

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

здобувач кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

» 2025 р.

» (підпис)

» (підпис)

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-23-14-ЗМ

САВЧУК-ГОЛОВНЯ Ганна Геннадіївна (підпис)

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук

ХОМЧУК Олена Павлівна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Савчук-Головня Ганна Геннадіївна, група ПС-23-14-ЗМ

Назва: Психологічні особливості стресостійкості особистості підліткового віку

Керівник: Хомчук Олена Павлівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності: 1:29.4%

Мікропробіли: 6

Заміна букв: 1

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

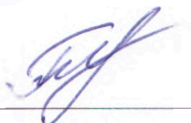
☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок: *Вваж. робота Савчук-Головня ГГ має високий рівень оригінальності акцент на певні моменти, містити ретельно вибраних джерел. Використання факт, ретельно вивч. текстів інших авторів мають подібності на відносно згенер.*

Дата *09.05.2025р.*

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія



ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.ек.н., доцент Герасименко Ю.С.

« 03 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Савчук-Головні Ганні Геннадіївні

1. Тема роботи Психологічні особливості стресостійкості особистості підліткового віку

керівник роботи Хомчук Олена Павлівна, к.психол.н.

затверджені наказом БІНПО від « 03 » січня 20 25 року № 01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи « 2 » травня 20 25 р.

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури, емпіричне дослідження під час проходження переддипломної практики.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

- 1) проаналізувати наукову літературу з проблематики дослідження;
- 2) проаналізувати результати емпіричного дослідження;
- 3) розглянути методи психокорекційного впливу щодо формування стресостійкості підлітків;
- 4) представити впроваджену тренінгову програму щодо формування стресостійкості підлітків;
- 5) розробити рекомендації для батьків, педагогів.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ім'я та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	09.02.2025	21.02.2025
2	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	24.02.2025	17.03.2025
3	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	18.03.2025	14.04.2025

6. Дата видачі завдання 05.01.2025 р.

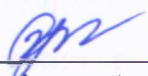
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	13.01.2025	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	20.01.2025	Виконано
3	Збирання матеріалу	27.01.2025	Виконано
4	Обробка матеріалу	9.02.2025	Виконано
5	Виконання розділу 1	21.02.2025	Виконано
6	Виконання розділу 2	17.03.2025	Виконано
7	Виконання розділу 3	14.03.2025	Виконано
8	Формулювання висновків	01.04.2025	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	25.04.2025	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	02.05.2025	Виконано

Студент


 (підпис)
Г.Г. Савчук-Головня

Керівник роботи


 (підпис)
О. П. Хомчук

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-14-ЗМ
спеціальності 053 Психологія

САВЧУК-ГОЛОВНІ Ганни Геннадіївни

Тема кваліфікаційної роботи:

**«Психологічні особливості стресостійкості
особистості підліткового віку»**

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи. Представлена робота виконана у повній відповідності із завданням і строками виконання, передбаченими календарним планом-графіком, за структурою включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Ілюстративний матеріал містить 11 таблиць і 5 рисунків, які відповідають напряду дослідження.

Тема розкрита у логічній послідовності, проведено детальний аналіз наукових досліджень з проблематики та висвітлені результати експерименту. Магістерська кваліфікаційна робота виконана самостійно; здійснено апробацію тренінгової програми, спрямованої на зниження тривожності в підлітків. Проаналізована достатня кількість джерел, проте є деякі недоліки в оформленні списку використаних джерел, в тексті зустрічаються стилістичні огріхи, граматичні та пунктуаційні помилки.

Висновки презентують розв'язання завдань дослідження. Вони ґрунтуються на аналізі значного фактичного матеріалу щодо психологічних особливостей розвитку особистості в підлітковому віці. Результати роботи можна використовувати у практиці роботи психологічних служб закладів освіти для роботи з підлітками. Робота в цілому відповідає поставленим

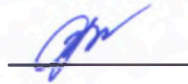
завданням, вказані зауваження не впливають суттєво на загальну позитивну оцінку роботи.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Авторка виявила вміння самостійно аналізувати теоретичний матеріал, проводити констатувальний та формувальний експеримент, узагальнювати отримані результати, розробляти практично значущі рекомендації. У цілому кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти Г. Г. Савчук-Головні заслуговує на оцінку «відмінно», а її авторка – на присвоєння їй ступеня вищої освіти «магістр».

Керівник кваліфікаційної роботи магістра
канд.психол.наук,

ХОМЧУК Олена Павлівна



РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 126 стор, 5 рисунків, 11 таблиць, 5 додатки, 45 літературних джерел.

Мета дослідження полягає теоретичному та емпіричному дослідженні проблеми стресостійкості підлітків, розробці тренінгової програми підвищення стійкості до стресів особистості підліткового віку.

Об'єктом дослідження є стресостійкість особистості підліткового віку.

Предметом дослідження є психологічні особливості стресостійкості підлітків.

Основні методи дослідження: теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; емпіричні: психодіагностичне тестування; констатувальний та формувальний експерименти; систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; тестування; методи статистичної обробки даних.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: узагальнено матеріали у вітчизняній і зарубіжній літературі щодо психологічних особливостей стресостійкості в підлітків; розглянуто умови формування цього психічного явища в школярів цього віку; емпірично досліджено психологічні характеристики підлітків з різним рівнем стресостійкості; розроблено та експериментально апробовано тренінгову програму підвищення стресостійкості підлітків; надані рекомендації для психологів, педагогів, батьків щодо створення сприятливих соціально-психологічних умов для формування стійкості підлітків до стресових впливів.

Ключові слова: тривожність підлітків, нервово-психічна напруга, впевненість у собі, стресостійкість, розвиток особистості в підлітковому віці.

ABSTRACT

Master's thesis: 126 pages, 5 figures, 11 tables, 5 appendices, 45 references.

The purpose of the study is to theoretically and empirically study the problem of stress resistance in adolescents, to develop a training program to increase the stress resistance of the adolescent personality.

The object of the study is the stress resistance of the adolescent personality.

The subject of the study is the psychological features of stress resistance in adolescents.

The main research methods: theoretical: analysis, systematization and generalization of scientific psychological and pedagogical literature on the research problem; empirical: psychodiagnostic testing; ascertaining and formative experiments; systematization and generalization of qualitative and quantitative research data; observation; testing; methods of statistical data processing.

The main scientific result of the work is the following: materials in domestic and foreign literature on the psychological features of stress resistance in adolescents are summarized; the conditions for the formation of this mental phenomenon in schoolchildren of this age were considered; the psychological characteristics of adolescents with different levels of stress resistance were empirically investigated; a training program for increasing the stress resistance of adolescents was developed and experimentally tested; recommendations were provided for psychologists, teachers, and parents on creating favorable socio-psychological conditions for the formation of adolescents' resistance to stress influences. The results were implemented in the educational process of Fastiv Lyceum No. 3 (certificate dated 12/15/2024).

Keywords: adolescent anxiety, neuropsychiatric tension, self-confidence, locus of control, personality development in adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	13
1.1. Стресостійкість як психологічний феномен.....	13
1.2. Теорії та концепції стресу та стресостійкості особистості.....	21
1.3. Особливості формування стресостійкості в підлітковому віці.	32
Висновки до розділу.....	49
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ	
ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	51
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості в підлітків.....	51
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості в підлітків.....	53
2.3. Особистісні характеристики підлітків з різним рівнем стресостійкості.....	64
Висновки до розділу.....	68
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З РОЗВИТКУ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	70
3.1. Теоретичне обґрунтування психокорекційної роботи розвитку стресостійкості в підлітків.....	70
3.2. Тренінгова програма розвитку стресостійкості в підлітків.....	80
3.3. Результати апробації тренінгової програми розвитку стресостійкості в підлітків.....	96
Висновки до розділу.....	101
ВИСНОВКИ.....	103
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	107
ДОДАТКИ.....	111

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ФЕ – формувальний експеримент

ВСТУП

Актуальність теми. Значущість вивчення проблеми стресу та стресостійкості в сучасному суспільстві визначається суспільним попитом, у зв'язку із соціальним, економічним, політичним та практичним значенням забезпечення належного рівня стресостійкості особистості в умовах сьогодення. Теорія та практика розвитку стресостійкості пов'язані з особливостями переходу до інформаційного суспільства, прискоренням науково-технічного прогресу, підвищенням конкуренції та вимог до професійної діяльності. Сукупність якостей особистості, які дозволяють переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), обумовлені особливостями не тільки професійної діяльності, але та повсякденної життєдіяльності, без особливих шкідливих наслідків для результатів діяльності, оточуючих та свого здоров'я, що підтримує оптимальну працездатність, можна описати терміном «стресостійкість».

Мета: теоретично та емпірично дослідити проблему стресостійкості підлітків, розробити програму підвищення стійкості до стресів особистості підліткового віку.

Завдання:

1. Проаналізувати зміст понять «стрес» та «стресостійкість» в психологічній літературі;
2. Розглянути концепції та підходи до розуміння динаміки, структури та типів досліджуваних психічних явищ;
3. Емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості підлітків;
4. Розробити та апробувати програму підвищення стресостійкості підлітків.

Об'єкт дослідження: стресостійкість особистості підліткового віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості стресостійкості підлітків.

Методологічна основа дослідження є положення вітчизняних та зарубіжних вчених щодо вивчення стресостійкості та особливостей формування стресостійкості в підлітковому віці (Г. Сельє, В. Кеннон, Ч. Спілбергер, Р. Розенфельд, З. Фрейда, Р. Скот, К. Роджерс, Р. Лазарус та С. Фолкман, О. Когут, Т. Титаренко, В. Крайнюк, Е. Носенко, В. Корольчук).

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що підлітки з високим рівнем стресостійкості мають низьку тривожність та нервово-психічну напругу, оптимальний рівень самоповаги; підвищення стресостійкості підлітків можливе за допомогою цілеспрямованого психологічного впливу.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, систематизація та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; *емпіричні:* психодіагностичне тестування; констатувальний та формувальний експерименти; конструювання проблемних ситуацій; систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; анкетування; методи статистичної обробки даних (визначення статистичної достовірності розбіжностей за критерієм кутового перетворення Фішера).

Експериментальна база дослідження Вивчення особливостей стресостійкості здійснювалось в учнів 5-9 класів Радіонівської гімназії, вибірка становила 45 учнів, з них 22 хлопці та 23 дівчат.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що підібрані психодіагностичні методики дослідження стресостійкості підлітків можуть бути використані шкільними психологами з метою вивчення рівнів розвитку цього особистісного утворення; створена автором психологічна програма тренінгових занять може застосовуватися шкільними психологами з метою підвищення стресостійкості у підлітків.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- *вперше* досліджено вияви психологічних властивостей (самоповага, аутосимпатія, очікування позитивного ставлення з боку інших, тривожність) в підлітків з різними рівнями стресостійкості;
- *подальшого розвитку* набули психологічні уявлення про шляхи формування стресостійкості в підлітковому віці;
- *розширено* уявлення про статеві відмінності та вікову динаміку досліджуваного феномена в підлітковому віці в умовах соціальної нестабільності, пов'язаної з військовим станом.

Апробація дослідження була представлена на III Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця» та опубліковані тези на тему: «Особливості психокорекційної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами» від 16 травня 2024 року.

Структура роботи

робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 45 найменувань та 3 додатків. Основний зміст роботи викладено на 106 сторінках комп'ютерного набору. В тексті міститься 11 таблиць та 5 рисунків. Загальний обсяг роботи – 126 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Стресостійкість як психологічний феномен.

Термін «стресостійкість», як «подолання», вперше використав Х. Хартман в 1939 році в роботі «Его-психологія і проблеми адаптації» [27]. На відміну від З. Фрейда, який трактує адаптацію людини до світу в контексті вирішення внутрішнього конфлікту, він вживає термін «пристосування до реальності» і підкреслює, що воно може відбуватися повністю «мирним» шляхом [15]. Описані механізми захисту в психоаналізі використовуються людиною несвідомо і покликані захистити її психіку від руйнівних впливів стресових факторів. Однак існують також конструктивно свідомі засоби захисту та вирішення надзвичайно складних ситуацій, які зазвичай називають «стратегіями подолання». Основоположники концепції «копінг-стратегії» – психологи Р. Лазарус і С. Фолкман, які розглядали їх як «стратегії оволодіння та регулювання відносинами з навколишнім середовищем». Р. Лазарус в його книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» описує стратегії подолання стресу як «життєздатність» і «стресостійкість» [33].

Поняття «стресостійкість» пов'язане з поняттям «стрес». Одним з перших явище стресу вивчав ендокринолог Г. Сельє на початку 20 століття. Вчений описав фізіологічний стрес, а також спробував розвинути власну теорію подолання стресового впливу. У своїй книзі «Стрес без дистресу» Ганс Сельє розглядав стрес як фізіологічну реакцію на фізичні, хімічні та органічні фактори. Ці реакції доводять, що:

1. Усі біологічні організми мають уроджені механізми підтримки стану внутрішнього балансу або рівноваги функціонування своїх систем.

Збереження внутрішньої рівноваги забезпечується процесами гомеостазу. Підтримка гомеостазу є життєво необхідним завданням організму.

2. Стресори, тобто сильні зовнішні подразники, порушують внутрішню рівновагу. Організм реагує на будь-який стресор, приємний чи неприємний, неспецифічний фізіологічним збудженням. Ця реакція є захисно-приспосувальною.

3. Розвиток стресу та пристосування до нього проходить кілька стадій. Час продовження та переходу на кожну стадію залежить від рівня резистентності організму, інтенсивності та тривалості впливу стресора.

4. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей щодо запобігання та усунення стресу – їх виснаження може призвести до захворювання і смерті.

Г.Сельє узагальнив усі результати своїх досліджень та дійшов висновку, що розвиток стресової ситуації проходить три стадії, яку він назвав загальним адаптаційним синдромом. Перша стадія проявляється за першої появи стресора і називається стадія тривоги. Для цієї стадії характерні зниження рівня резистентності організму, порушення деяких соматичних та вегетативних функцій. Потім організм мобілізує резерви та включає механізми саморегуляції захисних процесів. Якщо захисні реакції ефективні, тривога вщухає та організм повертається до нормальної активності. Більшість стресів опановуються на цій стадії. Такі короткострокові стреси можна назвати гострими реакціями стресу [39].

Друга стадія, стадія резистентності (опору), настає при тривалому впливі стресора, коли виникає необхідність підтримки захисних реакцій організму. Відбувається збалансоване витрачання адаптаційних резервів на тлі адекватної зовнішнім умовам напруги функціональних систем.

Третя стадія – це стадія виснаження. Настає при порушенні механізмів регуляції пристосувальних механізмів у період боротьби організму з надмірно інтенсивним та тривалим впливом стресорів. Адаптаційні резерви суттєво зменшуються. Опірність організму знижується, наслідком чого

можуть стати не тільки функціональні порушення, а й морфологічні зміни у організмі.

Ці три фази розвитку стресу можна простежити протягом тривалого часу. Інтенсивність реакцій людини залежить не так від характеристик стресора, як від особистісної значущості фактора, що діє.

Зрештою дослідники трактують поняття «стрес» неоднозначно, воно відтворюється в різних аспектах розвитку особистості: матеріальному та духовному. Варто зазначити, що воно зустрічається і у визначеннях таких понять, як «емоційний стрес», «фізіологічний стрес», «інформаційний стрес», «управлінський стрес», «побутовий стрес», «акустичний стрес», «бойовий стрес», «організаційний стрес», «професійний стрес», «творчий стрес», «психосоматичні стресові захворювання», «посттравматичні стресові розлади» та ін., що свідчить про широту його застосування та неоднозначність трактування науковцями [5]. Використання різних модифікацій терміну «стресу» призводить до певної плутанини щодо розуміння категорії «стресостійкість».

Наукові відкриття в області когнітивно-емоційної психології, молекулярної біології, нейронауки, клінічної психології та медицини демонструють як саме психосоціальні стресори впливають на психічне здоров'я. Відповідно, щоб зрозуміти цей вплив, коротко розглянемо сучасне бачення стресу на біологічному рівні.

Після сприйняття гострої стресової події відбувається каскад змін у нервовій, серцево-судинній, ендокринній та імунній системах. Ці зміни складають реакцію на стрес і, як правило, адаптивні, принаймні в короткостроковій перспективі. Особливо дві особливості роблять реакцію на стрес адаптивною. По-перше, гормони стресу вивільняються, щоб зробити запаси енергії доступними для негайного використання організмом. По-друге, виникає нова модель розподілу енергії. Енергія перенаправляється до тканин, які активізуються під час стресу, насамперед до скелетних м'язів і мозку. Клітини імунної системи також активуються та мігрують до «бойових

станцій». Припиняються менш критичні види діяльності, такі як травлення та вироблення гормонів росту. Простіше кажучи, під час гострої кризи їжа, ріст і сексуальна активність можуть завдати шкоди фізичній цілісності та навіть виживанню. Потім енергія розподіляється до органів, які її найбільше потребують, шляхом підвищення артеріального тиску та звуження одних кровоносних судин, розширюючи інші. Артеріальний тиск підвищується за допомогою одного з двох гемодинамічних механізмів. Міокардіальний механізм підвищує артеріальний тиск через збільшення серцевого викиду; тобто збільшення частоти серцевих скорочень і ударного об'єму (тобто кількості крові, що перекачується з кожним ударом серця). Судинний механізм звужує судинну систему, тим самим підвищуючи артеріальний тиск, подібно до того, як звуження шланга збільшує тиск води. Специфічні стресори, як правило, викликають реакцію міокарда або судин, що є доказом ситуаційної стереотипії. Загальні стресори, які вимагають активних стратегій подолання, таких як виступ або виконання розумової арифметики, вимагають від учасника певних дій і пов'язані з реакцією міокарда. Навпаки, зовнішні стресори, які вимагають більш пильних стратегій подолання за відсутності руху, наприклад, перегляд тривожного відео або тримання ноги у відрі з крижаною водою, пов'язані з судинними реакціями. У ситуаціях, коли рішучі дії були б недоцільними, а замість цього потрібні гальмування скелетних м'язів і пильність, судинна гемодинамічна відповідь є адаптивною. Судинна реакція відводить кров від периферії до внутрішніх органів, таким чином мінімізуючи потенційну кровотечу у випадку фізичного нападу. Нарешті, крім збільшення доступності та перерозподілу енергії, реакція на гострий стрес включає активацію імунної системи. Клітини вродженої імунної системи (наприклад, макрофаги та природні клітини-кілери), перша лінія захисту, відходять від лімфатичної тканини та селезінки та потрапляють у кров, тимчасово збільшуючи кількість імунних клітин у кровообігу (тобто лейкоцитоз). Звідти імунні клітини мігрують у тканини, які найімовірніше постраждають під час фізичного зіткнення (наприклад, шкіра). Опинившись

на «бойових станціях», ці клітини можуть утримувати мікроби, які можуть потрапити в організм через рани і таким чином сприяти загоєнню [35].

Реакція на гострий стрес може стати дезадаптивною, якщо вона активується повторно або постійно. Наприклад, хронічна стимуляція ЦНС, серцево-судинної системи внаслідок стресу призводить до стійкого підвищення артеріального тиску та гіпертрофії судин. Тобто м'язи, які звужують судинну систему, потовщуються, викликаючи підвищення артеріального тиску в стані спокою та стереотипну реакцію або схильність реагувати на всі типи стресорів судинною відповіддю. Хронічно підвищений артеріальний тиск змушує серце працювати інтенсивніше, що призводить до гіпертрофії лівого шлуночка. Згодом хронічно підвищений рівень артеріального тиску, який швидко змінюється, може призвести до пошкодження артерій і утворення бляшок [29].

Стрес є центральним поняттям для розуміння як життя, так і еволюції. Усі істоти стикаються з загрозами для гомеостазу, які повинні відповідати адаптаційними реакціями. Наше майбутнє як індивідів і як виду залежить від нашої здатності адаптуватися до сильних стресових факторів. На суспільному рівні ми стикаємося з браком інституційних ресурсів (наприклад, неадекватне медичне страхування), епідемією (наприклад, ВІЛ/СНІД), війною та міжнародним тероризмом, який досяг наших берегів. На індивідуальному рівні ми живемо з незахищеністю нашого повсякденного існування, включаючи стрес на роботі, стрес у шлюбі, а також небезпечні школи та райони. Це не зовсім новий стан, оскільки лише в останньому столітті світ постраждав від випадків масового голоду, геноциду, революцій, громадянських війн, великих епідемій інфекційних захворювань, двох світових війн і згубної холодної війни, яка загрожувала світовому порядку.

Широко вживаним визначенням стресових ситуацій є ситуація, у якій вимоги ситуації загрожують перевищити ресурси особистості [34]. Зрозуміло, що всі ми піддаємося стресовим ситуаціям на суспільному, суспільному та міжособистісному рівні. Те, як ми справляємося з цими

викликами, розповість нам про здоров'я нашого суспільства та нас самих. Реакція на гострий стрес у молодих здорових людей може бути адаптивною і зазвичай не створює тягаря для здоров'я. Дійсно, люди, які є оптимістами та мають хороші можливості подолання, можуть отримати користь від такого досвіду та добре справлятися з хронічними стресовими факторами [24]. Навпаки, якщо стресори надто сильні та надто стійкі в осіб, які є біологічно вразливими через вікові, генетичні чи конституційні фактори, стресори можуть призвести до захворювання. Це особливо стосується тих випадків, коли у людини мало психосоціальних ресурсів і погані навички подолання.

Певні характеристики ситуації пов'язані з більшою реакцією на стрес. До них відносяться інтенсивність або тяжкість стресора та здатність до його контролю, а також особливості, які визначають характер когнітивних реакцій або оцінок. Виміри життєвих подій, таких як втрата, приниження та небезпека, пов'язані з розвитком депресії та генералізованої тривоги [32]. Фактори, пов'язані з розвитком симптомів посттравматичного стресового розладу та розладів психічного здоров'я, включають травми, пошкодження майна, втрату ресурсів, важку втрату та уявну загрозу життю [31]. На відновлення після стресора також може вплинути вторинна травматизація. Інші дослідження показали, що кілька аспектів стресу, які можуть діяти синергетично, є сильнішими, ніж один аспект; наприклад, у сфері робочого стресу, дефіциту часу в поєднанні з загрозою або високого попиту в поєднанні з низьким контролем.

Реакції, пов'язані зі стресом, також відрізняються залежно від особистих факторів і умов середовища. Особисті фактори ризику розвитку депресії, тривоги або посттравматичного стресового розладу після серйозної життєвої події, катастрофи чи травми включають попередню психіатричну історію, невротизм, жіночу стать та інші соціально-демографічні змінні. Існують також деякі докази того, що зв'язок між особистістю та негараздами навколишнього середовища може бути двонаправленим. Рівні невротизму, емоційності та реактивності корелюють із проблемними міжособистісними

стосунками, а також із «схильністю до подій». Визначені захисні фактори включають, здатність долати проблеми, ресурси (наприклад, соціальна підтримка, самооцінка, оптимізм) і пошук сенсу. Наприклад, ті, хто має соціальну підтримку, почуваються краще після стихійного лиха [36] або після інфаркту міокарда. Дослідники виявили, що люди з вищою самооцінкою працюють краще і мають нижчу реакцію кортизолу на гострі стресори (складні математичні завдання). Надання сенсу події є ще одним захисним фактором проти розвитку посттравматичного стресового розладу, навіть якщо відбулися важкі потрясіння.

Водночас вчені вказують, що загалом люди досить витривалі й здатні справлятися з несприятливими ситуаціями. Недавню ілюстрацію надає дослідження національно-репрезентативної вибірки ізраїльтян після 19 місяців постійного впливу палестинської інтифади. Незважаючи на значне страждання, більшість ізраїльтян повідомили, що пристосувалися до ситуації без істотних симптомів психічного здоров'я чи розладів [18].

Сучасні психологи, характеризуючи засоби розвитку стресостійкості, надають такі загальні рекомендації [3,20,24]:

1.Розпізнати ознаки стресу та як з ними боротися. Труднощі зосередження, головні болі, холодні руки, напружені м'язи, болі в животі, стиснуті зуби, почуття нервозності, метушливість, злість або замкнутість – усе це ознаки того, що ваше тіло перебуває у стані стресу. Розуміння того, як ваше тіло реагує, може допомогти вам справлятися зі складними ситуаціями. Навчіться розпізнавати ці емоції та називати їх як для себе, так і для інших. Тоді вживайте заходів для пом'якшення їх наслідків. Наприклад, глибоке дихання, розтяжка, прогулянка, запис думок і спокійний час, щоб зосередитися, можуть допомогти вам розслабитися та зняти стрес.

2.Виділіть час для себе. Візьміть за звичку турбуватись про себе щодня. Це не самопоблажливість чи егоїзм, але може вимагати сказати «ні» проханням або поставити себе вище своїх обов'язків. Щоб допомогти собі розвинути стійкість до стресових ситуацій, почніть з незначних змін у своєму

розпорядку дня. Плануйте час для вправ, поживної їжі, розслаблюючих хобі та сну. Коли ви хвилюєтеся, заняття фізичними вправами, які для деяких можуть включати йогу або медитацію, можуть бути справді корисними. Крім того, знайдіть час, щоб помітити «хороші хвилини» кожного дня або зайнятися чимось, що вам подобається, наприклад, почитати книгу або послухати музику, що може допомогти вам зосередитися на позитиві, а не на негативі.

3. Експериментуйте зі свіжими процедурами. Додаткова дисципліна може створити щоденну структуру, яка допоможе вам пристосуватися до сигналів вашого тіла, від організації ванн і часу сну до планування та визначення пріоритетів у справах. Тоді ви зможете вжити заходів, щоб, можливо, контролювати стрес раніше, ніж він з'явиться.

4. Підтримуйте зв'язок і знаходьте нових друзів. Підтримуйте зв'язок із родиною, друзями та іншими групами у вашому житті – технології зробили це простішим, ніж будь-коли раніше. Це може бути заспокійливим і розслаблюючим – бути кимось, з ким можна поспілкуватись. Для деяких людей використання відеофункцій може покращити зв'язок під час телекомунікацій або онлайн-розмов. Коли у вас виникла проблема, зверніться по допомогу. Багато людей щодня стикаються з тими самими стресовими факторами, такими як турбота, стосунки, здоров'я, робота та гроші. Зверніться за порадою та інформацією до друзів і родини, а також до інших надійних людей і джерел.

Таким чином, будучи одночасно самотійним фізіологічним, психічним та соціальним явищем, стрес за своєю суттю є ще одним видом психоемоційного стану. Цей стан характеризується підвищеною фізіологічною та психічною активністю. При цьому однією з головних характеристик стресу є його нестійкість. За сприятливих умов він може трансформуватись в оптимальний стан, а за несприятливих умов – у стан нервово-емоційної напруженості, для якого характерне зниження

працездатності та ефективності функціонування систем та органів, виснаження енергетичних ресурсів людини.

1.2. Теорії та концепції стресу та стресостійкості особистості.

У сучасній психології виділяють наступні моделі стресу.

1. Генетично-конституційна теорія, суть якої зводиться до положення, що здатність організму чинити опір стресу залежить від зумовлених захисних стратегій функціонування незалежно від поточних обставин.

2. Модель схильності (diathesis) до стресу – заснована на ефектах взаємодії спадкових та зовнішніх факторів середовища. Вона допускає взаємний вплив сприятливих факторів та несподіваних, сильних впливів у розвитку реакцій напруги

3. Психодинамічна модель, заснована на положеннях теорії З. Фрейда. У своїй теорії він описав два типи зародження та прояви тривоги, занепокоєння: а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передбачення реальної зовнішньої небезпеки; б) травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела. Найбільш яскравим прикладом причини виникнення цього типу тривоги є стримування сексуальних спонукань та агресивних інстинктів. Для опису симптомів цього стану З. Фрейд ввів термін «психопатія повсякденного життя».

4. Модель М. G. Wolff, згідно з якою автор розглядав стрес як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули, він встановив залежність цих реакцій від природи аттитюдів (позицій, відносин), мотивів поведінки індивіда, визначеності ситуації та ставлення до неї.

5. Міждисциплінарна модель стресу. На думку авторів, стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу у більшості індивідів або окремих їх представників і призводить до різних фізіологічних, психологічних та поведінкових реакцій, у ряді випадків патологічних, або ж,

можливо, призводять до вищих рівнів функціонування та появи нових можливостей регулювання.

6. Теорії конфліктів. Декілька моделей стресу відображають взаємозв'язок поведінки суб'єктів у суспільстві та стану напруги у відносинах, що супроводжують групові процеси. Основні причини напруги пов'язані з необхідністю членів суспільства підкорятися його соціальним нормативам. Одна з теорій конфлікту вважає, що попередження стресу має ґрунтуватися на наданні членам спільноти сприятливих умов для розвитку та значного ступеня свободи у виборі життєвих установок та позицій. Теорії конфліктів розглядають також як причини стресу: фактори стійкості соціальних відносин, розподілу економічних благ та послуг у суспільстві, міжособистісна взаємодія у владних структурах. Соціальні аспекти лежать в основі таких теорій стресу, як еволюційна теорія соціального розвитку суспільства, екологічна теорія (роль соціальних явищ у суспільстві), теорія життєвих змін (у сім'ї, на роботі і т. д.).

7. Модель D. Mechanik. Центральним елементом у цій моделі є поняття та механізми адаптації, яка визначена автором як спосіб, яким індивід бореться із ситуацією, зі своїми почуттями, викликаними цією ситуацією, яка має два прояви: 1) подолання (coping) – боротьба з ситуацією, 2) захист (defence) – боротьби з почуттями, викликаними ситуацією. Подолання, «оволодіння» ситуацією визначається цілеспрямованою поведінкою та здібностями у прийнятті індивідами адекватних рішень при зустрічі з життєвими завданнями та вимогами.

8. Стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули. Модель фізіологічного стресу Г. Сельє була модифікована С. Р. Dohrenwend, який розглядає стрес як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, і неадаптивні реакції. Автор під стресовими розуміє насамперед соціальні за своєю природою чинники – такі, наприклад, як економічні чи сімейні невдачі, тобто об'єктивні події, які порушують (руйнують) чи загрожують

підірвати звичайне життя індивіда. Вони не обов'язково негативні та не завжди ведуть до об'єктивної кризи.

9. Системна модель стресу, що відбиває розуміння процесів управління (поведінки, адаптації тощо) на рівні системної саморегуляції і здійснюється шляхом зіставлення поточного стану системи з його стабільними нормативними значеннями.

10. Інтеграційна модель стресу. Центральне місце у моделі займає проблема, яка вимагає від людини прийняття рішення. Поняття такої проблеми автори визначають як прояв, вплив на людину стимулів або умов, що вимагають від нього перевищення або обмеження звичайного рівня діяльності. Виникнення проблеми (труднощів з її вирішенням) супроводжується напругою функцій організму – якщо проблема не вирішується, напруга зберігається і навіть наростає – розвивається стрес. На думку авторів, можливості людини у вирішенні виникаючих перед нею проблем залежать від низки факторів: 1) ресурсів людини – її загальних можливостей щодо вирішення різних проблем; 2) особистого енергетичного потенціалу, необхідного для вирішення конкретної проблеми; 3) походження проблеми, ступеня несподіванки її виникнення; 4) наявності та адекватності психологічної та фізіологічної установки на конкретну проблему, 5) типу обраного реагування – захисного чи агресивного. Значення та облік цих чинників визначає вибір стратегії поведінки задля унеможливлення стресу [24, 38].

Існуючі теорії, підходи та концепції стресу та стресостійкості розглядають ці психологічні явища на фізіологічному, психологічному, емоційному, поведінковому рівнях виявів. Перші теорії стресу та його подолання були зосереджені на фізіологічному рівні.

Психологічне використання поняття «стрес» активно впровадив Г. Сельє. Він називав стрес агентом (шкідливим або отруйним) для організму. Він продемонстрував вплив як гострого, так і накопичувального стресу на щурів, які зазнали впливу а стресора, тобто шкідливого агенту.

Інші ранні моделі стресу, такі як гомеостаз, засновані на теоріях французів: фізіолога Клода Бернара, та пізніше його ідею було концептуалізовано Уолтером Кенноном у 1932 році. Описано, що організми прагнуть до рівноваги між внутрішнім і зовнішнім середовищем.

Пізніші моделі, такі як «цикл стресу», включають як фізіологічні і психологічні стресори, а також вводиться поняття подолання як спосіб реагування на стресори. Реакції на стрес виникають, коли організм прагне адаптувати свої внутрішні процеси для вирішення очікуваного виклику, навіть якщо цей процес є адаптивним. Стрес розглядають також як зовнішній вплив, що викликає певний дисбаланс організму. В теорії алостазу подолання стресу розглядається як здатність до відновлення фізіологічної стабільності [38,40].

На психологічному, емоційному та поведінковому рівнях дослідники визначають різні види стресу: інформаційний, емоційний, руховий, робочий тощо.

Психоемоційний стрес викликається переживаннями досить сильних емоцій (образа, обман, небезпека, загроза, інформаційне навантаження). Він поділяється на інформаційний та емоційний. Щодня люди стикаються з різними ситуаціями та подіями, які негативно на них впливають. Інформаційний потік, що надходить, такий великий, що мозок активно починає працювати, намагаючись його «розкласти по полицям». Ця диференціація проявляється у стресі переробки мозком інформації. При цьому задіюється, в основному, ліва півкуля. Права при цьому простоює, тим самим порушуючи міжпівкульну рівновагу. Інформаційний стрес пробуджує у нас негативні емоції, такі як страх, тривогу, дратівливість [13,18].

Емоційні стреси поділяються на емоційно позитивні та емоційно негативні стреси (залежно від особистого сприйняття події). Наприклад, така важлива подія, як весілля в однієї людини викликає емоції радості та стан стресу і, одночасно, в іншій людини - це неприємність, і абсолютно іншої спрямованості стрес [13].

Дуже поширеним сьогодні серед людей усіх країн та континентів є руховий стрес. У нормі людина щодня має проходити пішки 10 тисяч кроків. Сучасні технології, багатогодинне просиджування в офісах, за комп'ютерами, не дає людям такої можливості. Адже при ходьбі стимулюються активні точки стопи, посилюється кровотік у всьому тілі, і від м'язів, що працюють, підтримується у тонус.

Нерозривно пов'язаний із руховим стресом – стрес мешканця мегаполісу. Він виникає у зв'язку з тим, що, в основному, все середовище великого міста для людини неприродне. Якщо раніше людина лягала спати із заходом сонця, то сьогодні штучне освітлення штучно розтягує тривалість дня. Значення має також перебування на висоті понад третій поверх, що, безумовно, теж призводить до стресу (у дикій природі на таких висотах людина не жила). Далі – постійне шумове тло, чого, звичайно ж, не було у природному середовищі людського проживання.

Людина так влаштована, що для неї неприродно переміщатись зі швидкістю більшою, ніж вона може розвинути сама. Для неї так само фізіологічні тільки ті відстані, які вона могла б пройти пішки. Звідси виникає ще один стрес – це стрес швидкості та відстані. Сюди можна віднести і реакцію на зміну часових поясів, що називається десинхроноз, тобто ми спостерігаємо збій усіх фізіологічних ритмів [29,31].

Дефіцит теплого, душевного контакту, поверхневе, формальне спілкування, до того ж скупченість проживання призводять до виникнення емоційного стресу та пов'язаного з ним стресу постійних змін. Все стрімко змінюється у нашому світі. Те, що раніше вважалося стійким і непорушним, в одну мить може змінитись. Немає впевненості у майбутньому, особливо з наростанням фінансово-економічних криз. Цей стан для людини є одним із найбільших стресорів.

Дуже важливою проблемою є робочий стрес, який, за статистикою, зазнають близько третини працівників. Чверть працівників вважають, що їхня робота є стресовим фактором у їхньому житті. Три чверті працівників

вважають, що всього якихось 20-30 років тому робота була не такою виснажливою. Багато хто також визнає, що стрес є головною причиною плінності кадрів. Важливими вважаються умови праці, які є причиною робочого стресу [13].

Психологічний стрес обумовлений суб'єктивними та об'єктивними причинами. До суб'єктивних причин можна віднести:

- невідповідність очікуваних та реальних подій;
- стресові напруження, що розвиваються від нав'язування батьківських програм, що ускладнюють життя дитині та роблячи її поведінку неадекватною;
- стресові ситуації, викликані емоціями, які провокують спонтанні дії;
- невідповідність віртуального та реального світів;
- стресові ситуації, пов'язані з переконаннями особистості та неадекватними установками (на песимізм чи оптимізм, релігійними чи політичними);
- неможливість реалізації власної актуальної потреби (сюди можна віднести фізіологічні потреби; потреби у безпеці, приналежності, повазі, самореалізації);
- неправильна комунікація (критика, негативні упередження, неправомірні вимоги тощо);
- неадекватна реалізація умовних сигналів.

До об'єктивних причин розвитку стресових ситуацій можна віднести:

- умови життя та роботи (домашні проблеми, важка робота тощо);
- взаємини з іншими людьми (близькими, колегами по роботі та незнайомими людьми);
- економічні чинники;
- політичні чинники;
- надзвичайні ситуації та обставини (серйозні захворювання, правопорушення, природні та соціальні надзвичайні обставини) [5].

Суб'єктивні та об'єктивні причини стресових ситуацій можуть призвести до таких реакцій організму, як, наприклад порушення психомоторики, яке проявляється в тремтінні рук, тремтінні голосу, зміні ритму дихання, порушенні мовленнєвих функцій, уповільненні сенсомоторної реакції [8,10].

До виникнення стресу може призвести порушення режиму дня, скорочення сну, робота в нічний час, відмова від корисних звичок, неадекватні способи подолання від стресу. У цьому найчастіше спостерігаються професійні невдачі, тобто збільшується кількість помилок на роботі, що виявляється в низькій продуктивності робочої діяльності, хронічний брак часу, погіршення точності під час виконання необхідних дій. Ці фактори можуть призвести до порушення соціально-рольових функцій, що проявляється у зниженні сензитивності, збільшенні конфліктності, прояві антисоціальної поведінки, порушенні сну, нестачі часу, підвищеної стомлюваності, поспіху, проблем у спілкуванні.

У психологічній науці немає єдиного розуміння змісту такого явища, як стійкість до стресів, і, отже, немає єдиного визначення цього поняття. Під терміном «стресостійкість» розуміються такі явища, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність та багато інших. Інші автори (Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.) відносять до стресостійкості різні когнітивно обумовлені механізми подолання стресу (копінг-механізми) та механізми психологічного захисту (Н. Хаан). Копінг-механізми виявляються в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері людини у вигляді різноманітних копінг-стратегій: протистояння долання, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки (Р. Лазарус, С. Фолкман). Також це копінг-стратегії вирішення проблеми, пошуку соціальної підтримки, уникнення проблеми (Д. Амірхан). На копінг-стратегії впливає локус-контроль (Д. Роттер), етнічний

фактор (Л. Таукенова), тип вищої нервової діяльності (Л. Собчик), психічні та соматичні захворювання [5].

Питання психічної стійкості людини є сферою інтересів медицини, психіатрії, психології (медична, соціальна та розвивальна) або педагогіки здоров'я. Задовго до того, як було винайдено поняття стійкості, дослідники задавалися питанням, що змушує деяких людей, які пережили серйозні труднощі у своєму житті, кризи, виклики та травматичний досвід, все ще здатні адаптуватися до навколишнього середовища та функціонувати оптимально та гармонійно.

Мастен, Нараян, Сільверман, Ософські, [37, 20] вказують на чотири тенденції в дослідженнях феномену стресостійкості.

Перший, що датується сімдесятима роками минулого століття, передбачав, що людина, здатна справлятися та належним чином розвиватися, незважаючи на несприятливі умови, володіє певними внутрішніми ресурсами, які нейтралізують негативний вплив.

Другий потік досліджень розглядав феномен стійкості як динамічний процес, у якому фактори ризику взаємодіють із захисними факторами (індивідуальними та соціальними). Дослідники шукали механізми, які могли підтримати процеси стійкості дітей та підлітків груп ризику.

Третій напрямок досліджень характеризувався акцентом на практичному застосуванні ідеї стійкості. Зміцнення психічної стійкості дітей та підлітків через використання заходів заохочення, профілактики, втручання та створення системи захисту. Було створено програми роботи з дітьми, покликані активувати або посилити процеси психічної стійкості шляхом покращення взаємовідносин між дітьми та їхніми батьками, підвищення освітньої компетентності дорослих опікунів та зміцнення сімейних зв'язків.

Останній, четвертий потік досліджень психічної стійкості, який є результатом отриманих знань, накопичених під час попередніх досліджень, дозволили створити міждисциплінарні моделі, що використовуються для пояснення феномену стійкості. Дослідження, засновані на біологічних,

неврологічних та соціальних науках, поглибили наше розуміння явищ, процесів, що лежать в його основі психологічної стійкості [21].

Психологічні механізми стресостійкості на емоційному рівні можна представити в рамках чотирьох підходів: перший підхід – як прояв волі, результати застосування спеціального тренування, уміння долати стан емоційного збудження при виконанні складних дій (Марищук В. Л. та ін.); другий підхід – як інтеграція різноманітних емоційних процесів і явищ, вольовий, мотиваційний, інтелектуальний компоненти (Б.Х.Варданян, П. Я. Зільberman, О. І. Чебикін). Третій підхід (Ю. М. Блудов, К. М. Гуревич та ін.) базується на теорії самоорганізації, єдності різних виявів психічних властивостей. Емоційна стабільність в рамках цього підходу пов'язана з резервами нервово-психічної енергії: особливостями темпераменту, міцністю нервової системи, балансу збудження і гальмування, рухливості, лабільності нервових процесів. В рамках такого підходу можливо стверджувати, що людина є стресостійкою, якщо її емоційне збудження, незважаючи на сильні подразники, не перевищує граничного значення (Я. Рейковський) [2]. Дослідження виявили залежність емоційної стійкості від характеристик нервової системи, виявів регуляторних структур особистості та розвитку механізму самоконтролю індивіда.

У рамках четвертого підходу (О. В. Алексєєв, О. О. Чернікова та ін.) вважається, що вольові, когнітивні процеси, риси особистості (спрямованість, темперамент, характер, здібності), незважаючи на їх взаємний зв'язок, не включені у зміст емоційного процесу. Виявлення емоційних особливостей, рівнів емоційної стійкості, характеристики самого емоційного процесу використовують у діагностуванні стресостійкості. Отже, чинниками стресостійкості на емоційному рівні є емоційна оцінка ситуації, емоційне передбачення ходу і результатів дії; емоційне переживання людини (емоційне ставлення, образи, минулий досвід такситуації), знак і інтенсивність емоцій [2].

Дослідники розглядають особливості стресового і нестресового стилю життя. Стресовий стиль має такі характеристики:

Людина постійно відчуває хронічний стрес, що не зменшується:

- постійно потрапляє в одну або кілька безперервних стресових ситуацій;
- має труднощі у міжособистісних відносинах;
- виконує нецікаву, нудну, дратівливу або неприємну і невдячну роботу;
- відчуває постійну нестачу часу, надто багато планує зробити протягом короткого періоду;
- завчасно турбується з приводу потенційно можливих чи найближчих подій;
- має згубні для здоров'я звички(звикла до пасивного відпочинку, не займається спортом, не піклується про свою фізичну форму, постійно порушує режим сну, курить, випиває, неправильно харчується та ін.);
- має труднощі чи упередження щодо спілкування з людьми іншої статі;
- постійно драматизує події, сприймає життя у чорному кольорі;
- відсутнє почуття гумору;
- постійно звинувачує себе чи інших, схильна до образ;
- приймає чи погоджується з гнітючими та невдячними соціальними ролями;

- сприймає важкі чи стресові ситуації пасивно, страждає

Нестресовий стиль характеризується такими ознаками:

Людина активно працює та відпочиває:

- допускає наявність «творчого» стресу у певні періоди напруженої діяльності;
- вміє відпочивати та тимчасово відсторонитися та розслабитися;
- вміє відстоювати власні правничий та потреби;

- встановлює з іншими відносини взаємної поваги, які характеризуються низьким рівнем стресу;
- ретельно обирає друзів і має з ними позитивні та спокійні стосунки;
- виконує цікаву, вдячну та гідну роботу, яка забезпечує відповідну винагороду;
- зберігає стимулююче робоче навантаження, коли періоди перевантаження та криз врівноважуються періодами «перепочинку»;
- Досягає врівноваженості небезпечних подій корисними цілями та позитивними подіями, до яких слід прагнути;
- дбає про хорошу фізичну форму, правильно харчується, не має шкідливих звичок та залежностей від алкоголю та куріння;
- Вкладає енергію в різні види діяльності, що загалом приносить почуття задоволення;
- вміє знайти задоволення у повсякденній діяльності, не відчуваючи необхідності виправдовуватися чи надягати маски;
- насолоджується життям в цілому; може посміятися з себе; має добре розвинене почуття гумору;
- проводить життя, відносно вільне від обмежуючих ролей;
- вміє висловлювати природні потреби, бажання та почуття, не виправдовуючись;
- ефективно розподіляє час, добре планує справи та вміє уникати напружених ситуацій [8, 26].

Вчені визначають чотири типи людей, залежно від рівня стійкості до стресів:

1. Стресонестійкі люди. Для таких людей будь-яка несподівана подія виявляється стресом. Комфорт для них полягає в розміреності і стабільності, якомога меншій кількості незвичайних ситуацій. Реагуючи на стрес, люди з цим типом стійкості до стресів відчувають безпорадність і можуть поводитися неадекватно.

2. Люди, що адаптуються до стресів. Люди з цим типом стресостійкості здатні пристосуватись до повільних та поступових змін, до них вони адаптуються без проблем. Однак різкі зміни їх лякають, порушують раціональність, вибивають із колії, спричиняють депресивні стани.

3. Стресогальмівні люди. До людей цієї категорії відносяться активні особи, які спокійно сприймають різкі зміни. Вони здатні миттєво адаптуватися практично до будь-яких змін, реагуючи оптимально та швидко. Нервова система стресогальмівних людей дуже витривала та переносить важкі навантаження.

4. Стресостійкі люди. Особи четвертого типу мають психіку, яку майже неможливо розбалансувати. Вони звикли до життя у швидкому ритмі, а стабільність та розміреність викликає у них відторгнення. Ці люди можуть жити за умов постійного стресу без шкоди собі [26].

Отже, оптимальна стійкість до стресів повинна поєднувати в собі витривалість до навантажень з одного боку і здатність до співпереживання з іншого.

1.3. Особливості формування стресостійкості в підлітковому віці.

Підлітковий вік – це етап життя людини, коли вона вже не дитина і ще не доросла. Життя сповнене величезної енергії. Цікавість і експериментування в один момент прокладає шлях до успіху, а в інший час може викликати невпевненість. Це є критичним періодом у житті, оскільки досвід, знання та навички, набуті в підлітковому віці мають важливе значення для дорослого життя. Це перехідний період між дитинством і дорослістю, який включає кількісні і якісні зміни у тілі та свідомості. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає підлітковий вік як етап життя, який характеризується інтенсивним фізичним розвитком, емоційними, психосоціальними та поведінковими змінами, таким чином, викликаючи трансформацію від дитинства до дорослого життя [15, 19].

У дівчат ці зміни зазвичай відбуваються на рік-два раніше ніж у хлопців. Деякі зміни видимі ззовні, а деякі – внутрішні. Вони є нормальними та природними і зумовлені виділенням різних гормонів як у хлопців, так і в дівчат. Термін статеве дозрівання іноді ототожнюють з підлітковим віком. Проте, статеве дозрівання - це лише мала частина більшого процесу, що відбувається в цей період. У той час як статеве дозрівання стосується фізичного та статевого розвитку як хлопчиків, так і дівчаток, відбуваються також когнітивні, соціальні та поведінкові зміни. Змінюється форма тіла, особливо у дівчат глибоко переживаються ними, викликають збентеження, тривогу, роздратування, іноді почуття провини. Вони вже здатні відчувати романтичні почуття, сексуальне збудження, гнів або перепади настрою.

Ці зміни відбуваються у підлітків у різний час і нерівномірно. У підлітків виникає серйозне занепокоєння з приводу помітних відмінностей у зрості, вазі тощо. Насправді багато підлітків мають таке відчуття, ніби вони більше не контролюють своє тіло чи розум. Вони бояться, що щось не так, оскільки можуть виглядати інакше порівняно з їхніми друзями, які можуть зростати іншими темпами. Підліткам важко впоратися з цими змінами [19].

Батьки та родина реагують відповідно до власних цінностей і традицій на зміни у підлітків. Відносини батьків і дітей є одними з найважливіших для підлітків. Батьки більше не є головним центром світу підлітків. Вони часто агресивні та сперечаються. Ідеалізм і протистояння релігії, традиціям і моральним цінностям, сильне почуття справедливості спонукає їх до критичності по відношенню до дорослих, знецінювання думки батьків і вчителів.

У підлітковому віці вважається, що стосунки між батьками та дітьми стають більш рівноправними, взаємозалежними та піддаються якісним змінам, які супроводжуються тимчасовим зниженням якості стосунків і зростанням конфліктів. Дійсно, підлітки повідомляють, що їхні батьки менше підтримують у ранньому та середньому підлітковому віці, і вони поступово

сприймають своїх батьків як менш впливових і контролюючих протягом підліткового віку [23].

Зміни розвитку у стосунках між батьками та дитиною пояснюються біологічним і когнітивним дозріванням підлітків. Вважається, що гормональні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, спонукають підлітків прагнути до автономії та відділення індивідуальності від батьків і призводять до конфліктів з батьками, які дозволяють підліткам формувати зрілі та рівноправні стосунки. Когнітивні моделі припускають, що розвиток абстрактних міркувань підлітків сприяє все більш взаємному та егалітарному погляду на стосунки між батьками та дітьми. Когнітивні досягнення також можуть спонукати підлітків сприймати питання, які вважалися під юрисдикцією батьків, як особисті рішення. Цей біологічний та когнітивний розвиток сприяє реорганізації стосунків між батьками та підлітками з початку вертикальні стосунки, в яких батьки мають більше знань і соціальної влади, ніж їхні діти, і від них очікується забезпечення безпеки та тепла, до більш горизонтальних стосунків, що характеризуються рівними, симетричними та взаємними взаємодіями [19].

Процес трансформації вертикальної взаємодії до більш горизонтальної породжує конфлікт і стримує близькість . Відповідно до моделі перебудови очікування-порушення, ці конфлікти виникають через те, що підлітки та батьки відрізняються в своїх очікуваннях щодо відповідної поведінки, зокрема щодо часу переходу повноважень, автономії та обов'язків: підлітки прагнуть до автономії та меншого контролю з боку батьків швидше, ніж вони розвивають саморегуляцію, яка пов'язана з дисбалансом змін у афективній системі та префронтальній корі. Оскільки багато батьків бажають міцнішого балансу автономії та саморегуляції у своїх підлітків, вони та їхні діти-підлітки відчувають менший зв'язок і переживають більше конфліктів.

Однак ці конфлікти спонукають до перегляду авторитету батьків і зростаючих потреб підлітків в автономії. Вважається, що вони допомагають

підліткам стати більш незалежними і перебудовують стосунки між батьками та підлітками в бік більшої горизонтальності та взаємності, з більшою рівністю в обмінах, владі та прийнятті рішень. Коли очікування щодо стосунків змінюються, батьки зменшують свій контроль, конфлікт зазвичай зменшується, і батьки та підлітки можуть відновити близькість. Таким чином, конфлікти з батьками відіграють важливу роль у цих змінах якості стосунків батьків і дітей [22,30].

Ці зміни розвитку стосунків слід розуміти в контексті безперервності відносин. У той час як зміст і форма взаємодії між батьками та дітьми змінюються в міру дорослішання підлітків, функціональні властивості контакту зберігаються, оскільки стосунки за своєю суттю є стабільними. Індивідуальні відмінності у сприйнятті якості стосунків, як правило, стабільні, навіть якщо моделі взаємодії між батьками та дитиною можуть змінюватися. Таким чином, ступінь, до якого стосунки між батьками та підлітками характеризуються загостренням конфлікту та зменшенням почуття близькості, залежить від історії стосунків. Підлітки та батьки з історією чутливої, чуйної взаємодії та з високоякісними стосунками в дитинстві, як правило, відчують тимчасові та незначні труднощі у стосунках, тоді як ті, хто має стосунки нижчої якості, мають тенденцію відчувати більш серйозні труднощі у стосунках[33].

В одному дослідженні лише 14% підлітків (віком близько 12 років) повідомили про бурхливі стосунки з батьками, які характеризуються низькою підтримкою та сильним конфліктом. Хоча це число зросло до 29% у середньому підлітковому віці (приблизно 16 років) і знову знизилося до 10% у пізньому підлітковому віці (приблизно 20 років), більшість підлітків мали однаковий тип стосунків зі своїми батьками протягом усього підліткового віку. Таким чином, діади «батьки-підліток» суттєво відрізняються, і багато хто не відчуває посилення конфліктів і зменшення близькості [27].

Деякі конфлікти з батьками можна розглядати як нормальну частину сімейних стосунків у підлітковому віці, і вважається, що ці конфлікти

впливають на розвиток автономії та індивідуальності підлітків. Однак занадто багато конфліктів є ризикованими для психосоціальної адаптації та благополуччя підлітків. Підлітки, які мають більше конфліктів з батьками, мають більше проблем з екстерналізацією та інтерналізацією; зниження рівня самооцінки, благополуччя та адаптації до школи; і більш часте вживання психоактивних речовин. Це може відображати двонаправлені процеси: конфлікти підлітків з батьками можуть призвести до погіршення психосоціальної адаптації, а їхні проблеми з адаптацією можуть спровокувати більше конфліктів з батьками. Умови, за яких конфлікти між батьками та підлітками позитивно чи негативно пов'язані з розвитком стосунків між батьками та підлітками, менш зрозумілі [44].

Важливим аспектом конфліктних взаємодій є те, наскільки батьки та підлітки демонструють різні емоції та гнучко перемикаються між цими емоціями під час конфліктів. Ця гнучкість для вираження різних емоцій або емоційна мінливість дозволяє контактам «батьки-підлітки» досліджувати нові моделі взаємодії. Коли батьки та діти можуть виражати як негативні, так і позитивні емоції під час конфліктів, вони, швидше за все, зможуть знайти альтернативні моделі взаємодії та переглянути свої стосунки. Наприклад, коли батьки та діти можуть виражати свій гнів і роздратування одне одному під час конфлікту, коли не згодні, але також виявляють прихильність одне до одного, висловлюють інтерес до думок один одного, конфлікти можуть допомогти їм знайти нові способи ставлення один до одного. Батьки та діти, які застрягли в гніві чи інших негативних емоціях, або висловлюють лише позитивні емоції по відношенню один до одного і бояться виражати гнів, можуть мати більше проблем із переглядом своїх стосунків. Таким чином, більша емоційна мінливість під час взаємодії між батьками та підлітками, що включає конфлікти, відображає гнучкість поведінки або здатність ефективно адаптуватися та реорганізовувати поведінку у відповідь на різні міжособистісні та контекстуальні вимоги, пов'язані з підлітковим віком [25].

Зосередження на емоційній мінливості стосується структури стосунків і взаємодії між батьками та підлітками, а не лише змісту. Аспекти взаємодії зазвичай оцінюються як відносно статичні характеристики, а зміни розглядаються протягом тривалого періоду. Короточасні коливання в поведінці під час взаємодії часто ігноруються або пояснюються меншою надійністю та похибкою вимірювання. Таким чином, дослідження мінливості під час конфліктних взаємодій між батьками та підлітками може виявити фундаментальні процеси відносин. Динамічний системний підхід розглядає відносини як самоорганізаційні системи, що розвиваються, які організовують поведінку навколо узгоджених і стабільних моделей взаємодії або атракторів. Системи мають тенденцію до стабілізації та встановлення регулярних моделей взаємодії або станів атракторів, але в той же час система також характеризується певною мінливістю. Динамічний системний підхід припускає, що ця мінливість відображає внутрішні процеси, в яких характеристики відносин коливаються навколо рівноваги, до якої притягуються відносини. Адаптивні стосунки можуть гнучко реорганізовуватися, коли відбуваються зміни. У цих стосунках учасники взаємодії можуть легко й плавно пристосовуватися до змін середовища. Наприклад, мати та дочка можуть висловлювати негативні емоції, коли не погоджуються щодо комендантської години для доньки, але висловлюють підтримку та взаємну довіру, коли говорять про цікаві заняття. Відсутність гнучкості (яку також називають ригідністю) можна концептуалізувати як обмежену здатність перемикатися між поведінкою у відповідь на зміни в навколишньому середовищі або зміни в розвитку, наприклад, коли мати і дитина не можуть вийти з негативного стану, коли вони переходять від конфлікту до розмов про розваги, або коли вони конфліктують у різних сферах. З цієї точки зору, мінливість у поведінці взаємодії відображає важливий аспект стосунків [43].

Емоційна мінливість позитивно пов'язана з якістю стосунків між батьками та дітьми в підлітковому віці. Стосунки «мати-підліток» з більшою

емоційною мінливістю під час конфліктних взаємодій у ранньому підлітковому віці свдчать про більш оптимальну якість стосунків з часом, ніж контакти з меншою емоційною мінливістю. У підлітковому віці матері та підлітки з діад з більшою мінливістю повідомили про більшу підтримку матері автономії. Підлітки (але не матері) у цих діадах також повідомляли про рідші конфлікти, ніж підлітки в діадах з меншою варіативністю. Ці результати свідчать про те, що діади з більшою варіабельністю ефективніше адаптуються до зростаючих потреб підлітків в автономії, ніж діади з меншою варіативністю[33]. Коли влада у взаємодії «батько-дитина» розподілена більш рівномірно, конфлікти можуть не знадобитися для вираження суперечливих очікувань, ідей і бажань. Матері мають труднощі з наданням автономії підліткам і на них сильніше впливає відстороненість у стосунках, ніж на підлітків, тому вони сприймають взаємодію як більш конфліктну, ніж підлітки. Більше того, підлітки можуть швидше оговтатися від конфліктів, ніж матері, оскільки батьки та підлітки схильні по-різному трактувати теми, які обговорюються під час конфліктів: матері схильні сприймати ці конфлікти як соціальні звичайні проблеми (наприклад, прибирання вашої кімнати – це угода, укладена в сім'ї, де кожен має виконувати домашні справи), тоді як підлітки сприймають їх як особисті проблеми (наприклад, чи прибирати ви у своїй кімнаті – це те, що ви можете вирішити самі, оскільки ваша кімната – це ваш особистий простір) [42].

Емоційна мінливість під час конфліктних взаємодій у ранньому підлітковому віці також пов'язана зі змінами в розвитку батьківського контролю та відкритістю, щирістю перед батьками підлітків. Коли підлітки стають старшими, вони все більше вважають інформацію про своє життя приватною, але їхні батьки схильні розглядати це як сферу їхнього контролю. Батьки та підлітки повинні знайти баланс між автономією підлітків і конфіденційністю, з одного боку, і батьківський контроль та доступ до інформації з іншого. Інакше кажучи, батьки та діти мають створити контекст стосунків, у якому підтримуватиметься обмін інформацією між підлітками,

не загрожуючи їхній зростаючій потребі в автономії. Коли батьки виявляють більшу емоційну гнучкість у конфліктних взаємодіях у ранньому підлітковому віці, то підлітки більше розкривають інформацію про себе, своїх друзів, діяльність і місцезнаходження. Отже, коли матері та підлітки можуть гнучко перемикаватися між позитивними та негативними емоціями та вільно виражати думки, почуття та емоції під час конфліктних взаємодій, вони беруть участь у більш відкритих моделях спілкування та створюють контекст, у якому як позитивні, так і негативні емоції приймаються та розуміються. Однією з причин, чому підлітки утримуються від розголошення того, що відбувається в їхньому житті, є їхня стурбованість потенційною негативною реакцією з боку батьків. Таким чином, підлітки, схоже, вважають, що безпечніше ділитися інформацією зі своїми батьками в контексті, де сприймаються позитивні та негативні емоції.

Крім того, більший батьківський контроль вважається нормативним у ранньому підлітковому віці, але надалі молодь схильна розглядати питання, які раніше були під контролем батьків, як частину особистої сфери; батьки повинні задовольнити зростаючу потребу підлітків в автономії та дозволити їм приймати рішення, не повідомляючи батьків.

Підлітки схильні по-різному трактувати батьківський контроль залежно від соціальної сфери теми, яку батьки намагаються контролювати. Наприклад, підлітки, які сказали, що їхні батьки обмежували проблеми в особистому житті, сприймали своїх матерів як більш контролюючих психологічно, тоді як підлітки, які сказали, що їхні батьки здійснювали обмежувальний контроль над проблемами в соціальній сфері, не вказували на це. В таких ситуаціях матері виявляли менший контроль у пізньому підлітковому віці, а також більш горизонтальні стосунки зі своїми підлітками. Коли матері та діти можуть гнучко виражати свої різні емоції під час конфліктів, підлітки можуть сприймати безпечний, відкритий і сприятливий контекст для обміну інформацією, що далі дозволяє матерям поступово відпускати контроль [3,45].

Швидке фізичне зростання призводить до того, що підлітки часто відчують себе ніяково, сором'язливо, збентежено. Вони часто намагаються сховатися або постійно скаржаться на будь-яку частину свого тіла, яка їх найбільше викликає занепокоєння.

Підлітки гостро прагнуть незалежності та хочуть, щоб до них так само ставилися дорослі. Тривожно шукаючи ідентичність, вони надають великого значення статусу, що відображається в їхньому вигляді, манерах та одязі. В певній мірі підсилюється егоцентризм – загострена самосвідомість підлітків, яка відбивається на їх вірі в те, що інші цікавляться ними так само, як вони самі. Вони демонструють поведінку, що привертає увагу - намагання бути поміченим, видимим і «на сцені». Їхні емоції випереджають раціональне мислення, вони настільки переплетені, що підліткам важко розрізняти почуття і мислення. Вони часто відчують перепади настрою з піками інтенсивності та непередбачуваністю, перебільшеними та неконтрольованими почуттями. Через це виникають конфлікти і стрес [3].

Таким чином, підлітковий вік характеризується бурхливими змінами самосвідомості та взаємодії з навколишнім середовищем. Це формує їхню особистість і надає їм можливості перейти на новий рівень взаємодії з соціумом. З іншого боку, це робить їх вразливими і часто призводить до конфліктів і небажаної та соціально неприйнятної поведінки. Суспільство має бути співчутливим і розуміти підлітків, щоб використовувати їхній потенціал і зростаючі можливості.

Одним з новоутворень цього віку є здатність до абстрактного мислення, яке змінює спосіб мислення, шляхи обробки інформації, та розвивається творче та критичне мислення. Підлітки переходять від конкретного мислення до роботи з ідеями, поняттями і абстрактними теоріями. Вони починають пристрасно цікавитися абстрактними концепціями і поняттями, здатні відрізнити реальне від ідеального. Вони вже по-іншому розуміють інформацію та діють на основі цього розуміння, щоб вирішити проблеми, аналізують свої успіхи і невдачі. Уміння творчо мислити, з одного

боку, допомагає підліткам досягати результатів у навчанні, знаходити вихід зі складних ситуацій і, з іншого боку викликає неприємності через потенційно ризиковані експерименти, необдумані вчинки, імпульсивні дії [3,15].

Активний процес розуміння себе та пошуку сенсів призводить до формування ідентичності. Підліток будує концепції себе в контексті відносин з іншими, але він також прагне створити незалежну особистість. Це викликає у них стрес і тривогу. Формування особистісної ідентичності та інтеграція в суспільство породжує конфлікти. Емоційна реактивність і нестабільність ускладнюють контроль власних поведінкових реакцій, які іноді можуть бути неадекватно екстремальними чи деструктивними (хвилювання, гнів, смуток, депресія та збентеження). Часом вони відчують огиду та сором за себе.

Процес соціалізації підсилює відчуття особистісної ідентичності та допомагає підлітку справлятися з очікуваннями суспільства, інтегрувати його стандарти і норми. Очікування суспільства становлять виклик для підлітків і спонукають їх до ініціативності, самопізнання, самоствердження.

Водночас перевантаження очікуваннями суспільства, може зумовити протестні вияви: асоціальну поведінку, починаючи від незначних правопорушень і закінчуючи серйозними злочинами.

Процеси соціального розвитку і становлення особистісної ідентичності реалізуються у взаємозв'язку з моральним і духовним розвитком. Моральний розвиток підлітків тісно пов'язане з мотиваційною сферою, оскільки основними мотивами поведінки людини є моральні почуття. Основні структурні утворення особистості (спрямованість, характер, здібності, емоції, активність) «пронизані» мотивами [3].

В підлітковому віці формується нова система поглядів, змінюється система цінностей, вибір стратегії поведінки з дорослими, однолітками, вчителями, остаточно формується ставлення до навчальної діяльності. Дослідники вказують на небажання більшості підлітків навчатися та відсутність потреби у отриманні знань.

Розуміння різниці між внутрішньою та зовнішньою мотивацією має вирішальне значення для виховання справжнього бажання вчитися у підлітків. Обидва типи мотивації відіграють певну роль у поведінці, але вони походять з різних джерел і можуть впливати на довгостроковий успіх і задоволення. Внутрішня мотивація походить зсередини людини. Нею керує особистий інтерес, цікавість або радість робити щось заради себе. Коли підліток має внутрішню мотивацію, він займається діяльністю, тому що вважає це винагородою та задоволенням [3,6].

Характеристиками внутрішньої мотивації є особисте задоволення: сама діяльність є корисною та приємною; самовизначення: людина відчуває контроль і вирішує брати участь у діяльності; довгострокове залучення: часто призводить до стійкого інтересу та зусиль з часом; глибоке розуміння: заохочує до глибшого розуміння та оволодіння предметом.

З іншого боку, зовнішня мотивація походить ззовні людини. Вона обумовлена зовнішніми винагородами чи покараннями, такими як оцінки, похвала або уникнення критики. Хоча зовнішня мотивація може бути ефективною в короткостроковій перспективі, вона може послабити тривалий інтерес до навчання.

Дослідники визначають такі характеристики зовнішньої мотивації [2,6,10]:

- Винагорода: мотивація походить від зовнішніх винагород або уникнення покарань.
- Залежить від зовнішніх факторів: це може зменшитися, якщо скасувати нагороди чи покарання.
- Короткостроковий фокус: це може призвести до тимчасової відповідності, але не до довгострокової участі.
- Поверхневе навчання: це може сприяти запам'ятовуванню, а не глибокому розумінню.

Внутрішня та зовнішня мотивація відіграють певну роль у навчанні, але розуміння та використання внутрішньої мотивації може мати більш глибокий та тривалий вплив на бажання підлітка вчитися.

Розуміння того, чому у підлітків немає мотивації до навчання, має вирішальне значення для вирішення проблеми. Кілька факторів сприяють цій відсутності мотивації та часто переплітаються складним чином.

1. Відсутність актуальності. Підліткам може знадобитися допомога, щоб побачити, як їх навчання пов'язане з їхнім життям або майбутніми цілями. Мотивація може слабшати без чіткого розуміння, чому вони вивчають певний предмет.

2. Тиск однолітків і соціальна динаміка. Вплив друзів і бажання пристосуватися можуть затьмарити академічні заняття. Підлітки можуть надавати перевагу соціальним зв'язкам над навчанням, що призводить до відсутності мотивації.

3. Страх невдачі. Необхідність долати труднощі і страх невдачі можуть паралізувати. Цей страх може призвести до уникнення та відсутності мотивації навіть спробувати.

4. Відсутність автономії. Підлітки знаходяться на етапі розвитку незалежності. Якщо вони не відчують, що їхню думку та вибір поважають, це може призвести до незацікавленості в академічній діяльності.

5. Тиск батьків. Хоча наміри батьків добрі, надмірний тиск може мати протилежний ефект. Це може призвести до образи та відсутності внутрішньої мотивації.

6. Психічне та фізичне здоров'я. Такі проблеми, як тривога, депресія чи недосипання, можуть значно вплинути на мотивацію підлітка до навчання. Вирішення цих основних проблем зі здоров'ям є життєво важливим.

7. Технології та відволікання. Привабливість соціальних медіа, відеоігор та інших онлайн-розваг може легко відвернути увагу від навчання. Збалансоване використання технологій має вирішальне значення.

8. Невідповідні стилі навчання. Не всі підлітки вчаться однаково. Невідповідність між їхнім стилем навчання та методами викладання може призвести до відокремлення [17,19].

Батьки, вчителі та наставники можуть розробити персоналізовані стратегії, щоб викликати інтерес і виховувати любов до навчання, розуміючи ці основні фактори. Це вимагає емпатії, терпіння та бажання дивитися на світ з точки зору підлітка. Зусилля, спрямовані на розуміння та вирішення цих факторів, можуть привести до більш повноцінного та успішного освітнього досвіду для підлітка.

Важливу роль в аспекті стресу та стресостійкості відіграє самосвідомість підлітка, що активно розвивається в цей період. Рівень самосвідомості пов'язаний з рівнем розвитку рефлексії.

Рефлексія – пізнання людиною внутрішніх психічних якостей та станів. Можливі два протилежні результати рефлексивного аналізу: песимістичний, що викликає пасивність та бездіяльність, невіру в успіх, і оптимістичний, що стимулює активність, подолання себе, пошук та реалізацію способів самоствердження [5].

Також важливою складовою самосвідомості учня є його самооцінка. Самооцінка – оцінка особистістю себе самої, своїх можливостей, якостей, здібностей, місця у системі відносин із іншими людьми. Адекватна самооцінка дозволяє школяреві максимально використовувати наявні у нього можливості, повністю розкрити свої здібності. Адекватна самооцінка та стійкі пізнавальні інтереси сприяють саморегуляції. У школярів, які позитивно сприймають себе, підвищується впевненість у собі, ефективність навчання, отже, і опірність стресу. Формування адекватної самооцінки, розвиток рефлексії, оптимістичного сприйняття світу підвищує стресостійкість підлітка.

Низька самооцінка може бути викликана низкою наступних факторів .

1. Погана академічна успішність. Це може бути наслідком нездатності до навчання або СДУГ, або просто недостатньою успішністю. Якою б не

була причина, погана успішність у школі, в той час, як однолітки задовільно справляються з навчанням, може призвести до відчуття в підлітка. Що інші розумніші нього.

2. Міжособистісна боротьба. Коли підліток має труднощі з навичками спілкування, він може виявити, що йому важко встановити міцну дружбу. Бути соціально незграбним у підлітковому віці є досить поширеним явищем і може бути джерелом великого страждання та втрати впевненості.

3. Фактори зовнішнього середовища. Деякі підлітки чутливі до свого соціально-економічного статусу або можуть почуватися збентеженими сімейною ситуацією. Підлітки, як правило, хочуть вписуватися в цю ситуацію, тому, коли вони відчують, що їхня сім'я чимось відрізняється від інших дітей, вони можуть почати відчувати, що їх ніколи не приймуть.

4. Історія нехтування або жорстокого поводження. У підлітків, які зазнали фізичного чи сексуального насильства в дитинстві, часто виростають серйозні проблеми з психічним здоров'ям, зокрема дуже низька самооцінка.

5. Негативні моделі мислення. Підлітки можуть брати участь у «самоздійснюваному пророцтві» через негативне мислення. Якщо вони зациклюються на чомусь або застрягають у циклі негативних думок, таких як «ніхто не хоче зі мною спілкуватися», їх негативне ставлення призведе саме до цього, і відповідно, до низької самооцінки.

6. Негативний образ тіла. Підлітки стають дуже зосередженими на образі свого фізичного тіла та зовнішності, що може призвести до надто критичного ставлення до себе. Вони можуть бути жорстокими один до одного, ганьбити або залякувати інших, які не відповідають ідеалам. Це може призвести до негативного ставлення до себе.

7. Деякі діти можуть просто відчувати, ніби вони не підходять своїм одноліткам. Вони можуть мати зовсім інші інтереси, ніж їхні шкільні однокласники, і просто не можуть спілкуватися, що призводить до відсутності друзів. Підліток може мати справу з проблемою гендерної ідентичності, яка змушує його відчувати сором [3, 6, 13].

Негативний образ себе проявляється кількома різними способами. Вони можуть включати наступні вияви.

-Ізольююча поведінка. Низька самооцінка часто пов'язана з депресією, яка може призвести до того, що підліток замикається в собі. Мова тіла, яка сигналізує про низьку самооцінку, наприклад сутулиться або йде з опущеною головою.

-Надмірні хвастощі: підлітки, які часто вдаються до хвастощів, зазвичай компенсують власну низьку самооцінку.

-Порушення харчової поведінки. Розлади харчової поведінки можуть виникати внаслідок низької самооцінки, оскільки контроль над споживанням їжі надає їм сили. Переїдання може бути ознакою використання їжі для заспокоєння емоційного стресу.

-Негативний тон і ставлення при розмові про інших. Підліток може принижувати інших, щоб підвищити власне почуття гідності.

-Мало друзів. У підлітка може бути мало друзів через його негативне ставлення або надмірні хвастощі.

-Негативні розмови, такі як «Я дурний», «Я ніколи не пройду цей тест» або «Я ніколи не зможу цього зробити», песимізм, самоприниження.

-Ірраціональне почуття провини або сорому. Підлітки з низькою самооцінкою можуть персоналізувати те, що не є їхньою провиною, що призводить до почуття провини чи сорому.

-Постійно вибачаються. Підлітки з низькою самооцінкою можуть відчувати себе неповноцінними або недостойними, що змушує їх постійно вибачатися за все, що вони говорять або роблять.

-Віддає перевагу світу фантазій. Відеоігри — це вихід, де підліток може втекти у світ фантазій, а не брати участь у розмовах або соціальних заходах, де вони можуть відчувати себе ніяково.

-Уникає конкуренції. Низька самооцінка може заважати підлітку займатися спортом або займатися позашкільною діяльністю [6,13].

Отже, низька самооцінка може мати широкий спектр негативних наслідків, негативно впливаючи на якість життя підлітка та обмежуючи його можливості. Коли підліток страждає від низької самооцінки, він намагається уникати ситуацій, які можуть створити ймовірність невдачі або глузування. Їм не вистачає впевненості, щоб спробувати щось нове або поставити перед собою більш складні цілі. Це обмежує їхній доступ до вивчення нових навичок або більш складних предметів у школі, що може призвести до зниження успішності. Низька самооцінка також може вплинути на міжособистісні стосунки, оскільки заведення нових друзів може бути надто страшним і створювати ризик бути відкинутим.

Факторами ризику та джерелами психічної стійкості дітей та підлітків в першу чергу є сімейне середовище. Найбільш негативними умовами є зростання дитини в сім'ї з проблемами алкогольної, наркотичної залежності та діти, що виховуються у закладах опіки. Ще однією групою негативних факторів є життєві події раптові (аварії, катастрофи) або тривалі (війна, епідемія), які призводять до посттравматичних стресових розладів. З іншого боку існують індивідуальні фактори, зокрема погане здоров'я, відставання в розвитку, проблеми, пов'язані з характером чи взаємодією з батьками. Серед захисних факторів дослідники визначають наступні:

- індивідуальні фактори дитини (оптимальне когнітивне функціонування, комунікабельність, почуття гумору, позитивний образ себе, віру у власні здібності та ефективність, розвинені соціальні механізми, вербальні навички, високий рівень мотивації щодо життєвих та освітніх планів і цілей),
- характеристики сімейного середовища (конформність, сімейна згуртованість, теплота, участь батьків у вихованні дітей, добрі стосунки між членами сім'ї, гарне фінансове становище),
- характеристики позасімейного соціального середовища (місцева громада, характеристики політики та культури суспільства), такі як:

шкільний клімат, підтримка з боку дорослих, вчителів чи інших освітніх закладів [39].

На основі лонгітюдних досліджень вдалося визначити особистісні фактори стійкості дітей і підлітків до стресів. Це:

- здатність вирішувати проблеми на рівні віку,
- позитивне самоставлення,
- адекватна самооцінка,
- впевненість у собі,
- відповідний віку образ себе,
- здатність до саморегуляції та самокерування,
- відчуття внутрішнього контролю,
- високі соціальні компетенції та здатність приймати допомогу від інших,
- гнучкий та проактивний підхід до стресових ситуацій,
- поведінка, що вказує на надійну прив'язаність,
- оптимістичний підхід до життя,
- ресурси здоров'я, пов'язані з тілом [41]

Отже, стрес у підлітків може бути класифікований на кілька видів в залежності від його джерела або тривалості. Один із видів стресу: гострий стрес – це короткочасна реакція на конкретний стресор, який виникає в момент впливу і проходить після припинення його дії. Наприклад, екзамен може стати джерелом розвитку реакції стресу у старших підлітків. Під час уострого стресу активізується система стресової реакції, яка включає в себе виділення гормонів стресу, посилення серцевого ритму, підвищення артеріального тиску і інші фізіологічні зміни. Інший вид стресу – це хронічний стрес, який триває протягом тривалого часу і може бути викликаний такими факторами, як сімейні проблеми або тривалі періоди напруженого навчання. Хронічний стрес може мати більш серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я підлітків, оскільки тривала активація

системи стресової реакції може привести до розвитку різних психофізіологічних і психосоматичних захворювань.

Висновки до розділу

Проблема стресостійкості людини особливо актуальна для сучасних підлітків, оскільки останні роки суспільство зазнає підвищеного впливу негативних соціальних, економічних, політичних факторів. Ситуація нестабільності, загрози, підвищений ризик психотравматизації дітей та молоді зумовлюють тривожність, психоемоційну напруженість, переважно, соматичні проблеми як наслідки впливу тривалого та інтенсивного стресу.

Стрес в науковій літературі розглядається як неспецифічна реакція організму на занадто сильний вплив. На біологічному рівні стрес розглядають з точки зору гомеостазу та алостазу. Зовнішні подразники порушують внутрішню рівновагу організму та змушують його залучати додаткові ресурси для відновлення оптимального балансу. Психологічний стрес визначається вченими як висока ступінь психологічного напруження, що негативно впливає на діяльність людини та її стосунки з оточуючими. Можливі реакції людини на стресову ситуацію розділяють на три групи: свідоме подолання ситуації конструктивними способами поведінки; імпульсивна реакція, що дає розрядку емоцій, проте призводить до погіршення стану, взаємовідносин; уникнення проблеми, включення психологічних захисних механізмів.

Стресостійкість розглядається вченими як здатність індивіда контролювати себе, свій психічний стан та поведінку при виконанні трудовіткої та небезпечної діяльності, а також зберігати працездатність на необхідному рівні навіть при впливах факторів стресу. Висока стресостійкість особистості свідчить про низьку вразливість індивіда до стресових факторів, схильність до компромісів, здатність швидко адаптуватися, здатність до гнучкої, різноманітної поведінки, позитивне

ставлення до себе, схильність до самоаналізу. Низька стресостійкість характеризується вразливістю людини до стресових факторів, схильність до конкуренції, завищені вимоги до інших та до себе, нестійка самооцінка, негнучкість у мисленні та поведінці, підвищена тривожність і напруга.

Криза підліткового віку може викликати як позитивний стрес, що стимулює розвиток і саморозвиток підлітків, так і дистрес, що призводить до дезадаптації, ускладнює проблеми цього періоду. Це залежить від багатьох умов, серед них – стосунки з батьками, стресові фактори, пов'язані з навчанням, особистісні властивості підлітка.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості в підлітків.

Вивчення особливостей стресостійкості здійснювалось в учнів 5-9 класів Радіонівської гімназії, вибірка становила 45 учнів, з них 22 хлопці та 23 дівчат. Для порівняння особливостей виявів досліджуваних психологічних явищ у молодших і старших підлітків, загальна вибірка була поділена на дві групи: перша група – підлітки віком 10 – 13 років (26 осіб) і друга група – віком 13 – 16 років (19 осіб). Підрахунок статистично значущих відмінностей здійснювався за коефіцієнтом кутового перетворення Фішера. Взаємозв'язки між показниками психічних властивостей особистості визначались за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена.

Емпіричне дослідження проводилось в декілька етапів. Першим етапом було вивчення стресостійкості в загальній вибірці та аналіз вікової динаміки цього психічного утворення, відмінності виявів досліджуваних психологічних явищ у хлопців та дівчат. На другому етапі досліджувались психологічні властивості, що формують стійкість підлітків до стресових впливів: нервово-психічна напруга, тривожність та емоційно-оцінне ставлення до себе підростаючої особистості. На третьому етапі було проаналізовано вияви цих психологічних характеристик у досліджуваних з різним рівнем стресостійкості.

Для вивчення особливостей стресостійкості було використано тест самооцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном та Г. Віллансоном (Додаток А) [15] Опитувальник складається з 10 питань, які стосуються оцінки респондентом своєї здатності впоратися з проблемами, психоемоційного стану, можливості контролювати вияви гніву і

роздратування. Респонденти мають обрати один із чотирьох варіантів відповідей: «ніколи» та «майже ніколи», «іноді» та «доволі часто», «дуже часто». Кожній відповіді відповідає певна кількість балів 0 - 4. За результатом визначається рівень стресостійкості: дуже низький, низький, середній (задовільний), високий.

Важливе значення у формуванні стійкості до стресу підлітка мають рівень нервово-психічної напруги та особистісна тривожність. Дослідження нервово-психічної напруги проводилось за допомогою опитувальника нервово-психічної напруги Т.А. Немчина (Додаток Б). Опитувальник містить 30 пунктів, в яких потрібно вибрати певний варіант відповідно до свого стану щодо фізичного дискомфорту, рухової активності, координації рухів, роботи систем організму, чутливості до зовнішніх подразників. Також є питання, що стосуються настрою людини, її впевненості у собі, особливостей емоційного стану, стійкості у подоланні перешкод. Серед тверджень є такі, де респондент має вказати стан своїх пізнавальних процесів (кмітливість, пам'ять, розумова працездатність), виразність і частоту виявів напруги, її тривалість, наявність психологічного дискомфорту. Відповідно до вибору за кожним пунктом нараховується 1-3 бали. За загальною кількістю балів визначається вираженість нервово-психічної напруги: 30-50 балів - слабка чи детензивна; 51-70 балів - помірна чи інтенсивна; 71-90 балів - надмірна чи екстенсивна нервово-психічна напруга.

Виявлення особливостей тривожності підлітків проводилось за методикою Дж.Тейлора в адаптації М.М.Пейсахової «Шкала тривожності» (Додаток В) [9]. Частина тверджень дозволяє виявити стурбованість досліджуваного та її вияви на соматичному рівні, переживання напруги та нестійкість емоційного стану, наявність страхів, чутливість до труднощів, острах невдач. Інша частина питань стосується переживання спокою та врівноваженості, позитивного емоційного фону, стабільності та впевненості. Рівень тривожності визначається за ключем, загальна сума балів вказує на

рівень вираженості даного психічного явища: 15 балів - низький рівень, 16-27 балів – середній, 28-50 балів - високий.

Емоційно-оцінне ставлення до себе досліджувалось за методикою «Тест-питальник самоставлення» Століна, Пантелєєва [9], використовувались інтегральна шкала, а також шкали «Аутосимпатія», «Самоповага», «Очікування позитивного ставлення від інших». Інтегральна шкала –має 28 тверджень, за позитивні відповіді на які нараховуються по 1 балу. За цією шкалою визначається загальне позитивне самоставлення підлітка на таких рівнях 0-8 балів – низький, 9-19 балів середній, 20-28 балів – високий рівень. За іншими шкалами рівні визначаються за такими показниками: 0-4 –низький рівень, 5-9 середній, 10 і більше - високий(оптимальний) рівень вияву властивості особистості.

Таким чином, для дослідження особливостей стресостійкості підлітків було обрано методики з високою надійністю і валідністю, які дозволяють виявити особливості рівнів стійкості підростаючої особистості до стресових впливів та її психологічних властивостей, що формують стресостійкість в цьому віці.

2.2.Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості в підлітків.

Дослідження особливостей стресостійкості проводилось за допомогою тесту самооцінки стресостійкості, розробленого С. Коухеном та Г. Віллансоном. Стресостійкість визначає здатність досліджуваних зберігати ефективність, енергійність діяльності в ускладнених умовах, при подоланні труднощів, в ситуації непередбачуваності чи швидких змін.

Результати загальної вибірки представлені на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Рівні стресостійкості підлітків

Як видно з рис. 2.1, в загальній вибірці найбільший відсоток респондентів мають середній рівень стійкості до стресу (46,66%). Досліджувані з таким рівнем характеризуються достатнім самоконтролем та здатністю зберігати відносний спокій та самовладання у незвичних ситуаціях. Водночас вони дещо вразливіші, менш впевнені у собі в критичних ситуаціях, хоча і налаштовані оптимістично щодо власних можливостей подолати перешкоди. Кількість підлітків, що виявили високий рівень стресостійкості становить 24,44%. Це свідчить про їх виражену активність, самоконтроль, розсудливість, позитивну налаштованість щодо виниклих проблем. Такі підлітки здатні долати труднощі, зберігаючи психоемоційну рівновагу, без шкоди для їх психічного здоров'я. Низький рівень виявлено у 28,90% респондентів. Цим досліджуваним притаманна невпевненість, нераціональність у поведінці в умовах стресу. Вони можуть часом втрачати контроль над своїми емоціями, значно знижується працездатність, швидко втомлюються, стають напруженими, тривожними, вразливими до незначних впливів, невдач.

Порівняння психологічних особливостей виявів стресостійкості молодших і старших підлітків представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Вікова динаміка стресостійкості підлітків

N=45

Рівні	Група 1 (10 – 13 років)		Група 2 (13 – 16 років)		φ
	Абс.	%	Абс.	%	
Високий	8	30,76	3	15,79	-
Середній	9	34,62	12	63,15	1,919
Низький	9	34,62	4	20,71	-
Дуже низький	-	-	-	-	-
Всього	26	100	19	100	-

$p \leq 0,05$

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Як бачимо в таблиці 2.1, на високому рівні показники досліджуваного психічного явища майже вдвічі переважають у першій групі (30,76%) порівняно з другою (15,79%). Статистично значущі відмінності між молодшими і старшими підлітками виявлено на середньому рівні стресостійкості: з 34,62% в першій групі показники збільшуються до 63,15% у другій групі ($\phi=1,919$; $p \leq 0,05$). Дані на низькому рівні дещо знижуються у 13-16 річних досліджуваних (20,71%) порівняно з 10-13-річними (34,62%). Отже, спостерігається негативна динаміка зниження високого рівня стресостійкості та збільшення досліджуваних з середнім рівнем опору до стресів. Водночас кількість підлітків з низькою стійкістю до негативних зовнішніх чинників зменшується.

Аналіз відмінностей виявів стресостійкості за критерієм статі показано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Статеві відмінності стресостійкості підлітків

N=45

Рівні	Хлопці		Дівчата		φ
	Абс.	%	Абс.	%	
Високий	3	13,63	8	34,78	1,694
Середній	13	59,09	12	52,17	-
Низький	6	27,28	3	13,12	-
Всього	22	100	23	100	-

 $p \leq 0,05$

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Порівняння результатів стресостійкості дівчат і хлопців підліткового віку виявило статистично достовірні розбіжності на високому рівні: серед дівчат цей рівень притаманний 34,78% вибірки, серед хлопців значно нижчий показник – 13,63% ($\phi=1,694$; $5p \leq 0,05$). Середній рівень домінує в обох групах: 59,09% у хлопців та 52,17 у дівчат. Низькі показники переважають у хлопців (27,28%) порівняно з дівчатами (13,12%).

Таким чином, у молодших підлітків стресостійкість виражена на різних рівнях приблизно в однаковій мірі, в той час як у старших домінує середній рівень. Це свідчить, що з віком дещо зменшується впевненість у собі, що пояснюється загостренням необхідності у самовизначенні та розвитком рефлексивності в цей період. Водночас серед 13-16 річних учнів менше таких, що мають низький рівень стресостійкості, тобто можна припустити, що вони стають не такими вразливими до зовнішніх впливів, розвивають самоконтроль і вміння зберігати працездатність. Також виявлено, що серед дівчат більше виражена стійкість до стресів, порівняно з хлопцями, що можна пояснити кращими комунікативними навичками та більшою гнучкістю, характерною для жіночої статі.

Для вивчення нервово-психічної напруги було використано опитувальник нервово-психічної напруги Т.А. Немчина. Показники загальної вибірки відображено на рис.2.2.



Рис.2.2. Рівні вияву нервово-психічної напруги підлітків

Як бачимо з рис. 2.2, найбільша кількість досліджуваних мають середній рівень нервово-психічної напруги (46,67%). Для цих підлітків характерна напруга, що іноді може перешкоджати діяльності, часом перезбудження переходить у соматичні вияви, такі, як головний біль, пітливість, зміни вітальних процесів. При високих навантаженнях вони можуть відчувати розсосередженість, погіршення пам'яті, самопочуття. Проте в звичайних умовах помірна нервово-психічна напруга є характерною для особистості цього віку і пов'язана із фізіологічними процесами та не призводить до дезадаптації чи стійкої психологічної розбалансованості.

Слабка нервово-психічна напруга характерна для 37,77% досліджуваних, що свідчить про їх здатність гнучко адаптуватись, уникати перевантажень та вдалі стратегії долаття труднощів, витривалість і збалансованість психічної діяльності. Надмірна нервово-психічна напруга

виявлена у 15,56% респондентів. Така вираженість напруги може свідчити про перевантаженість підлітка, слабку адаптивність чи надмірні стресові фактори, конфлікти з однолітками, батьками, вчителями.

Порівняння рівнів вияву нервово-психічної напруги у молодших і старших підлітків представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Вікова динаміка рівнів вияву нервово-психічної напруги підлітків

N=45

Рівні	Група 1 (10 – 13 років)		Група 2 (13 – 16 років)		φ
	Абс.	%	Абс.	%	
Слабка	10	38,46	7	36,84	-
Помірна	12	46,15	9	47,36	-
Надмірна	4	15,39	3	15,80	-
Всього	26	100	19	100	-

$p \leq 0,05$

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Як показано в таблиці 2.3, статистично значущих відмінностей між молодшими і старшими підлітками не виявлено. В обох вирках домінує середній рівень (46,15% - 10-13 річні та 47,36% - 13-16-річні досліджувані). На другому місці показники рівня слабкої нервово-психічної напруги: у першій групі – 38,46%, у другій – 36,84%. Низький рівень також має подібні показники у молодших і старших підлітків (15,39% і 15,80% відповідно).

Таким чином, нервово-психічна напруга зберігається на тому ж рівні протягом досліджуваного віку і пов'язана з особливостями психофізіологічного розвитку в цей період.

Виявлення особливостей тривожності підлітків проводилось за методикою Дж.Тейлора в адаптації М.М.Пейсахової «Шкала тривожності», результати загальної вибірки представлені на рис. 2.3.

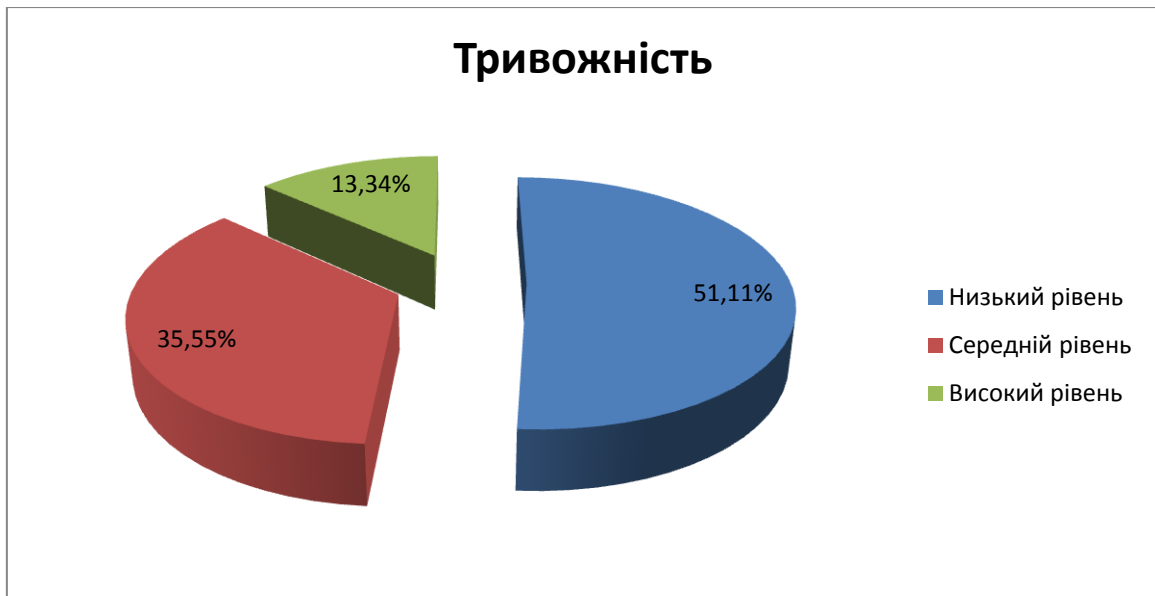


Рис. 2.3. Рівні вияву тривожності підлітків.

З рис.2.3 видно, що переважна більшість досліджуваних має низький рівень тривожності (51,11%). Середній рівень тривожності притаманний 35,55% респондентів, високий – 13,34 %. Високий рівень тривожності в підлітків може бути обумовлений проблемами взаємодії з оточуючими, внутрішніми конфліктами, недостатністю соціальної підтримки, нестабільністю самооцінки, спадковими особливостями нервової системи.

Особливості виявів тривожності у молодших і старших підлітків показано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Вікова динаміка тривожності підлітків

Рівні	Група 1 (10 – 13 років)		Група 2 (13 – 16 років)		φ
	Абс.	%	Абс.	%	
Низький	13	50,00	10	52,63	-
Середній	9	34,62	7	36,84	-
Високий	4	15,38	2	10,53	-
Всього	26	100	19	100	-

$p \leq 0,05$

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Значущих відмінностей, як бачимо з таблиці 2.4, у виявах тривожності між молодшими і старшими підлітками не виявлено. Водночас досліджувані з високим рівнем тривожності можуть мати різні її причини. Серед 10-13-річних цей рівень мають 15,38% респондентів, поміж 13-16-річних – 10,53%. Оптимальним є низький рівень тривожності, який становить в першій групі 50,00% і в другій групі – 52,63%. Середній рівень притаманний 34,62% молодших підлітків і 36,84% старших підлітків.

Отже, вираженої різниці у виявах тривожності за віковим критерієм не виявлено.

Емоційно-оцінне ставлення до себе досліджувалось за методикою «Тест-питальник самоствавлення» Століна, Пантелєєва. Показники загальної вибірки за «Інтегральною шкалою» представлені на рис. 2.4.



Рис. 2.4. Рівні вияву самоствавлення підлітків

Інтегральна шкала «Тесту-питальника самоствавлення» характеризує вираженість загального позитивного ставлення людини до себе. Високі показники за цією шкалою свідчать про цілісне позитивне ставлення особистості до власних особливостей, психологічних і фізичних властивостей, довіру до себе, впевненість у своїх можливостях, розуміння і

прийняття різних сторін власної індивідуальності. Серед досліджуваних високий рівень позитивного самоствавлення виявлено у 28,88% підлітків. Середній рівень, що свідчить про нестійкість довіри до себе, впевненості у собі, притаманний 44,44 % респондентів. Низькі показники за даною шкалою характеризують осіб як таких, що не можуть прийняти певні свої недоліки, негативно ставляться до певних своїх якостей, опираються скоріше на думку оточуючих в оцінці себе, ніж на власні уявлення про себе. Цей рівень притаманний 26,68 досліджуваних.

Відмінності показників молодших і старших підлітків за даною шкалою самоствавлення подані в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Вікова динаміка самоствавлення підлітків (інтегральна шкала)

N=45

Рівні	Група 1 (10 – 13 років)		Група 2 (13 – 16 років)		φ
	Абс.	%	Абс.	%	
Високий	10	38,46	3	15,78	1,725
Середній	9	34,61	11	57,89	-
Низький	7	26,93	5	26,33	-
Всього	26	100	19	100	-

$p \leq 0,05$

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Як бачимо з таблиці 2.5, високий рівень позитивного самоствавлення статистично достовірно більший у молодших підлітків (38,46%) порівняно зі старшими підлітками (15,78%) ($\phi=1,725$; $p \leq 0,05$). Показники середнього рівня більш виражені у 13-16-річних досліджуваних (57,89%) порівняно з 10-13-річчними (34,61%). Низький рівень має схожі дані в першій і другій групах (26,93% і 26,33% відповідно).

Для більш детального розуміння особливостей самоставлення підлітків, ми проаналізували показники за шкалами «Самоповага», «Аутосимпатія», «Очікування позитивного ставлення від інших». Результати загальної вибірки представлені на рис. 2.5.

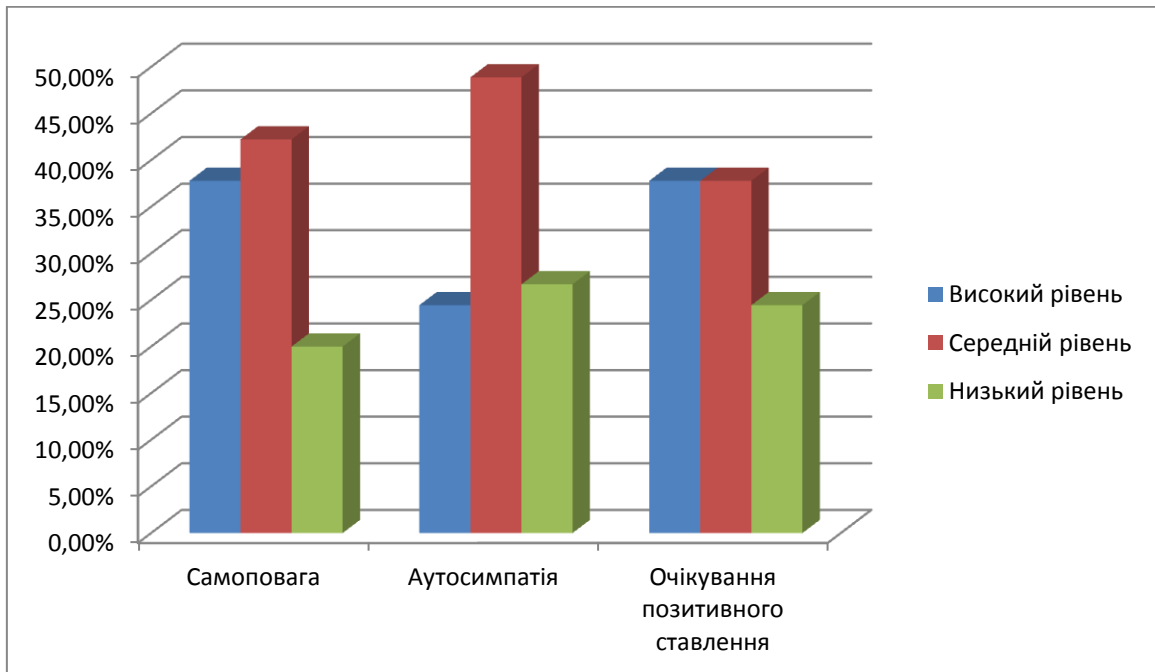


Рис. 2.5. Особливості виявів у підлітків самоповаги, аутосимпатії та очікування позитивного ставлення від інших

Самоповага визначає ставлення людини до себе як до цінності, переконаність у праві виявляти і відстоювати власні погляди, реалізовувати свої потреби і прагнення. Як бачимо з рис. 2.5, серед досліджуваних переважна більшість мають високий і середній рівні поваги до себе (37,78% і 42,22% відповідно). Низький рівень самоповаги виявлено у 20,00% підлітків, що свідчить про недостатнє усвідомлення ними власної цінності і віри у свої можливості. Аутосимпатія у загальній вибірці найбільші показники має на середньому рівні – 48,88%. Такі підлітки мають нестійку довіру до себе, часом нехтують собою, мають суперечливі почуття до себе. Високий рівень цього психологічного утворення властивий 24,44% респондентів, це оптимальний рівень, що забезпечує позитивні переживання щодо власної особистості, дбайливе ставлення до себе. Низький рівень аутосимпатії виявлено у 26,68% підлітків і свідчить про їх почуття неприязні до певних

своїх сторін, нерозуміння власних потреб, недовіру до себе. Очікування позитивного ставлення до себе однаково виражено на високому і середньому рівнях (по 37,78%), тобто більшість підлітків схильні надіятись на позитивне ставлення оточуючих до них. Низький рівень очікування доброзичливого ставлення до себе від інших притаманний 24,44% досліджуваних. Вікова динаміка самоповаги, аутосимпатії та очікування позитивного ставлення від інших демонструються в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Вікова динаміка самоповаги підлітків

	Рівні	Група 1 (10 – 13 років)		Група 2 (13 – 16 років)		Ф
		Абс.	%	Абс.	%	
Самоствавлення	Високий	11	42,30	6	31,57	-
	Середній	8	30,76	11	57,89	1,833
	Низький	7	26,94	2	10,54	-
Аутосимпатія	Високий	9	34,61	2	10,54	1,979
	Середній	12	46,15	10	52,63	-
	Низький	5	19,24	7	36,83	-
Очікування позитивного ставлення	Високий	13	50,00	4	21,05	2,046
	Середній	7	26,92	10	52,63	1,764
	Низький	6	23,08	5	26,32	-

$p \leq 0,05$

Ф – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Як бачимо з таблиці 2.6, більш виражений високий рівень самоповаги у молодших підлітків (42,30%); водночас у старших підлітків на середньому

рівні статистично значущо вищий показник (57,89%), порівняно з молодшими (30,76%) ($\phi=1,833$; $p \leq 0,05$). Серед 10-13 річних більша кількість мають низьку самоповагу (26,94%), ніж у 13-16-річних (10,54%). Аутосимпатія (високий рівень) має тенденцію до зниження у більш старшому віці: у першій групі цей рівень становить 34,61%, у другій 10,54% ($\phi=1,979$; $p \leq 0,05$). Знижується також з віком очікування позитивного ставлення підлітків до себе з боку інших. Статистично значущо відрізняються показники на високому рівні: 50,00% - перша група та 21,05% - друга група ($\phi=2,046$; $p \leq 0,05$). На середньому рівні: 10-13-річні – 26,92%, 13-16-річні – 52,63% ($\phi=1,764$; $p \leq 0,05$). Це пояснюється тим, що старші підлітки починають вже більше орієнтуватись на власні критерії оцінки себе, аніж на позитивне сприйняття їх якостей і вчинків оточуючими.

Отже, позитивне самоставлення в досліджуваних нами підлітків в більшій мірі формує самоповага і аутосимпатія, і в дещо меншій мірі – очікування позитивного ставлення до себе з боку інших.

2.3 Особистісні характеристики підлітків з різним рівнем стресостійкості.

За результатами дослідження стресостійкості підлітків загальну вибірку було поділено на три групи: група 1 – респонденти з високим рівнем стресостійкості; група 2 – учасники дослідження, що мають середній рівень стресостійкості; група 3 – підлітки з низькою стійкістю до стресових впливів. Це дало можливість проаналізувати вияви нервово-психічної стійкості, тривожності та самоставлення у досліджуваних з різними рівнями стресостійкості.

Порівняння показників нервово-психічної напруги в підлітків з різними рівнями стресостійкості представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Психологічні особливості нервово-психічної напруги в підлітків з різними рівнями стресостійкості

N=45

Рівні нервово-психічної напруги	Група 1 (високий рівень стресостійкості)		Група 2 (середній рівень стресостійкості)		Група 3 (низький рівень стресостійкості)		Φ_1	Φ_2
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%		
Слабка	7	63,64	8	38,09	2	15,38	-	-
Помірна	4	36,36	11	52,38	6	46,15	-	-
Надмірна	-	-	2	9,53	5	38,47	-	2,013
Всього	11	100	21	100	13	100	-	-

* $p \leq 0,05$

Φ_1 – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Φ_2 – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 2 і 3 групи.

Як бачимо з таблиці 2.7, серед респондентів з високим рівнем стресостійкості рівень нервово-психічної напруги переважно слабкий (63,64%). Помірний рівень становить 36,36%, надмірний – відсутній. У другій групі (середній рівень стресостійкості) переважають досліджувані з помірною нервово-психічною напругою (52,38%). Слабкий рівень в цій групі становить 38,09%, надмірний – 9,53%. У вибірці підлітків з низькою стресостійкістю виявлено найбільша кількість досліджуваних з надмірною нервово-психічною напругою – 38,47%, порівняно з іншими групами. На цьому рівні виявлено статистично значущі відмінності між другою і третьою групами ($\Phi=2,013$; $p \leq 0,05$).

Особливості виявів тривожності у досліджуваних з різним рівнем стресостійкості узагальнено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Психологічні особливості тривожності в підлітків з різними рівнями стресостійкості

N=45

Рівні триво- жності	Група 1 (високий рівень стресостійкості)		Група 2 (середній рівень стресостійкості)		Група 3 (низький рівень стресостійкості)		Φ_1	Φ_2
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%		
Низький	9	81,82	11	52,38	3	23,07	2,29	1,746
Середній	1	9,09	8	38,09	7	53,86	1,788	-
Високий	1	9,09	2	9,53	3	23,07	-	-
Всього	11	100	21	100	13	100	-	-

* $p \leq 0,05$

Φ_1 – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Φ_2 – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 2 і 3 групи.

Як видно з таблиці 2.8, низький рівень тривожності має значущі відмінності у групах з різним рівнем стресостійкості. У першій групі (висока стресостійкість) цей рівень найбільший – 81,82%, у другій групі дещо менший показник – 52,38%, у третій – 23,07. Статистично достовірні відмінності виявлено між першою і другою групами ($\Phi=2,290$; $p \leq 0,05$) і між другою і третьою групами ($\Phi=1,746$; $p \leq 0,05$). Середній рівень тривожності збільшується із зменшенням рівня стресостійкості: у групі 1 він становить 9,09%, у групі 2 – 38,09%, у групі 3 – 53,86%. Між показниками першої і другої груп на цьому рівні виявлено статистично достовірні відмінності ($\Phi=1,788$; $p \leq 0,05$).

Відмінності самоставлення (інтегральна шкала) в підлітків залежно від рівня стресостійкості показано в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Психологічні особливості самоставлення в підлітків з різними рівнями стресостійкості

N=45

Рівні самоставлення	Група 1 (високий рівень стресостійкості)		Група 2 (середній рівень стресостійкості)		Група 3 (низький рівень стресостійкості)		Φ_1	Φ_2
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%		
Високий	6	54,54	4	19,04	3	23,07	2,038	-
Середній	5	45,46	11	52,38	4	30,76	-	-
Низький	-	-	6	28,58	6	46,17	-	-
Всього	11	100	21	100	13	100	-	-

* $p \leq 0,05$

Φ_1 – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Φ_2 – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 2 і 3 групи.

Високий рівень самоставлення (таблиця 2.9) найбільш виражений у групі стресостійких підлітків (54,54%), що статистично значущо відрізняється з показниками цього рівня у другій групі (19,04%) ($\Phi=2,038$; $p \leq 0,05$). Середній рівень позитивного самоставлення найбільш притаманний респондентам другої групи (52,38%), найменше – в третій групі (30,76%). У першій групі цей рівень властивий 45,46% досліджуваних. Низький рівень позитивного самоставлення у першій групі відсутній, у другій – 28,58%, у третій становить 46,17%.

Отже, на основі отриманих даних можемо охарактеризувати три групи досліджуваних, залежно від рівня стресостійкості.

1. Підлітки з високою стресостійкістю характеризуються слабкою чи помірною нервово-психічною напругою, добре регулюють свій емоційний стан, легко переносять незначні негативні впливи, гнучкі та адаптивні у проблемних ситуаціях, оптимістично налаштовані щодо власних

можливостей подолати труднощі, не схильні очікувати неприємності, позитивно ставляться до себе, переважно приймають свої індивідуальні особливості, уважні до своїх потреб і прагнень.

2. Підлітки з середнім рівнем стресостійкості здатні адаптуватися до певних змін, схильні позитивно ставитись до себе, проте в ситуаціях неуспіху їх довіра до себе знижується, підвищується тривога, напруженість. В ускладнених умовах їм важче втримати психоемоційний баланс, зберегти працездатність.

3. Підліткам з низькою стресостійкістю притаманна підвищена напруженість, що може призводити до виснаження, втомлюваності, зниження працездатності. Ставлення до себе хитке, залежить від ситуації, такі підлітки недостатньо впевнені у собі, не приймають певних своїх індивідуальних особливостей, нехтують своїми потребами через недостатню віру у власні можливості їх реалізувати. Часом вони відчують безпорадність, остерігаються труднощів, оскільки не впевнені, що зможуть вдало їх подолати, відчують тривогу, занепокоєння.

Висновки до розділу.

Експериментальне вивчення психологічних особливостей стресостійкості підлітків здійснювалось у три етапи. Першим етапом було дослідження рівнів вияву стресостійкості, її вікової динаміки та статевих відмінностей в учнів 5-9 класів. На другому етапі досліджувались психологічні властивості, що формують стійкість підлітків до стресових впливів: нервово-психічна напруга, тривожність та емоційно-оцінне ставлення до себе підростаючої особистості. На третьому етапі було проаналізовано вияви цих психологічних характеристик у досліджуваних з різним рівнем стресостійкості.

Дослідження стресостійкості виявило, що серед підлітків найбільше мають середній рівень стійкості до стресових впливів, близько чверті

досліджуваних мають високу стресостійкість, і така ж кількість недостатньо стійкі до стресів. У молодших підлітків дещо вищі показники на високому та низькому рівні вияву цього психічного утворення, в старших підлітків переважають показники середнього рівня стресостійкості. Також виявлено, що серед дівчат більше таких, що мають високий рівень стійкості до стресу, ніж серед хлопців.

Показники рівнів нервово-психічної напруги подібні в молодших і старших підлітків, в обох групах домінує помірний рівень напруженості. Близько половини досліджуваних мають низький рівень тривожності, суттєвих відмінностей у її показниках між 10-13 річними і 13-16-річними досліджуваними не виявлено.

Порівняння особистісних характеристик підлітків з різними рівнями стресостійкості виявило, що для респондентів з високою стресостійкістю притаманні низька тривожність, слабка чи помірна нервово-психічна напруга, виражене позитивне ставлення до себе. Для досліджуваних з середнім рівнем стресостійкості характерні низька чи середня тривожність, помірна нервово-психічна напруга і нестійке позитивне самоставлення. Серед підлітків з низькою стресостійкістю значна кількість виявляють помірну чи надмірну нервово-психічну напругу, середній рівень тривожності та суперечливе ставлення до себе.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Теоретичне обґрунтування психокорекційної роботи розвитку стресостійкості в підлітків.

Розвиток психічної стійкості – це досяжна мета для кожної людини, незалежно від її поточного рівня стійкості. Дослідження підтверджують, що психічна стійкість – це навичка, яку можна систематично формувати та вдосконалювати. Ключовим аспектом є нейропластичність мозку, яка забезпечує тривалі зміни в структурах, відповідальних за регулювання емоцій та подолання стресу. Наукові дослідження доводять, що регулярні практики, що підтримують стійкість, призводять до реальних змін у функціонуванні мозку [11].

Стратегії особистісного розвитку визначають основні сфери, які потребують свідомої роботи над зміцненням психічної стійкості. Статистика показує, що люди, які систематично займаються розвитком, можуть підвищити свій рівень стійкості до 40% протягом року. Сучасні засоби формування психічної стійкості включають комплексний підхід. Значущим аспектом є індивідуальні схильності та життєвий досвід, які впливають на початковий рівень психічної стійкості. Експерти наголошують, що кожна людина має потенціал для розвитку стійкості, хоча шлях може бути різним.

Цілеспрямований психологічний вплив на особистість з метою підвищення стресостійкості передбачає її розвиток як динамічний процес навчання протягом усього життя, який вимагає терпіння, наполегливості та свідомого підходу до власного розвитку. Систематичність, послідовність у досягненні цілей, пов'язаних з розвитком психічної стійкості передбачають застосування практики усвідомленості, когнітивного тренінгу, коучингу та терапії, вибір відповідних інструментів, адаптованих до індивідуальних потреб [8].

Дослідники виділяють ряд факторів, що утруднюють формування стресостійкості особистості, а саме:

- негативні моделі мислення, які становлять фундаментальну перешкоду для розвитку психічної стійкості. Звичка катастрофізувати, надмірно узагальнювати та вибірково зосереджуватися на невдачах блокують здатність конструктивно вирішувати проблеми. Стратегії особистісного розвитку вказують на те, що страх невдачі є однією з найсерйозніших перешкод для формування психологічної стійкості. Статистика показує, що 62% людей утримуються від активності через страх можливої невдачі.

- низька самооцінка є ключовою перешкодою для розвитку стійкості. Люди з негативною самооцінкою мають набагато більше труднощів у вирішенні проблем.

- обмежувальні переконання, що формуються під час процесу соціалізації. Давні звички мислення та моделі поведінки, засвоєні в сім'ї, можуть блокувати здатність розвивати психічну стійкість.

- вплив факторів соціального середовища, таких як хронічний стрес, брак соціальної підтримки та токсичні міжособистісні стосунки. Ці зовнішні стресори суттєво перешкоджають процесу формування стійкості.

- брак знань про психічну стійкість є суттєвою перешкодою для розвитку. Багато людей не мають базових знань про можливості формування психологічної стійкості.

- проблеми психічного здоров'я, зокрема депресія, тривожні розлади та синдром вигорання суттєво обмежують адаптивні можливості [39].

Подолання бар'єрів у формуванні психічної стійкості розглядається спеціалістами як динамічний, багатовимірний процес, що вимагає свідомої роботи над собою та систематичного вдосконалення. Ключовими елементами у її формуванні є :

- емоційна усвідомленість, що дозволяє глибоко розуміти власні емоційні стани та ефективно керувати ними;

- здатність точно визначати та називати пережиті емоції. Сучасні нейропсихологічні дослідження показують, що люди з високою емоційною усвідомленістю на 45% ефективніше справляються зі стресовими ситуаціями. Механізми диференціації та категоризації емоцій як ключовий інструмент для зміцнення психічної стійкості забезпечують здатність розрізняти тонкі емоційні нюанси, що дозволяє реагувати більш усвідомлено;

- механізми емоційного контролю. Наукові дослідження підтверджують, що регулярні практики усвідомлення призводять до тривалих змін у структурах мозку, відповідальних за регулювання емоцій.

- здатність трансформувати негативні емоції в конструктивні дії: емоційна усвідомленість означає не придушення чи усунення емоцій, а їх свідоме переживання та конструктивне використання. Експерти наголошують на важливості прийняття всього спектру емоційних переживань;

- позитивне мислення дозволяє конструктивно інтерпретувати реальність та ефективно справлятися з негараздами. Дослідження вказують на фундаментальну важливість оптимістичного ставлення в процесі формування стійкості.

- здатність переосмислювати негативний досвід як потенційні можливості для зростання [9].

Розвинені механізми позитивного мислення включають здатність:

- 1)Бачити можливості у складних ситуаціях;
- 2)Зосереджуватись на рішеннях, а не на проблемах;
- 3)Побудову конструктивної життєвої історії;
- 4)Свідому трансформацію деструктивних переконань.

Механізми нейропластичності забезпечують можливість того, що повторювані моделі мислення призводять до тривалих змін у структурах мозку. Систематичне практикування позитивного мислення зміцнює нейронні зв'язки, що сприяють стійкості. Водночас позитивне мислення не означає ігнорування реальних труднощів, а свідомий підхід до них з

акцентом на зростанні та розвитку, важливе є поєднання реалізму з оптимістичним поглядом.

Оптимістичний настрій безпосередньо впливає на рівень секретованих гормонів стресу. Люди, які використовують позитивні когнітивні стратегії, мають нижчий рівень кортизолу. Вчені акцентують, що позитивне мислення – це свідома навичка, яку можна систематично тренувати. Вони рекомендують регулярні практики, такі як ведення щоденника вдячності або психотехніки свідомого формування конструктивних інтерпретаційних моделей. Когнітивна та емоційна гнучкість є фундаментальним елементом психічної стійкості, що дозволяє ефективно адаптуватися до мінливих умов та справлятися з непередбачуваними проблемами. Здатність швидко трансформувати існуючі моделі мислення та поведінки у відповідь на нові обставини визначає когнітивні механізми, відповідальні за адаптивність, як ключовий інструмент для зміцнення психічної стійкості. Здатність змінювати свою точку зору дозволяє підходити до вирішення проблем більш конструктивно [10].

Розширені механізми гнучкості включають здатність:

- 1) Швидко змінювати стратегії поведінки;
- 2) Критичність у власних попередніх переконаннях;
- 3) Врахування точки зору інших;
- 4) Прийняття невизначеності як природної частини реальності.

Гнучкість не означає відсутність стабільності, а свідому здатність динамічно реагувати на зміну обставин, підтримка балансу між стабільністю та волатильністю, що дозволяє ефективніше справлятися з кризами та непередбаченими ситуаціями. Гнучкі люди більш стійкі до стресу [8].

Важливим елементом психічної стійкості, що визначає здатність долати труднощі та послідовно досягати поставлених цілей. Люди з високим почуттям власної ефективності більш мотивовані для досягнення бажаних результатів. Формування самоефективності пов'язане з наявністю позитивного досвіду успіху, моделюванням поведінки успішних людей,

використанням позитивної само презентації; систематична робота над розвитком навичок, що забезпечують ефективність у діяльності, побудова внутрішнього наративу успіху. Почуття власної ефективності безпосередньо перетворюється на рівень готовності до ризику та здатність досягати амбітних життєвих цілей [11].

Фундаментальним елементом у формуванні психічної стійкості є соціальна підтримка, яка забезпечує людину необхідними емоційними, інформаційними та інструментальними ресурсами в процесі подолання негараздів. Здатність будувати та підтримувати конструктивні соціальні стосунки, які є природним джерелом підтримки у складних ситуаціях, підвищує стійкість до негативного впливу стресу. Побудова мережі контактів, заснованих на взаємній довірі та повазі, різноманітність джерел підтримки, які включають сім'ю, дружбу, професійні та соціальні стосунки є значущим ресурсом у складних життєвих ситуаціях [13].

Таким чином, основними напрямками формування стресостійкості є методи оптимізації психічного стану та розвиток психологічних якостей особистості, що забезпечують конструктивну поведінку в стресових умовах. До методів оптимізації психічного стану відносять фізіологічні (масаж, фізичні вправи) та психологічні (аутотренінг, медитація, релаксація, дихальні вправи).

Аутотренінг є системою вправ, спрямованих людиною на себе та призначених для саморегуляції психічних та фізичних станів. Аутотренінг включає вправи, спрямовані на управління увагою, довільне оперування чуттєвими образами, словесні самоінструкції, вольове регулювання тону м'язів, керування ритмікою дихання. Система управління увагою передбачає вироблення можливості концентруватися і довго утримувати увагу, на предметі, об'єкті, події, факті [17].

Нервово-м'язова релаксація – це система спеціальних вправ для розслаблення різних груп м'язів. Метою цього тренування є зняття м'язового тону, який безпосередньо пов'язаний з різними формами негативного

емоційного збудження: страх, тривожність, збентеження. Зменшивши або запобігши тонусу м'язів, можна зняти стресові стани, безсоння, мігрені, а також можна нормалізувати емоційне тло. Приступаючи до заняття з м'язової релаксації, необхідно пам'ятати, що ці заняття корисні у стані стресу та тривожності, які супроводжуються м'язовою напругою. При ослабленні м'язів можна досягти значного зменшення переживань, занепокоєння, збудження. Відчуття розслаблення м'язів легше досягти, відчувши і порівнявши розслаблення та напруження. Активна релаксація - потужний засіб, що дозволяє повністю розслабитися та набути душевної рівноваги. Вправи, пов'язані з довільним регулюванням м'язового тонусу, відпрацьовуються у певній системі та послідовності. Спочатку вчать розслаблювати та напружувати м'язи. Найлегше піддаються контролю м'язи рук і ніг, потім переходять до м'язів, якими важче довільно керувати (м'язи шиї, голови, спини, живота) [4].

Візуалізація є одним із засобів, за допомогою яких люди прагнуть досягати безтурботного спокою. Це уявне відтворення ідеальної картини, що приносить внутрішній спокій, зосередження на цій картині уваги приносить почуття розслаблення та гармонії. Навички у візуалізації роблять значно багатшим внутрішній світ людини, підвищують її креативність та здатність до емпатії, загострюють інтуїцію. Чітке уявлення бажаного результату веде до позитивного мислення.

Медитація є класичним способом зосередження, завдяки якому відбувається зняття психоемоційної напруги, розумової та фізичної втоми. Сучасна психологія накопичила величезну кількість фактів, що доводять позитивний вплив медитації на всі сфери життєдіяльності людини, зокрема, оздоровлення організму, підвищення творчого потенціалу. Відомо досить велику кількість технік та видів медитацій, які мають свої особливості. Медитація буває пасивною та активною, змістовною та беззмістовною, відкритою та закритою. Більшість форм пасивні за зовнішнім проявом, але надзвичайно активні за внутрішнім психологічним наповненням [13]

Найширші можливості медитації в різних сферах діяльності людської діяльності можна узагальнити в такий спосіб.

В галузі оздоровлення організму медитація:

- зменшує стрес, позбавляє людини від внутрішньої тривоги та стурбованості, приносячи внутрішній спокій та задоволеність життям;
- нормалізує діяльність серцево-судинної системи та шлунково-кишкової систем;
- позбавляє безсоння і покращує нічний сон, врівноважує його повільні та швидкі фази. Люди, що використовують медитацію, можуть обходитися меншим часом сну, оскільки відновлювальні процеси при медитації протікають швидше, ніж при звичайному сні;
- регулює вагу;
- знижує потребу в психоемоційних стимуляторах типу алкоголю, куріння, наркотиків,
- знижує потребу у зовнішній медичній допомозі, ліках та відповідно у зверненні до лікарів.

В галузі особистісного розвитку медитація:

- зміцнює внутрішню психологічну структуру особистості, підвищуючи її самооцінку та незалежність від думки інших людей;
- формує впевнене, спокійне водночас оптимістичне світовідчуття та світосприйняття;
- сприяє встановленню більш тісних та позитивних взаємин з оточуючими, покращує відносини на роботі та в сім'ї;
- сприяє знаходженню життєвого сенсу та життєвих цілей.

В галузі навчання та освіти за допомогою медитації:

- успішно розвиваються психічні пізнавальні процеси, такі як відчуття, увага, пам'ять, мислення, уява, що у свою чергу допомагає швидшому та глибшому засвоєнню навчального матеріалу;
- підвищується творчий потенціал та здатність до генерування оригінальних та нестандартних рішень;

- підвищується працездатність у професійній сфері та потяг до самовираження у творчих видах діяльності.

Дихальні техніки. Дихання - один із ефективних способів психічної та фізіологічної саморегуляції. Ще в давнину виявили зв'язок між дихальними процесами та емоціями, фізичним та розумовим станом людини. Тому дихальна гімнастика позитивно впливає на всі системи організму: ендокринну, дихальну, кровоносну, травну, сечовивідну, нервову. Дихання підпорядковується контролю свідомості, і ми можемо у певних дозах керувати своїм диханням і через нього надавати певний вплив на діяльність внутрішніх органів. Правильне використання ритму дихання дозволяє повніше та швидше опанувати навички м'язової релаксації [13].

Один із найпростіших способів використання антистресового потенціалу дихання є концентрація уваги на диханні. Можна сконцентруватися на русі грудної клітки, що ритмічно піднімається і опускається в такт дихання. Можна сконцентруватися на потоці повітря, що проходить через легені. При даній вправі думки відволікаються від джерела стресу та увага переключається з психотравмуючої ситуації на процес дихання.

Арттерапія – це лікування образотворчим мистецтвом. Арттерапія включає такі напрямки, як ізотерапія, бібліотерапія, музикотерапія, танцтерапія, кінотерапія, лялькотерапія. Застосовують арттерапевтичні методики як самостійні, так і як допоміжні до інших видів терапії. Арттерапія працює з продуктами творчості самої людини та з готовими витворами мистецтва [1]

Пластилінова терапія. Основна мета використання пластилінової терапії полягає в гармонізації внутрішнього стану людини, відновленні її здібностей знаходити оптимальний стан рівноваги, що сприяє продовженню життя. Даний вид терапії відноситься до арт-терапевтичних методів роботи та передбачає ліплення не тільки кольоровим пластиліном, а й солоним тестом, глиною та ін. На думку вчених та практикуючих психологів, прийоми

арт-терапії здатні перетворити внутрішні конфлікти людини у візуальні форми, що сприяє їх ефективному вирішенню. Серед переваг пластилінової терапії слід виділити наступні: ефективне вирішення психологічних проблем; психологічна діагностика клієнта; здатність дисоціюватися від проблеми та побачити її з іншого боку та інші. Метод дозволяє актуалізувати проблему, працювати не тільки з емоціями та почуттями людини, але й опрацьовувати глибинні психологічні травми. Незважаючи на те, що існує стереотип з приводу використання пластиліну з дорослими, цей метод відмінно підходить для всіх вікових груп клієнтів. Причому робота з пластиліном можлива як індивідуально, так і в парах, і групах [4].

Казкотерапія – метод, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, удосконалення взаємодії з навколишнім світом. Тексти казок викликають інтенсивний емоційний резонанс як у дітей, так і у дорослих. Образи казок звертаються одночасно до двох психічних рівнів: до рівню свідомості та підсвідомості, що дає особливі можливості для комунікації. Особливо це важливо для корекційної роботи, коли необхідно у складному емоційному стані створювати ефективну ситуацію спілкування. Привабливість казок для психотерапії та розвитку особистості дитини полягає в тому, що в казці відсутні прямі моралі, навчання. Події, історії логічні, природні. Через образи казок дитина стикається з життєвим досвідом багатьох поколінь. Перемога добра у казках забезпечує дитині психологічну захищеність. Випробування, які випали на долю героїв, допомагають їм стати розумнішими, добрішими, сильнішими, мудрішими. Події казки дають змогу відреагувати сильні емоції, виявити внутрішні конфлікти та труднощі. Курс казкотерапії включає безліч прийомів і форм роботи, які дозволяють розвивати творче мислення, уяву, увагу, пам'ять, сприйнятливність, позитивну комунікацію та адекватну самооцінку. Казку можна аналізувати, писати, переписувати, розповідати, малювати, ставити за допомогою ляльок [12].

Позитивне мислення. Цей спосіб оздоровлення організму тісно пов'язаний із таким психологічним феноменом, як віра. Психологічна віра пов'язана з продуктивним мисленням та здатністю людини діяти відповідно до виробленої установки. Позитивне мислення визначається з високою самооцінкою та оптимістичним поглядом на життя, який виробляється у процесі самовиховання. Сформоване позитивне світосприйняття — найкращий захист людини від ударів долі, від яких ніхто не застрахований. Це кінцева мета всіх світових релігій та практичне завдання кожного практикуючого психотерапевта. Вітчизняні читачі вперше дізналися про значення позитивного мислення із книг Д. Карнегі, який у своїй книзі «Як перестати турбуватися та почати жити» чітко і виразно словами і Марка Аврелія висловив суть позитивного мислення: «Наше життя є те, що ми про неї думаємо». З цього короткого постулату випливає дуже багато наслідків. Суть їх полягає в тому, що якщо людина думає про хвороби та нещастя, то швидше за все вони трапляються. Якщо людина думає, яка вона невдаха і як їй погано живеться, то вона ще більше погіршить своє становище. Д. Карнегі, а потім і сотні його послідовників, у тому числі психотерапевти різних країн світу, неодноразово переконувалися в тому, що зміна образу думок з негативних на позитивні здатне не тільки змінити людей, а й повністю перетворювати їхнє життя. На цьому ґрунтується, зокрема, раціональна психотерапія французького лікаря Ф. Дюбуа та роз'яснювальна терапія американського психіатра А. Елліса [7, 13].

Позитивне мислення, окрім уміння розумно міркувати та аналізувати свої почуття, передбачає також:

- безумовну любов до самого себе та вигнання зі свідомості зневажливої самокритики, прийняття самого себе таким, яким ви є з усіма вашими позитивними та негативними сторонами;
- Сприйняття світу з позицій "я - хороший, ти - хороший", "світ навколо мене - хороший";
- Прощення собі своїх минулих помилок;

– вміння говорити оточуючим «ні», не відчуваючи руйнівного почуття провини;

– здатність прислухатися до свого внутрішнього голосу, слідувати йому, а не порадам родичів, вчителів та загальноприйнятим думкам.

Раціональна терапія здавна застосовується зменшення емоційного стресу. Вона може бути використана у комплексі з іншими методами на заключному етапі корекції емоційного стресу, коли загальний рівень збудження вже знижений до прийнятного рівня, оскільки допомагає знижувати суб'єктивну значущість ситуації, переносити акцент на осмислення діяльності та формування впевненості в успіху, а особам із низьким рівнем тривожності вона, навпаки, допомагає підвищувати увагу до мотивів діяльності, посилюючи почуття відповідальності. Раціональна терапія допомагає по-новому поглянути на психотравмуючу ситуацію, знизити рівень емоційної напруги [7].

Таким чином, основними напрямками роботи психолога щодо формування стресостійкості підлітків мають бути: 1. Робота з підлітками (навчання навичкам саморегуляції стресу, формування позитивного ставлення до себе, зниження тривожності, розвиток конструктивних способів взаємодії в соціумі); 2. Робота з батьками та педагогами (просвіта, розвиток навичок позитивної взаємодії з підлітками, враховуючи особливості їх потреб і психоемоційного стану, створення сприятливих умов для самовизначення та самореалізації дитини).

3.2. Тренінгова програма розвитку стресостійкості в підлітків.

Аналіз результатів теоретичного та емпіричного вивчення психологічних особливостей стресостійкості та її виявів в підлітків став основою для розробки програми тренінгових занять, метою якої було підвищення стресостійкості школярів цього віку.

Досягнення цієї мети здійснювалось шляхом реалізації таких завдань:

- 1) інформування підлітків щодо проблеми сучасних стресорів та розвитку стресостійкості;
- 2) створення підтримуючої та розуміючої взаємодії в тренінговій групі, зниження ситуативної тривожності, психічної напруги;
- 3) навчання навичкам саморегуляції: дихальні практики, медитація та техніки релаксації,
- 4) підвищення самооцінки та впевненості в собі;
- 5) розширення досвіду ефективного протистояння стресам.

Для забезпечення реалізації зазначених завдань використовувались методи, психотехніки релаксації та саморегуляції, арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії, позитивного мислення, а також різних прийомів та методів інформування, дискусій, обговорень тощо.

З метою формування в підлітків навичок саморегуляції психоемоційного стану, ми використовували вправи на регуляцію м'язового тону. Вироблення навичок розслаблення є а необхідним етапом у всіх без винятку методик саморегуляції стану. Особливу увагу слід звернути на м'язи обличчя та кистей рук, оскільки саме ці частини тіла найбільш іннервовані (представлені) в корі великих півкуль головного мозку і, досягнувши їх розслаблення, можна суттєво знизити загальний м'язовий тонус. Зміст вправи полягає у чергуванні напруги і розслаблення різних м'язових груп, щоб по контрасту з напругою відчутти та запам'ятати стан розслаблення (створити його внутрішню модель). Наприклад, для м'язів передпліччя: кисть повільно стискається в кулак, потім після досягнення максимального зусилля слідує різке розслаблення. Необхідно вловити різницю у відчуттях і продовжити вправу для м'язів обличчя, шиї, стопи, стегна, грудей і т.д.

З цією ж метою використовувалась методика виконання аутотренінгу. Ведучий пропонує сісти у крісло і, прийнявши зручну позу, заплющити очі. Подумки оглянути тіло, усунути незручності, які завдають одяг або взуття. Потім зробити кілька дихальних циклів з коротким вдихом і якомога довшим видихом, поступово знижуючи довжину вдиху. Повільно, вживаючись у

текст, повторити про себе: «Мені зручно і добре. Я зовсім спокійний. Все тіло поступово розслабляється. Розслаблюються м'язи правої (лівої) руки. Розслабляються м'язи передпліччя та плеча. Рука наливається приємною вагою. Рука велика, важка, тепла, розслаблена. Хвиля тепла проходить по руці. Тепло пульсує у кінчиках пальців. Розслаблено м'язи правої (лівої) ноги. М'язи стегна повністю розслаблені. М'язи гомілки повністю розслаблені. Стопа розслаблена. Нога важка, велика, повністю розслаблена, приємне тепло проходить по нозі. Плечі опущені. М'язи спини розслаблені. Розслаблені м'язи живота. Приємне тепло у всьому тілі. Розслаблюються м'язи обличчя. Повіки опущені. Розслаблені м'язи рота. Нижня щелепа трохи опущена. Розслаблені м'язи щік. Приємна прохолода овиває чоло. Все тіло повністю розслаблене. Я відпочиваю. Я почувуюся легко та вільно. Серце б'ється спокійно та рівно. Я зовсім спокійний. Все моє тіло відпочиває, мені легко, спокійно та вільно». Після промовляння словесних формул необхідно протягом 1,5-2 хв. відчувати стан спокою та відпочинку, після чого перейти до останньої фази – виходу з аутотренінгу. Повторити подумки «Я добре відпочив. Мій організм сповнений сил. Усі мої органи працюють чудово. М'язи стали легкими та пружними. Моя голова відпочила і ясна. Чудовий настрій. У всьому тілі бадьорість та свіжість. Я сповнений сил і енергії. Я все можу. Я готовий діяти. Розплющуючи очі. Встаю». Потім зробити повільний, глибокий вдих та швидкий видих. Повторити дихальний цикл тричі.

Методику аутотренінгу можна чергувати на різних заняттях з технікою активної релаксації. Ведучий пропонує учасникам, знайти зручне місце з приглушеним освітленням. «Сядьте у крісло, звільніться від стискаючого вас одягу - поясків, краватки, важкого верхнього одягу, тісного взуття». Система релаксаційних вправ передбачає напругу з наступним розслабленням кожної групи м'язів протягом 5 секунд, які повторюють двічі. Якщо відчувається залишкова напруга, то можна дорахувати кількість скорочень м'язових груп до семи разів. «Під час виконання вправ не

затримуйте дихання. Дихайте нормально або, якщо це зручніше, вдихайте в час напруги та видихайте при розслабленні м'язів».

Розслаблення грудної клітки допомагає звільнити дихання та налаштуватись на подальшу релаксацію. «Зробіть дуже глибокий вдих. Спробуйте вдихнути все повітря, яке вас оточує. Затримайте повітря та розслабтеся. Тепер видихніть повітря з легені поверніться до нормального дихання. Відчули ви напругу у грудній клітці під час вдиху? Чи помітили ви розслаблення після видиху? Запам'ятайте ці відчуття, усвідомте їх. Повторіть цю вправу. (Між вправами паузи в 5-10 сек.)»

Найбільше подобаються школярам виконання вправ для розслаблення у поєднання з прийомами візуалізації. «Сідайте зручно. Уявіть себе у вигляді сніговика. Під променями весняного сонця він починає повільно танути. Сніг темніє, стає пухким і, перетворюючись на воду, струмками стікає на землю».

Ця вправа цікава тим, що ступінь розслаблення, що досягається, визначатиметься точністю візуалізації.

Для розслаблення підлітків та одночасно отримання ними позитивних емоцій, використовувались візуалізації з позитивними образами. «Уявіть свіжий, ніжний бутон троянди з дрібними крапельками роси. Повільно, тремтячи пелюстками, бутон починає розпускатися. Перед вами квітка, що розпустилася. Відчуйте її тонкий аромат. Спробуйте побачити його збоку і зверху. Повільно закрийте пелюстки і перетворіть троянду на бутон.

Для розвитку навичок саморегуляції, під час занять ми застосовували також медитації з символічними образами, наприклад вправа «Храм тиші». «Уявіть себе на прогулянці у багатолюдному і галасливому місті. Постарайтеся відчувати, як ваші ноги ступають брукувкою. Зверніть увагу на інших перехожих, вирази їхніх облич, фігури. Зауважте, що деякі виглядають - стривоженими, інші спокійні та радісні. Зверніть увагу на транспорт, швидкість, шум. Гудять автомобілі, пишчать гальма. Можливо, ви чуєте інші звуки? Зверніть увагу на вітрини магазинів, булочну, квітковий магазин. Можливо, ви побачили у натовпі знайоме обличчя? Ви підійдете і привітаєте

цю людину? Чи пройдете повз? Зупиніться та подумайте, що ви відчуваєте на цій галасливій діловій вулиці. Тепер поверніть за кут і прогуляйтеся спокійнішою вулицею. Пройшовши трохи, ви помітите велику будівлю, яка відрізняється архітектурою від усіх інших. Велика вивіска каже: «Храм тиші». Ви розумієте, що цей храм — місце, де не чути жодних звуків, де ніколи не було сказано жодного слова. Ви підходите до дерев'яних дверей храму і чіпаєте їх, входите і відразу ж опиняєтеся оточені повною і глибокою тишею. Коли ви захочете залишити будинок, штовхніть дерев'яні двері та вийдіть на вулицю. Як ви себе тепер почуваєте? Запам'ятайте дорогу, яка веде до Храму тиші, щоб ви могли знову повернутись туди». Під час читання ведучий повинен робити невеликі паузи, щоб учасники мали час відчути все, що з'являється в їх уяві.

Медитація «Метаморфоза» була проведена з метою надати учням спосіб самодопомоги в умовах сильного стресу, при переживанні сильного страху. «Уявіть собі ваш стан у вигляді будь-якого образу, скажімо, у вигляді засохлої і похмурої квітки або деревця. Відчуйте в собі цей стан байдужості до життя через відсутність у ньому світла, тепла, вологи. Уявіть собі інший образ, той, яким ви хотіли б бачити цю квітку або деревце. Тепер подумки, в уяві програйте сцену перетворення квітки, що в'яне, у здорове і красиве творіння природи. Увійдіть в образ квітки, станьте цією квіткою самі. Потім попросіть про це чарівне перетворення природу – землю, небо, сонце, щоб вони дали вам нові сили жити. Ось ви бачите, як до вас, тобто до квітки, наближається хмарка, і вона дарує вам благодатний дощ, змиваючи з квітки і вас пил та втому життя. Дощова волога вбирається в землю і починає жити коріння квітки соками землі. Уявіть собі, як ці соки починають текти по стеблі квітки, тобто за вашими судинами. І квітка починає оживати. Тепер ви бачите, як сонце проглядає з-за хмари і починає жити листя м'яким теплом, від якого на квітці з'являються нові листочки. Сили прибувають, і квітка починає рости, стаючи все більшою і красивішою. І ось ви вже красива, здорова, сильна і яскрава квітка, якою усі милуються. Запам'ятайте цей стан».

Вправа «Самоконтроль зовнішнього вираження емоцій» є ефективним способом самоконтролю у момент дії напружених факторів, при зростанні емоційної напруги:

- Який вигляд має моє обличчя?
- Чи не скутий (а) я?
- Чи не стиснуті мої зуби?
- Як я сиджу?
- Як я дихаю?

Якщо виявлено ознаки напруженості, необхідно:

1. Довільно розслабити м'язи. Для розслаблення мимічних м'язів використовувати такі формули:

- М'язи обличчя розслаблені.
- Брови вільно розлучені.
- Лоб розгладжений.
- Розслаблені м'язи щелеп.
- Розслаблені м'язи рота.
- Розслаблений язик, розслаблені крила носа.
- Все обличчя спокійне та розслаблене.

2. Зручно сісти, стати.

3. Зробити два-три глибоких вдиху та видиху, щоб «збити» прискорене дихання.

4. Встановити спокійний ритм дихання.

Для актуалізації гарного настрою, заспокоєння, оптимістичного налаштування, ми використовували вправу «Так-так-так».

«Заплющте очі і уявіть себе в лісі. Вдихніть у собі запах листя. Послухайте співи птахів. Гуляйте у лісі. Гуляючи, підійдіть до печери. Огляньте її. Відчуйте землю під ногами, торкніться стіни рукою, відчуйте твердість каменю, його прохолоду. Поруч із печерою водоспад. Ви його знайдете: маленький водоспад і звук води, що падає. Слухайте його, тишу лісу та спів птахів. Відкрийте всьому цьому себе. І прохолоді, і тиші, і

звукам. Потім сядьте в зручному місці і зосередьтеся на гармонії з лісом, розгойдуйтеся з ним, дайте йому заповнити все ваше тіло з голови до ніг. Повторюйте: «Так-так, так-так». Відчуйте це. Із цим словом йде все погане: неприйняття себе, людей, життя. Ще раз повторіть: «Так. Так.Так». З цими звуками у вас входить все приємне та успішне. «Так, це я! (Назвіть ваше ім'я). Так, так, так, я маю право на визнання та успіх. Так, так, так, у мене приємне успішне сьогодення та ще більш приємне та успішне майбутнє. Так, так, так». А тепер, коли «Так» заповнило кожен вашу клітинку, почніть відчувати усмішку - у тілі, у самій глибині вашої самосвідомості. Надішліть цю добру посмішку вашому тілу, своєму імені. Зверніться до свого минулого, сьогодення, майбутнього. Усміхніться і своїм обов'язкам. Ця усмішка приходить не тільки на ваші уста. Ця усмішка всієї вашої істоти та існування. Повторюйте: «Так, так, так, я посміхаюся, я посміхаюся собі, свого життя, я усміхаюся всім, я усміхаюся вам». А тепер з відчуттям внутрішньої посмішки повільно, не поспішаючи, поверніться до кімнати. Зробіть глибокий вдих і повний видих і розплюште очі». Повторення цих вправ дозволить підліткам знайти радість, сприймати життя з ентузіазмом, стати переможцем у житті.

Важливим елементом тренінгу було «програвання» поведінки в гострій стресовій ситуації. Для цього ми використали вправу «Самодопомога при гострій стресовій ситуації».

«Перше і найголовніше правило свідчить, що в гострій стресовій ситуації важливо впоратися зі своїм страхом і розгубленістю. Для цього вам допоможуть наступні прийоми:

- 1) Зупиніться і порахуйте до десяти;
- 2) глибоко подихайте: повільно вдихніть носом і на деякий час затримайте дихання, потім повільно видихніть через ніс, зосередившись на відчуттях у тілі;
- 3) напружте окремі групи м'язів на дві секунди, потім різко їх розслабте;
- 4) вмивайтеся холодною водою;

5) набравши води в склянку, в крайньому випадку, в долоні, повільно випийте її, сконцентрувавши свою увагу на відчуттях, відстежуючи, як вода проходить горлом і т.д.;

6) потрясіть кистями, руками, ногами;

7) перемкніть увагу на якийсь зовнішній об'єкт, звертаючи увагу з його колір, фактуру, форму;

8) больове перемикання: боляче ущипніть себе;

9) випрямтеся, поставте ноги на ширину плечей і на видиху нахиліться, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги;

10) дихайте глибше і стежте за своїм диханням, продовжуйте робити це протягом однієї-двох хвилин, потім повільно випрямтеся;

11) Зробіть дуже повільні рухи головою, погойдування, повороти, нахили».

Існують прості методи відновлення самоконтролю, наприклад, при переляку рекомендується зробити глибокий вдих і видихати повітря крізь щільно стислі зуби (при цьому чується сильне шипіння). При розгубленості рекомендується задати собі голосно запитання: «Вася, це ти?» і так само голосно відповісти: «Так, це я».

Не рекомендується з метою зняття страху вдаватися до прийому алкоголю, оскільки навіть незначне передозування істотно порушить координацію рухів та здатність оцінювати обстановку, що в умовах дії з порятунку життя може виявитися фатальним. Не рекомендується також вживати ліки заспокійливої дії, подібної до дії алкоголю.

Дещо пізніше залежно від ситуації можна використати наступне:

1. Надати собі можливість «випустити пар»: голосно покричати, потопати ногами.

2. Напружити і розслабити м'язи тіла (не заспокоювання себе).

3. Перемикання режиму роботи мозку. Десенсибілізація рухом очей. Наприклад, можна три хвилини ретельно вивчати якийсь предмет у полі зору

(стіл, камінь, дерево та ін). Ніби незабаром доведеться складати іспит, згадуючи всі деталі цього предмета.

4. Усунення від ситуації: побачити ситуацію зверху, знизу, збоку, здалеку, поблизу (але обов'язково побачити себе в цій ситуації).

5. Уявити, що цю ситуацію побачили інші люди – ваші знайомі, відомі знаменитості, актори тощо.

6. Зробіть собі масаж обличчя та голови. Помасажуйте собі м'язи посмішки, які знаходяться у верхній частині щік.

7. Закрийте очі. Подумки уявіть собі тихе місце, в якому вам було добре та комфортно. Це місце, яке психологи називають як «Безпечне місце, в якому відновлюються ресурси». Побудьте в ньому кілька хвилин.

Під час роботи в групі значна увага приділена була відпрацюванню навичок дихальної гімнастики. Є різні варіанти, найпростіші – це подовжений вдих/видих, черевне дихання.

1. Подовжений вдих: сядьте зручно, пряма спина. Зробіть повільний вдих через ніс і в середині вдиху почніть уповільнювати його темп. Потім без затримки зробіть порівняно швидкий видих. Далі збільште співвідношення між вдихом та видихом (вдих – 15 секунд, видих – 6 секунд).

2. Подовжений видих: у сидячій позі зробіть вдих без паузи довгий, повільний видих. Співвідношення на початку занять має бути 2:12, тобто вдих триває 2 секунди, а видих - 12. При цьому видих розподіляється так: 4 секунди звичайний вдих, 8 секунд - подовжений.

3. Черевне дихання: з видихом втягнути черевну стінку, потім повільно зробити вдих через ніс, звільняючи діафрагму, черевна стінка на вдиху випинається вперед, і нижні частини легень заповнюються повітрям; на видиху знову черевна стінка втягується всередину, виганяючи повітря із легень через ніс. При черевному диханні наповнюються лише нижні частки легень, тому хвилеподібний рух виробляється животом, тоді як груди залишаються нерухомими.

Одночасно можна давати собі настанови: «Мій внутрішній погляд на сонячному сплетінні, при черевному диханні масажуються всі внутрішні органи, покращується кровопостачання та функції органів травлення, знижується кров'яний тиск, полегшується робота серцевого м'яза». Ці вправи добре впливають на нервову систему, допомагають позбутися меланхолії та депресії.

Вправа «Картина радості» застосовується для покращення настрою, активізації, підвищення тону, зняття пригнічення. Ведучий пропонує взяти фарби або кольорові олівці (маркери також можна) і намалювати свою радість. «Коли водитимете пензликом по паперу, обов'язково прислухайтеся до своїх відчуттів і внутрішнього голосу. Пориньте в малювання, ніби ви знаменитий художник. Але весь час пам'ятайте, що ви малюєте свою РАДІСТЬ. Це може бути щось конкретне або просто абстрактна «мазня», кола та всілякі завихрення. Чи не обмежуйте свою фантазію! Закінчивши, відкладіть роботу на 10 – 15 хвилин. Якщо потім при погляді на неї ви відчуватимете тепло, значить, ви віддалилися своїй картині повністю. З того, які фарби домінують у малюнку, можна багато сказати про ваш стан. Синій - ви прагнете спокою, вам не вистачає усамітнення. Синьо-зелений – вам необхідно почуття впевненості у собі чи просто ви давно не відпочивали. Помаранчево-червоний – знак збудження нервової системи. Це означає, що ви дозріли для якихось серйозних змін у житті. Світло-жовтий - ви прагнете спілкування та веселощів. Насичений жовтий – вам не вистачає надії на краще та впевненості у завтрашньому дні. Зелений – м'якість, гнучкість, але водночас може означати потяг до знань чи бажання кар'єрного зростання. Яскраво-червоний - активний настрій на перемогу. У вас є сили, щоб подолати всі перепони і досягти успіху.

Наступні вправи та ігри ми використовували з метою навчити підлітків вирізняти стресори в своєму оточенні чи обставинах, та самостійно шукати шляхи їх нейтралізації.

Гра «М'яч»: учасники поділяються на дві команди, кидають один одному м'яч, називаючи той чи інший стресор із життя сучасного підлітка. Інша команда, зловивши м'яч протягом 1 хвилини, має назвати якнайбільше варіантів того, як ефективно протистояти цьому стресору і впоратися з переживаннями.

Вправа «Лист до себе»: учасники пишуть листа собі про свої стресори та способи їх долання.

Вправа «Поділ емоцій»: учасники діляться своїми емоціями щодо недавніх чи поточних стресових переживань та одержують підтримку від групи.

Вправа «100 способів самопідтримки»: група створює список зі 100 методів самопідтримки. Обговорення: які методи вже використовуєте? Які застосовуватимете? Чому ці?

Важливою частиною занять були вправи, спрямовані на підвищення самоцінності, віри в себе, свої можливості подолати перешкоди, стати впевненим.

Вправа «Супер-сила»: учасники створюють свій власний образ супер-сили за рахунок об'єднання сильних сторін: виписують найбільш сильні якості та досягнення, об'єднують їх та вигадують, як це допоможе в житті і, зокрема, у боротьбі зі стресом.

Техніка «Зате...»

1. Згадайте якийсь епізод за останні два тижні, який вас засмутив або розчарував.

2. Візьміть аркуш паперу і максимально об'єктивно викладіть суть події цього епізоду, намагаючись утримуватися від емоційних оцінок. Описуйте ситуацію від третьої особи, як якби це сталося не з вами, а з людиною, схожою на вас.

3. Нижче припишіть слово «Зате...» і знайдіть як мінімум три позитивні наслідки цієї події.

Якщо ви не можете нічого змінити в ситуації, постарайтеся впоратися з негативними емоціями і прийміть обставини як даність. Далі, зібравшись із думками, подумайте, які очевидні плюси є в цій ситуації, чому корисному тут можна навчитися, які конструктивні висновки зробити.

Наступна вправа, яка проводилась під час тренінгу, допомогла підліткам проаналізувати причини виникнення стресової ситуації та виявити ірраціональні установки.

Вправа «Фіксування думок» (Д. Рейнуотер)

Знайдіть зручне, спокійне місце, де вам ніхто не зможе перешкодити. Приготуйте папір та олівець. Сядьте, випряміть спину, заплющити очі. Зосередьтеся на диханні. Спочатку зробіть вдих животом, дайте повітря заповнити вашу грудну клітинку, а потім простір над ключицями. Після цього почніть повільно видихати повітря, вимовляючи при цьому м'яко звук «с-с-с» для того, щоб визначити, коли все повітря вийде. Тепер легко та вільно зробіть новий вдих. Слідкуйте за ритмом дихання... повітря входить... виходить, супроводжуючись м'яким звуком "с-с-с". Зверніть увагу на думку, що прийшла вам в цей момент. Назвіть її якимось, розплющте очі і запишіть якомога коротше. Потім проженіть цю думку, заплющити очі і знову зосередьтеся на диханні, поки не спливе наступна думка чи образ. Запишіть їх. І так далі. Не зупиняйтесь на жодній думці. У цій вправі нам потрібна лише «проба ґрунту», а не повнокровні ідеї. Виконуйте вправу в протягом 30 хвилин.

Тепер погляньте на ваш запис та проаналізуйте його. Який відсоток займають сенсорні відчуття (промінь світла з вікна, телефонний дзвінок, запах їжі, шум поливальної машини); який відсоток – тілесні відчуття (легкість дихання, почуття холоду у ногах); який відсоток – власне думки. Спробуйте проаналізувати ці думки, що випадково спливали у вашій свідомості. Зверніть увагу, скільки серед них думок плануючих, тобто думок про майбутнє, про те, що ви хочете чи що вам "треба" зробити.

Скільки думок, що турбують вас? Чи є думки-фантазії про неіснуючі, але бажані ситуації, стосунки, події?

Чи є порівняння, що викликають заздрість чи образу?

І, нарешті, найважливіше: чи не було таких думок, які «перемагали» над вами, тобто заважали виконувати інструкцію, вимагали зупинки та тривалих роздумів. Саме ці думки мають над вами владу. Час, який ви проводите в роздумах, можна використовувати конструктивно та деструктивно. Але насамперед необхідно навчитися повністю усвідомлювати, про що саме ви міркуєте. Було б чудово, якби ми могли завжди повністю усвідомлювати свої думки. Для цього можна використати такий прийом: уявіть частину себе як стороннього спостерігача, що стоїть у вас за плечем і час від часу запитує: «Гей, про що ти зараз думаєш?». Корисно запитувати себе: «Що я думаю, відчуваю, роблю зараз? Чого я хочу в даний момент?».

Серед арт-терапевтичних технік під час тренінгу ми застосовували пластилінотерапію, малювання, нейрографіку.

Робота з пластиліном сприяє зняттю м'язових затисків, рухового та емоційного розвантаження, розвитку мандрівної та творчої уяви, спонтанності у вираженні почуттів. Ліплення з пластиліну, тіста, глини – це простий, але дуже потужний метод психотерапії, який дозволяє досягати душевної рівноваги, дозволяє знаходити відповідь на питання, що цікавлять.

Пластилінова техніка «Талісман»

Мета: створення почуття безпеки та захищеності в теперішньому.

«Згадай, будь ласка, казку, в якій є якийсь чарівний предмет, який наділяє головного героя якимись здібностями, силою, що допомагає або захищає його. Ти хотів би мати такий предмет? Як він виглядає? У чому його функція, призначення, сила?»

Дитина ліпить талісман, використовуючи різнокольоровий пластилін,

потім розповідає, від чого він оберігає або що дозволяє досягти, подолати. Дана техніка підходить для роботи зі страхами, стресами, при порушення адаптації.

Вправа «Настрій»

Вправа допомагає зняти стрес та усунути неприємний осад після конфлікту або неприємності, що відбулася, швидко заспокоїтися і знайти внутрішній спокій. Виконується протягом 15–20 хвилин.

«Візьміть кольорові фломастери або олівці. Розслабленою лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: лінії, кольорові плями, фігури. Повністю занурюючись у свої переживання, вибирайте колір і проводьте лінії так, як вам хочеться, відповідно до вашого настрою. Ви ніби переносите свій сумний настрій на папір, матеріалізуючи його. Після того як ви змалювали весь аркуш паперу, переверніть його і на звороті напишіть вісім-десять слів, що відображають ваш настрій. Довго не думайте, пишіть ті слова, які відразу ж спадають на думку. Ще раз подивіться на малюнок, як би знову переживаючи своє стан, і перечитайте написані слова, а потім енергійно, із задоволенням розірвіть листок. Зімніть шматочки паперу та викиньте їх. Покінчивши з малюнком, ви позбавитеся поганого настрою і заспокоїтесь».

Техніка «Нейрографіка»

Базовий алгоритм нейрографіки складається із шести етапів.

Перший етап полягає у виписуванні своїх відчуттів на папір. Перш ніж приступити до даної процедури, людині необхідно сконцентруватися на питанні чи проблемі. Напруга – це ступінь нашого переживання щодо якісь проблеми. Нейрографіка дозволяє впоратися з напругою, виражаючи її на папір.

Другий етап включає саму процедуру малювання, коли людина ставить ручку на папір і починає відтворювати хаотичні лінії на аркуші. Тут відбувається перенесення напруги на паперовий лист. Причому чим більше вийшло перетинів та кутів, тим гостріше проблема, що переживається для людини.

Третій етап полягає в тому, що людині необхідно заокруглити всі кути, які є на аркуші. На цьому етапі людина починає визнавати себе, працюючи на рівні свого індивідуального несвідомого. Варто пам'ятати, що цей процес змінює емоційний та фізичний стан людини. Опір, що з'являється зараз, необхідно усвідомлено приймати, але в жодному разі не зупинятися на цьому етапі. Завдання даного етапу полягає в тому, що фігура повинна стати однорідною.

Четвертий етап включає об'єднання, коли фігура включається до тла. Для цього необхідно через весь аркуш провести нейрографічні лінії. У цей момент людина працює з колективним несвідомим, із визнанням світу. Площа аркуша розуміється як світ навколо людини, фігурою є сама людина. Завданням є розчинення фігури у фоні та рівняння напруги всередині фігури та навколо неї. Далі людина намічає фігуру кольором і поєднує частини в нові групи. На цьому етапі можна додати ще лінії додаткових кольорів. Після нанесення кольору необхідно додати контраст чорними лініями.

П'ятий етап передбачає малювання ліній поля, які пронизують весь аркуш. Ці лінії йдуть в одному напрямку без перетинів. Цей рівень називається рівнем «самості».

Шостий етап – включає вербалізацію того, що відбувається, і результату. Готовий малюнок має подобатися людині.

Техніка «Фотографія у рамці»

Техніка може виконуватися відразу ж після того, як відбулася подія, що змусила вас неабияк похвилюватися.

1. У швидкому темпі прокрутіть у себе в голові цю ситуацію так, якби вона була фільмом.

2. Виберіть із усього потоку картинок лише один «кадр», який, на ваш погляд, найбільш повно відображає суть всього того, що сталося. Можливо, це буде найемоційніший момент пережитого.

3. Уявіть собі вибраний момент у вигляді фотографії. Зупиніть мить. Дивіться на цю фотографію, на обличчя людей, які, наприклад, перекошені злобою чи обуренням.

4. Уявіть, що ви вже старші на кілька років і дивіться на цю фотографію, в якій лише відблиск минулих подій. Дивіться на неї очима людини, для якої все це давно в минулому.

5. Подумайте, в яку рамку ви хотіли б укласти цю фотографію. Круглу? Овальну? Квадратну? Це буде масивне червоне дерево чи витончене скло чи примітивна річкова рамочка? А може, це буде рамка-іграшка, наприклад, з штучного кудлатого хутра у вигляді собачки?

6. Повісьте подумки фотографію в рамці на стіну, зробіть для неї спеціальне, практично музейне освітлення. До речі, які фотографії висять поруч із нею в особистій галереї вашого розуму?

7. Поверніться в сьогоднішнє. Подумайте знову про подію, яка принесла вам прикрість. Ваші відчуття напевно трохи змінилися. Якщо ні, поверніться до вибраного вами кадру і уявіть, як це зобразив би дитячий художник, карикатурист, Рубенс, Ван Гог.

8. Знайдіть той образ, який змінить ваші почуття належним чином.

Завершальне заняття тренінгу було присвячене підведенню підсумків, усвідомленню отриманого досвіду, виявленню питань, над якими ще необхідно «попрацювати». Важливим загальним висновком для підлітків на цьому етапі має стати усвідомлення, що стресостійкість можливо і необхідно розвивати, самовдосконалення та турбота про себе мають стати частиною життя. Інші вправи, що використовувались під час тренінгу, представлені в додатку Д.

3.3. Результати апробації тренінгової програми розвитку стресостійкості в підлітків

Перед проведенням формувального експерименту серед учасників констатувального експерименту методом рандомізації було відібрано експериментальну та контрольну групу. Аналіз показників стресостійкості до реалізації тренінгу показав відсутність статистично значущих відмінностей між цими вибірками (додаток Ж). Результати повторного дослідження в контрольній та експериментальній групі представлені на таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Порівняння виявів стресостійкості підлітків контрольної та експериментальної групи після формувального експерименту

N=30

	ЕГ		КГ		Ф
	Абс.	%	Абс.	%	
Високий	9	60,00	4	26,67	1,881*
Середній	4	26,67	7	46,66	-
Низький	2	13,33	4	26,67	-
Разом	15	100	15	100	-

* $p \leq 0.05$

Як видно з таблиці 3.1, на високому рівні виявлено статистично значущі відмінності між показниками ЕГ і КГ, а саме серед учасників тренінгу цей рівень значно більший (60,00%), порівняно з контрольною вибіркою (26,67%) ($\phi=1,881$; $p \leq 0.05$). Середній і низький рівні в експериментальній групі зменшились (26,67% і 13,33% відповідно), в той час як в контрольній групі суттєво не змінились (46,67% і 26,67% відповідно).

Це свідчить, що після проведеного тренінгу, спрямованого на підвищення стресостійкості, в підлітків з середніми і низькими показниками підвищилась стійкість до стресових впливів, зменшилась психічна напруженість, тривожність.

Динаміка виявів стресостійкості підлітків експериментальної групи до та після формувального експерименту представлена на таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Динаміка виявів стресостійкості підлітків експериментальної групи
до та після формувального експерименту**

N=30

	До ФЕ		Після ФЕ		Ф
	Абс.	%	Абс.	%	
Високий	4	26,67	9	60,00	1,881*
Середній	6	40,00	5	33,33	-
Низький	5	33,33	1	6,67	1,941*
Разом	15	100	15	100	-

* $p \leq 0.05$

Як видно з таблиці 3.2, в експериментальній групі статистично значущо підвищились показники високого рівня ($\phi=1,881$; $p \leq 0.05$) та зменшились показники низького рівня тривожності підлітків ($\phi=1,941$; $p \leq 0.05$). Отже, аналіз динаміки стресостійкості під час формувального експерименту виявив позитивні зміни в експериментальній групі після цілеспрямованого психологічного впливу на це психічне утворення. Це свідчить про ефективність проведеного соціально-психологічного тренінгу.

На основі теоретичних знань про особливості розвитку підлітків та результатів проведеного експерименту, нами були запропоновані наступні рекомендації для вчителів і батьків.

Основою формування стресостійкості дітей та підлітків є формування стійких конструктивних взаємовідносин в сім'ї, які характеризуються:

- розвиненою самосвідомістю батьків,
- постійною присутністю та доступністю,
- усвідомленістю,
- прийняттям та активним слуханням,
- готовністю визначати індивідуальні фактори захисту дітей

та зміцнення їх у повсякденному житті.

Едіт Гротберг [26] вважає, що для подолання складних ситуацій діти використовують три джерела стійкості: «У мене є», «Я є», «Я можу».

Джерело «У мене» включає:

- довірливі стосунки з іншими (що дають відчуття безпеки),
- чітка структура та правила поведінки вдома (у вигляді чітких та зрозумілих меж),
- соціальні рольові моделі (демонстрація дитині бажаної та прийнятної поведінки),
- заохочення до автономності (простір для незалежності),
- доступ до охорони здоров'я, освіти, соціальної допомоги та послуг, що гарантують громадську безпеку (створення середовища для належного розвитку дітей).

Джерело «Я є»:

- дитина усвідомлює, що інші її люблять і показують їй симпатію,
- дитина любляча, чуйна та альтруїстична (дитина любить інших і виявляє цю любов різними способами),
- дитина пишається собою (знає, що вона важлива людина),
- дитина самостійна та відповідальна (здатна самостійно виконувати різні дії та відповідати за їх наслідки),
- дитина сповнена надії, віри та довіри (до себе та свого найближчого оточення).

Джерело «Я можу»:

- спілкуватися (для створення здорових стосунків з іншими, дитина може висловлювати свої думки, почуття, потреби),
- вирішувати проблеми (дитина здатна оцінити проблему та знає, що робити, щоб її вирішити),
- справлятися з власними почуттями та імпульсивністю (дитина розпізнає власні почуття, може їх називати, має здатність до саморегуляції),

- оцінювати свій та чужий характер (здатність розпізнавати та розуміти свої та чужі риси характеру),
- встановлювати довірливі стосунки з іншими (дитина здатна знайти дорослого та попросити про допомогу, говорити про почуття та проблеми, шукати рішення).

Кожен із перелічених вище факторів вказує на можливість взаємодії між дорослими та дітьми для розвитку та зміцнення психічної стійкості.

Відповідно існують два основних шляхи розвивати психологічну стійкість дитини.

1)Перший – це саморефлексія батьків та вжиття свідомих дій для підтримки психічної стійкості. Вам слід запитати себе: «Як я можу розвинути певний ресурс у дитини? Що я можу зробити?» «Які дії я вже роблю і які результати вони приносять? Чого вона хоче?»

2)Другий спосіб – це робота з дитиною, створення можливостей для зміцнення ключових ресурсів психічної стійкості, пропонування вправ, спрямованих на допомогу вашій дитині зрозуміти власні навички та ресурси. Ідеальним прикладом є вправа «Дерево ресурсів».

Необхідні матеріали – це аркуш паперу, фарби, крейда або маркери.

Просимо дитину намалювати дерево. Коріння представляють категорію, «що у мене є», стовбур – це область, «якою я є», гілки символізують, «що я можу». Молодші діти можуть малювати, старших дітей слід заохочувати записувати ресурси. Ця вправа ілюструє карту сильних сторін та навичок дитини, яка може стати початком розмови про стійкість до складних життєвих ситуацій. Вправа може бути спільною роботою батьків та дитини, під час якої кожен з них створює своє дерево ресурсів, а потім обговорює та порівнює їх, шукаючи відмінності та подібності.

2.У процесі формування, зміцнення та підтримки психічної стійкості дитини надзвичайно важливим стає її емоційне виховання. Дитина входить у світ емоцій, де їй потрібен гід та перекладач у особі дорослого опікуна. Емоційне виховання – це розвиток емоційного інтелекту дитини в галузі

розпізнавання емоцій, розвиток емоційного словника, розуміння причин виникнення емоцій, емоційних станів, знання того, як безпечно та конструктивно виражати емоції, навчання саморегуляції, розвиток емпатії та побудова конструктивних стосунків. Роль батьків у цьому відношенні головним чином пов'язана з моделюванням емоційної поведінки дітей, наприклад через повідомлення, що вказують на те, як вони переживають різні емоційні стани та створення сприятливого середовища для їх вираження.

У цьому відношенні надзвичайно важливим стає завдання забезпечити дитину інструментами та стратегіями для оволодіння емоціями. Це може бути повсякденна розмова, в якій кожен член сім'ї розповідає про щось приємне, які неприємні речі з ним сьогодні трапилися та які емоції були пов'язані з цими ситуаціями. Дитина дізнається, що вдома можна говорити про всі почуття та емоції. Завдяки цьому вона відчуває розуміння та розвиває емпатію, формує готовність шукати стратегії подолання. Ще одна порада, яку батьки можуть використовувати як частину емоційного виховання, – це різні настільні ігри про емоції. Сучасний ринок видавничої справи пропонує багато допомоги в цьому плані. Ігри, такі як: Емоції, Відкриття або Гора почуттів запрошують дитину досліджувати світ власних та чужих переживань, спонукають їх розмірковувати над власними ресурсами. Вони стають чудовою можливістю побудувати стосунки між батьками та дитиною, підтримуючи взаємне спілкування та розуміння.

Цікавою ідеєю для зміцнення стосунків між батьками та дітьми є використання різноманітної літератури для дітей та молоді. Книги, що торкаються теми емоцій, такі як «Кольоровий монстр», «Доктор емоцій» Анни Льєнас надихають на багато цікавих заходів та розмов зі своїми дітьми про їхнє здоров'я та емоційний стан.

Також варто розглянути можливість спільного перегляду сучасних мультфільмів «Навиворіт» та «Навиворіт II», які збагатять емоційне виховання дітей та їхніх опікунів.

3. У житті кожної дитини бувають ситуації, в яких вона відчуває себе пригніченою. У процесі психосоціального розвитку в дитини виникає безліч труднощів та викликів. Дітям потрібна підтримка, розуміння їхніх емоцій та оптимістичний погляд на життя, товариство дорослого, який знає, як справлятися з цими труднощами. У цій сфері завдання батьків можуть полягати в наданні інформації та знань про симптоми стресу у дитини, підтримка її у подоланні страхів та тривог, навчання дитини різним дихальним та релаксаційним технікам, які допоможуть їй справлятися зі стресом. З цієї точки зору важливо поговорити про те, що допоможе дитині почуватись безпечно, добре, щасливо та розслаблено. Література для дітей та молоді також може стати інструментом підтримки їх психічної стійкості. Книга вчать, як долати труднощі, розвивати мужність та досягати цілей попри страх.

Використання книг – це лише частина роботи. Важливо, щоб батьки стали взірцем для своєї дитини в подібних стресових ситуаціях у її житті: не лише розповідати дитині про ці техніки, але самому практикувати глибоке дихання та розслаблення, візуалізації, та запропонувати дитині разом займатися спортом, гратися. Дорослий має бути відкритий для розмов з дитиною про її труднощі, визнавати та приймати почуття дитини.

Висновки до розділу

Теоретичним обґрунтуванням розробленої програми тренінгових занять стали уявлення дослідників про такі методи і засоби формування стресостійкості:

- Просвітницька робота серед підлітків щодо проблеми негативного впливу стресів на психічне і фізичне здоров'я; необхідності розвитку стресостійкості;
- Формування в підлітків навичок саморегуляції психоемоційного стану засобами аутотренінгу, м'язової релаксації, медитації та арт-терапії;

- Навчання школярів конструктивних методів поведінки в стресових ситуаціях, зокрема алгоритму дій при гострому стресі чи в несприятливих умовах, активізація пошуку індивідуальних способів подолання стресу;
- Підвищення самооцінки підлітків та впевненості у собі, корекція тривожності;
- Просвітницька робота з батьками і педагогами щодо ознак стресового стану у підлітків та створення сприятливого психологічного клімату в сім'ї та освітньому середовищі, навчання їх навичкам налагодження конструктивної взаємодії з підростаючою особистістю.

Розроблена програма тренінгових занять включала психологічні техніки і вправи, спрямовані на нормалізацію психоемоційного стану учасників, формування позитивного ставлення до себе, опанування навичками самодопомоги у стресових обставинах.

ВИСНОВКИ

Здійснений теоретичний аналіз проблеми й узагальнення результатів емпіричного дослідження мотивації досягнення підлітків з особливими потребами дозволили зробити наступні висновки.

1. Стрес розглядається дослідниками як стан психічної напруженості, який є комплексною реакцією на значущі для підлітка взаємодії з середовищем і виявляється на когнітивному, емоційному, соціально-психологічному та фізіологічному рівнях.

Розрізняють еустрес – нормальний стрес, що служить цілям збереження та підтримки життя та дистрес – патологічний стрес, що проявляється в негативних симптомах. До причин стресу у людей найчастіше відносять втрату близьких, проблеми зі здоров'ям, зіпсовані відносини з іншими, спілкування з неприємними людьми, фінансові труднощі, безробіття, брак часу та нестача відпочинку, перевантаження та травматичні події. Стрес також може бути об'єктивним та суб'єктивним. Під об'єктивним стресом розуміють наявність у людини фізіологічних та психологічних реакцій. Під суб'єктивним стресом розуміють зниження загального психоемоційного фону.

Стресостійкість розуміється як узагальнена властивість особистості підлітка, яка виражається у здатності протистояти стресовим факторам, зберігаючи працездатність та здоровий емоційний тонус. Основний фокус досліджень стресостійкості спрямований на визначення захисних факторів, які дозволяють зберігати присутність позитивних емоцій та здатність до саморегуляції та вивчення психосоціальних детермінант резистентності до травмуючих подій та переживань.

2. У сучасній психології виділяють різні моделі стресу: генетично-конституційна теорія, модель схильності до стресу, психодинамічна модель, заснована на положеннях теорії З. Фрейда, модель фізіологічного стресу

Г. Сельє, системна, інтеграційна моделі стресу та ін. Розглянуті теорії, підходи та концепції стресу та стресостійкості розглядають ці психологічні явища на фізіологічному, психологічному, емоційному, поведінковому рівнях виявів.

Особистісними факторами стресостійкості підлітків є позитивне самоставлення, адекватна самооцінка, здатність до саморегуляції та самокерування, оптимізм, низька тривожність. Соціально-психологічними та педагогічними умовами стресостійкості школярів цього віку є характеристики сімейного середовища, шкільний клімат, підтримка з боку дорослих, вчителів, їх комунікативні вміння у взаємодії з учнями, а також впровадження в освітній процес навчання підлітків навичкам самодопомоги у стресових ситуаціях.

3. Експериментальне дослідження проводилось в три етапи. Першим етапом було вивчення стресостійкості в загальній вибірці та аналіз вікової динаміки цього психічного утворення, відмінності виявів досліджуваних психологічних явищ у хлопців та дівчат. На другому етапі було вивчено вияви психологічних властивостей, що відображають стійкість підлітків до стресових впливів: нервово-психічна напруга, тривожність та емоційно-оцінне ставлення до себе школярів. На третьому етапі було проаналізовано вияви цих психологічних характеристик у досліджуваних з різним рівнем стресостійкості.

Аналіз результатів дослідження дав можливість констатувати, що у молодших підлітків стресостійкість виражена на різних рівнях приблизно в однаковій мірі, в той час як у старших домінує середній рівень. Це свідчить, що з віком загострюється необхідність у самовизначенні та підсилюється рефлексивність. Водночас серед 13-16 річних учнів менше таких, що мають низький рівень стресостійкості, тобто можна припустити, що вони стають не такими вразливими до зовнішніх впливів, розвивають самоконтроль і вміння зберігати працездатність. Також виявлено, що серед дівчат більше виражена стійкість до стресів, порівняно з хлопцями, що можна пояснити кращими

комунікативними навичками та більшою гнучкістю, характерною для жіночої статі.

Нервово-психічна напруга зберігається на середньому рівні протягом досліджуваного віку і пов'язана з особливостями психофізіологічного розвитку в цей період.

Переважає більшість досліджуваних має низький рівень тривожності. Високий рівень тривожності притаманний найменшій кількості підлітків, порівняно з середнім і низьким рівнями. Виражена тривожність може бути обумовлена проблемами взаємодії з оточуючими, внутрішніми конфліктами, недостатністю соціальної підтримки, нестабільністю самооцінки, спадковими особливостями нервової системи. Значущих відмінностей у виявах тривожності між молодшими і старшими підлітками не виявлено.

Самоповага серед досліджуваних переважно виражена на високому і середньому рівнях. Аутосимпатія у загальній вибірці найбільші показники має на середньому рівні, очікування позитивного ставлення до себе однаково виражено на високому і середньому рівнях, отже, більшість підлітків схильні надіятись на позитивне ставлення оточуючих до них.

Порівняння особистісних характеристик підлітків з різними рівнями стресостійкості дало можливість охарактеризувати їх особливості. Підлітки з високою стресостійкістю мають переважно низьку тривожність, помірну нервово-психічну напругу, виражене позитивне ставлення до себе. Школярам з середнім рівнем стресостійкості притаманна низька чи середня тривожність, помірна нервово-психічна напруга і нестійке ставлення до себе. Підлітків з низькою стресостійкістю виявляють помірну чи надмірну нервово-психічну напругу, середній рівень тривожності та суперечливе ставлення до себе.

4. Здатність реагувати на інтенсивні зовнішні подразники визначається індивідуально-психологічними особливостями конкретної особистості: психофізіологічною конституцією, чутливістю до впливів (сензитивністю), особливостями мотиваційної та емоційно-вольової сфери. Щоб зовнішні дії

не викликали дистрес, необхідне формування в особистості таких якостей, як позитивне мислення, самовладання, дисциплінованість, вміння конструктивно долати труднощі.

Соціально-психологічний тренінг, розроблений для підвищення стресостійкості підлітків містив психологічні методики, які допомогли школярам краще пізнати себе, прийняти свої позитивні і негативні сторони, зрозуміти свої прагнення і можливості, підвищити свою впевненість у собі, отримати навички саморегуляції, знизити тривожність і напругу.

Результати повторного дослідження після завершення тренінгу зафіксували статистично вірогідні позитивні зміни у рівнях прояву стресостійкості. Теоретичний аналіз проблеми та результати експерименту дали можливість сформулювати рекомендації для вчителів і батьків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи: колективна монографія. за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283с.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец 19.00.02 «Психофізіологія». Київ, 2007. 38 с.
3. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
4. Герасимова Ю.А. Методичний посібник: Арттерапевтичні технології. Ізотерапія у роботі з дітьми дошкільного віку. Кривий Ріг: ЛТД, 2020. 32 с.
5. Кагут О.О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг: Літерія, 2021. 379 с.
6. Касьян Т. В. Тривожний підліток у родинному колі: проблеми та шляхи розв'язання. *Наука і освіта*. 2011. № 11. С. 65-68.
7. Калошин В. Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. Харків: «Основа», 2008. 256 с.
8. Комар Т., Варгата О. Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю. *Psychology Travelogs*. 2023. С. 46-56.
9. Комінко С.Б., Кучер Г.В. Кращі методи психодіагностики: навч. посібн. Тернопіль: Карт-Бланш. 2005. 406 с.
10. Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / за ред. акад. С. Максименка. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць*. Київ : Логос, 2007. Т.7. № 10. С. 178-183.
11. Мельник А., Пивоваренко М. Формування стресостійкості як чинника самоефективності. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування*

- на виклики сучасності : матеріали VIII Наук.-практ. інтернет-конф. 10-12 грудня. 2021 р., Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2021. 196 с.
- 12.Моліцька М. Терапевтичні казки. Львів : Свічадо, 2009. 200 с.
 - 13.Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
 - 14.Савчук-Головня Г.Г.Особливості психокорекційної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця: зб. матеріалів III-ої Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*, м. Біла Церква, 16 травня 2024 р. / за заг. ред. В.С. Кулішова, Ю.С. Герасименко, О.Й. Фурса. Біла Церква: БІНПО, 2024. С. 158-161.
 - 15.Стельмашук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014. No 4. С. 189-198.
 - 16.Фройд З. Вступ до психоаналізу. Київ: Основи, 1998. 709 с .
 - 17.Шебанова В.І. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017. 136 с.
 - 18.Bleich A, Gelkopf M, Solomon Z. Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. JAMA. 2003. p. 612–620.
 - 19.Blos P. *The adolescent passage*. New York: International Universities Press.2012. 461 p.
 - 20.Bornstein T., Leventhal R. M. Handbook of child psychology and development science:Ecological settings and processes.Hoboken,NewYork: Wiley.2014.p.1-42.
 - 21.Borucka A. Konceptcja resilience: Podstawowe założenia i nurty badań. W: W. Junik (red.), Resilience: Teoria, badania, praktyka. Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia. 2011. P. 11-28.
 - 22.Collins W. A., Laursen, B. Parent–adolescent relationships and influences. *Handbook of adolescent psychology* . 2004. pp. 331–361

23. De Goede I., Branje S., Meeus, W. Developmental changes in adolescents' perceptions of relationships with their parents. *Journal of Youth and Adolescence*. № 38. 2011. 75–88.
24. Garmezy N. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *Am. Behav. Sci.*, Glanz. 1999. P. 416–430.
25. Granic I. Timing is everything—Developmental psychopathology from a dynamic systems perspective. *Developmental Review*. № 25. 2005. P. 386–407.
26. Grotberg E. Zwiększanie odporności psychicznej: Wzmacnianie sił duchowych. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie «Żak». 2000. P. 331.
27. Hadiwijaya H., Klimstra T., Vermunt J., Branje S. On the development of harmony, turbulence, and independence in parent–adolescent relationships: A five-wave longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*. № 46. 2017. P. 177
28. Hartman H. Ego psychology and the problem of adaptation. Organization and pathology of thought: Selected sources. New York: Columbia University Press, 1951. P. 362–396.
29. Henry J.P, Stephens PM, Santisteban GA. A model of psychosocial hypertension showing reversibility and progression of cardiovascular complications. *Circ. Res.* 2002. №36. P.156–164. [doi: 10.1161/01.res.36.1.156](https://doi.org/10.1161/01.res.36.1.156)
30. Hoboken N.J., Wiley Pinquart M., Silbereisen R. K. Changes in adolescents' and mothers' autonomy and connectedness in conflict discussions—An observation study. *Journal of Adolescence*. № 25. 2002. P. 509–522.
31. Freedy J.R, Shaw D.L, Jarrell M.P, Masters C.R. Towards an understanding of the psychological impact of natural disasters: an application of the conservation of resources stress model. *J. Trauma. Stress*. № 5. 1992. P. 441–454.
32. Kendler K.S., Hettema J.M., Butera F. Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Arch. Gen. Psychiatry*. №60. 2003. p. 789–796.
33. Laursen B., DeLay D., Adams R. E. Trajectories of perceived support in mother–adolescent relationships: The poor (quality) get poorer. *Developmental Psychology*. № 46. 2010. 792–798.

- 34.Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York:Springer,1984. 456 p.
- 35.McEwen B. S. Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain. *Physiological Reviews*. №87(3). 2007. P.873-904.
- 36.Madakasira S., O'Brien K.F. Acute post-traumatic stress disorder in victims of a natural disaster. *J. Nerv. Ment. Dis.* № 75.2019. P.286–290.
- 37.Masten A. S., Narayan A. J., Silverman W. K. Children in war and disaster. *Dzieci w czasie wojny i katastrofy*. W: M. H. 2015. P.44-67
- 38.Rom O., Reznick A. Z. The Stress Reaction: A Historical Perspective. *Advances in Experimental Medicine and Biology*. №905, 2016. P.1-4.
- 39.Ryś M., Trzęsowska-Greszta E. (). Kształtowanie się i rozwój odporności psychicznej. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*. 34(2). 2018. P.164–196
- 40.Selye, H. A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*. 138(3479). p. 32-32.
- 41.Sikorska I., Adamczyk-Banach M., Polak M. Odporni rodzice – odporne dzieci: Jak zasoby psychiczne rodziny wpływają na odporność psychiczną dziecka. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*. 16. № 2(60). 2021. P.101–117.
- 42.Steinberg L. We know some things: Adolescent–parent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*. № 11. 2001. P. 1–19.
- 43.Thelen, E., & Smith, L. B. Dynamic systems theories. *Handbook of child psychology*. Vol. 1: Theoretical models of human development. New York, NY: Wiley. pp. 563–633.
- 44.Tucker C. J., McHale S. M., Crouter A. C. Dimensions of mothers' and fathers' differential treatment of siblings: Links with adolescents' sex-typed personal qualities. *Family Relations*. № 52. 2003. P. 82–89.
- 45.Van der Giessen D., Branje S., Keijsers C. Emotional variability during mother–adolescent conflict interactions—Longitudinal links to adolescent disclosure and maternal control. *Journal of Adolescence*. №37. 2014. P.23–31.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Вілліансона)

Інструкція. Прочитайте питання та оберіть один з варіантів відповідей: Ніколи – 0. Майже ніколи – 1. Іноді – 2. Досить часто – 3. Дуже часто – 4.

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги?
2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?
3. Як часто ви відчуваєтеся «нервовим», пригніченим?
4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами? (зворотнє питання)
5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете? (зворотнє)
6. Як часто ви можете контролювати роздратування? (зворотнє)
7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, що від вас вимагають?
8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх? (зворотнє)
9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?
10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

Тест включає 10 питань, на які досліджувані мають обрати один із чотирьох варіантів відповідей: «ніколи» та «майже ніколи», «іноді» та «доволі часто», «дуже часто». Кожній відповіді відповідає певна кількість балів 0 - 4. Результати обчислюються шляхом сумування балів за всіма питаннями методики. Рівень стресостійкості визначається відповідно до таблиці середніх показників за віком. Авторами тесту запропоновано рівні стресостійкості:

- 0-7 – висока стресостійкість
- 8-14 - середня стресостійкість
- 15-24 – низька стресостійкість
- 25 і вище – дуже низька.

Додаток Б

«Шкала нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.)

Інструкція: Заповніть, будь ласка, праву частину бланка, позначаючи знаком + ті рядки, зміст яких відповідає особливостям вашого стану в даний час.

Опитувальник рекомендується використовувати для діагностики психічної напруженості в умовах складної (екстремальної) ситуації або її очікування.

<i>Запитання та варіанти відповідей</i>	<i>Знак «+» або «-»</i>	
1. Наявність фізичного дискомфорту:		
А) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;		
Б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають навчанню;		
В) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають навчанню.		
2. Наявність болісних відчуттів:		
А) повна відсутність яких-небудь болів;		
Б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають навчанню;		
В) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають навчанню.		
3. Температурні відчуття:		
А) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла;		
Б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;		
В) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.		
4. Стан м'язового тону:		
А) звичайний м'язовий тонус;		

Б) помірне підвищення м'язового тону, почуття певної м'язової напруги;		
В) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук.		
5. Координація рухів:		
А) звичайна координація рухів;		
Б) підвищення точності, легкості, координація рухів під час писання;		
В) погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.		
6. Стан рухової активності загалом:		
А) звичайна рухова активність;		
Б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;		
В) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.		
7. Відчуття збоку серцево-судинної системи:		
А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця;		
Б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;		
В) наявність неприємних відчуттів з боку серця - частішання серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.		
8. Прояви збоку шлунково-кишкового тракту:		
А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;		
Б) одиничні, швидко минулі і такі, що не заважають роботі, відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне		

"гурчання";		
В) виражені неприємні відчуття в животі - біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.		
9. Прояви з боку органів дихання:		
А) відсутність яких-небудь відчуттів;		
Б) збільшення глибини і частішання дихання, що не заважає навчанню;		
В) значна зміна дихання - задишка, почуття недостатності вдиху.		
10. Прояви з боку видільної системи:		
А) відсутність яких-небудь змін;		
Б) помірна активізація видільної функції - більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);		
В) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.		
11. Стан потовиділення:		
А) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;		
Б) помірне посилення потовиділення;		
В) поява рясного "холодного" поту.		
12. Стан слизової оболонки порожнини рота:		
А) звичайний стан без яких-небудь змін;		
Б) помірне збільшення слиновиділення;		
В) відчуття сухості в роті.		
13. Колір шкірних покривів:		
А) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук;		
Б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;		

В) блідний колір шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук плямистого відтінку.		
14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:		
А) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;		
Б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає навчанню;		
В) різке загострення чутливості, зосередженість на сторонніх подразниках.		
15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:		
А) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях;		
Б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх;		
В) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.		
16. Настрій:		
А) звичайний настрій;		
Б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому приємного задоволення навчанням чи іншою діяльністю;		
В) зниження настрою, пригніченість.		
17. Особливості сну:		
А) нормальний, звичайний сон;		
Б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;		
В) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема, напередодні.		
18. Особливості емоційного стану загалом:		
А) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів;		
Б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу що виконується, "азарт", активне бажання діяти;		

В) почуття страху, паніки, розпачу.		
19. Перешкодостійкість:		
А) звичайний стан, без яких-небудь змін;		
Б) підвищення перешкодостійкості в навчанні, здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;		
В) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.		
20. Особливості мови:		
А) звичайна мова;		
Б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості;		
В) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості особистих слів, занадто тихий голос.		
21. Загальна оцінка психічного стану:		
А) звичайний стан;		
Б) стан зібраності, підвищена готовність до навчання;		
В) почуття втоми, незібраності, неуважності, апатії, зниження.		
22. Особливості пам'яті:		
А) звичайна пам'ять;		
Б) поліпшення пам'яті - легко пригадується те, що потрібно;		
В) погіршення пам'яті.		
23. Особливості уваги:		
А) звичайна увага без яких-небудь змін;		
Б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;		
В) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі,		

відволікаємість.		
24. Кмітливість:		
А) звичайна кмітливість;		
Б) підвищення кмітливості, гарна спритність;		
В) зниження кмітливості, розгубленість.		
25. Розумова працездатність:		
А) звичайна розумова працездатність;		
Б) підвищення розумової працездатності;		
В) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.		
26. Явище психічного дискомфорту:		
А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки загалом;		
Б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабко виражені, які швидко минають і не заважають навчанню, явища;		
В) різко виражені, різноманітні і численні, які серйозно заважають навчанню порушення з боку психіки.		
27. Ступінь поширеності (генералізованості) ознак напруги:		
А) одиничні, слабко виражені ознаки, на які не звертається увага;		
Б) чітко виражені ознаки напруги, не лише такі, що не заважають діяльності, але, навпроти, що сприяють її продуктивності;		
В) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають навчанню різних органів і систем організму.		

28. Частота виникнення стану напруги:		
А) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;		
Б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;		
В) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.		
29. Тривалість стану напруги:		
А) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;		
Б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після закінчення;		
В) дуже велика тривалість стану напруги. Напруга не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації.		
30. Загальний ступінь виразності напруги:		
А) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь виразності;		
Б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги;		
В) різко виражена, надмірна напруга.		

Обробка та інтерпретація.

За оцінку «+», поставлену напроти пункту "А" нараховується 1 бал, напроти пункту "Б" - 2 бали, напроти пункту "В" - 3 бали.

Min - 30 балів;

Max - 90 балів

30-50 балів - слабка чи детензивна нервово-психічна напруга;

51-70 балів - помірна чи інтенсивна нервово-психічна напруга;

71-90 балів - надмірна чи екстенсивна нервово-психічна напруга.

Додаток В

Шкала тривожності

(Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

Інструкція: Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному випадку — «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

	Так	Ні	Не знаю
1. Часто я працюю з великим напруженням.			
2. Вночі мені важко заснути.			
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.			
4. Мені часто сняться страшні сни.			
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.			
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.			
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.			
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.			
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.			
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.			
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».			
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.			
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.			
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.			
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.			

16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.			
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.			
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.			
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.			
20. Я легко бентежусь.			
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.			
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.			
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.			
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.			
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.			
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.			
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.			
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.			
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.			
30. Чекання завжди нервує мене.			
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.			
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.			
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.			
34. Я легко «запальна» людина.			
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.			
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.			
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.			
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.			
39. У мене рівний і добрий настрій.			
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.			
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.			
42. У мене рідко буває головний біль.			
43. У мене не буває серцебиття під час			

очікування на щось нове або тяжке.			
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.			
45. Я впевнений у собі.			
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.			
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.			
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.			
49. Практично я ніколи не червонію.			
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.			

Обробка результатів.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.

Додаток Д**Комплекси вправ для саморегуляції**

Комплекси складаються з досить простих вправ, що займають від 1 до 15 хвилин. Слід зауважити, що, незважаючи на простоту, ефект від їх виконання буде досягнуто лише за умови регулярної практики.

Комплекс 1

Рекомендується при розумовій втомі, зниженні працездатності.

1. Становище стоячи. Очі розфокусовані, напівприкриті, розслаблені м'язи.
2. Активно потерти долоні, тильні сторони кистей до відчуття тепла.
3. Пальцями погладити голову у напрямку зростання волосся – від чола до потилиці.
4. Кінцевими фалангами пальців м'яко погладити лоб, щоки, підборіддя, вушні раковини. Повторити 3-4 рази.
5. Розслабивши м'язи шиї, зробити по 3 повні повільні оберти головою в кожную сторону.
6. Поклавши підборіддя на груди, напружити м'язи шиї на 4-6 сік.
7. Виконати 5 кругових махів прямими руками вперед та стільки ж назад.
8. Лівою пензлем, енергійно розминаючи, промасувати плече та передпліччя правої руки. Зробити те саме для лівої руки.
9. Протягом 5 сек. максимально напружувати грудні м'язи, а потім різко розслабити їх.
10. Поєднавши за спиною прямі руки «в замок», максимально підняти їх, викликавши тим самим сильну напругу між лопатками. Час напруги 5-7сек.
11. Гребнями стиснутих у кулаки рук енергійно розтерти спину від боків до хребта, послідовно переміщаючи кулаки вниз, від лопаток до талії. Час виконання 8-10 сек.

12.Поклавши ліву долоню поверх правої, круговими рухами розтерти область живота. Час виконання 8-10 сек.

13. Нахилитися назад з напругою в області попереку. Час напруги 5-7сек.

14.Повністю розслабивши верхню половину тіла, виконати 4-5 повільних присідань.

15.На вдиху повільно підняти руки через сторони вгору і, приставши навшпиньки, затримати дихання на 3-4 сек.

Також повільно через сторони опустити руки з одночасним видихом. Повторити 2-3 рази. Примітка: під час виконання комплексу необхідно чітко концентрувати увагу на напружених групах м'язів.

Комплекс 2

Виконується зі зняттям втоми.

1. Сісти в крісло, прийняти зручну позу, розслабитися, прикрити очі.

2. Подумки оглянути один за одним пальці обох рук, представляючи їх повністю розслабленими, потім так само оглянути передпліччя та плечі.

3. Подумки оглянути м'язи обличчя та шиї, намагаючись розслабити затиснуті місця.

4. Виконати те саме для ніг тулуба.

5. Уявити себе там, де вам зазвичай буває добре, наприклад, у лісі, горах, березі моря. Спробувати відчувати запах трави, шелест листя, звуки прибою, почути крики чайок.

6. Енергійно потягнутися, напружити м'язи, встати.

Вправа «Зосередження на емоціях та настрої»

Зосередьтеся на внутрішній мові. Зупиніть внутрішнє мовлення. Зосередьтеся на настрої.

Оцініть свій настрій. Яке воно? Гарне, погане, середнє, веселе, сумне, піднесене? А тепер зосередьтеся на ваших емоціях, спробуйте уявити себе у

радісному, веселому емоційному стані. Згадайте радісні події у вашому житті. Виходимо зі стану релаксації. Рефлексія вашого емоційного стану.

Вправа «Зосередження на почуттях»

Зосередьтеся на внутрішніх відчуттях. Виберіть подумки одну людину з вашого життя. Які почуття ви відчуваєте стосовно нього? Ви йому раді, вам він подобається, ви його не переносите, він вам байдуже особистий? Осмисліть ваші почуття, усвідомте їх.

Вправа «Вогняне дихання»

Ця дихальна техніка добре вивільняє киплячі емоції, тривогу та агресивні почуття.

Уявіть себе могутнім вогнедишним драконом. Ви сповнені спеки та енергії сонця. Утримуючи в думці ці образи, зробіть кілька коротких і потужних видихів, виштовхуючи повітря через ніздрі та не відкриваючи рота. Почніть повільно, але поступово нарощуйте швидкість. Видихнути таким чином можна до двадцяти п'яти разів. Під час цього дихання можна спокійно вдихати через ніс, мало звертаючи уваги на вдихи.

Вправа «Сполучне дихання»

Найпростіша, але не менш ефективна техніка, що дозволяє заспокоїтися і розслабитися. Ляжте на спину і покладіть долоні на живіт. Повільно і глибоко вдихніть. Відчуйте, як розширюється ваш живіт при вдиху. Тепер зробіть повільний та повний видих. Відчуйте, як стискається живіт у міру виходу повітря. Повторіть це ще п'ять разів. Робіть це повільно та вдумливо.

В даному випадку ми включаємо так зване черевне дихання (животом), яке має цілу низку переваг перед грудним (що відбувається за рахунок міжреберних м'язів). Черевне дихання надає яскраво виражений оздоровлюючий ефект на процеси травлення та легеневої вентиляції.

«Будинок моєї душі»

Відпустили руки, м'яко пройшлися правою рукою, їй стало добре. М'яко пройшлися по лівій руці, увага на кисті рук - вони стали великими та теплими. Вільні плечі, чи вони дійсно вільні? Скиньте напругу з обличчя, у

голові з'являється легкий туман, м'яка, спокійна порожнеча. Ноги без напруги просто гляньте на них. М'яке дихання... Хто хоче, сильно вдихнути — і видихнути. І відчути повітря, яке проходить через ніздрі - трохи прохолодний, і виходить - ви відчуваєте його, він такий самий теплий, як і ви. І світ стає чарівним, і легкий туман навколо вас. Коли настає розслаблення, коли виникає туман, ви перестаєте розуміти, де межі вашого тіла. Можна піднятися до хмар, опинитися нарівні з ними, ще вище в цьому чарівному світі і купатися в цих хмарах, розслабитися і лягти, відпочити на хмарах, і вони приймуть ваше тіло. Можна перекидатися, пірнати, перевертатися, зникати в глибині — і вилітати з хмар, насолоджуватися своєю свободою. Можна знову полетіти до землі і, пролітаючи над нею, спускатись нижче. Пролітаючи над річкою, пролітаючи над зеленими полями з напрочуд красивими квітами, знайти те місце на землі, в якому вам так добре, ваше улюблене місце на землі — запам'ятайте це місце і, якщо це хороші почуття, знайте, що б не відбувалося навколо вас, у вас завжди на землі є місце, куди ви можете прийти де вам завжди буде добре.

Техніка «Робота зі змістом події та картиною світу»

На думку Д. Бьюдженталя, джерелом травматичної реакції є не сама травматична ситуація, а той негативний сенс, який набуває ситуація для постраждалого. Відкриття та створення нових смислів відбувається як результат внутрішнього дослідження суб'єктивних переживань клієнта. Екзистенційні питання:

- Чому навчила ця ситуація, який її сенс у контексті мого життя?
- Якою людиною мене це зробило?
- Які якості в мені розвило?
- Чи бачу я тепер світ більш реалістично?

Додаток Ж

Таблиця Ж.1

**Динаміка виявів стресостійкості підлітків ЕГ та КГ до
формуального експерименту**

N=30

	Контрольна група		Експериментальна група		φ
	Абс.	%	Абс.	%	
Високий	5	33,33	4	26,67	-
Середній	6	40,00	6	40,00	-
Низький	4	26,67	5	33,33	-
Разом	15	100	15	100	