

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Особливості формування стресостійкості у підлітків в умовах  
воєнного стану»**

Виконавець: студент ПП-226 М групи Кисловський Іван Андрійович

Керівник: доктор психол. наук, професор Семиченко Валентина Анатоліївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Кисловського Івана Андрійовича

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості формування стресостійкості у підлітків в умовах воєнного стану» затверджена наказом ректора від 29.09.2022 р. №1746/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 до 30.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 82 сторінки, з них обсяг основного тексту 52 сторінки, список використаних джерел нараховує 53 позиції.

4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ 1. (Теоретичний аналіз проблеми стресостійкості підлітків); Висновки до першого розділу; Розділ 2. (Емпіричне дослідження стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану); Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

## 6. Календарний план-графік

№ пор .	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	05.09.2022	04.09.2022
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	10.09.2022	08.09.2022
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.09.2022	23.09.2022
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	15.10.2022	14.10.2022
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	29.10.2022	29.10.2022
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	07-09.11.2022	07.11.2022
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	10.11.2022	09.11.2022
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	15.11.2022	11.11.2022
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	16.11.2022	
10	Захист роботи	25.11.2022	

7. Дата видачі завдання: «5» вересня 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Валентина СЕМИЧЕНКО

(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Іван КИСЛОВСЬКИЙ

(підпис випускника)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Розвиток стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану»: 76 сторінки, 53 використаних джерела та літератури, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – розвиток стресостійкості підлітків.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості у підлітків в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає у визначенні тенденцій розвитку і ресурсі підвищення стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі розкрито сутність прояву стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану та особливості тривожності підлітків. Описано тренінгову програму щодо підвищення рівня стресостійкості.

Практичне значення роботи полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані в роботі психологів, викладачів та спеціалістів, які працюють з підлітками, а також для ознайомлення з явищем стресу у закладах вищої освіти.

ТРИВОЖНІСТЬ, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СТРЕСОРИ,  
ПІДЛІТКОВИЙ ВІК

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>10</b>
1.1. Причини виникнення стресу та його вплив на життєдіяльність особистості.....	10
1.2. Психологічні особливості прояву стресу в підлітковому віці .....	16
1.3. Особливості прояву стресу підлітків у підлітків в умовах воєнного стану.....	22
Висновки до першого розділу .....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....</b>	<b>30</b>
2.1. Зміст та організація емпіричного дослідження стресостійкості підлітків в умовах війни.....	30
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	34
2.3 Проведення програми формувального впливу з метою зниження рівня тривожності та підвищення рівня стійкості до стресу.....	39
2.4 Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості підлітків в умовах військового стану.....	52
Висновки до другого розділу.....	55
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>57</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>59</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>65</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження:** В сучасних умовах нашого життя і діяльності є високі вимоги до адаптивних механізмів людини. Багато що викликає різні види та форми дезадаптації, посттравматичні стресові розлади, психосоматичні та нервово-психічні порушення. Екстремальні обставини можуть бути настільки сильними, що особистісні властивості не стають вирішальними для виникнення посттравматичного стресового розладу, який може розвинути у будь-якої навіть здорової і емоційно стабільної людини.

Причиною стресу можуть бути інтенсивні переживання, такі як втрата близької людини, стихійне лихо, відсутність підтримки оточення, розлучення, емоційне та фізичне перенапруження, також спадкові патологічні фактори, особистісні особливості тощо. Внаслідок стресового стану відбувається порушення психічного та соматичного здоров'я, зниження продуктивності людини.

За останні десятиріччя по всьому світу відбулось досить значиме зростання дій насильницького характеру, значна проблема дитячої злочинності. Починає зростати кількість дисфункціональних сімей. Все це призводить до деструктивних наслідків, які в подальшому стають відправною точкою розладів особистості чи виникнення психологічної травми.

Воєнний конфлікт в країні та соціально-політична криза мають негативний вплив на усі аспекти життєдіяльності населення. Ця кризова ситуація надає постійний вплив на людину, особливо варто зазначити особливості цього впливу на підлітків, які і без того переживають кризовий етап розвитку особистості.

Уолтер Кеннон в своїх роботах показав, що людський організм прагне до забезпечення внутрішньої стабільності. При виникненні нових умов відбувається перебудова, яка після декількох перетворень відновлює попередню стабільність, але на іншому рівні. Визначаються умови – фізичні подразники і психологічні причини.

Ввів поняття «стрес» і надав характеристику відповідного явища канадський вчений Ганс Сельє, який показав, що від навантаження чи характеру подразника процес пристосування є незалежним. Стресори можуть бути різними, але призводять до однотипних змін, які забезпечують пристосування і не залежать від своїх особливостей.

Коли людина не може протидіяти стресам, це призводить до негативних наслідків у поведінковій, соціальній, професійній і психічній сферах (С. І. Яковенко, М. В. Савчин, В. О. Моляко, Н.В. Тарабріна).

Підвищення або збереження стресостійкості пов'язано з пошуком ресурсів, які допомагають подолати наслідки стресу (К.Д. Роман, Ю. В. Щербатих, В. М. Крайнюка, Г. М. Ришко).

В умовах війни стрес відрізняється від того, що відбувається в мирний час, за багатьма параметрами: в першу чергу порушення базових потреб (розлука, вимушені переміщення, тривала депривація). При цьому, коли людина намагається уникнути дистресового впливу за рахунок еміграції, то це зумовлює появу нових стресів(О. С. Чабан).

Не дивлячись на те, що існує велика база досліджень стресу та стресостійкості особистості, не досить дослідженою залишається проблема вивчення розвитку стресостійкості у підлітків, а особливо в умовах воєнного стану та знаходження в екстремальних умовах бойових дій. Тому, тема дослідження є актуальною як в теоретичному, так і практичному плані, потребує розробки ефективних методів підвищення стресостійкості підлітків в умовах військового часу.

**Об'єкт дослідження** – розвиток стресостійкості підлітків.

**Предмет дослідження** – особливості розвитку стресостійкості у підлітків в умовах воєнного стану.

**Мета дослідження** полягає у визначенні тенденцій розвитку і ресурсів підвищення стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Щоб реалізувати поставлену мету, треба розв'язати такі **завдання дослідження**:

- Провести теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми стресостійкості підлітків.
- Підібрати методичну базу для дослідження рівнів сформованості стресостійкості у підлітків.
- Визначити рівні сформованості стресостійкості підлітків в умовах військового часу.
- Розробити психокорекційну програму формування стресостійкості у підлітків в умовах військового часу.
- Розробити практичні рекомендації для підлітків щодо боротьби зі ситуаціями стресу в екстрених ситуаціях життєдіяльності.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що:

- поглиблено знання про особливості прояву стресу у підлітків **в умовах воєнного стану**;
- розкрито особливості провів і шляхи формування стресостійкості підлітків в умовах війни;
- розроблено психокорекційну програму розвитку стресостійкості підлітків **в умовах воєнного стану**.

**Практичне значення** роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використано практичними психологами при роботі з підлітками, які знаходились в умовах воєнного стану, соціальними працівниками при психодіагностичній роботі і при наданні психологічної допомоги. Також отримані результати можуть бути використані викладачами для ознайомлення студентів з поняттями «стрес» та «стресостійкість», а також з можливостями подолання стресу у підлітків і формування стресостійкості в умовах воєнного стану.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 53 найменувань, додатків на сторінках 62-76. Основний зміст роботи на 6-55 сторінках і містить 6 таблиць, 3 рисунки. Загальний обсяг роботи 76 сторінок.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

### 1.1. Причини виникнення стресу та його вплив на життєдіяльність особистості

Людина від самого початку свого існування пристосовувалась до оточуючої її реальності природно і поступово все в житті і розвитку було достатньо ясным. Людина займала своє місце в ланцюгу харчування, тобто виживав той в кого більше сили, слабкий знаходився за ланцюгом нижче.

Ми є невід'ємною частиною природи, але розвиток з подальшою появою інфраструктури відокремив людство від природних умов. Такі речі, як багатоповерхові будинки, їжа, яка була створено штучно, ліфти і тому подібне призвели до більше пасивного і позаприродного способу життя. В наш час стало нормальним працювати вночі, а спати днем. І колись запрограмована на добування їжі людина почала менше рухатись, і тепер не потрібно докладати значних фізичних зусиль для виживання. [16] В той самий час стрес за стресом і перетворення психічного зносу в повсякденність не надають людині часу на відновлення.

Стреси мають конкретні масштабні наслідки. Якщо спиратись на данні Всесвітньої організації охорони здоров'я, то за останні 40 років хвороби, які були викликані стресом, вирости майже в 30 разів.

В сучасному житті кожен стикався з таким феноменом, як стрес. Але люди не приділяють цьому достатньо уваги і не до кінця розуміють, що саме таке стрес. Стрес – деяке напруження, неспецифічна реакція організму, який відповідає на подразник дуже сильної дії, яка йде ззовні і перевищує норму відповідної реакції нашої нервової системи. Це наше життя, стрес є його часткою, повсякденням, викликають його різні чинники, інакше кажучи , стресори, вони дають початок запуску біологічних реакцій.

Тут варто виділити теорію стресу С. Фолкмана та Р. С. Лазаруса, яку можна назвати транзакційною. Вони описують стрес як «зв'язок між середовищем і людиною, який людина оцінює обтяжливий або переважаючий її ресурси і який загрожує її добробуту».[43] Науковці стверджують, що у ситуації стресу людські цінності, переконання і навички стикаються з вимогами і обмеженнями, які несе ця ситуація. Це є своєрідною угодою, бо не тільки середовище впливає на людину, а й людина має вплив на навколишнє середовище.

Стрес відчувається людиною саме тоді, коли вона переконує себе в цьому. Людина опиняється в ситуації, яка не має вирішення, тільки тоді, коли вона сама вирішила, що виходу не існує. Якщо людина змінить відношення, думки, ставлення і очікування, вона поступово вчиться позбавлятися і жити без стресу. Якщо направить зміни на себе, то обов'язково настане момент відчуття, що змінюється все, що її оточує, все, що викликало стрес. [9]

Некоректно вважати, що навколо людини є якесь стресове поле, стресовий стан повноцінно залежить від того, як людина реагує на ту чи іншу подію, а не тільки від чинників, які оточують і викликають стрес.

Ганс Сельє запропонував теорію, яка наразі є найпоширенішою. У своїй роботі «Теорія стресу» він стверджує, що «стрес – неспецифічна реакція організму на будь-який запит, який він зробив» назвав він це загальним адаптаційним синдромом або біологічним синдромом стресу. Причини, через які може виникнути стрес, різні, проте людський організм реагує біохімічними змінами, які є стереотипними, їх мета - впоратись з подразненням. Кожна нова вимога своєрідна і специфічна. Незважаючи на самі зміни, які викликають стресори в організмі, вони мають спільні корені – вони визначають вимогу до реорганізації, перебудови організму. Вимога ця передбачає адаптацію до окремої складної ситуації, вона неспецифічна тобто є специфічна реакція і неспецифічна, включення адаптаційної функції, яка направлена на відновлення балансу. [31]

Стрес - це адаптаційний синдром, він може впливати на організм різними способами. В одних випадках організм може мобілізуватись, зібрати всі свої внутрішні ресурси і здійснити діяльність, яку б людина не змогла виконувати при звичайних умовах, і водночас в окремих випадках в функціонуванні організму виникає повна дезорганізація, навіть до ступору. Саме з цих причин важливе місце займає вивчення проблематики адаптації людини до складних обставин, щоб була можливість прогнозувати поведінку людини в цих самих ситуаціях.

Отже, все ж таки, реакція людини на стрес має і індивідуальний характер, ця реакція відрізняється від інших. Бо насамперед \\\ основою є ставлення окремої людини до окремої ситуації: що вона відчуває в цей час і про що думає. Якщо думки і реакції будуть змінені, то з'являється можливість знизити напругу, знизити відчуття і рівень стресу, То ж, від самої людини та від її думок залежить те, як вона буде реагувати на ситуацію.

Реакція стресу виникає через певні чинники, при такій реакції людина підсвідомо або свідомо пристосовується до ситуації, яка виникла. Далі відбувається вирівнювання чи адаптація, людина знаходить рівновагу в ситуації, яка склалась, і стрес тоді не має наслідків або ж не адаптується до ситуації. Внаслідок чого є ризик виникнення різноманітних фізичних або психічних відхилень від норми.

Постійні ситуації стресу виснажують адаптаційну захисну систему організму, і це має наслідки у вигляді різноманітних захворювань. Але, реакція людського організму також може бути різною, бо кожен організм є унікальним. [33]

У. Кеннон у 1935 році вперше зазначив механізм реакції людини, що виникає у відповідь на стрес - реакція боротьби чи втечі. [37]

Вся інформація про тривогу завдяки органам чуття надходить в мозок. Через долі секунди завдяки нервовим закінченням інформація досягає щитовидної залози, після одержання сигналу, відбувається викид адреналіну,

який розноситься по всьому тілу. Далі підключається мозок, з нього прямують сигнали – відбувається зростання психічної напруги, організм підготовлюється до дій. Це відбувається протягом секунд, спочатку напруга, а вже потім стрес. [23]

Кожна людина є унікальною, так із порогом чутливості, кожен має свій так званий «порог чутливості до стресу» - індивідуальний рівень напруги, до його досягнення ефективність діяльності підвищується. Якщо стресор впливає впродовж довгого часу, перевищує той поріг і постійно підсилюється, тоді відбуваються істотні зміни – падає успішність діяльності і якість життя.

Протікання стану стресу однакове і притаманне усім людям, наразі виділяються три стадії стресового стану:

- Стадія тривоги
- Стадія опору
- Стадія виснаження

Найперша стадія виникає з появою подразника, який викликає стрес. Наявність такого подразника викликає фізіологічні зміни – у людини підвищується тиск, частішає подих, підвищується пульс. З психічними функціями також відбуваються зміни – виявляється підвищений контроль ситуації, увага концентрується на подразнику.

Це все для того, щоб мобілізувати можливості захисту організму і механізми саморегуляції для захисту від стресу. За тривалістю стадія може бути від декількох секунд до тижня, все залежить від сили стресу

На другій стадії - фаза опору або фаза адаптації. Витрачається «резервний» запас сил з максимальним навантаженням на усі системи організму. Людина бориться із факторами стресу, вона може контролювати свою поведінку і дії. Фаза опору триває до двох тижнів.

Третя стадія – виснаження, коли подразник продовжує діяти, зменшуються можливості протистояння стресові, бо виснажуються людські

резерви. При цьому проявляються різноманітні ознаки фізичного неблагополуччя – знижується апетит, втрачається вага, порушується сон. Триває протягом декількох тижнів.

Якщо стрес продовжується і відсутні можливості відновити ресурси, то починається вигорання ресурсів організму людини. Зникає бажання до будь-якої діяльності, знижується імунітет, виникає апатія. [10]

Для запобігання та профілактики стресу потрібно розуміти його ознаки. Д. Шеффер зазначив що реакції на стрес є різноманітними і проявляються як фізично, так і психологічно.

Від організму можуть йти сигнали, які кажуть про стрес. Прикладом таких сигналів є головні болі, біль у шлунку або спині, проблеми з диханням. Для початку це як попередження, як готовність самого організму до мобілізації. Крім цього є сигнали від емоційної сфери. Також про стрес може казати підвищена нервовість, стомлюваність, різка зміна настрою тощо.[19]

Такі сигнали можуть свідчити про те, що людині варто подбати про своє здоров'я і замислитись над способом життя. Розуміючи це, можна розібратись в причинах виникнення ситуацій стресу, проаналізувавши реакції власного організму.

Ознаками стану стресу є: погіршення пам'яті, часті головні болі, біль у шлунку, спині тощо, дратівливість, зникає апетит, виникнення почуття втоми.

Для повноцінного розуміння феномену стресу варто визначити причини стресу[28]:

- 1) Навколишнє середовище
- 2) Навантаження – фізичне, емоційне, інформаційне
- 3) Соціальна ізоляція
- 4) Хвороба
- 5) Емоційно важкі ситуації (втрата робочого місця, труднощі в близьких людей, смерть близьких людей)
- 6) Перехід на новий життєвий етап (весілля, розлучення, закінчення навчання)

Особистість постійно стикається з труднощами, такі труднощі не завжди мають вплив на психіку і також не завжди призводять до стресу. Залишатись в тому ж настрої, зберегти гармонію всередині допомагає психологічна стійкість особистості.

На психологічну стійкість впливає багато факторів, вони можуть бути як внутрішні (свідома діяльність, віра в досягнення цілей, узгодження реального й бажаного Я) так і зовнішні (підтримка колег, друзів, віра в людину).

В науковій літературі поняття стресостійкості отримало достатньо широке висвітлення. Так, під стресостійкістю Г. М. Ришко розуміє здатність витримувати великі навантаження і успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях[26]. Я. Овсяннікова в своїй роботі зазначає, що стресостійкість характеризує стан психічного, фізичного і емоційного виснаження, яке викликано тривалою включеністю в напружені і значущі ситуації[20].

Також науковці під стресостійкістю розуміють збереження здатності до соціальної адаптації (Крайнюк В. М. [15]); збереження міжособистісних зв'язків (Мартинюк [16]); коли особистість здатна протистояти стресовим навантаженням, без негативних наслідків (Шаран [38]); забезпечення успішної самореалізації (К.Д. Роман[27]).

Отже, стресостійкість характеризує здатність людини, яка емоційно збуджена, зберігати спрямованість своїх дій, контролювати вираження емоцій, успішно вирішувати складні завдання в напружених обставинах, застосовувати адекватні способи дій, адекватно аналізувати умови своєї діяльності.

Стресостійкість людини складається з психологічної та емоційної стійкості. Складовими психологічної стійкості, за думкою деяких дослідників, є: розвинута волюва регуляція, здатність до особистісного зростання, відносну стабільність емоційного тону і позитивного настрою[16]. Емоційна стійкість являє собою інтегративну якість особистості, яка сприяє успішному здійсненню діяльності в напружених умовах[16]. Інтегративним компонентом

є результатом, що характеризує, як успішно досягається мета, яку поставила людина.

Підвищення чи збереження стресостійкості пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають людині при подоланні негативних наслідків стресу. «Ресурсами» є внутрішні й зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресових ситуаціях [15].

Ю. В. Щербатих зазначив, що до факторів, які впливають на стресостійкість, можна віднести: дитячий досвід, фактори соціального середовища, природжені особливості організму, когнітивні властивості та особистісні властивості [39].

Отже, підвищення чи збереження стресостійкості тісно пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають особистості в подоланні негативних наслідків стресу.

## **1.2. Психологічні особливості прояву стресу в підлітковому віці**

Потреба у самоствердженні, відчуття себе дорослою людиною, критичне мислення – це основні психологічні новоутворення в підлітковому віці. Великі зміни, самостійність, прагнення показати себе, який він є насправді – це характеристика людини підліткового віку. Цей період характеризується досить кардинальними змінами, це початок того перехідного моменту коли дитина свідомо рухається в бік дорослого життя, але в перебігу цих змін завжди є свої нюанси. Так, підлітковий вік тісно пов'язаний з емоційною нестійкістю. Підліток робить якісний ривок, це відображається у підвищенні інтелекту, підліток починає дивитись на світ під іншим кутом, в нього більше немає того «дитячого», легко і спрощеного погляду на життя.

Поява почуття дорослості є структурним центром особистості підлітка. При цьому новоутворенні відображається необхідність і можливість відповідати за себе і за свої вчинки на рівні дорослого. Підліток прагне бути самостійним, це зумовлено ходом психічного розвитку і дозріванням організму. Центральним постає проблема шляху формування соціальної активності, як прояву себе в суспільно-значимій справі[1].

Основним протиріччям підліткового віку є активне прагнення самовизначитись, здобути роль та значення в суспільстві дорослих при відсутності реальних можливостей ствердити себе перед іншими. На цьому етап провідною діяльністю стає особистісне спілкування в процесі суспільно-корисної діяльності і навчання. До закінчення школи підлітки повинні бути психологічно підготовлені до дорослого життя. Мається на увазі сформованість властивостей і здібностей, які дають змогу підлітку в повній мірі реалізувати себе в роботі, майбутній сім'ї, громадському житті. [17]

Початок підліткового періоду характеризується проблемою самооцінки, підлітки підкреслюють свої недоліки, переважає критичне ставлення до себе, глибоко переживають невміння оцінити себе[13]. Підлітки більше схильні до стресу в порівнянні з іншими віковими групами. Бо сам в цей період відбуваються фізіологічні зміни тіла, невпевненість в собі, пошук своєї індивідуальності та тиск з боку батьків.

Стрес є психофізіологічним феноменом, він тісно пов'язаний з якістю життя, тому в деяких випадках може призвести до невротичних станів і захворювань.

Будь-які значимі для особистості фактори впливу, різні за тривалістю та інтенсивністю, можуть викликати порушення в організмі з різним ступенем вираженості, отримали назву – стресори. Природньо такі речі різнопланові – інформаційні, хімічні чи біологічні, психогенні. Підлітки в порівнянні з дорослим мають менше коло стресорів, бо самі підлітки ще знаходяться в більш комфортних і сприятливих умовах. В них не стоїть на першому плані проблеми повсякденного характеру, то, з чим щодня стикається доросла



людина, у підлітка все простіше, він живе з батьками, те оточення, яке піклується про нього і створює умови, при яких багато повсякденних проблем навіть і невідомі підлітку. Але ж з моменту життя людей в печері пройшло вже багато часу, світ розвивався і розвивається, і тим самим збільшується і кількість стресорів, які мають впливу на ту чи іншу людину. При цьому, досить багато моментів коли людина не має можливості уникати стресори та стресові ситуації, які мають вплив на організм, і таким чином їй примусово треба адаптуватись до таких ситуацій.

Організм відповідає на дію різноманітних стресорів, як правило вони є адаптивними чи корисними, вони сприяють відновленню балансу. Підліток постійно заходиться в деякому колі оточення, в силу свого віку досить велику частину свого часу він проводить в школі, де він саме і зіткається з різноманітними проблемами, які в свою чергу призводять до негативного впливу, такими можуть бути:

- Неприйняття однолітками
- Страх від отримання негативної оцінки (це може бути через тривожність або ж низьку самооцінку)
- Наближення якогось контролю знань
- Негативні відносини з викладачем

Різноманітні стресові ситуації впливають на підлітка, і це все продукується на його успішності, на відношеннях з його оточенням (батьки, педагоги та однолітки) – це все наближає можливість збільшення стресових ситуацій в подальшому.

В підлітковому віці стрес може виникнути як наслідок або відповідь через неприємності серйозного характеру або ж образи. Самим сильним імпульсом є ситуації, які несуть потенційну загрозу, як приклад такої ситуації – це насилля. Такого роду ситуації викликають стрес у будь-якої вікової категорії людей, але більший ефект потенційно загрозові ситуації мають саме в підлітковому віці.

Стрес у підлітка може виступати як причина погіршення здоров'я, фізичного або психічного. Він має перспективу переростання в депресію, а в умовах підвищеної емоційності підлітка і можливих поспішних висновків з його боку навіть призвести до суїциду[3].

Стрес може мати позитивний окрас, бо призводить до стимуляції особистості на розвиток самої себе, - або негативний вплив, він є руйнуючим фактором. Прикладом позитивного стресу може бути – перший день в школі, доповідь чи виступ на творчому конкурсі, початок спілкування з новою групою однолітків.

Є три типи оцінок стресу:

- Задачі важкого характеру – відповідальна справа або якась проблема, яка потребує вирішення
- Загрози впливу, яка потребує здібностей протидіяти
- Травмуючого характеру, втрата чогось, що посідає важливе місце у житті підлітка

Пережитий стрес матиме наслідки в майбутньому, прикладом такої ситуації може бути зміна оцінки ситуації з минулого знаходячись в сьогоденні в новій парадигмі цінностей.[36] Нагадування про стресори частіше можуть бути під час обговорення, побачити в малюнках чи сновидіннях, іграх, діях які направлені на інших, схожа ситуація з минулого, в цьому повторюються фактори загрози і відсутня можливість позитивного завершення.

Можливим фактором, який призводить до стресу, є тривожність – вона являє собою схильність до тривоги, її переживання, характеризується низьким порогом виникнення, це те, до чого схильна особистість. Підвищитись рівень тривожності може при наявності соматичних захворювань чи нервово-психічних порушеннях, у здорових це може відбуватись внаслідок психічної травми. Якщо підсумувати, то тривожність є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості.

Причина виникнення тривожності в підлітків є:

- Соматичні порушення
- Конфлікти з оточенням
- Проблеми з взаємодією в сім'ї, в школі, з однолітками

Взагалі постійне перебування в стані тривоги - свідчення про те, що індивід відчуває певний емоційний дискомфорт, особистість дезадаптована. Це той момент, коли підліток не може жити повноцінно, в нього порушені зв'язки з оточуючими.

Завдяки стресостійкості забезпечується можливість ефективної діяльності, що має вплив на збереження здоров'я в підлітковому віці,. Адже якщо підліток буде потенційно підготовлений до дії стресу, то зможе контролювати свої дії. Це допомагає особистості зберігати адекватне функціонування, контролювати вираження емоцій, а також підтримувати спрямованість конкретної діяльності.

Сам феномен стресостійкості та його динаміка є складним явищем, він напряду пов'язаний з віковим новоутворенням – появою дорослості і психічними процесами, які протікають. Ланка стресостійкості є необхідною на даному етапі розвитку підлітка. Стресостійкість необхідна властивість розвитку підлітка. Підлітки яким притаманна стресостійкість є характерним те що стрес долається конструктивними способами, це пов'язано з механізмами саморегуляції особистості.

Узагальнюючі проведеній вище теоретичний аналіз, визначимо:

1) Чинники, які сприяють стресостійкості:

- Позитивний емоційний фон
- Особливості особистості – саморегуляція, готовність активно діяти, вміння знайти нові ланки соціального зв'язку
- Досвід, спосіб реагування, те як особистість поводить ся в конкретний момент, в конкретній ситуації
- Наявність функціональних можливостей
- Схвалення діяльності з боку соціального оточення

## 2) Чинники, які негативно впливають на дію стресогенних факторів:

- Велика тривалість стресогенного впливу, що виснажує адаптивні можливості організму
- Недостатній рівень необхідної інформації, почуття безпорадності перед проблемою
- Надмірний вплив стресогенних чи фізичних факторів, що перевищують адаптаційні можливості
- Індивідуально-психологічні особливості (високий рівень невротизації, низький рівень емоційної стабільності)

### 1.3. Особливості прояву стресу та передумови розвитку стресостійкості у підлітків в умовах воєнного стану

Дослідники виділяють наступні властивості, що сприяють стресостійкості особистості: когнітивні здібності, адекватна Я-концепція, здатність до соціальних міжособистісних зв'язків, позитивна самооцінка тощо, це все відноситься до внутрішніх ресурсів розвитку стресостійкості особистості[13].

При формуванні стресостійкості особливої уваги приділяють мотивації, яка спрямована не тільки для задоволення потреб індивіда при подоланні стресового стану, а ще й на соціальне визнання. Спираючись на дослідження А. Реана, в особистостей, в яких був високий рівень стресостійкості, велику роль грає внутрішня мотивація. Такі особистості отримують задоволення від діяльності, вони мають мотиви до реалізації себе, ніж негативна мотивація ззовні як уникнення покарань та невдач, і це в свою чергу сприяє щоб розвинути якості ефективного вирішення проблемних ситуацій. Мотивація сприяє розвитку самостійності і відповідальності[24].

Якщо спиратись на дослідження С. Анохіної, можна зазначити, що менший рівень стресостійкості у підлітків, які мають недостатньо розвинену

емоційно-вольову сферу, в них не сформувались навички планування, вони не вміють ставити перед собою ціль. Особистості, які не можуть швидко регулювати виникаючі емоції, або ж з емоційною ригідністю, є менш стійкими до стресу. [3]

Пізнавальні можливості і рівень загального психічного розвитку – це те, від чого залежить стійкість до стресу. Якщо в школі на підлітка буде надаватись велике навантаження інтелектуального характеру, то це може призвести до відмови дізнаватись щось нове, своєрідної призупинки його розвитку, а також викликати стрес. При повторенні таких ситуації рівень стресостійкості знижується, як і рівень інтелектуальної діяльності. При цьому, якщо підліток буде відчувати тиск від оточення: батьків, вчителів, однолітків, і при недостатньому розумінні сутності ситуації, що виникла, самим підлітком, що він не може подолати вже виникле відставання в навчанні, що призводить до утворення затяжної стресової ситуації, яку при вже зниженому рівні стійкості до стресу важко подолати.

Стратегії подолання стресу, які обирає підліток, зумовлені зовнішніми чинниками, а також індивідуальними особливостями. Активний психічний і фізіологічний розвиток у підлітків сказується на виборі копінг-стратегії, тобто який засіб управління діючим стрес-чинником буде використовувати підліток у відповідь на загрозу. І при цьому суб'єктивні стресори мають більше значення для підлітка, вони призводять до реального переживання стресу. Те, як особистість буде реагувати на виниклу стресову ситуацію залежить від ряду факторів: умов в яких формувалась особистість, індивідуальні особливості психічних процесів, те як взаємодіє з оточуючим середовищем. Чинник стресу є суб'єктивним сприйманням, а не об'єктивною дійсністю[3].

Спираючись на поданий матеріал, ми можемо стверджувати, що особливості прояву стресостійкості та вибір можливих варіантів подолання ситуації стресу залежить від того, де підліток перебуває, та від ступеню його психоемоційного розвитку загалом.

Підліткам, які знаходять в зоні воєнного конфлікту, притаманне специфічне переживання ситуації, бо їм недостає досвіду, а також зрілості, як психологічної так і соціальної, вони не розуміють до кінця що відбувається. При травмуючих подіях з високою інтенсивністю переживань, особистість стає досить вразливою, суттєво змінюється її поведінка. Якщо до цього існували психологічні проблеми, то помітно їх загострення. До цього ще додається вплив від оточення, яке само знаходиться у стані стресу. При військових діях і в умовах примусового виїзду можуть спостерігатись моменти неприйняття підлітка в нове соціальне коло, що в свою чергу підвищує рівень напруження, наслідком чого є постійна тривожність.

Але в умовах бойових дій стійкість до стресу у підлітків може показуватись в різному вигляді. Та, у дослідженні К. Khan доведений факт відсутності психологічної травми у осіб підліткового віку, що зазнали нападу з використанням зброї. Після дослідження у підлітків було виявлено: емпатію, відчуття своєї значущості, турботливість, почуття надії, моральність, духовність. Варто додати, що в різних культурах ставлення до самого факту травми або ж критичної ситуації значною мірою пов'язано з релігією [41].

Таким чином із аналізу досліджень можна констатувати, що важливими передумовами розвитку стійкості до стресу підлітка при військовому конфлікті, поряд з внутрішніми факторами, наявними є і зовнішні ресурси та умови перебування.

Оточення, в тому числі і соціальне, має вплив і сприяє подоланню зовнішнього тиску, а також допомагає сформувати важливі життєві навички і підвищити рівень стресостійкості у підлітка.

Значущими для підлітка є родинні зв'язки. Фізичний та емоційний контакт з родиною створює відчуття захищеності. Такий позитивний контакт ж передумовою сприятливого психічного розвитку і як наслідок допомагає сформувати опірність до впливу стресу. Підтвердженням цього виступають дослідження іноземних і вітчизняних науковців. Вони підтверджують, що емоційна прив'язка відіграє критичну роль при допомозі підліткам подолати

наслідки впливу психотравматичних подій. Те, як підлітки реагують на ситуацію, в значній мірі залежить від того, як сприймають і реагують на стресову подію батьки і оточення, яке перебуває поруч. В період стресової події реакції близьких людей може призводити до погіршення загального психологічного стану підлітка, а може надати допомогу в адаптації до виниклих умов, послужити джерелом заспокоєння. Дослідження того, як діти під час Другої світової війни переживали евакуацію і знаходження далеко від батьків, показало, що підлітки без батьків мали більше проблем, ніж коли вони знаходились безпосередньо під артилерійським обстрілом [2, 5, 41, 51, 52]

W. A. Tol, проводячи дослідження розвитку стресостійкості підлітків, які постраждали від воєнних конфліктів, зазначив, що сприятливий соціо-екологічний контекст - це один з найголовніших чинників ефективної сформованості стресостійкості в умовах бойових дій [50].

Вже було зазначено, що на підлітка впливає більше його оточення, його рідні і близькі люди, тому важливим є надання допомоги не тільки підліткам, але і їх батькам і оточенню, бо стресові ситуації від війни впливають не тільки на підлітка, а і відображається на батьках, і це працює в зворотну сторону [52].

За результатами проведеного аналізу можна стверджувати, що умови, в яких перебуває підліток, можуть як сприяти утворенню ресурсу ззовні, щоб розвинути стресостійкість, так і мати негативний вплив у вигляді деструкції. І тому для ефективного розвитку стійкості до стресу важливою умовою виступає підтримка від батьків і оточення, яке знаходиться поряд. Адже в цей період активно відбувається соціалізація людини, вона формує певний тип поведінки і шукає ідентичності.

В цьому дослідженні вважаю, що важливо зазначити вплив референтних груп. Так, наприклад, Ю. Жданович вивчав вплив таких груп на адаптацію підлітків, які були примусово переміщеними особами із зони конфлікту на Сході України. Завдяки цьому дослідженню було виявлено, як розподілялись

на різні ідеологічні погляди референтні групи, і це надавало різний вплив на психосоціальний стан. Підліткам, які були з сімей, які притримувались протилежної сторони, були притаманні деякі деформації психологічного та соціального характеру, такі як агресія, ворожість, почуття, що вони знаходяться на ворожій території, тривожність, це говорило про прояв психічної і соціальної дезадаптації. Такі підлітки спирались на погляди своїх батьків, тому мали ворожий настрій до усіх на їхню думку представників ворожої ідеології [53].

Після батьківського впливу на підлітка потужним зовнішнім ресурсом впливу є школа, бо, як вже було зазначено, в школі підліток проводить більшу частину свого часу. Школа може бути тим вирішальним аспектом у відновленні психологічного стану підлітка та розвитку його стійкості до стресу.

Проте в умовах запровадження в Україні дистанційної форми навчання, яка має певний негативний вплив на підлітків, бо дистанційне навчання робить неможливим повноцінно соціалізуватись, впливовість фактору школи суттєво знизилася. Нами вже було зазначено, що проблеми взаємодії підлітків з однолітками, у тому числі і вимушена соціальна деривація, можуть призвести до підвищення рівня тривожності. В свою чергу тривожність виступає чинником, який може призводити до стресу.

В школі у підлітка формуються соціальні навички і зв'язки, що неможливо в умовах дистанційного навчання, бо фізичне знаходження підлітка в школі може відігравати значну роль у відновленні стану психологічного благополуччя та розвитку стресостійкості.

Але варто зазначити, що наразі в Україні школи, які знаходяться далеко від зони бойових дій, проводять навчання очно. На нашу думку тим самим це сприяє підтриманню психічного здоров'я підлітків.

Не зважаючи на велику важливість підтримки з боку соціуму розвитку стресостійкості підлітка в умовах військового часу, в окремих випадках важливими можуть виступати саме індивідуальні фактори, наприклад,



успадкована або набута схильність підлітків до тривожності, депресії. Про це свідчить дослідження вчених з Ізраїля, в якому було виявлено, що підлітки, які перебували досить далеко від зони ураження і мали велику підтримку з боку оточення, показували досить високі показники депресії, які були схожі за показниками підлітків, які безпосередньо були в зоні ураження. Дослідниками було виявлено, що підлітки, які знаходились далеко від зони ураження, мали навіть більшу схильність до депресії і, отже, потребували навіть більшої соціальної підтримки [42].

Отже, проведений аналіз довів, що результати досліджень характеру реагування підлітків на стресори, що діють в умовах воєнного часу, є достатньо суперечливими, що потребує подальшого наукового пошуку. Разом з тим ми вважаємо, що велика інтенсивність стресу в умовах військового стану, значна кількість стресорів, виснаження копінг-ресурсів неминуче призводять до різкого зниження рівня стресостійкості, а також погіршення загального психічного стану особистості. Адже підлітку не вистачає достатньо життєвого досвіду, недостатня психологічна та соціальна зрілість, того, що необхідно для повноцінного усвідомлення ситуацій стресу, що відбуваються навколо. Тому важливим аспектом є і залишається підтримка зі сторони соціуму, оточення підлітка. З зазначеного матеріалу ми можемо чітко сказати, що на те, як підліток переживає стрес впливають різні чинники, від індивідуальних факторів до оточення підлітка; в окремих випадках діти, які знаходяться далеко від критичних зон переживають більший стрес ніж ті які опинились в зоні бойових дій, тому в цьому дослідженні важливим є формування стресостійкості у підлітків саме в умовах воєнного часу.

Виявленню особливостей формування стресостійкості підлітків в сучасних умовах воєнного часу буде присвячена емпірична частина дослідження, організація і результати якого представлені у наступному розділі.

## Висновки до першого розділу

На основі проведеного аналізу наукових досліджень з причин виникнення, вплив стресу на особистість та її життєдіяльність зазначено, що стрес – це деякий сигнал, який сповіщає про дуже сильну дію, яка викликається зовнішнім подразником, що перевищує рівень норми. Стрес має стадії розвитку: стадія тривоги, коли відбувається накопичення напруги і мобілізуються захисні сили, стадія опору, тобто сам стрес, коли стрес-фактор сягає найвищого значення, і остання стадія, коли знижується можливість протистояти стресу, виснажуються резерви людини. Кожна стадія має свою тривалість і залежить від певних індивідуальних особливостей, перш за все від реакції організму, його рівня опірності стресовому фактору. Стрес – це частина сучасної реальності, людина постійно стикається зі стресом, особливо підлітки, які переживають кризовий період. Саме для уникнення негативних наслідків треба розвивати стійкість до стресу.

Стресостійкість є якістю особистості, завдяки якій вона може протистояти стресовим факторам в умовах певного періоду часу, необхідного для утворення таких внутрішніх умов, при яких подразник не буде нести якусь небезпеку. Дозволяє переносити стресові ситуації без негативних наслідків для діяльності особистості та оточення.

Проаналізовано результати досліджень різних науковців стосовно особливостей протікання стресових ситуацій у підлітків які є вимушеними переміщеними особами, в умовах воєнного часу,

За результатами досліджень вітчизняних та іноземних дослідників виявлено, що:

а) на критичну ситуацію життєдіяльності підліток буде реагувати, спираючись на поведінку батьків чи близького оточення;

б) певний вплив надають і індивідуальні особливості. Так, позитивний вплив надає стресостійкість підлітка, тоді як його недостатня сформованість може призвести до стресу, а той, в свою черг, - до депресії.

Підлітковий вік є кризовим. Знаходячись у такій екстремальній ситуації, як бойові дії, підліток ще не має відповідного життєвого досвіду для відповідного реагування, він незрілий емоційно, а тому не розуміє, як йому треба реагувати. Саме тому підліткам потрібна соціальна підтримка і сприятливі соціально-екологічні умови знаходження.

З зазначеного вище можна стверджувати, що в наш час існує потреба в подальшому вивченні і розвитку проблематики стресостійкості підлітків в умовах війни для того щоб в подальшому була можливість протидіяти ситуаціям стресу. Особливо така допомога необхідна підліткам, які були в зоні ведення бойових дій і після примусово переселені в безпечне місце.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### **2.1. Зміст та організація дослідження стресостійкості підлітків в умовах війни**

Проаналізувавши наукову літературу та спираючись на проведені дослідження щодо виникнення та впливу стресу на підлітків в мирний час та в умовах воєнного стану, ми переконалися в тому, що важливим для становлення особистості в соціумі є формування стресостійкості у підлітків.

Для дослідження рівня стресостійкості, рівня тривожності та рівня настрою було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали 40 респондентів підліткового віку, з них 24 хлопці та 16 – дівчата. Дослідження проводилось на базі ЗОШ №2 міста Лиман, вік респондентів - 15-16 років. З усіх респондентів 24 людини виїхали з міста до початку активних бойових дій, 15 людей в покинули територію міста в умовах активних обстрілів, 1 людина залишилась в місті на період активних бойових дій і окупації в подальшому. На момент проходження тестування майже усі респонденти знаходились далеко від лінії фронту, вони вважаються тимчасово переміщеними особами, один респондент на момент тестування знаходився в окупації.

Наше емпіричне дослідження було проведено в декілька етапів:

На першому етапі було проведено теоретичне дослідження феномену стресостійкості у підлітків в умовах воєнного стану. Після було підібрано методичний інструментарій для визначення рівня тривожності, депресії та стресостійкості у підлітків.

Другий етап дослідження був присвячений саме діагностиці рівнів стресостійкості, тривожності та депресії.

На третьому етапі за результатами методик нами була сформована контрольна вибірка респондентів в яких показники рівня тривожності були

найвищими, а результати тесту на стресостійкість найнижчими і яка склала 12 респондентів, 8 респондентів жіночої статі та 4 респонденти чоловічої статі. Після чого була розроблена та впроваджена тренінгова програма для зниження рівня тривожності та підвищення рівня стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Четвертий етап полягав у оцінці ефективності тренінгової програми, для оцінювання ефективності було зроблено контрольне опитування для порівняння результатів «до» проходження тренінгової програми та «після»

На п'ятому етапі було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня стійкості до стресу у підлітків в умовах воєнного стану.

Методики надавались в онлайн-форматі, підліткам були надіслані методики за допомогою Google Form.

Діагностика підлітків відповідно до зазначених завдань здійснювалась за допомогою наступних методик:

1. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна – методика для визначення реакцій підлітка на різні соціально-психологічні стресори.

2. Шкала тривожності Тейлор для вимірювання особистісної тривожності (адаптація Т. Немчинова);

3. Тест на визначення стресостійкості особистості – дозволяє більш доцільно визначити рівень стійкості до стресу у підлітків;

4. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (за адаптацією Т. Балашової) для визначення ступеня вираження зниженого настрою – субдепресії;

- 1) Методика дослідження особистісної та реактивної тривожності дає можливість зрозуміти інтегральну самооцінку особистості. Тест дозволяє визначити ступінь вираження тривожності у особистості. Тривожність виражається через зухвалу поведінку, особистість сприймає об'єктивно безпечні обставини загрозливими для неї самої. Сама методика складається з двох шкал:

- особистісна тривожність (ОТ) – дає розуміння про індивідуальні відмінності при дії різних стресових факторах, тобто шкала дозволяє оцінити як особистість сприймає загрозу по відношенню до себе в окремих ситуаціях, а також як саме вона буде реагувати на ці ситуації. В шкалі особистісної тривожності головним стає набутий досвід особистості або як часто людині доводилось опинятись в загрозованих для неї ситуаціях.

- ситуативна або реактивна тривожність (СТ) – як людина реагує на найчастіші соціально-психологічні стресори такі як загроза самоповазі, очікування негативної оцінки або ж агресивна реакція і тд.

СТ – допомагає оцінити як особистість почуває себе в даний момент. ОТ – оцінює як людина відчуває себе зазвичай.

Усього методика має 40 тверджень. Результатами методики є оцінка рівня тривожності: від 0 до 30 балів – низький рівень тривожності, від 31 до 45 – середній рівень тривожності, від 46 і більше – високий рівень тривожності.

2) Методика Тейлор, адаптована Т. Немчиновим. досліджує загальний рівень тривожності, Завдяки цій методиці можна визначити не приховану, а повноцінно усвідомлену підлітком тривожність. Від адаптації для дорослих людей відрізняється тим, що налічує 50 тверджень, підліток повинен зазначити чи притаманне йому те чи інше твердження, даючи відповіді «так» або «ні». Методика дає можливість визначити в яких підлітків відсутній стан тривожності, які злегка занепокоєнні (трохи підвищена тривожність) або в яких підлітків високий стан тривожності.

Як і в попередній методиці, результати відносяться до окремих шкал і розміщуються у вигляді градації: від 0 до 15 – низький рівень тривожності, від 16 до 20 балів – нижче середнього рівня, від 21 до 23 балів – середній рівень тривожності, від 24 до 27 балів – рівень вище середнього і від 28 до 50 балів – високий рівень тривожності.

3) Методика для оцінювання рівня стійкості до стресу, враховуючи ресурси стресостійкості, які дають змогу ефективно подолати стрес,. Складається методика з 18 тверджень яким підлітки надають оцінку від 1 до 3

або інакше – рідко, іноді, часто. Після підраховується сума отриманих балів і результат відноситься до певної шкали:

- Дуже низький
- Низький
- Нижче середнього
- Середній
- Вище середнього
- Високий
- Дуже високий

Якщо сума балів низька, то це значить, що особистість має високий рівень стресостійкості, якщо сумарна кількість балів велика, то це свідчить про низький рівень стійкості до стресу. У випадку низького чи дуже низького рівня стійкості до стресу варто замислитись про зміну образу життя.

4) Методика диференційного діагностування депресії або станів, наближених до депресії (ступінь виразності низького настрою – субдепресії). Методика складається з 20 тверджень, кожне твердження визначає суб'єктивну частоту симптомів низького настрою (ніколи, іноді, часто, постійно). Вимір проводиться за декількома параметрами: зміна настрою, дратівливість, нерішучість, відчуття спустошення, соматичні симптоми низького настрою, психомоторні симптоми низького настрою, суїцидальні думки.

Бали рахуються послідовно. Рівень зниженого настрою будується за формулою  $R_{zn} = C_{пр} - C_{звр}$ , де  $C_{пр}$  – сума «прямих» висловлювань;  $C_{звр}$  – сума «обернених» висловлювань.

Результатом буде певна сума балів – від 20 до 80. При загальній сумі балів, яка не більше 50, у респондента відсутнє зниження настрою, від 51 до 59 балів – є незначні коливання в сторону зниженого настрою, від 60 до 69 балів – прослідковується значне зниження настрою, якщо сума балів дорівнює 70 або більше тоді в респондента спостерігається значне зниження настрою

(субдепресія або депресія). Результати кожного опитуваного відносяться до одного з чотирьох рівнів зниження настрою.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Опитування проводилось під час активних бойових дій, але майже усі респонденти окрім одного знаходились в безпечному місці, результати останнього було отримано вже після деокупації міста.

Проаналізувавши результати за методикою Спілбергера-Ханіна можна констатувати, що за поданими шкалами особистісної та ситуативної тривожності більша кількість респондентів має середній рівень тривожності, наступними по кількості йдуть респонденти з високим рівнем прояву тривожності. Підсумовуючи, можна сказати, що найменшою є кількість респондентів, які в нинішніх умовах притаманний низький рівень тривожності. При цьому варто зазначити, що за результати тестування в співвідношенні хлопців та дівчат високий рівень тривожності спостерігається частіше саме в дівчат. Кількісні показники подано в таблиці 2.2.1

Таблиця 2.2.1

### Кількісні показники за методикою Спілбергера-Ханіна на визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності

	Рівні прояву тривожності		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативна тривожність	10%	60%	30%
Особистісна тривожність	15%	43%	42%

За результатами, які зображені в таблиці 2.2.1, констатуємо, що більша кількість респондентів має середній рівень ситуативної та особистісної тривожності, а саме 60% - ситуативна тривожність, 43% - особистісна.



Низький рівень за нинішніх умов у шкалі ситуативної тривожності має 10%, у шкалі особистісної тривожності 15%. Високий рівень мають 30% за шкалою ситуативної тривожності та 42% за шкалою особистісної тривожності.

Спираючись на результати, подані в таблиці 2.2.1, варто зазначити, що по шкалі ситуативної тривожності на високому рівні ми спостерігаємо рівну кількість респондентів жіночої та чоловічої статі, що свідчить про схожість переживання гострих стресових ситуацій. Проте ми можемо бачити, що високий рівень особистісної тривожності більше проявляється у респондентів жіночої статі. Це говорить про те, що дівчатам більш властиво відчувати тривогу перманентно навіть якщо об'єктивних причин для цього немає. І це потребує уваги, бо підвищений рівень тривожності може призвести до тривоги, а це в свою чергу не дає можливості особистості оцінити об'єктивно свою діяльність в різноманітних ситуаціях і, як наслідок, призвести до стресу.

Найбільша кількість процент респондентів за результатами знаходиться на середньому рівні прояву тривожності, ці показники не є критичними, бо наразі підлітки знаходяться на етапі перебудови, переживають кризовий період, який характеризується підвищеним рівнем занепокоєння – різкі зміни настрою, невпевненість у собі. Ал, спираючись на умови сьогодення, варто звернути увагу, що є занепокоєння, і це може впливати на стійкість до стресу у підлітків.

Згідно результатів за методикою зниженого настрою В. Зунга, в якому виділені чотири діапазони, виявилось, що по 35% респондентів знаходяться в першому і другому діапазонах. Респонденти, які знаходяться в першому діапазоні не мають зниженого настрою і, згідно з результатами, можуть об'єктивно та адекватно оцінювати ситуації, в яких опиняється особистість, в цьому діапазоні знаходиться більша кількість респондентів чоловічої статі. Підлітки, які знаходяться в другому діапазоні, мають незначне, але помітне зниження настрою, за результатами можна констатувати, що в критичних або

екстремальних ситуаціях можливе неадекватне реагування особистості і прийняття необдуманих рішень. 20% респондентів відноситься до третього діапазону, згідно з методикою це свідчить про значне зниження настрою, тобто особистість не спроможна адекватно реагувати на стресові події. В четвертому діапазоні знаходиться найменша кількість респондентів, більша частина з них це дівчата, що свідчить про вплив екстремальних ситуацій(в тому числі бойових дій) на більш стрімке зниження настрою саме в респондентів жіночої статі, але в усіх респондентів за методикою виявлено глибоке зниження настрою (субдепресію), їм варто приділити цьому найбільше уваги. В цілому за результатами помітно, що дівчата в умовах воєнного стану більше схильні до депресії, аніж хлопці. Кількісні показники подані на рисунку 2.2.1



Рис. 2.2.1. Результати за методикою діагностики депресивних станів Зунга (у %)

Згідно з методикою «Шкала тривожності» Тейлора можна констатувати, що більшій кількості респондентів притаманна тривожність у вираженій формі. Були отримані наступні результати – низький рівень тривожності мають 10%, нижче середнього – 10%, середній і вище середнього рівня – 35% і 30% відповідно. Високий рівень тривожності притаманний 15%

респондентів, за результатами тестування більшість опитуваних з високим рівнем тривожності саме дівчата, можемо констатувати, що респонденти жіночої статі більш схильні до тривоги в порівнянь з респондентами чоловічої статі. Отже, більше половини підлітків мають рівень тривожності середній або вище середнього, такі підлітки відчувають тривогу майже з будь-якого приводу, не в змозі самотійно і адекватно реагувати на труднощі, не можуть повноцінно справитись із критичною чи екстремальною ситуацією. Спираючись на результати можна констатувати, що в стресових ситуаціях підлітки не зможуть дати об'єктивну оцінку тому, що відбувається, через підвищений рівень тривожності, що, в свою черг,у призведе до стресу.

При цьому деякі підлітки за результатами методики мають низький рівень тривожності, що в нинішніх умовах може свідчити про недостатній рівень відповідальності за те, що робить підліток, і за себе в тому числі, також це може свідчити про витіснення тривожності задля того, щоб показати себе в кращому вигляді. Кількісні показники подано на рисунку 2.2.2



Рис. 2.2.2 Результати за методикою «Шкала тривожності» Тейлора (у%)

За останньою методикою «Тест на стресостійкість» в більшості респондентів середній рівень стресостійкості або нижче середнього рівня стійкості до стресу. Згідно з цим можна констатувати, що підлітки стикались у своєму житті з проблемними ситуаціями і мають можливість без критичних

наслідків вийти з важкої ситуації, але самостійно вони не зможуть повноцінно оцінити екстремальну ситуацію і діяти обдуманно. Кількісні показники наведені в таблиці 2.2.2

Таблиця 2.2.2

**Кількісні показники за методикою «Тест на визначення стресостійкості»**

Рівні стресостійкості	
Дуже низький рівень	10%
Низький рівень	17,5%
Нижче середнього	27,5%
Середній рівень	35%
Вище середнього	5%
Високий рівень	5%
Дуже високий рівень	0%

За результатами методик бачимо, що в умовах воєнного стану у багатьох підлітків спостерігається низький рівень стійкості до стресу та високі рівні тривожності, також наявні показники зниженого настрою, особливо варто виділити, що за результатами попередніх методик більша схильність до депресії та підвищений рівень тривоги саме у респондентів жіночої статі, а за результатом тесту на стресостійкість на низьких рівнях в процентному співвідношенні більше дівчат; тобто у моменті, коли підліток опиняється в стресовій ситуації, він не в змозі її вирішити, не може адекватно її оцінити і правильно зреагувати. Тобто, в підлітків не розвинена стресостійкість. Відповідно до цього для підвищення стресостійкості було розроблено та впроваджено тренінгову програму, яка буде представлена у наступному розділі.

## **2.3 Проведення програми формувального впливу з метою зниження рівня тривожності та підвищення рівня стійкості до стресу**

В нинішніх умовах завдання подолання стресу є досить актуальним, людей постійно хвилювало питання, як підвищити стійкість до стресу. Сучасні підлітки потребують допомоги у розвитку стресостійкості завдяки якій вони розвивають навички подолання труднощів, більш успішні у навчальній діяльності.

З метою підвищення стресостійкості і зниження тривожності підлітків в умовах воєнного стану нами був застосований формат групового тренінгу.

Завдання тренінгової програми:

- Розвинути відчуття внутрішнього контролю для того щоб підлітки навчилися в екстремальних або критичних ситуаціях не впадати в паніку, а тверезо оцінювати умови в яких вони опинились
- Підвищення самооцінки для того щоб підлітки могли об'єктивно оцінити свої можливості і у разі виникнення потреби щоб вони не сумнівались в своїх можливостях
- Зниження рівня тривожності, для запобігання тривожних станів, які можуть перерости в патологічні і серйозно псувати життя підлітку
- Навчитись позбавлятися негативних станів
- Навчитись адаптуватись до нових умов, щоб підлітки мали змогу пристосовуватись до нових умов середовища та існуючих вимог в колективах
- Проінформувати підлітків про феномен стресу і те як можна його подолати, які існують стресогенні фактори – для того, щоб підліток розумів, що може з ним відбуватись і за яких умов

Під час тренінгу було задіяно 12 осіб підліткового віку (4 хлопця та 8 дівчат) в яких за результатами методик було виявлено підвищений рівень тривожності, знижений настрій та низький рівень стійкості до стресу

Форма роботи – групова

Тематичний план наведений в додатку В

## **Заняття 1**

### **1. Вправа–привітання.**

*Мета:* допомогти встановити контакт між респондентами та налаштуватись на групову роботу.

*Тривалість:* 15 хвилин

*Інструкція:* один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Всім привіт, в кого зараз хороший настрій!» Ті, до кого відносяться ці слова, разом відповідають: «Привіт!». Якщо сказали комплімент, то респонденти, які вважають, що це про них, відповідають разом: «Дякую!» Вправа повторюється декілька разів.

### **2. Розробка правил групи**

*Мета:* зазначити як буде проводитись тренінгова програма, та акцентувати увагу на поведінці під час її проведення

*Тривалість:* 10 хвилин

*Інструкція:* Ведучий пропонує розробити правила проведення тренінгу у такій формі: В кожному товаристві або групі існують певні правила роботи або спілкування, тож давайте і ми складемо свої правила у групі за допомогою яких будуть проходити наші зустрічі. (у вигляді мозкового штурму підлітки пропонують ті правила які вважають потрібними, ведучий записує усі варіанти нічого не міняючи.)

### **3. Вправа «Мій герб»**

*Мета:* продовжити знайомити учасників тренінгу, розвивати навички самопредставлення, формувати позитивну самооцінку

*Тривалість:* 15 хвилин

*Інструкція:* Для того, щоб більш дізнатися один про одного, а хтось можливо і сам про себе пропоную вигадати та намалювати на папері свій власний герб, в ньому може бути все, що на вашу думку виражає вас як особистість. Потім кожен по бажанню розкаже про власний герб.

#### **4. Зворотній зв'язок**

*Мета:* Отримати відгук від підлітків стосовно того – як вони себе почувають після заняття, чого їм не вистачало та щоб вони додали

*Тривалість:* 15 хвилин

*Інструкція:* Підлітки в порядку черги дають відгук на те як пройшло заняття, зауваження фіксуються

### **Заняття 2**

#### **1. Вправа-вітання**

*Мета:* підтримування контакту між підлітками, налаштування на роботу в групі

#### **2. Вправа «Моє питання» (10 хв.)**

*Мета:* покращити контакт між підлітками в групі, підвищити самооцінку

*Інструкція:* Ведучий створює онлайн-скриньку в яку усі відправляють своє запитання. Потім ведучий ставить своє запитання, яке обговорюється усією групою. Відбувається в наступній формі: Усі ми зіштовхуємося з виникненням таких питань в житті, які не можемо вирішити самостійно, а спитати поради у друзів або батьків буває соромно. Тому я пропоную анонімно відправити питання які вас хвилюють. Протягом наших зустрічей ми спробуємо разом вирішити усі питання.

#### **3. «Який ти птах»**

*Мета:* Збільшити знання про самого себе та підвищити самооцінку

*Інструкція:* Підліткам відкривається тест із 15 запитань на які вони дають відповіді, після цього надаються інструкції для опрацювання відповідей і характеристика для кожного птаха.

Кожна людина чимось схожа на птаха, хтось гордий орел, хтось хоробрий яструб, а хтось маленький та спритний горобець. Пропоную вам пройти цей тест і дізнатись до якого птаха належите ви.

За допомогою цього тесту ви можете співвіднести себе з трьома досить різними та яскравими особистісними портретами названими умовно «Голуб», «Яструб» і «Страус». (*підлітки обирають варіанти відповідей, які їм більш імпонують*)

#### **4. Малюнок «Я реальний»**

*Мета:* Акцентувати увагу на собі в моменті, для формування позитивної самооцінки та знизити рівень тривожності

*Інструкція:* Підлітки на аркуші кольоровими олівцями малюють як вони бачать себе у реальному часі.

#### **5. Зворотній зв'язок**

### **Заняття 3**

#### **1. Вправа-вітання**

#### **2. Вправа « продовжити речення»**

*Мета:* Розуміння своїх емоцій та об'єктивна оцінка себе при відчутті різних емоцій

*Інструкція:* Ведучий зачитує речення і пропонує підліткам закінчити його.

«Пропоную вам прослухати речення, після цього кожен з вас спробує закінчити його так, як він вважає за потрібне.»

Коли я спокійний я схожий на.....

Коли я злий або ображений я схожий на....

(*Обговорення вправи з підлітками*)



### **3. Вправа «Моє питання»**

*Мета:* Підвищення самооцінки, відповідь на поставленні запитання щоб покращити атмосферу в групі.

### **4. Вправа «Мій настрій»**

*Мета:* визначити емоційний настрій учасників; створити умови для доброзичливої атмосфери.

*Інструкція:* кожному учаснику пропонується закінчити речення «Мій настрій сьогодні..., я б його зобразив... (наприклад, зеленим кольором)».

### **5. Зворотній зв'язок**

*Мета:* покращення наступного заняття шляхом обговорення того, як пройшла зустріч

## **Заняття 4**

### **1. Вправа-вітання**

### **2. Обговорення «Впевнена людина – це яка вона»**

*Мета:* Підвищення самооцінки, налагодження контакту між учасниками

*Інструкція:* Ведучий пропонує, щоб кожний розповів про своє уявлення впевненої в собі людини.

«Тепер пропоную висловити думку, що означає для кожного з вас бути впевненою в собі людиною, які ця людина має якості?» (підлітки пропонують усі якості які спадають їм на думку, ведучий фіксує усі варіанти не міняючи нічого.)

### **3. Вправа «Потік вітру»**

*Мета:* розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану.

*Інструкція:* повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви

– легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Якщо будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно відкривайте очі.

– Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи?

– Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто?

– Якою була взаємодія зі стихією повітря?

– Чи вдалося відчутти різні стани повітря?

– Які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

#### **4. Зворотній зв'язок**

### **Заняття 5**

#### **1. Вправа-вітання**

#### **2. Вправа «Упевнений-непевнений-грубий»**

*Мета:* сформувати адекватні реакції на різні ситуації, підвищити самооцінку

*Інструкція:* Презентую вам трьох персонажів «Упевнений», «Непевнений» та «Грубий», тепер ви від імені цих персонажів продемонструєте поведінку в одній і тій самій ситуації. Наприклад: Вам в автобусі наступили на ногу – ваша реакція.

#### **3. Вправа «Подобається не подобається»**

Після обговорення причин того чи іншого емоційного стану підлітків, керівник просить учасників групи розподілити аркуш на дві половини і записати відповіді на такі запитання:

- що мені не подобається в школі?
- що мені не подобається вдома?
- що мені не подобається взагалі в житті?

Відповіді на ці запитання підлітки записують в лівій частині аркуша. Після пропонуються позитивні запитання, відповіді на які підлітки записують в правій частині аркуша.

- що мені подобається в школі?
- що мені подобається вдома?
- що мені подобається взагалі?

Підлітки по черзі розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім, що подобається в школі, вдома і загалом. Важливим є саме ця послідовність відповідей: першими ідуть негативні, потім позитивні, щоб показати, що не все в житті так погано, є позитивні моменти і хороші люди.

#### **4. Вправа «Моє питання»**

#### **5. Мозковий штурм «Що таке стрес»**

*Мета:* усвідомлення негативних факторів стресу та можливості профілактики і подолання стресу.

*Інструкція:* Ведучий розповідає про поняття стресу, а потім запитує думку в групі, як вони вважають, що таке стрес і дати відповідь.

Стрес (англ. напруження) – реакція організму на зміни внутрішнього або зовнішнього середовища, яка стимулює захисні сили організму.

#### **6. Зворотній зв'язок**

*Мета:* Підсумувати зроблену роботу і отримати оцінку проведеної програми.

Для доведення ефективності тренінгової програми було проведено контрольний зріз, таким чином згідно повторного опитування за методикою Спілбергера-Ханіна можна побачити результати проведення програми, що виражаються у позитивних змінах рівнів тривожності у підлітків. .

*Таблиця 2.3.1*

**Кількісні показники контрольного зрізу за методикою Спілбергера-Ханіна на виявлення ситуативної та особистісної тривожності**

	Компоненти тривожності	Рівні прояву тривожності		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
до	Ситуативна	10%	60%	30%
	Особистісна	15%	43%	42%
після	Ситуативна	35%	55%	10%
	Особистісна	35%	53%	12%

З таблиці видно, що тривожність підлітків до тренінгу є досить високою, це обумовлено тим, що підлітки не адаптувались до життя в умовах військового стану. Після тренінгу є позитивні зміни: помітно зменшилась кількість респондентів з високим рівнем особистісної та ситуативної тривожності

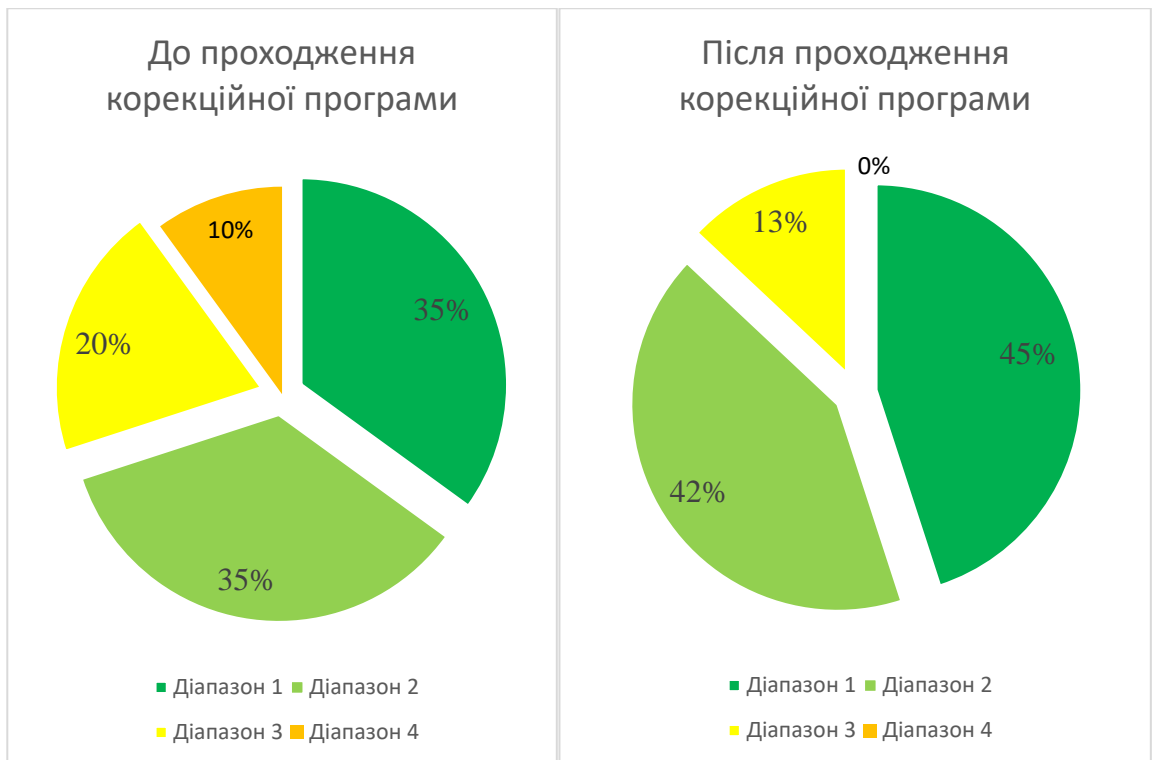


Рис 2.3.1. Результати за методикою діагностики депресивних станів Зунга «до» та «після» проходження тренінгової програми (у %)

За результатами тренінгової програми можна побачити істотні зміни, велика частина респондентів після проходження тренінгової програми перейшли в іншій діапазон. У підлітків не спостерігається значне зниження настрою. Варто зазначити також, що після проходження тренінгу у підлітків помітно підвищилась впевненість у собі та у своїх діях. (Рис. 2.3.1)

За результатами контрольного зрізу тесту на стресостійкість також спостерігаються позитивні зміни. При повторному проходженні тестування вивлено, що у підлітків підвищився рівень стійкості до стресу. Дані подані у таблиці 2.3.2

**Кількісні показники За за методикою «Шкала тривожності» Тейлора  
«до» та «після» проходження тренінгової програми**

№ Стать	До тренінгу			Після тренінгу		
	Низький рівень	Середн ій рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середні й рівень	Високий рівень
1 Ж	16			16		
2 Ж		22		12		
3 Ж		19		15		
4 Ж			40		23	
5 Ж			48		20	
6 Ж			45		25	
7 Ж			39		18	
8 Ж			41	16		
9 Ч			40		22	
10 Ч		24		12		
11 Ч			38		21	
12 Ч		21		11		

За результатами методика можна побачити, що тривожність у підлітків до проходження тренінгової програми є високою, можливо це пов'язано з тим, що підлітки не адаптувались до сучасних умов воєнного стану, постійне знаходження в стресових ситуаціях.

**Кількісні показники за методикою «Тест на визначення стресостійкості»  
«до» та «після» тренінгової програми**

№ Стать	До тренінгу			Після тренінгу		
	Низький рівень	Середн ій рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середні й рівень	Високий рівень
1 Ж	54				36	
2 Ж	52				35	
3 Ж	51				34	
4 Ж		39				27
5 Ж		38				29
6 Ж		35				29

7 Ж	50			32	
8 Ж	46			33	
9 Ч		40			26
10 Ч	52			38	
11 Ч		37			29
12 Ч	48			38	

Отже, в умовах військового часу підлітки мали низький рівень стійкості до стресу, що в свою чергу було спричинено підвищеним рівнем стресу та тривожності. Для підвищення рівня стресостійкості підліткам було запропоновано тренінгову програму для розвитку стресостійкості. Згідно з результатами після проходження тренінгу підвищився рівень стресостійкості та знизився рівень тривожності також підвищився настрій.

Після проходження тренінгової програми підлітки отримали велику кількість нових знань, позитивно віднеслись до тренінгу, були помітні позитивні зрушення у самооцінці, більш активно почали спілкуватись між собою.

Для визначення ефективності впровадженої тренінгової програми було проведено порівняння показників за усіма методиками. Метод математичної статистики – основний спосіб ефективного встановлення наявності або відсутності статистично значимих зв'язків між показниками, які досліджуються.

В даному дослідженні було застосовано Т-критерій Стюдента для залежних вибірок. Дані подані у таблиці 2.3.4

Таблиця 2.3.4

Стресостійкість			Тривожність			Ситуативна тривожність			Особистісна тривожність			Знижений настрій		
до	після	Знач. Дво.	до	після	Знач. Дво.	до	після	Знач. Дво..	до	після	Знач. Дво.	до	після	Знач. Дво.
45.16	32.16	0,030	32.7	17.5	0,030	44.32	32,75	0,023	45.2	31.4	0,03	62,5	46.32	0,005

За даними в таблиці ми бачимо, що середнє в групі, яка проходила тренінг в шкалах змінився так за шкалою стресостійкості різниця до проходження тренінгу і після складає 13 балів, що говорить про підвищення рівня стійкості до стресу у підлітків. По шкалі тривожності помітно середнє зниження рівня тривожності в тренінговій групі на 15.2 бали у підлітків. За шкалами ситуативної і особистісної тривожності в загальному рівень тривоги був знижений на 13.8 та 11.57 балів відповідно. За шкалою зниженого настрою(субдепресії) різниця у 16.18 балів, що свідчить про підвищення настрою у підлітків в умовах воєнного стану

Згідно даним результату математичної обробки наявні значимі відмінності результатів до проходження тренінговою програми та після за рівнем стресостійкості, рівнем тривожності та рівнем зниженого настрою.

Отже, можна зробити висновок, що розроблена нами тренінгова програма дієва та має вплив на розвиток стресостійкості підлітків в умовах військового часу.

#### **2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану**

Також для запобігання стресу та розвитку стійкості до стресу ми можемо виділити рекомендації, при дотриманні яких підлітки зможуть протидіяти стресогенним факторам, якими наповнене сучасне життя:

- Розуміння, що є стрес та вчасне його виявлення. Для початку треба проаналізувати, які є джерела стресу і як особистість може з ним впоратись.
- Релаксація. Необхідно знаходити час для відпочинку, варто ознайомитись з техніками релаксації. Це допоможе переключитись.  
Наприклад:

#### **Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»**



Потрібно поетапно напружувати різні м'язи, затримувати її, а потім видихаючи розслабляться. Наприклад почати напружувати м'язи ніг, сідниці, спини, живіт, руки, шию, обличчя. Після чого застити в такому положенні, а після видихаючи розслабляться. За потребою повторити це декілька разів.

### **Хвилинна релаксація**

Розслабити куточки рота, розслабити плечі. Зосередьтеся на тому, який у вас вираз обличчя і положення тіла. Цілком природно, що ви не хочете, щоб оточуючі знали про ваш стресовий стан, тому ви можете змінити «мову тіла» і вираз обличчя розслабляючи м'язи і глибоко дихаючи.

### **Техніка «Обійми метелика»**

Схрестити руки на грудях, щоб прав кисть була на лівому плечі, а ліва кисть на праве плече. Почніть повільні і легкі поплескування долонями по плечах, ніби ваші руки – крила метелика. Слідкуйте за тим, які виникають асоціації під час виконання. Паралельно рахуйте та дихайте повільно

Також окремо хочемо виділити дихальні вправи, за допомогою яких можна налаштуватись на продуктивну роботу, покращити вміння приймати правильні рішення та розвантажити нервову систему. Наприклад:

### **Техніка «Непотрібне продихайте»**

Щоб продихати страх, тривогу та інші емоції, виконайте «собаче дихання» (швидке й поверхневе, горлом, через рот). Кілька хвилин такого дихання – і непотрібні емоції зникають. Іноді цього не вистачає, тоді потрібно додати вібрацій на вдиху.

Зробіть кілька повних вдихів і видихів, потім затримайте повітря на вдиху та зробіть до десяти рухів діафрагмою. Відбувається масаж внутрішніх органів і спадає напруження там, де іншим шляхом домогтися розслаблення не вдається.

### **Вправа «Глибоке дихання»**

Ляжте. Проаналізуйте в якій частині вашого тіла відчувається напруження. Одну руку покладіть на живіт, а іншу — на грудну клітину, потім повільно вдихніть через ніс животом так, щоб рука разом з ним піднялася вгору, при цьому грудна клітина повинна піднятися тільки трохи. Затримайте дихання та порахуйте до п'яти. Посміхніться, а потім довго видихайте через рот. Під час видиху почніть трохи шипіти.

Повторіть вправу п'ять разів. Після закінчення вправи знову проаналізуйте своє тіло, щоб зрозуміти, чи залишилася напруга. Після оволодіння цією технікою ви зможете виконувати її в будь-якому положенні тіла.

### **«Квадратне дихання»**

Виконується дуже просто, для початку треба видихнути рахуючи до чотирьох, потім затриматись в цьому моменті і знову рахувати до чотирьох, далі зробити вдих рахуючи до чотирьох і затримати це повітря всередині рахуючи до чотирьох, видихнути і почати заново.

- Підтримка здоров'я – фізичні вправи впливають на самопочуття і тримають тіло в тонусі, також фізичні вправи допомагають при подоланні стресу та є одним із способів розвитку стресостійкості

Можна обрати будь-яку фізичну активність – біг, їзда на велосипеді, плавання, спортивна ходьба, комплексні тренування (Віджимання, присідання, підтягування). Головне зробити фізичну активність регулярними і вписати в постійний графік свого життя

- Поряд з фізичними навантаженнями є важливим повноцінний сон та правильне харчування.
- Хобі – коли є заняття, яке подобається, то буде набагато легше відволіктись від поганих думок та розслабитись. Головне тут = це те, що хобі повинно подобатись та приносити задоволення.

- Планування є досить важливим моментом, не треба концентруватись на проблемі, якщо не можете вирішити її в моменті, варто зупинитись і виділити час для розробки плану подолання проблеми і як розподілити навантаження.
- Негативні емоції накопичуються з часом і мають пагубні наслідки для особистості, за допомогою вище зазначених рекомендацій позбавляйтесь переживань та негативних емоцій, налаштовуйте себе на позитив.

### **Вправа «Самоконтроль зовнішнього прояву емоцій»**

Коли діє стресовий фактор необхідно почати ставити собі запитання – «Як виглядає моє обличчя? Чи стиснуті зуби? Як я дихаю? Як сиджу? Де мої руки?». Якщо відчуваєте, що напружені, то для початку розслабте усі м'язи на обличчі, зручно сядьте або встаньте і зробіть декілька глибоких вдихів та видихів.

### **Висновки до другого розділу**

Згідно із поставленими завданнями нами було підібрано методичний інструментарій, який був спрямований на визначення рівнів тривожності, стресостійкості та зниження настрою підлітків в умовах воєнного стану.

І завдяки якому було визначено, що третина з усіх респондентів має підвищений рівень тривожності, знижений настрій, а також низький рівень стійкості до стресу.

Виходячи з цього було розроблено тренінгову програму для підвищення рівня стійкості до стресу, а також зниження рівня тривожності у підлітків в умовах воєнного стану.

Виявлю, що до проходження тренінгової програми підлітки в умовах воєнного стану мали невисокий рівень стресостійкості, підвищений рівень тривожності, що в свою чергу свідчило про труднощі з адаптацією підлітків в

умовах воєнного стану. Також до проходження тренінгової програми в багатьох підлітків спостерігалось помітне зниження настрою.

Після проходження тренінгової програми було проведено контрольний зріз для оцінювання ефективності даної програми за результатами якої помітне покращення. Так у багатьох підлітків знизився рівень тривожності, та було помітне підвищення настрою, також згідно результатів підвищився рівень стійкості до стресу у підлітків в умовах воєнного стану.

Здійснено математичну обробку отриманих результатів за критерієм Стьюдента для залежних вибірок. Статистично доведено значущі зміни за наведеними шкалами .

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для підлітків, щодо підвищення рівня стресостійкості в умовах воєнного стану. Наведено ряд вправ для м'язової релаксації, а також дихальні вправи, які сприяють розумінню підлітками, що таке стрес, та способи, як можна протидіяти стресовим факторам, як знизити рівень тривожності та підвищити самооцінку.

## ВИСНОВКИ

Отже, згідно з темою, метою та поставленими завданнями дослідження, зроблено наступні висновки:

1. На основі теоретичного аналізу науково-психологічної літератури уточнено поняття стресу як неспецифічної реакції організму на будь-який надмірний запит зовнішнього середовища. Реакції на стрес різноманітні і можуть проявлятися і фізично, і психологічно (Д. Шеффер). Стрес – адаптаційний синдром, на особистість він впливає різними способами, в одних випадках він може мобілізувати усі внутрішні ресурси і виконувати діяльність, яку б людина не була б в змозі виконати при звичайних умовах, в той же час в інших випадках стрес є деструктивним, коли виникає повна дезорганізація, іноді навіть ступор. В науковій літературі поняття «стресостійкість» отримало досить широке висвітлення; стресостійкість – здатність витримувати великі навантаження і вміння успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях (Г. Ришко). Стресостійкість характеризує стан психічного або емоційного виснаження, яке викликано тривалою включеністю в напружених ситуаціях (Я. Овсянікова). Стійкість до стресу – коли особистість здатна протистояти стресовим факторам без негативних наслідків (Шаран). Специфіку розвитку стресостійкості у підлітків розкрито в роботах Ю. Ждановича, С. Анохіной, Е. А. Смірнова, Л. І. Восовцева, І. А. Андрєєва.

Стресостійкість людини складається з емоційної та психологічної стійкості. Емоційна стійкість є інтегрованою якістю особистості, яка сприяє успішній діяльності в умовах напруження. Психологічна стійкість – вольова регуляція, здатність до особистісного зростання.

Стресостійкість розглядається як якість особистості, завдяки якій вона може протистояти стресовим факторам в певний період часу, щоб була можливість утворити внутрішні умови – коли подразник не буде небезпечним. Підвищення чи збереження стресостійкості пов'язане з пошуком ресурсів, за допомогою яких особистість може подолати негативні наслідки стресу.

2. Після проведення теоретичного аналізу різних наукових джерел з проблеми формування стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану було встановлено, що дане питання потребує більш детального вивчення через свою новизну та актуальність. Для проведення дослідження був підібрани психодіагностичній інструментарій: Шкала ситуативної та особистісної тривожності розроблена Спілбергером та Ханіним, Шкала тривожності Тейлора в адаптації Немчинова, Методика диференціальної діагностики депресивних станів Зунга в адаптації Т. Балашової та тест на визначення рівня стійкості до стресу. На основі підбраного методичного інструментарію виявлено, що більша частина опитуваних підлітків мають середній рівень стресостійкості, але варто зазначити, що в нинішніх умовах було декілька опитуваних, які мають високий рівень стресостійкості. Велика кількість опитуваних мають високий рівень тривожності та знижений настрій.

3. За результатами констатувального експерименту було розроблено тренінгову програму щодо підвищення стресостійкості у підлітків в умовах воєнного стану. Для проходження тренінгової програми було виділено дванадцять чоловік, в яких був низький рівень стійкості до стресу, а також підвищена тривожність та знижений настрій або субдепресія.

4. Після проходження тренінгової програм було проведено контрольне дослідження для аналізу ефективності тренінгової програми щодо підвищення стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану. За результатами контрольного експерименту було доведено ефективність розробленої програми. Результати, які були отримані до проходження тренінгу та після свідчать, що у підлітків відбулись зміни у вмінні справлятися з стресовими ситуаціями, рівень тривожності знизився, підвищився настрій, а також рівень стресостійкості став вищим. Також ефективність програми було підтверджено результатами математичної обробки експериментальних даних, було використано критерій Стьюдента для залежних вибірок.

5. Отримавши всі результати нами було також розроблено практичні рекомендації для підвищення рівнів стресостійкості підлітків в умовах

воєнного стану, які полягають в підвищенні обізнаності стосовно стресу, того як з ним боротись, здійснювати профілактику стресу та підвищувати самооцінки. Було наведено вправи для м'язової релаксації, дихальні вправи та ряд порад, які допоможуть в профілактиці стресу та стресових ситуацій. Але головною особливістю при формуванні стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану є підтримка від батьків, а також від однолітків, тренінги та бесіди щодо підтримання психологічної та емоційної стійкості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Учеб. Пособие для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – С. 505-536.
2. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: автореф. дис. канд. психол. наук / Н. В. Абдюкова. – К., 2000. – 16 с.
3. Анохина С. А. Особенности и тенденции развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте / С. А. Анохина // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2008. – Вып. 1. – Сер. 12. – С. 215–221.
4. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дисс. ... докт. псих. наук: 19.00.02. Київ, 2007. 38 с
5. Бастун Н. А. Передумови духовного розвитку у дитячому віці: можливі перешкоди / Н. А. Бастун // Проблеми загальної і педагогічної психології: збірник наук праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; [За ред. С. Д. Максименка]. – К.: Гнозис, 2010. – Т. XII. – Ч. 4. – С. 32–40.
6. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. - К.: Центр навчальної літератури, 2003. - 134 с
7. Вознюк О. М. Роль учителя в процесі психологічної допомоги дітям із травмою війни / О. М. Вознюк // Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції. – Маріуполь, 2018. – С. 93–95.
8. Горобец Т. Н. Стресс: сущность, функции, значение / Т.Н.Горобец // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 45 – 54
9. Завацька Л.М. Технології професійної діяльності соціального педагога. Навч. посіб. - К.:Видав. Дім "Слово", 2008. – 240 с



10. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності / В.Ф.Калошин // онфлікти: сутність і подолання / Є. М. Павлютенков, В. В. Крижко. – Х., 2008. – С. 107 – 220.
11. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса: монография / Л.А.КитаевСмык. – М: Наука, 1983. – 268 с.
12. Коломієць Р. П. Особливості психологічного забезпечення працездатності спеціалістів в екстремальних умовах / Р. П. Коломієць // Актуальні проблеми, соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – К.: Фенікс, 2006. – вип. 7. – С. 107–112.
13. Кон И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
14. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореферат автореф. дис. канд. психол. наук / В. М. Корольчук. – Київ, 2009. – 32 с.
15. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
16. Лютий В. П. Соціальна робота з групами девіантної поведінки: Навч. посібник. - К., 2000. - 51 с.
17. Малкин-Пых И. Г. Возрастные кризисы взрослости. – М.: Изд-во Эскиммо, 2005. – С. 33-36.
18. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / С. Р. Мартинюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: Логос, 2007. – Т.7, вип. 10. – С. 178–183.
19. Матвеев В. М. Життя. Здоров'я. Доля / В. М. Матвеев. — Черкаси : Відлуння-Плюс, 2008. — 186 с.
20. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості / Овсяннікова Я.О. //

- Проблеми екстремальної та кризової психології. - 2009. - Вип.6. – С. 85-94
21. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості / О. О. Олійник // Вісник Харківського університету. – Харків, 2004. – № 617. – С. 96–100
  22. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. – К.: Інкос, 2002. – 272 с..
  23. Павленко В. М. Психогенні розлади як наслідок дії екстремальних умов на особистість/ В. М. Павленко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т. V. – вип. 3. – С. 105–111
  24. Проблемы посттравматического стресса / Клиническая психология / сост. Н.В.Тарабрина. – СПб, 2000. – С. 262 – 352.
  25. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: Прайм, 2008. – 479 с.
  26. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості / Г.М. Ришко // Проблеми сучасної психології. - 2013. – Вип. 22. – С. 493- 509.
  27. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – вип. 7. – С. 155– 162.
  28. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології / В.І.Розов. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
  29. Соціальна робота з різними категоріями клієнтів: науковонавчально-методичний посібник для студентів, магістрантів, аспірантів та спеціалістів у галузі соціальної педагогіки, соціальної роботи / Харченко С.Я., Кратінов М.С., Ваховський Л.Ц., Кратінова

- В.О., Песоцька О.П., Караман О.Л. - Луганськ: "Альма-матер", 2006. - 198 с.
30. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін.; [за заг. ред. В. Г. Панок, К. Б. Левченко] – К.: МЖПЦ «Ла-Страда Україна», 2014. – 84 с.
31. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика: [учеб. пособие] / А. М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.
32. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес // Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. – К., 2002. – С. 227 – 260
33. Тарабрина Н. В. Психологические последствия воздействия стрессоров высокой интенсивности: посттравматический стресс / Н. В. Тарабрина // Психологический журнал. – 2012. – Т. 33. – № 6. – С. 20–33.
34. Технології соціально-педагогічної робота: Навч. посібник / За заг. ред. проф. А. Й. Капської. - К., 2000. - 372 с
35. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій / Ю. М. Удовенко // Український психологічний журнал. – 2017. – № 1 (3). – С. 165–176.
36. Тихомирова Т.С. (2004) Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности: автореф. дисс. ...канд. пед. наук, 13.00.01. Ин-т повышения квалификации и переподготовки работников народного образования Московской области. Москва, 2004. 24 с
37. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості / Г. М. Чернишук // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – К.: Гнозис, 2008. – вип 1. – С. 92–98
38. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю. В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V:

- Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. – вип. 7. – С. 143–148.
39. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб : Питер, 2006. – 256 с.
40. Элиот Р. Новое в диагностике и лечении стрессов \ \ Пер. с англ. М., 1996. 574 с
41. Betancourt T. The Mental Health of Children Affected by Armed Conflict: Protective Processes and Pathways to Resilience / T. Betancourt, K. Khan // *International Review of Psychiatry*. – 2008. – Vol. 20 (3). – P. 317–328
42. Cohen J. A. Helping Adolescents Affected by War, Trauma and Displacement [Electronic resource] / J. A. Cohen // *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. – 2008. – Vol. 47 (9). – P. 981–982. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2666389/>
43. Folkman, S., Lazarus, R. S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer - 1984 - P. 123–126.
44. Folkman, S., & Lazarus, R. S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 1985 - P. 150–170
45. Janis, I. L. Psychological stress: Psychoanalytic and behavioral studies of surgical patients. New York: Wiley. 1958. - P. 20-27.
46. *Journal of Traumatic Stress*. – 2003, Volume 7, Number 2.
47. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress / S. Maddi // *The Journal of Positive Psychology*. – 2006. – № 1 (3). – P. 160–168
48. Mechanik, D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation. New York: The Free Press. 1962. - P. 42–56.
49. Research summary: UNICEF psychosocial support programs for school children in Donetska and Luhanska oblasts [Electronic resource] / S.

- Bogdanov, J. Kovalevskaya, A. Girnyk, V. Chernobrovkin, V. Chernobrovkina, V. Panok, N. Lunchenko, O. Basenko and others. – Kyiv, 2017. – URL: [http://www.ukma.edu.ua/eng/images/docs/CMHPSS/UNICEF\\_KMA\\_Research %20summary\\_en\\_2017.pdf](http://www.ukma.edu.ua/eng/images/docs/CMHPSS/UNICEF_KMA_Research%20summary_en_2017.pdf)
50. Tol W. A. Ecological resilience: Working with Child Related Psychosocial Resources in War-Affected Communities / W. A. Tol, M. J. D. Jordans, R. Reis // *Treating Traumatized Children: Risk, Resilience, and Recovery*. – London: Routledge, 2009. – 286 p.
51. Wessells M. Children and Armed Conflict: Introduction and Overview / M. Wessells // *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. – 2016. – Vol. 22 (3). – P. 198–207
52. Wessells M. Strengths-based community action as a source of resilience for children affected by armed conflict / M. Wessells // *Global Mental Health*. – 2016. – Vol. 3. – P. 1–5.
53. Zhdanovych Ju. M. Vplyv referentnoi' grupy na adaptaciju ditej vymushenyh pereselenciv / Ju. M. Zhdanovych // *Al'manah nauky*. – 2017. – № 8. – S. 32–35

**Шкала прояву тривожності Тейлор**

Особистісний опитувальник, опублікований в 1953 р. Ж.Тейлор і призначений для виміру тривожності як особистісної якості. Методика була створена на основі тверджень опитувача ММРІ. Т.Немчинова

Інструкція: «Вам будет предложено несколько вопросов, касающихся особенностей Вашего характера и поведения в различных ситуациях. Отвечайте на них «да» или «нет», долго не раздумывая. При этом не пропускайте какого-либо вопроса».

**ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА:**

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя в полне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
19. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
20. Мне нередко снятся кошмарные сны.
21. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
22. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
23. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
24. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
25. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
26. Я работаю с большим напряжением.
27. Я легко прихожу в замешательство.
28. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня не редко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.

34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я - человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.

Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Суммарная оценка: 40—50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15—25 баллов — о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5—15 баллов — о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0—5 баллов — о низком уровне тревоги.

### **Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілберґера - Ю.Л. Ханіна**

**Інструкція:** Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, цезовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№п/п	Судження СТ	Ні, цезовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4

13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

**Інструкція** до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2» - іноді; «3» - часто; «4» - майже завжди.

№ пп	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтесь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$



OT – Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$OT = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

### Методика диференціальної діагностики депресивних станів В.Зунга (адаптація Т. І. Балашової)

**Інструкція:** Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте останнім часом. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

A — ніколиабозрідка

У — іноді

З — часто

D — майжезавждиабопостійно

	A	У	З	D
1. Я відчуваю пригніченість	1	2	3	4
2. Вранці я відчуваю себе набагато краще	1	2	3	4
3. У мене бувають періоди плачу або близькості до сліз	1	2	3	4
4. У мене поганий нічний сон	1	2	3	4
5. Апетит у мене не гірше звичайного	1	2	3	4
6. Мені приємно дивитися на привабливих жінок/чоловіків, розмовляти з ними, знаходитися поряд	1	2	3	4
7. Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8. Мене турбують закрепи	1	2	3	4
9. Серце б'ється швидше, ніж зазвичай	1	2	3	4
10. Я втомлююся без будь-яких причин	1	2	3	4
11. Я мислю так само ясно, як завжди	1	2	3	4
12. Мені легко робити те, що я умію	1	2	3	4
13. Я відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці	1	2	3	4
14. У мене є надії на майбутнє	1	2	3	4
15. Я дратівливіший, ніж зазвичай	1	2	3	4
16. Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17. Я відчуваю, що я можу бути корисним для інших	1	2	3	4
18. Я живу достатньо повним життям	1	2	3	4
19. Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру	1	2	3	4
20. Мене до цих пір тішить те, що тішило завжди	1	2	3	4

### Обробка результатів

Рівень депресії (РД) розраховується по формулі:

$$РД = \_пр. + \_зв.,$$

\\_пр. — сума закреслених цифр до «прямих» висловлювань (№ 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19);

\\_зв. — сума цифр, закреслених до «зворотних» висловлювань (№ 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20).

### Тест на стресостійкість

Інструкція: конфлікти, як і ряд других негативних факторів нашої життя, створюють нервові стани і часто приводять до стресу.

Нижче пропонується тест, який дозволить Вам отримати оцінку вашого рівня стресостійкості. Ви отримите тим більше об'єктивний результат, чим більше іскренніми будуть ваші відповіді. Обведіть кружком підходящий варіант по кожному твердженню.

Утверждения	редко	иногда	часто
1.Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2.Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3.Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4.Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5.Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6.Я бываю раздражителен	1	2	3
7.Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8.Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3

9.Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11.Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12.У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13.У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14.Мне недостает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15.У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16.Я все делаю быстро	1	2	3
17.Я испытываю страх, что потеряю работу(или не поступлю в институт)	1	2	3
18.Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Далее подсчитайте суммарное число баллов, которые вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51-54	1-очень низкий
53-50	2- низкий
49-46	3- ниже среднего
45-42	4- чуть ниже среднего

41-38	5- средний
37-34	6- чуть выше среднего
33-30	7- выше среднего
29-26	8- высокий
18-22	9- очень высокий

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот.

**Індивідуальні показники респондентів за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності»**

№	Ситуативна	Особистісна
Респондент 1	23	28
Респондент 2	25	25
Респондент 3	21	29
Респондент 4	28	27
Респондент 5	33	21
Респондент 6	31	20
Респондент 7	42	43
Респондент 8	45	32
Респондент 9	38	40
Респондент 10	39	39
Респондент 11	40	33
Респондент 12	35	38
Респондент 13	33	44
Респондент 14	36	31
Респондент 15	41	42
Респондент 16	37	44
Респондент 17	32	39
Респондент 18	31	37
Респондент 19	31	31
Респондент 20	42	40
Респондент 21	45	39
Респондент 22	37	36
Респондент 23	41	35
Респондент 24	36	50
Респондент 25	39	52
Респондент 26	40	45
Респондент 27	35	46
Респондент 28	42	48
Респондент 29	47	53
Респондент 30	46	50
Респондент 31	59	52
Респондент 32	50	55
Респондент 33	56	47
Респондент 34	46	52
Респондент 35	51	47
Респондент 36	48	51
Респондент 37	48	54
Респондент 38	46	59
Респондент 39	52	45
Респондент 40	50	48

**Індивідуальні показники за методикою диференціальної діагностики депресивних станів В.Зунга (адаптація Т. І. Балашової)**

Респондент 1	28
Респондент 2	34
Респондент 3	43
Респондент 4	40
Респондент 5	49
Респондент 6	46
Респондент 7	25
Респондент 8	28
Респондент 9	30
Респондент 10	27
Респондент 11	33
Респондент 12	45
Респондент 13	43
Респондент 14	45
Респондент 15	50
Респондент 16	58
Респондент 17	53
Респондент 18	55
Респондент 19	52
Респондент 20	59
Респондент 21	50
Респондент 22	50
Респондент 23	58
Респондент 24	54
Респондент 25	58
Респондент 26	57
Респондент 27	55
Респондент 28	56
Респондент 29	61
Респондент 30	63
Респондент 31	69
Респондент 32	65
Респондент 33	66
Респондент 34	63
Респондент 35	60
Респондент 36	62
Респондент 37	72
Респондент 38	74
Респондент 39	71
Респондент 40	70

## Індивідуальні показники респондентів за методикою тривожності Тейлора

Респондент 1	5
Респондент 2	4
Респондент 3	5
Респондент 4	5
Респондент 5	15
Респондент 6	12
Респондент 7	8
Респондент 8	13
Респондент 9	24
Респондент 10	20
Респондент 11	22
Респондент 12	21
Респондент 13	16
Респондент 14	22
Респондент 15	17
Респондент 16	19
Респондент 17	21
Респондент 18	18
Респондент 19	25
Респондент 20	24
Респондент 21	15
Респондент 22	25
Респондент 23	27
Респондент 24	31
Респондент 25	39
Респондент 26	26
Респондент 27	34
Респондент 28	38
Респондент 29	28
Респондент 30	27
Респондент 31	25
Респондент 32	39
Респондент 33	40
Респондент 34	25
Респондент 35	41
Респондент 36	45
Респондент 37	44
Респондент 38	48
Респондент 39	40
Респондент 40	43

### Індивідуальні показники респондентів Тесту на стресостійкість

Респондент 1	27
Респондент 2	29
Респондент 3	33
Респондент 4	32
Респондент 5	35
Респондент 6	37
Респондент 7	39
Респондент 8	36
Респондент 9	39
Респондент 10	40
Респондент 11	38
Респондент 12	37
Респондент 13	35
Респондент 14	39
Респондент 15	40
Респондент 16	36
Респондент 17	39
Респондент 18	38
Респондент 19	42
Респондент 20	45
Респондент 21	43
Респондент 22	45
Респондент 23	45
Респондент 24	42
Респондент 25	44
Респондент 26	42
Респондент 27	45
Респондент 28	44
Респондент 29	42
Респондент 30	49
Респондент 31	48
Респондент 32	50
Респондент 33	47
Респондент 34	46
Респондент 35	48
Респондент 36	50
Респондент 37	54
Респондент 38	52
Респондент 39	51
Респондент 40	52



№	Мета	Вправи	Тривалість
1	Налагодження комунікації, створення дружньої атмосфери, підвищення самооцінки	Вправа-привітання Розробка правил роботи групи Вправа «Мій герб» Зворотній зв'язок	15 хв. 10 хв. 15 хв. 15 хв.
2	Сформуванню позитивну самооцінку та знизити рівень тривожності	Вітання Вправа «Моє питання» Тест «Який ти птах» Малюнок «Я-реальний» Зворотній зв'язок	10 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв.
3	Усвідомлення себе та підвищення стресостійкості	Привітання Вправа «Продовжити речення» Вправа «Моє питання» Вправа «Настрій» Зворотній зв'язок	15 хв. 10 хв. 15 хв. 15 хв.
4	Зниження агресивності та підвищення впевненості в собі	Привітання Вправа «Впевнена людина»	20 хв. 20 хв.

		Вправа «Потік вітру» Зворотній зв'язок	15 хв.
5	Вдосконалення комунікативних навичок та сприяння оптимальному розвитку	Привітання Вправа «Упевнений-невпевнений-грубий» Вправа «Подобається – не подобається» Вправа «Моє питання» Мозковий штурм «Що таке стрес» Зворотній зв'язок	15 хв.  10 хв.  10 хв. 20 хв.

## Статистика парних вибірок

		Середнє	N	Средне кв.отклонение	Средне кв.ошибка среднего
Пара 1	Особ_трив	50,5000	12	4,75094	1,67971
	Особ_трив_2	39,0000	12	4,00000	1,41421
Пара 2	Сит_трив	49,2500	12	2,25198	,79620
	Сит_трив_2	37,7500	12	4,16619	1,47297
Пара 3	Зунга	63,0000	12	3,42261	1,21008
	Зунга_2	47,6250	12	4,65794	1,64683
Пара 4	Трив_Тейлора	37,2500	12	4,39968	1,55552
	Трив_Тейлора_2	26,7500	12	2,71241	,95898
Пара 5	Стресостійкість	44,0000	12	4,50397	1,59239
	Стресост_2	38,2500	12	4,33425	1,53239

## Кореляція парних вибірок

		N	Корреляція	Значимість
Пара 1	Особ_трив & Особ_трив_2	12	,887	,003
	Сит_трив & Сит_трив_2	12	,586	,127
Пара 3	Зунга & Зунга_2	12	,600	,116
	Трив_Тейлора & Трив_Тейлора_2	12	,605	,112
Пара 5	Стресостійкість & Стресост_2	12	,929	,001

**Критерій парних вибірок**

		Парні різниці					т	ст.с в.	Знач. (двухст ороння )
		Середнє	Середнєв. відхилення	Середнєв. ошиб середнього	95% доверительный интервал для різниці				
					Нижня	Верхня			
Па ра 1	Особ_трив - Особ_трив _2	11,50000	2,20389	,77919	9,65750	13,34250	14, 7 59	7	,000
Па ра 2	Сит_трив - Сит_трив_ 2	11,50000	3,38062	1,19523	8,67373	14,32627	9, 62 2	7	,000
Па ра 3	Зунга - Зунга_2	15,37500	3,77728	1,33547	12,2171 1	18,53289	11, 5 13	7	,000
Па ра 4	Трив_Тейл ора - Трив_Тейл ора_2	10,50000	3,50510	1,23924	7,56966	13,43034	8, 47 3	7	,000
Па ра 5	Стресостій кість - Стресост_ 2	5,75000	1,66905	,59010	4,35464	7,14536	9, 74 4	7	,000