

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  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

**ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Особливості стресостійкості підлітків у період воєнного стану»**

Виконавець: студентка групи ПС-426 Шестакова Злата Олександрівна

Керівник: доцент Козлова Анна Георгіївна

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

КИЇВ 2023

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

« » \_\_\_\_\_ 2023 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Шестакової Злати Олександрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості стресостійкості підлітків у період воєнного стану» затверджена наказом ректора від від «12» квітня 2023р. № 492/ст

2. Термін виконання роботи: з 07.02.2023 р. до 25.06.2023 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 57 сторінок, з них обсяг основного тексту 40 сторінок, список використаних джерел нараховує 40 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження стресу та стресостійкості; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження стресостійкості у підлітків; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 3 таблиці, 3 рисунка.

## 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	07.02.2023	24.01.2023
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	22.02.2023	05.02.2023
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	29.03.2023	31.03.2023
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	28.04.2023	26.04.2023
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	12.05.2023	15.02.2023
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.05.- 01.06.2023	30.05.2023
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	02.06.2023	04.05.2023
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	05.06.2023	
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2023	
10	Захист роботи	19-22.06.2023	

7. Дата видачі завдання: «07» лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Анна КОЗЛОВА  
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Злата ШЕСТАКОВА  
(підпис випускника) (П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Особливості стресостійкості підлітків у період воєнного стану»: 40 сторінки, 40 використаних джерел та літератури, 5 додатків, 3 рисунка.

Об'єкт дослідження – особливості стресових реакцій людини.

Предмет – особливості стресостійкості підлітків у період воєнного стану.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей визначити рівні стресостійкості у підлітків.

У кваліфікаційній роботі розкрито поняття стресу, зокрема: стресостійкість та воєнний стан. Описано особливості впливу воєнного стану на рівень стресу підлітків, а саме типологія, рівень адаптації та рівень стресостійкості.

Практичне значення роботи полягає в тому, що підлітки постійно можуть відчувати напруження пов'язане зі стресовими ситуаціями, а з іншого боку — кількість стресових ситуацій може вплинути на формування стресостійкості.

СТРЕС, СТАН СТРЕСУ, РЕАКЦІЯ НА СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПІДЛІТКОВИЙ СТРЕС, ВОЄННИЙ СТАН, ВІЙНА.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	8
1.1 Теоретичний аналіз поняття стресу та стресостійкості.....	8
1.2 Психологічні особливості впливу воєнного стану в Україні .....	18
1.3 Вплив війни на підлітків.....	24
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ...	34
2.1 Організація емпіричного дослідження.....	34
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	36
Рекомендації щодо підвищення стресостійкості підлітків під час воєнного стану.....	39
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.....	40
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	45
ДОДАТКИ.....	49

## ВСТУП

**Актуальність** дослідження визначається тим, що нині, ситуація у нашій країні дуже нестабільна, життя людей стало складнішим, з'явилося багато проблем, які на жаль неможна ніяк уникнути поки країна перебуває у воєнному стані. Ніхто не знає, що буде відбуватись не те що завтра, а навіть через годину або декілька хвилин, тому що життя стало дуже непередбачуваним, а плани які будувались на майбутнє просто зникли. На мозок людини постійно діє різноманітна за кількістю і якістю подразники, як з внутрішнього так і з навколишнього середовища. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Саме тому відбувається неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію – стрес. У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом та зовнішніми чинниками які сприймаються як загроза добробуту організму.

Саме через війну, у багатьох людей різко та стрімко підвищився рівень тривожності, а рівень стресостійкості навпаки, став доволі низьким. Причиною цьому є перебування на окупованих територіях, постійні повітряні тривоги, обстріли міст, втрата друзів та близьких. Вчені зазначають, що на стресостійкість особистості і наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації, тобто в нашому випадку не тільки звичайне повсякденне життя, а ще і воєнний стан. Сама стресостійкість дозволяє людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я, оточуючих і своєї професійної діяльності. Проте треба зазначити, що це не допоможе людині повністю позбавитись від стресу, бо це зробити просто нереально, але стресостійкість знизити та подолати перешкоджання.

Оскільки нашою вибіркою стали саме підлітки для цієї роботи, треба приділити увагу і їм. Наукові дослідження свідчать, що сучасні підлітки

відчувають більший стрес, аніж дорослі і цей факт тривожить не тільки батьків, а і самих молодих людей. **Підлітковий стрес** – це доволі поширене явище, якому потрібно навчитися давати раду. Незважаючи на те, що підлітки мають чимало причин для стресу, із ним можна впоратися але воєнний стан додає ще одну причину для стресу із яким справитись набагато важче, тому що навіть не усі дорослі розуміють як дати собі раду, то як вони можуть дати ради підлітку. Проте на допомогу підліткам і не тільки, прийшло багато психологів які дають поради, проводять спеціальні заклади, дають онлайн безкоштовну інструкцію як діяти у тих чи інших ситуаціях і допомагають усій країні впоратись із стресом, та намагались пристосуватись до життя.

Пройшов рік з початку повномасштабного вторгнення і деякі підлітки за допомогою оточуючих та психологів змогли адаптуватись під зміни, а також підвищити рівень стресостійкості. Проте деякі з них досі перебувають в паніці, а їх рівень стресу підвищується по будь якому приводу. Тому моя задача вивчити та дослідити чи змогли підлітки за цей час війни в країні підвищити свій рівень стресостійкості, адаптуватись до нових реалій життя, чи вони усе ще перебувають у паніці з високим рівнем стресу.

Війна в Україні призводить до появи великої кількості стресогенних факторів, які безпосередньо впливають на якість життя підлітків та інших людей. Непередбачуваність, загроза безпеки, евакуація, розлука з близькими, пошкодження майна та інші стресори можуть створювати постійне напруження та тривогу в підлітків.

З іншого боку, під впливом великої кількості стресових ситуацій, підлітки мають можливість розвивати свою стресостійкість. Через виклики, з якими вони зіштовхуються під час війни, підлітки можуть навчитися копінг-стратегіям, розвивати свої ресурси та здатність впоратися зі стресом. Втім, важливо врахувати, що кількість та інтенсивність стресових ситуацій також може мати негативний вплив на формування стресостійкості.

Розуміння впливу воєнного стану на формування стресостійкості підлітків допомагає нам зосередитись на важливості підтримки та розвитку їх резильєнтності. Забезпечення психологічної підтримки, соціальної підтримки, надання можливостей для висловлення емоцій та розвитку стратегій копіінгу є важливими кроками для забезпечення психологічного благополуччя підлітків у воєнних умовах.

**Об'єктом дослідження є:** особливості стресових реакцій людини.

**Предмет:** особливості стресостійкості підлітків у період воєнного стану.

**Мета:** дослідити особливості впливу воєнного стану на стресостійкість підлітків.

**Завдання:**

1. Проаналізувати наукову літературу з проблематики стресостійкості.
2. Визначити особливості впливу воєнного стану на рівень стресу підлітків.
3. Виявити особливості стресостійкості підлітків під час воєнного стану.
4. Надати рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності до життєвих ситуацій.

**Методи дослідження:**

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація.

Емпіричні: опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко), методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге), самооцінка психологічної адаптивності.

Математико-статистичні для кількісної обробки даних: аналіз середніх значень, кореляційний аналіз (за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена).



**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи:** робота складається із титульного аркуша; завдань до виконання кваліфікаційної роботи; реферату; змісту; вступу; основної частини, яка в свою чергу містить два розділи, перший налічує три пункти, другий три пункти та підведення підсумків. Наступними пунктами в кваліфікаційній роботі є висновки; список використаних джерел та додатки. Обсяг роботи 57 сторінок, додатки – 8 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

#### 1.1. Теоретичний аналіз поняття стресу та стресостійкості

Біологічну концепцію стресу запропонував Ганс Сельє у 1936 році. На його думку, однією з основних функцій психіки є збалансування діяльності організму з умовами навколишнього середовища, що постійно змінюються.

Нині, ми майже кожен день можемо вільно чути слово «стрес» від будь-кого. Цей термін доволі часто використовується в медицині, фізіології, соціології, психології та інших науках.

Отже, **стан стресу** - це один із нормальних станів людини. **Стрес** - це будь-яка більш-менш виражена напруга організму, пов'язана з його життєдіяльністю[2]. Також він вважається один із нормальних станів організму, пов'язаний із підвищенням адаптаційних механізмів який є невід'ємним проявом життя. Стресові реакції допомагають людині долати будь-які труднощі, тому якщо розглядати в цьому аспекті стресові реакції то вони будуть корисні. Однак, коли стрес має яскраве вираження та тривалий прояв, у такому разі він завдає шкоди здоров'ю людини.

Мова йде про сукупність стереотипних, філогенетично запрограмованих реакцій організму, що викликаються впливом різних інтенсивних стимулів навколишнього середовища, важкими життєвими ситуаціями. За своєю початковою суттю реакції організму, що виникають, мають адаптаційний характер. Отже, справа не в наявності стресу як такого, а в його кількості (вираженості), що переростає у якість.

Тобто, стрес може стати як позитивним, так і негативним досвідом в залежності від ситуації. Наприклад, початок будь-якої нової роботи може бути позитивним, якщо інша частина вашого життя спокійна та стабільна. Але якщо

ви починаєте нову роботу, а на іншому плані у вас не усе гаразд, до прикладу захворіли батьки чи проблема з грошима, вам може бути важко впоратися з кількома джерелами стресу одночасно.

За типом впливу на людину стреси можна поділити на такі види:

- Системний стрес, що переважно відображає напругу в біологічних системах. Викликається інтоксикацією, запаленням тканин і синцями;
- Психічний стрес, спричинений будь-яким впливом, у відповідь на який задіяна емоційна сфера.

Г. Сельє виділяє три основні стадії розвитку стресу:

- Перша стадія - стадія тривоги;
- Друга стадія - стадія резистентності, чи опору;
- Третя стадія – стадія виснаження.

На першій стадії відбувається мобілізація адаптаційних ресурсів організму, людина перебуває у стані напруженості та настороженості. На цій фазі часто проходять захворювання, які належать до розряду так званих «психосоматичних» захворювань, такі як: гастрити, коліт, виразки, мігрені, алергії. Щоправда, до третьої стадії вони повертаються із потрійною силою.

Фаза втоми є третьою стадією відповіді на стрес і настає, коли стресор занадто сильний або триває протягом довгого періоду часу. Під час цієї фази резистентність організму зменшується, оскільки адаптаційні ресурси вичерпуються.

У фазі втоми можуть спостерігатися такі симптоми:

1. Емоційне виснаження: відчуття втрати енергії, почуття безсилля, роздратування та переживання втрати інтересу до раніше приємних справ.
2. Порушення сну: проблеми з засипанням, непокійний сон, пробудження вночі або недостатня кількість сну.

3. Зниження енергії: почуття стомленості, відсутність енергії із виконання звичних завдань, низька працездатність.
4. Зниження когнітивних функцій: проблеми з концентрацією, погіршення пам'яті, зниження продуктивності розумової діяльності.
5. Зміни в поведінці: збільшений вплив шкідливих звичок (наприклад, перевживання алкоголю або куріння), відчуття соціальної відірваності.

Фаза втоми вказує на те, що адаптаційні ресурси організму вичерпані і потребують відновлення. Це може бути сигналом для зміни умов або зниження інтенсивності стресорів, а також для прийняття заходів для відновлення фізичного і емоційного благополуччя, наприклад, шляхом відпочинку, релаксації, підтримки від близьких людей та здійснення здорового способу життя.

На стадії виснаження енергія вичерпана, фізіологічний та психологічний захист виявляються зломленими. Знову з'являються ознаки тривоги. На відміну від першої стадії, коли стресовий стан організму веде до розкриття адаптаційних резервів і ресурсів, стан третьої стадії більше схожий на заклик про допомогу.

Згідно з метафоричним порівнянням Сельє, три стадії цього загального адаптаційного синдрому нагадують етапи людського життя. Дитинство (низька резистентність і надмірна реакція на подразники, характерні для цього віку), зрілість (адаптація до найбільш частих впливів і підвищена резистентність), старість (незворотна резистентність і поступове старіння) і, нарешті, смерть.

Сельє запропонував розрізнити «поверхневу» та «глибинну» адаптивну енергію. Перша є легкодоступною і може поповнюватися за рахунок «глибинної» енергії.

Остання мобілізується шляхом адаптивної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Її виснаження є незворотнім. На думку Сельє, адаптивну енергію, яку ми зберігаємо, можна порівняти з успадкованим багатством.

Сельє дійсно вніс значний внесок у дослідження стресу і розробив класифікацію стресу, але ця класифікація не розрізняє стрес на «приємний» і «болючий». Дистрес вважається негативним видом стресу, що може виникати при надмірному або шкідливому впливі на організм. Він може бути спричинений фізичними, емоційними або психологічними факторами, такими як травми, конфлікти, фінансові проблеми і т.д. Дистрес супроводжується негативними симптомами, такими як тривога, виснаження, депресія та зниження функціональності.

З іншого боку, Сельє вважав, що відповідь на стрес може бути і позитивною, і називав це «еустресом». Еустрес асоціюється з потужними, але доцільними і бажаними стимулами, такими як подорожі, спорт, нові виклики або підвищена робоча активність. Цей тип стресу може активізувати розумові процеси, покращити продуктивність і навіть позитивно впливати на загальне самопочуття.

Отже, Сельє розрізняв дистрес як негативний стрес, пов'язаний зі шкідливими факторами, і еустрес як позитивний стрес, пов'язаний зі стимулюючими та доцільними факторами.

Один і той самий стресор може викликати неоднакові наслідки у різних людей. Сельє пов'язує це з «факторами обумовлення», які вибірково посилюють або гальмують той чи інший прояв стресу. «Обумовлення» може бути внутрішнім (генетичне схильність, вік, стать) та зовнішнім (прийом внутрішньо гормонів, лікарських препаратів, дієта). Відіграє роль і реактивність організму, що змінюється в залежності від внутрішніх та зовнішніх умов. Одна й та ситуація може викликати тривогу в однієї людини,

фрустрацію в іншого, конфлікт у третього. Крім того, та сама людина здатна виявляти різні стани — від байдужості до психічного зриву.[5]

Так, психолог О. Мік-Шик виділяв різні межі «міцності» поведінки людини в критичних ситуаціях:

- Певні типи особистості вже «зруйновані» на фізіологічному рівні (перевтома, засинання, втрата реакції на навколишнє середовище, впадання в кому);
- Інший тип «ламається» на ментальному рівні (втрата сили волі, мислення і суджень);
- Третій - на соціально-психологічному рівні (збереження фізичної та психічної мобілізації, але зрада своїх життєвих принципів та орієнтирів, наприклад, жертвування життям інших заради порятунку власного, втеча з поля бою тощо).

Також існує реакція організму на стрес. **Реакція на стрес** — це те, як наше тіло звикло поводитися у стресових ситуаціях. Зазвичай у цей момент ви не можете повністю усвідомлювати свої дії. Таких реакцій є три: бий, біжи, завмири.

Важливу роль у цьому процесі відіграє вегетативна нервова система. Вегетативна нервова система виділяє гормони стресу - гормони, які стимулюють нашу поведінку в стресових ситуаціях. Хімічні ефекти цих гормонів, такі як прискорене серцебиття, прискорене дихання і тремтіння, є звичайними фізіологічними симптомами тривоги і паніки. Однак, в той час як реакція «бий або тікай» є дуже поширеною, реакція застигання менш відома[10].

Застигання спрацьовує, коли неможливо боротися або втекти від ситуації чи людини. При реакції «бий або тікай» активується симпатичний відділ вегетативної нервової системи. Однак, якщо не вдається пережити боротьбу або втечу, парасимпатична гілка стає домінуючою. Парасимпатична

нервова система зазвичай асоціюється з розслабленим станом і врівноважує фізичний вплив гормонів стресу, що переповнюють наше тіло.

В сучасному суспільстві існує необхідність вивчення стресостійкості як здатності людини протистояти впливу стрес-факторів і розвитку патологічних станів. Однак це завдання надзвичайно складне, оскільки існує неоднозначність у визначенні поняття «стресостійкість».

Наприклад, деякі дослідники розглядають стресостійкість як здатність людини реагувати на стрес і відновлюватися після нього, зберігаючи функціонування та здоров'я. Інші підходи фокусуються на психологічних аспектах, таких як почуття контролю, оптимізму, позитивного мислення і здатності до адаптації.

Оскільки поняття стресостійкості є складним, у вивченні цієї концепції використовуються різні методики, а також дослідження проводяться в різних контекстах, включаючи медицину, психологію, спорт, організаційну психологію та інші галузі. Це дозволяє отримати різнобічне розуміння і дослідження стресостійкості.

Неоднозначність у визначенні стресостійкості відображає різноманітність підходів до цього поняття і дає можливість проводити подальші дослідження для розширення нашого розуміння і розвитку практичних підходів до підвищення стресостійкості у людей.

Дослідження стресостійкості розглядають її за природою походження, тобто як генетично успадковану здатність людського організму протистояти впливу негативних факторів і як здатність, що формується впродовж життя. Оскільки більшість генетично успадкованих здібностей людини певною мірою змінюються протягом життя (прогресують або залишаються на тому ж рівні залежно від факторів, що впливають на ту чи іншу ситуацію), ці два напрямки дослідження стресостійкості доповнюють один одного.

**Стресостійкість** – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим. Вона забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я молодої людини.

Стресостійкість може розглядатися як комплекс особистісних ознак і рис, які мають певну структурну організацію і можуть розвиватися протягом життя людини. Відсутність стресостійкості може виявлятися у деяких патологічних станах та порушеннях.

Низька диференційованість означає, що людина має обмежений набір стратегій та реакцій на стресові ситуації. Це може призводити до того, що вона не може адекватно реагувати на різноманітні стресори або використовувати ефективні способи копіngu.

Зниження адаптаційного потенціалу вказує на те, що особа має обмежені резерви і можливості для пристосування до стресу. Це означає, що вона може швидко виснажитися і не впоратися з важкими стресовими ситуаціями.

Збереження біполярної структури організації факторів означає, що стресостійкість може бути порушеною, якщо певні фактори, такі як генетичні, соціальні або психологічні, впливають на особистість у відповідний спосіб.

Розуміння цих ознак і особливостей стресостійкості може допомогти в розробці і вдосконаленні програм та стратегій для підвищення стресостійкості і покращення психологічного благополуччя людей.

Виходячи з основних положень системного підходу, можна припустити, що стресостійкість є інтегральною характеристикою всієї особистості і взаємопов'язана з багаторівневою системою елементів, представленою комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних і особистісних характеристик. Індивідуальні відмінності в ступені стресостійкості



визначаються якісними і кількісними характеристиками рис особистості, що входять до цього комплексу.

Багато дослідників, розглядаючи проблему індивідуальних особливостей стресостійкості пов'язують рівень розвитку даного психологічного феномену з широким колом психологічних характеристик особистості, а саме з:

- Тривожністю;
- Агресивністю;
- Локусом суб'єктивного контролю;
- Мотиваційною спрямованістю особистості.

Стресостійкість важливо розглядати як в контексті визначення змісту, оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах життєвого шляху людини. Це дасть змогу визначити, від чого залежить опанування людиною складних життєвих, яку роль в оптимальному функціонуванні людини відіграє її індивідуальний досвід, суб'єктна активність, стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності та інші.

Індивідуальні особливості стресостійкості визначаються як динамічні в часі, залежні від зовнішніх і внутрішніх факторів та визначаються рівнем і розвиненістю окремих функцій цілісної системи і взаємодією визначених її чотирьох структурних компонентів – особистісного, соціального, типологічного, поведінкового.[4]

Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх. Тому самосвідомість відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості молодій людині. Вона дозволяє особі бути свідомою свого внутрішнього світу і зв'язку з навколишнім середовищем.

Самосвідомість важлива для формування навичок стресостійкості, оскільки вона дозволяє особі:

- Усвідомлювати стресори: Самосвідомість допомагає впізнавати фактори, що викликають стрес, які можуть бути зовнішніми або внутрішніми. Це дає можливість особі розуміти, які ситуації або думки викликають стрес і впливають на неї.
- Розуміти свої реакції на стрес: Самосвідомість допомагає особі розпізнавати свої фізичні та емоційні реакції на стрес. Вона дозволяє особі бути усвідомленою щодо свого стану, зокрема рівня тривоги, розгубленості або фізичних симптомів.
- Регулювати свої емоції: Самосвідомість допомагає розуміти, як емоції впливають на стресову відповідь. Це дає змогу особі керувати своїми емоціями та використовувати стратегії саморегуляції для зменшення стресу.
- Розвивати позитивне ставлення до викликів: Самосвідомість допомагає особі бачити виклики і перешкоди як можливості для розвитку і зростання. Вона дозволяє особі підходити до стресових ситуацій з позитивною настановою і розвивати гнучкість у вирішенні проблем.

Отже, самосвідомість грає важливу роль у формуванні навичок стресостійкості. Шляхи розвитку самосвідомості можуть включати практику медитації, рефлексії, усвідомлення своїх думок і емоцій, а також сприйняття досвіду через внутрішній діалог та об'єктивне спостереження.

Також вчені зазначають, що на стресостійкість особистості і наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивної репрезентації, типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінгові, поведінкові і соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості особистості.[1]

Підтримка або підвищення стресостійкості людини пов'язана з пошуком ресурсів для подолання негативних наслідків стресових ситуацій. Під

«ресурсами» ми розуміємо внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях.

Можна сказати, що загальної концепції стресостійкості особистості не існує. Кожен дослідник пропонує своє бачення стресостійкості, виходячи з власних міркувань. Загалом під поняттям стресостійкості слід розуміти здатність людини протистояти несприятливому впливу стресорів, яка визначається її особистим набором вроджених і набутих психологічних і фізіологічних особливостей.

Давайте розберемо, чому стресостійкість настільки важлива. Для початку зазначимо, що наше тіло здатне впоратись лише з невеликою кількістю стресу, а ось хронічний стрес може призвести до серйозних проблем — порушення нормального функціонування систем організму, зокрема імунної. Зі свого боку ослаблена імунна система означає, що людина частіше хворіє на застуду та інфекції. Згодом постійна напруга також може призвести до:

- Серцевих захворювань;
- Підвищеного артеріального тиску;
- Цукрового діабету;
- Тривожності та навіть депресії.

За останні кілька десятиліть світ стрімко змінився і продовжує мінятися кожен день. Прискорений ритм життя разом із нестабільністю і мінливими зовнішніми умовами чітко дають зрозуміти, що сьогодні ми живемо у VUCA-світі (акронім англійських слів volatility — нестабільність, uncertainty — невизначеність, complexity — складність і ambiguity — неоднозначність).

Отже, однією з ключових причин, чому стресостійкість стає важливою, є збільшення складності і невизначеності в нашому оточенні. Технологічні зрушення, глобалізація, політичні та економічні нестабільності, пандемія,

зміни в робочих методах - усе це створює нові виклики, з якими нам потрібно вміти впоратися.

## **1.2. Психологічні особливості впливу воєнного стану в Україні**

**Воєнний стан** — це особливий правовий режим, що вводять у країні або в окремих її місцевостях у випадку збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності, її територіальній цілісності [6].

Воєнний стан є особливим режимом, що застосовується в країні у випадку загрози національній безпеці або загрози порушення конституційного ладу. Його запровадження передбачає тимчасове обмеження деяких прав і свобод громадян, а також надання додаткових повноважень військовим та цивільним органам влади.

Основні причини для введення воєнного стану можуть включати:

- Зовнішня агресія: У випадку військового вторгнення іншої країни, воєнний стан може бути запроваджений для забезпечення безпеки та організації оборони.
- Внутрішні загрози: Якщо в країні виникають внутрішні конфлікти, збройні повстання або інші загрози для стабільності і безпеки, воєнний стан може допомогти відвернути загрозу та відновити порядок.
- Катастрофи та надзвичайні ситуації: У разі надзвичайних ситуацій, таких як природні катастрофи, епідемії або терористичні акти, воєнний стан може бути введений для координації дій та забезпечення безпеки населення.

В Україні воєнний стан може бути запроваджений Президентом за рішенням Верховної Ради на підставі Конституції та Закону «Про воєнний

стан». Його введення може стосуватися всієї території країни або обмежуватися окремими місцевостями залежно від обставин і загрози. Воєнний стан передбачає тимчасове обмеження деяких прав та свобод громадян з метою забезпечення національної безпеки та відвернення загрози.

Воєнний стан передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози та забезпечення національної безпеки, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень.

За виняткових обставин воєнний стан застосовують для відновлення порядку в країні та збереження цивільної форми врядування, або для об'єднання людей у випадку військового вторгнення іншою країною. В Україні воєнний стан можуть запровадити на всій її території або в окремих її місцевостях.

Запровадження відбувається в кілька етапів:

- Рада національної безпеки і оборони України подає пропозицію про запровадження воєнного стану Президенту.
- Президент видає указ про введення воєнного стану.
- Верховна Рада збирається на засідання щодо затвердження указу Президента.
- Після затвердження указ підлягає негайному оголошенню через засоби масової інформації або оприлюдненню в інший спосіб.

Так, сучасні зміни і нестабільність в світі можуть призводити до того, що деякі люди змушені шукати нові можливості та безпеку за кордоном. Існують різні причини, чому люди можуть емігрувати, включаючи політичні конфлікти, економічні труднощі, пошук кращих умов життя або можливостей

для освіти та кар'єрного зростання, але на сьогоднішній день причина є тільки одна і це війна на території України.

Саме тому, на жаль, деякі люди опинилися в регіонах з високим рівнем насильства та небезпеки. Вони стикаються з важкими життєвими умовами та потребують допомоги та підтримки. У той же час, багато людей продовжують жити своїми звичними життями незалежно від змін у світі. Вони розвиваються особисто і професійно, займаються сімейними та соціальними справами, будують взаємини і допомагають своїм знайомим.

Тепер розглянемо особливості воєнного часу. В умовах війни зростає потреба підлітків у розвитку стресостійкості як передумови для вирішення життєвих проблем без шкоди для власного життя. Рівень стресостійкості залежить від здатності людини адекватно оцінювати ситуацію та власні можливості, самоконтролю, мотивації та вміння знаходити рішення, не потрапляючи в надзвичайну ситуацію. Крім того, стресостійкість підлітків у період війни значною мірою залежить від підтримки сім'ї та психолого-педагогічної допомоги, що має спрямовуватися на:

- Розвиток емоційної стійкості усіх суб'єктів виховного процесу;
- Планування та організації свого життя і досягнення життєвої мети;
- Урахування досвіду виживання минулих поколінь в умовах війни;
- Створення власного досвіду подолання труднощів.

У період війни у підлітків спостерігаються гострі емоційні реакції на те, що відбувається, емоційні перепади, істерики, надмірне збудження, стан ступору, страх тощо. Під впливом драматичних подій може втратитися здатність до співпереживання як захисна реакція психіки. Ті підлітки, які перебувають у безпеці далеко від військових дій, відчують провину або комплекс того, хто вижив. Зважаючи на це, емоційна стійкість допомагає особистості справитися з негативним досвідом, який вона отримала, дозволяє пристосуватися до нових реалій та сприймати труднощі як тимчасові. Крім

того, це здатність приймати рішення в умовах серйозних життєвих стресорів [7].

Емоційна стійкість поєднує фізичні (здоров'я, енергійність, витривалість), психологічні (самооцінка, саморегуляція, увага, цілеспрямованість) та моральні характеристики (любов, партнерство, ідентичність).

Підвищення рівня емоційної стійкості здійснюється за рахунок розвитку самосвідомості особистості, її самоконтролю, критичного мислення, сили волі, рішучості та наполегливості, міжособистісних стосунків та комунікацій.

**Війна** – це невизначеність, а також руйнування життєвих планів і майбутнього особистості, що викликає тривогу і розгубленість у підлітків.

Учні з песимістичним баченням своєї долі, невизначеними життєвими перспективами та низьким сенсом життя характеризуються агресивною та деструктивною поведінкою, тиском на інших та конфронтацією. Діти з пасивною життєвою позицією схильні тікати від проблем або уникати їх вирішення, бути надмірно обережними та стриманими у прийнятті рішень, прагнуть до соціальної ізоляції та неохоче спілкуються з іншими.

У таких випадках важливо допомогти підліткам спланувати свій день, замінивши довгострокові плани на короткострокові, оскільки під час війни вони не мають такого ж контролю над своїм життям, як зазвичай. Однак навіть у короткострокових планах варто розглядати альтернативи. У ситуаціях, коли потрібно приймати термінові рішення, краще обговорити і зважити всі «за» і «проти», незважаючи на обставини.

Хлопчики та дівчатка мають різні пріоритетні потреби: у хлопчиків переважає потреба в досягненні, а у дівчаток - потреба в емоційному прийнятті. Варто також зазначити, що хлопці та дівчата відрізняються за видами діяльності, яких вони прагнуть досягти. Дівчата більше зосереджені на

уникненні невдач, тоді як хлопці більше зосереджені на ризикованих діях для досягнення високих цілей.

Ще одним важливим аспектом є врахування досвіду попередніх поколінь тих, хто пережив війну. Усвідомлення того, що їхні дідуся, бабусі та інші члени сім'ї пережили війну, може допомогти молодим людям краще зрозуміти власні здібності та потенціал і підготувати їх до виживання в несприятливих умовах.

Досвід пошуку безпечного місця під загрозою обстрілу, спільного використання ресурсів, турботи та допомоги іншим, волонтерства, навчання та саморозвитку є важливими умовами формування осмисленої життєвої сфери для зростаючої особистості.

Питання смисложиттєвих цінностей підлітків у період війни є умовою виживання. На цьому наголошував В. Франкл (1990), який радив:

- 1) практику глибоких роздумів («уяви, що живеш вдруге...»);
- 2) «витискати» смисл навіть зі страждань;
- 3) обирати відповідальність;
- 4) допомагати віднайти смисл іншим. [8]

На підтвердження означених положень у своїй статті «Динаміка та цінності» В. Франкл зазначав: «Чи впливають які-небудь обставини, внутрішні або зовнішні, на конкретного індивіда або ні, та в якому напрямі здійснюється цей вплив – все залежить від індивідуального вільного вибору. Не умови примушують мене, а я визначаю, піддаватися їм чи ні. Нема нічого такого, про що можна було б сказати, що це повністю обумовлює людину, не залишаючи їй хоча б найменшої свободи. Ніякі події, ніякі сили не в змозі повністю обумовити смисл буття людини. Людина, зрештою, робить це сама. Вона визначає не лише свою долю, але також саму себе, оскільки формує та оформляє не лише шлях свого життя, але також своє власне «Я» [9].



Психологічні особливості війни або воєнного стану можуть бути дуже складними і різноманітними, оскільки вони впливають на людей усіх груп і категорій. Ось деякі з них:

- Травма і стрес: Воєнний стан часто супроводжується насильством, руйнуванням та загрозою для життя. Люди, які переживають воєнні дії або перебувають під впливом воєнного стану, можуть бути психологічно травмовані. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і інші психологічні проблеми можуть виникати як наслідок цих досвідів.
- Страх і тривога: Воєнний стан зазвичай супроводжується постійною загрозою та неспокоєм. Люди живуть в стані тривоги і страху через можливість атак, бомбардувань або інших форм насильства. Це може призводити до хронічного стресу та впливати на психічне здоров'я.
- Втрата і розлука: Воєнний стан може призводити до втрати близьких людей, руйнування домівок і втрати стабільності. Ці втрати можуть супроводжуватися горем, трауром і відчуттям розлуки, що може впливати на психологічний стан людини.
- Гуманітарна криза і відсутність ресурсів: Воєнний стан може спричинити гуманітарну кризу, включаючи відсутність електроенергії, води, харчів та медичних послуг. Це може призводити до стресу, незадоволеності і боротьби за виживання.
- Нормалізація насильства і дезенситизація: Воєнний стан може призвести до нормалізації насильства і дезенситизації до нього. Люди можуть перестати реагувати на насильство і ставитися до нього як до частини їхнього повсякденного життя. Це може мати довготривалі ефекти на психологічне здоров'я і відносини.
- Відсутність безпеки і довіри: Воєнний стан може порушити відчуття безпеки і довіри в суспільстві. Люди можуть почуватися незахищеними і відчувати ворожість та підозру до інших. Це може створювати напруженість та конфлікти в спільнотах.

Зрозуміння цих психологічних особливостей є важливим для надання підтримки і допомоги тим, хто переживає воєнний стан. Професійна психологічна підтримка, терапія та реабілітаційні програми можуть бути необхідними для відновлення психічного здоров'я і підтримки людей у цих складних умовах.

### **1.3. Вплив війни на підлітків**

Підлітковий вік часто називають пубертатним періодом - стадія, коли людина досягає статевого дозрівання (в середньому триває 3-4 роки). На цій стадії у підлітків інтенсивно росте скелет тіла. Спочатку дозрівають внутрішні органи, а потім збільшуються зовнішні розміри тіла. У дівчаток розширюється таз, плечі залишаються такими ж як були. У хлопчиків збільшується ширина плечей, а розміри тазу залишаються незмінними. Відповідно росту скелету відбувається розвиток маси тіла, м'язової та жирової тканин. Розвиваються вторинні статеві ознаки: у дівчаток починається розвиток грудей, відбувається оволодіння лобка, з'являються перші менструації (у середньому в 13 років); у хлопців збільшуються яєчка, також настає оволодіння лобка (в середньому в 12-13 років), через два роки після цього з'являється волосся під пахвами, починає рости борода, відбувається ломка голосу. Також пубертатний період характеризується високою гормональною активністю, що впливає на розвиток організму та поведінку дитини. На цьому фоні з'являється сексуальна поведінка, виокремлюється статеві роль - уявлення про себе, установки і поведінка в соціальних ситуаціях, як індивіда чоловічої або жіночої статі. [10].

Період статевого дозрівання та підлітковий вік характеризуються значними фізіологічними та психологічними змінами. Одна з фізіологічних особливостей в цей період пов'язана з кровопостачанням мозку. У цей час, розвиток серця та легень відбувається з певним запізненням порівняно з

іншими системами організму, що може призводити до тимчасових нестач кисню в мозку.

Психологічною особливістю підліткового віку є так звана «криза 13 років» або «підліткова криза». Ця криза пов'язана з руйнуванням старих структур особистості дитини та перебудовою її внутрішнього світу під впливом фізіологічних та психологічних змін. Цей період може супроводжуватися емоційною нестабільністю, появою нових цінностей, пошуком власного ідентитету та встановленням нових соціальних зв'язків.

Ця криза є нормальним етапом підліткового розвитку і може мати важливе значення для формування особистості. Важливо, щоб підлітки отримували підтримку та розуміння в цей період, зокрема від батьків, вчителів та інших дорослих, що оточують їх. Продовження здорових звичок, таких як збалансоване харчування, фізична активність та належний відпочинок, також можуть допомогти забезпечити оптимальний розвиток та психічне благополуччя підлітків.

Основними причинами кризи є наступні:

- 1) Дорослі не змінюють своєї поведінки по відношенню до підлітків, які шукають нові форми стосунків з батьками та вчителями;
- 2) Поведінка є прямим відображенням підліткового віку.

Суть кризи полягає в усьому процесі психічного розвитку дитини, тобто в глибоких якісних змінах у внутрішньому світі дитини (а не в яскравих зовнішніх проявах поведінки).

До симптомів кризи належать:

1. Зниження продуктивності навчальної діяльності (а також спроможності нею займатися) навіть у тих сферах, де підліток обдарований (часто це зумовлюється переходом від конкретного до логічного мислення).

**2. Негативізм.** Підліток ніби відштовхується від оточуючих. Схильний до сварок, порушень дисципліни, у нього часто виникає внутрішнє занепокоєння, невдоволення, прагне самотності та самоізоляції.[10].

Швидкий розвиток і криза статевого дозрівання дозволяють виникнути психологічному новоутворенню, центральним елементом якого є самопізнання. Ще одним новоутворенням є відчуття дорослості. Це проявляється не у формі наслідування (як у дит.садковому та молодшому шкільному дитинстві), а у приналежності до світу дорослих, тобто постійному намаганні зайняти позицію дорослого в системі реальних стосунків між людьми. Звичайно, підліткова дорослість суб'єктивна і проявляється у звільненні від батьків, новому ставленні до навчання, романтичних стосунках з однолітками протилежної статі, одязі тощо.

Таким чином, нові умови розвитку підлітка зумовлюють нову соціальну ситуацію розвитку підлітка, яка характеризується зміною мотивів взаємодії з соціальним оточенням, хоча основним соціальним середовищем дитини залишається школа. Замість того, щоб ігнорувати школу, підлітки приділяють особливу увагу спілкуванню. Тому спілкування з однолітками стає головним мотивом. Це виражається у твердженні, яке часто вимовляють підлітки: «Я ходжу до школи не тільки для того, щоб вчитися, а й для того, щоб спілкуватися». Таким чином, інтимне та особисте спілкування з однолітками поступово стає основним видом діяльності цієї вікової групи (навчання все ще залишається основним видом діяльності). Водночас з'являються й інші нові мотиви, які проявляються як: поява «симпатій» і «антипатій» до вчителів, прив'язаність до своєї школи або неприязнь до неї, а також оцінка як результат контролю за навчанням, що стає важливим для підлітків.

У соціальному контексті розвитку підлітків, дорослі грають ключову роль. Вони можуть впливати на молодих людей, надихати їх, стати прикладом для наслідування і надати необхідну підтримку та керівництво.

Кумири мас, такі як популярні співаки та актори, часто стають важливими фігурами для молоді. Молоді люди можуть дивитися на них як на приклад успішної кар'єри, впливатися їхнім стилем життя і отримувати емоційну підтримку через їхню творчість. Однак важливо пам'ятати, що кожна людина має свої індивідуальні цінності і моральні принципи, тому необхідно розуміти, що вплив кумира може бути суб'єктивним і потребує критичного мислення.

Вчителі також можуть відігравати важливу роль у розвитку молоді як дорослі друзі. Вони можуть бути наставниками, які надають не тільки академічні знання, але і підтримку, поради та наставлення в різних аспектах життя. Вчитель може бути довіреною особою, з якою молоді люди можуть обговорювати свої ідеї, проблеми і мрії.

Батьки також мають значний вплив на розвиток молоді. Їхня реакція на кризові ситуації може бути важливою для формування психологічної стійкості та самовпевненості молодої людини. Якщо батьки надають підтримку, вислуховують, розуміють і допомагають дітям знайти рішення, це може мати позитивний вплив на їхній розвиток. Важливо також пам'ятати, що родинна система є складною, і батьки можуть мати різні реакції на кризові ситуації, тому роль і вплив батьків можуть варіюватися.

Загалом, ключовою ідеєю є те, що в розвитку молоді дорослі є важливими фігурами, які можуть надати підтримку, наставлення і вплинути на їхнє життя. Ці фігури можуть бути кумирами мас, вчителями або батьками, але важливо, щоб вони надавали позитивний і конструктивний вплив, враховували індивідуальні потреби молоді та допомагали їм розвиватися в силу своїх здібностей та цінностей.

Розглянемо психологічні особливості молодіжного лідерства по відношенню до однолітків і дорослих. Психологічні особливості спілкування і взаємин підлітків з однолітками проявляються в наступному:

- Підлітки прагнуть зайняти місце в групі однолітків, яке б відповідало їх претензіям. Це потужний мотиватор поведінки.;
- Спілкування з однолітками виходить за рамки шкільного життя і навчання, з'являються нові інтереси, види діяльності та стосунки. І все це перетворюється на дуже важливу сферу життя підлітка.;
- Цінують спілкування з однолітками, нехтуючи навчанням та сімейними стосунками;
- Незадоволеність стосунками з однолітками, що часто призводить до низької академічної успішності та проблемної поведінки;
- У спілкуванні для підлітків стають важливими особистісні якості (знання, чесність, сміливість...);
- Стосунки характеризуються орієнтацією на вимоги товаришів, їх врахування. Проявом цього є "вуличні закони", "кодекс честі" тощо;
- Підлітки інтенсивно формуються в групи, в яких наявний високий рівень конформізму (пасивне, пристосовницьке прийняття групових стандартів поведінки, безумовне схилення перед авторитетами);
- У підлітків з'являються референтні групи (група-еталон, на норми та цінності якої вони орієнтуються у своїх вчинках і самооцінці);
- Постійно триває пошук друга, на фоні ревнощів, образ підлітки дорожать дружбою;
- З'являється взаємне зацікавлення хлопців та дівчат, бажання сподобатись, тому виникає стурбованість щодо зовнішності.[10].

Психологічні особливості спілкування і взаємин підлітків з дорослими характеризуються такими проявами:

- Підлітки не погоджуються на нерівноправні стосунки, оскільки вони не відповідають їх уявленням про власну дорослість та самостійність. Вони вимагають поваги, довіри, самостійності, обмежують права дорослих і розширюють свої. Часто це призводить до невиконання розпоряджень дорослих, нехтування обов'язками, протесту;

- Конфліктність виникає за умови, коли зміни в розвитку особистості підлітка випереджають корективи стосунків з дорослими;
- Характер спілкування підлітків з дорослими істотно впливає на особливості самооцінки підлітків, їм потрібна довіра.

Суттєво змінюються психологічні особливості навчання підлітків:

- Підлітки обирають такі способи навчання, які роблять їх більш незалежними, більш дорослими в їх очах (обирають самостійні форми занять, а від вчителя потребується розуміння, підтримка, допомога);
- Виникають нові мотиви учіння: освіченість, прагнення влаштуватись у майбутньому (подальше навчання, робота), прагнення самоствердження і самовдосконалення, необхідність виконувати вимоги батьків;
- Знання стають цінністю. Вони дозволяють зайняти певний статус серед однолітків;
- З'являється спрямованість на самостійний пошук нових знань;
- Процес засвоєння знань у школі може супроводжуватись інтелектуальними емоціями, але особливістю є те, що вони не самі обирають знання, тому одні учні їх легко засвоюють, інші - тільки вибіркові предмети;
- Оцінка для підлітків є статусом, показником рівня знань, стимулом;
- Підлітки активно випробовують свої сили в різних галузях трудової Діяльності: організація різних заходів, суспільно-політичне життя тощо. [10].

Усі пізнавальні психічні процеси підлітків характеризується довольністю. У підлітковому віці підвищується сенсорна чутливість, тому сприйняття стає більш повним і детальним, систематичним і цілісним. Також у цьому віці збільшується обсяг пам'яті (завдяки появі логічного мислення) і стає більш керованим, формується смислова логічна пам'ять і збільшується кількість прийомів запам'ятовування. Розвивається абстрактне мислення та

формується понятійне мислення. З'являються гіпотетичні та дедуктивні судження. Розвивається вміння проводити уявні експерименти та працювати з гіпотезами. Формується активне, самостійне і творче мислення.

Розвиток уяви в підлітковому віці характеризується розширенням її змісту і появою нових способів формування її образу. Уява стає більш довільною. Підлітки починають мати здатність уявляти не тільки конкретні предмети, але й майбутні ситуації. Їхня уява стає більш довільною, їм легше створювати образи і візуалізувати свої мрії та бажання.

Мрії стають важливою формою уяви в підлітковому віці. Вони допомагають підліткам відобразити свої бажання і створити образи бажаного майбутнього. Мрії можуть стимулювати молодих людей до досягнення цілей, мотивувати їх навчання та виробляти амбіції.

Крім розвитку уяви, підлітки також демонструють активний розвиток уваги. Мимовільна увага підвищується, її стійкість, розподіл та переключення. Підлітки стають здатними більш ефективно керувати своєю увагою, регулювати її самостійно, а також контролювати свої зовнішні прояви уваги. Концентрація на поведінці та діях людини стає можливою завдяки розвитку цих навичок.

Цей період розвитку уяви та уваги в підлітковому віці є важливим для самовизначення, встановлення мети та планування майбутнього. Мрії та увага впливають на формування цілей та напрямку розвитку підлітка, що може мати велике значення для їхнього подальшого життя.

Мовлення підлітків розвивається за чотирма напрямками:

- 1) як засіб спілкування;
- 2) як спосіб набуття знань;
- 3) як інструмент творення та засіб вираження емоційних станів і вольової регуляції поведінки;



4) як об'єкт вивчення.

З іншого боку, у підлітків зростає зацікавленість у набутті вміння виражати себе словами, щоб продемонструвати свою «інтелектуальну силу», розвивається чутливість до художньої мови, бажання писати вірші, скорочувати непотрібні слова, збільшувати словниковий запас і вдосконалювати своє письмове мовлення. Однак існують і труднощі в розвитку мовлення, такі як брак красномовства (невміння виражати почуття словами), фрагментарне і часто не зв'язне мовлення, надмірність і довгі речення.

Розвиток особистості підлітка характеризується такими психологічними особливостями:

- Поява відчуття дорослості визначає спрямованість та зміст активності дитини;
- Вони прагнуть визнання своєї дорослості, оскільки не відчувають себе дорослими повною мірою;
- З'являється велика чутливість до засвоєння норм, цінностей, способів поведінки;
- Посилюється прагнення бути самостійним;
- Виникає постійна потреба у доброзичливому ставленні, тактовності з боку дорослих;
- У діяльності підлітки самостійно ставлять мету, складають план дій, підбирають засоби. Але часто неповністю усвідомлюють свої дії, не прагнуть самоаналізу. Їх вчинки характеризуються імпульсивністю;
- В підлітковому віці також розвиваються специфічні особливості самосвідомості, що проявляється в самооцінці. Механізмом розвитку самосвідомості підлітків є їх постійна рефлексія, тому вони часто є невдоволеними самими собою;

- Підлітки дуже цікавляться іншими. Їм подобається аналізувати дії та думки знайомих, розмовляти про свій внутрішній світ, переживання, почуття;
- Розвиваються такі вольові якості як наполегливість, цілеспрямованість. Але часто їх вольові дії спрямовані тільки на щось одне;
- Бурхливо розвивається вольова сфера підлітків. Практично усе їх життя і діяльність супроводжуються яскравими емоціями, почуттями, переживаннями, особливо у спілкуванні з однолітками протилежної статі;
- Інтенсивно формується спрямованість, інтереси. [10].

Вплив війни на підлітків може бути значний і відобразитися на різних аспектах їхнього життя і психологічного стану. Ось деякі з можливих впливів:

- Травма і стрес: Підлітки, які переживають війну, можуть стикатися зі стресом, тривогою, страхом та травматичними подіями. Вони можуть бути свідками насильства, втрати близьких людей або втрати дому. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблем.
- Здоров'я та безпека: Воєнний стан може вплинути на фізичне здоров'я та безпеку підлітків. Вони можуть бути під загрозою фізичного насильства, бути змушеними жити в умовах недостатньої гігієни або мати обмежений доступ до медичних послуг.
- Освіта і розвиток: Воєнний стан може порушити нормальний навчальний процес підлітків. Школи можуть бути закриті, вчителі та учні можуть бути евакуйовані, а доступ до якісної освіти може бути обмеженим. Це може мати вплив на їхні можливості для навчання та розвитку.
- Соціальна взаємодія і відносини: Воєнний стан може порушити соціальну взаємодію підлітків. Вони можуть бути відокремлені від

друзів і родичів, втратити соціальну підтримку та стати вразливими до соціальної ізоляції. Це може впливати на їхні соціальні навички, самооцінку та здатність встановлювати здорові відносини.

- Перспективи майбутнього: Воєнний стан може обмежити можливості підлітків для планування майбутнього. Вони можуть стикатися з економічною нестабільністю, обмеженими можливостями зайнятості та невизначеністю щодо своєї освіти та професійного розвитку.

Важливо зрозуміти, що вплив війни на підлітків може бути індивідуальним і залежати від багатьох факторів, включаючи їхні особистість, підтримку оточення та ресурси, доступні для них. Психологічна підтримка, доступ до освіти, соціальна підтримка та ресурси можуть допомогти підліткам подолати вплив воєнного стану та розвиватися належним чином.

### **Висновки до першого розділу**

Отже здійснивши наукове дослідження тепер можна зазначити наступне. Стрес - це будь-яка більш-менш виражена напруга організму, пов'язана з його життєдіяльністю. Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим. Воєнний стан — це особливий правовий режим, що вводять у країні або в окремих її місцевостях у випадку збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності, її територіальній цілісності.

За рахунок психо-фізіологічних змін які відбуваються у підлітковому віці це може зумовлювати сприйняття дитиною великої кількості життєвих ситуацій як стресових. Вікові фактори, які впливають на посилення сприйняття стресових факторів: фізичні, психоемоційні та поведінкові зміни зумовлені підлітковим віком.

Війна в Україні зумовлює наявність великої кількості стресових факторів що з урахуванням вікових особливостей можуть зіграти як на користь підлітку так і на шкоду у процесі формуванні стресостійкості.

Тобто підсумовуючи можна зазначити, що тільки один воєнний стан може вже підсилювати рівень стресу у підлітків, оскільки в країні йде війна і кожен навіть не розуміє, що може стати сьогодні. Три дні тиші без повітряних тривог, а потім знову йти до підвалу, чути вибухи і сподіватись на те, що твій будинок буде цілим як і твої близькі. Але з початку повномасштабного вторгнення пройшло вже більше року, були проведені спеціальні заходи на адаптацію не тільки підлітків а ще й усього населення, але оскільки нашою віковою категорією є саме підлітки ми будемо розглядати саме їх та їх рівень стресостійкості під час воєнного стану.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

#### 2.1. Організація емпіричного дослідження

Для проведення емпіричного дослідження і виявлення рівня стресостійкості у підлітків, а також їх адаптації до воєнного стану було обрано три спеціальні методики, для визначення типу реагування на стрес, стресостійкість та адаптацію до стресових ситуацій. (Додаток А)

Перша методика була обрана і проведена для того, щоб визначити до якого типу людей належать підлітки, тобто чи зумовлені вони до різних захворювань і належать до типу А, або вони належать до типу В і у них рідше виникають психологічні проблеми, або взагалі підлітки належать до групи АВ яким притаманні більшість пересічних рис.

Друга методика показує на якому рівні знаходиться стресостійкість і чи здатна вона давати опір стресовим факторам, і якщо цей показник доволі низький, це означає що стресостійкість на високому рівні тому існує мала вірогідність того, що людина захворіє на психологічну хворобу, а якщо показник високий, така імовірність нажаль дуже сильно зростає.

Третя методика була обрана оскільки стресостійкість дуже тісно пов'язана з тим наскільки людина вміє підлаштовуватись до стресових ситуацій, продовжувати жити і гнучко реагувати на зміни життєвих обставин.

Характеристика вибірки:

Кількість респондентів: 38 (21 дівчинка; 17 хлопців).

Вік: 14-15 років.

Місто: Київ.

Заклад: Школа №258, 9 клас.

Метод для проведення дослідження: аналіз середніх значень, кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена.

Перед тим як починати давати студентам методики була проведена невелика зустріч, щоб трошки більше познайомитись з учнями, та пояснити їм що я досліджую і чому. Підлітки на даний момент навчались у змішаній формі, що визивало невеликий стрес, сьогодні вони могли сидіти у школі і усе біло гаразд, а потім йти до найближчого укриття, або взагалі тільки зранку могли дізнатись, що навчання буде проходити вдома, що заспокоювало підлітків. Також у ході невеликої бесіди виявилось, що у деяких учнів родичі перебувають на даний момент у зоні бойових дій, одна дівчинка взагалі переїхала з Маріуполя і дуже добре пам'ятає початок повномасштабного вторгнення, ще декілька підлітків через війну втратили друзів з інших міст, дехто ще на початку, а дехто не так давно, тому усе ще болісно про це говорити. Розмовляючи з підлітками на цю тему, усі як один зізнались, що читають новини, через які потім вони почувають себе більш пригнічено, а коли вони їх читають під час повітряної тривоги, так і взагалі їм стає дуже страшно за своє життя. Саме після такої бесіди була розроблена невелика авторська анкета, для того щоб зафіксувати стресові чинники які на них вплинули через війну в Україні. (Додаток Б)

Зібравши дані з анкетування тепер можна зазначити що у однієї людини родичі знаходяться на окупованій території, у двох людей батько або інший родич знаходиться у зоні бойових дій, двоє людей втратили когось через війну, ще троє людей втратили житловий будинок, шестеро людей відмітили про переїзд у інше місто, сімнадцять людей почувають себе пригніченими через новини які читають і останні семеро людей відповіли, що жоден з пунктів до них не відноситься.

Після такої проведеної бесіди та анкетування, здавалось, що підлітки не захочуть проходити ніякі методики, але виявилось навпаки. Коли усе

дійшло до діла, вони з задоволенням пройшли усі три методики, тому що їх це відволікало.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Усі методики були проведені в онлайн режимі з учнями 9-тих класів, віком 14-15 років. Участь узяло 38 респондентів які були зацікавлені в проходженні даних методик, оскільки їм було цікаво дізнатись трішки більше про себе.

### Дослідження типів поведінки у стресовій ситуації

Отже за результатами дослідження було виявлено, що з 38 респондентів 5 людей належать до типу А (що становить 10%), 9 людей належить до типу В (що становить 30%), а інші 24 особи належать до типу АВ (що становить 60%) (рис.2.1.1). Якщо брати показники загалом, то можна зазначити, що виглядає усе не так погано і лише невеликий відсоток людей зумовлені до психологічних захворювань. (Додаток В).

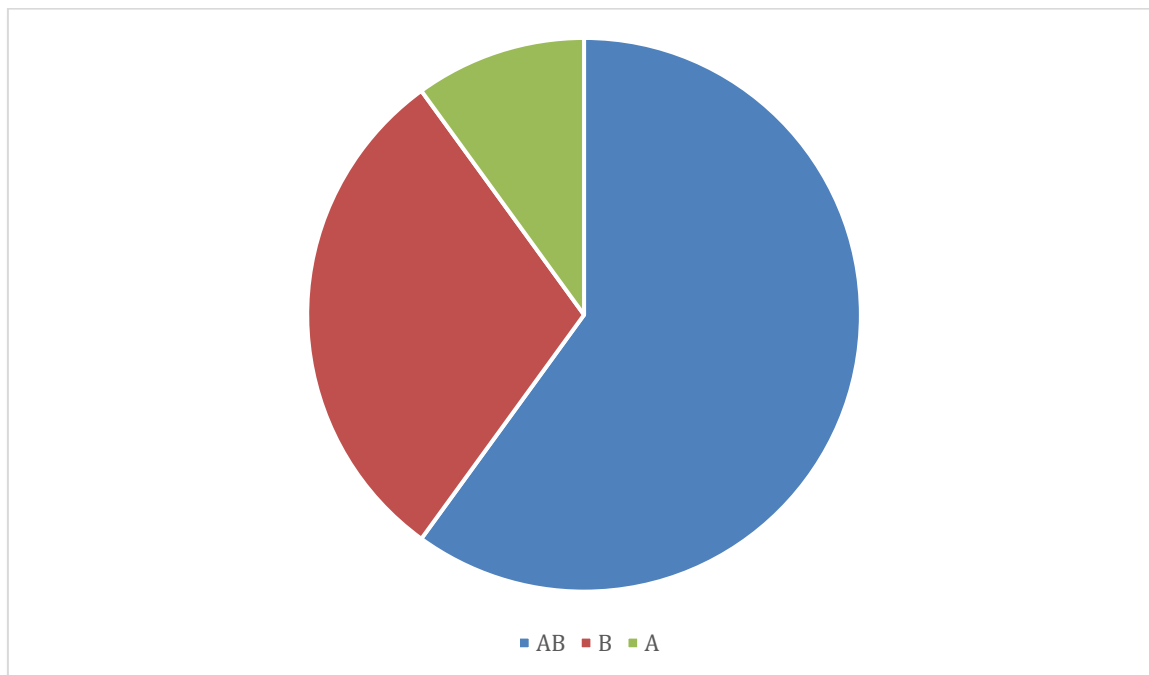


Рис.2.1.1. Результати дослідження самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко).

## Дослідження типів поведінки у стресових ситуаціях

Отже, дану методику пройшли ті ж самі підлітки 9 класу віком 14-15 років. З усіх 38 респондентів виявилось що 10 людей нажаль мають дуже низький рівень стресостійкості (що складає 30%), у інших 10 людей стресостійкість знаходиться на середньому рівні (що становить 30%), а останні 18 підлітків можуть похизуватись тим, що їх рівень стресостійкості на високому рівні (що складає 40%) (рис.2.2.2.). Якщо порівнювати з минулою методикою, то ця виглядає не так позитивно, оскільки менше половини людей мають доволі високий ступінь опору стресу. (Додаток Г)

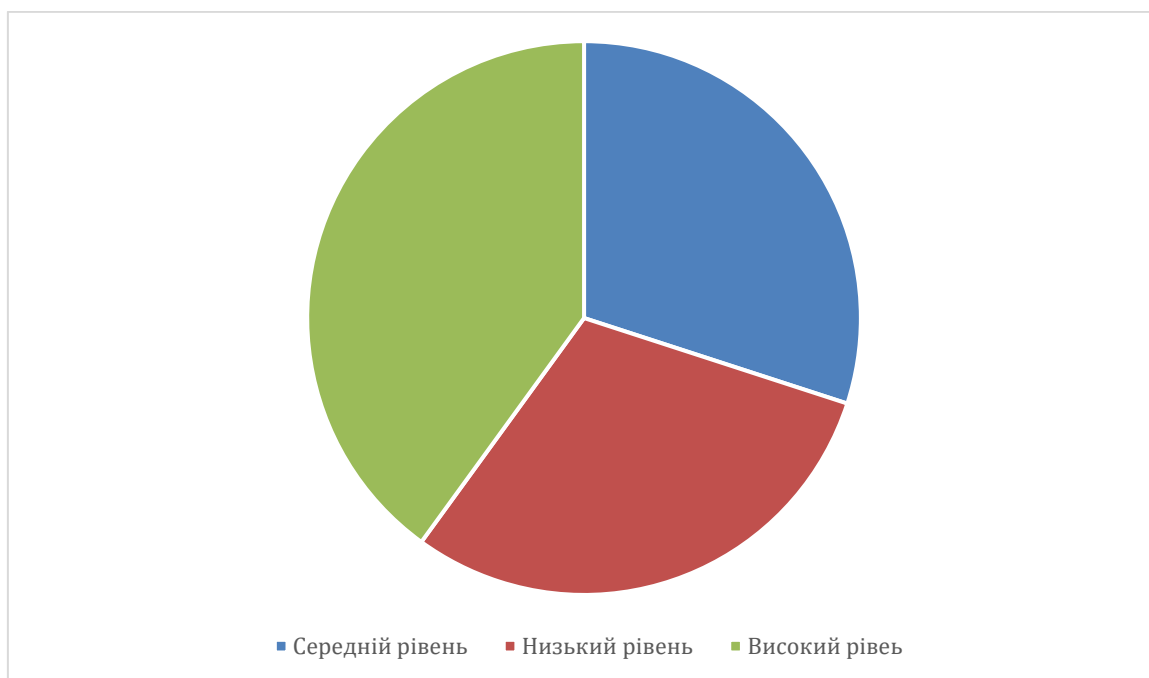


Рис.2.2.2. Результати дослідження на визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Page)

## Дослідження типів поведінки у стресових ситуаціях



Які і дві попередні методики, цю пройшли ті самі підлітки 9-тих класів, віком 14-15 років. Отже з 38 респондентів 10 людей із низьким рівнем адаптивності (що становить приблизно 15%), 9 людей із середнім рівнем адаптивності (що становить приблизно 14%), а інші 19 підлітків мають вище середнього рівень адаптивності (що становить приблизно 71%) (рис.2.2.3.). Так, пройшовши цю методику жоден з респондентів не отримав показник високого рівню адаптивності, проте доволі багато підлітків мають як середній так і вищий рівень і на мою думку це доволі непогано. (Додаток Г).

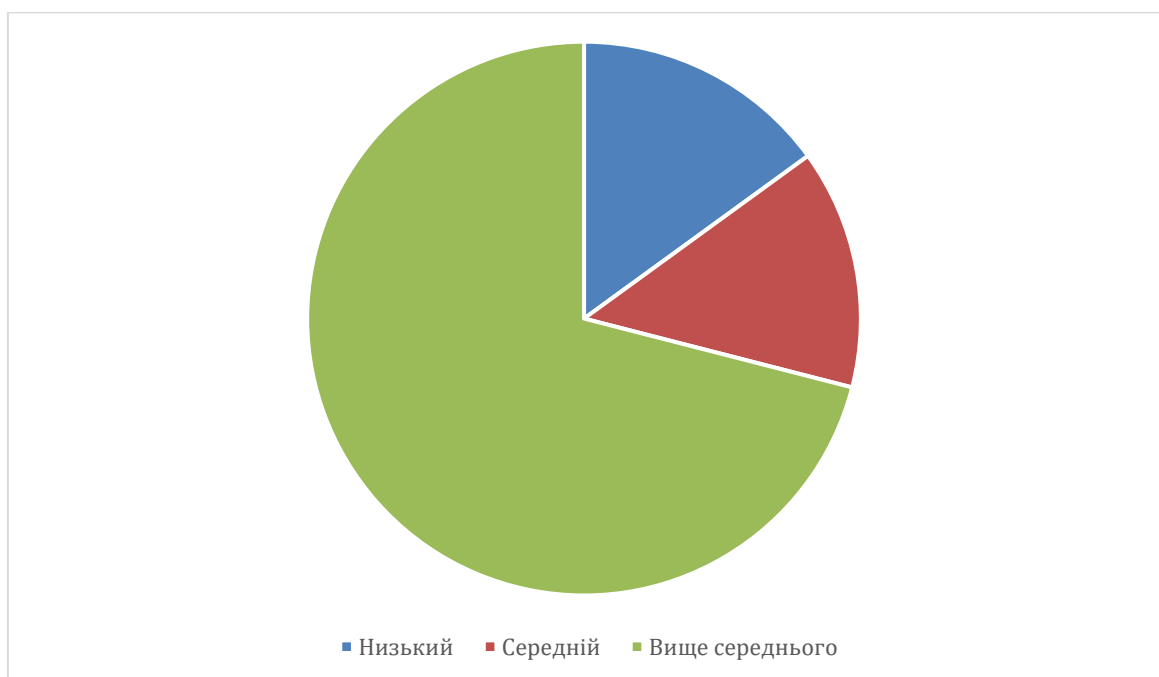


Рис.2.2.3. Результати дослідження самооцінки психологічної адаптивності

Надалі був проведений кореляційний аналіз по критерію Т Стьюдента, з рівнем значимості 0,10. (Додаток Д)

Дослідивши типи реагування на стрес підлітками, потім було зроблено порівняння між двома іншими методиками у ході чого був знайдений зв'язок, чим нижчий рівень стресостійкості тим нижчий рівень адаптації до навколишнього середовища під час воєнного стану.

## 2.3 Рекомендації щодо підвищення стресостійкості підлітків під час воєнного стану.

Підвищення стресостійкості підлітків під час воєнного стану може бути важливим для їхнього психологічного благополуччя і відповідного функціонування. Ось деякі рекомендації, які можуть допомогти:

- Створення безпечного середовища: Забезпечте відчуття безпеки і стабільності у оточенні. Розгляньте можливість створення «безпечної зони» вдома або в школі, де вони зможуть відпочити та відволіктися від негативних впливів воєнного стану.
- Підтримка соціальних зв'язків: Соціальна підтримка є важливою для стресостійкості. Треба сприяти збереженню та розвитку соціальних зв'язків, забезпечуючи можливості для взаємодії з друзями, родиною або групами підтримки.
- Сприяння емоційному вираженню: підлітки повинні висловлювати свої емоції та думки про воєнний стан. Можна створити безпечну обстановку, де вони можуть ділитися своїми почуттями через розмови, письмові вирази, мистецтво або терапевтичні методи.
- Розвиток практик самопідтримки: вчити підлітків знаходити особисті ресурси, які допоможуть їм зняти стрес та зберегти емоційне благополуччя. Це можуть бути методи релаксації, дихальні вправи, йога, фізична активність або хобі, які допомагають зняти напругу.
- Забезпечення психологічної підтримки: Важливо забезпечити доступ до професійної психологічної підтримки. Надати підліткам можливість звернутися до психолога, консультанта або терапевта, які можуть допомогти їм управляти стресом і розвивати стресостійкість.
- Сприяння позитивним досвідам і діяльностям: залучити підлітків до позитивних досвідів і діяльностей, які сприяють їхньому

самовизначенню, розвитку навичок та здоровому життю. Це можуть бути волонтерство, хобі, спорт, творчість тощо.

Кожен підліток унікальний, тому важливо враховувати його індивідуальні потреби та контекст. Сприяйте його розвитку та підтримці, створюючи безпечне, емоційно підтримуюче та стійке середовище.

### **Висновки до другого розділу**

За допомогою методик було визначено типологію підлітків реагування на стрес, на якому рівні знаходиться стресостійкість і чи здатна вона давати опір стресовим факторам, а також чи здатні вони адаптуватись до стресових ситуацій. Таким чином перша методика показала що на даний момент у підлітків переважає тип АВ, високий рівень стресостійкості на жаль є лише у 40% і їм треба його підвищити, а остання методика показала, що великий відсоток має вище середнього рівень адаптивності.

Кореляційний аналіз дозволяє встановити зв'язок між різними змінними та визначити, як одна змінна впливає на іншу. У вашому випадку, аналіз виявив, що реагування підлітків на стрес має вплив на їх рівень стресостійкості. Це означає, що підлітки, які добре впорядковуються зі стресовими ситуаціями, мають вищий рівень стресостійкості, тобто здатність ефективно адаптуватися до стресу.

Рівень стресостійкості може впливати на психологічне та фізичне здоров'я підлітків. Високий рівень стресостійкості сприяє кращому копінгю зі стресом, збільшує здатність до адаптації та сприяє підтриманню психологічного благополуччя. Зворотна сторона полягає в тому, що низький рівень стресостійкості може призвести до негативних наслідків, таких як погіршення фізичного здоров'я, зниження настрою, емоційна нестабільність та зменшення загальної життєдіяльності.

Отже, для підтримки психологічного та фізичного здоров'я підлітків важливо звернути увагу на їх стресостійкість. Можливі заходи включають навчання стратегій копіngu зі стресом, розвиток соціальних навичок, здоровий спосіб життя, фізичну активність та підтримку з боку родини, школи та спільноти. Допомагаючи підліткам розвивати стресостійкість, можна сприяти їх адаптивності та збереженню психологічного благополуччя.

## ВИСНОВКИ

Провівши дослідницьку роботу, нами було виявлено типологію підлітків реагування на стрес, рівень стресостійкості, який виявився пониженим, а також рівень адаптивності. Низький рівень стресостійкості може свідчити про те, що підлітки мають обмежені ресурси та навички для ефективного управління стресом. Це може призводити до збільшеної вразливості перед стресовими подіями і негативними наслідками для їхнього фізичного та психологічного здоров'я.

Висновок про рівень адаптивності підлітків вказує на їхню здатність пристосовуватися до стресових ситуацій і впорядковувати своє життя під впливом стресу. Високий рівень адаптивності свідчить про те, що підлітки можуть ефективно вирішувати проблеми, знаходити ресурси та шукати способи адаптуватися до нових умов.

Психо-фізіологічні зміни, які відбуваються у підлітковому віці, можуть зробити дітей більш схильними сприймати життєві ситуації як стресові. У цей період розвитку відбуваються фізичні, психологічні та соціальні зміни, які можуть впливати на сприйняття та реакцію підлітків на стрес.

Фізичні зміни, такі як пубертатний ріст, гормональні зміни та зміни в мозковій структурі, можуть впливати на реакцію організму підлітка на стрес. Це може призводити до збільшеної вразливості до стресу або підвищеної реактивності на стресори.

Психоемоційні зміни, такі як посилення емоційної реактивності, зміни в самооцінці та формування ідентичності, можуть також зробити підлітків більш схильними до стресу. Вони можуть бути більш схильними до емоційних розладів, тривоги і депресії, що може підвищити рівень стресостійкості.

Поведінкові зміни, пов'язані з незалежністю, експериментуванням та формуванням соціальних стосунків, також можуть зумовити збільшену

експозицію до стресу. Наприклад, підлітки можуть зазнавати стресу внаслідок конфліктів з однолітками, проблем зі статусом або тиском оточуючих.

У контексті воєнного стану в Україні, наявність великої кількості стресових факторів може бути особливо відчутною для підлітків. Стигма, втрата рідних та близьких, евакуація, переїзд або втрата домівок - усе це може створювати надмірне навантаження на психологічну стійкість підлітків та їх здатність ефективно впоратися зі стресом.

Однак, важливо зазначити, що вплив воєнного стану на формування стресостійкості може бути комплексним і залежати від індивідуальних особливостей, підтримки соціального середовища та доступу до психологічної допомоги. Розуміння цих факторів може допомогти створити підтримуюче середовище для підлітків у воєнних умовах та сприяти їх стресостійкості та психологічному благополуччю.

За результатами проведеного дослідження було встановлено, що резильєнтність підлітків на даний момент часу знижена, і воєнний стан може бути одним з факторів, що впливають на це зниження. Воєнний стан, з його стресовими наслідками, може мати значний вплив на психологічну та емоційну стійкість підлітків.

Воєнний стан часто супроводжується екстремальними ситуаціями, такими як загроза безпеці, насильство, розлука з близькими, евакуація, пошкодження майна та інші стресори. Ці негативні події можуть сильно позначитися на психологічному стані підлітків і викликати зниження їх резильєнтності.

Резильєнтність є важливим фактором, що допомагає підліткам впоратися зі стресом і адаптуватися до складних ситуацій. Зниження резильєнтності може призводити до збільшеної вразливості до негативних наслідків стресу, таких як погіршення психічного та фізичного здоров'я,

зниження настрою, проблем зі справлянням з труднощами та адаптацією до змін.

У контексті воєнного стану важливо приділити увагу підтримці підлітків із збереженням та покращенням їх резильєнтності. Це може включати психологічну підтримку, розвиток стратегій копіngu, надання можливостей для висловлення емоцій та створення підтримуючого оточення. Також важливо наголосити на залученні родини, школи та спільноти в цей процес, щоб створити оптимальні умови для розвитку резильєнтності підлітків у воєнних умовах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Амінів Н. А. Про фізіологічної природі зв'язків між емоційною стійкістю і властивостями нервової системи людини / Н. А. Амінів С.А. Ізюмова // Питання психології. -2000.- № 5. - 133с.
2. Берзін В.І. Основи психогігієни – Київ – : Переяслав-Хмельницький, 1997. – 85 с.
3. Бодров В. А. Психологічний стрес: розвиток навчання та сучасні проблеми. – Київ –, 1995.
4. Бодров В. А. Когнітивні процеси та психологічний стрес - Психологічний журнал. – 1996. – Т. 17, № 4. – С. 64–73.
5. Боковіков А. М. Локус контролю як фактор стресостійкості при комп'ютеризації професійної діяльності / А. М. Боковіков // Психологічний журнал. - 2015. - №1- С. 19.-27.
6. Варданын Б.Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості / Б.Х. Варданын. – Київ: Наука, 2008. - 380 с.
7. Вейтен У. Стрес і його ефекти / У. Вейтен, М. Ллойд // Загальна психологія: Тексти. - Т.2. - Книга 1. – Київ : Академія, 2002. - С. 501-542.
8. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія - В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
9. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис. ... канд. психол. наук / О.Д. Кресан. - К., -2017. - 199 с.
10. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 - Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. – К. 2009. – 511 арк.: рис., табл. – Бібліографія: арк. 389 – 434.
11. ЛІКТ 2008-2023. URL: <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2253>



12. Лазоренко Б. П. Дослідження особливостей поширення в Україні ВІЛ-інфекції серед чоловіків, що мають секс з чоловіками - Матеріали наук. конф. «Соціальна політика, соціальна робота й охорона здоров'я: як Україні досягти європейського рівня якості послуг?», м. Київ, 2007 р. – К., 2007. – С. 164–167.
13. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмс, К. Раге - О. П. Елисеєв. Практикум по психології. – Київ., 2001. – С. 418–420
14. Навчальні матеріали онлайн. 2010 - 2023 info. URL: [https://pidru4niki.com/12810419/psihologiya/psihologiya\\_pidlitkovogo\\_viku](https://pidru4niki.com/12810419/psihologiya/psihologiya_pidlitkovogo_viku).
15. Олійник О.О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості / О.О. Олійник // Вісник Харківського університету. - Харків, - 2004. - №617. - С. 96–100.
16. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я - М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Фірма «Інкос», 2002. – 272 с.
17. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук / Н.В. Родіна. - К., - 2013. - 504 с.
18. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник / В.І. Розов. - К.: Кондор, - 2005. - 278 с
19. Сельє Г. Стресс без дистресса. Прогрес, 1982. 125 с.
20. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці / Ю.О. Тептюк // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, - 2018. - №1(38). - С. 43-47.
21. Тептюк Ю.О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості / Ю.О. Тептюк, О.Д. Сафін // Правничий

- вісник Університету економіки та права «КРОК», - 2014. - №20. - К. 191-197.
22. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К., 2003.
23. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: (монографія)/ Т.А. Ткачук. - Ірпінь: Національний університет державної податкової служби України, - 2011. - 286 с.
24. Український Я.І. Рефлексія як засіб саморозвитку особистості / Я.І. Український, Н.Я. Штопало // Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка: Соціологія. Психологія. Педагогіка. – 1999. – Вип. 7 . – С. 24-27. Файловий архів студентів. Психосоматика.
25. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: наукове видання / А.В. Фурман. - Тернопіль: «Економічна думка», - 2000. - 197 с.
26. Франкл В. Динаміка і цінності. Vision. 2002. URL: <https://www.management.com.ua/vision/vis002.html> (дата звернення: 19.04.2022).
27. Шайхлісламов З.Р. Прогнозування емоційної стійкості працівників органів внутрішніх справ в екстремальних умовах службово-оперативної діяльності: дис. ... канд. психол. наук/З.Р. Шайхлісамів. – Харків, – 1997. – 156 с
28. 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. - К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», - 2007. - Вип. 7. - С. 143–148.
29. Юридична клініка [стаття] Жук. І.М.- Зуб К.О.
30. Alexander F. Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications / F. Alexander. - New York: Norton, - 1950. - P. 57-69.

31. Averill J.R. A tale of two Snarks: emotional intelligence and emotional creativity compared / J.R. Averill // *Psychological Inquiry*. - 2004, - №15. - P. 228-233.
32. Basowitz H., Persky H., Korchin Sh. Anxiety and stress: An Interdisciplinary Study of a life Situation / H. Basowitz, H. Persky., Sh. Korchin. - New York: McGraw-Hill, - 1955. - 168 p.
33. Dohrenwend B. The social psychological nature of stress: a framework for causal inquiry / B. Dohrenwend // *Journal Abnormal Social Psychology*. - 1966. - V.62. - P. 294-302.
34. Dynamic neural activity during stress signals resilient coping / Sinha Rajita, M. Cheryl, R. Lacadie, Constable Todd and Seo Dongju // *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. - Vol. 113, - No. 31, - 2016. - P. 8837-8842.
35. Folkman S. Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. *The Oxford handbook of stress, health, and coping* / S. Folkman. - Oxford: Oxford University Press, - 2011. - P. 453–462.
36. Kaplan, C.; Turner, S.; Norman, E.; Stillson, K. Promoting Resilience Strategies: A Modified Consultation Model. *Children & Schools* , Vol. 18 (3). Issue 3. July 1996. P. 158–168.
37. Labouvie-Vief G., Devoe M. Emotional regulation in adulthood and later life: A developmental review. *Annual review of gerontology and geriatrics* / G. Labouvie-Vief, M. Devoe. - New York: Springer, - 1991, - P. 172–194.
38. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / Lazarus R.S. - N.Y.: McGraw-Hill, - 1966. - P. 345-371.
39. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress / S. Maddi // *The Journal of Positive Psychology*. - 2006. - № 1(3). - P. 160-168.
40. Mehrabian A..Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes / A. Mehrabian — Belmont, CA: Wadsworth, - 1981, - 141 p.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко)

Для того щоб змінити риси характеру, які провокують розвиток дезадаптивної, стресової поведінки, доцільно уточнити, як Ви реагуєте на стрес, наскільки схильні піддаватися впливу стресогенних чинників. Це дасть змогу визначити, до якого типу людей Ви належите.

Установлено, що певний стереотип поведінки, так називаний тип А, зумовлює схильність до різних захворювань і що саме певні риси характеру й погляди людини на життя стають першопричиною стресових симптомів. Водночас у людей типу В рідше виникають психологічні проблеми в процесі взаємодії з іншими. Щоб змінити свою поведінку, слід визначити, до якого типу – А чи В – Ви належите, після чого вже можна скористатися відповідними прийомами надання собі психологічної допомоги.

Нижче наведено деякі відмінності між людьми, що належать до типу А або типу В. Частина людей притаманні всі або більшість перелічених рис якогось типу, хтось належить до третьої групи – АВ. Незалежно від типу людина повинна усвідомлювати, що навіть незначні події часом можуть стати джерелом стресу і хвороб.

Характерними особливостями особистостей типу А є те, що вони агресивні й запальні, швидко розмовляють, нетерпляче слухають; багато хто з них різко рухається, відчуває швидкоплинність часу, нетерплячий, орієнтується на успіх, гостро конкурентний. Особистості типу В вирізняються, навпаки, браком агресивності в між особових стосунках, їм притаманне відчуття повільності плину часу; вони зазвичай не схильні до змагання, розслаблені, неспішні, мають спокійний характер.

#### Інструкція

За допомогою цифрового ряду визначте, якою мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра “1” означає, що Ви фактично не згодні з твердженням, “5” – повністю згодні. Підходящу для Вас цифру обведіть кружечком. Завершуючи роботу, визначте суму балів.

Набрана Вами сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна). Значення від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А; від 39 до 75 балів – відповідно тип В; від 76 до 99 балів – тип АВ.

Оскільки всі люди різні, то, зрозуміло, не може бути й абсолютно правильних або абсолютно неправильних відповідей на те чи інше запитання цього тесту. Травмувальна ситуація для однієї людини не є такою для іншого. Проте ніхто, яким би бадьорим він не почувався після стресу, не зможе дотримуватися більшості стереотипів поведінки типу А і при цьому тривалий час зберігати здоров'я. Люди типу А страждають від значно більшої кількості стресових симптомів і хворіють частіше, ніж люди типу В.

Поведінка людей, які належать до типу В або АВ, дає їм змогу досягати цілей, бути активними, продуктивна працювати і виконувати те саме, що й люди типу А, але без ворожої агресивності, зайвого нетерпіння, з більш високими результатами досягати бажаного, зберігаючи при цьому самоопанування і здатність розслабитися (а цього може навчитися кожна людина, якщо поставить перед собою таку мету). Змінивши стереотипи поведінки, характерні для типу А, і змусивши себе засвоїти більше рис, властивих типу В,

людина менше хворітиме, а її життя стане більш радісним і незалежним, вільним від стресів.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге)

Американські вчені Д. Холмс і К. Раге з огляду на результати свого експериментального дослідження дійшли висновку, що наслідки стресу для особистості визначаються не лише її індивідуальними особливостями, а й частотою і силою впливу самих стрес-чинників. Для визначення стресової завантаженості людини дослідники склали шкалу, де кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності.

#### Інструкція до тесту

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлено. Потім ще раз прочитайте кожний пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється зазначена в ньому ситуація. Далі спробуйте підрахувати з огляду на ті ситуації і події, які впродовж останніх двох років відбувалися у Вашому житті, середнє арифметичне (визначте середню кількість балів за один рік). Якщо якась ситуація повторювалася неодноразово, то отриманий результат треба помножити на потрібну кількість разів.

#### Інтерпретація результатів тесту

Набрання випробуваним 150 балів означає 50-відсоткову вірогідність виникнення в нього якогось захворювання, а якщо сума сягає 300 балів, така вірогідність зростає до 90 %. Підрахована сума показує водночас, якою мірою особистість здатна опиратися стресові. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, респондентові слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес. Визначена в ході виконання тесту сума важлива ще й тому, що вона відображає кількісно рівень стресової завантаженості випробуваного.

Здатність опиратися стресові:

50–199 балів – високий рівень;

200–299 балів – межовий рівень;

300 і більше балів – низький рівень (вразливість).

Якщо, наприклад, сума балів перевищує 300, то це означає, що респондентові загрожує реальна небезпека – синдром вигорання чи психосоматичне захворювання, оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження

#### Самооцінка психологічної адаптивності

Стресостійкість особистості прямо пов'язана з умінням людини пристосовуватися до життя і гнучко реагувати на зміни життєвих обставин. Знижений адаптаційний потенціал є психологічним чинником, що зумовлює виникнення стресу й загострення кризових переживань. Особистісну адаптивність членів родини ми пропонуємо досліджувати за допомогою двох методик: “Самооцінка психологічної адаптивності” та “Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності особистості”.

#### Інструкція до тесту

Якщо Ви безумовно погоджуєтеся із твердженням, слід обрати відповідь “так”, якщо не згодні – відповідь “ні”.

Спочатку потрібно підрахувати суму позитивних відповідей на твердження групи А (з 1-го по 10-те). Далі аналогічним чином слід визначити суму позитивних відповідей на твердження групи Б (з 11-го по 15-те). І, нарешті, від першої суми віднімаємо другу. Отримана різниця якраз і характеризує рівень адаптивності і психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності.

Рівні соціально-психологічної адаптивності:

8–10 балів – високий;

6–7 балів – вище середнього;

5 балів – середній;

3–4 бали – нижче середнього;

2–3 бали – низький.

Авторська анкета

Інструкція: позначити тільки ті фактори які вплинули на вас через війну.

1. Родичі знаходяться на окупованій території.
2. Батько/Знайомі перебувають у зоні бойових дій.
3. Втрата родини/друзів/знайомих через війну.
4. Втрата житла через війну.
5. Переїзд у інше місто/закордон через війну.
6. Читаю новини потім почуваючи себе пригнічено.
7. Ніякий із пунктів до мене не відноситься.

## ДОДАТОК В

<b>№</b>	<b>Вік</b>	<b>Тип</b>
1	14	A
2	15	A
3	14	A
4	14	A
5	14	A
6	14	B
7	14	B
8	15	B
9	14	B
10	15	B
11	14	B
12	14	B
13	14	B
14	15	B
15	15	AB
16	15	AB
17	14	AB
18	14	AB
19	14	AB
20	15	AB
21	14	AB
22	15	AB
23	14	AB
24	14	AB
25	15	AB
26	14	AB
27	14	AB
28	14	AB
29	15	AB
30	15	AB
31	14	AB
32	15	AB
33	15	AB
34	15	AB
35	14	AB
36	14	AB
37	14	AB
38	15	AB



## ДОДАТОК Г

<b>№</b>	<b>Вік</b>	<b>Результат</b>
1	14	430
2	15	510
3	14	488
4	14	638
5	14	316
6	14	530
7	14	394
8	15	410
9	14	349
10	15	402
11	14	276
12	14	273
13	14	290
14	15	230
15	15	220
16	15	223
17	14	237
18	14	298
19	14	267
20	15	290
21	14	153
22	15	196
23	14	155
24	14	125
25	15	163
26	14	193
27	14	196
28	14	169
29	15	157
30	15	152
31	14	196
32	15	136
33	15	193
34	15	157
35	14	169
36	14	195
37	14	153
38	15	144

## ДОДАТОК Г

<b>№</b>	<b>Вік</b>	<b>Результат</b>
1	14	3
2	15	4
3	14	2
4	14	2
5	14	3
6	14	3
7	14	4
8	15	2
9	14	4
10	15	2
11	14	4
12	14	5
13	14	5
14	15	5
15	15	5
16	15	5
17	14	5
18	14	5
19	14	5
20	15	5
21	14	7
22	15	6
23	14	6
24	14	6
25	15	7
26	14	6
27	14	6
28	14	6
29	15	6
30	15	7
31	14	6
32	15	7
33	15	7
34	15	6
35	14	7
36	14	7
37	14	7
38	15	6

	<b>Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації</b>	<b>Самооцінка психологічної адаптивності</b>
<b>Тип А</b>	<b>-0.65</b>	<b>0,85</b>
<b>Тип В</b>	0.22	0.15
<b>Тип АВ</b>	-0.32	0.32