

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»
Очна форма здобуття освіти 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
«Рівень стресу у підлітків та способи його подолання»

Виконала студентка гр. 401-ФП
01.06.2026 р. Благодир А. Ю.
Керівник кваліфікаційної роботи
01.06. 2026 р. Чепур Оксана
Олександрівна

Робота допущена до захисту:
Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.
02.06.2026 р. _____

ЗМІСТ

ВСТУП₃

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА СПОСОБІВ ЙОГО ПОДОЛАННЯ У ПІДЛІТКІВ₆

1.1. Поняття стресу та основні теоретичні підходи до його вивчення у психологічній науці₆

1.2. Психолого-педагогічна характеристика підліткового віку та особливості проявів стресу у підлітків₁₂

1.3. Стратегії та способи подолання стресу у підлітковому віці₂₂

Висновки до першого розділу₂₈

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ₃₀

2.1. Організація, етапи та методи дослідження₃₀

2.2. Шкала сприйнятого стресу PSS-10₃₁

2.3. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна₃₂

2.4. Опитувальник копінг-стратегій CSI-SF₃₄

2.5. Авторська анкета способів подолання стресу у підлітків₃₅

Висновки до другого розділу₃₇

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ТА СТРАТЕГІЙ ЙОГО ПОДОЛАННЯ У ПІДЛІТКІВ₃₉

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження₃₉

3.2. Взаємозв'язки між досліджуваними параметрами₄₆

3.3. Напрями психологічної допомоги підліткам у подоланні стресу₄₉

Висновки до третього розділу₅₆

ВИСНОВКИ₅₈

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ₆₂

ДОДАТКИ₆₉

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є періодом інтенсивних психофізіологічних та особистісних змін, що супроводжується становленням самосвідомості, переосмисленням взаємин з оточенням та інтенсивним пошуком власного «Я». На цьому етапі розвитку підліток зустрічається з низкою стресогенних чинників, зокрема навчальним навантаженням, конфліктами з ровесниками та батьками, тривогою щодо професійного майбутнього, тілесними та емоційними змінами вікової кризи. В умовах хронічного впливу стресорів воєнного часу, коли повсякденне життя українських підлітків супроводжується повітряними тривогами, переживанням за безпеку свою та близьких, інтенсивність стресових переживань значно посилюється.

Переживання стресу у підлітків має виражений індивідуальний характер і значною мірою залежить від тих стратегій опанування, які особистість мобілізує у відповідь на стресогенні впливи. Від того яку саме стратегію подолання стресу в кризових умовах сьогодення обере підліток – активного розв’язання проблем та конструктивного вираження емоцій чи самокритики, уникнення, очікування, що проблеми зникнуть самі собою залежить його здатність зберігати психологічну стійкість, повноцінно функціонувати у навчальному середовищі та підтримувати конструктивні стосунки з близькими. Розуміння взаємозв’язку між рівнем стресу, тривожності та провідними копінг-стратегіями дозволяє розробити диференційовані рекомендації для психологічного супроводу підлітків з урахуванням індивідуальних особливостей копінг-поведінки, що є особливо актуальним у сучасному періоді підвищеного стресового навантаження.

Дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців стосовно природи стресу (Г. Сельє, Ю. Бриндюков, О. Макарова, М. Кононова, О. Овчаренко, Ю. Бабухівська, Л. Наугольник, О. Туриніна), тривожних переживань особистості (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін, О. Волошок, С. Томчук, М. Томчук,

А. Широких, Н. Артюхіна), копінг-стратегій та опанувальної поведінки (А. Стаднік, Ю. Мельник, В. Депутатов, Т. Кирпенко, Ю. Бохонкова, Н. Каргіна, Л. Перетятко, Л. Возниця, Л. Філоненко, Т. Рябовол), а також психологічних особливостей підліткового віку та проявів стресу в умовах воєнного часу (Н. Гончарова, Ю. Горбенко, Ю. Калюжна, К. Седих, Т. Смілянець, А. Турубарова, О. Солоненко, О. Куліш, Н. Кологривова, Є. Приходько) стали концептуальною основою для проведення цієї роботи. Попри наявні дослідження питання взаємозв'язку між рівнем стресу, тривожних переживань та провідними стратегіями подолання стресу у підлітків в умовах хронічного впливу стресорів воєнного часу потребують додаткового вивчення, що зумовило вибір теми роботи.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити рівень стресу у підлітків і способи його подолання та розробити практичні рекомендації щодо психологічної допомоги підліткам у подоланні стресових переживань.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресу та способів його подолання у психологічній науці.
2. Розкрити психологічні особливості підліткового віку та прояви стресу у підлітків.
3. Провести емпіричне дослідження рівня сприйнятого стресу, тривожності та провідних копінг-стратегій у підлітків.
4. Виявити та проаналізувати взаємозв'язки між досліджуваними параметрами.
5. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної допомоги підліткам у подоланні стресу.

Об'єкт дослідження: стрес у підлітковому віці.

Предмет дослідження: рівень стресу у підлітків та способи його подолання.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв'язок між рівнем стресу, тривожності та провідними копінг-стратегіями у підлітків – підвищений рівень стресу та тривожних переживань пов'язаний з переважанням неадаптивних копінг-стратегій самокритики та уникнення.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел з теми дослідження; *емпіричні* – психодіагностичні стандартизовані методики: використано Шкалу сприйнятого стресу PSS-10 (Ш. Коен, Т. Камарк, Р. Мермельштейн), Опитувальник рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, Опитувальник копінг-стратегій CSI-SF (С. Addison та співавтори) та авторський опитувальник способів подолання стресу у підлітків; *статистичні* – методи описової статистики для первинної обробки результатів та кореляційний аналіз засобами коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r).

Інформаційну базу досліджень становлять монографії, дисертаційні дослідження, наукові статті у фахових виданнях, матеріали науково-практичних конференцій вітчизняних та зарубіжних авторів з проблем стресу, копінг-стратегій, тривожності та психології підліткового віку.

Галузь застосування результатів дослідження визначає практичну значущість вибраної теми, яка проявляється через апробацію результатів дослідження. Окремі положення та результати дослідження доповідалися на науково-практичних конференціях студентів та молодих вчених та публікувалися у збірниках наукових праць.

Основні положення та зміст роботи відображено в **публікаціях:**

1.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел з 60 найменувань та додатків. Основна частина роботи викладена на 60 сторінках. Загальна кількість сторінок в роботі 87.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА СПОСОБІВ ЙОГО ПОДОЛАННЯ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття стресу та основні теоретичні підходи до його вивчення у психологічній науці

Проблема стресу посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки стресові стани супроводжують різні сфери життєдіяльності людини та істотно впливають на її психічне і фізичне функціонування. Зростання кількості стресогенних чинників у сучасному суспільстві актуалізує необхідність теоретичного осмислення природи стресу, механізмів його розвитку та особливостей впливу на особистість. Значущість цієї проблематики визначається також тим, що стрес впливає не лише на індивідуальне благополуччя людини, а й на характер її соціальної взаємодії та адаптації.

У науковій літературі поняття стресу тлумачиться неоднозначно, оскільки охоплює широкий спектр явищ, пов'язаних із причинами виникнення, механізмами розвитку, симптоматикою та наслідками стресових станів. Дослідженням проблеми стресу займаються психологія, фізіологія, медицина та інші галузі науки. Згідно з психологічним словником, стрес визначається як «стан максимального психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою і довготривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища» [36, с. 298]. Ю. Бриндюков зазначає, що термін «стрес» походить від англійського слова «напруга» та використовується для характеристики станів, що виникають у відповідь на екстремальні впливи. Науковець розглядає стрес як специфічний функціональний стан, для якого характерне поєднання підвищеної психічної й фізіологічної активності з високою нестійкістю [4, с. 132-133].

Сучасні підходи до розуміння стресу значною мірою спираються на концепцію Г. Сельє, у межах якої ключова роль відводиться фізіологічним

змінам організму під впливом різноманітних подразників. Учений увів поняття «стрес» (від англ. stress – тиск, напруга), визначаючи його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку висунуту вимогу, та назвав цей стан загальним адаптаційним синдромом, підкреслюючи системний характер змін у функціонуванні організму [22, с. 223].

Відповідно до теорії Г. Сельє, стресовий стан виникає внаслідок порушення гомеостазу – механізму підтримання внутрішньої рівноваги організму. Потужні зовнішні подразники порушують стабільність функціонування системи, що активізує захисно-приспосувальні реакції. Організм намагається адаптуватися до дії стресора через неспецифічні зміни, які й становлять сутність стресу [3, с. 63]. Розроблену концепцію дослідник визначив як *general adaptation syndrome* (загальна адаптаційна реакція). Г. Сельє наголошував: «Стрес – це не те, що нас вбиває, нас вбиває сама реакція на стрес» [38, с. 14].

У психологічній науці поняття стресу широко застосовується для характеристики психічних станів людини в умовах складних або екстремальних життєвих обставин. Стрес відображає взаємодію внутрішніх переживань особистості із зовнішніми впливами та життєвими ситуаціями.

У сучасних підходах виокремлюють два основні види стресу: фізіологічний та психологічний (емоційний) [38, с. 22-23]:

Фізіологічний стрес пов'язаний із безпосереднім впливом стресорів на тканини організму та регулюється автоматичними гомеостатичними механізмами. До фізіологічних стресорів належать біль, надмірні фізичні навантаження, екстремальні температури тощо.

Психологічний стрес виникає у відповідь на стимули, які мають біологічну або соціальну значущість. Його розвиток опосередковується оцінкою потенційної загрози та пошуком способів реагування на неї. До психологічних стресорів належать конфлікти, сигнали небезпеки, образи, необхідність прийняття важливих рішень тощо. Психологічний стрес поділяють на інформаційний та емоційний:

– інформаційний стрес виникає в умовах інформаційного перевантаження, коли людина не встигає приймати рішення у необхідному темпі;

– емоційний стрес пов'язаний із переживанням небезпеки, загрози, розчарування або образи.

О. Овчаренко підкреслює, що стрес є невід'ємною складовою людського життя. Людина постійно стикається зі стресогенними ситуаціями, які потребують адаптації та регуляції. Стрес не зникає безслідно, а або трансформується через зміну ставлення до стресових чинників, або змінює саму життєву ситуацію. Практично будь-яка подія може набувати для людини стресового значення. Розрізняють гострий і хронічний стрес [38, с. 8-9]:

1. Гострий стрес виникає раптово, має короткочасний характер та супроводжується швидкою мобілізацією ресурсів організму. За високої інтенсивності він може спричиняти суттєві психічні та фізичні порушення.

2. Хронічний стрес формується поступово під впливом тривалих подразників, що призводить до накопичення напруження, виснаження нервової системи та зниження адаптаційних ресурсів особистості.

Стресові стани справляють комплексний вплив на психічну діяльність людини та ефективність її функціонування. Саме тому вивчення природи стресу, його форм і закономірностей прояву має важливе значення як для розуміння механізмів реагування на складні життєві ситуації, так і для організації професійної психологічної допомоги особистості, яка переживає стрес [42, с. 307].

На відміну від біологічного стресу, описаного Г. Сельє, психологічний або емоційний стрес має низку специфічних характеристик. Однією з ключових особливостей є здатність виникати не лише у відповідь на реальні подразники, а й під впливом очікуваних або прогнозованих подій. Така особливість відображає високий рівень когнітивної обробки інформації, що дозволяє людині передбачати потенційні загрози та емоційно реагувати на них ще до їх фактичного виникнення [3, с. 63; 38, с. 22].

Тривалий вплив стресогенних чинників поступово виснажує адаптаційні можливості організму та порушує механізми саморегуляції. Наслідком цього стають зниження концентрації уваги, психічне перенапруження та втрата відчуття контролю над власною діяльністю. М. Кононова та Т. Кучма розглядають стрес крізь призму адаптаційних процесів, які активізуються у відповідь на складні умови життєдіяльності [19, с. 29]. Ю. Бабухівська звертає увагу на те, що людина здатна переживати стрес не лише через реальні події, а й через думки про можливі загрози або спогади про травматичний досвід. Саме ця особливість суттєво відрізняє психологічний стрес людини від реакцій тварин та має важливе значення для розуміння механізмів адаптації в умовах сучасного суспільства [3, с. 63-64].

Дослідження Т. Сіренко, О. Кухарук та О. Фроленкової засвідчують, що стрес не завжди має руйнівний характер, оскільки за певних умов виконує адаптаційну функцію. Г. Сельє запропонував розмежування позитивного та негативного стресу, увівши поняття «еустрес» і «дистрес» [40, с. 6-7]:

1. Еустрес сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів, активізує адаптаційні можливості організму та стимулює формування ефективних копінг-стратегій.

2. Перехід у стан дистресу супроводжується виснаженням психофізичних ресурсів і порушенням фізіологічних процесів, що негативно позначається на продуктивності діяльності.

Загалом у межах концепції Г. Сельє виокремлено три послідовні стадії розвитку стресу: тривоги, резистентності та виснаження, які відображають етапи мобілізації, адаптації та поступового виснаження ресурсів організму. За рівнем інтенсивності розрізняють слабкий, середній і сильний ступені стресу [26, с. 25]. Класична модель розвитку стресу охоплює такі стадії [38, с. 37-40]:

1. Перша стадія – реакція тривоги – проявляється активізацією захисних механізмів організму у відповідь на дію стресора.
2. Друга стадія – резистентності (адаптації) – пов'язана з процесом пристосування до нових умов шляхом активації антистресових механізмів і витрачання додаткових енергетичних ресурсів.

3. Третя стадія – виснаження – виникає за умови тривалої або надмірно інтенсивної дії стресора та супроводжується порушеннями психічного і фізичного функціонування.

Водночас розвиток стресу може зупинятися на першій або другій стадії залежно від індивідуальних особливостей функціонування парасимпатичної нервової системи, яка забезпечує процеси відновлення та відпочинку.

Як зазначає О. Овчаренко, кожна людина має індивідуальний поріг стресочутливості – рівень напруження, за якого стрес ще виконує мобілізаційну функцію (еустрес), а також критичний рівень, після якого настає виснаження та знижується ефективність діяльності (дистрес). Визначення таких меж можливе за допомогою суб'єктивних та об'єктивних критеріїв – фізіологічних, поведінкових або біохімічних показників. Саме тому поняття стресостійкості є багатовимірним і складним для універсального визначення [38, с. 20].

Психологічний стрес впливає на різні функціональні системи організму та може спричиняти широкий спектр порушень – від тимчасових емоційних змін до тяжких психосоматичних розладів. Тривалий стрес негативно позначається на стані імунної системи, підвищуючи вразливість організму до інфекцій. До найбільш поширених наслідків належать депресивні та тривожні стани, серцево-судинні захворювання, аутоімунні порушення, розлади функціонування шлунково-кишкового тракту, безсоння та неврологічні дисфункції. О. Овчаренко пропонує класифікувати стрес за кількома критеріями [38, с. 42-43]:

1. За емоційним забарвленням – емоційно-позитивний та емоційно-негативний.
2. За тривалістю – короткочасний (гострий) і довготривалий (хронічний), а також нервовий стрес.
3. За характером прояву – фізіологічний (соматичний) і психоемоційний, який поділяється на інформаційний та емоційний.

О. Туриніна, аналізуючи психологію стресу в умовах травматичних ситуацій, наголошує, що сучасне соціальне середовище постійно продукує

екстремальні й кризові події, які чинять потужний негативний вплив на особистість та потребують значних ресурсів для подолання їх наслідків [51, с. 5]. Поведінка людини у кризових обставинах відображає не лише індивідуально-психологічні особливості, а й систему соціально-психологічних установок, світоглядних і ціннісних орієнтацій, рівень адаптивності особистості. У сучасних дослідженнях стресу Н. Пророк підкреслює, що у випадках, коли стресова подія спричиняє порушення психічного функціонування, вона набуває характеру психологічної травми. Такі стресори вирізняються раптовістю, високою інтенсивністю та руйнівним впливом на психіку людини [34, с. 10].

До стресогенних чинників, характерних для складних життєвих обставин, належать загроза життю, підвищений рівень відповідальності, неможливість впливати на умови власного існування, тривале обмеження базових біологічних і соціальних потреб, а також різкі та непередбачувані зміни життєвих умов [28, с. 34]. Подібні обставини створюють значне психоемоційне навантаження та вимагають мобілізації адаптаційних ресурсів особистості.

Водночас у науковій літературі виокремлюють низку соціально-психологічних чинників, які сприяють подоланню або послабленню стресових реакцій. До них відносять успішний досвід адаптації в дитинстві, особистісну витривалість, здатність прогнозувати стресові ситуації, навички психологічного дистанціювання від стресу, соціальну підтримку та сприятливі умови середовища [38, с. 25]. Наявність таких ресурсів підвищує рівень психологічної стійкості та ефективність адаптації до несприятливих обставин.

Згідно із сучасними підходами до розуміння стресу (З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос, Л. Литвиненко, Г. Царенко), якщо дія стресора спричиняє порушення психічного функціонування людини, виникає психологічна травма. У такому випадку стресори набувають характеру травматичних подій, для яких властиві раптовість, висока інтенсивність і деструктивний вплив на психіку [35, с. 9].

У структурі стресових чинників, пов'язаних із кризовими подіями, також виокремлюють підвищений рівень небезпеки, неможливість контролювати ситуацію, необхідність швидкого прийняття рішень, тривале психоемоційне напруження та різкі зміни умов професійної чи повсякденної діяльності [28, с. 34]. У кризових обставинах поведінка людини відображає не лише індивідуально-психологічні особливості, а й систему соціально-психологічних установок, цінностей, переконань та рівень адаптивності особистості.

Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович та ін. зазначають, що у складних ситуаціях людина зазнає впливу небезпеки, невизначеності, новизни, високої інтелектуальної та психофізичної напруги, необхідності одночасного виконання кількох завдань і негативного впливу соціального оточення. За таких умов процес адаптації суттєво ускладнюється як у кризових ситуаціях, так і в повсякденному житті [28, с. 6].

Отже, стрес є складним психофізіологічним феноменом, який охоплює широкий спектр реакцій організму на несприятливі зовнішні та внутрішні впливи. Сучасні наукові підходи розглядають стрес у взаємозв'язку з процесами адаптації, мотивації та психічного функціонування особистості. Актуальність проблеми посилюється в умовах сучасних суспільних викликів, зокрема політичної нестабільності, воєнних конфліктів, соціально-економічних змін, технологічних трансформацій та екологічних загроз. У таких умовах розуміння механізмів стресу набуває особливого значення для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та збереження психічного здоров'я населення.

1.2. Психолого-педагогічна характеристика підліткового віку та особливості проявів стресу у підлітків

Підлітковий вік є складним і суперечливим етапом психічного розвитку, у межах якого відбуваються суттєві зміни у біологічній, емоційній, когнітивній та соціальній сферах особистості. У цей період активізуються процеси

самосвідомості, формується система цінностей, зростає потреба у самоствердженні та самостійності. Водночас недостатня зрілість механізмів емоційної регуляції, підвищена чутливість до зовнішніх оцінок і нестійкість психоемоційного стану зумовлюють особливу вразливість підлітків до стресових і травматичних впливів. Саме тому підлітковий вік розглядається як один із найбільш сензитивних періодів щодо формування як адаптивних, так і дезадаптивних способів реагування на складні життєві обставини.

У більшості наукових підходів підлітковий вік охоплює період від 12 до 17 років та поділяється на кілька послідовних етапів, кожен із яких характеризується специфічними психологічними особливостями. Початковий етап (12–14 років) супроводжується категоричністю суджень, посиленою орієнтацією на думку однолітків і нестійкістю життєвих орієнтирів. Перехідний період близько 13 років характеризується підвищеною критичністю та труднощами соціального розуміння. У середньому підлітковому віці (14–16 років) посилюється прагнення до самостійності, формується система життєвих цілей і зростає значущість дорослих моделей поведінки. Завершальний етап (15–17 років) пов'язаний із розвитком саморефлексії, становленням більш цілісного образу «Я» та активізацією процесів самовизначення [37, с. 14].

Специфіка підліткового віку визначається поєднанням інтенсивного дозрівання нервової системи з активним формуванням особистісної ідентичності. Взаємодія біологічних і психологічних процесів створює умови підвищеної чутливості до зовнішніх впливів, що зумовлює зростання вразливості до стресових та травматичних подій. У цей період значно підвищується ризик формування емоційної нестабільності, тривожності та неадаптивних моделей поведінки. Важливу роль у психоемоційному функціонуванні підлітків відіграє соціальне оточення.

За спостереженнями О. Волошок, дефіцит підтримки або надмірна критичність з боку значущих дорослих і ровесників сприяють виникненню переживань відкинутості, невідповідності соціальним очікуванням та зниженню психологічного комфорту [7, с. 69–70]. С. Томчук та М. Томчук

підкреслюють, що підлітки нерідко приховують власні переживання та страхи, через що своєчасне звернення по допомогу ускладнюється навіть за умов значного емоційного напруження. За таких обставин посилюється тривожність, пов'язана з прагненням до самоствердження серед однолітків і труднощами формування позитивного образу «Я». У структурі тривожних переживань переважають невпевненість у собі, самозвинувачення та відчуття неспроможності відповідати вимогам соціального середовища [49, с. 47].

Емоційна сфера підлітків характеризується високою інтенсивністю та нестійкістю переживань, що значною мірою зумовлено особливостями нейробіологічного розвитку. Для цього віку типовими є різкі коливання настрою, підвищена дратівливість, чутливість до оцінювання та схильність до афективних реакцій. Емоційна лабільність ускладнює процеси саморегуляції та підвищує ймовірність формування неадаптивних форм поведінки в умовах стресу.

У підлітковому віці важливе значення для психоемоційного стану має психосексуальне дозрівання, яке супроводжується суттєвими фізіологічними та психологічними змінами. Н. Артюхіна зазначає, що процеси гормональної перебудови впливають на систему цінностей, поведінкові стратегії, інтереси та емоційну сферу особистості [2, с. 10]. Під впливом таких змін посилюється емоційна нестабільність, зростає внутрішня напруга та ускладнюється підтримання психологічної рівноваги. За спостереженнями Т. Кирпенко, гормональні коливання можуть провокувати агресивні реакції, підвищену дратівливість та загострення внутрішньоособистісних конфліктів [17, с. 33].

Психологічний розвиток підлітка характеризується суперечливістю та нестійкістю особистісних проявів. Як підкреслює Т. Кирпенко, для цього вікового етапу властиве поєднання різноспрямованих тенденцій, нестабільність соціальних установок і формування акцентуйованих рис характеру, що створює значне внутрішнє напруження [17, с. 34]. Унаслідок цього підлітки виявляються більш чутливими до дії стресових факторів та схильними до емоційно дезадаптивних реакцій.

Підвищена вразливість підлітків до стресу й травматичних подій значною мірою зумовлена недостатнім життєвим досвідом, незрілістю механізмів саморегуляції та обмеженими навичками подолання кризових ситуацій. В. Депутатов зазначає, що за таких умов зростає ризик виникнення девіантних і делінквентних форм поведінки, а також ускладнюється формування позитивної життєвої перспективи [10, с. 54].

Емоційна нестабільність у поєднанні з труднощами самоконтролю може проявлятися у вигляді агресивності, імпульсивності, підвищеної конфліктності або аутоагресивних реакцій. Наслідком тривалого психоемоційного напруження стають порушення психологічної рівноваги та труднощі особистісного розвитку. У підлітків можуть спостерігатися нестабільність самосприйняття, труднощі формування цілісного образу «Я», недовіра до оточення, проблеми міжособистісної взаємодії та ускладнення процесів самовизначення. За статистичними даними, поширеність посттравматичного стресового розладу серед дітей та підлітків у мирний час становить 3–7 %, тоді як у групах, які пережили воєнні події, цей показник може сягати 10–90 % [7, с. 23].

Аналіз психологічних наслідків травматичного досвіду доцільно здійснювати через механізми сприйняття загрози та функціонування систем психологічного захисту. У межах підходу Т. Кирпенко та Ю. Бохонкової особистісна захищеність пов'язується з цілісністю переживання власного «Я». Будь-які зовнішні події проходять через систему внутрішніх фільтрів, сформованих попереднім досвідом, тому навіть нейтральні ситуації можуть сприйматися як потенційно небезпечні. У відповідь на переживання загрози активізуються внутрішні ресурси та механізми психологічного захисту, спрямовані на збереження відносної стабільності психічного стану [17, с. 31].

Особливої актуальності в сучасних умовах набуває проблема воєнного стресу, який істотно впливає на психічний розвиток підлітків. Для нього характерні постійна небезпека, непередбачуваність подій, тривалість травматичних впливів, руйнування звичного способу життя, втрата соціальних

зв'язків і значущих людей. За таких обставин адаптаційні механізми функціонують у стані постійного перевантаження, а рівень стресостійкості стає одним із ключових чинників збереження психологічної стабільності. Додатковими стресогенними факторами виступають вимушене переміщення, розлука з родиною, дефіцит безпеки та обмежений доступ до підтримки дорослих.

Дослідники О. Амплєєва, Н. Кологривова, О. Куліш, А. Сокол, П. Єна та О. Солоненко [11; 13; 18; 20; 44] підкреслюють, що адаптаційні можливості підлітків у кризових умовах значною мірою визначаються особистісними ресурсами та попереднім досвідом подолання складних ситуацій. До чинників, які сприяють психологічній стійкості, належать сформована стресостійкість, позитивний досвід адаптації, психологічна стабільність та здатність до конструктивного реагування на кризу. Водночас травматичний досвід може спричиняти комплекс негативних наслідків:

- емоційно-афективні порушення, що проявляються у тривожності, страху, пригніченості, емоційній нестабільності та труднощах регуляції емоцій;
- когнітивні зміни, пов'язані з формуванням негативних уявлень про себе і світ, втратою почуття безпеки та песимістичним сприйняттям майбутнього;
- поведінкові порушення, серед яких агресивність, імпульсивність, уникання проблемних ситуацій, ризикована або аутоагресивна поведінка;
- труднощі міжособистісної взаємодії, що виявляються у недовірі, соціальній ізоляції та погіршенні якості соціальних контактів;
- порушення у сфері ідентичності, які супроводжуються нестабільністю самосприйняття, сумнівами у власній цінності та труднощами самовизначення.

В умовах воєнного стану стресові прояви у підлітків набувають особливої гостроти через поєднання постійного психологічного напруження та травматичних переживань. Т. Смілянець наголошує, що загроза особистій безпеці, страх втрати близьких, нестабільність життєвих умов та інші воєнні стресори можуть сприяти формуванню деструктивних моделей поведінки. Додатковим ускладнювальним чинником є недостатній доступ до

психологічної допомоги, особливо в умовах вимушеної міграції, що обмежує можливості своєчасного отримання професійної підтримки [43, с. 67-68].

Травматичний досвід у підлітковому віці здатний спричиняти формування негативних уявлень про себе та навколишній світ, посилювати почуття безпорадності, порушувати механізми емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії. Особливо потужним травматичним чинником виступає досвід насильства або дисфункційних сімейних стосунків. Дослідження О. Григор'євої, О. Булгакової, Л. Шрагіної, В. Оверчука [5; 30; 27; 56] засвідчують, що пережите фізичне, емоційне чи сексуальне насильство, нехтування базовими потребами дитини або рання втрата значущих дорослих суттєво підвищують ризик розвитку аутоагресивної поведінки.

Як зазначають Н. Гончаров, Ю. Горбенко, Ю. Калюжна та інші дослідники, у підлітковому віці часто відбувається загострення акцентуйованих рис характеру, що впливає на особливості самосприйняття, соціальної адаптації та поведінкових реакцій. Тип акцентуації значною мірою визначає характер агресивних проявів та рівень ворожості. За показниками агресивності підлітків умовно поділяють на дві групи – «агресивну» та «ворожу». Для першої характерні підвищена реактивна тривожність і конфліктність, тоді як друга вирізняється нижчим рівнем відкритої конфліктності, але вищою особистісною тривожністю [37, с. 42].

Стресові переживання у підлітків значно посилюються під впливом соціально-психологічних чинників, серед яких сепарація від близьких, вимушене переміщення, обмеження базових потреб та дефіцит підтримки з боку дорослих. В умовах воєнних подій такі фактори суттєво перевантажують адаптаційні механізми особистості. Навіть еміграція як спроба уникнення небезпеки нерідко супроводжується виникненням нових стресових станів, пов'язаних із необхідністю адаптації до незнайомого соціального та культурного середовища [31, с. 198].

Важливий вплив на формування дезадаптивних поведінкових моделей справляє також соціальне оточення підлітка. Залучення до молодіжних

субкультур із домінуванням ризикованих або девіантних установок може підсилювати негативні тенденції та сприяти їх закріпленню у груповій взаємодії [45, с. 154]. Водночас прагнення до нових вражень і сильних емоцій у підлітковому віці нерідко стає підґрунтям для формування залежних форм поведінки. Н. Трофімчук, А. Козяк та М. Шугай підкреслюють, що інтереси підлітків характеризуються високою інтенсивністю, емоційною зумовленістю та нестійкістю, що створює передумови для внутрішніх конфліктів і труднощів повсякденного функціонування [50, с. 70].

На цьому етапі розвитку підлітки виявляють схильність до наслідування поведінки зовнішньо привабливих або ситуативно значущих осіб, водночас демонструючи опір авторитету батьків, педагогів та інших дорослих. Імпульсивність, нетерпимість до перешкод і недостатня емоційна зрілість можуть сприяти виникненню негативістичних та опозиційних реакцій [60, с. 28].

Особливої актуальності в сучасних умовах набуває вплив інформаційного середовища на психоемоційний стан підлітків. Надмірне споживання новинного контенту, пов'язаного з травматичними подіями, а також тривале перебування у соціальних мережах спричиняють накопичення емоційного напруження, виснаження психологічних ресурсів і підвищення чутливості до негативної інформації. Унаслідок цього формується феномен цифрової вразливості підлітків [32, с. 209–211].

У межах цієї проблематики особливу увагу привертає феномен цифрового самоушкодження (digital self-harm), який розглядають як одну із сучасних форм аутоагресії. Дослідження Е. Рачесо, Н. Мелуїш та Дж. Фіске засвідчують, що підлітковий вік є найбільш уразливим щодо виникнення подібних форм поведінки через поєднання емоційної нестабільності, пошуку ідентичності та залежності від соціального схвалення. Найвищий рівень поширення цифрового самоушкодження спостерігається саме у ранньому підлітковому віці [59, с. 1]. Взаємозв'язок травматичного досвіду та ризикованої поведінки підтверджується також у дослідженнях Р. Керіг, який

зазначає, що пережите насильство має наслідком розвиток посттравматичних симптомів, а ризиковані дії можуть виступати способом відновлення суб'єктивного контролю над ситуацією [58, с. 3-4]. У таких умовах тривожність набуває дезадаптивного характеру, посилюється почуття безпорадності та знижується здатність прогнозувати власне майбутнє, що ускладнює соціальну адаптацію та підвищує ймовірність агресивних реакцій [54, с. 199].

Результати вітчизняних і міжнародних досліджень О. Напрієнка та Д. Марцинковського дозволяють розглядати депресію та посттравматичний стресовий розлад як взаємопов'язані, але окремі психічні стани. Автори зазначають, що депресивна симптоматика може входити до структури ПТСР або виступати проявом супутніх тривожних чи гіперкінетичних розладів [25, с. 24]. Особливістю підліткової депресії є її багатокомпонентність, яка поєднує власне депресивні прояви, кризові переживання вікового періоду та захисні особистісні реакції. У підлітків депресія може проявлятися не лише пригніченим настроєм, а й агресивністю, втратою інтересу до діяльності, соціальною ізоляцією та труднощами навчальної адаптації. Водночас важливо диференціювати ситуативні емоційні коливання від депресивних станів, оскільки субдепресивні та масковані форми депресії можуть виступати передумовою розвитку клінічно виражених порушень [23, с. 130].

Т. Смілянець виокремлює низку специфічних чинників, притаманних умовам воєнного часу, серед яких психологічний тиск, внутрішні суперечності, емоційне виснаження, переживання безвиході та самотнецінення, що підвищують ризик формування деструктивних способів реагування [43, с. 67-68]. С. Томчук та М. Томчук звертають увагу на схильність підлітків приховувати власні страхи як від дорослих, так і від ровесників, унаслідок чого знижується ймовірність своєчасного звернення по психологічну допомогу навіть за умов вираженого емоційного перевантаження. Дослідники зазначають, що прагнення до самоствердження серед однолітків супроводжується зростанням особистісної тривожності, а труднощі у формуванні позитивної Я-концепції та підтриманні самоповаги сприяють

розвитку тривожного синдрому, у структурі якого домінують невпевненість, самозвинувачення та переживання власної неспроможності відповідати зовнішнім вимогам [49, с. 47].

Додатковим чинником психоемоційного напруження виступає соціальне оточення, яке також перебуває у стані стресу. Вимушена міграція, втрата звичного кола спілкування та соціальна ізоляція, зумовлена неприйняттям у новому середовищі, поглиблюють переживання емоційної нестабільності та негативно впливають на психічний стан підлітків. Водночас результати дослідження А. Крама свідчать, що підлітки, які стали свідками збройних нападів, не завжди демонструють ознаки вираженої психологічної травматизації. У частини з них виявлено прояви емпатії, моральності, духовності, почуття значущості та надії, що підтверджує важливу роль внутрішніх ресурсів у процесі подолання стресу [57, с. 123].

А. Турубарова встановила, що переживання соціальної ізоляції та самотності формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників: труднощів міжособистісної взаємодії, неприйняття з боку однолітків, втрати значущих стосунків або їх відсутності. Такі переживання можуть виступати підґрунтям для розвитку аутоагресивної поведінки навіть за умови активної присутності підлітка у віртуальному просторі [52, с. 246].

Отже, прояви стресових і травматичних переживань у підлітковому віці визначаються поєднанням вікової емоційної вразливості, нестабільності самосприйняття, недостатньої сформованості механізмів саморегуляції та впливу несприятливих соціальних умов. Воєнні події, вимушена соціальна ізоляція, дефіцит підтримки, переживання самотності й труднощі адаптації підсилюють ризик розвитку тривожних, депресивних і деструктивних форм реагування. Водночас наявність внутрішніх психологічних ресурсів, підтримувального соціального середовища та сформованих копінг-стратегій може виконувати компенсаторну функцію та сприяти подоланню наслідків стресу.

1.3. Стратегії та способи подолання стресу у підлітковому віці

Подолання стресу у підлітковому віці є складним психологічним процесом, що охоплює використання особистісних ресурсів, механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій, спрямованих на збереження емоційної рівноваги й адаптацію до складних життєвих обставин. Вибір способів реагування на стресові події визначається рівнем психоемоційної зрілості підлітка, особливостями саморегуляції, соціальним середовищем та наявністю підтримувальних ресурсів, що зумовлює необхідність аналізу психологічних механізмів подолання стресу саме у цьому віковому періоді.

Н. Каргіна зазначає, що оцінювання особистісних ресурсів, психологічних характеристик та індивідуальних рис дає змогу прогнозувати успішність адаптації людини та визначати чинники, які сприяють досягненню психологічного благополуччя у процесі подолання труднощів. Дослідниця підкреслює, що окремі особистісні якості виступають підґрунтям формування ефективних копінг-стратегій, тоді як інші, навпаки, ускладнюють процес адаптації [16, с. 77].

Для підліткового віку характерне переважання неусвідомлених і недостатньо контрольованих форм захисної поведінки, які нерідко супроводжуються високою емоційною напругою та наближаються до афективних реакцій. Ефективне подолання кризових ситуацій передбачає здатність підлітка усвідомлювати можливі труднощі, володіти способами регуляції емоційного стану та своєчасно застосовувати відповідні стратегії реагування. У цьому контексті психологічний захист і копінг-поведінка розглядаються як базові механізми адаптації до стресових впливів [17, с. 40].

Прояви стресостійкості та вибір копінг-стратегій у підлітків значною мірою визначаються рівнем психоемоційного розвитку та особливостями соціального середовища. В умовах воєнних конфліктів переживання стресу ускладнюється недостатнім життєвим досвідом, емоційною незрілістю та обмеженими можливостями осмислення травматичних подій. За таких умов

інтенсивні переживання можуть спричиняти суттєві зміни у поведінці підлітка та загострювати вже наявні психологічні труднощі [39, с. 47].

Міжособистісна взаємодія у підлітковому віці також часто супроводжується тривогою через невпевненість у прийнятті та схваленні з боку оточення. У процесі соціалізації підліток поступово коригує власні установки, інтереси та способи поведінки, формуючи уявлення про себе та власну систему саморегуляції. Саме у цей період відбувається поступове зміщення центру контролю із зовнішніх вимог на внутрішні механізми самодетермінації та самоконтролю [17, с. 40].

Аналізуючи особливості переживання травматичного досвіду у підлітковому віці, Е. Грішин звертає увагу на поступову «нормалізацію» стресових подій унаслідок їх повторюваності, коли екстремальні ситуації починають сприйматися як частина повсякденного життя [9, с. 31]. Водночас, як зазначають Т. Кирпенко та Ю. Бохонкова, така адаптація не завжди свідчить про подолання травматичного досвіду, оскільки захисні реакції підлітків нерідко мають пасивний та несвідомий характер. За таких умов ефективно подолання стресу потребує усвідомлення загроз, наявності конструктивних способів реагування та здатності своєчасно їх застосовувати, а психологічний захист і копінг-поведінка виступають основними механізмами адаптації [17, с. 40].

Формування стресостійкості у підлітковому віці охоплює розвиток емоційної стабільності, навичок регуляції емоційних станів, здатності до конструктивного розв'язання проблем, адаптивності до змін середовища, а також опанування способів відновлення психоемоційної рівноваги після пережитих стресових ситуацій. Розвинена стресостійкість забезпечує підтримання позитивного самоствалення, внутрішньої стійкості та сприяє ефективній адаптації підлітка до життєвих труднощів [33, с. 124].

Т. Кирпенко та Ю. Бохонкова розглядають особистісну безпеку як переживання захищеності власного «Я». На думку дослідників, будь-які зовнішні загрози співвідносяться з внутрішніми захисними механізмами

особистості, а оцінка небезпеки значною мірою залежить від попереднього досвіду людини. Загроза психологічній безпеці формує внутрішнє напруження, яке активізує механізми самозахисту, спрямовані на збереження особистісної цілісності, психічної рівноваги та суб'єктивного благополуччя [17, с. 31].

Л. Перетятко та Л. Возниця підкреслюють, що вибір підлітками способів подолання стресу зумовлюється як впливом зовнішнього середовища, так і індивідуально-психологічними характеристиками особистості. У період підлітковості, коли триває активне психофізіологічне становлення, визначальну роль у реагуванні на стрес відіграє суб'єктивне сприйняття ситуації. Особливої ваги набувають саме суб'єктивні стресори, які можуть викликати сильні емоційні переживання навіть за відсутності реальної загрози. Особливості реагування на стресові обставини залежать від умов особистісного розвитку, специфіки психічних процесів та характеру міжособистісної взаємодії [31, с. 199].

Важливим чинником подолання стресових і травматичних переживань виступають внутрішні психологічні ресурси підлітка. До них належать адекватна самооцінка, позитивне ставлення до життя, здатність до творчого самовираження, почуття гумору, успішність у навчальній, спортивній чи творчій діяльності, а також сформовані соціальні навички та конструктивні копінг-стратегії. Значущу роль відіграють і глибинні особистісні утворення – система життєвих цілей, смислів та ціннісних орієнтирів. У старшому підлітковому віці посилюється здатність до саморефлексії, а усвідомлення відмінностей між реальним і бажаним образом себе стимулює внутрішні зміни та особистісний розвиток [8, с. 204].

Не менш значущим фактором у процесі подолання травматичного досвіду має соціальне оточення підлітка. Сімейне середовище забезпечує базове переживання захищеності, емоційної підтримки та прийняття, що створює основу для формування психологічної стійкості. Позитивний емоційний контакт із близькими людьми сприяє розвитку довіри до світу та послаблює

інтенсивність негативних переживань, пов'язаних із травматичними подіями [31, с. 200].

В. Панок, С. Максименко, М. Слюсаревський, Л. Прохоренко та Н. Чепелева акцентують увагу на значущості освітнього середовища у становленні та підтримці особистості підлітка. Науковці підкреслюють, що система освіти забезпечує розвиток соціальних зв'язків, формування компетентностей і підтримку процесів саморозвитку молоді. В умовах воєнного часу освітня система продемонструвала здатність адаптуватися до кризових обставин, підтримувати учасників освітнього процесу та сприяти формуванню життєстійкості [14, с. 6].

У ситуації тривалого стресового впливу особливого значення набуває розвиток у підлітків психологічної готовності до протидії загрозам. Здатність конструктивно взаємодіяти з оточенням, адекватно оцінювати обставини та контролювати власний емоційний стан визначає рівень психологічної стабільності особистості. За умов постійного впливу стресогенних чинників актуалізується необхідність формування навичок психологічного та фізичного самозахисту, а також розвитку компетентностей, пов'язаних із попередженням ризиків [17, с. 11].

Н. Єзерська розглядає психологічний супровід як комплексну систему, що поєднує педагогічний, соціальний, психологічний, виховний і здоров'язбережувальний напрями підтримки. Такі компоненти мають функціонувати узгоджено та взаємодоповнювати один одного, забезпечуючи: розвиток копінг-стратегій і навичок емоційної саморегуляції; зміцнення підтримувальних соціальних зв'язків; формування життєстійкості та позитивного світогляду; допомогу в осмисленні та інтеграції травматичного досвіду в особистісний життєвий досвід [12, с. 65]:

Системна підтримка підлітків, які переживають стресові або травматичні події, потребує поєднання різних напрямів психологічної допомоги, спрямованих на відновлення емоційної рівноваги, розвиток адаптивних способів реагування та зміцнення особистісних ресурсів. Аналіз наукових

джерел дає змогу виокремити основні напрями психологічного супроводу [17, с. 82; 29, с. 8-9; 41, с. 23-24]:

- соціально-педагогічна підтримка, що охоплює організацію корекційної роботи, пошук шляхів подолання життєвих труднощів, координацію ресурсів соціального оточення та створення підтримувального середовища, яке сприяє відновленню відчуття безпеки й стабільності;

- соціально-психологічний супровід, орієнтований на формування адаптивних моделей поведінки, розвиток конструктивних копінг-стратегій, зміцнення самооцінки, вольової регуляції та допомогу у подоланні труднощів адаптації;

- просвітницько-інформаційний напрям, що передбачає ознайомлення підлітків із психологічними особливостями переживання кризових подій, навчання навичок саморегуляції та самодопомоги, а також психоосвітню роботу з батьками й педагогами;

- інтеграційна діяльність, спрямована на розвиток особистісного потенціалу, здібностей та залучення підлітків до соціально значущої й конструктивної активності;

- корекційно-реабілітаційна робота, метою якої є відновлення порушених навичок, розвиток соціальної компетентності та формування досвіду ефективної взаємодії з оточенням.

Сучасні умови актуалізують використання цифрових технологій у системі психологічної допомоги. Онлайн-консультування, мобільні застосунки, соціальні платформи та віртуальні середовища розширюють можливості підтримки підлітків, особливо за обмеженого доступу до безпосередньої психологічної допомоги [15, с. 17-18]. В Україні також упроваджуються спеціалізовані програми, орієнтовані на роботу з травматичним досвідом дітей і підлітків, зокрема травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія та інші комплексні підходи [24, с. 42-43].

Важливим складником психологічної допомоги виступає профілактична робота, спрямована на підвищення психологічної компетентності підлітків,

формування навичок емоційної саморегуляції та надання своєчасної підтримки у кризових ситуаціях. Профілактичні заходи реалізуються у формі тренінгів, семінарів, рольових ігор, інтерактивних занять та інформаційних програм [21, с. 59-60]. Українські фахівці розробляють програми, адаптовані до умов воєнного часу та культурних особливостей, серед яких «TF-CBT Україна», «Психічне здоров'я для України» («МН4U») та проєкт Rotary Resort, що реалізуються за підтримки міжнародних партнерів [24, с. 42-43].

Результативність психологічної допомоги значною мірою визначається інтеграцією різних підходів та активним залученням самого підлітка до процесу подолання наслідків стресу. Особливого значення набувають розвиток навичок саморегуляції, формування відповідального ставлення до власного життя, усвідомленого цілепокладання та активної життєвої позиції. Додатковими ресурсами підтримки виступають дотримання режиму праці та відпочинку, застосування релаксаційних технік і формування здорового способу життя як важливого чинника психологічної стійкості [13, с. 230-231; 31, с. 200].

У сучасних психологічних концепціях травматичний досвід розглядається не лише як джерело негативних переживань, а і як потенційний чинник особистісних трансформацій. Т. Титаренко підкреслює, що кризові події можуть стимулювати переосмислення життєвого досвіду, пошук нових смислів і формування більш конструктивного бачення майбутнього, створюючи передумови для особистісного зростання [47; 48].

Л. Філоненко та Т. Рябовол зазначають, що завдяки механізмам психологічного захисту та адаптації особистість зберігає здатність до функціонування навіть за умов пережитого травматичного досвіду. Такі зміни можуть охоплювати систему цінностей, переконань, особливості емоційної регуляції та поведінки. У короткочасних екстремальних ситуаціях переважають інстинктивні реакції, тоді як тривалий вплив стресу потребує формування складніших адаптивних стратегій. Результати досліджень Р. Сапольські підтверджують, що соціальна взаємодія та активна діяльність виконують захисну функцію, знижуючи ризик глибокої травматизації. Серед внутрішніх

ресурсів адаптації дослідники виокремлюють стійкість нервових процесів, гнучкість реагування, рівень інтелектуального розвитку, поведінкову варіативність та особистісну зрілість [53, с. 105–130].

Отже, подолання стресу у підлітковому віці є багаторівневим процесом, ефективність якого визначається поєднанням особистісних ресурсів, сформованих копінг-стратегій, підтримувального соціального середовища та своєчасної психологічної допомоги. Конструктивні способи реагування на стрес, розвиток емоційної саморегуляції, підтримка сім'ї й освітнього середовища, а також інтеграція профілактичних, корекційних і реабілітаційних заходів сприяють збереженню психологічної стійкості підлітків та створюють умови для успішної адаптації й особистісного розвитку навіть в умовах тривалого травматичного впливу.

Висновки до першого розділу

У першому розділі представлено результати теоретичного аналізу проблеми стресу у підлітків та способів його подолання, що дало змогу узагальнити основні наукові підходи до визначення сутності стресу, психологічних особливостей підліткового віку та механізмів опанувальної поведінки.

Здійснений аналіз наукових джерел засвідчив, що стрес постає складним психофізіологічним феноменом, який охоплює широкий спектр реакцій організму на несприятливі зовнішні та внутрішні впливи. Сучасне розуміння стресу значною мірою спирається на концепцію Г. Сельє про загальний адаптаційний синдром із трьома послідовними стадіями – тривоги, резистентності та виснаження, а також на розмежування еустресу і дистресу за критерієм впливу на адаптаційні можливості особистості. У психологічній науці виокремлюють фізіологічний та психологічний (емоційний) стрес, а останній поділяють на інформаційний та емоційний, серед яких розрізняють гострий і хронічний за тривалістю перебігу. Психологічний стрес, на відміну

від фізіологічного, виникає не лише у відповідь на реальні подразники, а й під впливом очікуваних або прогнозованих подій, що зумовлено високим рівнем когнітивної обробки інформації людиною.

Підлітковий вік розглянуто як один із найбільш сензитивних періодів щодо формування адаптивних і дезадаптивних способів реагування на стресові обставини. Інтенсивне дозрівання нервової системи, активне становлення особистісної ідентичності, психосексуальне дозрівання та зростання значущості соціального оточення створюють умови підвищеної вразливості підлітків до стресових і травматичних впливів. Особливої гостроти проблема стресу у підлітковому віці набуває в умовах воєнного часу, коли постійна небезпека, непередбачуваність подій, тривалість травматичних впливів, руйнування звичного способу життя і втрата соціальних зв'язків перевантажують адаптаційні механізми особистості, що може спричиняти емоційно-афективні порушення, когнітивні зміни, поведінкові розлади, труднощі міжособистісної взаємодії та порушення у сфері ідентичності.

Подолання стресу у підлітковому віці є багаторівневим процесом, ефективність якого визначається поєднанням особистісних ресурсів (адекватної самооцінки, позитивного ставлення до життя, сформованих копінг-стратегій), сформованих механізмів психологічного захисту, підтримувального соціального середовища – передусім родинного та освітнього – й своєчасної професійної психологічної допомоги. Сучасні підходи до психологічної допомоги підліткам у складних життєвих обставинах охоплюють соціально-педагогічну підтримку, соціально-психологічний супровід, просвітницько-інформаційний напрям, інтеграційну діяльність та корекційно-реабілітаційну роботу, що реалізуються комплексно. Особливої актуальності набуває застосування цифрових технологій у системі психологічної допомоги, а також впровадження адаптованих до умов воєнного часу спеціалізованих програм, серед яких травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія та інші комплексні підходи.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація, етапи та методи дослідження

Емпіричне дослідження проведене з метою вивчення рівня стресу у підлітків та способів його подолання. Для досягнення мети емпіричного дослідження сформульовано такі завдання:

1. Визначити рівень сприйнятого стресу у підлітків.
2. Дослідити рівень реактивної та особистісної тривожності у підлітків.
3. Виявити провідні копінг-стратегії у підлітків та структуру адаптивних і неадаптивних способів опанування стресом.
4. З'ясувати суб'єктивну думку підлітків про джерела власних стресових переживань та способи опанування стресу.
5. Проаналізувати взаємозв'язок між показниками сприйнятого стресу, тривожності та копінг-стратегіями у підлітків.

База та вибірка дослідження. Опитування проводилося онлайн на умовах анонімності та добровільності участі засобами Гугл форми. У дослідженні взяли участь 25 учнів підліткового віку закладів загальної середньої освіти Полтавської області.

За результатами збору соціально-демографічних даних вибірка має такі характеристики: за статевою ознакою: дівчат – 20 осіб (80,0%), хлопців – 5 осіб (20,0%); за віком: 14 років – 7 осіб (28,0%), 15 років – 2 особи (8,0%), 17 років – 16 осіб (64,0%); за класом навчання: учнів 8 класів – 4 особи (16,0%), 9 класів – 4 особи (16,0%), 10 класу – 1 особа (4,0%), 11 класів – 16 осіб (64,0%).

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи.

На підготовчому етапі здійснено аналіз наукової літератури з проблеми стресу у підлітковому віці та способів його подолання, обґрунтовано вибір

діагностичного інструментарію, сформовано вибірку та організовано процедуру онлайн-опитування респондентів засобами Google Forms.

На діагностичному етапі проведено опитування 25 учнів підліткового віку за чотирма обраними методиками, зібрано та систематизовано первинні емпіричні дані.

На аналітичному етапі здійснено кількісну та якісну обробку отриманих результатів, проведено статистичний аналіз даних із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона у статистичному пакеті SPSS 27.0, інтерпретовано отримані показники та сформульовано висновки щодо рівня стресу у підлітків і способів його подолання.

Відповідно до мети та завдань емпіричного дослідження обрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити рівень сприйнятого стресу респондентів, ступінь вираженості реактивної та особистісної тривожності, провідні копінг-стратегії, з'ясувати суб'єктивні уявлення підлітків про власний стресовий досвід:

1. Шкала сприйнятого стресу PSS-10.
2. Опитувальник рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.
3. Опитувальник копінг-стратегій CSI-SF.
4. Авторська анкета способів подолання стресу у підлітків.

Обраний комплекс методик забезпечує комплексну діагностику основних змінних дослідження та створює методичне підґрунтя для перевірки гіпотези про взаємозв'язок рівня стресу й тривожності з провідними копінг-стратегіями у підлітковому віці

2.2. Шкала сприйнятого стресу PSS-10

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) [6; 55] (Додаток А) застосовується у дослідженнях з вікової, педагогічної, медичної та клінічної психології для діагностики суб'єктивного сприйняття стресу

особистістю – тієї рефлексивної оцінки накопичених життєвих труднощів та власної здатності з ними впоратися, що формується у людини протягом останнього місяця.

Мета застосування – визначення рівня сприйнятого стресу у підлітків як однієї з основних досліджуваних змінних.

Методика містить 10 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою частоти переживання – від «ніколи» до «дуже часто». Зміст тверджень охоплює основні рефлексивні аспекти переживання стресу: відчуття втрати контролю над важливими подіями життя, переживання нервозності та напруги, оцінку власної здатності впоратися з особистими проблемами, відчуття накопичення труднощів та неможливості з ними впоратися, переживання гніву через події, які перебувають поза контролем особистості.

Загальний показник сприйнятого стресу обчислюється як сума балів за всіма твердженнями. Інтерпретація отриманих результатів здійснюється за трьома рівнями: 0–13 балів – низький рівень (слабо сприйнятий стрес), 14–26 балів – помірний рівень (помірно сприйнятий стрес), 27–40 балів – високий рівень (сильно сприйнятий стрес).

У роботі з підлітками методика забезпечує можливість виявлення тих учнів, у яких суб'єктивне переживання стресу досягає рівнів, що потребують психологічної підтримки, та диференціації типових стресових переживань вікової кризи від тих, які мають характер надмірного емоційного навантаження.

2.3. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна

Опитувальник рівня реактивної та особистісної тривожності (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [1] (Додаток Б) застосовується у психодіагностичній практиці для розмежування реактивної (актуальної) та особистісної (стійкої) тривожності, що мають відмінну психологічну природу і потребують різних підходів психокорекційної роботи. Реактивна тривожність відображає тривожний стан особистості у конкретний момент часу як реакцію на актуальну

ситуацію, що сприймається як загрозна, та виявляється у переживаннях напруги, занепокоєння, нервозності. Особистісна тривожність відображає стійку схильність особистості сприймати широке коло ситуацій як загрозливі та реагувати на них тривогою, що формує характерний для індивіда емоційний фон та впливає на широкий спектр поведінкових і когнітивних проявів. У роботі з підлітками методика дозволяє з'ясувати, чи має тривожний стан характер реакції на актуальну стресову ситуацію, чи закріпився на рівні стійкої риси особистості, що визначає підхід до подальшого психологічного супроводу.

Мета застосування – визначення рівня реактивної та особистісної тривожності у підлітків як супутніх емоційних чинників стресових переживань.

Опитувальник містить дві шкали по 20 тверджень у кожній. Шкала реактивної тривожності спрямована на оцінку актуального стану респондента: твердження стосуються самопочуття «у даний момент» – переживань спокою, напруги, відчуття жалю, занепокоєння, нервозності, внутрішнього збудження. Шкала особистісної тривожності спрямована на оцінку звичного стану респондента: твердження стосуються самопочуття «зазвичай» – швидкої втомлюваності, схильності близько брати до серця дрібниці, переживання розчарувань, відчуття безпеки, врівноваженості, бадьорості. Усі твердження обох шкал оцінюються за 4-бальною шкалою від «ні, це не так» до «цілком вірно» та поділяються на дві групи – прямі (зростання тривожності) і зворотні (зниження тривожності), які враховуються у формулах підрахунку з відповідним знаком.

Інтерпретація отриманих результатів здійснюється окремо за кожною шкалою за трьома рівнями: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31–45 балів – помірний рівень, 46 і більше балів – високий рівень. Порівняння результатів за обома шкалами дозволяє з'ясувати, чи має тривожність переважно ситуативний характер, чи закріпилася на рівні стійкої риси особистості.

Застосування методики у цьому дослідженні дозволяє диференційовано оцінити обидва аспекти тривожних переживань підлітків, простежити їх

співвідношення у вибірці та зіставити з показниками сприйнятого стресу і копінг-стратегій. Виявлений профіль тривожності слугує підґрунтям для розуміння індивідуально-психологічних механізмів формування стресового досвіду та обґрунтування мішеней психокорекційної роботи

2.4. Опитувальник копінг-стратегій CSI-SF

Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory Short-Form, CSI-SF) [46] (Додаток В) застосовується у психодіагностичній практиці для виявлення стійких стратегій опанування, що їх особистість мобілізує у відповідь на стресову ситуацію. Концепція копінг-поведінки розглядає опанування як двовимірний процес: за спрямованістю стратегії поділяються на проблемно-орієнтовані (спрямовані на зміну ситуації) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на регуляцію власного емоційного стану); за адаптивністю – на конструктивні (що сприяють подоланню труднощів) та дисфункційні (що уникнення активної взаємодії зі стресовою ситуацією). Поєднання цих двох вимірів утворює чотири основні типи копіngu, які діагностує методика, та дозволяє побудувати індивідуальний копінг-профіль особистості.

Мета застосування – визначення провідних копінг-стратегій підлітків та структури адаптивних і неадаптивних способів опанування стресом.

Опитувальник містить 32 твердження, що оцінюються за 5-бальною шкалою частоти застосування – від «ніколи» до «дуже часто». Твердження об'єднано у вісім шкал першого порядку, які діагностують конкретні стратегії опанування: Вирішення проблем (активний аналіз ситуації та розробка плану дій), Когнітивне реструктурування (переосмислення проблеми та пошук її позитивних сторін), Вираз емоцій (відкритий прояв власних переживань), Соціальний контакт (звернення до близьких по підтримку), Уникнення проблем (відмова від активного розв'язання, забування проблеми), Прийняття бажаного за дійсне (сподівання на саморозв'язання ситуації), Самокритика (звинувачення себе за труднощі), Соціальне уникнення (ізоляція від оточення).

Шкали першого порядку об'єднуються у чотири інтегральні шкали другого порядку: Адаптивний копінг, спрямований на проблему (Вирішення проблем + Когнітивне реструктурування), Адаптивний копінг, спрямований на емоції (Соціальний контакт + Вираз емоцій), Неадаптивний копінг, спрямований на проблему (Уникнення проблем + Прийняття бажаного), Неадаптивний копінг, спрямований на емоції (Соціальне уникнення + Самокритика). На вищому рівні узагальнення формуються дві шкали третього порядку: Взаємодія зі стресором (сумарний показник адаптивних стратегій) та Уникнення стресору (сумарний показник неадаптивних стратегій). Інтерпретація результатів здійснюється за трьома рівнями вираженості (низький, середній, високий) окремо для кожної шкали відповідно до сумарного балу.

У роботі з підлітками методика забезпечує можливість виявити провідні копінг-стратегії підлітків, з'ясувати співвідношення адаптивних і неадаптивних способів опанування стресом у вибірці та зіставити отримані показники з рівнем сприйнятого стресу й тривожності. Виявлений копінг-профіль слугує основою для обґрунтування напрямів психологічної допомоги підліткам у формуванні зрілих опанувальних навичок.

2.5. Авторська анкета способів подолання стресу у підлітків

Авторська анкета «Способи подолання стресу у підлітків» (Додаток Г) розроблена з урахуванням вікових особливостей підліткового віку та сучасного соціокультурного контексту – зокрема, специфіки переживань підлітків в умовах воєнного часу, поширеності цифрових форм опанувальної поведінки, особливостей звернення підлітків по психологічну допомогу.

Мета застосування – з'ясування суб'єктивних уявлень підлітків про джерела власних стресових переживань, поведінкові способи опанування стресу, прояви стресу у повсякденному житті, ставлення до психологічної допомоги та особисті потреби у формуванні опанувальних навичок.

Анкетування дозволяє з'ясувати індивідуальний контекст переживань респондентів, виявити поширені у підлітковому середовищі поведінкові патерни опанування стресу, простежити уявлення підлітків про доступні ресурси психологічної підтримки та бар'єри звернення по професійну допомогу. Результати анкетування створюють підґрунтя для розробки психокорекційних програм, орієнтованих на актуальні потреби підлітків та враховують специфіку їх життєвої ситуації.

Анкета містить 15 запитань, що згруповані за змістовими блоками. Перший блок (запитання 1–4) спрямований на з'ясування джерел стресових переживань підлітків (навчальні, сімейні, екзистенційні, воєнні, цифрові чинники), визначення найскладнішої сфери життя, виявлення поширених фізіологічних, емоційних та поведінкових проявів стресу та оцінку впливу стресових переживань на повсякденне життя респондентів. Другий блок (запитання 5–7) спрямований на з'ясування поведінкових способів опанування стресу, джерел підтримки, до яких підлітки звертаються у скрутних ситуаціях, та досвіду застосування технік релаксації. Третій блок (запитання 8–10) спрямований на оцінку регулярності й суб'єктивної ефективності опанувальних практик та виявлення характерної реакції підлітка на неприємну подію. Четвертий блок (запитання 11–13) спрямований на з'ясування досвіду звернення підлітків до шкільного психолога або іншого фахівця, виявлення бар'єрів такого звернення та визначення тих ресурсів, які підліткам бракує для опанування труднощів. П'ятий блок (запитання 14–15) спрямований на діагностику ставлення підлітка до власних невдач та самооцінку актуального психоемоційного стану.

Запитання анкети поділяються на запитання одиничного вибору (один варіант відповіді з-поміж запропонованих) та множинного вибору (до п'яти, до чотирьох, до трьох варіантів або довільна кількість варіантів). Варіанти відповідей сформульовані доступно для підлітків мовою та охоплюють найбільш типові вияви стресу й способи опанування у відповідному віковому періоді. Обробка результатів анкети передбачає підрахунок частот вибору

кожного варіанту відповіді з визначенням абсолютної кількості респондентів та відсотка від загальної вибірки.

Застосування авторської анкети у нашому дослідженні дозволяє доповнити кількісні результати стандартизованих методик якісною характеристикою стресового досвіду підлітків, виявити поширені поведінкові патерни опанування та з'ясувати потреби респондентів у психологічній підтримці, що слугує емпіричним підґрунтям для обґрунтування напрямів психологічної допомоги підліткам у подоланні стресу.

Висновки до другого розділу

У другому розділі представлено методичні засади емпіричного дослідження рівня стресу у підлітків та способів його подолання, що дало змогу обґрунтувати організацію, етапи та діагностичний інструментарій.

Розроблено програму емпіричного дослідження, яка передбачала послідовне розгортання трьох етапів – підготовчого, діагностичного та аналітичного. Дослідження проведене онлайн засобами Google Forms на умовах анонімності та добровільності участі. Вибірку склали 25 учнів закладів загальної середньої освіти підліткового віку, з яких 20 дівчат (80,0%) та 5 хлопців (20,0%), віком 14–17 років, що навчаються у 8–11 класах, що забезпечує можливість аналізу психологічних особливостей зазначеної вікової групи.

Сформовано комплекс із чотирьох взаємодоповнювальних психодіагностичних методик: Шкала сприйнятого стресу PSS-10 для визначення рівня суб'єктивного переживання стресу; Опитувальник рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна для диференційованої діагностики ситуативного та диспозиційного компонентів тривожних переживань як супутнього емоційного чинника стресу; Опитувальник копінг-стратегій CSI-SF для виявлення провідних адаптивних і неадаптивних способів опанування стресом; авторська анкета способів

подолання стресу у підлітків для з'ясування суб'єктивних уявлень респондентів про джерела стресу, поведінкові копінг-стратегії, ставлення до психологічної допомоги та особисті потреби у формуванні опанувальних навичок. Обраний комплекс методик дозволяє діагностувати основні досліджувані змінні, охопити різні аспекти стресового досвіду підлітків та простежити взаємозв'язки між сприйнятим стресом, тривожністю та копінг-стратегіями.

Обґрунтовано доцільність обраного методичного інструментарію щодо мети та завдань дослідження: методики мають достатню психометричну якість, апробовані на вітчизняній вибірці, відповідають віковим особливостям респондентів та забезпечують можливість здійснення кореляційного аналізу для перевірки гіпотези про взаємозв'язок рівня стресу й тривожності з провідними копінг-стратегіями у підлітковому віці. Отримані за результатами діагностики дані є основою для подальшої кількісної та якісної обробки, інтерпретації та формулювання висновків у третьому розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ТА СТРАТЕГІЙ ЙОГО ПОДОЛАННЯ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Відповідно до програми емпіричного дослідження проведено психодіагностичне обстеження 25 учнів підліткового віку із застосуванням Шкали сприйнятого стресу PSS-10, Опитувальника рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, Опитувальника копінг-стратегій CSI-SF та авторської анкети способів подолання стресу. Зведені індивідуальні результати респондентів наведено у Додатку Д.

Результати діагностування за Методикою №1 Шкала сприйнятого стресу PSS-10 представлено у таблиці 3.1 та на рис. 3.1.

Таблиця 3.1

Результати діагностування за Методикою №1 Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (вибірка n=25)

Шкала	Рівні / кількість / %					
	Низький		Помірний		Високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Сприйнятий стрес	2	8,0	19	76,0	4	16,0

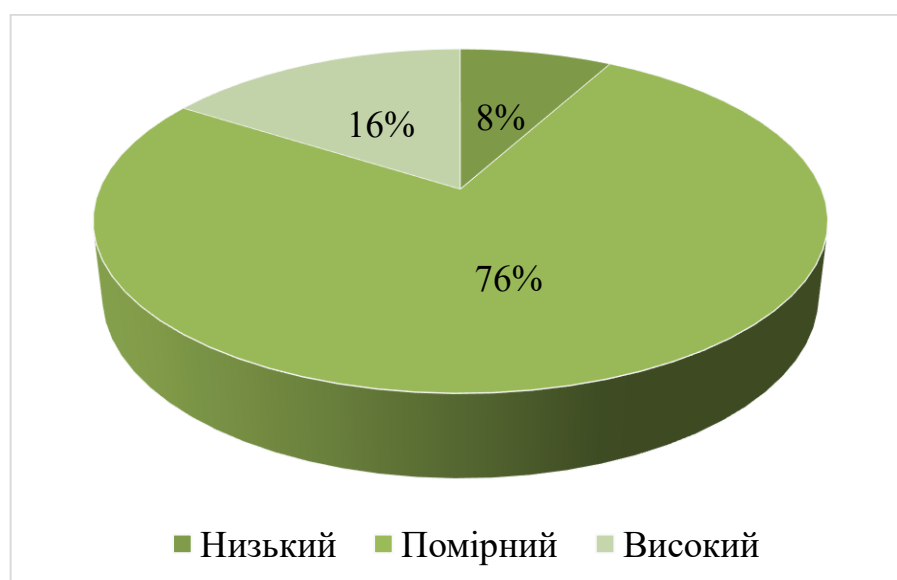


Рис. 3.1. Результати діагностування за методикою №1 (%)

За результатами опитування за Шкалою сприйнятого стресу PSS-10 виявлено, що переважна більшість респондентів (76,0%) показують помірний рівень сприйнятого стресу, що відображає типове для підліткового віку напруження у відповідь на наявні життєві обставини – навчальне навантаження, психоемоційне реагування на воєнні події, повсякденні стресори підліткового середовища. Високий рівень виявлено у 4 респондентів (16,0%), що свідчить про наявність у частини вибірки значного емоційного напруження, відчуття втрати контролю над важливими подіями життя та накопичення труднощів, з якими підлітки не справляються власними ресурсами. Низький рівень показали 2 підлітки (8,0%), що вказує на достатню психологічну стійкість або обмежену рефлексивну спроможність щодо власних переживань.

Середній бал $M = 21,84$ при діапазоні 0–40 балів, що відповідає верхній межі помірного рівня та підтверджує підвищений стресовий рівень у підлітків з вибірки. Загалом виявлений профіль сприйнятого стресу у вибірці підлітків відображає закономірний для сучасної ситуації стан психоемоційної мобілізації – переважна більшість респондентів перебуває у зоні помірного напруження, що поєднує наявні зовнішні стресори з віковими особливостями підліткової кризи самовизначення. Водночас наявність 16,0% підлітків з високим рівнем сприйнятого стресу актуалізує потребу адресної психологічної підтримки.

Результати діагностування за Методикою №2 (Опитувальник рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна) представлено у таблиці 3.2 та на рис. 3.2.

Таблиця 3.2

Результати діагностування за Методикою №2 Опитувальник тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (вибірка $n=25$)

Шкала	Рівні / кількість / %					
	Низький		Помірний		Високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Реактивна тривожність	4	16,0	8	32,0	13	52,0
Особистісна тривожність	1	4,0	10	40,0	14	56,0

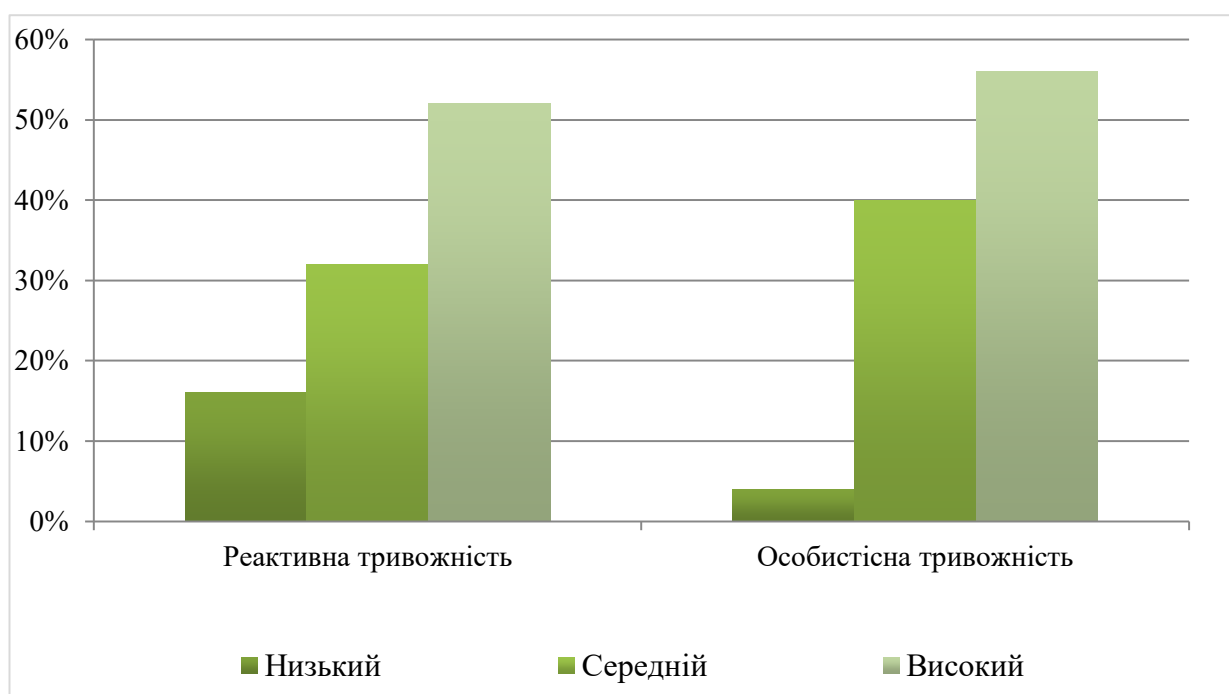


Рис. 3.2. Результати діагностування за методикою №2 (%)

За результатами опитування за Опитувальником Спілберґера – Ханіна виявлено високу вираженість тривожних переживань у підлітків вибірки за обома шкалами. Високий рівень реактивної тривожності виявлено у 13 респондентів (52,0%), помірний у 8 (32,0%), низький у 4 (16,0%); середній бал $M=45,24$ при діапазоні 20–80 балів, що відповідає верхній межі помірного рівня. Отримані дані свідчать, що понад половина підлітків переживає виражений стан напруги, занепокоєння та емоційного дискомфорту в актуальний період життя, що пов'язане з реакцією на конкретну стресову ситуацію або сукупність стресорів. Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 14 респондентів (56,0%), помірний у 10 (40,0%), низький лише в 1 респондента (4,0%); середній бал $M=50,24$, що відповідає високому рівню за відповідним діапазоном. Зростання частки високого рівня за особистісною шкалою (56,0%) порівняно з реактивною (52,0%) свідчить про закріплення тривожних переживань на рівні стійкої особистісної риси, схильності сприймати широке коло ситуацій як загрозливі та реагувати на них тривогою. Виявлений високий рівень тривожності у переважної більшості підлітків відображає психологічну ситуацію зростання в умовах хронічного впливу

стресорів воєнного часу, освітнього навантаження та вікової кризи самовизначення.

Результати діагностування за Методикою №3 (Опитувальник копінг-стратегій CSI-SF) представлено у таблиці 3.3 та на рис. 3.3.

Таблиця 3.3

Показники за Методикою №3 Опитувальник копінг-стратегій CSI-SF
(вибірка n=25)

Шкала	Рівні / кількість / %					
	Низький		Середній		Високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Адаптивний копінг (проблема)	1	4,0	17	68,0	7	28,0
Адаптивний копінг (емоції)	6	24,0	17	68,0	2	8,0
Неадаптивний копінг (проблема)	4	16,0	14	56,0	7	28,0
Неадаптивний копінг (емоції)	10	40,0	12	48,0	3	12,0
Взаємодія зі стресором	3	12,0	21	84,0	1	4,0
Уникнення стресору	4	16,0	18	72,0	3	12,0

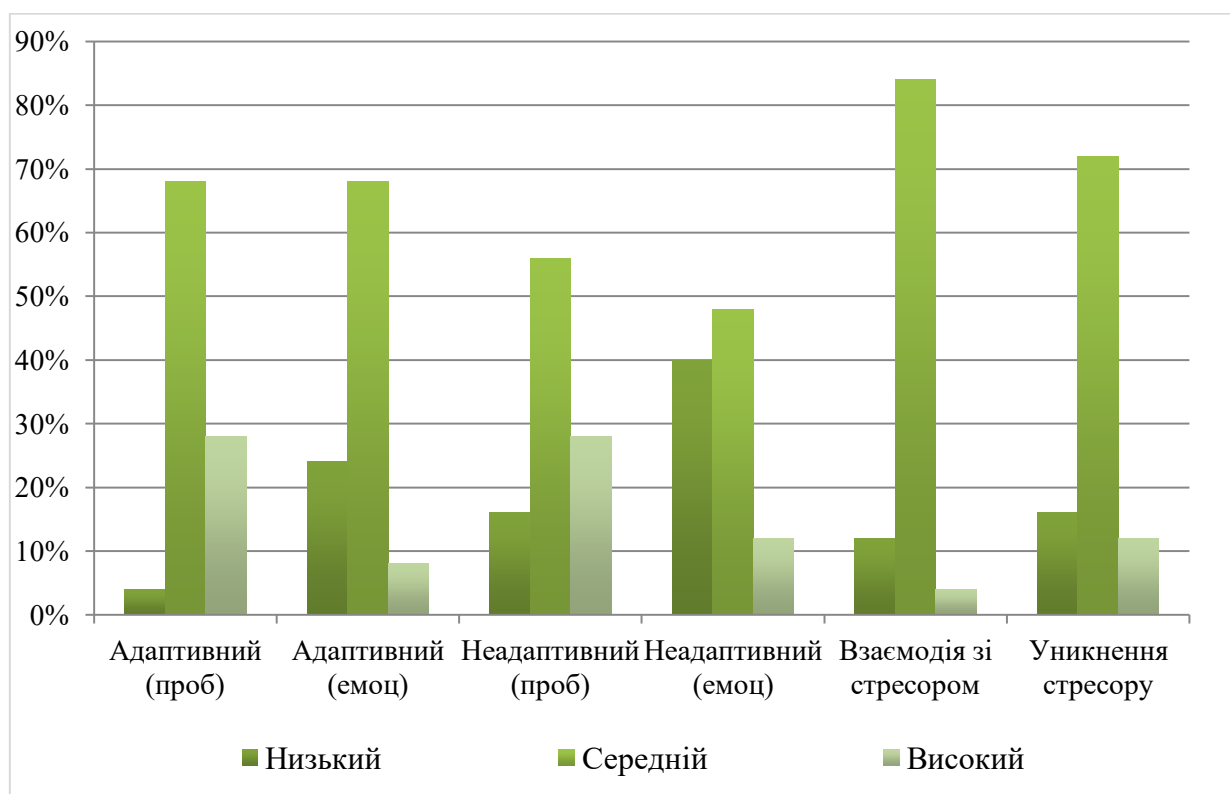


Рис. 3.3. Результати діагностування за методикою №3 (%)

За результатами опитування за Опитувальником CSI-SF виявлено диференційовану структуру копінг-стратегій у підлітків з вибірки. Серед шкал

другого порядку найбільш вираженою є шкала адаптивного копіngu, спрямованого на проблему: середній рівень показали 17 респондентів (68,0%), високий 7 (28,0%), низький лише 1 (4,0%); середній бал $M=17,52$ при діапазоні 0–32. Підлітки переважно усвідомлюють потребу активного вирішення проблем шляхом аналізу ситуації, складання плану дій та когнітивного переосмислення труднощів, однак реалізують такі стратегії на середньому рівні інтенсивності. За шкалою адаптивного копіngu, орієнтованого на емоції, переважає середній рівень у 17 респондентів (68,0%); низький рівень показали 6 (24,0%), високий лише 2 (8,0%) при середньому $M=13,96$, що свідчить про труднощі підлітків у відкритому виявленні власних переживань, зверненні по емоційну підтримку.

За шкалою неадаптивного копіngu, спрямованого на проблему, високий рівень виявлено у 7 респондентів (28,0%), середній у 14 (56,0%), низький у 4 (16,0%); середній бал $M=17,92$, що дещо перевищує показник адаптивного копіngu на проблему. Загалом 84,0% підлітків (середній та високий рівні) вдаються до уникнення проблем та сподівань на самостійне розв'язання ситуації, що відображає типову для підліткового віку схильність реагування на стрес. За шкалою неадаптивного копіngu, орієнтованого на емоції, низький рівень показали 10 респондентів (40,0%), середній 12 (48,0%), високий 3 (12,0%); середній бал $M=13,20$. Сума самокритики та соціального уникнення виявилася найменшою серед шкал другого порядку, що свідчить про відносну збереженість позитивного самоствавлення та комунікативної залученості значної частини підлітків попри стресове навантаження.

За шкалами третього порядку отримано такі дані: Взаємодія зі стресором як сумарний показник адаптивних стратегій – середній рівень у 21 респондента (84,0%), високий у 1 (4,0%), низький у 3 (12,0%) при середньому балі $M=31,48$. Уникнення стресору як сумарний показник неадаптивних стратегій – середній рівень у 18 респондентів (72,0%), високий у 3 (12,0%), низький у 4 (16,0%) при середньому балі $M=31,12$ (з 64 можливих). Майже однакові середні значення обох шкал свідчать, що підлітки приблизно однаковою мірою застосовують

адаптивні та неадаптивні стратегії, що відповідає віковій формувальності зрілих механізмів психологічного захисту та опанувальної поведінки.

Результати анкетування за авторською анкетой «Способи подолання стресу у підлітків» представлено у таблиці Д.4 у Додатку Д.

За результатами анкетування виявлено такі тенденції у способах опанування стресу у підлітків. Серед джерел стресових переживань найбільшу частку зайняли навчальні чинники – контрольні, оцінки, іспити (52,0%) та переживання за здоров'я близьких (52,0%); подальші позиції посіли труднощі взаємин з батьками, тривога щодо майбутнього (вступу, вибору професії) та реакція на повітряні тривоги й перебої зі світлом (по 40,0%). Виявлений профіль стресорів відображає типову для українських підлітків ситуацію поєднання академічного навантаження, родинних конфліктів, екзистенційних питань самовизначення та хронічного впливу воєнних чинників.

У відповідь на питання про найважчу сферу життя 32,0% підлітків обрали внутрішній простір (думки, почуття, ставлення до себе), а 28,0% зазначили рівномірну складність у всіх сферах життя, що свідчить про переважно інтропсихічну природу труднощів та відсутність гострих зовнішніх конфліктів у більшості респондентів. Серед психофізіологічних проявів стресу домінують порушення сну (48,0%), роздратування й агресія (48,0%), смуток (44,0%), а 36,0% підлітків зазначили, що стрес впливає передусім на фізичне самопочуття – головний біль, втома.

Поведінкові стратегії опанування стресом у підлітків переважно мають відволікаючий характер: 48,0% слухають музику, 44,0% плачуть, 36,0% звертаються до відеоконтенту, 32,0% розповідають рідним і 28,0% гортають соцмережі. Лише 24,0% намагаються свідомо розібратися в ситуації та вирішити проблему. Серед джерел підтримки рівнозначно представлені близькі друзі (28,0%) та повна ізоляція переживань – «ніхто, тримаю в собі» (28,0%); мама зайняла третю позицію (24,0%), а шкільний психолог лише 4,0%. Виявлений профіль свідчить про обмежену сформованість у частини підлітків

навичок звернення по підтримку та про дефіцит довіри до інституційних джерел психологічної допомоги.

Релаксаційні практики застосовують епізодично: 40,0% – лише в моменти сильного емоційного навантаження, 36,0% не використовують такі техніки взагалі; систематичну роботу із саморегуляцією здійснюють лише 20,0% (щодня або кілька разів на тиждень). Водночас 52,0% підлітків оцінили ефективність власних копінг-стратегій як «інколи допомагає, інколи ні», що свідчить про незрілість навичок опанування стресу.

Щодо звернень по психологічну допомогу: 44,0% підлітків не зверталися до психолога і не бачать у тому потреби, ще 40,0% не зверталися, проте хотіли спробувати, лише 16,0% мали досвід такого звернення. Серед бар'єрів називають недовіру психологам (48,0%), страх соціального осуду з боку однокласників (40,0%), сором говорити про переживання (40,0%), переконання у власній здатності впоратися самостійно та стигматизацію психологічної допомоги (по 36,0%). Виявлений профіль бар'єрів узгоджується з типовою для підліткового віку ситуацією страху перед оцінкою з боку ровесників і батьків, недостатнього усвідомлення можливостей професійної допомоги, а також обмеженого досвіду її отримання.

Серед ресурсів, яких підліткам бракує для опанування труднощів, на перший план виходять комунікативні вміння (56,0%), знання про власні психологічні стани (52,0%) та навички розпізнавання й вираження емоцій (36,0%), що визначає пріоритетні напрями психологічної просвіти та тренінгової роботи. У ставленні до власних невдач виявилася амбівалентність: 32,0% намагаються конструктивно розібратися і виправити, проте 28,0% удаються до самокритики та знецінення себе. Самооцінку актуального стану 40,0% підлітків описали як «бувають важкі дні, але загалом нормально», 24,0% – як «буває важко, але тримаюся», 16,0% – як «загалом мені добре», 12,0% – як «давно непросто, потрібна підтримка», по 4,0% обрали варіанти «дуже погано, не знаю кому розказати» та «важко відповісти».

Отже, за результатами діагностування за чотирма методиками виявлено, що за Шкалою сприйнятого стресу PSS-10 переважає помірний рівень (76,0%) із середнім балом 21,84, у 16,0% підлітків виявлено високий рівень стресу. За Опитувальником Спілбергера – Ханіна виявлено високі рівні як реактивної (52,0%), так і особистісної тривожності (56,0%), водночас показник особистісної тривожності свідчить про закріплення тривожних переживань на рівні стійкої риси особистості. За Опитувальником копінг-стратегій CSI-SF підлітки приблизно однаково застосовують адаптивні (середній бал 31,48 за шкалою Взаємодії зі стресором) та неадаптивні (31,12 за шкалою Уникнення) стратегії, з частковим застосуванням неадаптивного копінгу на проблему (28,0%). За авторською анкетною з'ясовано переважання способів опанування стресу, спрямованих на відволікання уваги від проблеми, а також обмежену поінформованість підлітків про прийоми саморегуляції, дефіцит навичок комунікації та емоційного самовираження, а також стійкі бар'єри звернення по професійну психологічну допомогу.

3.2. Взаємозв'язки між досліджуваними параметрами

Для перевірки гіпотези дослідження про взаємозв'язок між рівнем стресу, тривожності та копінг-стратегіями у підлітків та виявлення статистично значущих зв'язків між досліджуваними психологічними змінними проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати кореляційного аналізу представлено у таблицях 3.4 та 3.5, кореляційну матрицю наведено у таблиці Д.5 Додатку Д.

Таблиця 3.4

Взаємозв'язки між показниками сприйнятого стресу та тривожності

	PSS	PT	OT
PSS	1	0,028	0,052
PT	0,028	1	0,766**
OT	0,052	0,766**	1
* – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,05$; ** – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$			

Аналіз взаємозв'язків між показниками сприйнятого стресу та тривожності (табл. 3.5) виявив найсильніший статистично значущий зв'язок між реактивною та особистісною тривожністю (0,766 при $p \leq 0,01$), тобто підлітки, для яких характерна стійка особистісна схильність до тривоги також виявляють виражену реактивну тривогу. Водночас зв'язки сприйнятого стресу з обома видами тривожності виявилися статистично незначущими: з реактивною тривожністю 0,028, з особистісною 0,052. Виявлена незалежність шкал у вибірці підлітків може пояснюватися тим, що Шкала сприйнятого стресу PSS-10 діагностує рефлексивне сприйняття підлітком накопичених життєвих труднощів та власної здатності з ними впоратися протягом останнього місяця, тоді як шкала Спілбергера – Ханіна спрямована на оцінку емоційного переживання тривоги як актуального стану і стійкої риси особистості. Водночас у підлітковій вибірці тривожність може виступати самостійним проявом вікової кризи та воєнної ситуації, не опосередкованої свідомою оцінкою власного стресу як надмірного.

Таблиця 3.5

Кореляційні зв'язки шкал копінг-стратегій з показниками сприйнятого стресу та тривожності (n=25)

Шкали CSI-SF	PSS	PT	OT
Вирішення проблем	0,317	-0,258	-0,357
Когнітивне реструктурування	0,134	-0,271	-0,324
Вираз емоцій	0,054	-0,184	-0,036
Соціальний контакт	0,172	0,083	0,165
Уникнення проблем	0,070	0,256	0,421*
Прийняття бажаного за дійсне	0,060	0,314	0,352
Самокритика	0,432*	0,159	0,060
Соціальне уникнення	0,322	0,360	0,089
Адаптивний копінг (проблема)	0,259	-0,279	-0,364
Адаптивний копінг (емоції)	0,128	-0,041	0,080
Неадаптивний копінг (проблема)	0,072	0,315	0,424*
Неадаптивний копінг (емоції)	0,417*	0,275	0,080
Взаємодія зі стресором	0,270	-0,227	-0,209
Уникнення стресору	0,376	0,405*	0,313
* – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,05$; ** – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$			

Аналіз взаємозв'язків шкал копінг-стратегій з показниками сприйнятого стресу та тривожності (табл. 3.6) дозволив виявити складну структуру зв'язків: сприйнятий стрес показує статистично значущі прямі зв'язки з неадаптивними емоційно-орієнтованими стратегіями. Найсильніший зв'язок виявлено зі шкалою «Самокритика» (0,432 при $p \leq 0,05$), тобто підлітки, схильні до самозвинувачень та внутрішнього картання за труднощі, переживають вищий рівень сприйнятого стресу. Прямий значущий зв'язок виявлено також з інтегральною шкалою «Неадаптивний копінг (емоції)» (0,417 при $p \leq 0,05$), що поєднує самокритику та соціальне уникнення. Позитивний зв'язок сприйнятого стресу зі шкалою «Соціальне уникнення» (0,322), «Вирішення проблем» (0,317) та «Уникнення стресору» (0,376), частково підтверджує висновок про роль неадаптивних опанувальних стратегій у формуванні підвищеного стресового фону.

Особистісна тривожність показує статистично значущі прямі зв'язки зі шкалами неадаптивного копінгу, спрямованого на проблему: «Уникнення проблем» (0,421 при $p \leq 0,05$) та інтегральною шкалою «Неадаптивний копінг (проблема)» (0,424 при $p \leq 0,05$). Виявлений зв'язок свідчить, що підлітки з вираженою особистісною тривожністю надають перевагу уникненню активного розв'язання проблем, очікуванню, що ситуація вирішиться сама, та сподіванням на сприятливий збіг обставин, замість мобілізації ресурсів для безпосереднього подолання труднощів. Обернені зв'язки особистісної тривожності зі шкалами адаптивного копінгу на проблему: «Вирішення проблем» (-0,357), «Когнітивне реструктурування» (-0,324) та інтегральною шкалою «Адаптивний копінг (проблема)» (-0,364) додатково підкреслюють дезадаптивний характер опанувальної поведінки підлітків з підвищеними рівнями тривожності.

Реактивна тривожність виявляє єдиний статистично значущий зв'язок – зі шкалою «Уникнення стресору» (0,405 при $p \leq 0,05$), що поєднує неадаптивні стратегії за обома спрямуваннями (на проблему та на емоції). Отриманий результат свідчить, що підлітки з підвищеним рівнем тривожних переживань мобілізують переважно уникаючі стратегії опанування – соціальне

відсторонення, відмову думати про проблему, фантазійне очікування її саморозв'язання замість конструктивних стратегій опанування стресу. Обернені зв'язки реактивної тривожності зі шкалами адаптивного копінгу на проблему («Вирішення проблем» -0,258, «Когнітивне реструктурування» -0,271), показують наявність вузького кола активних стратегій опанування у підлітків.

Отже, гіпотеза про взаємозв'язок рівня стресу та тривожності з копінг-стратегіями у підлітків отримала часткове емпіричне підтвердження. Сприйнятий стрес статистично значуще прямо пов'язаний із самокритикою та неадаптивним емоційно-орієнтованим копінгом, що відображає роль внутрішнього самозвинувачення як індивідуально-психологічного чинника підвищеного стресового фону. Особистісна тривожність значуще прямо пов'язана з неадаптивними стратегіями опанування проблем – уникненням та фантазійним очікуванням розв'язання ситуації, що засвідчує закономірний для тривожних підлітків ухил від активного вирішення труднощів. Реактивна тривожність значуще прямо пов'язана з інтегральним показником уникнення стресору, що підкреслює переважання захисно-уникаючої поведінки у підлітків з вираженим актуальним рівнем тривоги. Водночас прямі зв'язки між сприйнятим стресом і тривожністю не досягли рівня статистичної значущості, що свідчить про відносну автономність стресового та тривожного компонентів психоемоційного стану підлітків та потребує урахування у плануванні психокорекційної роботи.

3.3. Напрями психологічної допомоги підліткам у подоланні стресу

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що 76,0% підлітків виявляють помірний, а 16,0% – високий рівень сприйнятого стресу за Шкалою PSS-10; 52,0% мають високий рівень реактивної та 56,0% – особистісної тривожності за Опитувальником Спілбергера – Ханіна; за Опитувальником CSI-SF підлітки приблизно однаковою мірою застосовують адаптивні та неадаптивні стратегії опанування, причому 28,0% показують високий рівень

неадаптивного копінгу, спрямованого на проблему. За підсумками кореляційного аналізу встановлено статистично значущі прямі зв'язки сприйнятого стресу із самокритикою (0,432) та неадаптивним емоційно-орієнтованим копінгом (0,417), особистісної тривожності – з уникненням проблем (0,421) та неадаптивним проблемно-орієнтованим копінгом (0,424), реактивної тривожності – з інтегральним показником уникнення стресору (0,405). У зв'язку з виявленими закономірностями розробка та своєчасне впровадження психокорекційних заходів становить найбільш ефективний підхід до зниження стресового навантаження та розвитку зрілих опанувальних стратегій у підлітковому віці.

Різноманітні підходи до психологічної допомоги підліткам у подоланні стресу та формування адаптивних копінг-стратегій проаналізовані у працях вітчизняних науковців. Теоретико-методологічні засади дослідження стресу та опанувальної поведінки розкрито у працях О. Овчаренко [38], яка обґрунтувала комплексний підхід до розуміння стресу та визначила поняття індивідуального порогу стресостійкості, а також у роботі Н. Каргіної [16], присвяченій ресурсам і чинникам психологічного благополуччя особистості. Питання вікових особливостей переживання стресу та механізмів психологічного самозахисту у підлітків ґрунтовно розглянуто у монографії Т. Кирпенко та Ю. Бохонкової [17], а проблематику становлення копінг-стратегій у підлітків розкрив В. Депутатов [10]. Л. Перетятко та Л. Возниця [31] висвітлили особливості стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану, а Є. Приходько [33] – вплив сімейного виховання на її формування. Підходи до психологічного супроводу резильєнтності, корекційної та реабілітаційної роботи з особистістю у складних життєвих обставинах представлено у дослідженнях Е. Грішина [9], Л. Філоненко, Т. Рябовол [53], Л. Царенко [29], Н. Гусак, В. Чернобровкіної, В. Чернобровкіна [39], О. Скориніної-Погребної [41]. Питання організації психологічної допомоги, упровадження травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії та профілактичної просвіти в умовах воєнного часу висвітлено у роботах С. Інкіної, І. Булах [15], Н. Мосол [24], А. Лобанової,

Л. Черноус, І. Шимко [21], Т. Титаренко [47; 48], а також у колективній монографії В. Панка, С. Максименка, М. Слюсаревського, Л. Прохоренко, Н. Чепелевої [14], присвяченій захисту і підтримці ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану

На основі теоретичного дослідження та з урахуванням отриманих емпіричних даних розроблено пропозицію щодо проведення тренінгових занять з підлітками. Тренінгова програма психологічної допомоги підліткам у подоланні стресу має бути спрямована на роботу з виявленими психологічними чинниками:

1. Підвищення поінформованості підлітків про природу стресу та тривожності, формування здатності розпізнавати власні емоційні стани та усвідомлено реагувати на стресогенні впливи.

2. Зниження рівня самокритики та формування підтримуючого внутрішнього діалогу, опанування технік когнітивного переосмислення власних труднощів і реалістичного оцінювання себе.

3. Розвиток адаптивних копінг-стратегій активного вирішення проблем – навичок планування, аналізу ситуації, мобілізації ресурсів – як альтернативи уникненню та фантазійному очікуванню розв'язання труднощів.

4. Формування навичок розпізнавання, вираження та конструктивного опанування емоцій, опанування технік саморегуляції – дихальних, релаксаційних та когнітивних практик заспокоєння.

5. Розвиток комунікативної компетентності та навичок звернення по підтримку до близьких, формування довіри до інституційних джерел психологічної допомоги.

Програма передбачає проведення тренінгових занять з підлітками у позаурочний час на базі закладу загальної середньої освіти. Тривалість програми: 2 місяці. Кожне заняття розраховане на групу 10–12 учасників, проводиться 1 раз на тиждень для кожної групи. План запропонованої програми психологічного тренінгу подолання стресу у підлітків «Я і мій стрес: шлях до внутрішньої рівноваги» представлена у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

План програми «Я і мій стрес: шлях до внутрішньої рівноваги»

№	Назва заняття	Структура заняття	Мета	час
1	«Стрес і я: розуміти, щоб опанувати»	Формування навичок розпізнавання власних стресових станів та подолання самокритики як неадаптивної стратегії опанування		
		Мотиваційний блок	Знайомство учасників із метою програми та форматом роботи. Прийняття правил групової роботи	15 хв
		Вправа «Хто я і що мене тривожить»	Знайомство учасників, актуалізація особистого досвіду переживання стресу, створення довірливої атмосфери у групі	15 хв
		Бесіда «Стрес: друг чи ворог?»	Психоедукація учасників щодо природи стресу, його позитивних і деструктивних виявів, ознак хронічного стресу	15 хв
		Вправа «Внутрішній критик і внутрішній друг»	Усвідомлення власного внутрішнього діалогу, виявлення проявів самокритики та формування підтримуючого внутрішнього голосу	25 хв
		Обговорення. Рефлексія, обмін враженнями		15 хв
2.	«Емоції на службі: розпізнавати, виражати, опанувати»	Формування навичок розпізнавання та конструктивного вираження емоцій, опанування технік саморегуляції як альтернативи уникненню та фантазійному очікуванню розв'язання труднощів		
		Привітання	Відновлення групової динаміки. Обмін досвідом застосування самопідтримки впродовж тижня	15 хв
		Вправа «Палітра моїх почуттів»	Розширення емоційного словника, опанування навички розпізнавання тонких емоційних відтінків	20 хв
		Бесіда «Що робити з тим, що відчуваю»	Психоедукація щодо адаптивних та неадаптивних способів опанування емоцій, ознайомлення з технікою «назви – прийми – вирази»	15 хв
		Вправа «Дихання як острівець спокою»	Опанування технік діафрагмального дихання, дихання за квадратом, технік «4-7-8» для зниження актуальної тривожності	20 хв
		Вправа «Прогресивна релаксація»	Опанування техніки м'язового розслаблення для зняття фізичних виявів стресу	20 хв
		Вправа «Я хочу сказати тобі»	Формування навичок конструктивного вираження емоцій у спілкуванні з близькими, відмови від накопичення переживань всередині	20 хв
		Домашнє завдання	Упродовж тижня застосовувати дихальну техніку щонайменше двічі на день та одного разу відкрито виразити свої почуття близькій людині	5 хв
		Обговорення. Рефлексія, обмін враженнями		15 хв

Продовження таблиці 3.7

3	«Я можу впоратися: активний шлях до розв’язання труднощів»	Формування навичок активного опанування проблем як альтернативи уникненню та сподіванню на саморозв’язання труднощів, розвиток умінь звернення по підтримку та довіри до професійної психологічної допомоги		
		Привітання	Відновлення групової динаміки	5 хв
		Вправа «Барометр настрою»	Діагностика актуального емоційного стану учасників, оцінка результатів виконання домашніх завдань попередніх занять	15 хв
		Бесіда «Уникати чи діяти: про два шляхи зустрічі з труднощами»	Усвідомлення відмінностей між активним опануванням та уникненням, ознайомлення з алгоритмом розв’язання проблем	20 хв
		Вправа «Карта моєї проблеми»	Опанування навички структурованого аналізу складної життєвої ситуації та розробки покрокового плану її розв’язання	25 хв
		Вправа «Коло моєї підтримки»	Усвідомлення наявних ресурсів соціальної підтримки, формування навичок звернення по допомогу до близьких та фахівців	20 хв
		Вправа «Психолог – не той, хто лікує»	Подолання стигматизації психологічної допомоги, формування реалістичних уявлень про роботу шкільного психолога	15 хв
		Вправа «Лист собі через рік»	Формування довгострокового бачення власного розвитку, віри у можливість змін	15 хв
		Обговорення. Рефлексія, обмін враженнями	Виявлення, чи справдилися очікування учасників, що сподобалось у тренінгу та що учасники хотіли б змінити	15 хв
		Підбиття підсумків роботи групи		

На основі результатів емпіричного дослідження та з урахуванням завдань розробленої тренінгової програми сформульовано рекомендації шкільним психологам щодо роботи з підлітками, які переживають стрес:

1. Запровадити у роботі шкільної психологічної служби обов’язкову первинну діагностику рівня сприйнятого стресу, тривожності та провідних копінг-стратегій у підлітків на початку навчального року з метою своєчасного виявлення груп ризику; для діагностики застосовувати валідовані методики – Шкалу сприйнятого стресу PSS-10, Опитувальник тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та Опитувальник копінг-стратегій CSI-SF.

2. Організовувати індивідуальне консультативне супроводження підлітків з підвищеним рівнем стресу та тривожності, ураховуючи виявлений зв'язок цих показників із самокритикою та уникаючою поведінкою; у роботі застосовувати когнітивно-поведінкові техніки роботи з ірраціональними переконаннями, методи формування підтримуючого внутрішнього діалогу та технік розв'язання проблем.

3. Проводити групові тренінгові заняття за розробленою програмою для підлітків з підвищеним рівнем стресу, тривожності та переважанням неадаптивних копінг-стратегій – трьох взаємопов'язаних мішеней психокорекційної роботи відповідно до отриманих емпіричних результатів.

4. Здійснювати психологічну просвіту учнівського колективу щодо природи стресу, способів саморегуляції та можливостей звернення по професійну психологічну допомогу з метою подолання стигматизації роботи з психологом, виявленої у 36,0% підлітків як значущий бар'єр звернення.

5. Налагодити постійний моніторинг результатів психокорекційної роботи через повторне діагностування за тими самими методиками наприкінці навчального року, що дозволить оцінити ефективність застосованих заходів та своєчасно скоригувати програму супроводу окремих підлітків.

Рекомендації батькам підлітків щодо підтримки дитини у подоланні стресу:

1. Створювати у родині атмосферу психологічної безпеки, в якій підліток може відкрито говорити про переживання без страху осуду або знецінення; уникати реакцій типу «це дрібниці», «у наш час було важче», що формують у підлітка переконання у необхідності приховування власних труднощів.

2. Підтримувати дитину у моменти невдач, демонструючи приклад доброзичливого ставлення до себе та реалістичного оцінювання ситуацій; знижувати тиск надмірних очікувань щодо академічних результатів, особливо у періоди підвищеного стресового навантаження – контрольних, іспитів, вступу до закладу вищої освіти.

3. Налагоджувати у родині простір якісної комунікації – спільні прийоми їжі, бесіди про події дня, спільні захоплення; у разі виявлення тривожних ознак тривалого стресу (порушення сну, апетиту, тривалого зниження настрою, ізоляції) звертатися по консультацію до шкільного або клінічного психолога, демонструючи власним прикладом довіру до професійної допомоги.

Рекомендації педагогам щодо роботи з підлітками для зниження стресового навантаження в освітньому середовищі:

1. Формувати в освітньому процесі атмосферу психологічної безпеки, в якій помилка розглядається як природний етап навчання, а не як ознака недостатньої спроможності учня; уникати публічних оцінкових суджень, що підсилюють самокритику та страх перед ситуаціями перевірки знань.

2. Рівномірно розподіляти навчальне навантаження впродовж семестру, узгоджувати графіки контрольних та самостійних робіт між педагогами одного класу, надавати учням достатньо часу для підготовки до важливих оцінювальних подій з метою зниження стресових пікових станів.

3. Інтегрувати в окремі уроки (основ здоров'я, виховні години, заняття з психології) елементи психологічної просвіти щодо природи стресу, способів саморегуляції та доступних ресурсів психологічної підтримки; обговорювати з підлітками природу тривоги, прийоми дихальних та релаксаційних практик, можливості звернення до шкільного психолога.

Отже, запропонована технологія психологічної допомоги підліткам у подоланні стресу спрямована на комплексну роботу з усіма виявленими у ході емпіричного дослідження психологічними чинниками – підвищеним рівнем сприйнятого стресу, реактивною та особистісною тривожністю, домінуванням неадаптивних копінг-стратегій самокритики та уникнення, дефіцитом навичок розпізнавання й вираження емоцій та бар'єрами звернення по професійну допомогу. Послідовна реалізація запропонованих заходів дає змогу не лише знизити стресове навантаження у підлітків, а й сприяти формуванню зрілих опанувальних стратегій та психологічного благополуччя в умовах сучасних викликів воєнного часу.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі роботи представлено результати емпіричного дослідження рівня стресу у підлітків та способів його подолання.

Аналіз результатів психодіагностичного обстеження засвідчив, що за Шкалою сприйнятого стресу PSS-10 переважна більшість підлітків вибірки виявляє помірний рівень сприйнятого стресу (76,0%), у 16,0% підлітків зафіксовано високий рівень. За Опитувальником тривожності Спілбергера – Ханіна виявлено високу вираженість тривожних переживань за обома шкалами: високий рівень реактивної тривожності зафіксовано у 52,0% підлітків, особистісної – у 56,0%, що свідчить про закріплення тривожних переживань на рівні стійкої риси особистості та відображає психологічну ситуацію зростання в умовах хронічного впливу стресорів воєнного часу. За Опитувальником копінг-стратегій CSI-SF встановлено, що підлітки приблизно однаково застосовують адаптивні та неадаптивні стратегії опанування стресом, причому 28,0% підлітків демонструють високий рівень неадаптивного копінгу, спрямованого на проблему. За авторською анкетой з'ясовано, що найпоширенішими джерелами стресу у підлітків виступають навчальні чинники, переживання за здоров'я близьких, непорозуміння з батьками, тривога щодо майбутнього та реакція на воєнні події; серед поведінкових способів опанування домінують дистракційні – слухання музики, плач, перегляд відеоконтенту.

Проведений кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих взаємозв'язків: сприйнятий стрес показує прямі зв'язки із самокритикою (0,432 при $p \leq 0,05$) та інтегральним показником неадаптивного емоційно-орієнтованого копінгу (0,417 при $p \leq 0,05$); особистісна тривожність прямо пов'язана з уникненням проблем (0,421) та неадаптивним проблемно-орієнтованим копінгом (0,424) при $p \leq 0,05$; реактивна тривожність – з інтегральним показником уникнення стресору (0,405 при $p \leq 0,05$); найсильніший зв'язок зафіксовано між реактивною та особистісною тривожністю (0,766 при $p \leq 0,01$). Водночас прямі зв'язки сприйнятого стресу з

обом видами тривожності не досягли рівня статистичної значущості, що свідчить про відносну автономність стресового та тривожного компонентів психоемоційного стану підлітків і має враховуватися у плануванні психокорекційної роботи.

На основі отриманих емпіричних результатів обґрунтовано напрями психологічної допомоги підліткам у подоланні стресу, які охоплюють підвищення поінформованості підлітків про природу стресу, зниження самокритики та формування підтримуючого внутрішнього діалогу, розвиток адаптивних копінг-стратегій активного вирішення проблем, опанування навичок розпізнавання та вираження емоцій, а також формування довіри до інституційних джерел психологічної допомоги. Запропоновано програму психологічного тренінгу подолання стресу у підлітків «Я і мій стрес: шлях до внутрішньої рівноваги» з тематичним планом на три заняття та сформульовано практичні рекомендації шкільним психологам щодо діагностики, групового та індивідуального супроводу підлітків з підвищеним рівнем стресу, рекомендації батькам щодо створення атмосфери психологічної безпеки у родині та підтримки дитини у моменти невдач, а також педагогам щодо рівномірного розподілу навчального навантаження, інтеграції елементів психологічної просвіти в освітній процес та формування атмосфери психологічної безпеки на уроках.

ВИСНОВКИ

Метою дослідження було теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення рівня стресу у підлітків і способів його подолання, а також розробка рекомендацій щодо психологічної допомоги підліткам у подоланні стресових переживань, реалізація якої надала можливість сформулювати такі висновки:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що стрес постає складним психофізіологічним феноменом, який охоплює широкий спектр реакцій організму на несприятливі зовнішні та внутрішні впливи й відображає процеси адаптації, мобілізації та виснаження особистісних ресурсів. Сучасні підходи до розуміння стресу значною мірою спираються на концепцію Г. Сельє про загальний адаптаційний синдром із трьома послідовними стадіями – тривоги, резистентності та виснаження, а також на розмежування еустресу і дистресу за критерієм впливу на адаптаційні можливості особистості. У психологічній науці виокремлюють фізіологічний та психологічний (емоційний) стрес, причому останній поділяють на інформаційний та емоційний, а за тривалістю – на гострий і хронічний. Психологічний стрес, на відміну від фізіологічного, виникає не лише у відповідь на реальні подразники, а й під впливом очікуваних або прогнозованих подій, що зумовлено високим рівнем когнітивної обробки інформації людиною та значною мірою опосередковується суб'єктивним сприйняттям ситуації. Тривалий вплив стресогенних чинників поступово виснажує адаптаційні можливості організму та порушує механізми саморегуляції, що зумовлює актуальність вивчення індивідуально-психологічних чинників стресостійкості та формування зрілих копінг-стратегій.

2. Розкриття психологічних особливостей підліткового віку та проявів стресу у підлітків дозволило встановити, що підлітковий вік є одним із найбільш сензитивних періодів щодо формування адаптивних і дезадаптивних способів реагування на стресові обставини. Інтенсивне дозрівання нервової системи, активне становлення особистісної ідентичності, психосексуальне

дозрівання та зростання значущості соціального оточення створюють умови підвищеної вразливості підлітків до стресових і травматичних впливів, що проявляється у схильності до емоційної нестабільності, тривожності та неадаптивних моделей поведінки. Особливої гостроти проблема стресу у підлітковому віці набуває в умовах воєнного часу, коли постійна небезпека, непередбачуваність подій, тривалість травматичних впливів, руйнування звичного способу життя та втрата соціальних зв'язків перевантажують адаптаційні механізми особистості й можуть спричиняти емоційно-афективні порушення, когнітивні зміни, поведінкові розлади, труднощі міжособистісної взаємодії та порушення у сфері ідентичності. Подолання стресу у підлітковому віці є багаторівневим процесом, ефективність якого визначається поєднанням особистісних ресурсів, сформованих копінг-стратегій, підтримувального соціального середовища та своєчасної професійної психологічної допомоги; сучасні підходи до неї охоплюють соціально-педагогічну підтримку, соціально-психологічний супровід, просвітницько-інформаційний напрям, корекційно-реабілітаційну роботу та впровадження адаптованих до умов воєнного часу спеціалізованих програм.

3. Емпіричне дослідження проведено на вибірці 25 учнів закладів загальної середньої освіти підліткового віку Полтавської області, з яких 20 дівчат та 5 хлопців, віком 14–17 років, що навчаються у 8–11 класах, із застосуванням комплексу психодіагностичних методик: Шкали сприйнятого стресу PSS-10, Опитувальника рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, Опитувальника копінг-стратегій CSI-SF та авторської анкети способів подолання стресу у підлітків, виявило таку картину емпіричної ситуації. За Шкалою PSS-10 переважає помірний рівень сприйнятого стресу, однак у 16,0% підлітків зафіксовано високий рівень. За Опитувальником Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна виявлено високу вираженість як реактивної (52,0% високого рівня), так і особистісної тривожності (56,0%), що відображає закріплення тривожних переживань на рівні стійкої риси особистості в умовах хронічного впливу стресорів воєнного часу. За Опитувальником CSI-SF

підлітки приблизно однаково застосовують адаптивні та неадаптивні стратегії опанування стресом, причому 28,0% демонструють високий рівень неадаптивного копінгу, спрямованого на проблему. За авторською анкетною з'ясовано, що найпоширенішими джерелами стресу у понад половини підлітків виступають навчальні чинники, переживання за здоров'я близьких; непорозуміння з батьками та реакція на воєнні події (по 40,0%); переважають способи опанування стресу, спрямовані на відволікання уваги від проблеми, простежено обмежену поінформованість підлітків про прийоми саморегуляції, дефіцит навичок комунікації та емоційного самовираження, а також стійкі бар'єри звернення по професійну психологічну допомогу – недовіра психологам у близько половини вибірки, сором і страх соціального осуду (по 40,0%).

4. Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона виявив статистично значущі прямі зв'язки сприйнятого стресу із самокритикою (0,432 при $p \leq 0,05$) та неадаптивним емоційно-орієнтованим копінгом (0,417 при $p \leq 0,05$); особистісної тривожності – з уникненням проблем (0,421) та неадаптивним проблемно-орієнтованим копінгом (0,424) при $p \leq 0,05$; реактивної тривожності – з інтегральним показником уникнення стресору (0,405 при $p \leq 0,05$); найсильніший зв'язок зафіксовано між реактивною та особистісною тривожністю (0,766 при $p \leq 0,01$). Отримані результати засвідчили роль самокритики, унікаючої поведінки та фантазійного очікування розв'язання ситуації як індивідуально-психологічних чинників підвищеного стресово-тривожного фону у підлітків та слугували емпіричним підґрунтям для розробки напрямів психологічної допомоги.

5. На основі отриманих емпіричних результатів обґрунтовано напрями психологічної допомоги підліткам у подоланні стресу, спрямовані на роботу з виявленими психологічними чинниками: підвищення поінформованості підлітків про природу стресу, зниження самокритики, формування підтримуючого внутрішнього діалогу, розвиток адаптивних копінг-стратегій активного вирішення проблем, опанування навичок розпізнавання та

вираження емоцій, формування довіри до професійної психологічної допомоги. Розроблено програму психологічного тренінгу подолання стресу у підлітків «Я і мій стрес: шлях до внутрішньої рівноваги», що передбачає проведення трьох тренінгових занять у позаурочний час на базі закладу загальної середньої освіти упродовж двох місяців у групах по 10–12 учасників та охоплює послідовну роботу з усвідомлення підлітками природи стресу й подолання самокритики, опанування технік емоційної саморегуляції та конструктивного вираження емоцій, формування навичок активного розв'язання проблем і звернення по підтримку. Сформульовано три блоки практичних рекомендацій – шкільним психологам щодо запровадження первинної діагностики, групової та індивідуальної психокорекційної роботи, психологічної просвіти учнівського колективу і моніторингу її результатів; батькам щодо створення атмосфери психологічної безпеки у родині, підтримки дитини у моменти невдач та налагодження якісної комунікації; педагогам щодо рівномірного розподілу навчального навантаження, інтеграції елементів психологічної просвіти в освітній процес та формування атмосфери психологічної безпеки на уроках.

Перспективи подальших досліджень полягають в апробації розробленої тренінгової програми з оцінкою її ефективності на основі повторного діагностування, а також у поглибленому вивченні впливу чинників воєнного часу на формування копінг-стратегій у підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Артющіна Н., Пуленко О. Вплив значущих осіб на розвиток й формування емоційно-поведінкових особливостей підлітків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2018. Вип. 3. С. 10-18.
3. Бабухівська Ю., Чорна І. Поняття «стрес» та його особливості. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 63-64.
4. Бриндюков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: дис... докт. педаг. наук: 13.00.05. Тернопіль, 2018. 559 с.
5. Булгакова О., Савченкова М. Психологічні можливості підтримки дітей, які перенесли травматичний досвід. *Наука і освіта*. 2022. № 4. С. 24–28.
6. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*, 2022. №2 (25). С. 16-27.
7. Волошок О. В. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії вчителя та учня. *Проблеми сучасної психології* : Зб. наук. пр., 2019. № 17. С. 67–77.
8. Гернешій М. В., Михайлишин У. Б. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці. *Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки: матеріали V міжнародної студентської наукової конференції*. Житомир, 2023. С. 204-206.
9. Грішин Е. О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації: дис.. докт. філос.. 053. Тернопіль, 2024. 183 с.
10. Депутатов В. О. Механізми психологічного захисту та копінг-

стратегії у формуванні тілесного Я підлітків зі сколіозом : дис.. докт. філос..
053. Криворізький державний педагогічний університет, 2023. 209 с.

11. Екстремальна психологія: методичні рекомендації / уклад. О.М. Амплєєва. Одеса : Бондаренко М.О., 2024. 75 с.

12. Єзерська Н.В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату: дис.. канд.. психол. нук. 19.00.07; 053. Київ, 2018. 247 с.

13. Єна П., Гонтаренко Л. Психологічне відновлення підлітків у деокупованих регіонах: виклики та ефективні підходи. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. (23 квітня 2025 р.). Харків – Черкаси: ФОП Супрун Т. О., 2025. С. 230–231.

14. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелева та ін. ; за заг. ред. В. Г. Кременя; Київ, 2024. 188 с.

15. Інкіна С., Булах І. Профілактичні засоби збереження психологами-волонтерами ментального здоров'я населення в умовах воєнних дій. *Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). Київ: НУБІП України, 2023. С. 17-19.

16. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис.. канд.. психол. наук. 19.00.01. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, 2018. 270 с.

17. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

18. Кологривова Н.М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз: дис.. докт. філософ. 053; 05. Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2023. 248 с.

19. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*, 2021. № 1 (89). С. 28-32.
20. Куліш О. В., Сірик І. В. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу у підлітків із внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 261–266.
21. Лобанова А. С., Черноус Л. С., Шимко І. М. Соціальні травми дітей та підлітків в умовах війни: характер, види, наслідки і шляхи їх подолання. *Габітус*. 2025. Вип. 75, т. 1. С. 55–61.
22. Макарова О. П., Червоний П. Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус*, 2023. Вип. 46. С. 222-226.
23. Мельничук І. Передумови виникнення та корекція депресії в підлітковому віці. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2021. Вип. 10. С. 127–132.
24. Мосол Н. Проєкт «Навчання українських психологів ТФ-КПТ в роботі з дітьми та молоддю». *Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення* : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). Київ: НУБІП України, 2023. С. 42-44.
25. Напрееенко О. К., Марценковський Д. І. Депресії при посттравматичному стресовому розладі у дітей та підлітків. *НЕЙРОNEWS*, 2019. 2(103). С. 20-28.
26. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підр. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
27. Оверчук В., Кушнір Ю. Поведінкові особливості дітей, які пережили травматичний досвід. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2024. № 94 (II). С. 283–293.
28. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / кол. авт.: Н. Пророк та ін. Т. 1. Київ, 2018. 208 с.
29. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник / Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко та ін.

Том 2. Київ, 2018. 240 с.

30. Особливості проживання психологічної травми підлітком: перша психологічна допомога та методи відновлення / О. Григор'єва та ін. ; під ред. В. Завгороднього. Київ: Психологічна кризова служба, 2016. 40 с.

31. Перетятко Л. Г., Возниця Л. І. Особливості стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 р.). Полтава, 2024. С. 198-201.

32. Порпуліт О. О. Медійна буттєвість і тривожність підлітків в умовах війни: цифрова вразливість покоління Z. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2025. № 1 (5). С. 207–212.

33. Приходько, Є. С. Вплив особливостей сімейного виховання на формування стресостійкості підлітків. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами IX Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (05 квітня 2024 р.). Івано-Франківськ: ХДУ, 2024. С. 123-128.

34. Пророк Н.В. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни : практ. посібн. Київ : Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 220 с.

35. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л.Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

36. Психологічний словник / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова; за ред. Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с.

37. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна та ін.; за ред. К.В. Седих.

Полтава : Астроя, 2018. 342 с.

38. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник / уклад. О.Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

39. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

40. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників : посібник. Київ: Центр громадського здоров'я, 2023. 69 с.

41. Скориніна-Погребна О.В. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях: курс лекцій. Нац. ун-т цивільного захисту України. Харків, 2016. 92 с.

42. Скрипаченко Т.В. Дослідження феномену стресу. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. 2018. № 1 (13). С. 307-313.

43. Смілянець Т. Л. Особливості аутоагресії підлітків-девіантів в умовах воєнного часу. *Проблеми трудового права та права соціального забезпечення*, 2023. №4. С. 66-71.

44. Сокол А. М. Вплив психологічної травми на розвиток дітей та підлітків. *Секція «Факультету психології та соціальної роботи»* : Матеріали 80-ї звітної студентської наукової конференції: (23–25 квіт. 2024 р.). Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. С. 259–264.

45. Солоненко О. Особливості прояву тривалого травматичного стресу у підлітків під час війни. *Психологічні перспективи*. 2025. Вип. 45. С. 152–160.

46. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Опис копінг стратегій – коротка форма: метод. посіб. Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.

47. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

48. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*: Зб. наук. пр.. Мукачівського державного університету, 2018. С. 112-119.
49. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
50. Трофімчук Н. Д., Козяк А. Я., Шугай М.А. Психологічні особливості прояву делінквентної поведінки підлітків. *II науково-практична конференція* (22-23 травня 2020 р). Полтава, 2020. С. 70-74.
51. Туриніна О.Л. Психологія травматичних ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
52. Турубарова А.В. Соціально-психологічні засади соціалізації неповнолітніх з особливими освітніми потребами в умовах травматогенного соціуму: дис.. докт. психол. наук. 19.00.05. Київ, 2024. 415 с.
53. Філоненко Л. А., Рябовол Т. А. Психологічне підґрунтя профілактики та корекції відхилень у психічно травмованої особистості в складних життєвих обставинах. *Progressive Research in the Modern World* : III Міжнародна науково-практична конференція (1-3. Грудня 2022 р. Бостон, США). С. 105-130.
54. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*: зб. наук. пр. РДГУ. 2023. Вип. 20. С. 195–204.
55. Шкала сприйнятого стресу PSS. Короткий довідник із користування Версія українською мовою для користування у веб-інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ», 2023. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf> (дата звернення: 20.04.2026).
56. Шрагіна Л. І., Омельниченко А. С. Вплив травматичного досвіду на сенсожиттєві орієнтації молоді. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 246–250.
57. Crum A.J., Jamieson J.P., Akinola M. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. *Emotion*, 2020. (20). P. 120–125.

58. Kerig P. K. Self-Destructive. The Encyclopedia of Juvenile Delinquency and Justice Behavior, 2017. 5 p.
59. Pacheco E., Melhuish N., Fiske J. Digital self-harm: Prevalence, motivations and outcomes for teens who cyberbully themselves. Netsafe, 2019. 12 p.
60. Stephen F. Hamilton Experiential Learning Programs for Youth, *American Journal of Education*, 2020. (2). P. 179–215.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale – Ш. Кoen, Т. Камарк, Р. Мермельштейн)

Інструкція. Вам пропонується тест із 10 тверджень, які оцінюють ваш рівень стресу за останній місяць. Ваше завдання – визначити, як часто ви відчували або думали певним чином. Для цього оберіть відповідну оцінку за наступною шкалою:

- 0 ніколи
- 1 майже ніколи
- 2 іноді
- 3 досить часто
- 4 дуже часто

Будьте щирими у своїх відповідях і використовуйте весь діапазон балів. Якщо вибір відповіді викликає труднощі, все одно оберіть одну з альтернатив. Відмітьте обрану оцінку поруч із номером твердження.

Тест опитувальника

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	За останній місяць, як часто ви засмучувалися через те, що сталося несподівано?					
2	Як часто ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?					
3	Як часто ви відчували нервозність і стрес?					
4	Як часто ви відчували впевненість у своїй здатності впоратися з особистими проблемами?					
5	Як часто ви відчували, що справи йдуть за вами?					
6	Як часто ви виявляли, що не можете впоратися з усіма речами, які повинні зробити?					
7	Як часто вам вдавалося контролювати роздратування у вашому житті?					
8	Як часто ви відчували, що ви на висоті?					
9	Як часто ви гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?					
10	Як часто ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?					

Обробка результатів. За допомогою ключа підраховується загальний бал за всіма твердженнями. Складаються числа, що відповідають відповідям для кожного пункту.

Ключ до тесту: усі твердження (1-10) оцінюються за прямою шкалою: 0 – «ніколи», 1 – «майже ніколи», 2 – «іноді», 3 – «досить часто», 4 – «дуже часто». Загальний бал: сума балів за всі 10 пунктів (максимум 40, мінімум 0).

Обробка та інтерпретація результатів: Опис вираженості сприйнятого стресу представлений на основі сирих балів. Індивідуальні бали за PSS можуть варіюватися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий рівень стресу.

Отримані бали:	Рівень сприйнятого стресу	Опис:
0-13	Низький	Слабо сприйнятий стрес
14-26	Помірний	Помірно сприйнятий стрес
27-40	Високий	Сильно сприйнятий стрес

ДОДАТОК Б

Опитувальник рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)

Інструкція. Вам пропонується тест із твердженнями для оцінки рівня тривожності. Ваше завдання – оцінити значимість кожного твердження особисто для вас за шкалою:

4 цілком вірно

3 вірно

2 мабуть, так

1 ні, це не так.

Якщо вам важко обрати відповідь, необхідно все-таки зробити вибір між запропонованими варіантами. Для частини «А» оцінюйте, як ви почуваєтеся в даний момент. Для частини «Б» оцінюйте, як ви почуваєтеся зазвичай. Будьте щирими у своїх відповідях та використовуйте весь діапазон балів.

Опитувальники

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я спокійний				
2	Мені нічого не загрожує				
3	Я перебуваю в стані напруги				
4	Я відчуваю жаль				
5	Я почуваю себе вільно				
6	Я засмучений				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я відчуваю себе відпочилим				
9	Я собою не вдоволений				
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11	Я впевнений у собі				
12	Я нервую				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я напружений				
15	Я не почуваю скутості, напруженості				
16	Я задоволений				
17	Я занепокоєний				
18	Я занадто збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

0					
---	--	--	--	--	--

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

№	Твердження	1	2	3	4
21	Я відчуваю задоволення				
22	Я дуже швидко втомлююся				
23	Я легко можу заплакати				
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
25	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення				
26	Звичайно я почуваю себе бадьорим				
27	Я спокійний, холоднокровний і зібраний				
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене				
29	Я занадто переживаю через дрібниці				
30	Я цілком щасливий				
31	Я приймаю все занадто близько до серця				
32	Мені не вистачає впевненості в собі				
33	Звичайно я почуваю себе в безпеці				
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів				
35	У мене буває хандра				
36	Я задоволений				
37	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути				
39	Я врівноважена людина				
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

Обробка результатів. Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1. $РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50$, де:

Σ_1 – сума балів за пунктами 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18

Σ_2 – сума балів за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

2. $ОТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$, де:

Σ_1 – сума балів за пунктами 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40

Σ_2 – сума балів за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Ключ до тесту:

Для РТ:

- прямі пункти (зростання тривожності): 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18
- зворотні пункти (зниження тривожності): 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Для ОТ:

- прямі пункти (зростання тривожності): 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40
- зворотні пункти (зниження тривожності): 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів (для кожної шкали РТ і ОТ відповідно):

- 0-30 балів – низький рівень тривожності
- 31-45 балів – помірний рівень тривожності

- 4-80 – високий рівень тривожності.

ДОДАТОК В

Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., CampbellJenks, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P.)

Інструкція: Згадайте найбільш стресову ситуацію, що трапилася з Вами протягом останнього місяця. Уважно прочитайте кожне твердження і подумайте, як саме Ви справлялися з цією ситуацією³. Оцініть кожне твердження за наступною шкалою:

- 0 – ніколи;
- 1 – іноді;
- 2 – нерідко;
- 3 – часто;
- 4 – дуже часто.

Бланк методики CSI-SF

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Я вирішував проблеми відповідно до ситуації.					
2	Я намагався побачити позитивні сторони проблеми.					
3	Я розповідав про свої почуття задля того, щоб зменшити стрес.					
4	Я шукав когось, хто може вислухати.					
5	Я поводився так, ніби нічого не сталося.					
6	Я сподівався, що станеться диво.					
7	Я зрозумів, що сам відповідальний за свої проблеми.					
8	Я проводив багато часу насамоті.					
9	Я розробив план дій та чітко слідував йому.					
10	Я дивився на проблему із різних точок зору та намагався знайти кращий варіант.					
11	Я давав вихід своїм емоціям.					
12	Я говорив про свої відчуття.					
13	Я намагався забути про проблему.					
14	Я хотів, щоб ситуація вирішилася якнайшвидше.					
15	Я звинувачував себе.					
16	Я уникав сім'ю та друзів.					
17	Я не тікав від проблеми.					
18	Я зрозумів, що все не так погано, як спочатку здавалося.					
19	Я відкрито виражав свої емоції.					
20	Я розмовляв з близькою мені людиною.					
21	Я не хотів багато думати про проблему.					
22	Я хотів би, щоб ця ситуація ніколи не трапилась.					
23	Я критикував себе за те, що сталося.					
24	Я уникав спілкування з людьми.					
25	Я подвоїв свої зусилля по розв'язанню проблеми.					
26	Я переконав себе, що все не так погано, як здається.					
27	Я прийняв свої почуття і відпустив їх.					
28	Я звернувся до родича за порадою.					
29	Я уникав думок про ситуацію.					
30	Я сподівався, що проблема вирішиться сама по собі.					
31	В тому, що сталося, є моя провина, і я це визнаю.					

32	Я на деякий час усамітнися.					
----	-----------------------------	--	--	--	--	--

Інтерпретація результатів

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за шкалами трьох рівнів.

0 балів – ніколи;

1 бал – іноді;

2 бала – нерідко;

3 бала – часто;

4 бала – дуже часто

Ключ та опис шкал першого порядку

Шкала першого порядку	Номери тверджень	Сума балів / Середнє значення
Вирішення проблем	1, 9, 17, 25	
Когнітивне реструктурування	2, 10, 18, 26	
Вираз емоцій	3, 11, 19, 27	
Соціальний контакт	4, 12, 20, 28	
Уникнення проблем	5, 13, 21, 29	
Прийняття бажаного за дійсне	6, 14, 22, 30	
Самокритика	7, 15, 23, 31	
Соціальне уникнення	8, 16, 24, 32	

Таблиця 3. Шкали другого порядку та рівні їх вираженості

Шкала другого порядку	Склад (сума шкал 1-го порядку)	Низький (бали)	Середній (бали)	Високий (бали)
Шкали другого порядку				
Адаптивний копінг (проблема)	Вирішення проблем + Когнітивне реструктурування	0–10	11–21	22–32
Адаптивний копінг (емоції)	Соціальний контакт + Вираз емоцій	0–10	11–21	22–32
Неадаптивний копінг (проблема)	Уникнення проблем + Прийняття бажаного	0–10	11–21	22–32
Неадаптивний копінг (емоції)	Соціальне уникнення + Самокритика	0–10	11–21	22–32
Шкали третього порядку				
Взаємодія зі стресором	Адаптивний (проблема) + Адаптивний (емоції)	0–21	22–42	43–64
Уникнення стресору	Неадаптивний (проблема) + Неадаптивний (емоції)	0–21	22–42	43–64

Примітка: рівні вираженості для шкал другого порядку розраховані на основі сумарного балу (максимум 32 бали для кожної шкали)

ДОДАТОК Г

Авторська анкета «Способи подолання стресу у підлітків»

Назва для Гугл форми: «Як я справляюся, коли мені важко»

Шановний учаснику дослідження! Ця анкета про те, що тебе тривожить чи вибиває з колії, і про те, як ти з цим справляєшся. Тут немає правильних чи неправильних відповідей – нам важливо саме твоє бачення. Анкета анонімна, твоє ім'я ніде не з'явиться. Просто познач варіанти, які найбільше про тебе. Якщо в питанні написано «обери до трьох» – постав позначки біля трьох найважливіших для тебе варіантів. Якщо «обери один» – лише один. Дякуємо, що погодився взяти участь!

1. Через що ти найчастіше нервуєш або переживаєш? (обери до п'яти варіантів)

- навчання, оцінки, контрольні, іспити
- сварки чи непорозуміння з однокласниками або друзями
- непорозуміння з батьками
- те, як я виглядаю, що мені в собі не подобається
- думки про майбутнє куди вступати, ким стати
- ситуація з грошима в сім'ї
- повітряні тривоги, обстріли, перебої зі світлом
- переживання за рідних або близьких, які на фронті чи в небезпеці
- розлука з рідними, друзями, які поїхали або яких давно не бачив/-ла
- переїзд, зміна школи, життя на новому місці через війну
- новини про війну, відчуття, що не знаєш, що буде далі
- соцмережі, надто багато інформації, порівняння себе з іншими
- проблеми зі здоров'ям моїм або близьких

2. У якій частині твого життя тобі зараз найважче? (обери один варіант)

- у школі та з навчанням
- у спілкуванні з однокласниками
- у спілкуванні з друзями
- вдома, з рідними
- всередині себе – мої думки, почуття, ставлення до себе
- важко скрізь потроху

3. Що з цього з тобою буває, коли ти сильно переживаєш чи нервуєш? (обери до чотирьох варіантів)

- болить голова або напружуються м'язи (шия, плечі, спина)
- погано сплю – не можу заснути, прокидаюся вночі, сняться кошмари
- змінюється апетит – їм забагато або зовсім не хочеться
- почуваюся втомленим/-ою, нічого не хочеться робити
- дратуюся, злюся, можу бути агресивним/-ою)
- стає сумно, нічого не радує
- хвилююся без причини, відчуваю, що станеться щось погане

- важко зосередитися і не можу зібрати думки до купи
- хочеться побути на самоті, ні з ким не спілкуватися
- хочеться плакати, легко ображаюся

4. Як те, що ти переживаєш, впливає на твоє звичайне життя? (обери один варіант)

- гірше вчуся, важче зосередитися на уроках
- псується стосунки з рідними або друзями
- почуваюся фізично гірше – болить голова, не висипаюся, втома
- перестає тішити те, що раніше подобалося
- загалом особливо не впливає, живу як зазвичай

5. Що ти найчастіше робиш, коли нервуєш? (обери до чотирьох варіантів)

- розмовляю з друзями
- розповідаю мамі, тату або іншим рідним
- слухаю музику
- дивлюся фільми, серіали, ролики на YouTube чи TikTok
- гортаю стрічку в соцмережах
- граю в комп'ютерні чи мобільні ігри
- займаюся спортом, рухаюся
- іду на прогулянку, виходжу на свіже повітря
- займаюся улюбленою справою – малюю, читаю, щось майструю
- їм щось смачне, особливо солодке
- лягаю спати або просто відпочиваю
- намагаюся розібратися, що сталося, і вирішити проблему
- плачу
- намагаюся не думати про це, відволіктися.

6. До кого ти найчастіше звертаєшся, коли нервуєш і потрібна підтримка? (обери один варіант)

- до близького друга або подруги
- до мами
- до тата
- до брата або сестри
- до бабусі, дідуся або інших родичів
- до вчителя,
- до шкільного психолога чи іншого дорослого, якому довіряю
- ні до кого не йду, тримаю в собі.

7. Що з цього ти колись пробував/-ла, щоб заспокоїтися? (можна обрати скільки завгодно варіантів)

- дихальні вправи (повільне глибоке дихання)
- медитацію або вправи на усвідомленість
- ведення щоденника або записування своїх думок
- уявляти щось приємне, мріяти з заплющеними очима
- фізичні вправи,
- розтяжку, йогу

- вправи на розслаблення м'язів
- малювання, ліплення або інше творче зайняття для розслаблення
- нічого з цього не пробував/-ла.

8. Чи робиш ти спеціально щось, щоб заспокоїтися (наприклад, дихальні вправи, медитацію, інше перераховане у попередньому питанні)? (обери один варіант)

- майже щодня
- кілька разів на тиждень
- кілька разів на місяць
- тільки коли вже зовсім важко
- ніколи такого не роблю

9. Як ти думаєш, наскільки добре те, що ти зазвичай робиш, допомагає тобі заспокоїтися? (обери один варіант)

- дуже добре допомагає, мені стає краще
- переважно допомагає
- інколи допомагає, інколи ні
- майже не допомагає
- зовсім не допомагає

10. Як ти зазвичай поводишся, коли стається щось неприємне? (обери один варіант)

- одразу намагаюся щось зробити, щоб вирішити проблему
- спершу заспокоюся, а потім думаю, що робити
- розповідаю комусь, кому довіряю, і шукаю пораду
- намагаюся забути про це і чекаю, що мине саме
- злюся, можу зірватися на когось

11. Чи звертався/-лася ти колись по допомогу до шкільного психолога або іншого спеціаліста? (обери один варіант)

- так, кілька разів
- так, один раз
- ні, але хотів/-ла би спробувати
- ні і не бачу в цьому потреби

12. Що, на твою думку, заважає підліткам твого віку звертатися до психолога? (обери до трьох варіантів)

- бояться, що однокласники дізнаються і будуть глузувати
- бояться реакції батьків
- не довіряють психологам
- думають, що самі впораються
- не знають, до кого звертатися і як це робиться
- соромно говорити про свої переживання вголос
- бояться, що до їхніх проблем поставляться несерйозно
- думають, що психолог потрібен лише тим, хто «не в собі»
- не знають, де шукати таку психологічну підтримку
- це коштує грошей

13. Чого тобі найбільше не вистачає, щоб краще справлятися з труднощами? (обери до трьох варіантів)

- знань про те, чому я так почуваюся і що зі мною відбувається
- простих способів, як себе заспокоїти
- умінь спілкуватися і не сваритися з іншими
- умінь планувати час, щоб не накопичувалося
- умінь розпізнавати й виражати свої почуття
- розуміння з боку батьків
- підтримки друзів
- можливості поговорити зі шкільним психологом
- інформації про те, куди можна звернутися по допомогу

14. Як ти зазвичай ставишся до себе, коли в тебе щось не виходить? (обери один варіант)

- лаю себе, картаю, думаю, що нічого не вмію
- звинувачую інших або обставини
- роблю вигляд, що мені байдуже
- трохи засмучуюся, але швидко відходжу
- намагаюся розібратися, що пішло не так і виправити
- звертаюся по допомогу до інших

15. Що з цього найкраще описує тебе зараз? (обери один варіант)

- загалом мені добре, я задоволений/-а життям
- бувають важкі дні, але загалом усе нормально
- мені часто буває важко, але я тримаюся
- мені вже давно непросто, потрібна підтримка
- мені дуже погано, але не знаю кому та як це розказати
- важко відповісти

ДОДАТОК Д

Зведені емпіричні дані респондентів

Таблиця Д.1

Зведені емпіричні дані за шкалами PSS-10 та Спілбергера-Ханіна

№	Стать	Вік	Клас	Шкала сприйнятого стресу PSS-10		Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна			
				Сума PSS	Рівень PSS	Сума РТ	Рівень РТ	Сума ОТ	Рівень ОТ
1	Ж	17	11	26	Помірний	37	Помірний	45	Помірний
2	Ж	17	11	28	Високий	56	Високий	54	Високий
3	Ч	14	8	20	Помірний	22	Низький	21	Низький
4	Ж	17	11	27	Високий	60	Високий	66	Високий
5	Ж	15	9	14	Помірний	31	Помірний	45	Помірний
6	Ж	17	11	22	Помірний	50	Високий	50	Високий
7	Ч	17	11	24	Помірний	50	Високий	67	Високий
8	Ж	17	11	29	Високий	58	Високий	45	Помірний
9	Ж	17	11	23	Помірний	30	Низький	45	Помірний
10	Ж	17	11	8	Низький	45	Помірний	34	Помірний
11	Ч	17	11	22	Помірний	44	Помірний	37	Помірний
12	Ж	17	11	24	Помірний	31	Помірний	37	Помірний
13	Ж	17	11	25	Помірний	39	Помірний	59	Високий
14	Ж	15	10	27	Високий	59	Високий	57	Високий
15	Ж	17	11	26	Помірний	53	Високий	57	Високий
16	Ж	17	11	26	Помірний	41	Помірний	46	Високий
17	Ж	17	11	23	Помірний	47	Високий	64	Високий
18	Ж	17	11	22	Помірний	27	Низький	38	Помірний
19	Ж	17	11	25	Помірний	52	Високий	51	Високий
20	Ч	14	9	20	Помірний	22	Низький	34	Помірний
21	Ж	14	8	23	Помірний	69	Високий	64	Високий
22	Ч	14	9	20	Помірний	36	Помірний	38	Помірний
23	Ж	14	9	22	Помірний	48	Високий	57	Високий
24	Ж	14	8	0	Низький	64	Високий	67	Високий
25	Ж	14	8	20	Помірний	60	Високий	78	Високий

Таблиця Д.2

Зведені емпіричні дані за шкалами першого порядку методики CSI-SF

№	Стать	Вік	Клас	ВП	КР	ВЕ	СК	УП	ПБ	Скр	СУ
1	Ж	17	11	9	8	8	7	8	10	9	5
2	Ж	17	11	9	8	8	7	8	10	9	5

3	Ч	14	8	9	8	8	7	8	10	9	5
4	Ж	17	11	9	8	8	7	8	10	9	5
5	Ж	15	9	9	8	8	6	8	9	9	5
6	Ж	17	11	11	12	7	7	9	10	9	9
7	Ч	17	11	7	6	3	3	11	10	14	2
8	Ж	17	11	14	12	10	12	12	14	15	13
9	Ж	17	11	7	6	7	7	9	9	3	2
10	Ж	17	11	4	7	4	5	6	4	6	4
11	Ч	17	11	14	10	9	8	4	4	13	6
12	Ж	17	11	5	9	5	7	4	8	8	0
13	Ж	17	11	11	10	10	11	14	8	14	2
14	Ж	15	10	10	6	5	1	12	8	16	13
15	Ж	17	11	12	12	4	7	6	11	16	13
16	Ж	17	11	9	6	4	6	5	5	6	7
17	Ж	17	11	3	8	14	16	11	14	5	3
18	Ж	17	11	10	9	10	9	4	3	5	2
19	Ж	17	11	12	10	4	5	7	12	9	4
20	Ч	14	9	15	12	7	2	12	13	5	3
21	Ж	14	8	2	3	5	8	10	12	2	2
22	Ч	14	9	15	13	9	4	5	8	4	2
23	Ж	14	9	5	8	5	6	12	14	1	1
24	Ж	14	8	5	7	7	6	10	13	3	2
25	Ж	14	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Примітка: ВП – Вирішення проблем, КР – Когнітивне реструктурування, ВЕ – Вираз емоцій, СК – Соціальний контакт, УП – Уникнення проблем, ПБ – Прийняття бажаного за дійсне, Скр – Самокритика, СУ – Соціальне уникнення.

Таблиця Д.3

**Зведені емпіричні дані за шкалами другого та третього порядку
методики CSI-SF**

№	АК_пр	Рів	АК_ем	Рів	НК_пр	Рів	НК_ем	Рів	ВД	Рів	Ун	Рів
1	17	Серед.	15	Серед.	18	Серед.	14	Серед.	32	Серед.	32	Серед.
2	17	Серед.	15	Серед.	18	Серед.	14	Серед.	32	Серед.	32	Серед.
3	17	Серед.	15	Серед.	18	Серед.	14	Серед.	32	Серед.	32	Серед.
4	17	Серед.	15	Серед.	18	Серед.	14	Серед.	32	Серед.	32	Серед.
5	17	Серед.	14	Серед.	17	Серед.	14	Серед.	31	Серед.	31	Серед.
6	23	Високий	14	Серед.	19	Серед.	18	Серед.	37	Серед.	37	Серед.

7	13	Серед.	6	Низький	21	Серед.	16	Серед.	19	Низький	37	Серед.
8	26	Високий	22	Високий	26	Високий	28	Високий	48	Високий	54	Високий
9	13	Серед.	14	Серед.	18	Серед.	5	Низький	27	Серед.	23	Серед.
10	11	Серед.	9	Низький	10	Низький	10	Низький	20	Низький	20	Низький
11	24	Високий	17	Серед.	8	Низький	19	Серед.	41	Серед.	27	Серед.
12	14	Серед.	12	Серед.	12	Серед.	8	Низький	26	Серед.	20	Низький
13	21	Серед.	21	Серед.	22	Високий	16	Серед.	42	Серед.	38	Серед.
14	16	Серед.	6	Низький	20	Серед.	29	Високий	22	Серед.	49	Високий
15	24	Високий	11	Серед.	17	Серед.	29	Високий	35	Серед.	46	Високий
16	15	Серед.	10	Низький	10	Низький	13	Серед.	25	Серед.	23	Серед.
17	11	Серед.	30	Високий	25	Високий	8	Низький	41	Серед.	33	Серед.
18	19	Серед.	19	Серед.	7	Низький	7	Низький	38	Серед.	14	Низький
19	22	Високий	9	Низький	19	Серед.	13	Серед.	31	Серед.	32	Серед.
20	27	Високий	9	Низький	25	Високий	8	Низький	36	Серед.	33	Серед.
21	5	Низький	13	Серед.	22	Високий	4	Низький	18	Низький	26	Серед.
22	28	Високий	13	Серед.	13	Серед.	6	Низький	41	Серед.	19	Низький
23	13	Серед.	11	Серед.	26	Високий	2	Низький	24	Серед.	28	Серед.
24	12	Серед.	13	Серед.	23	Високий	5	Низький	25	Серед.	28	Серед.
25	16	Серед.	16	Серед.	16	Серед.	16		32		32	

Примітка: АК_пр – Адаптивний копінг (проблема), АК_ем – Адаптивний копінг (емоції), НК_пр – Неадаптивний копінг (проблема), НК_емц – Неадаптивний копінг (емоції), ВД – Взаємодія зі стресором, Ун. – Уникнення стресору.

Таблиця Д.4

Результати анкетування підлітків за основними блоками авторської анкети
(n=25)

Запитання анкети	Варіанти відповідей з найвищою частотою	К-ть	%
------------------	---	------	---

1. Джерела стресу (до 5 варіантів)	Навчання, оцінки, контрольні, іспити	13	52,0
	Проблеми зі здоров'ям своїм або близьких	13	52,0
	Непорозуміння з батьками	10	40,0
	Думки про майбутнє, вступ, вибір професії	10	40,0
	Повітряні тривоги, обстріли, перебої зі світлом	10	40,0
2. Найважча сфера життя	Усередині себе (думки, почуття, ставлення до себе)	8	32,0
	Важко скрізь потроху	7	28,0
3. Прояви стресу (до 4 варіантів)	Погано сплю, прокидаюся, кошмари	12	48,0
	Дратуюся, злюся, агресія	12	48,0
	Сумно, нічого не радує	11	44,0
4. Вплив стресу на життя	Фізичне погіршення (головний біль, втома)	9	36,0
	Псуються стосунки з рідними та друзями	5	20,0
5. Способи опанування стресу (до 4)	Слухаю музику	12	48,0
	Плачу	11	44,0
	Перегляд фільмів, серіалів, відеоконтенту	9	36,0
	Розповідаю мамі, батьку, рідним	8	32,0
6. Джерело підтримки	Близький друг або подруга	7	28,0
	Ніхто, тримаю в собі	7	28,0
	Мама	6	24,0
7. Спроби релаксації (множинний)	Дихальні вправи	9	36,0
	Візуалізація, уявляти щось приємне	7	28,0
	Нічого не пробували	5	20,0
8. Регулярність релаксаційних практик	Лише коли вже дуже важко	10	40,0
	Ніколи такого не роблю	9	36,0
9. Самооцінка ефективності копіngu	Інколи допомагає, інколи ні	13	52,0
	Переважно допомагає	6	24,0

			0
10. Реакція на неприємну подію	Спершу заспокоюся, потім думаю, що робити	7	28,0
	Одразу намагаюся вирішити проблему	5	20,0
	Шукаю пораду в когось	5	20,0
	Злюся, можу зірватися на когось	5	20,0
11. Звернення до психолога	Не звертався і не бачу потреби	11	44,0
	Не звертався, але хотів би спробувати	10	40,0
12. Бар'єри звернення до психолога (до 3)	Недовіра психологам	12	48,0
	Страх глузування однокласників	10	40,0
	Соромно говорити про власні переживання	10	40,0
13. Брак ресурсів для опанування	Уміння спілкуватися без конфліктів	14	56,0
	Знання про себе і власні психологічні стани	13	52,0
	Уміння розпізнавати й виражати почуття	9	36,0
14. Ставлення до власних невдач	Намагаюся розібратися і виправити	8	32,0
	Лаю себе, картаю, думаю, що нічого не вмію	7	28,0
15. Самооцінка актуального стану	Бувають важкі дні, але загалом нормально	10	40,0
	Буває важко, але тримаюся	6	24,0
	Загалом мені добре, задоволений життям	4	16,0

Таблиця Д.5

Матриця кореляційного аналізу (SPSS 27.0)

		Correlations								
		Стрес	РТ	ОТ	АК_пр	АК_ем	НК_пр	НК_ем	ВД	Ун
Стрес	Pearson Correlation	1	,028	,052	,259	,128	,072	,417*	,270	,376
РТ	Pearson Correlation	,028	1	,766**	-,279	-,041	,315	,275	-,227	,405*
ОТ	Pearson Correlation	,052	,766**	1	-,364	,080	,424*	,080	-,209	,313

AK_np	Pearson Correlation	,259	-,279	-,364	1	,055	-,082	,438*	,754**	,303
AK_ем	Pearson Correlation	,128	-,041	,080	,055	1	,137	-,036	,698**	,052
HK_np	Pearson Correlation	,072	,315	,424*	-,082	,137	1	,017	,032	,600**
HK_ем	Pearson Correlation	,417*	,275	,080	,438*	-,036	,017	1	,290	,810**
ВД	Pearson Correlation	,270	-,227	-,209	,754**	,698**	,032	,290	1	,251
Ун	Pearson Correlation	,376	,405*	,313	,303	,052	,600**	,810**	,251	1
		,064	,045	,128	,142	,807	,002	,000	,226	
		25	25	25	25	25	25	25	25	25

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).