

Шифр «Стрес та копінг-стратегії»

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Вінниця – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	6
1.1. Поняття стресу та підходи до дослідження стресу у психологічній науці	6
1.2. Копінг-стратегії юнаків та особливості їх використання в умовах війни.....	7
1.3. Поняття життєстійкості та її роль у подоланні надмірного стресу у юнаків	9
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	12
2.1. Характеристика методик дослідження.....	12
2.3. Аналіз результатів дослідження життєстійкості юнаків в умовах війни .	17
2.4. Аналіз результатів дослідження домінуючих допінг-стратегій у юнаків в умовах війни	19
ВИСНОВОК.....	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	30
ДОДАТКИ	35
Додаток А	Error! Bookmark not defined.
Додаток Б.....	35
Додаток В	38
Додаток Д	41

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тематика стресу була предметом наукового інтересу дослідників у різні періоди розвитку психологічної науки, проте із початком повномасштабного вторгнення в Україну, із загостренням військових дій набула особливої актуальності. Важливим аспектом у вирішенні проблеми формування стресостійкості юнаків є увага до їх стану з боку батьків, педагогів, психологів та організація діяльності, що буде спрямована на розвиток саморефлексії, навичок життєстійкості та формування адаптивних копінг-стратегій. Адже саме завдяки копінкам юнаки мають змогу адаптуватись до різноманітних викликів життя. Наявність деструктивних копінків, таких як дистанціювання, втеча-уникнення та інших, створюють у неї ще більший дискомфорт та формують високий рівень стресу та низьку стійкість до нього. Саме тому важливо виявити, які копінг-стратегії є найбільш ефективними для юнаків у період воєнного стану та які фактори впливають на їх вибір.

Наукова спільнота визнає, що дослідження копінг-стратегій у кризових умовах має велике значення для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку молоді. Зокрема, результати подібних досліджень можуть бути використані для розробки програм психологічної допомоги, що сприятимуть зміцненню резильєнтності та стресостійкості юнаків. У цьому контексті варто згадати дослідження таких вчених, як Р. Лазарус та С. Фолкман, які розробили когнітивну теорію стресу та копінка, А. Антонівського, що ввів поняття «сміслової когерентності» як ключового чинника стресостійкості, а також праці М. Зейгера, К. Коннера та Д. Карвера, які вивчали різні аспекти життєстійкості та її зв'язок із копінг-стратегіями.

Серед представників української психологічної спільноти тему копінг-стратегій вивчали Н. Родін та А.В. Поденко, які аналізують особливості стресостійкості в кризових умовах; Л.М. Карамушка, яка досліджує психологічні чинники стресостійкості особистості; Ю.С. Снігур, що розглядає

взаємозв'язок між копінг-стратегіями та рівнем тривожності серед студентської молоді тощо.

Загалом, сучасна українська наукова спільнота приділяє значну увагу вивченню копінг-стратегій у контексті війни, що дозволяє створювати ефективні програми психологічної допомоги. Результати таких досліджень можуть бути використані для підтримки молоді, формування їхньої стресостійкості та розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на зміцнення психоемоційного стану.

Однак, попри значну кількість наукових робіт, тема взаємозв'язку між рівнем стресу та копінг-стратегіями у юнаків в умовах воєнного стану залишається недостатньо дослідженою, що обґрунтовує необхідність її подальшого вивчення.

Об'єкт дослідження: рівень стресу та копінг-стратегії.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між рівнем стресу та копінг-стратегіями у юнаків в умовах війни.

Метою наукової роботи є дослідження взаємозв'язку між рівнем стресу та копінг-стратегіями, які переважають у юнаків в умовах війни.

Відповідно до мети, були визначені наступні **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз ключових понять дослідження, а саме: стресу, життєстійкості та копінг-стратегій.
2. Здійснити теоретичний аналіз домінуючих копінг-стратегій подолання стресу у юнаків загалом та в умовах війни.
3. Емпірично вивчити рівень стресу, життєстійкості та ступінь вираженості копінг-стратегій в юнаків в умовах війни.
4. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, становити взаємозв'язки між рівнем стресу та копінг-стратегій в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.
5. Розробити тренінгову програму зниження рівня стресу у юнаків в умовах війни та оптимізації копінг-стратегій, що використовуються юнаками для подолання надмірного рівня стресу.

Для досягнення поставлено мети та реалізації завдань дослідження було використано наступні **методи дослідження**:

- **теоретичні** (аналіз, співставлення, класифікація й узагальнення теоретичних та експериментальних даних);
- **емпіричні** (бесіда, опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу», тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих), тест життєстійкості С. Мадді, опитувальник «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса);
- **методи математично-статистичної обробки даних**.

Гіпотеза: існує взаємозв'язок між рівнем стресу та копінг-стратегіями, а саме: чим нижчий рівень стресу, тим більш адаптивні копінг-стратегії в юнаків в умовах війни.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяли участь 134 учні 10 та 11 класів (15-17 років) Комунального закладу «Вінницький ліцей №32» м. Вінниці.

Теоретичне значення та наукова новизна роботи полягає у розширенні знань про особливості стресу у юнацтва в умовах війни, копінг-стратегій, які вони використовують для подолання негативного впливу військових дій на ментальне здоров'я та особистісний розвиток юнаків.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані здобувачами, практичними психологами при розробці корекційних та тренінгових програм з метою зменшення рівня наявного стресу в юнаків в умовах воєнного стану та роботою над розвитком адаптивних копінг-стратегій.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття стресу та підходи до дослідження стресу у психологічній науці

Поняття стресу є ключовим у сучасній психологічній науці, оскільки воно відображає реакцію організму та психіки на зовнішні й внутрішні виклики. Його вплив на фізичне та психічне здоров'я досліджували такі вчені, як Г. Сельє, У. Кеннон, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Кобаса, С. Мадді та інші.

Г. Сельє вперше систематично описав стрес у 1936 році, розробивши концепцію "загального адаптаційного синдрому" з трьома стадіями: реакцією тривоги, резистентності та виснаження [29]. У. Кеннон у 1940-х роках вивчав механізм "боротьби або втечі" та роль катехоламінів у стресовій відповіді [25].

У 1960-70-х роках Р. Лазарус та С. Фолкман запропонували когнітивну теорію стресу, яка підкреслює роль суб'єктивної оцінки ситуації в його виникненні [11]. Дослідження С. Кобаси та С. Мадді акцентували увагу на факторах стресостійкості та резильєнтності [9].

Фізіологічний підхід до вивчення стресу заснований на дослідженнях Г. Сельє, який показав, що незалежно від стресора організм активує симпатичну нервову систему, що веде до викиду гормонів стресу, зокрема кортизолу [22]. Хронічний стрес може викликати серцево-судинні розлади, зниження імунітету та зміни в мозку [29].

Психологічний підхід акцентує увагу на суб'єктивному сприйнятті стресу. Р. Лазарус та С. Фолкман визначили дві стадії оцінки стресової ситуації: первинну (значущість події) та вторинну (доступні ресурси) [38]. Психодинамічна модель Фрейда розглядає сигнальну та травматичну тривогу як ключові аспекти стресу [23].

D. Mechanik у своїй моделі стресу описав адаптаційні механізми боротьби зі стресом, що включають захист (defence) та подолання (coping) [23]. В.Р. Dohrenwend модифікував теорію Г. Сельє, наголошуючи на соціальній природі стресових ситуацій та їхньому впливі на звичне життя людини [23].

У контексті сучасних викликів, зокрема повномасштабної війни, підлітки та молодь стикаються з підвищеним рівнем стресу, що вимагає постійного моніторингу та розробки профілактичних заходів [11].

Отже, розуміння впливу стресу є необхідним для створення програм підтримки та розвитку стресостійкості, що сприятиме гармонійному розвитку молодого покоління.

1.2. Копінг-стратегії юнаків та особливості їх використання в умовах війни

Проблема дослідження копінг-стратегій залишається актуальною від ХХ століття до сьогодні, оскільки, попри численні класифікації, єдиного визначення не існує. В умовах війни в Україні рівень стресу серед юнаків суттєво зростає, а копінг-стратегії відіграють важливу роль у підтримці психологічного здоров'я.

Перші систематичні дослідження копінг-стратегій здійснили Р. Лазарус та С. Фолкман (1984), визначаючи копінг як «конкретний набір зусиль, спрямованих на подолання вимог, що перевищують ресурси особистості» [16]. Вони виокремили такі копінг-стратегії: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка [7].

Дослідження показують, що копінг-стратегії не є статичними, а залежать від контексту, особистісних рис і соціального середовища. Н. Родіна вживає поняття «копінг-поведінка» та «стрес-долаюча поведінка» як синоніми. А.В.

Поденко наголошує на взаємозв'язку особистісних і соціальних ресурсів у формуванні копінг-стратегій [10].

Карамушка Л.М. та Снігур Ю.С. поділяють копінг-стратегії на активні (спрямовані на вирішення проблеми) та пасивні (уникнення стресу). Вони також визначають когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, що сприяють адаптації [24].

Війна в Україні, що триває з 2014 року, є серйозним випробуванням для психіки молоді. Юнацький вік (15–17 років) — період інтенсивного розвитку особистості, формування цінностей та адаптаційних стратегій [37]. Зростаючий рівень зовнішнього стресу може негативно впливати на психічне здоров'я, але також активізує внутрішні ресурси, сприяючи життєстійкості та адаптації [6].

Психологічні дослідження в Україні показують значне підвищення рівня стресу серед молоді, що супроводжується тривожністю, порушеннями сну та емоційною нестабільністю [38]. Війна впливає на когнітивну сферу, спричиняючи перевантаження, зниження концентрації уваги та проблеми у навчанні. Соціальна дезінтеграція також посилює стрес, спричиняючи ізоляцію та відчуття безпорадності.

Юнаки, які отримують підтримку від родини та однолітків, частіше обирають адаптивні стратегії (активне вирішення проблем, позитивна переоцінка). Ті, хто відчуває ізоляцію, схильні до стратегій уникнення, що підвищує ризик депресивних станів.

Найпоширенішими копінг-стратегіями у воєнний час є:

- пошук соціальної підтримки: важлива роль родини, друзів, волонтерів, психологів;
- активне вирішення проблем: участь у волонтерстві, допомога іншим;
- емоційна регуляція: медитація, творчість, релаксаційні техніки;
- уникнення та відволікання: зменшення впливу негативної інформації.

Сучасні дослідження допомагають зрозуміти вплив війни на життєстійкість та копінг-стратегії юнаків, що є основою для розробки програм підтримки [38].

Отже, останні дослідження копінг-стратегій підтверджують їхню важливу роль у збереженні психологічного благополуччя, особливо в умовах кризових ситуацій. Війна в Україні створила безпрецедентний рівень стресу для молоді, що загострює потребу у ефективних механізмах адаптації. Різноманітність копінг-стратегій, від активного вирішення проблем до пошуку соціальної підтримки та емоційної регуляції, дозволяє юнакам знаходити індивідуальні шляхи подолання труднощів.

1.3. Поняття життєстійкості та її роль у подоланні надмірного стресу у юнаків

Поняття життєстійкості як психологічного феномену з'явилося відносно нещодавно. Американські психологи С. Мадді та С. Коббейс у 1979 році ввели термін «hardiness» і виявили зв'язок між стресовими ситуаціями та захворюваннями [12].

Попри різноманіття теорій, немає єдиного визначення життєстійкості. Вона споріднена з такими поняттями, як «ресурс», «життєздатність», «резилієнтність» [31]. Життєстійкість асоціюється з психологічною надійністю, емоційною стабільністю та стресостійкістю, але головне – це здатність адаптуватися до змін [35].

Сучасні кризи, такі як війна, змушують суспільство шукати ресурси для подолання стресу. Найвразливішими є підлітки та молодь, які формують майбутнє громади. Життєстійкість визначає здатність людини долати стрес, зберігати рівновагу та використовувати виклики для зростання [36].

Історично життєстійкість трактували як стабільну рису, що складається з трьох компонентів [35]: *залученість (commitment)* – відчуття сенсу у своїй діяльності; *контроль (control)* – віра у власну здатність впливати на події;

прийняття виклику (challenge) – розгляд труднощів як можливості для розвитку.

Підхід С. Мадді передбачав, що високий рівень життєстійкості зменшує ризики психосоматичних захворювань [31]. Дослідники У. Шоел, С. Барнард і М. Раш довели, що примусові зміни збільшують стрес та напругу, а життєстійкість допомагає пом'якшити ці наслідки [35].

Р. Мей визначив складові «стійкої особистості»: індивідуальність, духовність, свободу, соціальну інтегрованість [36]. Сучасний підхід розглядає життєстійкість як динамічний процес, що включає самоактуалізацію, смислові орієнтації та соціальну підтримку. Вона може розвиватися через спеціалізовані тренінги та інтервенції [35].

Екзистенційна психологія, зокрема концепція П. Тілліха, підкреслює життєстійкість як «відвагу бути» – здатність зберігати сенс життя навіть у складних умовах [18]. М. Йонка (2024) довела, що студенти з високою життєстійкістю краще адаптуються до стресу завдяки ефективним копінг-стратегіям і позитивному самоставленню [12].

Практичні дослідження, зокрема роботи Чиханцової (2021–2024), показали ефективність тренінгів з розвитку залученості, контролю та прийняття виклику. Використання когнітивно-поведінкових технік та групових тренінгів сприяє зниженню стресу і підвищенню життєстійкості [35].

Сучасні дослідження інтегрують кількісні та якісні методи, виявляючи ключові чинники життєстійкості: автономію, самоприйняття, ясність цілей та високу самоефективність. Дослідниками О. Кокуном та Т. Мельничук (2023) запропоновано вправи для зміцнення саморефлексії, соціальної підтримки та копінг-стратегій як складових життєстійкості [19].

Юнаки з високою життєстійкістю краще адаптуються до кризових умов, проте війна виснажує внутрішні ресурси, що впливає на їхню мотивацію та самооцінку [31]. Головні чинники підтримки: сімейна підтримка, що пом'якшує стрес, соціальні зв'язки з однолітками та вчителями, внутрішні особистісні ресурси – самоусвідомлення, оптимізм, копінг-навички.

Наявність цих ресурсів сприяє адаптації навіть у складних умовах, тоді як їх недостатність веде до хронічного стресу та психологічних проблем [35].

Отже, життєстійкість – це не лише риса, а ключовий ресурс, що дозволяє протистояти викликам та стимулює особистісний розвиток.

Отже, враховуючи питання, розглянуті вище, можна зробити наступні висновки: стрес є природною реакцією організму на виклики, що може мати як негативні, так і позитивні наслідки. Ефективне подолання стресових ситуацій можливе завдяки копінг-стратегіям та розвитку життєстійкості, яка допомагає адаптуватися до складних умов. У сучасних умовах, особливо під час війни, рівень стресу серед молоді суттєво зростає, що може негативно впливати на психічне здоров'я. Водночас інтеграція наукових досліджень, соціальної підтримки та особистісних ресурсів сприяє підвищенню резильєнтності, що є важливим чинником психологічного благополуччя в умовах нестабільності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Характеристика методів дослідження

Для дослідження взаємозв'язку рівня стресу та допінг-стратегій юнаків в умовах воєнного стану було використано наступні методи:

- *теоретичні* (аналіз, співставлення, класифікація й узагальнення теоретичних та експериментальних даних);
- *емпіричні* (бесіда, опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу», тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих), тест життєстійкості С. Мадді, опитувальник «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса);
- *методи математично-статистичної обробки даних.*

Емпіричне вивчення стресу та копінг-стратегій проводилось за допомогою таких психодіагностичних методик:

1. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» оцінює здатність особистості протистояти стресу через аналіз особистісних характеристик (вольові якості, емоційна регуляція, самовпевненість). Складається з 18 питань, де респонденти обирають один із трьох варіантів відповіді. За сумарними балами визначається рівень стресостійкості (низький, середній, високий) [27].

2. Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих) оцінює прояви стресу на інтелектуальному, поведінковому, емоційному та фізіологічному рівнях. Містить 4 блоки по 12 ознак стресу. Бали підраховуються за типами ознак, що дозволяє визначити рівень стресу від його відсутності до стадії виснаження [33].

3. Тест життєстійкості С. Мадді визначає рівень життєстійкості особистості, що допомагає долати стресові ситуації. Складається з 45 тверджень, оцінюваних за чотирибальною шкалою. Аналізується загальний

показник життєстійкості та три його компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику [32].

4. Копінг-тест Р. Лазаруса досліджує стратегії подолання труднощів. Містить 50 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою. Визначаються вісім основних копінг-стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка [26].

Використання цих методик дозволяє комплексно оцінити стресостійкість та копінг-стратегії, що сприяє ефективному психологічному консультуванню та розробці адаптаційних програм.

2.2. Аналіз результатів дослідження стійкості до стресу та рівня його прояву

За результатами теоретичного аналізу було з'ясовано, що в умовах війни юнаки віком 15–17 років зазнають значного психологічного навантаження, спричиненого постійним потоком негативної інформації, змінами у звичному способі життя, втратою близьких і невизначеністю майбутнього. Сукупність цих факторів значно підвищує рівень стресу, що, відповідно до сучасних досліджень, призводить до зростання тривожності, порушень сну та емоційної нестабільності.

У зв'язку з цим було проведено діагностичну бесіду із учнями 10 та 11 класів, де було виділено наступні фактори, які впливають на рівень переживаного ними рівня стресу під час війни: наявність батьків, одного чи двох, братів чи сестер, родичів, близьких людей тощо, які є у ЗСУ, втрата близької людини чи навіть декількох людей, втрата житла та вимушена міграція, відсутність впевненості у майбутньому, що пов'язано із нестабільною ситуацією у країні, звідси також впливають і труднощі у виборі майбутньої професії (тяжко визначитись із пріоритетом), наявність розуміння

тяжкості та нестабільності майбутнього життя в Україні та виникнення суперечностей між тим, аби вкластись у майбутнє відновлення держави та обрати країну із більш стабільною економікою та більш комфортним життям. Зокрема, близько 80% досліджуваних вказали, що на їх рівень стресу суттєво впливає невизначеність ситуації в країні, невпевненість у майбутньому і тому чи воно у них буде таким, яким вони б хотіли, близько 35 % досліджуваних в якості найбільш стресогенного фактора відзначили наявність члена сім'ї або родича, який наразі в лавах ЗСУ, і найбільше впливає на рівень пережитого стресу юнаків наявність травматичного досвіду, пов'язаного з втратою когось з рідних, близьких людей. Про такий факт в ході діагностичної бесіди сказали 4 % юнаків.

Отже, війна не лише підвищує загальний рівень стресу, а й створює ризики для стресостійкості та життєстійкості молоді. Постійна невизначеність, загроза життю та соціальна дезінтеграція можуть спричиняти дезадаптаційні прояви.

Враховуючи результати бесіди було проведено також детальне дослідження рівня стресу, стресостійкості, життєстійкості та копінг-стратегій у юнаків. Зведену таблицю отриманих результатів дослідження представлено у додатку А.

Для визначення рівня стійкості до стресу нами було використано методику «Самооцінка стійкості до стресу».

Після проведення дослідження було з'ясовано, що для більшості опитаних юнаків (69%) характерний середній рівень стресостійкості. Дещо меншу кількість становлять респонденти із низьким та високими рівнями стійкості до стресу –25% та 6% відповідно. Графічно результати представлено на рис. 2.1.

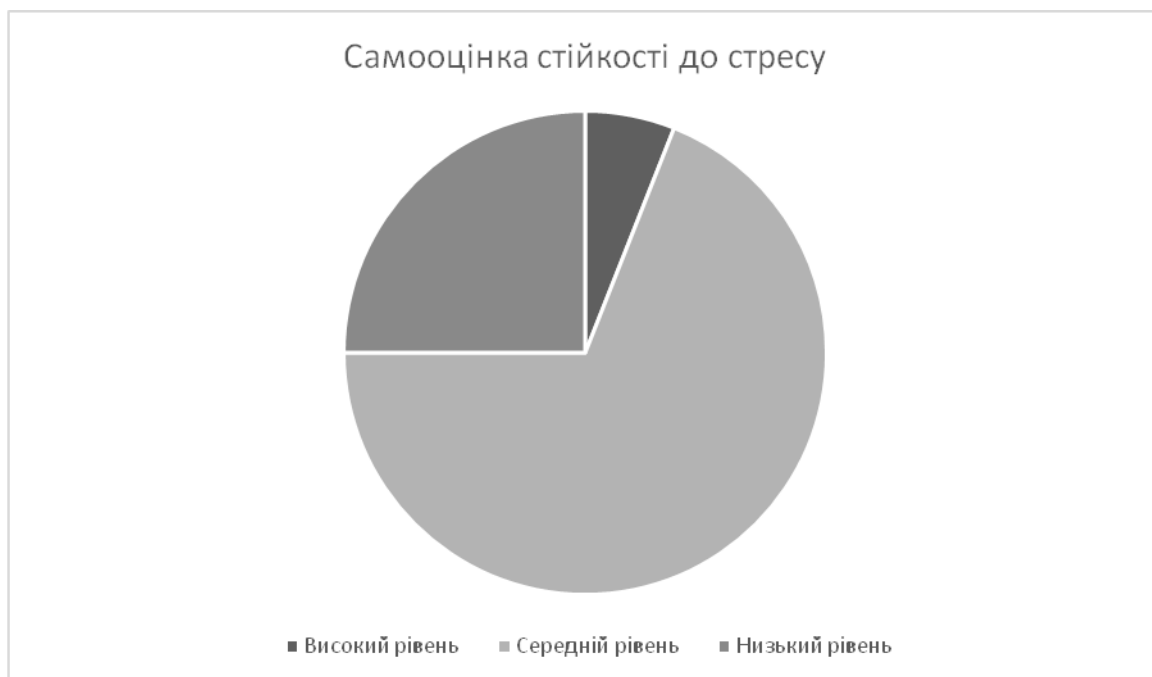


Рис.2.1. Самооцінка стійкості до стресу

Наявність у більшості опитаних юнаків середнього рівня стійкості до стресу може бути зумовлена комплексом біопсихосоціальних чинників.

Вікові особливості психіки підлітків і юнаків сприяють певній гнучкості у процесах адаптації. Нейропластичність мозку в цьому віці дає змогу швидше пристосовуватися до нових умов, що може частково пояснювати середній рівень стресостійкості навіть за наявності хронічного стресу як наслідку військових дій на території нашої країни.

Також наявна поступова адаптація до стресогенних умов. При тривалому впливі стресора психіка може виробляти механізми захисту, що сприяють підтримці відносно стабільного рівня стійкості.

Отже, середній рівень стресостійкості серед юнаків, незважаючи на військовий стан, є результатом взаємодії нейропсихологічних особливостей, соціального середовища та індивідуальних стратегій подолання стресу.

Отримані результати свідчать про те, що більша частина учнів 10-11 класів мають стійкість до стресових факторів, однак в умовах підвищеного навантаження можуть мати певні труднощі.

Для визначення рівня переживаного стресу нами було використано «Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих)». За результатами цього тесту було виявлено, що 24% опитаних мають низький рівень стресу, 21% – помірний, 28% – виражений, 15% – сильний, 12% – критичний. Отримані результати вказують на те, що значна частина старшокласників мають ознаки вираженого рівня стресу. Детально результати представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Результати дослідження за тестом на визначення рівня стресу
(В.Ю. Щербатих)**

Рівень стресу	Кількість	%
Низький	32	24
Помірний	28	21
Виражений	38	28
Сильний	20	15
Критичний	16	12

Отримані результати можуть бути зумовлені кількома факторами, пов'язаними як з особистісними якостями учнів, так і з умовами їхнього соціального та психологічного функціонування в період війни.

Високий рівень стресу (виражений, сильний або критичний), який спостерігається у значної частини опитаних (55%), може бути наслідком тривалого впливу військових дій, що супроводжується постійною загрозою життю, невизначеністю майбутнього та соціальними втратами. Зокрема, учні 10–11 класів перебувають у віковому періоді, коли відбувається активне формування особистісної ідентичності, планування майбутнього, що в умовах війни може ставати додатковим стресогенним фактором.

Різний рівень стресу серед опитаних може пояснюватися індивідуальними особливостями їхньої психічної стійкості та копінг-стратегій. Так, 24% учасників з низьким рівнем стресу, ймовірно, використовують

адаптивні стратегії подолання труднощів, такі як соціальна підтримка, позитивна переоцінка або раціоналізація. Водночас наявність 12% респондентів із критичним рівнем стресу може свідчити про обмеженість їхніх психологічних ресурсів, високий рівень тривожності або відсутність ефективних механізмів саморегуляції.

Варіативність рівнів стресу може бути пов'язана з різною суб'єктивною оцінкою стресогенних факторів. Деякі учні можуть адаптуватися до умов війни шляхом прийняття ситуації, тоді як інші можуть переживати більш виражений емоційний дистрес через особисті втрати, зміну життєвих обставин або особливості темпераменту.

Таким чином, отримані дані вказують на значну диференціацію рівнів стресу серед старшокласників, що може бути наслідком як зовнішніх (соціальних, військових), так і внутрішніх (особистісних, когнітивних) факторів. Це підкреслює необхідність подальшого вивчення механізмів психологічної адаптації учнів у кризових умовах та розробки відповідних профілактичних та корекційних програм.

2.3. Аналіз результатів дослідження життєстійкості юнаків в умовах війни

Для визначення рівня життєстійкості у юнаків було використано результатів тест життєстійкості С. Мадді. Відповідно до його результатів, було виявлено, що тесту 67% опитаних мають нормальний рівень життєстійкості, 25% – низький, 7% – високий. Це вказує на те, що більшість здобувачів мають навички саморегуляції та стійкість до переживання життєвих труднощів, однак є певна частина респондентів, яка лише здобуває відповідні вміння. Результати представлено на рис.2.2.

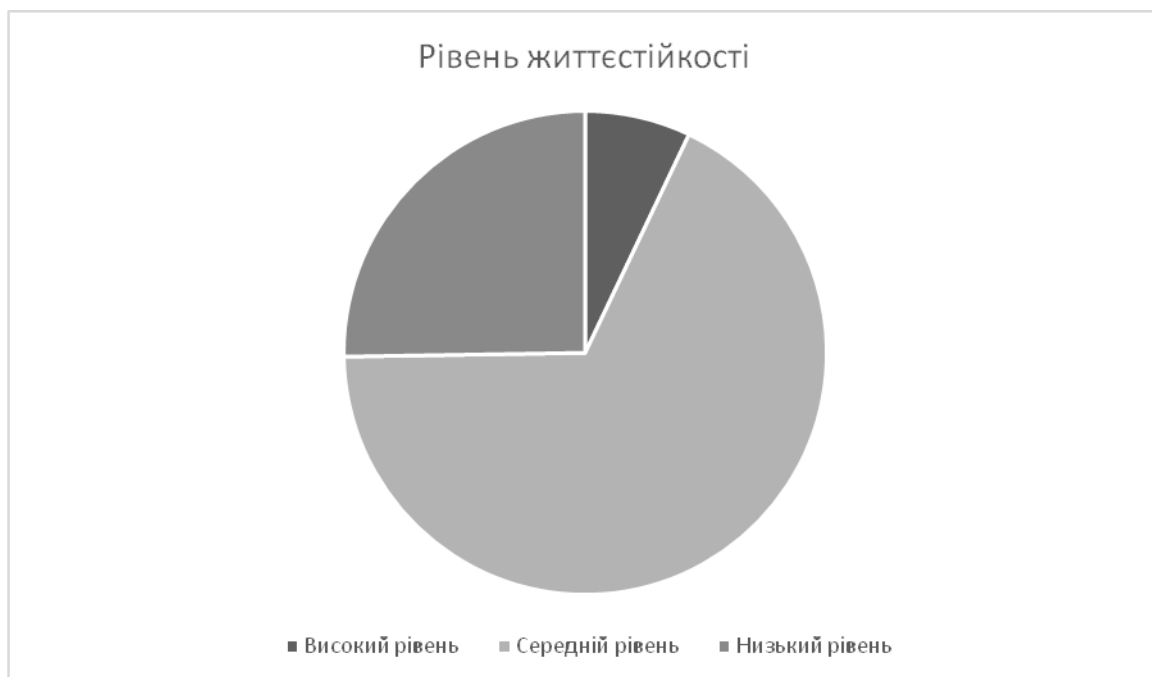


Рис.2.2. Тест життєстійкості С. Мадді

Життєстійкість особистості визначає її здатність адаптуватися до змін середовища, протистояти стресовим факторам та підтримувати психофізіологічне благополуччя.

Отримані результати можуть бути проінтерпретовані з огляду на психологічні та соціальні чинники, що впливають на життєстійкість юнаків в умовах війни.

Переважаючий нормального рівня життєстійкості (67%) свідчить про наявність базових навичок адаптації та саморегуляції, розвиток когнітивних і емоційних стратегій подолання стресу, а також підтримку з боку родини та однолітків.

25% респондентів із низьким рівнем життєстійкості можуть мати підвищену тривожність, емоційну вразливість або обмежені навички подолання стресу. Додатковим чинником є пережитий травматичний досвід, що ускладнює адаптацію.

Лише 7% учасників продемонстрували високу життєстійкість, що свідчить про розвинені навички саморегуляції, внутрішній контроль та конструктивний підхід до проблем.

Отже, більшість юнаків мають середній рівень життєстійкості, що сприяє адаптації до складних умов. Високий відсоток осіб із низькими показниками підкреслює необхідність розвитку програм, спрямованих на емоційну регуляцію, адаптивні копінг-стратегії та стресостійкість.

2.4. Аналіз результатів дослідження домінуючих допінг-стратегій у юнаків в умовах війни

Для визначення переважаючих копінг-стратегій та загального рівня їх прояву було використано копінг-тест Р. Лазаруса.

Аналізуючи отримані результати, можна зробити наступні висновки:

- найбільш вираженими копінг-стратегіями (високий рівень прояву) є «Втеча-уникнення» - 58% опитаних, «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка ситуації» - 57% досліджуваних, «Пошук соціальної підтримки» - 34%, «Дистанціювання» - 36% респондентів;

- переважно середній рівень прояву спостерігається за такими копінг-стратегіями: «Прийняття відповідальності» - 69% опитаних, «Пошук соціальної підтримки» - 54%, «Дистанціювання» - 51%, «Планування вирішення проблеми» - 48%;

- такі копінг-стратегії як «Прийняття відповідальності» - 63% та «Планування вирішення проблеми» - 18%, «Конфронтація» - 27%, мають адаптивний рівень прояву.

Детально результати представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження копінг-стратегії за методикою Р. Лазаруса

Копінг-стратегія	Дезадаптивний	%	Середній	%	Адаптивний	%
Конфронтація	36	27	80	60	18	27
Дистанціювання	48	36	68	51	18	27
Самоконтроль	76	57	48	36	10	15

Пошук соціальної підтримки	46	34	72	54	16	24
Прийняття відповідальності	0	0	92	69	42	63
Втеча-уникнення	78	58	42	31	14	21
Планування вирішення проблеми	58	43	64	48	12	18
Позитивна переоцінка	76	57	48	36	10	15

Отримані результати можуть бути зумовлені як індивідуальними особливостями юнацького віку, так і соціально-психологічними чинниками, що впливають на механізми подолання стресу в умовах війни. Адже, в умовах сьогодення юнаки змушені постійно адаптуватися до нових викликів – невизначеності, небезпеки, соціальної нестабільності. У таких умовах позитивна переоцінка ситуації є важливим психологічним механізмом, що допомагає зменшити емоційне напруження та підтримати відчуття контролю над власним життям.

У військових умовах соціальні зв'язки можуть змінюватися – не всі юнаки мають можливість звертатися по підтримку, що може стимулювати використання стратегії «Втеча-уникнення» як механізму психологічного захисту. Отримані результати можуть бути зумовлені індивідуальними особливостями юнацького віку та соціально-психологічними чинниками, що впливають на подолання стресу в умовах війни.

Юнаки змушені адаптуватися до невизначеності, небезпеки та соціальної нестабільності. У таких умовах позитивна переоцінка ситуації допомагає зменшити емоційне напруження та підтримати відчуття контролю.

Соціальні зв'язки змінюються, і не всі юнаки можуть звертатися по підтримку, що стимулює використання стратегії «Втеча-уникнення» як психологічного захисту. Дистанціювання від проблеми може тимчасово зменшувати стрес, але обмежує активне вирішення проблем.

Самоконтроль виявляється у здатності приховувати емоції, регулювати поведінку та уникати імпульсивних реакцій. Це допомагає залишатися зібраними та приймати раціональні рішення, але надмірний самоконтроль може призводити до емоційного вигорання.

Втеча-уникнення проявляється у відволіканні від реальності, уникненні розмов про війну або відповідальності. Це тимчасово знижує рівень стресу, але може заважати адаптації до складних обставин.

Позитивна переоцінка ситуації виражається у пошуку сенсу у складних подіях, перегляді життєвих цінностей та підтримці мотивації. Юнаки використовують цей механізм для збереження оптимізму.

Переважання стратегій самоконтролю, втечі-уникнення та позитивної переоцінки ситуації у юнаків 10–11 класів є наслідком вікових особливостей, тривалого стресу та соціального середовища. Важливо підтримувати розвиток конструктивних копінг-стратегій, таких як активне вирішення проблем та використання соціальної підтримки.

Отже, серед учнів 10–11 класів найбільш вираженими є стратегії самоконтролю, втечі-уникнення та позитивної переоцінки ситуації. Це свідчить про збалансованість між адаптивними (когнітивна переоцінка, самоконтроль, пошук підтримки) та дезадаптивними стратегіями (уникнення, дистанціювання). Високий рівень «Втечі-уникнення» вказує на труднощі у вирішенні проблем, що потребує розвитку конструктивних способів подолання стресу.

Для перевірки поставленої гіпотези про наявність взаємозв'язку між рівнем стресу та копінг-стратегіями, а саме: чим нижчий рівень стресу, тим більш адаптивний рівень копінг-стратегій в юнаків було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r -Пірсона).

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона) - є основним статистичним інструментом для вимірювання сили та напрямку лінійного зв'язку між двома неперервними змінними. Це важливий інструмент для аналізу даних у психологічних дослідженнях, адже він дозволяє дослідити, наскільки зміни в одній змінній супроводжуються пропорційними змінами в іншій[17].

Формула коефіцієнту кореляції Пірсона вказана на рис. 3.3.

$$r_{xy} = \frac{\sum (x_i - \bar{x}) \cdot (y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \cdot \sum (y_i - \bar{y})^2}} .$$

Рисунок 3.3. Формула коефіцієнту кореляції Пірсона

Критичне значення для кількості респондентів 134 на рівні достовірності 5% (P 0,05) рівне значенню 0,17.

Результати проведеного статистичного аналізу зазначено в таблиці 2.3, детальна матриця кореляційного аналізу представлено у додатку Б.

Таблиця 2.3

**Результати кореляційного аналізу рівня стресу та домінуючих
копінг-стратегій юнаків в умовах війни**

Зв'язок між змінними	R	Напрямок кореляції	Сила зв'язку
Стресостійкість та Рівень стресу	0,687	Пряма	Сильна
Стресостійкість та Життєстійкість	-0,722	Обернена	Сильна
Рівень стресу та Життєстійкість	-0,676	Обернена	Сильна
Рівень стресу та Конфронтація	0,665	Пряма	Сильна
Рівень стресу та	0,718	Пряма	Сильна

Дистанціювання			
Життєстійкість та Конфронтація	-0,535	Обернена	Середня
Життєстійкість та Дистанціювання	-0,607	Обернена	Середня

Отже, як видно з таблиці 2.3, існує низка кореляційних плеяд, які ми розглянемо нижче.

1. Стресостійкість та копінг-стратегії: взаємозв'язки та закономірності

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що самооцінка стійкості до стресу має сильний негативний зв'язок із рівнем життєстійкості ($r = -0,722$). Це може вказувати на те, що учні, які суб'єктивно оцінюють себе як стресостійких, не завжди мають високий рівень реальної життєстійкості. Така невідповідність може бути зумовлена когнітивними спотвореннями або стратегіями психологічного захисту, зокрема запереченням власної вразливості.

Також простежується прямий, досить сильний зв'язок між рівнем стресостійкості та схильністю до копінг-стратегії конфронтації ($r = 0,532$) та дистанціювання ($r = 0,602$). Це свідчить, що учні, які оцінюють себе як стресостійких, можуть застосовувати активну конфронтаційну поведінку або емоційне дистанціювання як механізми подолання складних ситуацій. Конфронтація може бути ефективною в умовах, коли потрібне відстоювання власних прав або швидке реагування на загрози, однак за тривалого використання така стратегія може призводити до підвищеної конфліктності та емоційного виснаження.

2. Взаємозв'язок між рівнем стресу та життєстійкістю

Отримані дані підтверджують сильний негативний зв'язок між рівнем стресу та життєстійкістю ($r = -0,676$). Це означає, що юнаки з вищим рівнем стресу демонструють нижчий рівень життєстійкості, що є очікуваною

закономірністю. Життестійкість передбачає здатність адаптуватися до стресових умов, підтримувати психологічну рівновагу та знаходити сенс у складних життєвих обставинах.

Позитивний кореляційний зв'язок між рівнем стресу та схильністю до конфронтації ($r = 0,665$) і дистанціювання ($r = 0,718$) вказує на те, що юнаки, які переживають високий рівень стресу, можуть використовувати агресивні або унікальні стратегії для його подолання. Це узгоджується з психологічними теоріями стресу, згідно з якими люди, що перебувають у стані підвищеної напруги, часто вдаються до поляризованих реакцій – боротьби або уникнення.

3. Взаємозв'язок між життестійкістю та копінг-стратегіями

Життестійкість має середню негативну кореляцію з копінг-стратегіями конфронтації ($r = -0,535$) та дистанціювання ($r = -0,607$). Це свідчить про те, що більш життестійкі юнаки рідше використовують агресивні або унікальні стратегії, натомість можуть орієнтуватися на конструктивні механізми подолання труднощів. Висока життестійкість зазвичай передбачає більшу гнучкість мислення, уміння знаходити нові рішення в складних ситуаціях та опору на внутрішні ресурси.

Водночас отримані результати показують, що дистанціювання має значущий позитивний зв'язок із соціальною підтримкою ($r = 0,415$) та прийняттям відповідальності ($r = 0,328$). Це може свідчити про те, що юнаки, які обирають стратегію емоційного дистанціювання, все ж таки звертаються по допомогу до соціального оточення та усвідомлюють свою відповідальність за прийняття рішень, навіть якщо не завжди готові до активного вирішення проблеми.

Значущий зв'язок дистанціювання з втечею-уникненням ($r = 0,449$) підтверджує припущення, що для частини юнаків емоційне відсторонення є частиною ширшої стратегії уникнення проблем. У довгостроковій перспективі це може спричиняти труднощі з адаптацією до нових життєвих викликів, особливо в умовах військового конфлікту.

Відтак, вищий рівень стресу пов'язаний із більш частим використанням конфронтації та дистанціювання, що може бути як адаптивною реакцією на гострі стресові фактори, так і дезадаптивною стратегією при хронічному стресі. Життєстійкість є фактором, що зменшує використання конфронтації та дистанціювання, що свідчить про її позитивний вплив на ефективність подолання труднощів. Взаємозв'язки між копінг-стратегіями вказують на існування двох домінантних тенденцій: одна група юнаків використовує адаптивні механізми (підтримка, відповідальність), тоді як інша схильна до уникання або конфронтації.

Отже, гіпотезу про наявність взаємозв'язку між рівнем стресу та копінг-стратегіями, а саме: чим нижчий рівень стресу, тим більш адаптивний рівень копінг-стратегій в юнаків підтверджено.

Результати дослідження свідчать про наявність середнього, високого та критичного рівнів прояву стресу, у зв'язку з чим було розроблено рекомендації для юнаків, батьків та вчителів щодо зменшення рівня стресу (Додаток В) та тренінгову програму (Додаток Д), що складається з 4-х блоків:

- Частина 1. Знайомство, правила та принципи роботи;
- Частина 2. «Що таке стрес і як ним керувати»;
- Частина 3. «Мої ресурси для подолання труднощів»;
- Частина 4. Завершення. Рефлексія

Розроблений тренінг спрямований на розширення знань про стрес, набуття навичок саморегуляції, саморефлексії, активізації ресурсного стану для ефективного подолання труднощів та усвідомлення і зміну копінг-стратегій. Розглянемо запропоновану програму детальніше.

Мета тренінгу - навчити юнаків розпізнавати стрес, ефективно справлятися з ним та підвищувати власну стресостійкість; розвинути адаптивні стратегії подолання труднощів та підвищити впевненість у власних силах.

Завдання тренінгу:

- Розпізнавання стресу та аналіз його впливу на організм.

- Опанування дієвих методів зниження емоційного напруження.
- Розвиток навичок саморегуляції та адаптації до складних обставин.
- Виявлення внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Програма тренінгу:

- Механізми стресу та його наслідки для організму.
- Аналіз індивідуальних реакцій на стресові ситуації.
- Дихальні та тілесні техніки для зниження рівня напруги.
- Робота зі страхами: методи переосмислення та управління емоціями.
- Формування індивідуальних стратегій подолання труднощів.
- Практичні вправи, спрямовані на розвиток емоційної рівноваги.
- Визначення особистих ресурсів та створення карти психологічної підтримки.

Формат: інтерактивні вправи, обговорення, рольові моделювання, техніки саморегуляції.

Цільова аудиторія: учні 10–11 класів.

Наведемо короткий опис кожної з частин.

Частина 1. Знайомство та правила роботи. Триває 25-30 хв. і складається із 2 частин. Мета цього блоку – створення атмосфери довіри та єдності серед учасників. Завдяки вправі «Павутинка» встановлюється зв'язок між учасниками, вони можуть знайти спільні інтереси та висловити свої очікування від тренінгу. Окрім цього, ознайомлення з правилами та принципами тренінгової роботи сприяє комфортній взаємодії, формує безпечне середовище для обговорень та рефлексії.

Частина 2. «Що таке стрес і як ним керувати». Триває 2 год. 30 хв. та має перерву тривалістю 15 хв. Метою цього блоку є допомогти учасникам усвідомити природу стресу, його вплив на організм і психіку. Завдяки міні-лекції учасники розуміють, що стрес буває як негативним, так і позитивним.

Вправи «Мій стрес-профіль», «Контрольований подих», «Мокрий собака» та «5-4-3-2-1» допомагають ідентифікувати власні стресові тригери, навчитися керувати своїми емоціями та застосовувати ефективні техніки саморегуляції.

Частина 3. «Мої ресурси для подолання труднощів». 2 год. 30 хв. та має перерву тривалістю 15 хв. Метою цієї частини є допомога учасникам у виявленні власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання стресу. Міні-дискусія «Стрес та як його долати», вправи «Парна взаємодія: страх та рольова гра», «Усмішка Будди», «Мої ресурси», «Карта підтримки» та «Я є. Я маю. Я можу. Я буду», сприяють розвитку адаптивних стратегій, усвідомленню власних можливостей та підтримки. Завдяки цим вправам учасники формують більш позитивне ставлення до труднощів і знаходять нові способи їх подолання.

Частина 4. Завершення. Триває 25-30 хв., спрямований на рефлексію та закріплення отриманих знань. Вправа «Лист самому собі» допомагає учасникам усвідомити свої здобутки та визначити, як вони можуть застосувати нові навички у повсякденному житті. Вправа «Мій головний інсайт» дозволяє підвести підсумки тренінгу, узагальнити отримані знання та поділитися найважливішими висновками. Таким чином, ця частина завершує тренінг на позитивній ноті та сприяє впровадженню отриманих навичок у життя.

Очікувані результати програми: учасники навчатися розпізнавати свої стресові реакції та керувати ними, застосовуватимуть техніки саморегуляції у повсякденному житті, усвідомлять свої ресурси та навчатися використовувати їх ефективно, підвищать впевненість у собі та розвинуть стресостійкість.

Отже, результати кореляційного аналізу засвідчили, що проблемно-орієнтований копінг знижує рівень стресу, тоді як емоційно-орієнтовані та дезадаптивні стратегії його підвищують. На основі отриманих результатів запропоновано комплексні заходи з підвищення стресостійкості та розроблено тренінгову програму, спрямовану на розвиток адаптивних механізмів подолання труднощів.

ВИСНОВКИ

З урахуванням поставлених мети та завдань можна сформулювати наступні висновки.

Стрес є невід'ємною частиною життя юнаків, особливо в умовах повномасштабної війни, що підсилює дію всіх стресорів. Це вимагає постійного моніторингу рівня стресу серед молоді та розробки профілактичних заходів для покращення їхнього психоемоційного стану.

Копінг-стратегії допомагають особистості долати стресові ситуації. Відповідно до моделі Р. Лазаруса та С. Фолкмана, існують два основні напрямки реагування на стрес: орієнтація на вирішення проблем та регуляція емоцій. Копінг-стратегії залежать від контексту, особистісних характеристик та соціального оточення. Ефективність певних стратегій змінюється залежно від типу стресора та індивідуальних ресурсів людини.

Життестійкість (резилієнс) є ключовим чинником адаптації до важких життєвих ситуацій. Вона відіграє важливу роль у збереженні внутрішньої рівноваги та подоланні кризових ситуацій.

Для перевірки гіпотези про взаємозв'язок рівня стресу та копінг-стратегій було використано такі методики: «Самооцінка стійкості до стресу», тест рівня стресу (В.Ю. Щербатих), тест життестійкості (С. Мадді) та копінг-тест (Р. Лазарус). Дослідження показало, що юнаки мають виражений рівень стресу, нестабільну життестійкість та використовують як адаптивні (когнітивна переоцінка, самоконтроль, пошук підтримки), так і дезадаптивні копінг-стратегії (уникнення, дистанціювання). Високий рівень «Втечі-уникнення» свідчить про труднощі у безпосередньому вирішенні проблем.

Кореляційний аналіз виявив, що самооцінка стійкості до стресу має сильний негативний зв'язок із життестійкістю ($r = -0,722$), що може свідчити про когнітивні спотворення або психологічний захист. Встановлено зв'язок між стресостійкістю та конфронтацією ($r = 0,532$) і дистанціюванням ($r = 0,602$), що може бути як ефективною, так і дезадаптивною реакцією. Також

підтверджено негативний зв'язок між рівнем стресу та життєстійкістю ($r = -0,676$) та позитивний між стресом і конфронтацією ($r = 0,665$) і дистанціюванням ($r = 0,718$). Життєстійкість має середній негативний зв'язок із конфронтацією ($r = -0,535$) і дистанціюванням ($r = -0,607$), що свідчить про орієнтацію життєстійких осіб на конструктивні механізми подолання стресу.

Загалом високий рівень стресу асоціюється із частішим використанням конфронтації та дистанціювання, тоді як життєстійкість сприяє зменшенню цих стратегій. Виявлено дві тенденції: частина юнаків використовує адаптивні механізми (підтримка, відповідальність), інші – схильні до уникнення або конфронтації.

Гіпотеза про взаємозв'язок між рівнем стресу та копінг-стратегіями підтвердилася: чим нижчий рівень стресу, тим більш адаптивні копінг-стратегії використовуються. За результатами емпіричного дослідження розроблено рекомендації для батьків, юнаків та вчителів щодо зниження рівня стресу, а також тренінгову програму, що спрямована на регуляцію рівня стресу старшокласників, оптимізацію їх допінг-стратегій, збільшення зовнішніх та внутрішніх ресурсів та формування гармонійної особистості.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у апробації розробленої тренінгової програми та врахуванні індивідуально-психологічних характеристик юнаків, які можуть впливати на рівень стресостійкості та вибір копінг-стратегій подолання стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацилєва О.В., Потаєва К.С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. Матеріали наукової конференції. Том 1. Вінниця, 2019. с. 167-169.
2. Березовська Л. І., Юрков О.С. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник. Мукачево МДУ, 2016, 201 с.
3. Бойко Л., Петренко М. Розвиток копінг-стратегій у сучасних умовах: огляд літератури. Психологічні дослідження, 10 (1), 2022, с. 99–115.
4. Борисенко М. *Вплив сучасних стресових подій на психіку: огляд досліджень*. Український журнал психології, 15 (2), 2023, с. 101–120.
5. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернівецького національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки». УДК 159.923. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VchdpuPH_2013_114_6 (Дата звернення: 18.10.2024)
6. Вечерок О.М., Скальська С.А., Трусова Л.В. Формування копінг-поведінки у студентів-іноземців на початковому етапі адаптації. Матеріали III міжнародної науково-методичної конференції. Харків, 2020. с. 64-70.
7. Волкова, О. Коваленко, А. Актуальні тенденції в дослідженні копінг-стратегій. Журнал психологічних досліджень, 5 (2), 2021, с. 45–62.
8. Грицюк І.В. Копінг-стратегії особистості у сучасній психологічній літературі. URL: <https://e-journals.udu.edu.ua/index.php/on/article/view/752> (Дата звернення: 18.10.2024)
9. Даниляк О., Маринець С-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького. Праці НТШ. Мед. Науки 2016. Т. XLV.С. 27-40. УДК 612.014.484 «71».

10. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39.
11. Злобіна, Н.О. (2024). Вплив психоемоційного стресу на когнітивний розвиток юнаків. Вісник психологічних досліджень, 6 (9), 54-65.
12. Йонка, М. *Особливості та складові життєстійкості у здобувачів вищої освіти*. Кваліфікаційна робота, Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 66 с.
13. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій: монографія. Київ, інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
14. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1 (16). С. 22–33.
15. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Тренінгова програма «Професійна ка'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 4 (18). С. 36–45.
16. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Т. 1. Вип. 55. с. 23-29.
17. Климчук В. Математичні методи у психології. Навчальний посібник. Житомирський державний університет імені Івана Франка, соціально-психологічний факультет, кафедра соціальної та практичної психології. Київ, «Освіта України», 2009. 288 с.
18. Клібайс Т., Старинська Н., Краєва О. До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складових ресурсного потенціалу особистості. Перспективи та іновації науки. Серія педагогіка, серія психологія, серія медицина. Київ, 2021. С. 772-779.

19. Кокун, О. М., Мельничук, Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник для широкого користування. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023, 25 с.
20. Кузнєцова А. Коупінг стратегії подолання стресу людей, що постраждали від війни. Львів, 2024. 62 с.
21. Кушнір Ю.В. Вікова психологія: навчальний посібник. Видавництво ФОП Кушнір Ю.В. Вінниця, 2019. 228 с.
22. Лисова, В.П. (2024). Стресостійкість та адаптація в підлітковому віці. *Збірник наукових праць КДПУ*, 3, 112-128.
23. Майорош А. Сучасні дослідження стресу та його вплив на психіку людини. ЛьвДУВС, Львів, 2022. URI: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4577> .
24. Макаренко С.С., Сидор Я.А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. Тези Міжнародної науково-практичної конференції 14-15 березня 2019 року, Львів, 2019. С. 106-108.
25. Наугольник Л.М. Психологія стресу: підручник. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2015. 324 с.
26. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. URL: <https://alexus.com.ua/negativni-emoci%D1%97-tezh-buvayut-riznimi-pro-koping-strategi%D1%97-i-bezumovnu-lyubov-navit-do-samim-poxmurim-dumkam/> (Дата звернення: 05.10.2024)
27. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу». URL: <https://lbv.osv.org.ua/news/1638281310/> (Дата звернення: 05.10.2024)
28. Петренко, А. Сучасні підходи до класифікації юнацького віку. *Вісник сучасної психології*, 11(1), 2022, с. 55–75.
29. Радченко О.М., Професор, Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. URL: <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinarni-problemi/71356-teorya-stresu-ta-filosofsk->

[poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin](#)

(Дата звернення:

18.10.2024)

30. Сидоренко, П. *Копінг-стратегії в умовах посткризового відновлення: нові підходи*. Український журнал психології, 12(3), 2023, с.73–88.

31. Срилева А. Фабрічева М. Життєстійкість: що це таке і чи можна нею керувати. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2021/05/22/244977/>

32. Тест життєстійкості С. Мадді. URL: http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html (Дата звернення: 18.10.2024)

33. Тест на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих. URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih> (Дата звернення: 05.10.2024)

34. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм осіб різного віку. URL: <https://uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/25645> (Дата звернення: 18.10.2024)

35. Чиханцова, О. А. *Психологія становлення життєстійкості особистості*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ, 2021. 319 с.

36. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021. С. 8-10.

37. Шайхлісломов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 1 2023. УДК 159.99. с. 64-69. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11> (Дата звернення: 18.10.2024)

38. Іванов, П. *Психофізіологічні особливості розвитку юнацького віку: нові дані*. Журнал розвитку особистості, 12(1), 2021, с. 45–67.

39. Karamushka L. M., Dziuba T. M. Fenomen «zdorovia» yak aktualnyi napriam doslidzhen v orhanizatsiinii psykholohii.Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. 2019. № 1(16). С. 22–33.

40. Karamushka L. M., Karamushka T. V. Treninhova prohrama «Profesiina kariera ta psykholohichne zdorovia osvitnohopersonalu». Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. 2019. № 4(18). C. 36–45.
41. Karamushka L. M., Kredentser O. V., Tereshchenko K. V. Metodyky dlia doslidzhennia «mental health» personaluorhanizatsii. Aktualni problemy psykholohii : zb. nauk. pr. Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2019. T. 1 : Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. Sotsialna psykholohiia. Vyp. 54. C. 15–22.
42. Kim, Y.K., & Na, K.S. (2018). Role of stress in the neurobiology of depression. *International Journal of Molecular Sciences*, 19(5), 1498. <https://doi.org/10.3390/ijms19051498>
43. Lupien, S.J., Juster, R.P., Raymond, C., & Marin, M.F. (2021). The effects of chronic stress on the brain: From neurotoxicity to vulnerability. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17(1), 365–389. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-093550>
44. McEwen, B.S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Neuron*, 85(2), 202–219. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2017.06.001>
45. Snihur Yu. S. Zviazok kopinh-stratehii kerivnykiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity z chynnykamy mikrorivnia. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. 2019. № 2–3(17). S. 114–121.
46. Slavich, G.M. (2020). Social safety theory: A biologically based evolutionary perspective on life stress, health, and behavior. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 265–295. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045159>

ДОДАТКИ

Додаток А

**Зведена таблиця даних дослідження рівня стресу, стресостійкості,
життєстійкості та копінг-стратегій у юнаків**

№	самооцінка стійкості до стресу	Тест на визначення рівня стресу В.Ю. Щербатих	Тест життєстійкості С. Мадді	Конфронтація	дистанція	самоконтроль	соціальна підтримка	прийняття відповідальності	втеча-уникнення	планування дій	позитивне переосмислення
1	18	4	96	6	5	13	3	6	13	13	5
2	20	3	97	12	4	18	5	5	18	16	9
3	23	3	90	10	3	17	6	4	17	14	4
4	26	3	91	0	2	15	6	5	16	15	3
5	26	3	93	5	0	16	1	2	3	10	7
6	29	5	120	4	1	14	0	0	2	5	13
7	25	2	126	3	2	15	8	1	1	6	18
8	19	2	127	6	3	13	7	2	0	4	17
9	31	2	130	11	5	16	9	3	3	13	15
10	33	0	131	6	6	18	10	5	8	16	16
11	40	0	46	12	6	17	11	6	9	14	14
12	40	5	47	9	5	15	12	4	7	15	15
13	42	4	50	8	4	14	10	2	15	16	13
14	39	3	55	5	3	13	7	3	16	17	16
15	38	3	67	11	2	15	8	1	13	18	18
16	35	3	88	4	1	14	9	0	14	15	17
17	34	3	87	0	0	5	8	4	15	16	15
18	33	5	86	1	3	6	8	5	13	14	14
19	31	2	88	2	11	4	9	6	18	13	13
20	37	2	83	3	12	3	7	4	17	13	15
21	40	2	70	5	7	1	10	12	16	13	14
22	41	0	75	6	8	2	11	17	0	1	8
23	31	0	67	8	9	7	12	8	3	3	9
24	33	5	54	1	10	12	13	9	5	2	10
25	40	4	45	8	12	10	14	10	13	10	3
26	40	3	46	9	11	11	15	11	17	12	1
27	42	3	47	12	10	10	16	12	18	3	13
28	39	3	50	11	8	9	17	10	15	6	14
29	38	3	55	10	9	8	18	11	8	12	15
30	35	5	67	8	8	7	18	12	9	10	16
31	34	2	88	7	7	8	14	8	2	0	17
32	33	2	87	6	9	8	15	7	3	3	18
33	31	6	86	7	11	9	15	7	6	1	13
34	37	7	88	9	12	7	16	8	5	13	15

35	40	12	83	8	7	10	17	9	4	16	14
36	41	10	70	10	8	12	18	9	15	14	16
37	31	6	75	8	9	2	16	12	16	15	11
38	33	8	67	9	10	1	13	11	13	16	2
39	40	8	54	12	12	0	0	3	14	17	0
40	40	7	45	11	11	13	3	2	15	18	3
41	42	9	46	10	10	18	2	1	13	15	12
42	39	10	47	8	8	17	5	0	18	16	10
43	38	11	50	7	9	15	13	4	17	14	9
44	35	12	55	6	8	16	14	5	16	13	8
45	34	8	67	7	7	14	8	6	9	13	7
46	33	7	88	9	9	15	7	6	8	13	7
47	31	6	87	8	11	13	9	3	0	10	7
48	37	9	86	10	12	16	10	6	10	3	8
49	40	12	88	9	7	18	11	5	12	2	9
50	41	10	83	12	8	17	12	4	11	1	9
51	31	6	70	11	9	15	10	2	12	13	8
52	33	8	75	10	10	14	7	1	13	16	7
53	40	8	67	8	12	13	8	0	14	14	10
54	40	7	54	7	11	15	9	3	10	15	12
55	42	9	45	8	10	14	8	1	8	16	11
56	39	10	46	7	8	11	8	5	9	17	10
57	38	11	47	9	9	12	9	6	8	18	10
58	35	12	50	8	8	10	7	2	9	15	13
59	34	8	55	10	7	7	10	12	15	16	18
60	33	7	67	8	9	8	11	17	16	14	17
61	31	14	88	9	11	9	12	8	13	13	15
62	37	15	87	12	12	3	15	9	14	13	16
63	40	13	86	11	8	10	16	10	15	13	14
64	41	14	88	10	10	12	12	11	13	11	15
65	31	15	83	8	12	11	10	12	18	12	13
66	33	20	70	7	9	10	11	10	17	8	16
67	40	21	75	6	8	9	12	11	16	9	18
68	40	22	67	7	7	8	1	12	8	7	17
69	42	18	54	9	7	7	2	8	7	7	15
70	39	19	45	8	8	13	3	7	7	8	14
71	38	15	46	10	9	18	5	7	15	9	13
72	35	16	47	17	7	17	17	8	14	10	15
73	34	16	50	16	8	15	15	9	13	11	14
74	33	17	55	14	9	16	15	9	10	13	7
75	31	13	67	13	10	14	18	12	12	16	8
76	37	14	88	7	12	15	14	11	15	15	9
77	40	15	87	9	11	13	13	12	16	15	3
78	41	20	86	8	10	16	13	17	13	16	9
79	31	21	88	10	8	18	13	8	14	14	13
80	33	22	83	13	9	17	15	9	15	16	18
81	40	18	70	12	8	15	16	10	13	12	17
82	40	19	75	11	7	14	18	11	18	11	15
83	42	15	67	10	9	13	17	12	17	10	16
84	39	16	54	8	11	15	13	10	16	8	14

85	38	16	45	7	12	14	15	11	12	9	15
86	35	17	46	6	8	7	3	12	11	8	13
87	34	13	47	7	17	7	6	8	12	8	16
88	33	14	50	9	17	7	15	7	11	8	18
89	31	15	55	8	16	8	8	7	15	7	17
90	37	20	67	10	15	8	7	8	14	7	15
91	40	21	88	8	12	9	9	9	13	7	14
92	41	22	87	9	13	9	10	9	16	8	13
93	39	18	86	12	14	10	11	12	15	9	15
94	35	19	88	11	14	12	12	11	10	8	14
95	37	15	83	10	16	11	10	12	10	10	15
96	38	16	70	15	15	10	7	17	8	11	16
97	34	16	75	16	17	7	8	8	8	10	10
98	35	17	67	11	17	8	9	9	9	11	12
99	39	31	54	7	16	9	8	10	7	12	11
100	38	32	45	8	15	13	8	11	8	12	7
101	50	30	33	9	13	14	9	12	9	12	7
102	49	32	32	12	18	15	7	10	15	10	8
103	48	31	28	11	19	16	10	11	16	9	8
104	43	34	19	7	17	17	11	12	13	8	9
105	44	36	10	8	15	18	12	8	14	8	7
106	44	30	29	13	16	13	17	7	15	10	13
107	44	32	27	14	14	14	15	7	13	11	18
108	45	31	35	15	13	15	16	8	18	10	17
109	46	25	37	16	14	16	13	9	17	11	15
110	47	27	39	18	16	9	15	9	16	12	16
111	43	30	40	19	15	7	14	12	9	12	14
112	42	32	42	17	17	8	16	11	8	12	15
113	50	31	43	15	17	9	16	12	7	10	13
114	49	34	41	16	16	9	15	17	7	9	16
115	48	36	20	14	18	8	17	8	7	8	18
116	43	30	28	13	19	7	18	9	9	10	17
117	44	32	27	14	17	13	14	10	8	11	15
118	44	31	26	16	15	18	12	11	7	12	14
119	44	43	25	15	16	17	8	12	15	11	13
120	45	42	34	17	14	15	7	10	16	10	15
121	46	46	33	17	13	16	9	11	13	10	14
122	47	42	32	16	14	14	10	12	14	9	11
123	43	41	34	15	16	15	11	8	15	8	12
124	50	45	35	12	15	13	12	7	13	7	8
125	49	43	42	13	17	16	10	7	18	13	7
126	48	42	44	14	17	18	7	8	17	16	7
127	43	41	43	14	16	17	8	9	16	15	8
128	44	41	28	16	15	15	9	9	10	15	9
129	44	47	29	15	14	14	8	12	14	16	9
130	44	43	20	17	18	13	8	11	13	14	12
131	45	45	21	17	16	15	9	10	15	16	11
132	46	42	22	16	13	14	7	9	16	14	7
133	47	43	16	15	14	15	10	8	17	12	8
134	43	41	17	13	15	16	11	7	18	11	9

Додаток Б

Кореляційна матриця дослідження

	самооцінка стійкості до стресу	Тест на визначення рівня стресу В.Ю. Щербати	Тест життєвості С. Мадді	Конфронтація	дистанціювання	самоконтроль	соціальна підтримка	прийняття відповіді	втеча-уникнення	планування рішень	позитивний ефект
Оцінка до стресу	1										
на визначення стресу В.Ю.	0,687	1									
жизнєвості С.	0,722	0,677	1								
онфронтація	0,533	0,666	0,536	1							
ціювання	0,602	0,719	0,608	0,579	1						
онтроль	0,101	0,267	0,138	0,236	0,0622	1					
тримка	0,206	0,060	0,108	0,251	0,2061	0,100	1				
я відповіді	0,337	0,389	0,251	0,329	0,4499	0,261	0,416	1			
уникнення	0,229	0,245	0,281	0,169	0,1482	0,145	0,056	0,098	1		
звиріш	0,017	0,008	0,085	0,084	0,1136	0,128	0,134	0,181	0,360	1	
ерефekt	0,012	0,025	0,118	0,034	0,0595	0,188	0,279	0,112	0,134	0,208	1

Додаток В

Практичні рекомендації для юнаків, батьків та викладачів

Задля підтримання оптимального стану та хорошого самопочуття, оптимальним варіантом є проведення різних тренінгових занять для юнаків у школах, спрямованих на розширення знань про стресостійкість та удосконалення наявних навичок.

Найкращим варіантом як для батьків, так і для викладачів є створення комфортного середовища для формування стійкої особистості майбутніх членів громади.

Для підтримки свого самопочуття варто дотримуватись рутини, налагодити режим сну, харчування, баланс між роботою та відпочинком.

Рекомендовано фізичне навантаження, соціалізація, можливість релаксу (медитації, прогулянки на природі, зайняття хобі) задля покращення самопочуття.

Для того, щоб зменшити рівень стресу та підвищити стресостійкість можна спробувати наступне:

Техніки дихання : наприклад, техніка «Свічка»: зробіть глибокий вдих носом, так, наче вдихаєте аромат квітки, далі, зробіть повільний видих, наче задмухуєте свічку. Повторюйте ці дії до тих пір, поки тобі не стане легше.

1. Дотримання рутини
2. Регулярний сон
3. Збалансоване харчування
4. Фізична та соціальна активність
5. Релаксація та відпочинок
6. Турбота про себе
7. Звернення по допомогу
8. Зробити перерву: піти на прогулянку, подивитись фільм/серіал/аніме тощо, послухати музику, провести час на природі, зайнятись йогою та медитацією.

9. Фізичні вправи: біг, спорт, танці, йога тощо.

10. Розвиток навичок саморегуляції емоцій – усвідомлення, розуміння та керування емоціями таким чином, щоб вони не викликали проблем у житті.

Крок 1. Усвідомлення. Усвідомити емоції можна за допомогою питання до себе «Що я відчуваю?»/»Як я?», а також шляхом медитації.

Крок 2. Переоцінка ситуацій. Думати про стресову ситуацію більш раціонально та збалансовано. Наприклад, сприймати критику вчительки не як атаку на себе, а як цінний фідбек. Або замість паніки, що «точно нічого не вийде» сфокусуватись на тому, що можеш контролювати.

Крок 3. Змінення негативного мислення. Зверни увагу не те, як ти почуваєшся. Чи відчуваєш гнів, смуток, тривогу? Спробуй звернути увагу на думки, які виникають, коли ти відчуваєш негативні емоції. Як думаєш, чи є ці думки логічними та реалістичними? Вони ґрунтуються на фактах, чи на твоїй уяві?

Крок 4. Сумніви. Засумнівайся в правдивості цих думок. Запитай себе: «Чи дійсно це так? Чи є інші, більш логічні способи поглянути на ситуацію?»

Крок 5. Переоцінка. Замість переконань, що шкодять тобі та засмучують тебе, спробуй придумати більш позитивні та реалістичні думки.

Таким чином, існує велика кількість методів та заходів, здатні підвищити стресостійкість та допомогти розвинути навички оптимального проживання стресових ситуацій.

Додаток Д

Тренінгова програма для розвитку навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості

Мета: навчити підлітків розпізнавати стрес, ефективно справлятися з ним та зміцнювати стресостійкість. Розвинути адаптивні стратегії подолання труднощів та підвищити впевненість у власних силах.

Частина 1. Знайомство, правила роботи (15 хв)

Вправа «Павутинка» (10-15 хв)

Мета:

- Створення атмосфери довіри та єдності.
- Встановлення зв'язку між учасниками.
- Визначення спільних інтересів або очікувань від тренінгу.
- Матеріали: клубок ниток або мотузки.

Процедура виконання:

- Ведучий тримає клубок ниток і починає вправу, називаючи своє ім'я та одну цікаву річ про себе (наприклад, хобі, очікування від тренінгу тощо).
- Потім він тримає край нитки, а клубок передає іншому учаснику, який також називає своє ім'я та факт про себе.
- Вправу продовжують, доки всі учасники не висловляться, утворюючи своєрідну «павутинку».
- Коли всі висловилися, ведучий звертає увагу на створену павутину, підкреслюючи зв'язок між учасниками.
- За бажанням можна обговорити: якщо хтось відпустить свою нитку, мережа послабиться, що символізує важливість взаємопідтримки.

Правила

Задля комфортної взаємодії, пропонуємо встановити правила нашої взаємодії.

- Добровільність участі – кожен учасник має право брати або не брати участь у вправах, якщо відчуває дискомфорт.
- Конфіденційність – усе, що обговорюється в групі, залишається в її межах. Інформація про інших учасників не розголошується.
- Взаємоповага – кожен має право на власну думку, почуття та досвід. Ми вислуховуємо один одного без критики та осуду.
- Активна участь – важливо бути залученим у процес, ділитися думками, виконувати завдання та взаємодіяти з іншими учасниками.
- Говоримо від свого імені – замість узагальнень варто висловлюватися через «Я-повідомлення» («Я відчуваю...», «Я думаю...»).
- Одна людина – один голос – учасники висловлюються по черзі, не перебиваючи інших.
- Підтримка та безпека – тренінг – це простір без критики, осуду чи суперечок. Важливо створити атмосферу довіри та комфорту.
- Дотримання часу – кожен поважає груповий таймінг: приходить вчасно, не затягує свої відповіді, дотримується регламенту вправ.
- Правило «стоп» – якщо тема або завдання викликають сильний дискомфорт, учасник може повідомити про це та взяти паузу.
- Правило «тут і зараз» – під час тренінгу важливо бути присутнім у моменті, не відволікатися на сторонні справи (телефони, розмови поза темою).

Обговорення: чи всі згодні з правилами? Можливо, хтось хоче додати певне правило до списку?

Частина 2. «Як працює стрес і як ним керувати» (2 год. 30 хв.)

Міні-лекція: Що таке стрес? (15 хв)

Стрес – це природна реакція твого організму на складні або несподівані ситуації. Він може виникати через навчання, проблеми у спілкуванні, важливі події або навіть через зміни в житті. Наприклад, коли ти хвилюєшся перед іспитом, відчуваєш напругу через конфлікти чи адаптуєшся до нових умов – це стрес.

Але стрес буває не тільки негативним. Він може допомагати тобі зосередитися, мобілізувати сили та досягати цілей. Важливо навчитися керувати ним, щоб він не заважав тобі, а навпаки – допомагав справлятися з труднощами.

Приклад: уявіть, що ви забули про важливий іспит. Ваше серце пришвидшується, руки пітніють – це гострий стрес. Якщо цей стан триває тижнями через страх провалу – це хронічний стрес.

Стресові фактори поділяються на:

- Фізичні (шум, холод, перевтома).
- Психологічні (конфлікти, страхи, невизначеність).
- Соціальні (тиск з боку суспільства, очікування).
- Рівень стресостійкості залежить від стратегії реагування:
- Проблемно-орієнтована (пошук рішення проблеми).
- Емоційно-орієнтована (контроль власних емоцій).
- Уникнення (ігнорування проблеми, що не завжди ефективно).

Вправа 1. "Мій стрес-профіль" (25 хв)

Мета: допомогти учасникам усвідомити, як їхній організм і психіка реагують на стрес, та знайти альтернативні способи реагування.

Процес:

Кожен учасник записує останню стресову ситуацію за схемою:

Подія Фізіологічні реакції Емоції Думки Поведінка

Що сталося? Як відреагувало тіло (серцебиття, тремтіння, напруга тощо)? Що відчував (злість, страх, розчарування)? Які думки виникли? Як я поведився у цій ситуації?

Рефлексія:

- Що з цієї реакції було автоматичним, а що можна змінити?
- Чи можна знайти менш стресову відповідь на таку ситуацію?

Очікуваний результат: усвідомлення своїх стресових тригерів та можливостей змінити реакцію.

Перерва: 15 хв

Вправа 2. "Контрольований подих" (20 хв)

Мета: навчити учнів використовувати дихальні техніки для швидкого зниження рівня стресу.

Процес:

Дихальні практики є ефективним інструментом для зниження рівня стресу, регуляції емоційного стану та зміцнення психофізичного здоров'я. Завдяки свідомому контролю за диханням можна активувати парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню рівня кортизолу (гормону стресу), нормалізації серцевого ритму та загальному розслабленню організму.

Учасники виконують техніку "4-7-8":

- Вдих носом – 4 секунди.
- Затримка дихання – 7 секунд.
- Повільний видих ротом – 8 секунд.
- Повторюють техніку 5 разів.

Рефлексія:

- Як змінилися відчуття в тілі?
- Чи стало легше сконцентруватися?
- У яких ситуаціях цю техніку можна застосовувати?

Очікуваний результат: учні навчаться швидко заспокоюватися в стресових ситуаціях.

Вправа 3. Руханка «Мокра собака» (10 хв)

Мета: емоційна та психологічна розрядка.

Хід роботи:

Ведучий пропонує учасникам утворити коло й уявити таке: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапи, з лівої, із задніх лап, з усього тіла».

Вправа 4. Техніка "5-4-3-2-1" (20 хв)

Мета: знизити тривожність через фокусування на моменті "тут і зараз".

Процес:

Ця техніка допомагає перемикає увагу з тривожних думок на навколишній світ.

Учасники виконують вправу:

- Називають 5 речей, які бачать.
- Називають 4 звуки, які чують.
- Називають 3 дотики, які відчують (одяг, поверхня столу тощо).
- Називають 2 запахи.
- Називають 1 смак.

Робота в парах: учні виконують техніку разом, обговорюють свої відчуття.

Рефлексія:

- Чи допомогла вправа знизити напруження?
- У яких ситуаціях її можна використовувати?

Завершення (15 хв). Рефлексія:

Що нового я дізнався/дізналася про свої реакції на стрес?

- Які фізіологічні, емоційні або поведінкові реакції на стрес я помітив/помітила у себе?
- Яка з технік саморегуляції (контрольований подих, техніка "5-4-3-2-1") виявилася для мене найбільш ефективною?
- Як я можу застосовувати ці методи у повсякденному житті?
- Чи були якісь моменти, які мене здивували або змусили замислитися?

Перерва: 15 хв

Частина 2. «Мої ресурси для подолання труднощів».

Вправа 1. Міні-дискусія «Стрес та як його долати» (30 хв)

Матеріали: аркуші паперу А3, фломастери, ручки.

Хід роботи:

Ведучий ділить учнів на 3 команди, кожній завдання – прописати свої способи долаття стресу та додати ті, що були виконані. Далі проводиться представлення кожною командою своїх методів та обговорення їх.

Вправа 2. "Парна взаємодія: страх та рольова гра" (35 хв)

Мета: переосмислення страхів і зменшення їхнього впливу на емоційний стан.

Процес:

- Один учасник протягом 10 хв у парі розповідає про три свої страхи, формулюючи: "Я боюсь...тому що...".
- Партнер грає роль цього страху та пробує допомогти поглянути на нього інакше (наприклад, страх публічного виступу – партнер уявно грає вчителя, який підтримує).
- Далі відбувається зміна ролей.

Рефлексія:

- Як змінилося сприйняття страху?
- Чи стало легше говорити про нього?
- Що можна зробити, щоб послабити його вплив?

Загальне обговорення в групі:

- Які страхи поширені серед однолітків?
- Як можна їх подолати?

Вправа 3. «Усмішка Будди» (5 хв)

Мета: саморегуляція емоцій.

Процес:

Повністю розслабте м'язи обличчя, уявляючи, що вони наливаються теплом, стають важкими. Зосередьтесь на куточках губ, відчуваючи лише їх. Уявіть (не докладаючи м'язових зусиль), ніби губи починають злегка розтягуватися в сторони, утворюючи ледь помітну усмішку. Цей вираз обличчя називають «подихом вітерця радості», коли лише народжується усмішка, а мімічні м'язи рефлекторно викликають легке відчуття блаженства і спокою усередині.

Вправа 4. "Мої ресурси" (20 хв)

Мета: навчити учасників усвідомлювати та використовувати власні ресурси для подолання труднощів.

Процес:

- Учні малюють "Коло ресурсів", поділене на дві частини:
- Зовнішні ресурси (сім'я, друзі, школа, хобі, книги, спорт).
- Внутрішні ресурси (терплячість, креативність, почуття гумору, наполегливість).

Рефлексія:

- Які ресурси допомагали вам у складних ситуаціях?
- Як можна розвивати свої внутрішні ресурси?
- Чи можна розширити коло підтримки?

Перерва: 15 хв

Вправа 5. "Карта підтримки" (25 хв)

Мета: допомогти учням усвідомити, хто і що їх підтримує у складні моменти.

Процес:

- На аркуші А4 кожен малює свою "Карту підтримки":
- У центрі – себе.
- Навколо – людей і ресурси, що допомагають (сім'я, друзі, хобі, книги, спорт).

Рефлексія:

- Чи можна розширити цей список?
- Які ще ресурси можна залучити?

Вправа 6. «Я є. Я маю. Я можу. Я буду» (10 хв)

Обладнання: аркуші паперу, ручки, олівці.

Хід роботи:

Учасники виписують відповіді на наступні питання/твердження:

- "Я є": Напишіть те, чим ви пишаєтеся в собі і що доброго пов'язане з вами.
- "Я маю": Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися.

- "Я можу": Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте.
- "Я буду": Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи.
- В останньому пункті можна також записати кроки, які необхідні для покращення ситуації та вирішення проблем.
- Далі відбувається обговорення та рефлексія стосовно самопочуття після вправи та інсайтів.

Вправа 7. «Мої ресурси» (20 хв)

Мета: пошук наявних та можливих ресурсів, відновлення ресурсного стану.

Обладнання: МАК-карти.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Хід роботи:

Пропонується колода карт, які людина буде вибирати за власним бажанням – у «відкриту» чи «закриту». Учасники витягають по черзі по 4 карти, ретельно оглядають їх, спираючись на наступні питання, які задає ведучий:

- Які ресурси тобі потрібні?
- Де ти візьмеш ресурси?
- Що надихає тебе за будь-яких обставин?
- Що надасть ресурс для подальшого руху?

Після рефлексії відбувається обговорення відповідей на питання, відчуття після вправи, можливих інсайтів.

Перерва: 15 хв

Частина 4. Завершення (25-30 хв.).

Вправа 1. «Лист самому собі» (15 хв)

Мета: закріплення результатів тренінгу, рефлексія отриманих знань.

Хід виконання:

Учасникам роздають аркуші, на яких вони пишуть листа самому собі в майбутнє.

У листі можна зазначити:

- Що нового вони дізналися?
- Які навички хочуть застосувати у своєму житті?
- Які зміни планують зробити?

Вправа 2. «Мій головний інсайт» (10 хв)

Мета: підбиття підсумків тренінгу, усвідомлення отриманого досвіду.

Хід виконання:

- Учасники по черзі діляться своїм головним відкриттям або тим, що вони запам'ятали найбільше з тренінгу.
- Ведучий може ставити уточнюючі запитання: «Чому саме це було для вас важливим?»
- Якщо група велика, можна використати метод «відкритого мікрофона» — кожен бажаючий говорить, коли відчуває готовність.
- Після завершення ведучий узагальнює сказане, наголошуючи на ключових моментах.

Отже, після проходження тренінгів учні 10-11 класів отримають глибше розуміння своїх емоційних реакцій та навчаться ефективним стратегіям подолання стресу і конфліктів. Вони розвинуть навички саморегуляції, зможуть швидше заспокоюватися та відновлювати емоційний баланс завдяки технікам релаксації. Це сприятиме зниженню тривожності, покращенню концентрації та загальному підвищенню емоційної стійкості.

Крім того, школярі усвідомлять власні копінг-стратегії та замінять деструктивні методи подолання стресу на адаптивні. Вони навчаться брати відповідальність за свої дії, знаходити конструктивні рішення у складних ситуаціях і краще взаємодіяти з оточенням. Як результат, учні почуватимуться більш впевненими у своїх силах і зможуть успішно долати життєві виклики.