

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**

Начально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Ковтун Олеся Василівна

Кваліфікаційна робота

Особливості розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни

053 «Психологія»

спеціальність

«Організаційна психологія»

Освітня програма

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ О. В. Ковтун

Науковий керівник Сингаївська Ірина Валентина, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології

Київ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	7
1.1. Поняття стресостійкості особистості	7
1.2. Психологічні особливості емоційних станів підлітків під час війни ..	13
1.3. Особливості розвитку стресостійкості та поведінкових реакції підлітків в умовах війни.....	21
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	30
2.1. Організація та методика дослідження.....	30
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	33
Висновки до розділу 2	40
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	41
3.1. Психологічні техніки та методи підвищення стресостійкості у підлітків.....	41
3.2. Рекомендації для профілактики появи стресів у підлі.....	44
3.3. Програма тренінгу з розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни.....	46
Висновки до розділу 3.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає в тому, що 24.02.2022 року російська федерація почала повномасштабне вторгнення в Україну і, на тлі цих подій, саме діти перебувають у найтяжчому становищі.

Тому актуальність проблематики стресостійкості й пошук шляхів розвитку стресостійкості в умовах війни задля збереження і зміцнення психологічного здоров'я підлітків гостро постає у сучасній психологічній науці.

Війна впливає на всіх, хто живе в Україні. І у дорослих, і у підлітків вона посилює стрес, переживання за життя та здоров'я, страх через невизначеність майбутнього. Найбільша зміна в житті молоді через війну – відчуття страху за життя та здоров'я. Підлітки переймаються за рідних та близьких, які несуть військову службу, тривожаться під час вибухів та сирен, відчують обмеження через комендантську годину.

Підлітки, які залишилися в Україні, проживають цей досвід на рівні з дорослими та готові брати відповідальність за своє майбутнє.

Під час війни підлітки долучились до волонтерства: робили окопні свічки, пакували допомогу, плели маскувальні сітки, допомагали готувати їжу, заробляли кошти для ЗСУ. Зараз на уроках з праці виготовляють горіхові суміші для військових, збирають кошти на грілки та теплі речі.

Ця маленька допомога фронту сприяє знайти сенс в скрутних життєвих обставинах, коли не можна розслаблено жити, не можливо спрогнозувати майбутнє та, інколи, витримати психічні навантаження.

Підлітковий вік вважається найскладнішим етапом у житті людини, який характеризується фізіологічними та психологічними змінами. В цей період психіка не є емоційно зрілою. Враховуючи ці фактори, емоційні стани підлітків під час війни, можна охарактеризувати як дисгармонійні, депресивні, фрустраційні. Кризові ситуації в сімейному середовищі, взаємини з однолітками – ніби відійшли на другий план. Але схильність підлітків до

переживань тільки посилилась: страх, песимізм, невизначеність сьогодення та завтрашнього дня.

Дуже важливою підтримкою родин військовослужбовців та переселенців є організація консультаційних центрів психологічної допомоги, відкриття центрів стресостійкості. Надзвичайно необхідно допомогти родинам знов комунікувати після пережитих негараздів, стресів, знайти зв'язок після вимушеної розлуки. Така робота сприяє освоєнню дієвих стратегій покращення емоційного стану та підвищенню стійкості до стресів.

Одне із актуальних завдань новітньої психології полягає в розробці шляхів розвитку в підлітків здатності конструктивно реагувати на складні життєві ситуації, уміння долати перешкоди і знаходити конструктивний вихід зі стресових ситуацій. Вироблення ефективних способів поведінки в стресових ситуаціях підвищує адаптивний потенціал підлітків, зміцнює їх психологічну стійкість, сприяє формуванню почуття власної цінності, підвищує самооцінку, упевненість у власних силах.

Об'єкт дослідження – стресостійкість підлітків.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні особливостей розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни, а також у розробці психологічних рекомендацій та програми для підвищення рівня стресостійкості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми стресостійкості підлітків в умовах війни.
2. Виявити особливості прояву стресостійкості в підлітковому віці.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей стресостійкості підлітків в умовах війни.
4. Розробити психологічні рекомендації та програму тренінгу з розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано **методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз літератури, систематизація, узагальнення отриманих результатів, формування висновків;
- емпіричні: психодіагностичні методики:
 1. Шкала стресостійкості до стресу (ССС) А. М. Щербатих;
 2. Авторська анкета «Визначення особливостей переживання особистістю тривоги під час воєнного стану»;
 3. Методика О.Кондаша «Виявлення рівня тривожності підлітків»;
 4. Методика «Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона -10 (CDRISC)».

Наукова новизна одержаних результатів:

Узагальнено:

Узагальнено та розкрито особливості розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни, як здатність людини здійснювати необхідну діяльність у складних умовах

Обґрунтовано:

важливість навчання підлітків для підвищення стресостійкості, розроблено психологічні рекомендації та програму стресостійкості підлітків в умовах війни.

Практичне значення одержаних результатів дослідження:

Результати дослідження можуть бути використані у роботі практичного психолога, соціального педагога, класного керівника з просвітницькою метою та при розробці профілактичних заходів.

Організація і база дослідження:

Базою дослідження виступив Святопетрівський академічний ліцей, у дослідженні взяли участь 32 ліцеїста у віці 13-14 років. Опитування було анонімним, підлітки не вказували клас, але вказували стать.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку

використаних джерел (69 найменування) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 81 сторінок, основний обсяг – 67 сторінки. Робота містить 4 таблиць , 2 рисунків, додатки на 8 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття стресостійкості особистості

В сучасному суспільстві існує необхідність вивчення стресостійкості як здатності людини протистояти впливу стресів і розвитку негативних станів.

Стрес – явище звичайне і розповсюджене. Усі ми інколи відчуваємо його на собі, або бачимо як стресують інші люди. Незначні стреси – нешкідливі для здоров'я, а от надмірний стрес – стрес високого ступеню, є загрозовим для людини або організації.

Отже, стрес – стан надмірно сильної і тривалої психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система одержує перевантаження. Стрес дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід її поведінки [10].

Варто зазначити, що найбільшу кількість досліджень з цієї проблеми здійснено з фокусом уваги на руйнівних аспектах стресу. На противагу, теоретичні дослідження щодо стресостійкості, лише починають розгортатись в сучасній науці.

Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресів є: зниження адаптації до ситуації, когнітивних та емоційних властивостей.

Індивідуальні відмінності стресостійкості обумовлені якісними та кількісними характеристиками властивостей особистості: мотиваційною сферою, емоційно-вольовою та локусом самоконтролю. Індивідуальні особливості стресостійкості визначаються як динамічні в часі, залежні від зовнішніх і внутрішніх факторів і взаємодією: особистісного, соціального, типологічного і поведінкового.

Дослідження природи стресостійкості ґрунтується на основних наукових положеннях теорії психічної регуляції (О.Тихомиров) та довільної саморегуляції (Л. Дика, О. Конопкін, О. Чебікін), концепції стресу (Г.Сельє), стратегій подолання стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман, Ю. Александровський,

А. Гриненко).

В Україні ця тема актуальна і досліджується тому, що тривалість і масштабність війни спричиняють випробування фізичних та психологічних ресурсів кожного українця, люди змушені змінювати місце проживання на більш безпечне, жити під постійними обстрілами, виїждати гуманітарними коридорами, багато часу знаходиться у ситуації невизначеності. На третьому році війни населення втомилося від повітряних тривог та обстрілів, багато родин виїхало за кордон, багато членів сімей знаходяться далеко один від одного.

Основні труднощі у вивченні механізмів стресостійкості пов'язані із оцінювання специфіки прояву реакцій на дію психологічних факторів.

Вибір конкретних психологічних індикаторів стресостійкості визначаються підходом діагностики стресових станів, де необхідним є використання широкого набору методик з метою подальшого об'єднання отриманих показників у одну загальну оцінку.

Необхідно зрозуміти ставлення людини до стресової ситуації, про способи реагування на обставини. Це важливо у зв'язку з тим, що ставлення людини до діяльності, прийоми саморегуляції, які вона може використати, значно змінюють очікувану поведінку відповідно до ситуації її реагування.

Нам відомо, що у ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін, змінюються і психічні функції.
2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес фактор продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.
3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини [45].

Дослідження стресостійкості передбачає урахування часу появи

емоційного напруження при тривалій і постійній дії стресогенного фактору, силу впливу, що зумовлює страх чи радість, горе чи розпач, через що виникає реагування.

Стрес-симптомами можуть бути наступні відхилення в емоційній сфері:

- несприятливе емоційне самопочуття;
- висока конфліктність;
- конформність;
- високий рівень особистісної тривожності;
- низький рівень самооцінки;
- низький рівень розвитку почуття емпатії;
- комунікативна некомпетентність;
- заниженість пізнавальних здібностей;

Г. Сельє для повноцінного розуміння феномену стресу визначав причини стресу:

- навколишнє середовище;
- навантаження: фізичне, емоційне, інформаційне;
- соціальна ізоляція;
- хвороба;
- емоційно важкі ситуації;

Незважаючи на очевидну негативну роль стресу, ми визначаємо, що стрес має не тільки негативний вплив на організм, але є необхідним елементом нашого життя. Адаптаційні процеси стресу сприяють подоланню кризових ситуацій і створюють умови для життєвого розвитку.

Психологічним проявам адаптаційного синдрому науковцем Г. Сельє, було присвоєно назву психологічний стрес. Р. Лазарус і Р. Ланер у своїх працях виокремили його як реакцію людини на особливості взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем. Пізніше це визначення було уточнено: психологічний стрес почав інтерпретуватися не лише як реакція, але як процес в якому потреби середовища розглядаються особистістю, виходячи

із її ресурсів та ймовірності вирішення проблеми, що виникла, це виявляє індивідуальні відмінності в реакції на стресову ситуацію [28].

Але можна звернути увагу на суб'єктивні причини стресу, які характеризують індивідуально-типологічні особливості особистості: неадекватні установки, помилки мислення, стійкі емоційні переживання, рівень мотивації. Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу – той рівень напруження, при якому ефективність діяльності підвищується або той критичний поріг виснаження, коли діяльність знижується. Стресові переживання супроводжуються відчуттям безпорадності, страхом, відчуттям втрати контролю. На фізіологічному рівні змінюється робота мозку.

Стресогеном є не сама життєва подія (зміна роботи, розлучення, проблеми з оцінками в школі), а втрата з цими подіями будь-якої життєвої позиції – зміна звички, втрата статусу, заробітку або влади, самоповаги.

Кожна подія, що потребує від людини звичного способу життя і додаткових витрат енергії, є потенційно стресовою. Найчастіше, стрес викликають події неприємні, особливо непередбачені і перебувають поза зоною нашого контролю [51].

Стан тривоги знайомий всім. Постійні переживання тривоги фіксуються і становляться особистісним новоутворенням – тривожністю. Тривога, як очікування загрози, проектується в майбутнє, а страх, як згадка про небезпеку, більш спирається на минулий травмуючий досвід і є відповіддю на сигнал тривоги.

Тривожність виникає в різних життєвих ситуаціях і супроводжується негативними емоціями. Є категорія людей, які схильні до постійних переживань. Поняття тривожності ми можемо сформулювати таким чином:

Тривожність – індивідуальна особливість особи, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в загрозованих для неї ситуаціях. Симптомами тривожності є: роздратування, знервованість, втома, слабкість, дрижання рук і тіла, поганий сон вночі або сонливість під час дня. Тривожність може виникнути під час нестачі грошей, стурбованості за

близьких людей, хвилювання за своє здоров'я та з інших причин.

Хвилювання характеризується такими реакціями: розгубленістю, пониженням голосу, тремтінням, переляканим обличчям. Завдання протистояти стресору не просте, оскільки існує неоднозначність у визначенні поняття «стресостійкість».

Проблема стресостійкості у наукових дослідженнях розглядалась як проблема бар'єру психічної адаптації людини, емоційної стійкості та здатності контролю емоцій. Ряд дослідників основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини, яка складається із певних ланцюгів. До стресостійкості відносять різноманітні копінг-механізми і механізми психологічного захисту, на які впливає локус контролю, етнічний фактор, тип ВНД, психічні і соматичні захворювання [40].

Дослідження стресостійкості поділяють за двома напрямками: за природою походження, а саме: розглядають як успадковану здатність організму людини протистояти впливу негативних факторів, і як здатність сформовану в процесі життєдіяльності. Обидва ці напрями доповнюють один одного, тому що закладені можливості людини, під мінливими обставинами життя, теж деякою мірою змінюються.

Так, в роботах А. Захарова та Н. Левітова факти виявлення тривожності розглядаються як успадкована, динамічна характеристика та й, як умова соціалізації. Щодо другої умови, за роздумами вчених, існує шлях створення деяких умов, які сприяють подоланню високого рівня тривожності.

Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим [11].

До основних напрямків дослідження стресостійкості відносять:

- взаємодію основних джерел і негативних наслідків стресу в моделях «особистість-середовище»;
- процеси індивідуально-особистісного опосередкування у способах оцінки і подолання стресу;

- специфіка хронічного стресу;
- дослідження психологічних наслідків впливу стресових факторів, що підвищують інтенсивність психологічної і соціальної дезадаптації людей під час екстремальних умов.

В Україні десять років йде війна, вже більше, ніж два роки повномасштабне вторгнення росії. З цієї причини люди певний час знаходяться в тривожному стані, що має певний набір психологічних негараздів: заперечення, страх, апатію або депресію.

За даними досліджень, в Україні, кожен восьмий дорослий (12,4%) повідомляють, що відчувають симптоми депресії. Поширеність депресії майже вдвічі більше серед жінок (16,2%) ніж серед чоловіків (8,7%), (Дослідження STEPS). Це дані за 2019 рік. А тепер, ми можемо припустити, що під час війни, фізичні та моральні страждання мирного населення посилені, виникають нові випадки депресивних станів людей та, очевидно, загострення в тих, хто мав симптоматику ще до бойових дій.

Психологи зазначають, що психічні розлади розвиваються на тлі психічних травм. Депресія, пов'язана з війною, може вражати людей різних за віком, включаючи дітей. Ступінь депресії може варіюватись від легкої, тимчасової до стійкої.

Стресорами виступають: надмірні перевантаження; рутинність в діяльності і житті; негативні зміни; психотравмуючі фактори; дефіцит часу; небезпека для життя і роботи; ситуація невизначеності; підвищена відповідальність; ризик або страх зробити помилку; порушення сну; незадовільний стан комунікації в оточенні.

Населення, під час війни, може бачити загиблих, зазнати поранень від артилерійських обстрілів, авіації, на тлі чого розвивається важкий психічний стан – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Так, наприклад, дитина 12 років, яка бачила вбитих людей, протягом тижня, перед своїм будинком в Херсонській області у 2022 році, третій рік не знімає шапку, і вночі сильно кричала, бо шапка під час сну, «злізла» з голови.

Що відчуває дитина яка пережила такий стрес? Скільки треба часу, щоб це жахіття «зникло» з пам'яті? Як механізми стресостійкості можуть допомогти при психологічних навантаженнях?

Тобто, стресостійкість – комплексна властивість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів та являється ефективним ключем до протистояння життєвим негараздам та проблемам.

На думку Г. Ришко, до ефективних засобів формування стресостійкості відносять вибір копінг-поведінки та зниження показників проявів тривожності.

Підводячи підсумок, можна сказати, що важливим етапом у розвитку здатності людини протистояти стресу є певні чинники:

- вміння адекватно вирішувати проблеми;
- досвід розв'язання проблем у минулому;
- впевненість у своїх силах і можливостях;
- вміння налагоджувати стосунки з оточуючими.
- позитивне налаштування на майбутнє.

1.2. Психологічні особливості емоційних станів підлітків під час війни.

Вчені доводять, що особливості прояву емоційних переживань зумовлені рівнем розвитку особистості та її віковими особливостями. (Наприклад, маленька дитина відзначається нестабільністю емоційних реакцій) підліток теж збуджений, готовий до «боротьби», обстоювати своє бачення ситуації, людина середнього віку може бути спокійною, позитивною, реагувати на все з гумором.

Ми можемо класифікувати емоції не тільки за параметром переживання, а й з позиції відношення та відображення.

Відношення до дійсності має емоційний компонент і визначається засобом любові, дружби, радості та протилежними почуттями, такими як,

злість, роздратування, розчарування, сум. Переживання свого ставлення до навколишнього визивають емоції (почуття), які залежать від спонукань.

Емоційні стани це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. Багатство емоційних станів виявляється у формі настроїв, афектів, стресів, фрустрації, тривожності.

Настрій – це загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус.

Афект – це сильне, короткочасне збудження, що виникає раптово, оволодіває людиною так сильно, що вона втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки. Афект, як і настрій залежить від характеру, темпераменту людини. Афекти викликаються несподіваними гострими життєвими ситуаціями [19].

У стані афекту порушується саморегуляція організму, ослаблюються гальмівні процеси, у такому стані людина робить і говорить те, що в спокійному стані ніколи не зробить. Є, так звані, «конфліктні особистості», які можуть спалахувати з будь-яких причин, афективність таких людей є їх життям. Вони не володіють своїми рухами, не контролюють слова, їх дії та вчинки підпорядковуються особливій емоційній логіці. Вони в ці моменти «не бачать» як впливають на співбесідника, можна припустити, що вони взагалі «не бачать навколишній світ». Відомо, що афекти виснажують особистість, можуть призвести до стресу. В підлітковому віці (до підліткового віку ми відносимо дітей 11-15 років, де 11-12 років це молодший підлітковий період), діти стикаються з кризовими ситуаціями. До них ми відносимо: стресові події (насильство, війна, втрата близьких, розлучення батьків), суїцидальна поведінка, вікова криза. Емоційні стани підлітків у кризовій ситуації зумовлені соціальними умовами існування і мають особистісний характер.

Стрес, в наші дні, є найбільш розповсюдженим видом афекту. Він представляє собою стан надмірно сильної та тривалої психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне перевантаження [28].

Які страхи несе в себе дитячий вік? Це страх самотності і безпечних тварин, темряви і закритих приміщень, розлуки з матір'ю, суворого покарання. Пізніше з'являється страх смерті, страх перед інтелектуальними проблемами.

О. Кондаш описав страх перед випробуванням, страх інстинкту уникнення небезпеки, страх перед навчанням, природжений страх, страх перед іспитом, страх очікування добрих результатів, страх можливої невдачі, страх перед вчителем, страх, як риса особистості [32].

Таке перевантаження несе в собі підлітковий вік, як період інтенсивних змін в емоційній сфері. Він характеризується емоційною нестійкістю, збудливістю, коливаннями настрою, конфліктністю. Таким чином відбувається перехід від дитинства до дорослості.

Дорослішання відбувається активністю (руховою, інтелектуальною), самостійністю, поведінковими змінами. Дитина ніби «переходить» до іншого виду функціонування. Втрачається фізіологічний баланс, це перш за все відображається на внутрішніх станах підлітка, реакціях, його настрої. Дитина незадоволена батьками, діяльністю, собою, наприклад, зовнішністю. Часто дитину переповнює дратівливість, яка змінюється апатією. Психічний розвиток, як і фізіологічний нерівномірний, стрибкоподібний.

Інтенсивні соціальні трансформації, різні негативні явища чинять істотний вплив на характер розвитку підлітка.

Якість переживань, зумовлених почуттями, залежить від того особистого змісту і значення, яке має для дитини певна подія.

Можна згадати явище, яке ми називаємо інтрузія. Це нав'язливі спогади, які виникають без бажання самої людини і супроводжуються сильним емоційним дисстресом (повторним переживанням травматичної події).

Процес дорослішання підлітка має складну структуру, де одним із головних етапів є формування в дитини своєрідного почуття зрілості як переживання ставлення до себе як до дорослого, усвідомлення свого місця в майбутньому, визначення життєвих перспектив, розвиток рефлексії, а на її

основі – самосвідомості. Тобто, емоції, які виникають під час діяльності підлітка мають вплив на його соціальний розвиток.

Деякі науковці вважають, що підлітки починають переживати наявність у себе негативних рис, з'являється страх, що вони самі винні в усіх труднощах, які виникають, але виправити власні недоліки не в силах.

Як вважають Соловйова. І.В., Сингаївська І.В., що Лазарус і С. Фолкман розрізняють два типи копінг-поведінки: проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований. Вибір залежить від суб'єктивної оцінки можливості змінити ситуацію. Якщо людина вбачає таку можливість, то обирає проблемно-орієнтований тип поведінки, намагається розв'язати стресову ситуацію. Якщо ж нічого зробити неможливо, активізується емоційно-орієнтоване подолання, яке змінює лише спосіб інтерпретації того, що сталося, а не ситуацію[48].

У підлітків, зазвичай, немає досвіду розв'язання проблем, тому вони обирають емоційно-орієнтоване подолання ситуації. Судження підлітка може бути неправильним, спотвореним, емоційним, але в цей час він прагне затвердити себе, особливо в очах однолітків. Це все впливає на реакцію підлітка на кризову ситуацію, часто відбувається наслідування дій свого «ідеалу» або групи. Так, часто, підлітки підлаштовуються під ситуацію, «пливуть за течією», покладаючись на рішення інших. Ми говоримо про «пристосування» під час подолання стресової ситуації, що характеризує підлітків як невпевнених у своїх силах, нерішучих, небажаючих брати відповідальність. В межах своєї групи підлітки вчать багатьом важливим речам і здобувають важливий досвід і навички.

Ще одним способом запобігти психічному дискомфорту є реакція уникнення. Психологічне уникнення це швидке рішення для складних емоцій. Воно дає полегшення, але не вирішує проблему. Підлітки часто поводяться, як «страус ховає голову в пісок».

На нашу думку, страшна не сама тривога, а уникнення, - яке не тільки не вирішує проблему, а й підживлює її. Видами уникнення є: швидке реагування (підвищення голосу, швидка відповідь), відступ (відсторонення від

ситуації), застрягання (боязкість змін). Уникнення орієнтує поведінку підлітка на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроби уникнути взаємодії з існуючою проблемою. Воно дозволяє зменшити емоційну напругу. Спробами уникнення підлітками може бути алкоголь, наркотики, прояви девіантної поведінки.

Крім, пристосування та уникнення, способом соціальної адаптації до стресової ситуації ми визначаємо пошук підтримки. Пошук підтримки – це спосіб адаптації до ситуації, орієнтований на подолання складних життєвих ситуацій з допомогою інших людей. З одного боку – це сім'я, з другого – друзі, знайомі. Це може бути запит на емоційну підтримку переживання, отримання емоційного відгуку, а може, на пошук інформаційної підтримки і практичної допомоги від інших (родичів, друзів, знайомих). Але ж, у підлітків є потреба в сепарації, в запереченні авторитету батьків, в опозиційності, тому часто комунікація з батьками порушена, і діти шукають підтримки в інших людей, «слухають поради друзів».

Через домінування егоцентричного «Я», що невілює моральний статус підлітка і визначаються орієнтації на соціальні очікування з боку однолітків.

Дослідження характеру, змісту переживань підлітків у стресових ситуаціях показали, що з батьками частіше вони відчують образу, злість, провину; з учителями – злість, лють, страх; з однолітками – гнів, обурення, досаду; з приводу тварин – жалість.

У підлітковому віці відбувається активний розвиток пізнавальних процесів, самосвідомості, Я-концепції, що виражається в прагненні зрозуміти себе, свої можливості, свою схожість та відмінність (унікальність) з іншими людьми.

Дорослішання наших дітей відбувається в умовах війни. Війна – це непросте випробування для кожної людини, а особливо для дітей (скільки б років їм не було). Особливо, якщо в подібних умовах проходять місяці, а то й роки. Від постійного стресу страждає перш за все наша нервова система та психіка. Проте, навіть, якщо вдасться уникнути таких серйозних станів як

депресія чи ПТСР, стабільною психікою вже не похвалитись. Серед підлітків є дуже поширене таке явище, як емоційні гойдалки. Емоційні гойдалки під час війни не є загрозливим станом, проте вони погіршують якість життя та створюють різноманітні проблеми спілкування з близькими.

Емоційні гойдалки – це стан різкої і частіше за все безпричинної зміни настрою. Зараз ти перебуваєш у чудовому гуморі, як щось виводить тебе з рівноваги. І вже кожна дрібниця може дратувати. Під час війни такі різкі перепади настрою найчастіше супроводжуються очікуванням закінчення воєнних дій. Так, підліток перебуває у надмірній ейфорії, наприклад, після певних позитивних новин, проте досить швидко ейфорія перетворюється на відчай чи песимізм, адже всі розуміють, що бойові дії найімовірніше триватимуть ще довго. Безпосередніми причинами подібних коливань настрою є постійна тривога, стрес, страх, різкі зміни у житті. Ці перепади дуже виснажливі для психіки підлітків, тому що їм і так притаманні емоційні коливання та емоційне збудження.

В умовах війни деякі підлітки опинилися в умовах вимушеного переселення людей із зони бойових дій до більш безпечних місць. Діти зіткнулися з проблемою адаптації до нових умов, матеріального забезпечення. Через труднощі адаптації переселенця може спіткати повторна психологічна травматизація, наслідком якої стають виникнення деструктивних психічних станів, зростання агресивних і саморуйнівних тенденцій, загострення адиктивності й інших негативних наслідків [1].

Науковці припускають, що в підлітковому віці, найбільш істотними характеристиками, що впливають на перебіг дисгармонійних емоційних станів є: «прагнення до прийняття», «страх бути знехтуваним», «прийняття себе».

Уявимо, що дитина зі сходу опинилася в центральній області України. Після перенесення травмуючих подій (бойові дії, втрата дому, переїзд на нове місце) підліток відчуває протиріччя: ейфорію від переїзду в безпечніше місце, складність адаптації в школі, невідомість від майбутніх подій. Складність положення і в тому, що в області теж лунають повітряні тривоги, працюють

засоби ППО, навчання оф-лайн періодично змінюється на он-лайн. Травмуючим фактором є нестабільність матеріального забезпечення, проблеми з роботою в родині, також здоров'я батьків і рідних.

Серед дезадаптації переселенця до нового середовища можуть наставати наслідки психологічного характеру:

- страждання від психосоматичних розладів;
- загострення деструктивних станів;
- панічні атаки;
- часті сварки, конфлікти в сім'ї;
- відчуття непотрібності, самотності на чужині;
- бажання повернутися до дому, незважаючи на небезпеку;
- страх, що війна прийде до нового місця перебування;
- часті болісні спогади про пережите;
- запальність та неконтрольована агресія;
- хвороблива реакція на байдужість оточення;
- байдужість до всього або «відхід у себе»;
- неможливість побудувати майбутні плани через страх та невизначеність;
- труднощі з пошуком себе та організацією власного життя у нових умовах [1].

Тому на особливому місці стоїть показник «агресивності» підлітка, як захисна позиція дитини, що характеризує самовпевненість, самоцінність, замкнутість, самокерівництво, внутрішню конфліктність. Важливими показниками дисгармонійних емоційних станів є переживання тривожності і депресії які протилежні радості, зацікавленості. Всі ці характеристики емоційних станів пов'язані з самооцінкою особистості.

Це дозволяє висловити припущення про те, що самооцінка пов'язана з рівнем домагань, показниками «прийняття себе», «зовнішнім контролем», «прагненням до прийняття», «страхом бути відкинутим».

Одним із важливих засобів розпізнавання емоційного стану підлітків є вербальна комунікація, мова та мовлення. До них відносять порушення інтонації, мови, мовнорухові засоби комунікації. Як підліток спілкується з

батьками, вчителями, однолітками може бути одним із показників його емоційного стану.

Аналіз особливостей емоційних станів підлітків, їх загальної характеристики дозволяє зробити припущення, що емоційний дискомфорт у підлітковому віці проявляється на високому, середньому та низькому рівнях. Оптимальним для сприятливого емоційного розвитку є низький та середній рівні емоційного дискомфорту. Діти, які мають низький рівень фрустрації не відчують неспокою за незначними причинами, впевнені у собі, вільно проявляють свої емоції. Деякі підлітки чутливі до невдач, але здатні стримувати свої негативні емоційні прояви.

Але більшість підлітків можуть відчувати високий рівень емоційної нестійкості. Це діти, які не контролюють свої негативні емоції, не вміють бути самими собою, відчують сум без явної причини, переживають постійні невдачі, незадоволені собою та своїми стосунками з оточенням. Деякі підлітки з високим рівнем фрустрації відчують засмучення, незадоволеність собою та своїм життям, не вміють адекватно оцінити свою унікальність та індивідуальність, що може виявлятися у заздрості, ненависті до оточуючих, почуттям гніву на весь світ за реальні та уявні страждання.

Під час війни підлітки також можуть відчувати тривожність. Це суттєва причина в умовах невизначеності, коли небезпеці піддаються життя, здоров'я (своє і близьких), уявлення про себе, загроза щодо власної самооцінки. У цілому стан тривожності виявляється як суб'єктивне неблагополуччя особистості, супроводжується неспокоєм, хвилюванням, невпевненістю, відчуттям внутрішньої напруженості, емоційним дискомфортом тощо [51].

У роботах Р. Грановської концентрується увага на визначенні особистістю шляхів самоорганізації власного життя. Наскільки людина приймає себе, довіряє собі, настільки вона може піти на ризик, прийняти на себе відповідальність [6]. Науковець зупиняється на детермінантах, згідно з якими порушуються підлітками моральні принципи: розбіжності у моральних оцінках дорослих і друзів підлітків, неспівпадіння цінностей батьків і

цінностей підлітка; підвищена навіюваність; надмірна регламентація і надмірна свобода; невизначений особистісний простір; прямий тиск на підлітка, що викликає негативізм при виконанні прохань; вимогливість і неповага з боку дорослих; низький рівень домагань підлітка, який веде до тривоги, а далі до самозахисту (агресивності).

Таким чином, особистість підлітка досить рідко може адекватно відрефлексувати ступінь власної дорослості, самостійності, власної ролі. Саморегуляція більшою мірою залежить від зовнішнього контролю і вибірково підпорядкована самоконтролю. У взаємодіях у підлітка значні переваги має афективно-оцінне самоствавлення, лише в окремих ситуаціях він здатен переживати сором, совість, провину, відчувати емпатію.

Ми припускаємо, що підлітки зосереджуючись на проблемі, не панікують, але довго очікують, докладають багато зусиль, щоб її проаналізувати. Деякі не бажають самостійно вирішувати свої проблеми (очікують вирішення від батьків), тому підвищують рівні своєї тривожності і, як наслідок, агресивності.

Отже, важливим є надання допомоги підліткам, які схильні до переживань, у формуванні, розвитку позитивного світогляду, адекватної самооцінки, вміння у подоланні перешкод з метою забезпечення психосоціальної гармонізації в умовах війни.

1.3. Особливості розвитку стресостійкості та поведінкових реакцій підлітків в умовах війни

Причин для стресу в підлітковому віці може бути безліч. Але сьгоднішні «удари долі» війни призводять до постійних негативних потрясінь.

Ознаками стресу у підлітків є низька самооцінка, втрата ілюзій, регулярні головні болі, апатія, «бунтарська» поведінка, нічні кошмари, нав'язливі спогади, травматична гра.

Специфічність проявляється і в психіці, де внутрішні протиріччя,

страхи, невизначеність рівня домагань, підвищена сором'язливість і, одночасно, агресивність, схильність приймати крайні позиції стають характерними.

Вивчення поведінки, спрямованої на подолання складних життєвих ситуацій, відбувалось в рамках досліджень копінг-поведінки – індивідуального способу взаємодії особистості з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей [25].

Копінг – це захист, подолання стану напруження, адаптація до соціальних умов. Копінг-поведінка проявляється, коли людина потрапляє в кризову ситуацію.

За визначенням В.Зливкова, кризовою називають ситуацію, коли людина стикається із перешкодами у реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів [14].

Виділяють два типи кризових ситуацій: обумовлені змінами в природному життєвому циклі або травмуючими подіями життя.

Основними характеристиками кризової ситуації є психічна напруженість, переживання, особлива внутрішня робота. Під час кризової ситуації можуть відбуватись зміни в мотивації, самооцінки, а також потреба в зовнішній психологічній підтримці. Людина в кризі потребує психологічної допомоги, підтримки, розуміння та надії стати знову психологічно здоровою [38].

Кризова ситуація провокує стрес, неспецифічну реакцію організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; фізіологічну реакцію, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності (супротив, боротьба, втеча). Стрессова реакція має різний прояв у підлітків: активна - зростає ефективність діяльності, пасивна - ефективність діяльності різко зменшується.

Так, як підлітки не мають минулого досвіду, не навчені основам саморегуляції, стають більш інтервертованими, самокритичними і дуже

чуттєвими до критики, не перебірливі у дружбі, вони частіше відчують страхи і тривожність.

Ця напруженість і конфліктність тим більша, чим більша різниця між світом дитинства і світом дорослості і чим важливіші розділяючи їх грані [38].

Велику роль відіграє те, наскільки підліток може переносити стресові події і який має рівень стресостійкості.

Аналізуючи різні способи розв'язання психологічних проблем підлітками, можна говорити про «захист» (Р. Зачеписцький), «подолання» стану напруження і «купірування» стресу (Б. Бодров), «дезадаптацію» і «адаптацію» до соціальних умов (А. Налчаджян), «боротьбу» з життєвими труднощами, «переживання» критичних ситуацій (Ф. Василюк). Зараз ми частіше використовуємо термін «подолання» (Г. Кочарян).

Так, А. Кочарян пропонує розглядати поведінку в емоційно важких ситуаціях:

- механізмами захисту;
- механізмами подолання;
- механізмами компенсації;
- механізмами розрядки;
- механізмами маніпуляції.

Внаслідок таких переживань, підлітка може спіткати порушення адаптованості в соціумі або порушення розвитку особистості [12]. Внутрішнє психічне напруження автори визначають як фрустраційне, що може призвести до неадекватних стосунків з оточуючими.

З військовими подіями виникають великі проблеми, які на думку підлітка є дуже вагомими, несподіваними. Так з'являється психотравмуюча ситуація. Це викликає у підлітка нав'язливі думки, фрустрацію, провокує нестабільний емоційний чи пригнічений стан [24].

В такі часи ми спостерігаємо домінування негативних емоцій, зниження настрою, звуження кола спілкування. Реальність поступається похмурих прогнозам. Підлітки переживають самотність, безнадійність, відмовляються

від діяльності. Як наслідок – дезорганізація: тривожний компонент, після чого спостерігаються фізіологічні порушення. Дезорганізація не має захисної функції, не є реакцією психологічного захисту, оскільки не економить психічну енергію.

Таким чином, поведінці підлітків у ситуації війни притаманне:

- звуження свідомості;
- стереотипний характер дій;
- відсутність реальної оцінки ситуації;
- відсутність вибору;
- млявість, байдужість.

Копінг-механізмами є :

- психотичні механізми (заперечення зовнішньої реальності, перекручення, ілюзорні прогнози);
- незрілі механізми (фантазії, проєкції, пасивно-агресивна поведінка);
- невротичні механізми (інтелектуалізація, придушення);
- зрілі механізми (сублімація, альтруїзм, очікування, гумор) [47].

Підліткам притаманні психотичні, незрілі, невротичні механізми в вирішенні стресових ситуацій. Тому серед молоді є високий показник суїцидальної поведінки. Суїцидальна поведінка – думки, наміри, висловлювання, погрози щодо замахів на самогубство.

Якими ж є складні життєві обставини під час війни? Жорстоке поводження, залишення дитини без батьківського піклування, лікування чи реабілітація внаслідок травм, зникнення або смерть батьків, постійна зміна проживання, погіршення здоров'я, проживання сім'ї у непридатних для життя умовах та багато інших проблем.

Як в таких умовах досягти емоційного благополуччя? Емоційне благополуччя залежить від того, що думає підліток про себе, як долає стреси, засвоює інформацію і приймає рішення. Ми говоримо про відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язуємо зі стресостійкістю. Психологічна рівновага є показником психічного здоров'я підлітка та його душевного

комфорту. Від неї залежить якість навчання й стосунки з оточуючими, фізичне здоров'я, соціальне формування. Ми визначаємо, що у підлітка формується новий рівень самосвідомості, потреба у самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Все це відбувається на фоні інтенсивного статевого розвитку й пов'язаних з цим переживаннями й інтересами.

Зрозуміло, що старші підлітки характеризують демонстрацію сумлінності, доброзичливості, поваги в особистісно значущих взаєминах, спілкуванні. Самоконтроль та самодисципліна на рівні особистісної саморегуляції теж спостерігаються у взаєминах зі значущими дорослими та однолітками. У діапазоні ж родинних та суспільних шкільних відносин дозволяють собі не дотримуватись слова, бути необов'язковими, що актуалізує з боку дорослих зовнішній контроль [6].

Нездатність усунути прорахунки у труднощах можуть визвати переживання сорому, провини, інколи байдужість.

Ми припускаємо, що 15-16 річні підлітки мають нижчий рівень розвиненості соціально-емоційних навичок, ніж у 11-річних дітей (особливо щодо довіри, оптимізму). Схоже, коли діти стають старшими, вони насправді стають більш стурбованими тим, як їх розуміють та розуміння інших.

Без довіри усі подальші захисні механізми психіки будуть відірваними та позбавленими необхідної сили. Вони швидко і легко руйнуватимуться за умови стресу і залишатимуть підлітка без захисту. Якщо захисні механізми слабкі або не справляються зі своєю функцією, страхи можуть розростатися настільки, що це призводить до невротичних розладів, перешкоджає навчальній діяльності, блокує комунікацію, викривляє емоційно-вольову сферу.

Домінуючими стратегіями подолання стресових ситуацій у підлітків є: пошук розв'язання проблеми, пошук підтримки, заперечення проблеми, відволікання уваги, збереження обличчя, втеча від реальності. Найменше підлітки використовують переосмислення ситуації, емоційну підтримку та

емоційну розрядку.

Повномасштабна війна вплинула на соціально-емоційні навички підлітків неоднорідно: підсилила стресостійкість, контроль над емоціями, але негативно відобразилась на допитливості, креативності, толерантності, впевненості. Підлітку дуже важко усвідомити проблему, співпереживати собі чи іншим, проявити саморегуляцію. Наприклад, щоб вийти зі стресової ситуації, треба усвідомити ситуацію, вміти дослухатись до внутрішнього стану. Підлітки ще не досить вміють співпереживати, співчувати, дослухатись до свого внутрішнього світу, але війна вимагає розуміння навичок стійкості, треба бути більш врівноваженими, бути в гармонії з собою. Співпереживання не суперечить самозахисту та діям, спрямованим на припинення насильства. Співпереживання дає можливість зреагувати на страждання розумінням, терплячістю, добротою – а не страхом чи відторгненням.

Війна принесла навчальні втрати, вимушену міграцію, падіння народжуваності, руйнування інфраструктури. В інтернеті є цифри дослідження, які зміни ми отримали в емоційному та інтелектуальному стані дітей: 57% дітей байдужі до навчання, знизилася мотивація до навчання; 55% мають погіршення пам'яті, 53% - швидка втомлюваність під час занять [6].

Майже 73% підлітків хвилює війна: спричиняє тривожність та страх за майбутнє.

Якщо підлітків в інших країнах не цікавить політика, то в Україні підлітки активно вболівають за долю країни, переживають за людей з інших регіонів. Саме після 24 лютого 2022 року 6% української молоді вирішили обрати військову спеціальність.

Наших підлітків формують інші фактори, ніж молодь решти світу. На запитання «Що вас змінило» українські підлітки у 7 раз частіше згадували війну, ніж пандемію COVID-19.

Ми вважаємо, що головною проблемою підлітків є питання «безпеки». Половина підлітків зазнала впливу війни на візію власного майбутнього. Приблизно 29% взагалі перестали планувати та вирішили визначитися з

планами на майбутнє, вже коли закінчиться війна.

Відчуття смутку, безнадійності, підвищення рівня стресу провокує вплив нерегульованого доступу дітей до новин. Вони все більше усвідомлюють і занепокоєні соціальними, екологічними та особистими ризиками, з якими вони стикаються.

Останні тижні в ЗМІ поширюється інформація про високий рівень насильства серед підлітків, знуцання, цькування, ігри в ТЦК, які закінчуються травмуванням підлітків.

Потреба в коштах, неможливість знайти роботу бентежить 11% молоді, 8% потерпають від неможливості проводити багато часу на свіжому повітрі, через обмеженість поїздок, фізичної активності, неможливості лишитися наодинці, бо вся родина працює або навчається вдома [62].

Найменше підлітки використовують переосмислення ситуації, емоційну підтримку та емоційну розрядку. Підлітків ще цікавить, щоб бути в гарній, чудовій формі. Це підтверджують результати досліджень, які демонструють загальну тенденцію піклування підлітків про своє здоров'я, зокрема про фізичне, соціальне та психічне. Це пояснює популярність таких онлайн-просторів, як ТІКТОК, Instagram, де підлітки навчаються тренуванням, планами харчування та іншими темами пов'язаними зі здоров'ям.

Тут ми говоримо, що підтримка батьків, вчителів є дуже необхідною для підлітків. Підлітку ж характерна надлишкова емоційність, що призводить до конфліктів, непорозумінь; невміння оцінювати ризики. Треба навчитись критичному мисленню, здатності обґрунтовувати свою позицію, власну думку.

Отже, підлітки потребують своєчасної зовнішньої підтримки, яка змінює їх навколишні та особисті ресурси, сприяє прояву більш гнучких, соціально адаптованих форм поведінки. У більшості випадків дитина може впоратися із нетяжким стресом за допомогою найближчого підтримуючого оточення. Необхідними є бесіди, розмови без «емоцій», своєчасна допомога підлітку в складній життєвій ситуації.

Недостатнє володіння конструктивними способами виходу зі стресових ситуацій призводить до конфліктів, активізації дезадаптивних механізмів психологічного захисту.

Ці питання підкреслюють цінність дослідницьких ідей, спрямованих на усунення загроз для підлітків, розуміння, що краще адаптує їх до надзвичайної ситуації та допомагають перетворити її на відповідність з їх намірами, витримати та витерпіти обставини, змінити які дітям майже неможливо.

Ці висновки нагадують нам не дозволяти стереотипам диктувати наше розуміння підлітків. Сучасні підлітки мають складні, значущі прагнення і їхні головні цілі розповідають нам щось важливе про той світ, у якому вони живуть.

Висновки до розділу 1

Ми назвали основні фактори, що викликають стрес, щоб використовувати ці знання для стресостійкості.

Головним джерелом стресів, що виникають у людини є її невдоволення навколишнім світом, а в умовах війни значна частка стресів викликається страхом.

Хронічна втома внаслідок стресу впливає на психічний та фізичний стан людини, зокрема, погіршується координація тіла, підвищується тривожність або депресія, збільшується залежність від вживання алкоголю або інших засобів. В групі ризику діти, які стикнулися зі стресом і не можуть з ним справитися.

Більшість підлітків відчувають високий рівень емоційної нестійкості. Це діти, які не контролюють свої негативні емоції, не вміють бути самими собою, відчувають сум без явної причини, переживають постійні невдачі, незадоволені собою та своїми стосунками з оточенням. Деякі підлітки з високим рівнем фрустрації відчувають засмучення, незадоволеність собою та своїм життям, не вміють адекватно оцінити свою унікальність та індивідуальність, що може виявлятися у ненависті до оточуючих, почуттям

гніву на весь світ за реальні та уявні страждання.

Ці дисгармонійні емоційні стани протилежні радості, зацікавленості, а значить, роблять життя підлітків менш привабливим, незрозумілим, тривожним.

Серед дезадаптації, наприклад, переселенця до нового середовища ми визначаємо наслідки психологічного характеру:

- страждання від психосоматичних розладів;
- загострення деструктивних станів;
- панічні атаки;
- часті сварки, конфлікти в сім'ї;
- відчуття непотрібності, самотності на чужині;
- бажання повернутися до дому, незважаючи на небезпеку;
- страх, що війна прийде до нового місця перебування та інші.

Підлітки, які живуть вдома, також можуть відчувати тривожність. Це суттєва причина в умовах невизначеності, коли небезпеці піддаються життя, здоров'я (своє і близьких), уявлення про себе, загроза щодо власної самооцінки. У цілому стан тривожності супроводжується неспокоєм, хвилюванням, невпевненістю, відчуттям внутрішньої напруженості, емоційним дискомфортом.

Для того, щоб зберегти здоров'я, потрібно розвивати стресостійкість. Тобто, сукупність якостей, які дозволяють переживати стрес та проблеми без шкоди для здоров'я та особистісної діяльності. Підліткам треба вчитись адекватно реагувати на складні ситуації та визначити психологічні умови формування стресостійкості в умовах війни.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація та методики дослідження

У процесі становлення особистості підлітка розгортається складна система суперечностей, яка характеризує напруженість його внутрішнього життя, осмислення навколишнього світу, свого місця в ньому, ставлення до оточуючих, до себе. Ці суперечності можуть загострюватись і викликати відповідні переживання, які впливають на головні сфери його життя, за умови війни.

Розглядаючи проблему особливостей стресостійкості підлітків в умовах війни, ми провели дослідження, що розкриває психологічні особливості стресочутливості підлітків під час війни та використали методики, які дають змогу дослідити страхи, тривоги, розчарування, які виникають через реальні та уявні перешкоди, що заважають досягненням підлітків та особливості їх стресостійкості.

Дослідження ми проводили з учнями 8 класу Святопетрівського академічного ліцею. Загалом у дослідженні взяли участь 32 ліцеїста у віці 13-14 років. Опитування було анонімним, підлітки не вказували клас, але вказували стать.

Ми використали методики, що дають можливість дізнатись про ресурси, якими користуються підлітки під час стресових ситуацій:

1. Шкала стресостійкості до стресу (ССС) А. М. Щербатих;
2. Авторська анкета «Визначення особливостей переживання особистістю тривоги під час воєнного стану»;
3. Методика Кандаша «Виявлення рівня тривожності підлітків» .
4. Методика «Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона – 10(CDRISC-10)» .

Отже, метою нашого емпіричного дослідження є аналіз особливостей

стресостійкості підлітків в умовах війни.

На першому етапі нашого дослідження ми розглядали питання комплексного підходу до вимірювання рівня стресу. *Методика «Шкала стресостійкості до стресу» А. М. Щербатих* підходить до вимірювання рівня стресу, враховуючи 4 види ознак, за якими в людини проявляється стрес. Зокрема стрес вимірюється за: інтелектуальними, поведінковими, емоційними та фізіологічними ознаками. Опитувальник складається з 48 питань, по 12 питань до кожної ознаки. У підрахунку балів найбільш значущими є фізіологічні симптоми – вони оцінюються по 2 бали кожне «так». Емоційні ознаки вартують 1,5 балів одне питання. А інтелектуальні та поведінкові оцінюються по 1 балу за питання.

Максимальна кількість балів за групами ознак така: інтелектуальні -12 балів; поведінкові – 12 балів; емоційні – 18 балів; фізіологічні – 24 бали. Показник рівня стресу може коливатись від 0 до 66 балів:

5 і менше – вагомий стрес відсутній;

5-12 балів – помірний стрес, який можна компенсувати відпочинком чи спілкуванням;

13 – 24 балів – достатньо виражена напруга на сильний стресфактор, який не вдалося компенсувати;

25-40 балів – стан сильного стресу, для успішного подолання якого рекомендується допомога психолога чи психотерапевта;

40 і більше – найнебезпечніша стадія стресу, свідчить про виснаження запасів адаптаційної енергії. Перевага цієї методики в тому, що дозволяє дослідити прояви стресу з кількох сторін, які узагальнюються та допомагають точніше перевірити рівень стресу, що в подальшому допомагає фахівцю надавати найбільш ефективні рекомендації.

Другим етапом є визначення особливостей переживання особистістю тривоги в умовах війни. Ми розробили опитувальник, який містить 9 запитань, що дає змогу визначити: страхи, тривогу, фрустрацію, інтрузії, страждання, безпорадність підлітків. Запитання описують емоції, думки і дії підлітків,

спрямовані на взаємодію зі стресовою ситуацією, а також у ході її вирішення.

Цікавими, на наш погляд, є питання підліткам про внутрішні (зовнішні) причини тривожності, а також останні питання, про прийоми і методи роботи з тривожними станами, або що дозволяє знаходити оптимальний вихід зі стресової ситуації. Методика дає зрозуміти, звідки підлітки беруть ресурси, чим наповнюють своє життя. Ми вважаємо, що відповіді на питання анкети допоможуть зрозуміти, що відчувають підлітки під час війни в Україні, які думки їх бентежать.

Третій етап це виявлення тривожності підлітків, що дозволяє виявити межі дійсності, об'єкти, які є для підлітка основними джерелами тривожності, незалежно від особливостей розвитку учнів. Методика О. Кондаша «*Виявлення рівня тривожності підлітків*» складається з 30 ситуацій, які часто трапляються в житті. Деякі ситуації можуть бути неприємними, викликати в підлітків хвилювання та тривогу. Основне завдання – уявити якомога детальніше кожну ситуацію й обвести ту цифру, від 0 до 4, що позначає, якою мірою ситуація може викликати занепокоєння та тривогу.

Методика містить ситуації трьох типів:

- ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням із учителями;
- ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- ситуації спілкування.
- Бланк методики містить інструкцію та завдання, що дає змогу за потреби проводити її в групі.

- **Четвертий етап** оцінка стресостійкості – як захисного фактору організму, пов'язаного зі здатністю адаптуватися під впливом зовнішніх факторів (змін життєвих обставин), або протидіяти психологічним проблемам та обставинам, що викликають стрес.

Оскільки стресостійкість – це захисний фактор організму, пов'язаний зі здатністю адаптуватися під впливом стресорів чи зовнішніх факторів, що викликають стрес, ця проблема особливо актуальна у підлітків під час війни. Ми застосували четверту методику в дослідженні «*Шкалу стресостійкості*»

Коннора – Девідсона -10(CDRISC-10)». Тривожність може сигналізувати про дискомфорт і негативно впливає та часто супроводжується низкою емоційних та фізичних наслідків.

Існують різні інструменти для вимірювання стресостійкості, але враховуючи зацікавленість в такій оцінці, ми зупинилися на виборі цієї методики.

Це опитувальник для самостійного заповнення респондентом, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0=ніколи; 4=майже завжди). Загальний бал опитувальника становить суму відповідей, отриманих за кожен пункт (діапазон 0-40), а найвищий бал свідчить про найвищий рівень стійкості.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Результати дослідження представлено у таблицях та діаграмах.

Таблиця 2.1.

Шкала стресостійкості до стресу (ССС) А. М. Щербатих

Бали	0-5	6-12	13-24	25-40	40-66
Діти	1	2	25	4	-
Відсотки	3,1	6,3	78,1	12,5	-

Проаналізувавши результати, можна сказати, що війна внесла свої корективи щодо стресостійкості підлітків. Тільки 3,1% дітей не піддаються стресу, а у 6,3% прояви стресу частіше, що залежить від обставин. Цей показник говорить, що у цих дітей нічого не змінилося з настанням війни. 78,1% підлітків з початком війни відчують стрес часто. Результати показують, що є достатньо виражена напруга на сильний стресфактор, який не вдається компенсувати. Важко переносять стрес 12,5% підлітків.

Відмінності впливу стресу на хлопців і дівчат

Вплив стресу	Хлопці	Дівчата
	58,6%	41,4%

Порівнявши рівень проявів стресу, виявилось, що дівчатка переносять стрес краще, ніж хлопчики.

За результатами анкети «Визначення особливостей переживання особистістю тривоги в умовах війни» (Додаток Б) ми виявили, що 24 (75,0%) підлітків мають страхи (в тому числі неусвідомлені страхи). Відповіді підлітків на перше питання «Чи маєте Ви які-небудь страхи, фобії?» були такими: втратити близьку людину; смерті; гучних, різких звуків; повітряної тривоги, страх висоти, клаустрофобія; своєї лінії; бути не почутою; коли не сприймають всерйоз, жуків, павуків; собак, темряви; клоунів. Страхи і тривоги мають пізнавальний і фізіологічний компоненти: думки і сигнальні реакції. Виявилося, що думки, як пізнавальний компонент – мають широкий спектр та сильно впливають на адаптацію до стресу. Такі відповіді, як боязкість різких звуків, темряви, повітряної тривоги, втрати близьких та смерті, пов'язані, насамперед, з переживаннями війни. Тому на питання «Яка найгірша ситуація?» відповіді були такі: коли немає нікого поруч; втрата самих близьких та рідних; жити; війна; залишитись одним коли не хочеш цього; коли ти один в дуже складній ситуації.

17(53,1%) підлітків відзначають, що їх часто непокоять думки з приводу війни. Відповіді підлітків вказують, що війна дуже вплинула на їх життя, вони розмірковують про сенс життя, про події, реальні та уявні. У деяких відповідях прослідковуються депресивні нотки, такі як: розчарування, безпорадність, невизначеність. Емоційний дискомфорт протилежний радості, супроводжується переживаннями особистого «Я», як неспокій, емоційна засмученість, а в деяких випадках «тривожні, нав'язливі думки».

26(81,2%) підлітків вказали, що їх не турбують нав'язливі думки або

турбують «інколи». А майже 20% дітей написали: часто; так; коли повітряна тривога; постійно. Є відповіді, наприклад, «Перед сном, з'являються думки, що у мене в житті нічого не вийде», які характеризують роздуми підлітків, їх неспокій за майбутнє, думки, які важко контролювати.

Можна зробити висновок, що майже 90% підлітків переживають за себе, рідних, за те, що може трапитися з ними.

На запитання «Чи шкодуєте Ви, що не можете змінити того, що сталося?», були отримані такі відповіді: 21(65,6%) підлітків – так, шкодую; 11(34,4%) – ні, не шкодую. Безпорадність відчувають, майже, 66% дітей, що не в змозі змінити те, що сталося.

На сьоме питання анкети «Як часто ситуативна тривожність призводить до конфліктних ситуацій у вашому житті?» підлітки відповідають «рідко», «інколи», «до конфлікту не доводить». Тільки 37,5% дітей вказали, що конфлікти відбуваються часто. Ми вважаємо, що у моменти злісті чи люті, з причин, що підлітки не можуть зробити, що хочуть, або коли зачіпають їх відчуття, виникають конфліктні ситуації. Мало хто з підлітків використовує гумор або думає «про наслідки» в конфліктній ситуації, поступається іншій людині. Емоційні способи «боротьби зі стресом» найчастіші. Тому підлітки знаходять «вирішення» конфліктних ситуацій у палінні, вживанні алкоголю, психоактивних речовин, енергетиках. Характерними розладами є стійкий безрадісний настрій, який погіршується навіть через дрібні зауваження та вимоги.

Восьме питання анкети «Які Ви знаєте та використовуєте прийоми, методи роботи зі своїми тривогами?», виявилось самим важким для підлітків. Частково на питання відповіли 11(34,4%) дітей: повільно дихаю; малюю; розмовляю з близькими (розуміючою людиною); сиджу в телефоні; трав'яний чай; йду в кімнату і риюсь в речах; спілкування з друзями; спорт, музика; включаю в собі егоїста, а потім виключаю; самопереконавання; спати та займатись рукоділлям. Але ці відповіді вказують на те, що підлітки і уяви не мають, що робити зі своїми тривогами, страхами, безпорадністю.

На нашу думку, батькам та педагогам необхідно звернути увагу не тільки на проблеми навчання, здоров'я підлітків, а й на питання психологічного характеру, які стосуються навчання протистояти викликам сьогодення, ризикам, притаманним підлітковому віку.

Дев'яте питання анкети «Хто або що допомагає знаходити оптимальний вихід зі стресової ситуації, що склалася?» теж характеризує самопочуття дітей, і те, що вони стикаються зі стресами: «моя мама» - найчастіша відповідь; «треба подумати»; «тато та сестра»; «інколи друзі»; «ніхто»; «розмова з собою»; «відпочинок», «спокій».

Під час війни у підлітків, які вступають в свій перехідний, складний період життя, розширюється коло діяльності, змінюється характер, формуються емоції та воля, трансформуються відносини з родиною і в шкільному середовищі, особливо простежується емоційна прив'язаність. Тому відповіді про маму і тата, рідних – найчастіші. Дійсно, коли батьки в розлученні, коли в родині «кризова ситуація», то й відповіді дітей не прив'язані «до родини» або відповіді відсутні. Ситуація «Тато на війні» теж сповнює труднощами життя підлітка, характеризує гостру фазу його зростання. Але ми можемо говорити про те, що майже 56,2% підлітків не мають активного подолання стресових ситуацій, їх планування, обмежені в пошуках виходу та сподіваються, в основному, на соціальну підтримку.

За третьою методикою О.Кондаша «Шкала соціально-ситуативної тривожності» підлітки опрацювали 30 ситуацій, які часто трапляються в житті.

Отримані результати інтерпретують як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою – як загальний рівень тривожності.

Результати дослідження методики

«Шкала соціально-ситуативної тривожності» О.Кондаша

Рівень	Дівчата	Хлопці
Низький	2 (6,2%)	4 (12,5%)
Норма	9 (28,1%)	7 (21,9%)
Підвищений	3 (9,4%)	5 (15,6%)
Високий	-	2 (6,2%)
Всього	14	18

Результатом дослідження методики є такі показники: 6 підлітків (2 дівчинки та 4 хлопці) не мають значимого стресу і на це потрібно звернути увагу. Подібна нечутливість має зазвичай захисний, компенсаторний характер і перешкоджає особистісному зростанню; 16 дітей (9 дівчат та 7 хлопців) відчувають помірний стрес, який можливо подолати за допомогою раціонального використання часу, відпочинку та знаходження оптимального виходу зі стресової ситуації; 8 дітей мають підвищений рівень стресу – це 3 дівчинки та 5 хлопців, що говорить про вираженість емоційної напруги та фізіологічних систем організму, як відповідь на сильні стресорні фактори. Діти відчувають домінування негативних емоцій, зниження настрою, звуження кола спілкування; на особливу увагу звертають відповіді 2 хлопчиків з високою тривожністю. Така тривожність є наслідком неблагополуччя школярів – як наслідок певних особистісних конфліктів або порушень у розвитку самооцінки. Це викликає у підлітків нав'язливі думки, фрустрацію, провокує нестабільний емоційний чи пригнічений стан.

Підлітки переживають самотність, безнадійність, відмовляються від діяльності. Як наслідок – дезорганізація: тривожний компонент, після чого спостерігаються фізіологічні порушення.

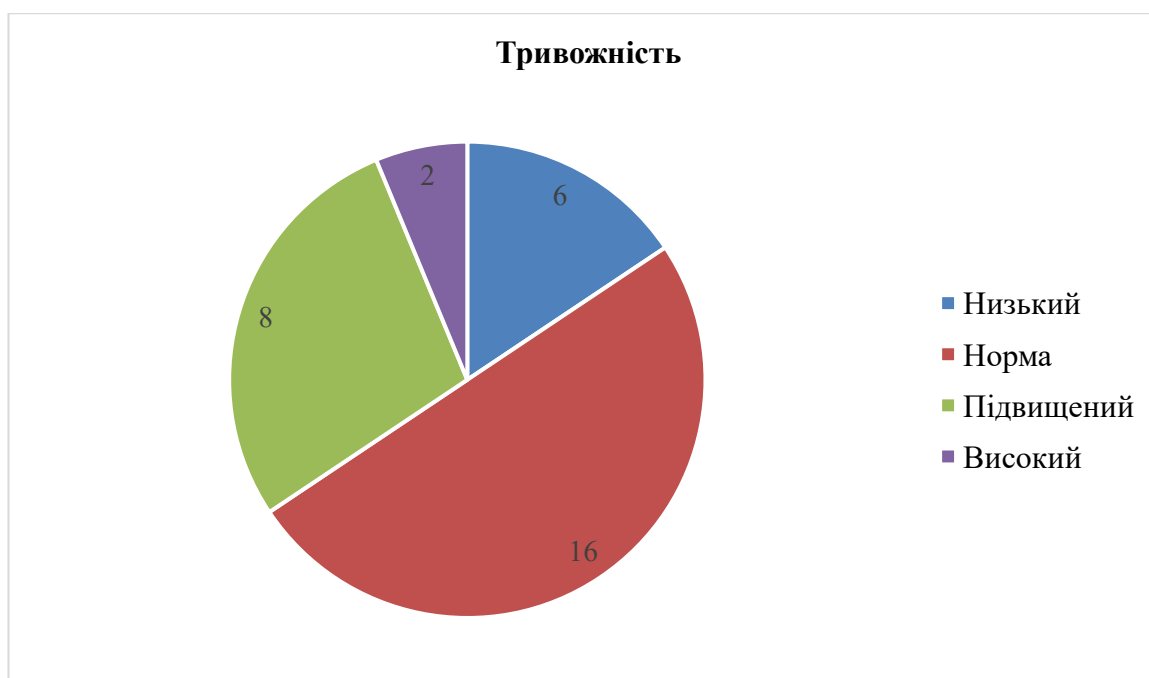


Рис. 2.1. Результати четвертої методики дослідження «Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона -10(CDRISC-10)» (Додаток В) ми представили в таблиці.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження методики «Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона -10(CDRISC-10)»

Рівень	Показник(%)
Високий	4(12,5%)
Середній	23(71,9%)
Низький	5(15,6%)

За отриманими результатами ми бачимо, що у 71,9% респондентів переважає середній рівень стресостійкості, а це означає, що вони частково відчують впевненість, а тому не завжди правильно приймають рішення в нових стресових ситуаціях. Не завжди мають здатність вистояти, відновитись і психологічно зрости. Їм притаманні вагання, довгі роздуми, нестійкі переконання, вузькість мислення, незначний досвід.

Низький рівень показали – 15,6% респондентів. Підлітки не готові приймати рішення у складних ситуаціях, не готові до ризику. Не спостерігається імпульсивність у поведінці, ні конфліктність. Їм складно

планувати, вони не можуть прогнозувати результат. Можна визначити, що вони погано адаптуються до нових проблемних ситуацій, не забезпечують здатність опору труднощам, погано відстоюють власні інтереси.

Високий рівень отримали 12,5% респондентів. Це означає, що ці підлітки мають високу здатність до відновлення, зміцнення, добре пристосовуються до стресових ситуацій та негараздів.

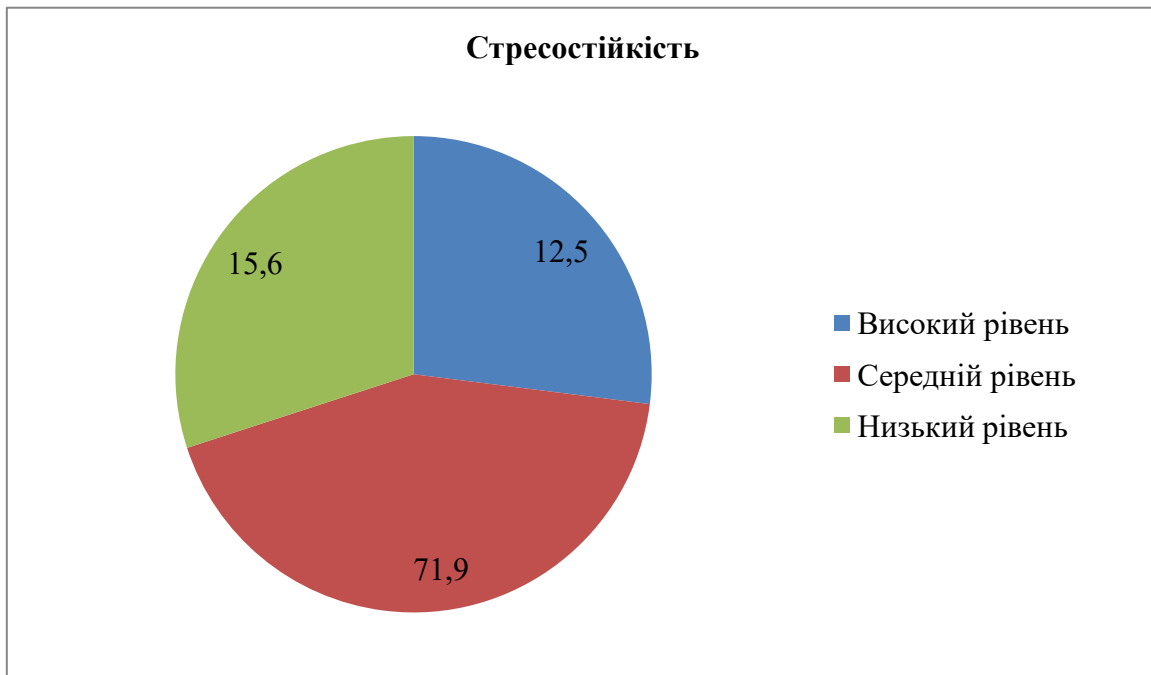


Рис.2.2. Стресостійкість.

Таким чином, ми бачимо, що більшість підлітків налаштовані позитивно до життя, незважаючи на умови війни в країні.

В дітей розвивається вміння володіти своїми станами, контролювати себе і певним чином організувати свою поведінку, відповідно до умов ситуації.

Згідно нашого дослідження, було показано, що негативні переживання підлітків в умовах війни зумовлюються неможливістю утримати суб'єктивні відчуття цілості і стабільності свого «Я». Оскільки «Я» підлітка невизначено, воно нерідко переживається як смутний неспокій, тривога, відчуття внутрішньої порожнечі і викликає гостру потребу в спілкуванні.

Висновки до розділу 2

Проаналізувавши результати, можна сказати, що війна вплинула на рівень стресостійкості підлітків.

Під час війни у підлітків, які вступають в свій перехідний, складний період життя, розширюється коло діяльності, змінюється характер, формуються емоції та воля, трансформуються відносини з родиною.

Ми простежуємо взаємодію основних джерел і негативних наслідків стресу в моделі «особистість-середовище»; процеси індивідуально-особистісного опосередкування у способах оцінки і подолання стресу; специфіку хронічного стресу у підлітків; розуміємо психологічні наслідки впливу стресових факторів, що підвищують інтенсивність психологічної і соціальної дезадаптації підлітків під час війни.

Діти відчувають домінування негативних емоцій, зниження настрою, звуження кола спілкування; деякі діти з високою тривожністю, що викликає у підлітків нав'язливі думки, фрустрацію, провокує нестабільний емоційний чи пригнічений стан.

Але, за отриманими даними, ми бачимо, що у 71,9% респондентів переважає середній рівень стресостійкості, а це означає, що всупереч ваганням та нестійким переконанням, підлітки можуть вчитись розвитку стресостійкості. Необхідною умовою є правильно організоване навчання, яке базується на чинниках саморегуляції, спрямованості на духовне зростання підлітка.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Психологічні техніки та методи підвищення стресостійкості у підлітків

Рівень стресу можна знизити з допомогою внутрішніх механізмів, що створюють і утримують в нашій свідомості відчуття стресу. Якщо ми страждаємо від спалахів гніву, коливань настрою, пригніченості і самознищення, то цілком доречно перевірити, в чому причина наших страждань. Психологи встановили, що наше сприйняття самих себе і навколишнього світу залежить від наших внутрішніх станів, що виникають раніше, ніж ми встигаємо зрозуміти те, що відчуваємо.

Спостерігаючи зміни цих процесів і станів, можна зауважити таку їх послідовність:

- 1) сприйняття (через зір і слух) подій або ситуацій;
- 2) їх інтерпретація;
- 3) обдумування подій або ситуацій у відповідності з нашим уявленням про те, якими «повинні бути» ми і світ, що оточує нас;
- 4) емоційна реакція;
- 5) дії, що вживаються у відповідь на наші думки і почуття, викликані цими подіями або ситуацією.

Усіх людей по стресостійкості можна умовно поділити на 4 групи:

1. Стресостійкі люди, які завжди готові до змін і з легкістю їх приймають. Вони з легкістю долають труднощі в кризових ситуаціях.

2. Стресонестійкі люди, яким важко адаптуватись до змін, їм важко змінювати свою поведінку, установки, погляди. Якщо щось пішло не так, то вони вже знаходяться у стані стресу.

3. Стресотренуючі люди, які готові до змін, але тільки не до раптових і не до глобальних. Таким людям притаманно адаптовуватись до навколишньої

ситуації поступово, але якщо це не можливо, то вони легко впадають у депресію.

4. Стресогальмуючі люди, які не стануть змінюватись під дією зовнішніх обставин, вони мають сталі позиції і своє світобачення. Однак такі люди можуть піддатись змінам психотравмуючої сфери життя.

Розглянемо поняття «резилієнс», яке розглядається у зв'язку з питаннями впливу на людину несприятливих стресових умов і здатності до збереження нормального функціонування людини під час і після такого впливу.

За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, резилієнс – це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, сповнення особистими ресурсами. Резилієнс означає навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів, які вже добре розвинені у підлітка.

Чинники, що сприяють формуванню резилієнс у підлітків:

Захисні: сприяють формуванню навичок вирішення проблем, позитивному зв'язку вчителями, наставниками, опікунами, соціальна підтримка;

Чинники, що підвищують резилієнс: фізичне здоров'я, почуття гумору, почуття власної гідності, духовність, інтелект, продуктивні способи подолання труднощів.

Психологічними техніками розвитку стресостійкості є усвідомлення ситуації стресу, аналіз джерела стресу, знання, що треба робити (витримувати його), емоційна врівноваженість та спроможність до відновлення. Підліткам треба вчитися впізнавати стрес, його симптоми, аналіз джерел. При визначенні джерел необхідно визначити справжні, інколи не завжди очевидні джерела (проаналізувати думки, поведінку, своє ставлення). Цікаво, як підліток пояснює стрес – як тимчасовий або постійну складову життя, як власну

характеристику або те, що спричиняють інші люди. Треба навчитись визначати власну роль у створення й підтримуванні стресу.

Основними підходами до управління стресом пов'язані зі стратегіями або зміною до ситуації, або зміни свого ставлення до того, що викликає стрес.

Коли підліток змінює стратегію, щоб проблема не виникала у майбутньому, як правило змінює комунікацію або щоденну діяльність. Підліток може чіткіше визначити свої цілі, розподілити свій час, набувати досвід. Під час війни дуже важливо спілкуватись, ділитися думками, брати участь у спільній діяльності.

Але треба вчитись ще змінювати своє ставлення до стресових ситуацій, що включає:

- адаптацію до стресорів: подивитися на проблему ширше, виявити позитивні сторони та нові можливості;
- прийняття стресорів, які не можливо змінити: не намагатися контролювати те, що поза нашим контролем. Навчитися фокусувати увагу на тому, на що ми можемо вплинути (свої реакції).

Підліткам необхідно усвідомити, що зміна ставлення неможлива на концентрації на негативі, потрібним є фокусування на позитиві та довгостроковій перспективі.

Велике значення має підготовка до «зіткнення» зі стресом. У стані війни, багато стресових ситуацій, але підліткам необхідно підготувати план дій, що дозволить в подальшому перенести той чи інший стрес. Підліткам необхідно знати, як діяти під час повітряних тривог, мати підготовлені речі та їжу на ситуацію обстрілу населеного пункту, вчитись надавати першу домедичну та психологічну допомогу, продумати оптимальну поведінку у проблемних ситуаціях.

Цікавими методами розвитку стресостійкості є підходи описані на низці досліджень Центру психічного здоров'я і психосоціальної підтримки НаУКМА в рамках реалізації комплексної програми психосоціальної допомоги на Сході України в умовах наявного військового конфлікту.

Ми можемо використовувати методи усвідомлення дихання та тіла, своїх думок, предметів, які в нас в наявності. Можуть допомогти усвідомленню думки про приємності дня, про перекус, читання книги, спостереження за рослинами та тваринами. Важливими методами є усвідомлений рух та слухання звуків, музики, самомасаж.

3.2. Рекомендації для профілактики появи стресів у підлітків.

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

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

Хвилинна релаксація

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

Техніка «Обійми метелика»

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

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

Наприклад:

Техніка «Непотрібне продихайте»

Щоб продихати страх, тривогу та інші емоції, виконайте «собаче

дихання» (швидке й поверхнєве, горлом, через рот). Кілька хвилин такого дихання – і непотрібні емоції зникають. Іноді цього не вистачає, тоді потрібно додати вібрацій на вдиху.

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

«Квадратне дихання»

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

- Підтримка здоров'я – фізичні вправи впливають на самопочуття і тримають тіло в тонусі, також фізичні вправи допомагають при подоланні стресу та є одним із способів розвитку стресостійкості. Можна обрати будь-яку фізичну активність – біг, їзда на велосипеді, плавання, спортивна ходьба, комплексні тренування (Віджимання, присідання, підтягування). Головне зробити фізичну активність регулярними і вписати в постійний графік свого життя.

- Поряд з фізичними навантаженнями є важливим повноцінний сон та правильне харчування.

- Хобі – коли є заняття, яке подобається, то буде набагато легше відволіктись від поганих думок та розслабитись. Головне тут це те, що хобі повинно подобатись та приносити задоволення.

- Планування є досить важливим моментом, не треба концентруватись на проблемі, якщо не можете вирішити її в моменті, варто зупинитись і виділити час для розробки плану подолання проблеми і як розподілити навантаження.

- Негативні емоції накопичуються з часом і мають пагубні наслідки для особистості, за допомогою вище зазначених рекомендацій позбавляйтесь

переживань та негативних емоцій, налаштовуйте себе на позитив.

Вправа «Самоконтроль зовнішнього прояву емоцій»

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

3.3. Програма розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни

Тренінг стресостійкості потрібен усім без винятку. Погодьтеся, в сучасному світі виникає все більше причин, що ведуть до стресового стану. В результаті сьогодні практично неможливо зустріти повністю врівноважену людину, але ж постійна напруга згубно впливає на психіку і здоров'я. Управління емоціями - це велика праця і регулярна робота над собою, тому практично неможливо навчитися цьому самотійно. Сила впливу стресорів залежить від статі людини і його віку, сприйнятливості до різних ситуацій, поведінкових особливостей, часу доби та пори року. У будь-якому випадку, стресори впливають на всіх без винятку і кожному з нас потрібні свої певні способи захисту від стресу.

Ліквідувати стресовий стан кожен намагається по-своєму. Це може бути спілкування з близькою людиною, фізичні навантаження, вишивка і в'язання, масаж. Але подібні дії знімають лише наслідок, не усуваючи причину. Та й користь не завжди очевидна. У зв'язку з цим виникає необхідність використовувати інші способи впливу на стресові ситуації. Найбільш продуктивним і дієвим є тренінг стресостійкості.

Практика свідчить, що негативні емоційні стани, що виникають у підлітків в екстремальних, небезпечних для життя і здоров'я ситуаціях, можуть провокувати стреси та знижувати рівень особистої безпеки. Запропонована нами **тренінгова програма** є сучасною інтерактивною технологією у здійсненні просвітницької діяльності щодо розвитку стресостійкості підлітків.

Тренінгова програма розвитку стресостійкості підлітків

Мета: підвищити рівень стресостійкості, оволодіти навичками опанування стресу.

Завдання:

1. Опанування алгоритму поведінки під час стресу.
2. Навчання підлітків керувати своїм психічним станом, навички саморегуляції.
3. Розвиток власних ресурсів.
4. Навчання підлітків швидко відновлюватися після перевантажень.

Цільова аудиторія: підлітки.

Характеристика: група складається з 16 осіб віком від 13 до 15 років

Розподіл часу: 1 день - 2 години (4 дні - 8 годин).

Методи: бесіда, діагностика, вирішення проблемних ситуацій, робота в малих групах, вправи, ігри, міні-лекція, фрагменти фільму, рольова гра.

Очікувані результати:

- Учасники навчаться регулювати свій психічний стан;
- відпрацюють на практиці шляхи виходу з конфліктної ситуації;
- поглиблять знання про стрес та розвиток стресостійкості;
- навчаться виходити з ситуації протиборства в нормальному психічному стані;
- навчаться брати відповідальність за своє життя і формувати на цій основі позитивне мислення.

Особливі умови проведення тренінгу:

- Простора тренінгова аудиторія;
- Наявність потрібних предметів;
- Ноутбук;
- Дошка.

ЗАНЯТТЯ 1

Вступне слово тренера (5 хв)

Доброго дня шановні учасники тренінгу! Дякуємо Вам що завітали до

нас на тренінг. Тренінгова програма буде тривати 4 дні з 10.00 по 12.00, в ході нашої сьогоднішньої зустрічі ви навчитесь опановувати алгоритм поведінки під час стресу. Під час проведення заняття будуть запропоновані різні вправи, ігри, міні-лекції, презентації. Може є якісь питання? Із задоволенням дам відповіді на них в рамках нашого часу.

Вправа «Правила» (5 хв)

Мета: прийняти правила, що забезпечують результативну роботу, підкреслити необхідність їх виконання для досягнення мети та завдань семінару.

Обладнання: плакат із написом «Правила роботи групи», маркери, стікери.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам на стікерах написати три правила, які сприятимуть ефективній та комфортній роботі групи. На це відводиться 1 хвилина. Далі учасники об'єднуються в пари (ранок, вечір) і за 1 хвилину визначаються з трьома правилами, що влаштують обох.

Пари об'єднуються в четвірки, а потім у вісімки і виконують те ж саме завдання, як і в парах. Дві групи представляють свій варіант правил.

Тренер занотовує кожне правило на плакаті, запитуючи, як розуміють його учасники, чи погоджується з ними група. Загальний перелік правил ще раз погоджується з групою, вивіщується в аудиторії на видному місці.

У випадку порушення правил тренер або учасники групи нагадують порушнику про це, посилаючись на перелік.

Запитання для обговорення:

- Навіщо ми приймали правила?
- Чому необхідно дотримуватися їх виконання?

Вправа «Мене звуть» (5 хв)

Мета: дати учасникам можливість познайомитися.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам групи називати своє ім'я так, як їм подобається, і як би вони хотіли, щоб до них зверталися.

Тренер пропонує кожному сказати щось цікаве, незвичайне про своє

ім'я, щоб допомогти іншим запам'ятати його.

Мозковий штурм «Що для мене означає стрес?» (15 хв)

Мета: викликати думки на задану тему, з'ясувати головні стресори присутніх.

Обладнання: дошка.

Хід проведення: Учасники поділяються в три групи на п'ятірки. Один учасник працює у дошки. Тренер активізує увагу учасників: «На плакаті ви бачите напис «Що для мене означає стрес?» та запитує: Як ви можете охарактеризувати поняття «стрес»?»

Протягом 5 хвилин учасники швидко висловлюють усі ідеї, що спадають їм на думку.

Усі відповіді без коментарів та оцінок один з учасників записує на плакаті. Після цього тренер разом з усіма узагальнює їх.

Стрес – це:

- небезпечна діяльність;
- страхи;
- особистісні негаразди;
- нестабільне матеріальне становище;
- психічне напруження;
- невдачі;
- відчуття небезпеки;
- зустріч зі злочинцем.

Рефлексія: стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

Міні-лекція «Стрес» (10 хв)

Несприятливих обставин у житті вистачає: напружені стосунки вдома, втрата роботи, почуття самотності, матеріальні труднощі, порожнеча... Це ще не повний перелік тих ситуацій, які можуть спричинити стрес. Ми завжди намагаємося дивитися в майбутнє з надією. Але під тиском

реальності руйнується багато наших планів і сподівань. Людина легко дає раду таким ситуаціям як невдалий день або сварка з друзями. Але напруженість їй нескінчена низка стресів здатні зашкодити здоров'ю людини.

Відомий дослідник стресу Г. Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

Стрес (тиск, натиск) — це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника незвичайної ситуації. Стрес необхідний у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність, творчість, навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати власні сили й ставати впевненими в собі. Але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним для людини, від нього потерпають найслабші органи.

У розвитку стресу виділяють 3 стадії:

1. Стадія тривоги. Триває від декількох годин до 20-ти діб. Під час фази відбувається мобілізація захисних сил і можливостей організму.

2. Стадія опірності. Характеризується підвищеною стійкістю організму до різних впливів.

3. Стадія стабілізації (одужання). Якщо рівень стресу перевищує захисні резервні можливості, то стан організму може погіршуватися аж до його загибелі.

Стресогенний характер того чи іншого впливу обумовлюється не тільки його змістом, але й психологічними особливостями людини. Стресові ситуації розглядаються як фактори, що викликають надмірне навантаження на систему психологічної саморегуляції і призводять до розвитку емоційної напруги. Причинами емоційного напруження може бути надлишкова мотивація, почуття відповідальності за справу, виражене почуття небезпеки, тривоги. Цьому сприяє низька емоційно-вольова стійкість, невпевненість у своїх силах.

У ряді випадків, довготривалі екстремальні ситуації мають вкрай негативний вплив на людину, викликають порушення поведінки, конфліктність, соціальні девіації.

Довготривалі психотравмуючі ситуації можуть в деяких випадках призводити до значних змін психічного стану, що виражаються у порушенні ієрархії значимості, зникненню властивих раніше оцінок, підходів у міжособистісних відношеннях. Ці стани нагадують симптоми психічного захворювання. Вони, як правило, короткочасні і зникають після виходу людини із стресової ситуації.

Зворотній зв'язок:

- Які причини стресу?
- Скільки і як називаються стадій стресу?
- Чому стреси призводять до емоційної напруги?

Тест на стресостійкість (20 хв)

Мета: оцінка ступеню дратівливості, нервозності, запальності та здатності контролювати ці якості.

Інструкція: На запропонований список запитань відповідайте одним із трьох варіантів «так, безумовно», «так, але не дуже» чи «ні, ні за яких обставин».

Після проведення тесту обговорюються його результати.

Вправа «Вузкий місток» (15 хв)

Мета: відпрацювання на практиці шляхів виходу з конфліктної ситуації.

Обладнання: крейда.

Хід проведення: на підлозі малюється крейдою вузький місток, по ширині 30 см. Двоє учасників встають по різні сторони «містка» і починають йти на зустріч один одному. Їх завдання розійтися на середині містка, хто заступа за лінію вважається програвшим. Завдання виконують всі учасники.

Тренер проводить обговорення:

- Як ви переходили місток?
- Як ви домовлялися зі своїм напарником?
- Чи можна порівняти ситуацію на містку з конфліктною ситуацією?

Рухавка «Ширше коло» (10 хв)

Мета: забезпечення рухової активності, включення учасників тренінгу в початковий процес.

Хід проведення: Тренер пропонує першій парі повернутися один до одного та взятися за руки. Ви утворили коло. Вам необхідно спіймати кожного учасника. Спійманий стає ще одним гравцем кола. Наступного ви ловите вже втрюх.

Вправа «Усвідомлене дихання» (25 хв)

Мета: навчити учасників усвідомлювати свої переживання, подолати тривогу, переключати акцент з ситуації на себе.

Хід вправи: учасники зручно сідають та закривають очі, спостерігають за своїм диханням без намагання якось його змінити. Затримати подих на 1 секунду, видих (довший) ротом. Зробити 10 повільних циклів: вдих на 1-2, видих на 1,2,3,4.

Обговорення: Які емоції виникали під час виконання вправи? Чи знизилась тривога? Чи стали ви спокійнішими?

Зворотній зв'язок (9 хв)

1. Пригадайте весь день.
2. Що ви відчуваєте після тренінгу?
3. Які вправи стали корисними сьогодні?

Прощання учасників «Оплески» (1 хв)

Мета: емоційна розрядка учасників в кінці заняття.

Інструкція тренера: Ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам поплескати в долоні один одному.

ЗАНЯТТЯ 2

Вступне слово тренера (5 хв)

Доброго дня шановні учасники другого дня тренінгу! Дякуємо Вам що підтримуєте один одного. Сьогодні ми станемо учасниками активного спілкування та цікавих вправ, ігор, занять. Давайте згадаємо правила тренінгу.

Будемо дотримуватися їх, поважати один одного. Робота в групах передбачає активність учасників та взаємодію між ними, вироблення власних ідей та розвиток творчості.

Повторення правил (5 хв)

Мета: повторити правила, що забезпечують результативну роботу, підкреслити необхідність їх виконання для досягнення мети.

Обладнання: плакат із написом «Правила роботи групи», маркери, стікери.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам повторити та в разі необхідності скласти нові правила. На це відводиться 3 хвилини. Далі учасники об'єднуються в четвірки та проговорюють правила. Тренер занотовує кожне правило, запитуючи, як розуміють його учасники, чи погоджується з ними група.

Діагностична вправа «Маски» (15 хв)

Мета: визначити та проаналізувати емоційний стан учасників.

Обладнання: чотири маски з паперу (гарний і поганий настрій, намагання керувати і підкорюватись), аркуші паперу, ручки.

Інструкція: «Подивіться на ці обличчя. Як ви вважаєте, яке обличчя у вас буває найчастіше на роботі, а вдома»? Учасники записують свої маски. Тренер ставить ще два запитання: «Зробіть вибір маски, коли у вас напружений день, не все складається, як би ви хотіли?», «Зробіть вибір маски, коли ви все зробили правильно, але ситуація вийшла з під контролю?». Тренер пропонує проаналізувати, притаманний учасникам, емоційний стан.

Обговорення: Які емоції супроводжують вас постійно? Що потрібно змінити, щоб поганий настрій, невдоволення, бажання керувати, підкоряння постійно не супроводжувало ваше життя?

Вправа «5 сходинок» (20 хв)

Мета: стимулювання індивідуального пошуку кожним учасником власних шляхів розв'язання заданої проблеми.

Обладнання: аркуші жовтого та блакитного паперу.

Хід проведення: Кожен учасник отримує один аркуш кольорового паперу

(жовтий та блакитний) з написаним на ньому словом (активність, імпульсивність). Потім учасники об'єднуються в 2 групи за ознакою кольору паперу. Після цього тренер дає завдання самостійно, користуючись даними поняттями, скласти і охарактеризувати рівень стресостійкості школяра. Перша група працює над портретом: «Школяр, з низьким рівнем стресостійкості, а друга – «Школяр, з високим рівнем стресостійкості». Через 15 хвилин за командою тренера учасники перегруповуються за ознакою «слово». Об'єднавшись у нові групи, вони роблять повідомлення «5 сходинок» про розвиток стресостійкості школярів. Через 10 хвилин учасники знову повертаються в групи, які були сформовані на початку вправи, тобто за ознакою кольору паперу, і узагальнюють почуте. Потім на основі отриманої інформації кожна група презентує своє завдання.

Вправа «Історії з торбинки» (20 хв)

Мета: настроїти учасників на роботу за темою, активізувати відчуття особистості.

Хід вправи: Учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, календарик, кубик, флешка, іграшка, цукерка тощо). Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я знаю, як вийти зі стресу за допомогою...», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад: «Я знаю, як вийти зі стресу за допомогою ручки. Я напишу собі листа та подбаю про своє здоров'я».

Рухавка «Потяг» (10 хв)

Мета: емоційна розрядка та розвиток навичок позитивної взаємодії.

Хід вправи: Учасники стають один за одним, тримаючи руки на поясі тих, хто перед ними. Той, хто попереду – паровозик. Він задає темп і ритм руху, звуки, учасники повторюють за ним.

Перегляд фрагменту фільму «Думками навиворіт» (10 хв)

Мета: ознайомитися з поняттями «емоції, стрес» та психологічній рівновазі.

Зворотній зв'язок: Що таке стрес?

Як реагує організм на стресові фактори?

Стрес це добре чи погано?

Що нового ви дізнались після перегляду фільму?

Рольова гра «Попередження реакцій» (20 хв)

Мета: Профілактика депресивних тенденцій.

Інструкція: Учасники діляться по парах та намагаються протистояти нав'язливому спонуканню: «Мені треба відповідати на всі телефонні дзвінки, інакше я пропущу щось важливе».

Правила спростування переконань:

- а) не звужуй своїх досягнень;
- б) не бійся розставити пріоритети;
- в) вирішуй, що тобі хочеться.

Тренер спонукає учасників:

- а) вербалізувати повинність;
- б) спрогнозувати, що відбудеться, якщо не підкориться нав'язливому спонуканню;
- в) провести експеримент для перевірки правильності прогнозу;
- г) відповідно до результатів експерименту переглянути власне правило.

Зворотній зв'язок (10 хв)

Всі сідають на стільці у коло і висловлюють свої враження за сьогоднішній день.

1. Пригадайте весь день.
2. Чи важко спілкуватися на задану тему?
3. Чи дізналися ви про щось нове?

Прощання учасників «Похвали мене» (5 хв)

Мета: отримання позитивного зворотного зв'язку між учасниками.

Інструкція тренера: Тренер пропонує учасникам взятися за руки та встати в коло. Кожен по черзі висловлює сусіду поруч приємну похвалу, при цьому легко стискує руку. Наступний учасник продовжує по колу.

ЗАНЯТТЯ 3

Вступне слово тренера (5 хв)

Доброго дня шановні учасники! Сьогодні третій день тренінгу і ми пропонуємо висловити свої думки з цього приводу. Звертаю увагу на важливість поінформованості учасників щодо теми тренінгу, нагадую Правила групової роботи.

Вправа «Правила групової роботи» (5 хв)

Мета: прийняти правила, що забезпечують результативну роботу, підкреслити необхідність їх виконання для досягнення мети та завдань тренінгу.

Обладнання: плакат, маркери, стікери.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам на стікерах написати правила, які вже дотримувались на тренінгу. Потім просить намалювати на плакаті нові, які необхідні для подальшої роботи. Правила пояснюються учасниками й приймаються.

Вправа «Валіза» (15 хв)

Мета: пошук особистісних ресурсів.

Обладнання: білети на потяг, валіза.

Інструкція: Учасники тренінгу збираються в «подорож». Всіх запрошують сісти відповідно номеру на білеті. Посередині кімнати стоїть валіза. Тренер запитує, які особистісні якості ми з вами можемо покласти в цю валізу. Учасники обдумують відповіді (5 хв), потім висловлюють свої думки.

Міні-лекція «Стратегії стресостійкості» (15 хв)

Мета: ознайомити учасників з видами стресостійкості.

Перша стратегія – це конфронтація, чи протистояння ситуації: агресивна установка людини по відношенню до важких життєвих обставин, коли такі ситуації сприймаються нею як ворожа сила, яку треба перемогти і/або знищити. Така стратегія виграшна, коли ситуація персоніфікована: є в реальності конкретний загрозливий об'єкт, який, будучи нейтралізований,

припинить свою шкідливу дію. Тоді все в порядку: енергія протистояння спрямована чітко і адресно, що забезпечує максимум ефекту.

Проте є підводні камені: саме внаслідок застосування цієї стратегії людина нерідко і сама переступає закон, діючи за принципом «око за око». Другий підводний камінь даної стратегії в тому, що якщо загроза не персоніфікована, то застосування такої стратегії виливається у всім нам добре знайому і задовго до мене описану боротьбу з вітряками. Який сенс загрозувати небу кулаком коли насувається ураган, а тим більше – услід йому?

Друга стратегія – дистанціювання від проблеми або ж відкладання її вирішення. Людина намагається подивитися на проблему мовби з-за скла, і це добре допомагає, наприклад, у ситуації спілкування з так званим «психологічним вампіром». Бо якщо його не сприймати як реальний об'єкт і не реагувати гостро, ми позбавляємо його тим самим енергетичного підживлення і зводимо нанівець його зусилля – тобто виграємо бій. Однак, якщо таку стратегію застосовувати неграмотно, наприклад – обрати її в якості реакції у разі виявлення важкого захворювання у себе або у близьких, то справа може закінчитися дуже погано.

Третій варіант реакції – стратегія самоконтролю, тобто прагнення регулювати свої почуття і дії. Це також палиця з двома кінцями: як правило, вона є дуже дієвою і чудово виручає під час форс-мажорів на зразок стихійних лих, техногенних катастроф і нападів терористів (в таких умовах найбільші шанси на виживання має той, у кого ясна голова і тверезі думки), а також у сварках за умови рівності сторін за силою.

Четверта стратегія – пошук соціальної підтримки, звернення по допомогу до інших людей. Це буває дуже потрібно і дієво в ситуації гострого горя, оскільки наодинці з нещастям може залишатися далеко не кожен. Однак терапія соціумом – штука дуже потужна і виправдана лише тоді, коли сталося дійсно щось надзвичайне.

П'ятий варіант – стратегія прийняття відповідальності. Це, навпаки –

шлях сильних та зрілих людей, і він має на увазі визнання власних помилок і їх аналіз з метою не допустити повторення. Небезпека даної стратегії лише в одному: надмірно відповідальні люди можуть дуже далеко зайти по цьому шляху і уподібнитися піонеру, який завжди відповідає за все. У той час, як багато в цьому світі нам не під силу: і стихійні лиха, і раптові хвороби близьких – усе це поза межами нашого контролю, а нести важкий тягар відповідальності буквально за все, що відбувається в цьому житті – прямий шлях до неврозу.

Ще один спосіб відреагувати – **стратегія планового вирішення проблеми**: тобто вироблення плану порятунку і чітке дотримання його. Плюси даного способу очевидні, особливо у випадку небезпеки, що насувається, мінуси ж – ті самі, що і у попереднього варіанту – коли ситуація знаходиться поза межами нашої можливості її контролювати, цей спосіб не працює.

Сьома стратегія – це позитивна переоцінка того, що відбувається. Будь-яку подію, навіть найбільш негативну, можна переоцінити в позитивному ключі, побачити в ній якийсь сенс і позитивний момент.

Ну і останній варіант – він останній в усіх сенсах і називається «униканням (або перенесенням) відповідальності». Це – спроба піти з ситуації або від спілкування; в народі ця стратегія відома як «поза страуса»: що б не сталося – голову в пісок. Цей спосіб реагування не ефективний.

Зворотній зв'язок:

Дайте характеристику стратегіям стресостійкості;

Поясніть, які стратегії більш прийнятні в вашій діяльності та житті.

Вправа «Блискавка» (15 хв)

Мета: здатність долати стан емоційного збудження.

Обладнання: папір, ручка.

Інструкція тренера: Тренер пропонує учасникам записати п'ять вправ на подолання емоційного збудження на уроці.

Обговорення: Чи зможуть ці вправи допомогти в ситуації небезпеки? Які особисті якості допомагають долати емоційне збудження?

Рухавка «Веселий танок» (10 хв)

Мета: «розігріти» учасників тренінгу, створити атмосферу радості.

Хід проведення: Учасники в парах танцюють кожний свій танок.

Вправа «Відкриті двері» (20 хв)

Мета: пошук власних ресурсів.

Хід проведення: Учасники розподіляються на підгрупи по 4 людини та складають історію про людину, яка стала боязкою та тривожною через життєві обставини. Інші групи слухають історію та пропонують метод «Відкриті двері», обирають одну стратегію стресостійкості. Потім ролі міняються та історію розповідає інша група.

Обговорення: Яка історія сподобалася? Чи була інша, більш сприйнятна стратегія?

Гра «Шахрай» (15 хв)

Мета: навчити виходити з ситуації протистояння в нормальному психічному стані.

Інструкція: Учасники вибирають «шахрая», який порушив громадський порядок. Всі інші учасники – підлітки, яким пропонується по черзі взаємодіяти зі злочинцем. Тренер уважно слідкує за ситуацією, спрямовує дії учасників в правильне русло.

Рухавка «Калюжа» (10 хв)

Мета: зняти емоційне напруження, продовжувати розвивати уяву, виховувати позитивні емоції.

Хід проведення: Учасники перестрибують уявні калюжі, великі і маленькі, намагаючись не зіштовхнутися з іншими (6-7р.).

Зворотній зв'язок (5 хв)

Всі стають у коло і висловлюють свої враження, емоції.

1. Пригадайте весь день.
2. Що вам більше всього запам'яталося?
3. Яке нове знання про себе отримали учасники у результаті вправ?

Прощання учасників «У нас є крила» (5 хв)

Мета: Зняття напруги після заняття.

Тренер пропонує уявити, що руки учасників це крила, якими можна помахати і ними попрощатися зі всіма в групі.

ЗАНЯТТЯ 4

Вступне слово тренера (5 хв)

Доброго дня шановні учасники четвертого дня тренінгу! Сьогодні наш тренінг включає ігри, психотехніки і вправи, спрямовані на відновлення після навантажень. Після виконання завдань ми проводимо групові обговорення, даємо відповіді на запитання. Розвиток цих практичних навичок особливо важливий для опанування стресами в навчальній діяльності.

Вправа «Повторення правил» (5 хв)

Мета: активізація роботи групи.

Хід проведення: Учасники повторюють правила роботи тренінгу. Тренер запитує чи не з'явилося бажання ввести нові правила. Група активно працює в цьому напрямку. Тренер нагадує значення правил тренінгу.

Вправа «Чарівна фотокартка» (20 хв)

Мета: розвиток в учасників емпатії, вміння ідентифікувати емоційні стани інших та вербалізувати власні.

Обладнання: фотокартки.

Інструкція: учасникам пропонуються фотографії, які зображують різні емоційні стани із завданням: «Уважно розгляньте фотокартки і визначте емоційні стани людей, які на них зображені». Після виконання завдання проводиться групове обговорення, у процесі якого учасникам пропонується дати відповіді на наступні запитання: «Яким є хід думок людини, зображеної на фото?», «Чим вона займалася у той момент, коли її сфотографували?», «Якими можуть бути її наступні дії?».

Рухавка «Космічна стиковка» (10 хв)

Мета: активізувати учасників тренінгу та дати можливість включитися в подальшу роботу.

Інструкція: Дві групи учасників стають навпроти один одного у протилежних стін кімнати. Це кораблі, які йдуть назустріч один одному з закритими очима і витягнутими вперед руками. Їх завдання - зістикуватися, тобто взяти в замок руки члена протилежного корабля. Два інших учасника-космонавти, які стоять у протилежних стін. За допомогою словесних команд космонавти управляють кораблями і намагаються їх зістикувати.

Вправа «Руйнування образу» (15 хв)

Мета: навчитися швидко відновлюватися після перевантажень.

Інструкція: Учасник придумує образ особистості, предмета чи події, емоційну інтенсивність згадування про що, людина хоче нейтралізувати. Те, що придумане, слід уявити у вигляді кольорового скляного вітражу. Далі необхідно подумки добре «стукнути» по ньому молотком і подивитись, як він розбивається на тисячі дрібних уламків і розпадається. Повторити цей прийом декілька разів, щоб повністю і назавжди зруйнувати образ.

Вирішення проблемних завдань «Робота з кейсом» (20 хв)

Мета: вироблення навичок приймати рішення.

Обладнання: аркуш, ручка, картки з завданнями.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам відповісти на блок практичних питань по темі «Розвиток стресостійкості»

Обговорення. Які питання були найважчими? Які шляхи їх вирішення?

Руханка «На Марсі» (10 хв)

Мета: формувати позитивні емоції, розвивати взаємодію.

Хід проведення: Учасники уявляють, що потрапили на Марс. Вони в об'ємних космічних костюмах, пересуваються, все розглядають навкруги. Якщо зустрічаються, то нахиляються один перед одним «Вітаються».

Вправа «20 бажань» (15 хв)

Мета: навчатися активно мислити.

Інструкція: Тренер пропонує продумати і написати на великому аркуші бажання щодо розвитку своїх якостей. Учасник записує побажання й озвучує його.

Лист тренеру (Зворотній зв'язок) (15 хв)

Мета проведення: підведення підсумків тренінгу, з'ясування, чи збулися очікування учасників.

Обладнання: аркуші, ручки, смайлики.

Інструкція: Учасники пишуть листи тренеру щодо своїх очікувань та результатів тренінгу (6 хв). Учасники зачитують листи, тренер підводить підсумки: «Ми закінчили сьогодні четвертий день тренінгу, дякуємо, що відвідали його, з'ясували, чи збулися ваші очікування. Отже, ми досягли позитивних результатів, спілкувалися, отримували нові знання, вчилися на презентаціях та міні-лекціях, переглянули фрагмент фільму, вирішували завдання стресостійкості методом кейсів, використовували «Мозковий штурм».

- Що вам більше всього запам'яталося?
- Які корисні знання ви візьмете з собою?

Прощання учасників «Долоньки» (5 хв)

Мета: прощання учасників.

Тренер пропонує стати в коло та протягнути долоньки один одному, долоньки дружби та взаєморозуміння.

Висновки до розділу 3

Учасники тренінгу навчилися регулювати свій психічний стан за допомогою вправ, технік м'язової релаксації, а також методів когнітивної переоцінки. Особливу увагу було приділено вправам на усвідомлення емоцій, їх прийняття та трансформацію негативних думок у конструктивні. Під час тренінгу відпрацьовувалися на практиці шляхи виходу з конфліктних ситуацій, зняття психологічного та фізіологічного напруження через рольові ігри, мозгові штурми та вправи на емпатію й агресивну комунікацію.

Учасники поглибили свої знання про природу стресу, його види (гострий, хронічний), фази стресової реакції, а також механізми формування стресостійкості. Було з'ясовано основні стресори кожного учасників, що дало можливість усвідомити особистісні тригери та розробити індивідуальні стратегії реагування. Учасники вчилися саморегуляції, профілактиці депресивних тенденцій, формували навички емоційного інтелекту, а також вивчали значення ресурсного стану для підтримки ментального здоров'я.

Протягом тренінгу опановували навички чіткого і щирого вираження власних думок, вчилися виходити з ситуацій протистояння в нормальному психічному стані, зберігаючи гідність і повагу до співрозмовника. Також значну увагу було приділено розвитку відповідального ставлення до власного життя, що є важливою основою для формування позитивного мислення, впевненості в собі та адекватної самооцінки.

Обговорювались практичні методи подолання стресу, такі як тілесно-орієнтовані практики, ведення щоденника умоцій, техніка "заземлення", візуалізація безпечного місця, використання позитивних афірмацій. Такі способи дозволяють зберегти психічне здоров'я в сучасних умовах, особливо під час тривалих кризових ситуацій, таких як війна.

Перспективою подальших досліджень є глибше вивчення питань формування адекватної самооцінки у підлітків як одного з ключових чинників стресостійкості. Важливо також дослідити розвиток впевненої поведінки, навичок саморегуляції, емоційної стабільності та здатності протистояти соціальному тиску. Існує чимало способів подолання стресу та підвищення стресостійкості, які допоможуть зберегти здоров'я в сучасних умовах.

Перспективою подальших досліджень є питання формування адекватної самооцінки підлітків та впевненої поведінки для розвитку стресостійкості в умовах війни.

ВИСНОВКИ

1. В нашій роботі ми зробили дослідження природи стресостійкості, яка ґрунтується на основних наукових положеннях теорії психічної регуляції та довільної саморегуляції, концепції стресу (Г. Сельє), стратегій подолання стресу.

Розглянули причини підліткової емоційності, їх психічний розвиток, як фізіологічно нерівномірний, стрибкоподібний.

Негативне явище, таке як війна, чинить істотний вплив на характер розвитку підлітка, його особистість. І якщо раніше причинами деструктивної поведінки, фрустрації підлітка могли бути шкільні оцінки і непорозуміння з батьками, тепер все змінилося. Діти, ніби подорослішали, деякі проблеми відійшли на другий план.

Якість переживань, зумовлених почуттями, залежить від того особистого змісту і значення, яке має для дитини певна подія. Але ж війна впливає на всіх: безкінечні повітряні тривоги, загибель молодих людей, загроза життю.

В роботі ми розглянули механізми стресостійкості, які можуть допомогти при психологічних навантаженнях.

До ефективних засобів формування стресостійкості відносять вибір копінг-поведінки та зниження показників проявів тривожності.

Важливим етапом у розвитку здатності людини протистояти стресу є певні чинники: вміння адекватно вирішувати проблеми, впевненість у своїх силах і можливостях та інші. Психологічними техніками розвитку стресостійкості є усвідомлення ситуації стресу, аналіз джерела стресу, знання, що треба робити (витримувати його), емоційна врівноваженість та спроможність до відновлення.

2. В другому розділі, розглядаючи проблему особливостей стресостійкості підлітків в умовах війни, ми провели дослідження, що розкриває психологічні особливості стресочутливості підлітків під час війни

та використали методики, які дають змогу дослідити страхи, тривоги, розчарування, які виникають через реальні та уявні перешкоди, що заважають досягненням підлітків та особливості їх стресостійкості. 78,1% підлітків з початком війни відчують стрес часто, що є достатньо вираженою напругою на сильний стресфактор.

Цікавими, на наш погляд, виявилися питання авторської анкети підліткам про внутрішні (зовнішні) причини тривожності, про прийоми і методи роботи з тривожними станами.

Результати анкети показали, що 56,2% підлітків не мають активного подолання стресових ситуацій, їх планування, обмежені в пошуках виходу.

За третьою методикою О. Кондаша «Виявлення рівня тривожності підлітків» отримані результати інтерпретують як загальний рівень тривожності. 25% респондентів відчують підвищену тривожність. Це викликає у підлітків нав'язливі думки, фрустрацію, провокує нестабільний емоційний чи пригнічений стан.

За результатами дослідження методики «Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона -10(CDRISC-10)» ми отримали такі результати: у 71,9% респондентів переважає середній рівень стресостійкості, низький рівень показали – 15,6% респондентів, високий рівень отримали 12,5% підлітків. Це означає, що ці підлітки мають високу здатність до відновлення, зміцнення, добре пристосовуються до стресових ситуацій та негараздів.

Велике значення має підготовка до «зіткнення» зі стресом. У стані війни, багато стресових ситуацій, але підліткам необхідно підготувати план дій, що дозволить в подальшому перенести той чи інший стрес, продумати оптимальну поведінку у проблемних ситуаціях.

Як показало дослідження підліткам необхідна соціальна підтримка для активного подолання стресових ситуацій спричинених війною.

3. Важливо для спеціалістів використовувати психологічні техніки та методи підвищення стресостійкості у підлітків. Тобто, рівень стресу можна знизити з допомогою внутрішніх механізмів, що створюють і утримують в

нашій свідомості відчуття стресу. Якщо ми страждаємо від спалахів гніву, коливань настрою, пригніченості і самознищення, то цілком доречно перевірити, в чому причина наших страждань. Відомо, що наше сприйняття самих себе і навколишнього світу залежить від наших внутрішніх станів, що виникають раніше, ніж ми встигаємо зрозуміти те, що відчуваємо.

В нашій роботі ми розглянули поняття резилієнс, як навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів, які вже добре розвинені у людини.

І факторами, що підвищують резилієнс виступають: фізичне здоров'я, почуття гумору, почуття власної гідності, духовність, інтелект, продуктивні способи подолання труднощів.

А психологічними техніками розвитку стресостійкості є усвідомлення ситуації стресу, аналіз джерела стресу, знання, що треба робити (витримувати його), емоційна врівноваженість та спроможність до відновлення.

Під час війни підліткам дуже важливо спілкуватись, ділитися думками, брати участь у спільній діяльності.

Але треба вчитись ще змінювати своє ставлення до стресових ситуацій, що включає: адаптацію до стресорів та прийняття стресорів, які не можливо змінити: не намагатися контролювати те, що поза нашим контролем.

Тобто, підліткам необхідно усвідомити, що зміна ставлення неможлива на концентрації на негативі, потрібним є фокусування на позитиві та довгостроковій перспективі.

4. Ми розробили тренінгову програму з розвитку стресостійкості. Так як, стресостійкість частково залежить від нервової системи, темпераменту, інших показників, а детермінантами стресостійкості є сукупність психодинамічних та соціально-психологічних компонентів, то наша програма діє на основі розвитку досвіду, самооцінки та спрямованості підлітків.

Учасники тренінгової програми опанували ефективні способи

саморегуляції психоемоційного стану шляхом застосування спеціальних технік. Зокрема, були використанні вправи з м'язової релаксації, методи когнітивної переоцінки та практики усвідомлення емоцій. Значна увага приділялася навчання прийняттю власних емоційних станів і трансформації негативного мислення у конструктивне. Практична частина тренінгу включала відпрацювання моделей поведінки у конфліктних ситуаціях, зниження психологічного й фізіологічного напруження через рольові ігри, мозговий штурм, а також вправи на розвиток емпатії та конструктивну взаємодію, зокрема в умовах агресивної комунікації.

Учасники вчилися відкрито, чесно й водночас коректно висловлювати власні думки та почуття, знаходити способи збереження емоційної рівноваги в складних міжособистісних ситуаціях, не втрачаючи самоповаги та зберігаючи повагу до опонента. Особливий акцент у програмі був зроблений на формуванні відповідального ставлення до власного життя, що є важливим чинником у розвитку впевненості у собі, формуванні адекватної самооцінки та позитивного мислення.

Запропонована нами тренінгова програма є сучасною інтерактивною технологією у здійсненні просвітницької діяльності щодо розвитку стресостійкості підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д.О. СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА З АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО ЖИТТЯ У НОВИХ УМОВАХ (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців). *"Коло професійної підтримки"*: Метод. матеріали учасників, 27 берез. 2022 р. URL: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/roboata-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61..>
2. Артемов В.Ю., Сингаївська І.В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 1(65). С. 149–163с.
3. Байса Л.В., Сингаївська І.В. Особливості психологічної підтримки українських біженців у Великобританії. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції* (Київ, 7 грудня 2023 р.), Київ: Університет «КРОК», 2023.
4. Берестовська А.В., Сингаївська І.В. Група психологічної підтримки для людей, які втратили близьких, як метод психологічної допомоги. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції* (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК", 2022. С. 387–391.
5. Булах І.С. Психологія особистості зростання підлітків: реалії та перспективи. Монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340с.
6. Вальковська М. О., Сингаївська І. В. Застосування методів арттерапії для розвитку резильєнтності у дітей під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції* (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК", 2022. С. 348–351.
7. Варій М.Й. Основи психології і педагогіки: навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2009. 376с.

8. Васянович Г.П. Основи психології: навчальний посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 114с.
9. Вишневський С.В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Матеріали I Всеукраїнського круглого столу*, м. Дніпро, 2018. 128с.
10. Гуд Г.О. Емоційна сфера особистості: теоретико методологічний аспект дослідження [Електронний ресурс] *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*, 2018. Т.14. Вип 1 с.84–94.
11. Гоч Н.В. Особливості прояву психологічного стресу у підлітків. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу: Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року м.Суми)* за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми, НВВ КЗ СОІППО. С.41-45
URL: http://www.uaoppp.com.ua/files/pdf/zbirka_forum_1608666274.pdf
12. Дмитріюк Н.С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*, №8, 2010, с. 261–271.
13. Євдокимова Н.О. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик. К.: педагогічна думка, 2016. 229с.
14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К.: Педагогічна думка, 2016. 219с.
15. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф., 22–23 лютого 2018 року. Суми, 2018. С. 48-49.
URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/15362>
16. Кідалова М.М. Фасилітативний супровід емоційних бар'єрів у підлітковому віці як умова збереження психологічного здоров'я. *Психологія: реальність і перспективи*, 2015. Вип.4 с.118–124.
17. Колобич О.П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172с.
18. Корнієнко І.О. Стратегії допінг-поведінки студентів у ситуації неуспіху: монографія. Мукачєво, 2011. 292с.

- 19.Кравчук О.В., Сингаївська І.В. Тренінгова програма зниження рівня страхів та тривоги у підлітків. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції* (Київ, 7 грудня 2023 р.) Київ: Університету «КРОК». 2023. № 2(70) с. 166–172.
- 20.Лазуренко О.О. Проблема емоційності в психології. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.-К.2004.Т.УІ. Вип. 4 с.170–176.*
- 21.Максименко Д.С. Психологічні особливості криз підлітка: навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2020. 200с.
- 22.Мазяр О.В., Недзельська Л.В. Дослідження емоційного профілю прив'язаності. *Габітус*, 2021, 155–159с.
- 23.Мазяр О.В. Особливості суб'єктної поведінки в екстремальних ситуаціях. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АП України. за ред. Максименка С. Д. К.: «Логос», 2008. т.7, вип..15, 356. с.195–198.*
- 24.Мелесик С. В., Сингаївська І. В. Результати дослідження психологічних особливостей підлітків з психосоматичними захворюваннями. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції* (Київ, 7 грудня 2023 р.) Київ: Університету «КРОК». 2023. № 2(70).
- 25.Мелесик С. В., Сингаївська І. В. Характерні прояви психосоматичних проблем у підлітковому віці. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань* (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 156–159.
- 26.Нартова-Бочавер С. К. Coping behavior» в системі понять психології особистості. *Психологічний журнал*. 1997. Т.18. №5. С. 20–30.
- 27.Немеш В.І. Стан дослідження з проблеми вивчення емоційних трансформацій у підлітковому віці. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія :*

- Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 3. С. 93–95.
28. Ніконенко Ю.П. Основи психологічної просвіти та профілактики: навч. пос.К.: Центр учбової літератури, 2020. 192с.
29. Оверчук В.А. Особливості опановуючої поведінки особистості в подоланні кризових станів *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 223-227. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/45.pdf
30. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика. Монографія С.Д. Максименко, В.Л.Зливков, С.Б.Кузікова. Суми. Вид-во: Сум.ДПУ ім. Макаренка, 2015. 430с.
31. Павлов І., Горіна М. Робота з емоціями. Я відчуваю. Вид-во: «Моноліт Bizz», 2022. 150с.
32. Полухіна М. Особливості поведінкового компонента кризи професійного становлення особистості у ранній дорослості. *Psychological journal*. 2018. 12. DOI: 83-98. 10.31108/2018vol12iss2pp83-98.
33. Пророк Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том1. Вид-во: «Сварог», 2023. 208с.
34. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення «Психологія». Укл. Ложкін Г.В., Блохіна І.О. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32с.
35. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції* (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021. С. 304–308.
36. Сингаївська І.В. Адаптація вимушених переселенців за кордоном під час війни. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології: [Електронне видання] : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 лют. 2023 р.)*. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. С. 252–255. <https://knute.edu.ua/file/MzEyMQ==/f467895ec4bf440341490c621a6eccb8.pdf>

37. Сингаївська І.В., Іванова О. Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 2(70), с. 166-172.
38. Сингаївська І.В., Яценко А. Особливості бачення перспектив власного життя воїнів під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. №4(72), с.175-182.
39. Сингаївська І.В. Психологічні рекомендації з самопомоги вимушеним переселенцям. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології: зб. тез Міжнародної наук.-практ. Конференції (21 лютого 2022 року)*, Дніпро: ДДУВС, 2022.
40. Сингаївська І.В. Психологічні рекомендації з самопомоги вимушеним переселенцям. *Теорія та практика психокорекції особистості: електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Умань, 26 жовтня 2023 р.)*. Умань : Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, 2023. С. 163-166.
41. Сингаївська І.В., Берестовська А.В. Група психологічної підтримки для людей, які втратили близьких, як метод психологічної допомоги. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей ІУ Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2022 р.)* Київ: Університету «КРОК». 2022.
42. Сингаївська І.В., Вальковська І.В. Застосування методів арт-терапії для розвитку резильєнтності у дітей під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей ІУ Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2022 р.)* Київ: Університету «КРОК». 2022.
43. Сингаївська І.В., Даренська К. В. Особливості терапевтичної роботи з посттравматичними проблемами методом казкотерапії. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. Випуск 30. 2018. С.175–182.
44. Сингаївська І.В., Кабрель М.С. Страх перед невідомим як прояв древнього страху хижаків. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2021. № 4 (64). С.217–228.

45. Сингаївська І.В., Федорець С.Б. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022. №4 (68). С.107–114.
46. Соломка Е.Т. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021р.
47. Соловійова І.В., Сингаївська І.В. Особливості впливу війни на психіку особистості. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції* (Київ, 7 грудня 2023 р.) Київ: Університету «КРОК», 2023.
48. Степаненко Л.В. Психологічний аналіз факторів дисгармонійних емоційних станів підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 17, 586с.
49. Страмоусова І.Є., Сингаївська І.В. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості особистості. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції* (Київ, 7 грудня 2023 р.) Київ: Університету «КРОК» 2023.
50. Шатірішвілі Д., Сингаївська І.В. Психологічні особливості комунікативних проблем у родинах українських переселенців в умовах війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції* (Київ, 7 грудня 2023 р.) Київ: Університету «КРОК» 2023.
51. Шевчук Д.Ю., Сингаївська І.В. Психологічна допомога при психосоматичних проявах. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції* (Київ, 7 грудня 2023 р.) Київ: Університету «КРОК» 2023.
52. Яценко А.О., Сингаївська І.В. Чинники, що впливають на бачення перспектив власного життя воїнів власного під час війни у психологічній preschool children and schoolchildren "Safe Space". Unicef.науці. *Держава, регіони,*

підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.) Київ: Університету «КРОК» 2023.

53. Betancourt T., Khan K. The Mental Health of Children Affected by Armed Conflict: Protective Processes and Pathways to Resilience *International Review of Psychiatry*. 2008. Vol. 20 (3). P. 317– 328.
54. Bogdanov, S. O., Gnida, T. B., Zaleska, O. V., Lunchenko, N. V., Panok, VG, & Solovyova, V. V. (2017). Correctional and developmental program for the formation of resistance to stress I
55. Danneel, S., Nelemans, S., Spithoven, A., Bastin, M., Bijttebier, P., Colpin, H., & Goossens, L. Internalizing problems in adolescence: Linking loneliness, social anxiety symptoms, and depressive symptoms over time. *Journal of abnormal child psychology*, 47, 1691–1705.
56. Folkman, S., Lazarus, R.S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer - 1984. P. 123–126.
57. Folkman, S., & Lazarus, R. S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 1985. P. 150–170.
58. Florian, V., Mikulincer, M., Taubman, O.: Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping . In: *Journal of Personality and Social Psychology* 1995, Apr. 68 (4), p. 687–69
59. Janis, I.L. Psychological stress: Psychoanalytic and behavioral studies of surgical patients. New York: Wiley. 1958. P. 20–27.
60. *Journal of Traumatic Stress*. – 2003, Volume 7, Number 2.
61. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress *The Journal of Positive Psychology*. – 2006. – № 1 (3). P. 160–168.
62. Mechanik, D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation. New York: The Free Press. 1962. P. 42–56.
63. Horowitz, J. M., & Graf, N. (2019). Most US teens see anxiety and depression as a major problem among their peers. Pew Research Center, 20.

64. Seiffge-Krenke I. Stress, Coping and Relationships in Adolescence. Lawrence Erlbaum Ass. Inc., Publishers, 1995. 201 p.
65. Wiebe D.J. Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms .Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Jan. Vol. 60. N 1. P. 89–99.
66. Wessells M. Strengths-based community action as a source of resilience for children affected by armed conflict M. Wessells Global Mental Health. 2016. Vol. 3. P. 1–5.
67. Zhdanovych Ju. M. Vplyv referentnoi' grupy na adaptaciju ditej vymushenyh pereselenciv / Ju. M. Zhdanovych Al'manah nauky. 2017. № 8. S. 32–35
68. Мірошнікова А. Чим українські підлітки особливі: велике дослідження тинейджерів під час війни. *Освіторія Медіа*. (10.04.2023)
URL: <https://osvitoria.media/opinions/chym-ukrayinski-pidlitky-osoblyvi-velyke-doslidzhennya-tynejdzheriv-pid-chas-vijny/>.

Всього джерел – 69

Джерел за останні десять років – 48

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 6 (55, 64, 68)

*Українських авторів за останні десять років – 44
(2, 3, 4, 6, 10, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 53)*

ДОДАТКИ

Додаток А

«Методика комплексної оцінки проявів стресу» Ю. В. Щербатих

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу
1. Переважна більшість негативних думок 2. Складність зосередження 3. Погіршення показників пам'яті 4. Постійне та безплідне обертання думок навколо однієї проблеми 5. Підвищена відволікання 6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання під час виборів 7. Погані сни, кошмари 8. Часті помилки, збої у обчисленнях 9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого 10. Порухення логіки, сплутане мислення 11. Імпульсивність мислення, поспішні та необґрунтовані рішення 12. Звуження «поля зору», що здається зменшення можливих варіантів дії	1. Втрата апетиту чи переїдання 2. Зростання помилок під час виконання звичних дій 3. Швидша чи, навпаки, повільна мова 4. Тремтіння голосу 5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі чи в сім'ї 6. Хронічна нестача часу 7. Зменшення часу, що приділяється спілкування з близькими . та друзями 8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, недоглянутість 9. Антисоціальна поведінка 10. Низька продуктивність діяльності 11. Порухення сну чи безсоння 12. Більш інтенсивне куріння та вживання алкоголю
Емоційні симптоми	Фізіологічні симптоми
1. Занепокоєння, підвищена тривожність 2. Підозрілість 3. Похмурий настрій 4. Відчуття постійної туги, депресії 5. Дратівливість, напади гніву 6. Емоційна «тупість», байдужість 7. Цинічний, недоречний гумор 8. Зменшення почуття впевненості у собі 9. Зменшення задоволеності життям 10. Почуття відчуженості, самотності 11. Втрата зацікавленості до життя 12. Зниження самооцінки або поява почуття провини, невдоволення собою або своєю роботою	1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі 2. Підвищення чи зниження АЛ 3. Прискорений або неритмічний пульс 4. Порухення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення) 5. Порухення свободи дихання 6. Відчуття напруги у м'язах 7. Підвищена стомлюваність 8. Тремтіння в руках, судоми 9. Поява алергії чи інших шкірних висипань 10. Підвищена пітливість 11. Зниження імунітету. Часті нездужання. 12. Швидке збільшення або зниження маси тіла

Додаток Б

Питання

анкети «Визначення особливостей переживання особистістю тривоги в умовах війни»

1. Чи маєте Ви які-небудь страхи, фобії? (Якщо так, то вкажіть які саме).

2. Чи маєте Ви досвід втрати близької людини/знайомих, травми власної або в оточуючих? (Вказати, що саме).

3. На Вашу думку, найгірша ситуація – це...(продовжити речення).

4. Як часто у Вас виникають тривожні думки з приводу жахів війни?
а) ніколи; б) рідко; в) іноді; г) часто; д) постійно (обрати варіант).
5. Чи турбують Вас нав'язливі думки?

6. Чи шкодуєте Ви, що не можете змінити того, що сталося?

7. Як часто ситуативна тривожність призводить до конфліктних ситуацій у вашому житті?

8. Які Ви знаєте та використовуєте прийоми, методи роботи зі своїми тривогами?

9. Хто або що допомагає знаходити оптимальний вихід з стресової ситуації, що склалася?

Додаток В

Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша

Інструкція

Далі названі ситуації, які часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожне речення й обведіть одну із цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4, залежно від такого:

- якщо ситуація зовсім не видається вам неприємною, обведіть цифру 0;
- якщо вона хвилює, турбує вас лише незначним чином, обведіть цифру 1;
- якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникнули б її, обведіть цифру 2;
- якщо вона для вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3;
- якщо ситуація для вас є украй неприємною, якщо ви не в змозі витримати її та вона вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх, обведіть цифру 4.

Ваше завдання — уявити якомога детальніше кожну ситуацію й обвести ту цифру, що позначає, якою мірою ця ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

1	Відповідаєш біля дошки	0 1 2 3 4
2	Ідеш на гостину до незнайомих	0 1 2 3 4
3	Береш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0 1 2 3 4
4	Розмовляєш із директором школи	0 1 2 3 4
5	Думаєш про своє майбутнє	0 1 2 3 4
6	Учитель визначає за журналом, кого викликати відповідати	0 1 2 3 4
7	Тебе критикують, тобі у чомусь докоряють	0 1 2 3 4
8	На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування завдання)	0 1 2 3 4
9	Пишеш контрольну роботу	0 1 2 3 4
10	Після контрольної вчитель оголошує оцінки	0 1 2 3 4
11	На тебе не звертають уваги	0 1 2 3 4
12	У тебе щось не виходить	0 1 2 3 4
13	Чекаєш на повернення батьків із батьківських зборів	0 1 2 3 4
14	Тобі загрожує невдача, провал	0 1 2 3 4

15	Чуєш за своєю спиною сміх	0 1 2 3 4
16	Складаєш іспити (ЗНО) у школі	0 1 2 3 4
17	На тебе гніваються (незрозуміло чому)	0 1 2 3 4
18	Виступаєш перед великою аудиторією	0 1 2 3 4
19	На тебе чекає важлива, вирішальна справа	0 1 2 3 4
20	Не розумієш пояснень учителя	0 1 2 3 4
21	Із тобою не згодні, суперечать тобі	0 1 2 3 4
22	Порівнюєш себе з іншими	0 1 2 3 4
23	Перевіряють твої здібності	0 1 2 3 4
24	На тебе дивляться, як на маленьку дитину	0 1 2 3 4
25	На уроці вчитель зненацька ставить тобі запитання	0 1 2 3 4
26	Замовкли, коли ти наблизився (наблизилася)	0 1 2 3 4
27	Оцінюють твою роботу	0 1 2 3 4
28	Думаєш про свої справи	0 1 2 3 4
29	Маєш прийняти важливе рішення	0 1 2 3 4
30	Не можеш виконати домашнє завдання	0 1 2 3 4

Додаток Г

Методика «Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона -10»

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць.

Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин? Зовсім невірно (0) Дуже рідко вірно (1) Іноді вірно (2) Часто вірно (3) Майже завжди вірно (4)

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Підрахуйте бали у кожному стовпчику 0 + ____ + ____ + ____ + ____

Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC
= _____

Більш високий бал (30-40) є показником стресостійкості.

Середній бал – 20-30.

Низький бал – 0-20.

ДЕКЛАРАЦІЯ

про академічну доброчесність

Моя наукова робота була написана, мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих в роботах джерел, які чітко ідентифіковані в роботі і визначенні.

Я Ковтун Олеся Василівна усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання автора будуть розтлумачені як плагіат. Джерело кожного рисунку, схеми чи інші ілюстрації відповідно ідентифікуються, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.