m_educ_2025_172

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра практичної психології

Вплив стресу та умов війни на психологічне благополуччя підлітків у шкільному середовищі

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 623 групи
Скиданюк Любов Василівна
Керівник:
док. псих. наук
проф. **Коваленко Алла Борисівна**

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № ___ від _____ 2024 р.
Зав. кафедри _____доц. Радчук В.М.

Чернівці – 2024

Анотація

Скиданюк Л.В. **Вплив стресу та умов війни на психологічне благополуччя підлітків у шкільному середовищі -** Кваліфікаційна робота.

У кваліфікаційній роботі ми проаналізували теоретичні аспекти стресу на стресостійкості, розглянули концепції науковців, які підкреслюють різні стадії стресової реакції, акцентують на взаємодію між особистістю та середовищем. Особливу увагу приділено шкільному середовищу, розглянули основні психологічні аспекти адаптації підлітків до кризових умов, зокрема їх емоційна стійкість, рівень тривожності, прояви посттравматичного стресового розладу(ПТСР). У рамках нашого дослідження ми зосередилися на вивченні впливу стресу та умов війни на психологічне благополуччя підлітків у шкільному середовищі. Для цього було організовано емпіричне дослідження, яке включало застосування ряду методик, що дозволяють оцінити різні аспекти психоемоційного стану підлітків.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, підлітковий період, ПТСР, тривожність, психологічне благополуччя,

Annotation

Skydaniuk L.V. **The influence of stress and war conditions on the psychological well-being of adolescents in the school environment - Qualification work.**

In the qualification work, we analyzed the theoretical aspects of stress on stress resistance, considered the concepts of scientists who emphasize different stages of the stress reaction, emphasize the interaction between the individual and the environment.

Special attention was paid to the school environment, the main psychological aspects of adaptation of adolescents to crisis conditions were considered, in particular, their emotional stability, level of anxiety, manifestations of post-traumatic stress disorder (PTSD).

As part of our research, we focused on studying the impact of stress and war conditions on the psychological well-being of adolescents in a school environment. For this, an empirical study was organized, which included the use of a number of methods that allow assessing various aspects of the psycho-emotional state of adolescents.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Л.В. Скиданюк

ЗМІСТ

ВСТУП……....4

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ…….……7

1.1 Вплив війни на психічне здоров'я підлітків…….……..7

1.2 Аналіз теоретичних аспектів стресу та стресостійкості……...14

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ І……..25

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ. РІВЕНЬ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ…….....26

2.1 Організація емпіричного дослідження……...26

2.2 Результати методики самооцінки емоційних станів…….27

2.3 Результати методики визначення рівня тривожності у підлітків…34

2.4 Результати методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації у підлітків……...36

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІ……38

РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЩОДО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПІДЛІТКАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ……...40

3.1 Теоретичні аспекти надання психологічної допомоги в умовах воєнного стану…….40

3.2 Рекомендації щодо самозаспокоєння та подолання стресового стану……..45

3.3 Оцінка ефективності розвитково-корекційного впливу……....50

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІІ…….....54

ВИСНОВОК……..56

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….58

ДОДАТКИ……...64

ВСТУП

Актуальність дослідження впливу стресу та умов війни на психологічне благополуччя підлітків у шкільному середовищі зумовлена кількома важливими факторами.

В Україні з 2014 року триває війна, яка 24 лютого 2022 року переросла в повномасштабне вторгнення росії на територію України. Це призвело до значних змін у соціальній, економічній і психологічній ситуації в країні. Підлітки, які є надзвичайно вразливими до зовнішніх стресорів, зазнають впливу нестабільності, яка характеризується страхом за безпеку, втратами близьких, психологічною травмою та соціальною ізоляцією.

Підлітковий вік - це критичний етап розвитку особистості, коли формуються основи емоційної та соціальної зрілості. Психологічне благополуччя в цей період є важливим для подальшого розвитку особистості, адже негативний вплив стресу може призвести до серйозних психічних розладів, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші. В умовах війни ці ризики посилюються, тому дослідження цієї проблеми є вкрай важливим.

Стрес, викликаний війною, може погіршити навчання та соціалізацію підлітків, що веде до труднощів у навчанні, зниження успішності та соціальної адаптації. Це потребує уваги з боку педагогічного та психологічного спільнот, адже освітні установи повинні стати місцем, де діти отримують необхідну підтримку.

Розвиток стресостійкості у підлітків є важливим аспектом їхньої психологічної допомоги в умовах війни. Вивчення механізмів стресостійкості дозволить не лише визначити, як підлітки реагують на стресори, але й розробити програми, що сприятимуть формуванню здорових стратегій подолання стресу, покращуючи психологічну адаптацію підлітків у шкільному середовищі.

Необхідність комплексного підходу до вивчення впливу військових конфліктів на різні аспекти життя підлітків стає все більш очевидною. Це дослідження може внести нові дані та практичні рекомендації для психологів, педагогів та соціальних працівників, які працюють з молоддю.

Таким чином, в умовах сучасної української реальності, дослідження впливу стресу та умов війни на психологічне благополуччя підлітків є надзвичайно актуальним. Результати цього дослідження можуть допомогти в розробці ефективних програм психологічної підтримки, що сприятимуть здоровому розвитку підлітків, покращити їхнє психологічне благополуччя та соціальну адаптацію в умовах нестабільності.

Метою дослідження є вивчення впливу стресу та умов війни на психологічне благополуччя підлітків у шкільному середовищі.

Завданнями дослідження є:

1. Здійснити теоретичний аналіз впливу війни на психічне здоров'я підлітків.

2. Дослідити теоретичні аспекти стресу та стресостійкості.

3. Організувати та провести емпіричне дослідження рівня стресу та стресостійкості серед підлітків.

4. Розробити рекомендації щодо надання психологічної допомоги підліткам в умовах війни.

Об'єктом дослідження виступає психологічне благополуччя підлітків у шкільному середовищі, **предметом** - вплив стресових умов війни на психічне здоров'я підлітків.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз наукової літератури, емпіричні методики для оцінки рівня стресу, тривожності та стресостійкості підлітків, а також розробку рекомендацій з психологічної підтримки.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що підлітки, які перебувають у стресових умовах війни, демонструють нижчий рівень стресостійкості та психологічного благополуччя в порівнянні з їхніми однолітками, які не підлягають таким впливам.

Теоретичне значення результатів полягає в розвитку наукових уявлень про вплив стресу та умов війни на психічне здоров'я підлітків. Практичне значення полягає в можливості використання отриманих даних для розробки програм психологічної підтримки підлітків у шкільному середовищі в умовах війни.

Наукова новизна роботи визначається комплексним підходом до вивчення впливу стресу війни на психологічне благополуччя підлітків, що включає теоретичний аналіз, емпіричні дослідження та практичні рекомендації для психологічної підтримки в умовах війни.

Структура магістерської роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів основної частини, відповідно структурованих висновків, списку використаної літератури, що містить 53 найменування та додатків. Загальний обсяг роботи становить 72 сторінки. Робота містить 1 таблицю, 6 рисунків.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Вплив війни на психічне здоров'я підлітків

Війна є надзвичайно травматичною подією, яка чинить значний вплив на психічне здоров'я підлітків. У цей критичний період розвитку, коли психіка ще перебуває в процесі формування, досвід війни може спричиняти глибокі зміни у емоційному та когнітивному стані молодої людини.

Підлітковий період, також відомий як пубертатний, є етапом, коли відбувається статеве дозрівання, яке триває приблизно 3-4 роки. У цей час активно розвивається скелет підлітка: спершу зростають внутрішні органи, а згодом збільшуються зовнішні розміри тіла. У дівчаток під час цього процесу відбувається розширення тазу, а ширина плечей залишається незмінною. У хлопчиків, навпаки, розширюються плечі, тоді як розмір тазу практично не змінюється.

Паралельно з ростом скелету зростає маса тіла, розвивається м'язова і жирова тканина. Виникають вторинні статеві ознаки: у дівчат починає формуватися груди, з'являється волосся на лобку, а приблизно у віці 13 років настає перша менструація. У хлопців у середньому в 12-13 років збільшуються яєчка, починається ріст волосся у лобковій області, а через два роки з'являється волосся під пахвами, росте борода і відбувається зміна голосу.

Пубертат також супроводжується підвищеною гормональною активністю, що суттєво впливає як на фізіологічний розвиток, так і на поведінку підлітка. На цьому тлі формується сексуальна поведінка, що включає усвідомлення власної статевої ролі, установок і моделей поведінки, характерних для індивідів чоловічої або жіночої статі в соціальних ситуаціях [15].

Період статевого дозрівання та підлітковий вік є надзвичайно важливим етапом у розвитку організму, який супроводжується помітними фізіологічними та психологічними змінами. Цей період включає не лише формування вторинних

статевих ознак, але й перебудову внутрішніх органів та систем організму, що забезпечує підготовку до дорослого життя.

Однією з помітних фізіологічних змін є специфічне кровопостачання мозку, яке може змінюватися під час інтенсивного розвитку підлітка. В цей період розвиток серця і легень, які відповідають за постачання кисню до органів, може дещо відставати від швидкого росту інших систем тіла. Таке відставання може призвести до тимчасових станів недостатнього кровопостачання мозку, що викликає періодичний дефіцит кисню. Це іноді проявляється у підлітків як підвищена втома, слабкість, труднощі з концентрацією уваги, а також інші тимчасові фізичні або емоційні прояви [19, с. 29].

Одним із ключових явищ цього періоду є так звана "криза 13 років" або "підліткова криза", що виникає через радикальні зміни у внутрішньому світі підлітка. Ця криза є наслідком одночасних фізіологічних і психологічних процесів, які вимагають перебудови усталених поведінкових моделей і формування нових цінностей та поглядів.

1. Фізіологічний аспект. Під час статевого дозрівання організм підлітка зазнає значних змін: змінюється скелет, з'являються вторинні статеві ознаки, активізується гормональна діяльність. Ці зміни можуть спричиняти коливання настрою та емоційну нестабільність. Підліток може відчувати фізичний дискомфорт або не задоволеність власною зовнішністю, що часто загострює внутрішні конфлікти.

2. Емоційна нестабільність. Підлітки в цей період можуть бути схильні до частих змін настрою, появи відчуття тривоги, роздратування або смутку. Ці емоції нерідко пов'язані з процесом самопізнання і пошуку власної ідентичності, а також зі зміною ролі в соціальному середовищі. Це проявляється в пошуку сенсу власного життя, встановленні індивідуальних цілей, оцінці своїх можливостей.

3. Пошук ідентичності. Підлітковий вік – час, коли молода людина прагне зрозуміти, ким вона є, яке місце займає у світі, які цінності є для неї важливими. Це включає ідентифікацію з певними групами, пошук нових соціальних зв'язків,

експерименти з зовнішністю чи інтересами. Підліток прагне визначити свою роль у суспільстві, а іноді навіть дистанціюватися від батьківських настанов, щоб стати більш самостійним.

4. Соціальні зв’язки та підтримка. Налагодження нових стосунків із однолітками, а також пошук взаєморозуміння з батьками і дорослими є важливим у цьому періоді. Підтримка з боку батьків, вчителів та інших дорослих може відіграти вирішальну роль у стабілізації емоційного стану підлітка. Ця підтримка допомагає підлітку відчути себе захищеним, дозволяє йому розкрити потенціал і краще зрозуміти себе.

5. Здоровий спосіб життя. Збереження здорових звичок, таких як збалансоване харчування, регулярна фізична активність і повноцінний відпочинок, є необхідними для підтримки фізичного та психічного здоров'я підлітка. Активний спосіб життя та здоровий режим дня сприяють зниженню рівня стресу та стабілізації настрою, що особливо важливо у період підліткової кризи.

6. Формування життєвих установок і поведінкових моделей. Підлітковий вік є часом активного формування моделей поведінки, уявлень про себе та взаємин із соціальним середовищем. У цьому періоді відбувається перехід від дитячих уявлень до більш дорослого сприйняття світу, що вимагає нових навичок у спілкуванні, розв'язанні конфліктів та адаптації до змін. У підлітка формуються життєві установки, які визначатимуть його поведінку в майбутньому [3, с. 23].

Основні причини підліткової кризи полягають у наступному:

1) Незмінність поведінки дорослих. Часто батьки та вчителі не адаптують своє ставлення до підлітків, які в цей період прагнуть нових, більш дорослих форм взаємодії. Це невідповідність між очікуваннями підлітків і реакціями дорослих може посилювати відчуття нерозуміння та віддаленості, що загострює кризові прояви.

2) Особливості поведінки, властиві підлітковому віку. Підліткова поведінка є відображенням цього вікового етапу, коли змінюються цінності,

з’являється прагнення до самостійності та експериментування з ролями. Це нерідко сприймається дорослими як виклик або спроба уникнути контролю, хоча в основі лежить бажання самоідентифікації [11].

Суть підліткової кризи полягає у глибинних змінах у психіці та внутрішньому світі дитини. Це не просто зовнішні поведінкові прояви, а суттєві трансформації у мисленні, світогляді та емоційній сфері, які відображають процес формування нових якостей особистості.

Симптоми підліткової кризи виявляються в різних аспектах поведінки і діяльності:

1) Зниження успішності та мотивації до навчання. Підлітки можуть демонструвати помітне зниження продуктивності в навчанні, навіть у тих предметах, де раніше були успішними чи обдарованими. Це часто пов’язано з переходом від конкретного до більш абстрактного, логічного мислення, що вимагає нових підходів та зусиль. Через зміни в мотивації підлітки можуть втрачати інтерес до звичних навчальних завдань і прагнути нових способів самовираження.

2) Негативізм та внутрішній протест. Часто підлітки демонструють негативізм, що виражається у схильності протистояти оточуючим. Вони можуть порушувати дисципліну, вступати в конфлікти, відчувати занепокоєння та невдоволення, а також прагнути до ізоляції. Їм властиве відчуття, ніби навколишні не розуміють їх, що підсилює внутрішній конфлікт та бажання відсторонитися.

Ці прояви є природною частиною процесу дорослішання, відображаючи прагнення до незалежності та пошуку власної ідентичності [20, с. 27].

Дослідження, проведене серед дітей і підлітків віком від 10 до 19 років, які стали свідками конфлікту в Палестині 2000 року, виявило значний вплив війни на їхню психіку та поведінку. Результати показують, що близько 46% дітей проявляють агресивну поведінку. Цей відсоток свідчить про те, що пережитий стрес і жахливі умови життя під час конфлікту, швидше за все, призвели до розвитку почуттів гніву та ворожості, які підлітки виражали через агресію.

Агресивність могла бути як спробою захистити себе в несприятливих умовах, так і наслідком накопиченого внутрішнього стресу.

У 38% учнів спостерігалося значне погіршення успішності в навчанні. Це може бути пов'язано з багатьма факторами, такими як стрес, тривога, депресивні симптоми, а також нестабільні умови життя, що порушували можливість зосередитися на навчанні та знижували мотивацію до навчання. Зміни в шкільній успішності часто є показником глибоких емоційних переживань, адже діти в такому стані можуть втрачати інтерес до навчальних занять, відчувати безпорадність або навіть зневіру в майбутньому.

Нетримання сечі, яке було зафіксоване у 27% дітей, також є частою реакцією на надзвичайний стрес і тривогу. Це може бути наслідком постійного відчуття небезпеки та переживання страху, що свідчить про глибоку травматизацію дитячої психіки. Подібні фізіологічні симптоми демонструють, наскільки серйозно переживання війни може впливати на організм навіть молодої людини, відображаючи напруження, що накопичилося.

Крім того, у 39% дітей з'явилися нічні кошмари, які є яскравим показником психічної травми. Нічні кошмари часто виникають у тих, хто пережив сильний стрес, і є частим симптомом посттравматичного стресового розладу. Через такі кошмари дитина може регулярно відчувати повторне переживання травматичних подій, навіть під час сну. Це знижує якість сну та сприяє загальній тривожності, що лише посилює інші негативні наслідки травматизації [24, с. 31].

В оглядовому дослідженні, опублікованому в журналі World of Psychiatry, вчені проаналізували вплив військових конфліктів другої половини XX століття на психічне здоров'я населення. Вони виділили окремі групи, які є особливо вразливими до психологічних наслідків війни: діти та підлітки, жінки, а також люди, що вже до військового конфлікту мали складні життєві обставини, такі як важка хвороба, смерть близьких або розлучення. Саме ці групи, через свою соціальну, емоційну та фізіологічну вразливість, особливо схильні до розвитку таких психологічних розладів, як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність, а також поведінкові та емоційні порушення [23, с. 76].

Психіатричні та психологічні дослідження вказують на те, що війна спричиняє тривалі страждання у людей, які пережили конфлікти. Серед найпоширеніших проблем, з якими стикаються постраждалі, можна виділити тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, а також різноманітні дисоціативні розлади. Останні можуть проявлятися через добровільну соціальну ізоляцію, деперсоналізацію, дереалізацію, небажання спілкуватися та кататонічний синдром. У свою чергу, поведінкові розлади можуть включати агресію, асоціальну і злочинну поведінку, а також схильність до насильства.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 10% людей, які пережили травматичні події під час збройних конфліктів, згодом можуть проявляти симптоми психологічної травми. Ще 10% демонструють поведінкові зміни або психічні розлади, які можуть заважати їм повноцінно брати участь у повсякденному житті. Найпоширенішими розладами, зафіксованими у постраждалих, є тривожний розлад, депресія та психосоматичні розлади.

Станом на сьогодні в Україні 75% дітей і підлітків пережили травматизацію психіки через військові дії. Це означає, що три чверті молодого населення демонструють різні ознаки психологічної травми. За даними досліджень, кожна п'ята дитина має труднощі зі сном, тоді як кожна десята стикається зі зменшенням бажання спілкуватися, а також страждає від нічних кошмарів і погіршення пам'яті.

Ці симптоми, пов'язані з травматизацією, можуть призвести до соціально-психологічної дезадаптації, що ускладнює інтеграцію дітей у суспільство і повсякденне життя. У більш важких випадках травми можуть спричинити розвиток психічних розладів, що виникають внаслідок порушення регулятивної функції психіки.

Важливо зазначити, що психологічна травматизація може мати довготривалі наслідки для розвитку особистості дитини, тому вчасне виявлення проблем і надання адекватної психологічної підтримки є критично важливими.

Це допоможе дітям не тільки впоратися з наслідками пережитих травм, але й успішно адаптуватися до нових умов, відновити соціальні зв'язки і повернутися до нормального життя [7].

У посібнику з діагностики та статистики психічних розладів «DSM-V» (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) наведено ключові діагностичні критерії для виявлення різних психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Основні критерії включають:

1. Безпосереднє зіткнення з травмою: Особа повинна пережити ситуацію, що загрожує життю або викликає смерть. Це може включати:

- Особисте переживання небезпечної ситуації.

- Свідчення травматичної події, що трапилася з іншими.

- Інформацію про надмірні страждання або смерть близьких.

- Багаторазове стикання з нестерпними деталями травми, такими як руйнації або людські рештки.

2. Інтрузивні симптоми: це можуть бути нав'язливі спогади про травматичний досвід, жахливі сни, флешбеки та сильний психологічний дистрес, що виникає внаслідок нагадувань про травму, а також фізіологічні реакції на ці тригери.

3. Уникання спогадів і нагадувань: особа намагається уникнути неприємних спогадів, думок і почуттів, а також уникати людей, місць або ситуацій, які нагадують про травматичну подію.

4. Негативні зміни в думках і настрої: це може проявлятися у вигляді витіснення спогадів, спотворення переконань про подію та її причини, стійких негативних емоцій, зниження інтересу до життя, відчуття відчуження та не здатності відчувати позитивні емоції, такі як радість або щастя.

5. Зміни в реактивності: це включає дратівливість, спалахи гніву, ризиковану або самоушкоджуючу поведінку, надмірну настороженість, перебільшену реакцію на подразники, проблеми з концентрацією та порушення сну.

6. Тривалість симптомів: порушення повинні тривати більше одного місяця.

7. Дистрес та порушення у важливих сферах життя: симптоми повинні спричиняти значний дистрес та впливати на важливі аспекти життєдіяльності особи.

8. Виключення інших причин: важливо, щоб симптоми не були пов'язані з вживанням психоактивних речовин або іншими медичними станами.

Ці критерії допомагають фахівцям у галузі психічного здоров'я точно визначити і діагностувати ПТСР, що виникає внаслідок травматичних подій, і розробити відповідний план лікування [8].

Отже, війна має руйнівний вплив на психічне здоров’я підлітків, порушуючи їх емоційний стан і викликаючи глибокі зміни в процесі формування особистості. У підлітковому віці, коли молоді люди переживають фізіологічні та психологічні трансформації, досвід війни може призвести до емоційної нестабільності, пошуку ідентичності та змін у соціальних зв’язках. Дослідження свідчать про підвищення агресивної поведінки, зниження успішності в навчанні та інші негативні прояви, такі як нетримання сечі, які вказують на глибоку травматизацію. Важливим є забезпечення підтримки підлітків у цей критичний період, адже емоційна стабільність і здоровий спосіб життя сприяють їхньому відновленню та розвитку.

1.2 Аналіз теоретичних аспектів стресу та стресостійкості

Термін «стрес» має свої корені в фізиці, де він використовувався для опису різних типів напруження, тиску або сил, які впливають на систему, спричиняючи певні зміни в її структурі або стані. Наприклад, в матеріалознавстві стрес описує, як матеріал реагує на зовнішні сили - чи то розтягування, стискання або скручування. Ця ідея була запозичена і застосована до інших сфер науки, таких як медицина, де стрес почав описувати не лише механічні процеси, але й реакцію організму на вплив зовнішніх чи внутрішніх факторів.

У 1926 році угорський науковець Г. Сельє першим використав термін «стрес» у контексті медицини та біології. Він виявив, що організм реагує на різноманітні подразники, такі як фізичні навантаження, емоційні переживання, інфекції чи інші фактори, за допомогою специфічної біологічної відповіді. Сельє назвав цю реакцію «загальним адаптаційним синдромом» або «біологічним синдромом стресу» [12, с. 183].

Теорія стресу Сельє передбачає три основні стадії, які організм проходить у відповідь на стресовий вплив:

1. Стадія аварійного реагування. На цьому початковому етапі організм швидко мобілізує всі свої ресурси, щоб протистояти стресору. Це включає фізіологічні зміни, такі як підвищення артеріального тиску, прискорення серцебиття, підвищення температури тіла, викид адреналіну. Цей етап часто супроводжується напруженням м'язів і станом «боротьби або втечі», коли організм готовий до швидкої реакції.

2. Стадія імунітету або адаптації. Після початкової мобілізації організм переходить до адаптації, продовжуючи опір стресу. На цьому етапі людина стає стійкішою до стресових ситуацій, однак адаптація до стресу супроводжується зниженням толерантності до додаткових подразників, які за нормальних умов були б нешкідливими. Організм балансує між опором і поступовим накопиченням втоми.

3. Стадія виснаження. Коли стресові фактори діють надто інтенсивно або тривало, організм вичерпує свої ресурси. Ця стадія настає, коли тіло вже не може підтримувати адаптацію, що призводить до порушення регуляції фізіологічних функцій. Людина починає втрачати здатність захищатися від стресу, і це може спричинити різноманітні проблеми зі здоров'ям, такі як фізична та емоційна втома, виснаження імунітету, зниження здатності до концентрації, підвищена чутливість до хвороб.

Ці три стадії ілюструють шлях, яким проходить організм у боротьбі зі стресом: від швидкої мобілізації до тимчасової адаптації і, зрештою, до виснаження, якщо стресові чинники не усунені вчасно.

Г. Сельє розділяє стрес на два види: конструктивний (або позитивний) і деструктивний (негативний), підкреслюючи, що стрес не завжди є шкідливим для організму. На його думку, конструктивний стрес, також відомий як "еустрес", виконує позитивну функцію, адже в окремих ситуаціях він допомагає людині мобілізуватися, підвищуючи її продуктивність і адаптаційні можливості. Наприклад, еустрес може стимулювати людину до досягнення поставлених цілей, допомагаючи активізувати внутрішні ресурси та спрямувати зусилля на подолання викликів.

Деструктивний стрес, або «дистрес», навпаки, чинить негативний вплив на організм, оскільки він виникає в ситуаціях надмірного або тривалого напруження, яке перевищує адаптаційні можливості людини. Дистрес може викликати виснаження ресурсів, втрату контролю над ситуацією, порушення фізичного і психічного здоров'я. Таким чином, Сельє акцентує увагу на тому, що стрес може бути як корисним, так і шкідливим, залежно від його інтенсивності, тривалості та сприйняття людиною конкретної ситуації [13, с. 234].

У розумінні стресу можна виділити три основні підходи:

1. Стрес як стимул (стресор). У цьому підході стрес розглядається як зовнішній фактор або подія, що володіє певними характеристиками, які викликають у людини реакцію напруження. Це можуть бути фізичні або психологічні подразники, такі як робочі завдання, конфлікти, зміни в житті тощо. Важливою характеристикою є те, що ці події самі по собі можуть спричиняти стрес, незалежно від індивідуальних реакцій людини.

2. Стрес як реакція. У цьому випадку стрес розглядається як відповідь організму на певний стимул, причому особливий акцент робиться на емоційній реакції. Такий підхід сфокусований на тому, як організм, зокрема нервова система, реагує на стресову подію - наприклад, через емоції тривоги, страху чи збудження. Підхід дозволяє досліджувати фізіологічні та психологічні зміни, які відбуваються у відповідь на стресор.

3. Стрес як напруга. Цей підхід трактує стрес як динамічний процес взаємодії між зовнішніми факторами і тим, як людина їх сприймає та

інтерпретує. Тут підкреслюється роль суб'єктивного сприйняття: одна й та ж подія може бути стресовою для однієї людини, але нейтральною або навіть позитивною для іншої. Важливим аспектом є те, як людина оцінює свої ресурси для подолання стресора і наскільки здатна адаптуватися до ситуації [14, с. 32].

Теорія стресу Р. С. Лазаруса та С. Фолкмана, відома як транзакційна теорія, акцентує увагу на стресі як на процесі взаємодії між людиною та її оточенням. На думку авторів, стрес виникає не лише як відповідь на зовнішній вплив або внутрішні характеристики, а як результат специфічного зв'язку між індивідом та середовищем, яке людина оцінює як таке, що перевищує її ресурси або загрожує її благополуччю. Іншими словами, стрес виникає, коли людина сприймає ситуацію як обтяжливу та складну для подолання.

Лазарус і Фолкман стверджують, що психологічний стрес не зводиться виключно до характеристики середовища чи самої людини. Він обумовлений взаємодією між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами людини, включаючи її переконання, цінності та навички. В умовах стресу ці внутрішні ресурси піддаються випробуванню обставинами та обмеженнями навколишнього середовища. Людина оцінює, чи здатна вона впоратися із ситуацією на основі наявних ресурсів, і це визначення залежить від того, наскільки значимими для неї є ті чи інші переконання і цінності.

Цей підхід називається «транзакційним», оскільки підкреслює двосторонню природу відносин між людиною та оточенням: не лише середовище впливає на особистість, але й людина активно реагує і впливає на оточення, намагаючись адаптуватися до ситуації [2, с. 69].

Між стресом і його безпосередніми або довготривалими наслідками існують два ключові посередницькі процеси: когнітивна оцінка та копінг (боротьба зі стресом).

1. Когнітивна оцінка. Цей процес охоплює оцінку ситуації, з якою ми стикаємося, та наші можливості для її подолання. Вона складається з двох основних етапів:

- Первинна оцінка. На цьому етапі ми визначаємо, наскільки серйозна і загрозлива для нас ситуація. Це перше враження, яке ми отримуємо, коли стикаємося зі стресором, і яке дозволяє оцінити, чи є ситуація небезпечною, нейтральною або навіть позитивною.

- Вторинна оцінка. Тут ми аналізуємо власні ресурси та можливості подолання стресу. На цьому етапі ми оцінюємо, які стратегії та засоби доступні для управління ситуацією, наскільки вони ефективні та чи здатні ми їх реалізувати.

2. Копінг (боротьба зі стресом). Це процес активної адаптації, під час якого людина використовує різні стратегії для зниження стресу або для зміни свого сприйняття ситуації. Копінг може мати як поведінковий характер (використання практичних дій для зменшення впливу стресора), так і емоційний (спроби впоратися з власними емоціями та зберегти психологічну стабільність).

Обидва процеси взаємопов’язані: когнітивна оцінка допомагає визначити, яким чином ми сприймаємо ситуацію, а копінг дозволяє адаптуватися до неї, використовуючи доступні ресурси та навички [5, с. 511].

Стрес спричиняє зміни в роботі організму на трьох основних рівнях:

1. Фізіологічні показники. Під впливом стресу організм активізується, і це проявляється через:

- прискорений пульс і серцебиття, які свідчать про підвищену активність серцево-судинної системи;

- розширення зіниць, що є підсвідомою реакцією на сприйняття небезпеки;

- підвищене потовиділення, як спосіб охолодження тіла під час напруження;

- напруження м'язів, особливо в руках, ногах та шиї, що готує організм до дій;

- відчуття сухості в роті, стиснення в горлі, що є реакцією на тривожність;

- психомоторне збудження, чергування відчуттів тепла та холоду, які свідчать про активацію нервової системи.

2. Психологічні показники. Стрес також позначається на психоемоційному стані, що виражається в:

- підвищеній дратівливості та підозрілості;

- ворожості до оточуючих;

- почутті необґрунтованого страху, яке може провокувати напади гніву;

- станах апатії, зневіри, самотності, що знижують мотивацію;

- складнощах у прийнятті рішень та зниженні рівня самоповаги.

3. Поведінкові показники. Під час стресу змінюється і поведінка людини, наприклад:

- зростає збудливість і можуть виникати нервові тики;

- проявляється імпульсивність, втрата апетиту або навпаки – відчуття постійного голоду;

- порушується сон, виникають раптові спалахи гніву чи плачу;

- людина може вдаватися до ризикованої поведінки або зловживання алкоголем;

- збільшується конфліктність, знижується продуктивність праці та відсутнє задоволення від виконуваних завдань [22, с. 25].

Ці зміни комплексно відображають вплив стресу на організм, порушуючи його гармонійне функціонування.

Отже, можна виділити умовний поділ між фізіологічним і психологічним стресом.

1. Фізіологічний стрес. Він викликаний реальним подразником, який має прямий вплив на організм і активізує фізіологічні реакції, такі як прискорене серцебиття, напруження м'язів або підвищення рівня адреналіну. Цей вид стресу часто виникає як відповідь на безпосередню загрозу або фізичний вплив ззовні.

2. Психологічний стрес. Особливістю цього типу стресу є те, що людина сприймає ситуацію як загрозливу або складну на основі власного досвіду, знань та індивідуального ставлення. Психологічний стрес може виникнути навіть без наявності реальної загрози, коли людина відчуває тривогу через оцінку ситуації чи майбутніх подій. Цей вид стресу має два підвиди:

- Інформаційний стрес. Виникає у ситуаціях, коли людина стикається з надмірною кількістю інформації, що важко сприйняти чи опрацювати, особливо коли йдеться про критичні рішення чи важливі завдання.

- Емоційний стрес. Пов’язаний із сильними емоційними переживаннями, такими як страх, тривога, гнів або хвилювання, які виникають у відповідь на соціальні або особисті події, що впливають на добробут людини.

Розглянемо основні підходи до визначення терміна «стресостійкість».

Поняття «стресостійкість» охоплює різноманітні аспекти здатності особистості справлятися зі стресом, а також наслідками, які він викликає. Це поняття стало предметом вивчення багатьох науковців, які акцентують увагу на різних елементах, що впливають на цю здатність.

Г. С. Нікіфоров вважає, що стресостійкість відображає реакцію на тривалі стреси, які виникають у міжособистісних відносинах. Він зазначає, що цей стан характеризується фізичним, емоційним та психічним виснаженням, яке викликане тривалою участю в емоційно напружених ситуаціях. Важливо, що тривалі стресові ситуації можуть негативно впливати на загальний стан людини, що робить стресостійкість важливим аспектом психічного здоров'я.

Г. М. Ришко підкреслює, що стресостійкість – це здатність витримувати високі навантаження та успішно виконувати завдання в екстремальних умовах. Він акцентує на ефективності особистості в стресових ситуаціях, вважаючи цю здатність критично важливою для досягнення успіху в житті.

Я. О. Овсяннікова також вказує на те, що стресостійкість пов'язана з фізичним, емоційним і психічним виснаженням, яке виникає внаслідок тривалої участі в емоційно напружених подіях. Це підтверджує важливість емоційного фону та його вплив на психічний стан особистості в умовах стресу.

Інші дослідники додають до визначення стресостійкості нові виміри:

В. М. Крайнюк підкреслює, що стресостійкість є важливою для соціальної адаптації, тобто для здатності підтримувати здорові взаємини з оточуючими, навіть у важких ситуаціях.

С. Р. Мартинюк вважає, що стресостійкість допомагає зберігати важливі міжособистісні зв'язки, що, в свою чергу, забезпечує соціальну підтримку в складних часах [20].

Отже, стресостійкість - це багатогранна характеристика, що включає в себе здатність адаптуватися до тривалого стресу, підтримувати соціальні зв'язки, досягати поставлених цілей і знижувати негативний вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я. Ця здатність є ключовою для підтримки благополуччя особистості в умовах стресу.

Стресостійкість являє собою складну конструкцію, що включає в себе емоційний компонент і психологічну стійкість. Кожен з цих елементів грає важливу роль у здатності особистості справлятися зі стресовими ситуаціями.

Психологічна стійкість особистості розглядається як комплексна якість, що є синтезом різних характеристик і здібностей. Дослідники виділяють кілька основних складових психологічної стійкості:

1. Здатність до особистісного зростання. Це передбачає уміння своєчасно і адекватно вирішувати внутрішньоособистісні конфлікти, такі як ціннісні, мотиваційні та рольові. Важливість цієї якості полягає в здатності адаптуватися до змін і справлятися з викликами.

2. Емоційна стабільність. Дослідники вважають, що психологічна стійкість передбачає відносну (але не абсолютну) стабільність емоційного стану та позитивного настрою. Це допомагає особистості залишатися врівноваженою в стресових ситуаціях.

3. Розвинена вольова регуляція. Це здатність контролювати свої емоції і поведінку в умовах стресу, що є важливим для досягнення цілей і успішного виконання завдань [14, с. 56].

Емоційна стійкість визначається як інтегративна якість особистості, що дозволяє ефективно діяти в умовах стресу. Інтегративним критерієм для емоційної стійкості є результат, який демонструє, наскільки успішно особа досягає своїх цілей. Висока емоційна стійкість дозволяє людям не тільки

адаптуватися до напружених обставин, а й успішно вирішувати поставлені завдання, не піддаючись негативному впливу стресових факторів.

Отже, стресостійкість є результатом взаємодії емоційних і психологічних складових, які разом формують здатність особистості ефективно справлятися зі стресом і адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

Стресостійкість особистості, відповідно до думки Я.О. Овсяннікової, визначається багатьма різноманітними факторами, які можна умовно розділити на два основні типи: соціальне середовище та особистісні фактори.

1. Соціальне середовище:

- Підтримка самооцінки. Соціальне оточення відіграє важливу роль у формуванні адекватної самооцінки особистості. Позитивна підтримка від родини, друзів і колег може зміцнити впевненість у собі.

- Сприяння самореалізації. Сприятливі умови в соціальному середовищі допомагають особистості досягати своїх цілей і розвивати свої таланти.

- Адаптивні потенціали та енергетичні ресурси. Підтримка з боку оточуючих може допомогти людині відновити свої сили і адаптуватися до стресових ситуацій.

- Психологічна підтримка. Наявність підтримуючого соціального середовища забезпечує емоційну підтримку, що є важливим аспектом стресостійкості.

2. Особистісні фактори:

- Свідомість та ставлення особистості. Ставлення людини до себе та своєї здатності справлятися зі стресом може впливати на її стресостійкість. Оптимістичне світосприйняття зазвичай сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій.

- Когнітивна сфера. Здатність оцінювати ситуації, визначати пріоритети та знаходити рішення грає ключову роль у подоланні стресу.

- Емоційна сфера. Контроль над емоціями, здатність до емоційного регулювання також впливають на стресостійкість.

- Поведінкова сфера. Адаптивні моделі поведінки допомагають особистості справлятися з негативними наслідками стресу.

- Діяльнісна та комунікативна сфера. Здатність діяти в стресових ситуаціях і ефективно спілкуватися з іншими є важливими для збереження психічного здоров'я.

Таким чином, стресостійкість особистості є комплексним явищем, яке залежить від взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів, що визначають, як індивід реагує на стресові ситуації і наскільки успішно він може з ними впоратися [18, с. 43].

За даними Ю. В. Щербатих, стресостійкість особистості залежить від ряду факторів, які можна класифікувати на кілька категорій:

1. Природжені особливості організму та ранній дитячий досвід:

- Генетичні особливості. Природжені риси, такі як рівень тривожності, емоційна чутливість та інші фізіологічні характеристики, можуть визначати, як особистість реагує на стрес.

- Досвід раннього дитинства. Досвід, отриманий у дитячому віці, включаючи взаємодію з батьками та іншими важливими людьми, формує основи стресостійкості. Позитивні або негативні емоційні переживання в цей період можуть суттєво впливати на майбутнє сприйняття стресу.

2. Особистісні властивості:

- Індивідуальні характеристики. Такі як емоційна стабільність, оптимізм, соціальна активність і впевненість у собі. Ці якості можуть допомогти особистості краще справлятися зі стресовими ситуаціями.

3. Фактори соціального середовища:

- Соціальна підтримка. Наявність підтримуючого оточення, яке може надати емоційну і практичну допомогу, є критично важливим для стресостійкості.

- Соціально-економічні умови. Стабільність і якість життя в соціумі також впливають на здатність особистості справлятися зі стресом.

4. Когнітивні фактори:

- Способи оцінки ситуацій. Когнітивні процеси, які включають способи, якими особистість інтерпретує і реагує на стресові події. Оптимістичне сприйняття ситуації може зменшити негативний вплив стресу.

- Стратегії подолання. Методи, які використовує індивід для справлення зі стресом, можуть суттєво вплинути на його стресостійкість.

Таким чином, стресостійкість особистості є результатом взаємодії багатьох факторів, що впливають на спосіб, у який індивід реагує на стресові ситуації, та його здатність адаптуватися до них [25, с. 51].

Отже, аналіз теоретичних аспектів стресу та стресостійкості демонструє складність цього явища, яке охоплює як фізіологічні, так і психологічні реакції організму на зовнішні та внутрішні подразники. Історично термін «стрес» був запозичений з фізики і адаптований до медицини, зокрема, через роботи Г. Сельє, який виділив три стадії стресової реакції: аварійне реагування, адаптацію та виснаження. Сельє також розрізняє конструктивний і деструктивний стрес, підкреслюючи їх вплив на адаптаційні можливості людини. Додатково, теорія Р. С. Лазаруса та С. Фолкмана акцентує на взаємодії між індивідом та середовищем, що визначає сприйняття стресу та його наслідки. Важливими аспектами цього процесу є когнітивна оцінка ситуації і стратегії копінгу, які сприяють адаптації до стресових чинників. Стрес викликає значні зміни в організмі, що виявляються на фізіологічному та психологічному рівнях, що потребує уваги для розвитку стресостійкості та підтримки психічного здоров’я.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ І

У першому розділі магістерської роботи ми проаналізували вплив воєнного стану на психологічне благополуччя підлітків у шкільному середовищі, а також визначили теоретичні аспекти стресу та стресостійкості.

Ми розглянули, як війна негативно впливає на психічне здоров'я підлітків, порушуючи їх емоційний стан, викликаючи агресивну поведінку та знижуючи успішність у навчанні. Дослідження показують, що травматичний досвід може призвести до серйозних наслідків, таких як емоційна нестабільність і проблеми з соціалізацією. У цьому контексті стало очевидним, що забезпечення підтримки підлітків є важливим елементом їхнього відновлення та адаптації в умовах стресу.

Додатково ми визначили теоретичні аспекти стресу та стресостійкості, розглянувши концепції Г. Сельє, які підкреслюють різні стадії стресової реакції, а також теорії Р. С. Лазаруса та С. Фолкмана, що акцентують на взаємодії між особистістю та середовищем. Це дозволило нам з'ясувати, що стрес може проявлятися як на фізіологічному, так і на психологічному рівнях, і що важливими чинниками адаптації є когнітивна оцінка ситуації та ефективні стратегії копінгу.

Таким чином, проаналізувавши ці аспекти, ми дійшли висновку, що розуміння впливу війни на психічне здоров'я підлітків та механізмів стресу є критично важливим для розробки стратегій підтримки, які можуть допомогти молоді подолати наслідки кризових ситуацій і забезпечити їх психологічне благополуччя.

РОЗДІЛ ІІ
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ. РІВЕНЬ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження

У рамках нашого дослідження ми зосередилися на вивченні впливу стресу та умов війни на психологічне благополуччя підлітків у шкільному середовищі. Для цього було організовано емпіричне дослідження, яке включало застосування ряду методик, що дозволяють оцінити різні аспекти психоемоційного стану підлітків.

Вибірка дослідження складала 133 особи, з яких 70 були жіночої статі, а 63 – чоловічої. Таке співвідношення дозволило нам отримати більш детальну інформацію про відмінності в переживанні стресу та адаптації до умов війни серед підлітків різної статевої приналежності.

У дослідженні були використані такі методики:

1. Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс) (Додаток А).

Ця методика дозволяє підліткам самостійно оцінювати свої емоційні переживання, що є критично важливим для розуміння їхньої емоційної реакції на стресові ситуації. Вона містить ряд запитань, які допомагають учасникам аналізувати свої емоційні стани в різних ситуаціях, а також усвідомлювати, як ці емоції можуть впливати на їхнє повсякденне життя. Вивчення самооцінки емоційних станів підлітків є важливим кроком у їхньому емоційно-психологічному розвитку, оскільки дозволяє зрозуміти механізми управління емоціями в умовах стресу.

Методика «Самооцінка емоційних станів», розроблена А. Уессманом і Д. Ріксом [2], складається з чотирьох блоків, у кожному з яких міститься 10 висловлювань. Учасникам дослідження пропонується вибрати те судження з пар, яке найкраще відображає їхній поточний емоційний стан. Оцінювання проводиться за 10-бальною шкалою. Ця методика дозволяє вимірювати такі

аспекти: «спокій – тривожність», «енергійність – втомленість», «піднесеність – пригніченість» і «впевненість у собі – безпорадність».

2. Методика визначення рівня тривожності у підлітків (автори А. Кастанеда, В. Р. Маккандалесс, Д. С. Палермо) (Додаток Б).

Ця методика допомогає виявити рівень тривожності учасників дослідження, що є важливим показником їхнього психологічного стану, особливо в умовах війни. Вона складається з ряду тверджень, які підлітки оцінюють за шкалою, що дозволяє виявити рівень їхньої тривожності, реакцій на стресові ситуації та готовності справлятися з ними. Розуміння рівня тривожності підлітків в умовах конфлікту є ключовим для розробки підтримуючих заходів та стратегій подолання стресу.

3.ТЕСТ життєстійкості С. Мадді (Додаток В).

Ця методика оцінює здатність та внутрішню готовність підлітків , щодоадаптуватися до стресових умов та їхню стресостійкість. Вона включає в себе різні запитання, які стосуються їхніх переживань у відповідь на стресові фактори, а також їхнього ставлення до соціального оточення. Результати цієї методики дозволяють зрозуміти, як підлітки справляються з труднощами та які ресурси вони використовують для подолання стресу, що є важливим аспектом їхнього психологічного благополуччя [10].

2.2. Результати методики самооцінки емоційних станів

Розглянемо результати, отримані за допомогою методики «Самооцінка емоційних станів» авторів А. Уессмана та Д. Рікса. Результати представлені на рис. 1.

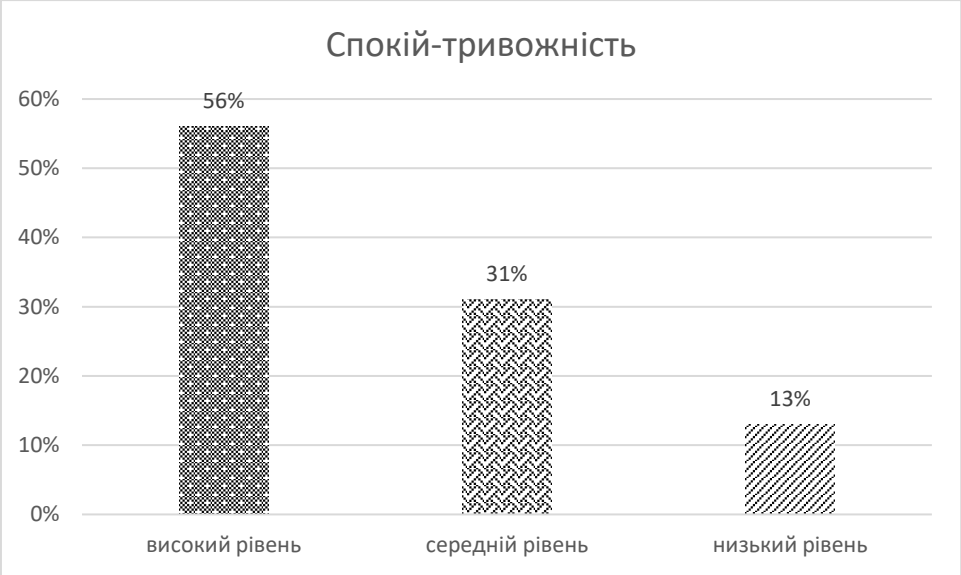


Рис. 1. Результати дослідження за шкалою «спокій - тривожність» за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса

Результати дослідження підлітків за шкалою «спокій - тривожність», отримані за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса, показують розподіл рівнів емоційного стану учасників. Зокрема, 56% респондентів демонструють високий рівень спокою, що свідчить про їхню здатність впоратися з тривожними ситуаціями. Це може бути індикатором позитивного емоційного фону та адаптації підлітків до стресових умов, в яких вони опинилися.

У свою чергу, 31% підлітків мають середній рівень спокою, що може свідчити про наявність певних тривожних відчуттів, але не в настільки значній мірі, щоб суттєво впливати на їхнє повсякденне життя. Цей відсоток вказує на те, що частина респондентів потребує уваги до своїх емоційних станів і, можливо, додаткових ресурсів або підтримки для поліпшення свого психоемоційного стану.

Нарешті, 13% учасників дослідження демонструють низький рівень спокою, що вказує на високу тривожність. Цей показник може бути тривожним сигналом, який потребує більш детального аналізу та, можливо, втручання фахівців. Підлітки з низьким рівнем спокою можуть відчувати значний

психологічний дискомфорт, що може негативно позначитися на їхньому загальному стані, успішності в навчанні та соціальних взаємозв'язках.

Отже, результати з даною шкалою демонструють значний розподіл рівнів емоційного стану підлітків, що вказує на їхню різну здатність до адаптації в умовах стресу. Високий відсоток респондентів зі спокійним станом свідчить про позитивні аспекти, однак наявність середнього та низького рівня спокою вказує на необхідність уваги до психоемоційного благополуччя молоді. Це може бути підставою для розробки програм підтримки та розвитку навичок стресостійкості у підлітків.

Далі ми провели аналіз отриманих результатів за шкалою «енергійність – втома». Результати, які були отримані в ході дослідження, представлені на рис. 2.

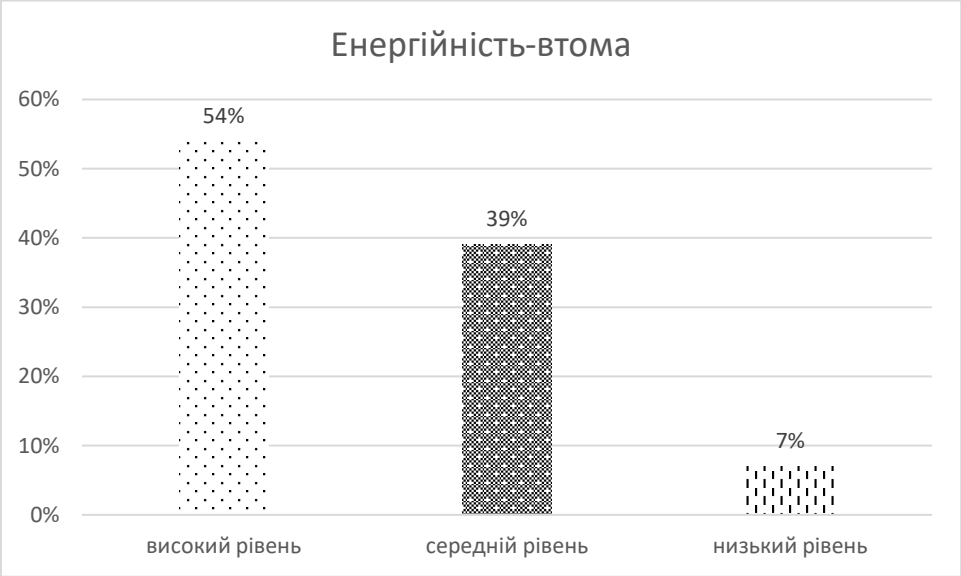


Рис. 2. Результати дослідження за шкалою «енергійність - втома» за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса

Результати дослідження підлітків за шкалою «енергійність - втома» відповідно до методики «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса виявили важливі аспекти емоційного стану молоді. Загалом, 54% учасників показали високий рівень енергійності. Цей показник свідчить про позитивну

емоційну активність серед підлітків, що може бути пов'язано з відчуттям оптимізму, здоров'я та соціальної активності. Високий рівень енергійності може також вказувати на їхню здатність справлятися з повсякденними викликами та активно залучатися в соціальне життя, що є критично важливим у період адаптації до стресових умов, зокрема під час війни.

Середній рівень енергійності продемонстрували 39% підлітків, що може свідчити про певну втомленість або недостатній емоційний заряд. Ця група учасників, хоч і має нормальну активність, можливо, стикається з певними труднощами у підтриманні енергійного стану, що може бути наслідком стресу або зовнішніх чинників. Середній рівень енергійності вказує на потребу у додатковій підтримці та можливостях для відновлення.

Лише 7% досліджуваних виявили низький рівень енергійності, що може свідчити про значну втому, емоційне виснаження або низький мотиваційний стан. Ці підлітки, можливо, потребують термінової психологічної допомоги та підтримки, оскільки низький рівень енергійності може негативно впливати на їхнє загальне самопочуття, соціальну активність та адаптацію до навколишнього середовища.

Таким чином, результати за даною шкалою демонструють переважно позитивний емоційний стан підлітків у плані енергійності, з домінуванням високого рівня, що свідчить про їхню здатність справлятися з викликами, але також вказують на наявність певної частки молоді, якій може бути важливою додаткова психологічна підтримка для покращення емоційного стану.

Результати дослідження за шкалою «Піднесеність - пригніченість» представлено на рис. 3.

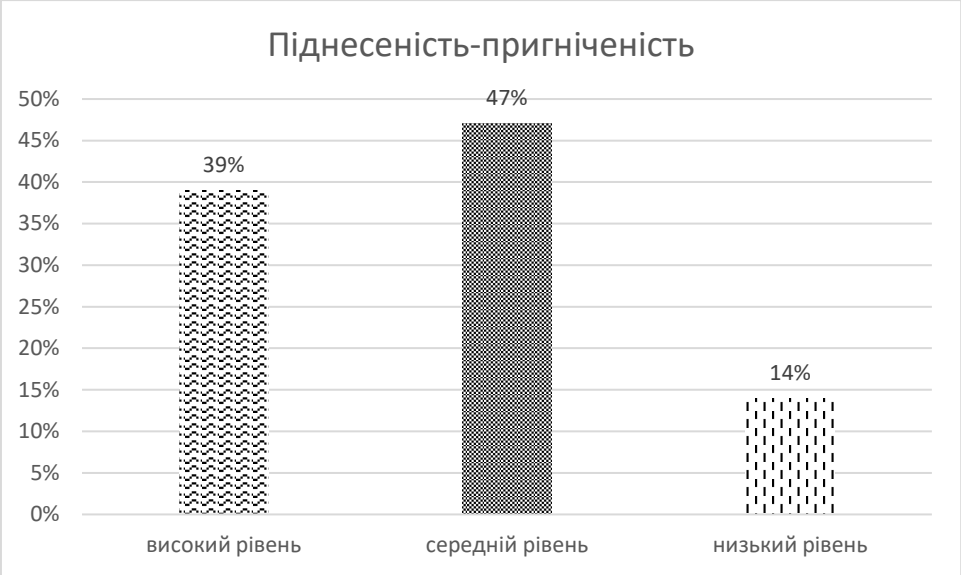


Рис. 3. Результати дослідження за шкалою «піднесеність – пригніченість» за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса

Результати дослідження підлітків за шкалою «піднесеність - пригніченість», використовуючи методику «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса, демонструють чітку картину емоційного стану учасників. Загалом, 39% підлітків показали високий рівень піднесеності. Цей показник вказує на те, що значна частина досліджуваних відчуває позитивні емоції, надію і оптимізм, що є важливими чинниками для їх психологічного благополуччя. Високий рівень піднесеності може свідчити про добрі соціальні зв'язки, підтримку з боку оточення та здатність підлітків адаптуватися до викликів, з якими вони стикаються.

47% учасників дослідження виявили середній рівень піднесеності. Це свідчить про те, що ці підлітки можуть відчувати певні коливання в емоційному стані, переживаючи як позитивні, так і негативні емоції. Такий рівень може вказувати на те, що підлітки знаходяться у перехідному стані, коли їх емоційна стабільність ще формується. Це може бути наслідком стресових факторів, пов'язаних із віком, соціальним тиском або іншими обставинами, які впливають на їхнє сприйняття життя.

Лише 14% учасників дослідження продемонстрували низький рівень піднесеності. Цей показник вказує на те, що невелика кількість підлітків відчуває пригніченість, що може свідчити про наявність емоційних труднощів або стресових станів. Важливо звернути увагу на цих підлітків, оскільки їхній низький рівень піднесеності може вказувати на потенційні ризики для психічного здоров'я. Наявність пригніченості може бути ознакою того, що ці особи потребують додаткової підтримки, можливо, через консультації психолога чи участь у програмах, які допомагають покращити їхнє емоційне самопочуття.

Узагальнюючи, результати за даною шкалою вказують на те, що більшість підлітків відчувають позитивні емоції, проте значна частина знаходиться в стані емоційної нестабільності. Це підкреслює важливість моніторингу психологічного стану підлітків та надання необхідної підтримки, особливо для тих, хто демонструє ознаки пригніченості.

Аналізуючи отримані результати за шкалою «впевненість в собі - відчуття безпорадності» (див. рис. 4).

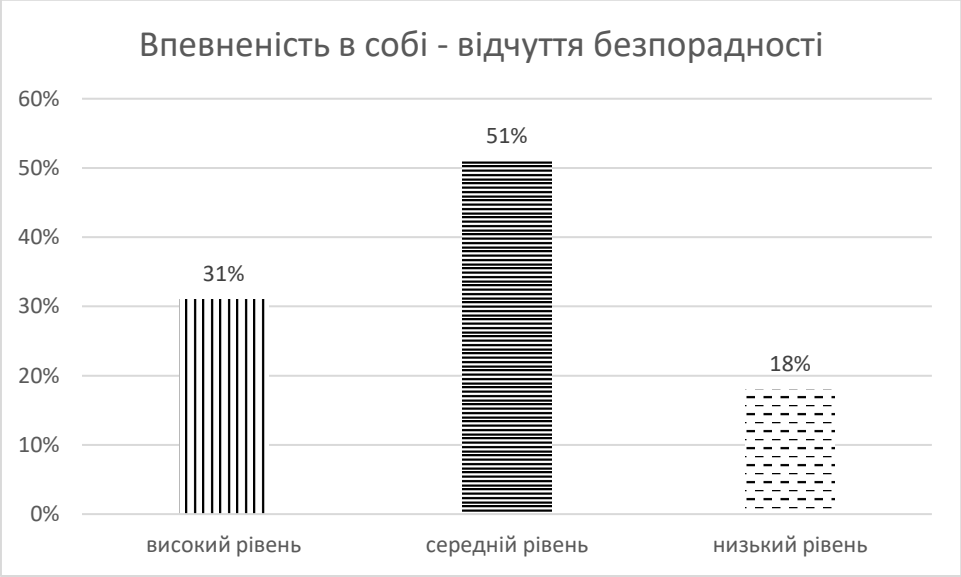


Рис. 4. Результати дослідження за шкалою «впевненість в собі - відчуття безпорадності» за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса

Результати дослідження підлітків за шкалою «впевненість у собі - відчуття безпорадності», проведеного за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса, виявили цікаву картину емоційного стану учасників.

Зокрема, 31% підлітків продемонстрували високий рівень впевненості в собі. Це свідчить про те, що ця група має позитивну самооцінку та відчуває готовність впоратися з життєвими викликами. Підлітки з високим рівнем впевненості, як правило, мають більш стійку психіку та здатні успішно адаптуватися до стресових ситуацій, що може бути особливо важливим в умовах, які характеризуються підвищеним рівнем стресу, наприклад, під час війни.

Середній рівень впевненості в собі виявився у 51% учасників дослідження. Це говорить про те, що більшість підлітків мають помірну самооцінку, що може свідчити про наявність певних сумнівів у власних силах, але не настільки сильних, щоб призводити до відчуття безпорадності. Такі підлітки можуть відчувати потребу в підтримці і підтвердженні своїх можливостей, але при цьому здатні діяти у різних ситуаціях, зокрема в соціальному середовищі та в умовах навчання.

Нарешті, 18% підлітків продемонстрували низький рівень впевненості в собі, що може бути тривожним сигналом. Ця група відчуває труднощі в самооцінці, що може призводити до відчуття безпорадності. Низька впевненість у собі може мати негативні наслідки для емоційного та психологічного здоров'я підлітків, оскільки вони можуть мати проблеми з адаптацією до нових умов, прийняттям рішень та соціальними взаємодіями.

Отже, результати за даною шкалою підкреслюють різноманітність рівнів впевненості в собі серед підлітків. Високий і середній рівні впевненості свідчать про позитивні психологічні аспекти, які можуть підтримувати адаптацію в складних умовах. Водночас необхідно звернути увагу на групу з низьким рівнем впевненості, щоб надати їм необхідну підтримку та ресурси для покращення їхньої самооцінки та психологічного благополуччя.

Отже, результати методики «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса показують значний розподіл емоційних станів підлітків. Зокрема,

більшість учасників демонструють високий рівень спокою та енергійності, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до стресових умов. Однак виявлено й певний відсоток підлітків із середнім та низьким рівнями цих станів, що вказує на необхідність уваги до їхнього психоемоційного благополуччя. Аналіз результатів за шкалами «піднесеність - пригніченість» і «впевненість у собі - відчуття безпорадності» також вказує на позитивні емоції у більшості, але й на ризики для психічного здоров'я тих, хто демонструє ознаки емоційної нестабільності. Ці дані підкреслюють важливість психологічної підтримки для молоді, особливо в умовах стресу.

2.3 Результати методики визначення рівня тривожності у підлітків

Розглянемо результати, отримані за допомогою методики визначення рівня тривожності у підлітків (автори А. Кастанеда, В. Р. Маккандалесс, Д. С. Палермо). Результати представлені на рис. 5.

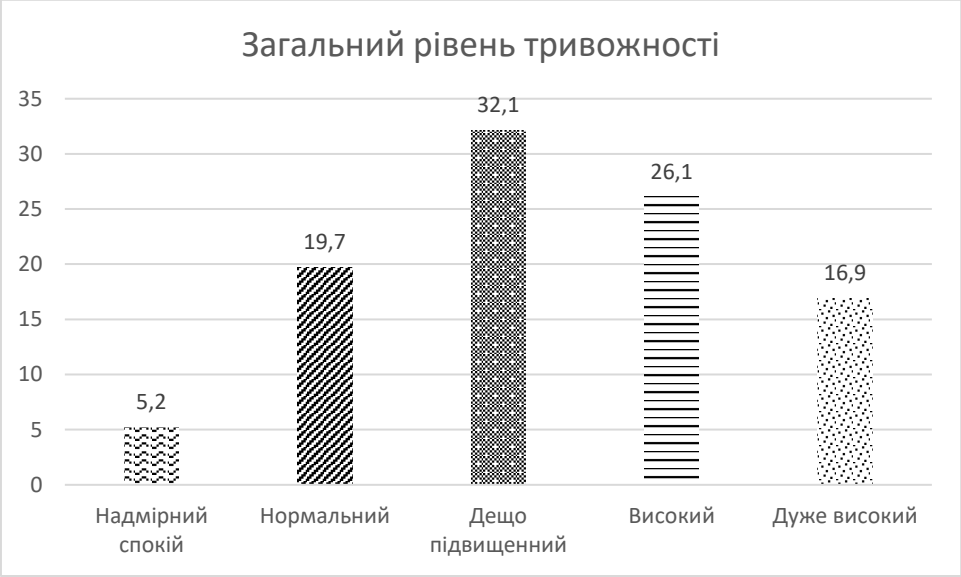


Рис. 5. Результати дослідження за методикою визначення рівня тривожності у підлітків (автори А. Кастанеда, В. Р. Маккандалесс, Д. С. Палермо).

Результати дослідження рівня тривожності у підлітків виявили різноманітний розподіл показників, що відображає особливості їхнього психологічного стану в умовах війни. Надмірний спокій, який можна розглядати як можливу форму психологічного захисту, спостерігався у 5,2% учасників. Це свідчить про низьку емоційну реактивність, яка може бути пов'язана як з адаптацією до стресових умов, так і з витісненням емоцій.

Нормальний рівень тривожності зафіксовано у 19,7% підлітків, що вказує на їхню здатність адекватно реагувати на стресові ситуації та підтримувати психологічну рівновагу. Водночас 32,1% учасників мали дещо підвищений рівень тривожності, що є сигналом про початкові труднощі у справлянні зі стресом і може потребувати моніторингу для запобігання подальшому погіршенню стану.

Високий рівень тривожності спостерігався у 26,1% досліджуваних. Це вказує на значний рівень стресу, який може впливати на емоційний стан, поведінку та навчальну діяльність підлітків. Дуже високий рівень тривожності виявлено у 16,9% респондентів, що свідчить про наявність глибоких переживань, які можуть мати серйозні наслідки для їхнього психічного здоров’я та потребують термінового втручання.

Результати демонструють, що більшість підлітків перебувають у стані підвищеної тривожності, що може бути наслідком воєнних дій та нестабільного соціального середовища. Такий стан підкреслює важливість розробки заходів психологічної підтримки, спрямованих на формування стресостійкості, розвитку адаптивних стратегій подолання труднощів та створення умов для емоційної стабільності.

2.4 Результати методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації у підлітків

Розглянемо результати, отримані за допомогою методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори С.Мадді). Результати представлені у табл. 1 та на рис. 6 .

Таблиця 1

Тест життєстійкості С.Мадді

Ступінь опірності стресу	Результат дослідження у %
Залученість	33%
Контролю	22%
Прийняття ризику	45%

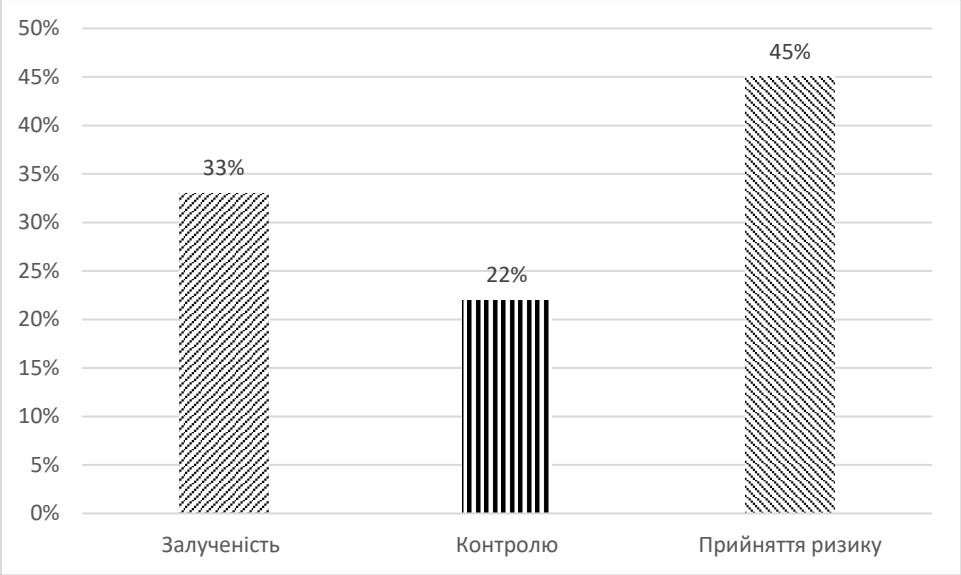


Рис. 6. Тест життєстійкості С.Мадді

За результатами дослідження, прийняття ризику стресостійкості виявлено у 45% підлітків. Ця група демонструє здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси. Рівень залученість, що характерний для 33% опитаних, свідчить про нестабільну адаптацію, яка залежить від обставин та підтримки соціального оточення. Рівень контролю виявлено у 22% підлітків, що вказує на труднощі у подоланні стресу та підвищений ризик емоційного виснаження.

Тест життєстійкості Мадді дозволив оцінити, як підлітки реагують на стресові фактори, та виявити особливості їхньої адаптації до змін у соціальному середовищі. Дані свідчать про необхідність подальшого вивчення індивідуальних та групових стратегій подолання стресу, що може стати основою для розробки програм психологічної підтримки підлітків у кризових ситуаціях.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІ

У другому розділі магістерської роботи було проведено емпіричне дослідження, яке дозволило глибше зрозуміти рівень стресу та стресостійкості у підлітків. Завдяки ретельній організації дослідження та використанню валідних методик вдалося отримати об'єктивні дані, які розкривають різні аспекти психоемоційного стану підлітків в умовах стресу, зокрема внаслідок впливу воєнних обставин.

Дослідження дало змогу з'ясувати основні показники емоційних станів, рівнів тривожності, енергійності, піднесеності та здатності до адаптації підлітків у стресових ситуаціях. Вибірка, яка включала представників обох статей, забезпечила можливість порівняння гендерних особливостей у сприйнятті стресу та стресостійкості.

Аналіз результатів за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса виявив суттєву варіативність емоційних станів підлітків. Зокрема, більшість учасників демонстрували високий рівень спокою, енергійності та піднесеності, що свідчить про наявність у них внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій. Разом із тим, значна частка респондентів мала середній рівень цих показників, що вказує на необхідність уваги до підтримки їх емоційного благополуччя. Невеликий відсоток учасників із низькими рівнями спокою, енергійності та піднесеності вказує на наявність групи підлітків, які потребують додаткової допомоги та корекційних заходів.

Методика визначення рівня тривожності (А. Кастанеда, В. Р. Маккандалесс, Д. С. Палермо) виявила, що частина підлітків має високий рівень тривожності, що може негативно впливати на їхнє самопочуття, навчальну діяльність і взаємини з однолітками. Це підкреслює актуальність роботи над зниженням тривожності через навчання стратегіям управління стресом.

Тест життєстійкості С.Мадді засвідчила, що більшість учасників демонструють середній або високий рівень здатності до адаптації, що є позитивною ознакою їхньої психологічної стійкості. Проте виявлення групи

підлітків із низьким рівнем адаптації сигналізує про необхідність індивідуальної підтримки.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило не лише оцінити рівень стресу та стресостійкості підлітків, а й виявити чинники, які впливають на їхнє психоемоційне благополуччя. Отримані результати підкреслюють важливість розробки та впровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки, які сприятимуть зміцненню стресостійкості та загальному емоційному здоров'ю підлітків, особливо в умовах соціальних викликів, зумовлених війною.

РОЗДІЛ ІІІ
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЩОДО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПІДЛІТКАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Теоретичні аспекти надання психологічної допомоги в умовах воєнного стану

З початком війни значно змінились пріоритети та акценти в галузі психологічної практики і наданні психологічних послуг населенню України. В умовах воєнного часу зросла потреба в різноманітних формах психологічної підтримки, орієнтованих на специфічні стани та потреби осіб, які постраждали від бойових дій.

Одним з найбільш затребуваних напрямків є надання психологічної допомоги особам, які пережили гострі травматичні реакції, що проявляються в таких формах, як панічні атаки, істеричні реакції, апатія, ступор або загострення страхів. Такі стани часто супроводжуються відчуттям відокремленості від реальності або деперсоналізацією, коли людина не може адекватно сприймати себе та навколишній світ.

Додатково важливими є роботи з людьми, у яких виражені негативні емоції, що суттєво заважають нормальному функціонуванню в повсякденному житті. Це можуть бути такі емоційні стани, як невгамовна гнівливість, почуття образи, ностальгія, глибоке переживання відчуття несправедливості, або ж втрата сенсу існування.

Також важливою частиною психологічної допомоги є корекція тривожних, панічних, депресивних та інших деструктивних станів, які можуть виникати у людей через постійний стрес та переживання в умовах війни. Важливим аспектом є психологічна адаптація до життя в умовах воєнного часу, допомога в адаптації до нових умов, що вимагають змін в повсякденних звичках і способах мислення [26, с. 125].

Не менш важливим є психологічне забезпечення військовослужбовців, які готуються до виконання завдань у зоні бойових дій. Вони потребують

спеціальної психологічної підготовки, щоб справлятися з психоемоційним навантаженням і бути готовими до екстремальних ситуацій.

У часи війни особливу увагу також приділяється допомозі внутрішньо переміщеним особам, які опинились у складних умовах через втрату житла та зміну середовища. Психологічна підтримка також надається особам, які були змушені евакуюватися за кордон, оскільки вони можуть переживати травматичні стани, пов'язані з розлукою з рідними та з переживаннями щодо ситуації на батьківщині.

Крім того, важливою складовою є надання екстреної психологічної допомоги військовослужбовцям, які зазнали поранень, а також цивільним особам, які постраждали внаслідок артилерійських обстрілів, бомбардувань або тривалого перебування в укриттях, таких як бомбосховища та підвали. У цих випадках психологічна допомога спрямована на підтримку людей, які пережили серйозні стреси і травми, та на допомогу в їхній емоційній реабілітації [28, с. 19].

Сучасна психологічна практика стикається з постійно зростаючими викликами, обумовленими важкими умовами війни, що значно змінили запити до надання психологічних послуг. Зокрема, серед основних потреб, які вимагають активізації та негайної реалізації, є такі:

1. Реабілітаційна робота з цивільними та військовими, які стали інвалідами внаслідок бойових дій. Психологічна допомога в цьому контексті включає адаптацію до нових умов життя, допомогу в подоланні травм та підтримку в процесі повернення до нормального функціонування, як фізичного, так і емоційного.

2. Комплекс заходів щодо психологічної реабілітації осіб, звільнених з полону. Особи, які пережили полон, часто стикаються з глибокими психоемоційними травмами, що вимагають спеціалізованої психологічної підтримки для відновлення психічного здоров'я, повернення до нормального соціального функціонування та реінтеграції в суспільство.

3. Заходи психокорекції та психотерапії наслідків бойової психічної травми та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) військовослужбовців

та працівників сектору оборони і безпеки. Це включає не лише військових, а й правоохоронців, рятувальників та інших фахівців, які стикалися з екстремальними ситуаціями, що можуть призвести до розвитку ПТСР, що потребує професійної психологічної корекції та терапії для відновлення емоційного стану.

4. Психологічна допомога у випадках переживання втрат близьких, станів горя і відчаю. Втрата рідних та близьких у війні є однією з найбільших психоемоційних травм, що вимагає кваліфікованої психологічної підтримки, щоб допомогти людям пережити горе та знайти шляхи до емоційного відновлення.

5. Психологічна допомога людям, які втратили житло, автомобілі, інше майно та матеріальні засоби існування. Пошкодження або втрата майна під час війни часто супроводжується глибоким стресом і відчуттям безвиході, тому надання психологічної допомоги таким особам включає підтримку в адаптації до нових обставин, допомогу в подоланні відчуття втрати та стресу від змін у життєвих умовах.

6. Заходи корекції та профілактики професійного вигорання для фахівців допомагаючих професій (психологів, соціальних працівників, лікарів тощо). Психологи, соціальні працівники, лікарі та інші фахівці, які працюють із людьми, що пережили травми, часто самі стикаються з ризиками емоційного вигорання. Це вимагає впровадження програм профілактики та корекції, щоб уникнути вичерпання їхніх ресурсів і забезпечити ефективність роботи в таких складних умовах [38, с. 82].

Ці виклики вимагають не лише збільшення кількості психологічних ресурсів, але й удосконалення методів роботи, розвитку нових підходів і програм, що відповідають сучасним вимогам і обставинам воєнного часу.

У майбутньому, з огляду на післявоєнні зміни в соціальній та економічній сфері, до переліку психологічних послуг має бути включено кілька нових напрямків, спрямованих на підтримку населення в умовах відновлення та реінтеграції. Серед таких послуг можна виокремити:

1. Психологічне супроводження населення в реалізації нових цілей та планів в умовах післявоєнного часу. Це передбачає допомогу людям у адаптації до нових реалій, формуванні і реалізації життєвих планів та цілей після пережитих травм та руйнувань. Психологічна підтримка в цьому контексті включає розвиток навичок планування майбутнього, визначення пріоритетів у житті, подолання відчуття втрати орієнтирів і пошуку нових можливостей.

2. Психологічна адаптація мешканців, які повертаються з-за кордону додому. Люди, які змушені були покинути свої домівки через війну, після повернення з-за кордону можуть переживати складний процес адаптації. Це включає допомогу у відновленні соціальних зв'язків, психологічну підтримку в період інтеграції в нові (вже змінені) соціальні та культурні умови, а також подолання стресу, спричиненого змінами в умовах життя та розривом з попереднім оточенням.

3. Психологічна допомога в пошуку особистісних сенсів в змінених умовах. Війна змінює не лише фізичну реальність, а й внутрішній світ людини. Психологічна підтримка в цьому напрямку допоможе людям знайти нові сенси життя, переосмислити свої цінності та місце в суспільстві після пережитих травм і змін. Це включає допомогу у формуванні нових життєвих орієнтирів, підвищення мотивації для особистісного зростання та відновлення внутрішньої гармонії в умовах зміненого світу [31].

Ці нові напрямки психологічної допомоги будуть невід'ємною частиною процесу відновлення після війни, оскільки сприятимуть не лише фізичному, а й психоемоційному та соціальному відновленню людей, допомагаючи їм адаптуватися до нових умов життя та знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Одним із основних аспектів психологічної допомоги в умовах воєнного стану є робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психічними наслідками, що виникають через пережиті травми. Війна, бойові дії, втрати близьких, пошкодження майна і житла, вимушена міграція створюють глибокі психологічні травми. Психологи повинні використовувати різні підходи

для допомоги постраждалим, щоб зменшити негативні ефекти стресу, уникнути його хронізації та сприяти психоемоційному відновленню.

Основними психологічними реакціями, що виникають внаслідок бойових дій, є:

- Гостра стресова реакція, що проявляється в істерії, апатії, ступорі, порушеннях сну, деперсоналізації, підвищеному рівні тривожності та страхів.

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), для якого характерні тривожні стани, спогади про пережиті події, флешбеки, нічні кошмари, труднощі з адаптацією в мирному житті.

- Психосоціальні наслідки: розрив зв'язків з соціальним оточенням, втрата соціальної підтримки, проблеми з інтеграцією в громаду після повернення додому, пошук сенсів життя в нових умовах.

Психологічна допомога військовослужбовцям є важливим аспектом в умовах війни, оскільки вони перебувають під постійним стресом та ризиком. Це включає:

- Психологічну підготовку до бойових дій, навчання самоконтролю та стресостійкості.

- Роботу з пережитими травмами після повернення з зони бойових дій, зокрема корекцію ПТСР.

- Психологічну допомогу у випадку поранень та травм, що призводять до змін у фізичному та психологічному стані особи [35].

Для працівників сектору оборони і безпеки, таких як правоохоронці та рятувальники, необхідні програми психологічної підтримки, що допомагають їм адаптуватися до екстремальних умов та зберігати психологічну стійкість в умовах постійної загрози.

Цивільне населення також потребує психологічної допомоги в умовах війни, адже вони стикаються з великою кількістю стресових ситуацій. Втрати близьких, матеріальних цінностей, житла, а також вимушене переміщення і адаптація до нових умов життя створюють серйозні виклики для психічного здоров'я. Особливо важливою є психологічна підтримка для:

- Внутрішньо переміщених осіб, які пережили не лише фізичні, а й психологічні травми, пов'язані з переїздом, втратою дому, відокремленістю від рідних.

- Людей, які постраждали від артобстрілів, бомбардувань, а також тих, хто перебував у бомбосховищах та підвалах протягом тривалого часу [44, с. 341].

Отже, в умовах воєнного стану значно змінилися пріоритети психологічної допомоги, орієнтуючи її на специфічні потреби людей, які пережили бойові дії. Основними напрямками стали робота з посттравматичними стресовими розладами (ПТСР), корекція гострих травматичних реакцій, підтримка військовослужбовців, адаптація внутрішньо переміщених осіб, а також допомога людям, що втратили житло або близьких. Психологи зосереджуються на забезпеченні емоційної реабілітації, допомозі в адаптації до нових умов життя та підтримці психічного здоров'я, зокрема шляхом корекції депресивних, тривожних і панічних станів. В майбутньому особливу увагу буде приділено психологічній допомозі в умовах відновлення після війни, зокрема в допомозі людям у формуванні нових життєвих орієнтирів та адаптації до змінених умов.

3.2. Рекомендації щодо самозаспокоєння та подолання стресового стану

У умовах воєнного стану та психоемоційного напруження важливою складовою психологічної підтримки є розвиток стратегій самозаспокоєння. Це допомагає людям ефективно справлятися з тривогою, стресом та іншими негативними емоціями, що виникають в умовах бойових дій. Розглянемо декілька рекомендацій щодо самозаспокоєння, які можуть бути корисними в таких ситуаціях:

1. Дихальні техніки: одним з найбільш ефективних способів самозаспокоєння є дихання. Контрольоване дихання стимулює парасимпатичну нервову систему, що знижує рівень стресу та тривоги. Однією з популярних технік є метод 4-7-8: вдихати через ніс на протязі 4 секунд, затримувати дихання

на 7 секунд, а потім повільно видихати через рот протягом 8 секунд. Ця техніка допомагає відновити внутрішній спокій, знижуючи фізіологічні прояви стресу, такі як прискорене серцебиття чи напруга м'язів.

2. Прогресивна м'язова релаксація: цей метод включає поетапне напруження і розслаблення різних груп м'язів, що дозволяє зняти фізичну напругу і досягти загального релаксаційного ефекту. Застосування прогресивної м'язової релаксації дає змогу усвідомити різницю між напруженням і розслабленням, що сприяє покращенню контролю над фізичними реакціями організму і знижує емоційну напругу.

3. Медитація та майндфулнес: медитативні практики та техніки майндфулнес дозволяють людині зосередитись на поточному моменті, зменшуючи рівень тривожності та стресу. Практика уважності (майндфулнес) полягає у свідомому сприйнятті всіх відчуттів, що виникають у процесі медитації - відчуттів дихання, звуків, фізичних відчуттів, що допомагає людині зменшити стрес і тривогу. Регулярна медитація покращує емоційну стабільність і може бути корисною у боротьбі з хронічним стресом.

4. Візуалізація: візуалізація - це метод заспокоєння, який передбачає уявлення себе в ситуаціях, що викликають відчуття спокою і безпеки. Це може бути образ моря, лісу чи іншого природного середовища. Ця техніка дозволяє знизити рівень стресу, зменшуючи фізіологічні прояви напруги, зокрема, скорочення м'язів і прискорене серцебиття. Важливо зосередитися на деталях, щоб створити максимально реалістичну картину.

5. Фізична активність: регулярні фізичні вправи є одним з основних методів зниження стресу, оскільки вони сприяють вивільненню ендорфінів — природних гормонів радості. Фізична активність, будь то прогулянки на свіжому повітрі, йога, плавання або інші види спорту, допомагає знижувати рівень напруги, покращує загальний фізичний стан та емоційний фон. Протягом тренування важливо зосередитися на диханні та рухах тіла, що дозволяє одночасно працювати з фізичним і емоційним станом.

6. Соціальна підтримка: взаємодія з іншими людьми, особливо з близькими, є важливим елементом самозаспокоєння. Спілкування допомагає знизити рівень стресу та тривоги, адже соціальна підтримка дає відчуття безпеки і захищеності. Важливо не замикатися в собі, а шукати можливості для відкритого обміну переживаннями з людьми, яким ви довіряєте.

7. Організація режиму дня: чітка організація дня допомагає створити відчуття контролю над ситуацією та знижує рівень стресу. Планування часу для роботи, відпочинку, фізичних навантажень, харчування та сну дозволяє досягти балансу і підтримувати емоційну стабільність. Встановлення регулярних перерв під час роботи також сприяє зниженню психоемоційної напруги.

8. Афірмації та позитивне мислення: афірмації є потужним інструментом самопідтримки. Позитивні твердження допомагають змінити спосіб сприйняття ситуацій і посилити впевненість у собі. Регулярне повторення афірмацій, таких як «Я здатен подолати всі труднощі» або «Я контролюю свої емоції», дозволяє зменшити рівень тривоги і стресу, підвищити самооцінку і внутрішній спокій.

9. Здоровий сон і збалансоване харчування: недосип і неправильне харчування можуть значно посилювати стрес і тривогу. Для підтримки емоційного благополуччя важливо дотримуватись здорового режиму сну та збалансованого харчування, що сприяє нормалізації фізіологічних процесів в організмі та знижує рівень стресу. Споживання здорових продуктів, багатих на вітаміни, мінерали та омега-3 жирні кислоти, підтримує нормальну функцію нервової системи.

10. Практика вдячності: щоденне вираження вдячності є потужним інструментом для покращення емоційного стану. Визначення позитивних аспектів дня і фокусування на них допомагає змінити спрямованість уваги з негативних на позитивні переживання. Практика вдячності допомагає зміцнити психічну стійкість, покращує настрій і знижує рівень стресу, створюючи відчуття задоволення і гармонії в житті [46, с. 271].

Ці методи самозаспокоєння допомагають людині ефективно справлятися з емоційним та психологічним навантаженням, сприяючи покращенню психічного здоров’я та загальної життєвої стійкості.

Для зменшення стресу та полегшення панічних настроїв під час складних ситуацій важливо звернути увагу на кілька ключових аспектів, що сприяють емоційному та психічному благополуччю.

1. Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати.

В умовах невизначеності та кризи важливо сфокусувати увагу на тих аспектах життя, які піддаються вашому контролю. Чітке усвідомлення того, що є в межах ваших можливостей, допомагає зменшити відчуття безсилля. Залишайтеся в курсі новин, але уникайте постійної перевірки інформації, адже це може сприяти паніці. Достатньо перевіряти основні оновлення, щоб бути обізнаним, але без надмірного занурення в деталі.

2. Правильне харчування та його вплив на психічне здоров’я.

Раціональне харчування має прямий вплив на ваш мозок і нервову систему. Збалансоване харчування сприяє виробленню нейромедіаторів, що відповідають за емоційний стан, та підтримує імунну систему. Включення в раціон поживних продуктів, багатих на вітаміни та мінерали, допоможе підтримувати емоційну стабільність.

3. Стабільний режим сну.

Під час стресових ситуацій збереження регулярного режиму сну є надзвичайно важливим. Під час сну організм відновлює свої ресурси, відбувається синтез гормонів, таких як мелатонін та кортизол, що відповідають за підтримку емоційної рівноваги. Систематичний та якісний сон є важливим елементом для збереження стійкості до стресу.

4. Фізична активність.

Навіть у складних умовах, таких як укриття, важливо підтримувати фізичну активність. Легкі вправи або прогулянки допомагають розслабити м'язи, зменшити тривогу та покращити настрій завдяки викиду ендорфінів. Такі вправи

відволікають від нав’язливих негативних думок і дозволяють сконцентруватися на чомусь іншому.

5. Залишайтеся на зв’язку з близькими.

Підтримка соціальних зв'язків є важливим фактором у боротьбі з панічними настроями. Спілкування з родиною та друзями забезпечує почуття підтримки та згуртованості, що, в свою чергу, сприяє зниженню стресу.

6. Допомога іншим.

Активна участь у волонтерських ініціативах або допомога тим, хто потребує, може значно покращити ваше емоційне самопочуття. Сприяння іншому людям дає відчуття значущості та корисності, що допомагає знизити рівень стресу [47, с. 156].

7. Психологічні вправи для контролю стресу.

Існують різноманітні вправи, які допомагають регулювати рівень стресу:

- Таємний таппінг. Ця техніка полягає в стимуляції нервових закінчень на кінчиках пальців, що знижує активність мигдалеподібного тіла, відповідального за тривожність. По черзі натискайте на кожну подушечку пальця, доки не відчуєте розслаблення.

- Метелик. Схрестіть долоні, тримаючи їх так, щоб великі пальці торкалися один одного. Легенько стукайте по ключицях, створюючи ритмічні вібрації, які заспокоюють і допомагають збалансувати дихання.

- Протитривожне дихання. Виконуючи цю вправу, зосереджуйтесь на предметах перед вами, рухаючи погляд по чотирьох точках (наприклад, по кутах дверей або стіни). Під час вдиху і видиху повільно слідкуйте за вашим диханням, намагаючись його рівномірно уповільнити. Це допоможе заспокоїти нервову систему та зменшити тривогу.

- Сканування тіла. Сфокусуйте увагу на різних частинах тіла, починаючи з голови і закінчуючи ногами. Відчуйте кожну частину свого тіла, спостерігаючи за відчуттями, що виникають. Це допомагає повернути увагу на теперішній момент і знизити рівень тривоги.

- Прогресивна м'язова релаксація. Напруження м'язів і їх подальше розслаблення дозволяє знизити фізичну напругу, що сприяє загальному зниженню стресу [52].

8. Психологічна допомога.

Якщо ви відчуваєте, що не в змозі впоратися з хвилею тривоги та паніки, не бійтеся звернутися за допомогою. Спілкування з психологами чи психотерапевтами допоможе знайти ефективні способи подолати стрес і відновити емоційну рівновагу.

Ці стратегії допомагають не лише тимчасово знизити рівень стресу, але й створюють основи для розвитку стійкості до стресових ситуацій у майбутньому.

Отже, для ефективного подолання стресу в умовах воєнного стану важливо використовувати різноманітні стратегії самозаспокоєння, які включають дихальні техніки, прогресивну м’язову релаксацію, медитацію, фізичну активність та соціальну підтримку. Режим сну, збалансоване харчування та практика вдячності також відіграють важливу роль у збереженні емоційної рівноваги. Крім того, соціальні зв’язки та допомога іншим можуть зменшити стрес, а психологічні вправи допомагають контролювати тривогу. Регулярне застосування цих методів сприяє розвитку стійкості до стресових ситуацій і покращенню психічного здоров’я.

3.3. Оцінка ефективності розвитково-корекційного впливу

Оцінка ефективності психологічної допомоги, зокрема розвитково-корекційного впливу на підлітків, є важливим етапом у роботі психолога, що дозволяє визначити, наскільки ефективними є застосовані методи та техніки в контексті подолання стресу і адаптації молодих людей до складних умов, таких як війна. Процес оцінки не лише вимагає використання різних методик, але й повинен бути багатовимірним, з огляду на індивідуальні особливості підлітків, рівень їх психоемоційного розвитку, а також специфіку стресових факторів, з якими вони зіштовхуються під час війни.

1. Підходи до оцінки ефективності.

Ефективність розвитку та корекції стресу у підлітків можна оцінювати за допомогою різних підходів, що охоплюють психологічні, соціальні та поведінкові аспекти. Зазвичай оцінка включає кілька основних рівнів:

- Психологічний рівень: оцінка змін у внутрішньому стані підлітка, зокрема рівень тривожності, депресії, страху, а також емоційної стабільності. Психологічна оцінка може здійснюватися через бесіди, анкети та тести, що вимірюють рівень стресу, емоційної реактивності, самооцінки та інших психологічних характеристик.

- Соціальний рівень: оцінка змін у взаємодії підлітка з оточенням (сім'я, однолітки, школа). Війна може призводити до соціальної ізоляції або зміни поведінкових моделей, тому важливо враховувати динаміку соціальних зв'язків і рівень адаптації підлітка в соціумі.

- Поведенковий рівень: спостереження за змінами в поведінці підлітка, зокрема за зниженням агресії, зміною реакцій на стресові ситуації, здатністю до саморегуляції та активного вирішення проблем [37, с. 63].

2. Методи оцінки ефективності.

Оцінка ефективності психологічної допомоги повинна здійснюватися за допомогою різних методів, які включають як кількісні, так і якісні інструменти.

- Психодіагностичні методики: це набори психологічних тестів і анкет, спрямовані на вимірювання рівня стресу, тривожності, депресивних симптомів, рівня соціальної адаптації та інших аспектів психоемоційного здоров'я. Наприклад, шкала тривожності Спілбергера, тест депресії Бека, методика самооцінки особистості, шкала емоційного вигорання.

- Спостереження та анкетування: безпосереднє спостереження за підлітками під час проведення психологічних сесій, а також використання анкет для виявлення змін у поведінці та самопочутті підлітків. Анкети можуть включати запитання про те, як підлітки справляються з тиском зовнішніх факторів, наскільки вони відчувають полегшення від корекційних заходів.

- Інтерв'ю та бесіди: психологічні інтерв'ю, в ході яких з’ясовується самосприйняття підлітками їхнього психоемоційного стану, їхні відчуття та переживання щодо методів, що застосовуються, а також ступінь задоволення результатами роботи.

- Методи самооцінки: підлітки можуть оцінювати свою здатність долати стрес, зміну настрою, покращення емоційного стану за допомогою самозвіту, де вони можуть відзначати, як їхня поведінка та відчуття змінюються після впливу психологічних заходів [28, с. 41].

3. Ключові показники ефективності.

Для адекватної оцінки розвитку та корекції стресових реакцій у підлітків важливо враховувати кілька ключових показників, які свідчитимуть про ефективність застосованих методів:

- Зменшення рівня стресу: одним із головних критеріїв ефективності є зниження загального рівня стресу у підлітка, що оцінюється за допомогою спеціалізованих методик і тестів.

- Покращення емоційного стану: важливо спостерігати за змінами в емоційній реактивності, зокрема за зменшенням депресивних симптомів, тривожності, а також за покращенням загального самопочуття підлітка.

- Розвиток навичок саморегуляції: оцінка здатності підлітка управляти своїми емоціями та стресовими реакціями, зокрема в стресових ситуаціях, є важливим показником ефективності психологічного втручання.

- Поліпшення соціальної адаптації: зміни у взаємодії з іншими людьми, зокрема з сім'єю та однолітками, а також здатність ефективно справлятися з соціальними труднощами є важливим критерієм для оцінки ефективності корекційного впливу.

- Стабільність досягнутих результатів: важливо не лише досягти змін, але й зберегти їх протягом часу. Тому оцінка ефективності повинна включати аналіз тривалості позитивних змін після завершення корекційного курсу [27, с. 39].

4. Важливість індивідуалізації підходу.

У контексті війни, де стресові фактори є значно сильнішими і часто непередбачуваними, важливо, щоб психологічні методи та техніки були адаптовані до індивідуальних потреб підлітків. Оцінка ефективності повинна враховувати такі фактори, як:

- Індивідуальні психологічні особливості підлітка (тип особистості, рівень розвитку емоційної стійкості, історія пережитих стресових ситуацій тощо).

- Середовище, в якому перебуває підліток: чи знаходиться він в зоні активних бойових дій, чи пережив безпосередні травмуючі події, що суттєво впливають на його психологічний стан.

- Гендерні аспекти та культурні особливості: підлітки з різних культурних і соціальних груп можуть мати різні стратегії подолання стресу, що повинно бути враховано під час психологічного втручання [39].

Отже, оцінка ефективності розвитково-корекційного впливу на підлітків, що переживають стрес у умовах війни, є важливим етапом психологічної допомоги. Тільки через об’єктивну оцінку змін можна зрозуміти, наскільки вдало були застосовані методи, а також адаптувати їх для досягнення найкращих результатів у подоланні стресу та розвитку емоційної стійкості підлітків. Підхід до оцінки має бути комплексним, індивідуальним та динамічним, що дозволить підвищити ефективність психологічної допомоги в умовах війни.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІІ

У третьому розділі магістерської роботи ми детально дослідили важливість та специфіку надання психологічної допомоги підліткам в умовах війни. Зокрема, ми зосередили увагу на теоретичних аспектах психологічної підтримки в умовах воєнного стану, розглядаючи важливі питання адаптації, реабілітації та надання екстреної психологічної допомоги.

Ми з'ясували, що війна та стресові ситуації, пов'язані з бойовими діями, негативно впливають на психічний стан підлітків, спричиняючи серйозні психоемоційні травми, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність, панічні атаки, депресивні стани та інші деструктивні емоційні реакції. Це підтверджується сучасними дослідженнями та клінічними практиками, що демонструють необхідність надання цільової психологічної допомоги для подолання цих розладів.

Одним із ключових аспектів, який ми вивчили, є те, що психологічна допомога в умовах війни повинна бути комплексною і включати не лише індивідуальні консультації та терапію, але й групові заходи для підлітків, що сприяють соціальній адаптації та відновленню емоційної стабільності. Також ми виокремили важливість роботи з родинами підлітків, адже саме родина є основним джерелом підтримки і стабільності для молодої особистості в умовах кризових ситуацій.

Ми визначили основні стратегії психологічної підтримки підлітків у воєнний період, включаючи корекцію тривожних та депресивних розладів, формування стійкості до стресу, а також роботу з посттравматичними станами. Особлива увага була приділена методам психотерапії, таким як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, релаксаційні техніки, що ефективно використовуються для зниження емоційного навантаження і відновлення психологічного стану підлітків.

Під час дослідження ми також з'ясували, що надання психологічної допомоги повинно враховувати специфіку вікового розвитку підлітків, їх

емоційну та соціальну уразливість, потребу в самовираженні та пошуках сенсу в житті. Психологічна допомога повинна бути орієнтована не тільки на лікування наслідків стресу, але й на розвиток вмінь для подолання складних життєвих ситуацій і підтримки позитивної самооцінки підлітків.

Також ми звернули увагу на те, що психологічна адаптація до нових умов війни потребує великих зусиль з боку психологів, які повинні мати необхідні професійні навички для роботи з підлітками в таких екстремальних умовах. Тому важливим є не лише створення програм психологічної допомоги, але й навчання психологів, підготовка кадрів для роботи з дитячими та підлітковими травмами.

Загалом, в результаті проведеного дослідження, ми з'ясували, що психологічна підтримка підлітків в умовах війни є складним і багатогранним процесом, який потребує комплексного підходу, чіткої стратегії, врахування вікових особливостей, а також інтеграції методів соціальної адаптації та реабілітації. Психологічна допомога в таких умовах має важливе значення для забезпечення психологічного здоров’я підлітків та їх адаптації до поствоєнного життя.

Наші висновки підтверджують, що надання психологічної допомоги підліткам в умовах війни є критично важливим завданням для забезпечення їхньої емоційної стабільності та розвитку в період після травмуючих подій.

ВИСНОВОК

У процесі виконання магістерської роботи на тему «Вплив стресу та умов війни на психологічне благополуччя підлітків у шкільному середовищі» було здійснено ґрунтовне дослідження, метою якого було вивчення впливу стресових факторів, зокрема умов війни, на психічне здоров'я підлітків. На основі отриманих результатів можна зробити низку важливих висновків, що стосуються як теоретичних аспектів, так і практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки підлітків у кризових умовах.

У першому розділі було проведено теоретичний аналіз впливу воєнного стану на психічне благополуччя підлітків. Проаналізовано, як умови війни можуть порушувати емоційний баланс, сприяти розвитку стресових розладів і впливати на навчальну діяльність та соціальні взаємини підлітків. На основі наукових досліджень було з'ясовано, що військові конфлікти призводять до серйозних емоційних і психологічних порушень, таких як депресії, тривожні стани, агресивність і проблеми з адаптацією в колективі. Особлива увага була приділена механізмам стресу та стресостійкості, зокрема концепціям Г. Сельє, Р. Лазаруса та С. Фолкмана, які дозволили зрозуміти, як стрес проявляється на різних рівнях – від фізіологічного до психологічного.

Другий розділ був присвячений проведенню емпіричного дослідження для визначення рівня стресу та стресостійкості підлітків у умовах війни. Завдяки використанню валідних методик оцінки емоційних станів, рівня тривожності та соціальної адаптації вдалося отримати важливі дані про психоемоційний стан підлітків. Результати дослідження показали, що більшість підлітків мають середній рівень стресостійкості та здатні адаптуватися до стресових ситуацій. Однак, серед учасників були й такі, що мали низький рівень стресостійкості, що потребує додаткової уваги і психологічної допомоги. Виявлено, що певна частина респондентів страждає від високого рівня тривожності, що негативно впливає на їхнє емоційне благополуччя і здатність до навчання та соціалізації.

У третьому розділі роботи було розглянуто основні стратегії надання психологічної допомоги підліткам, які переживають стресові ситуації в умовах війни. Зроблено висновок, що психологічна підтримка повинна бути комплексною і включати індивідуальні консультації, групову терапію, а також роботу з родинами підлітків. Важливою є не лише корекція емоційних розладів, а й розвиток стресостійкості та навчання підлітків методам адаптації до екстремальних ситуацій. Ми підкреслили, що психологічна допомога має бути орієнтована на вікові особливості підлітків і включати такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та релаксаційні техніки, що сприяють зниженню тривожності та відновленню емоційної рівноваги.

Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість розробки і впровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки для підлітків у шкільному середовищі. Ці програми повинні включати як індивідуальні, так і групові методи роботи, спрямовані на розвиток стресостійкості, зниження рівня тривожності та підтримку емоційного благополуччя підлітків. Також велике значення має робота з батьками та вчителями, які повинні бути готові надати необхідну підтримку підліткам, що переживають важкі життєві ситуації, зокрема пов'язані з війною.

Виконане дослідження підтвердило, що умови війни мають значний негативний вплив на психологічне благополуччя підлітків, спричиняючи стресові реакції, проблеми з адаптацією і соціалізацією. Виявлені результати дозволяють стверджувати, що психологічна підтримка підлітків є важливою складовою їхнього відновлення після травмуючих подій. Проведене дослідження також дозволяє досягти поставленої мети і виконати всі завдання, зокрема, визначити основні механізми впливу стресу і війни на психічне здоров’я підлітків, провести емпіричне дослідження їх емоційного стану та розробити практичні рекомендації для надання психологічної допомоги. Результати дослідження підкреслюють необхідність впровадження програм психологічної підтримки в умовах війни для забезпечення емоційної стабільності та адаптації підлітків до зміненої соціальної реальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бодров В. А. Психологічний стрес: розвиток навчання та сучасні проблеми. Київ. 1995.

2. Бодров В. А. Когнітивні процеси та психологічний стрес - Психологічний журнал. 1996. Т. 17, № 4. С. 64–73.

3. Боковіков А. М. Локус контролю як фактор стресостійкості при комп'ютеризації професійної діяльності / Психологічний журнал. 2015. № 1. С. 19-27.

4. Варданян Б. Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості / Київ: Наука, 2008. 380 с.

5. Вейтен У. Стрес і його ефекти / Загальна психологія: Тексти. Т. 2. Книга 1. Київ: Академія, 2002. С. 501-542.

6. Вознюк А.В. (2022, 27 квітня). Психологічна допомога суб'єктам освітнього процесу в умовах війни: досвід роботи Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. Серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни» (Україна-Польща). URL: https://www.youtube.com/watch?v

7. Всеукраїнська програма збереження метального здоров'я за ініціативою О.Зеленської «Ти як?» (2023). URL: https://center.diia.gov.ua/blog/vseukrainska-programamentalnogo-zdorova-ti-ak-za-iniciativou-oleni-zelenskoi

8. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. URL: https://warchildhood.org/ua/impact-ofwar-on-childrens-mental-health/

9. В Україні через війну травмована психіка у 75% дітей. URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3473249-v-ukraini-cerez-vijnu-u-75-ditej-travmovana-psihika.html

10. Діденко М. (Ред.) (2023). Як зберегти ментальне здоров'я працівників: Поради для роботодавців. ГО «Точка опори» ЮА.

11. Діти та війна: навчання технік зцілення. URL: https://i-cbt.org.ua/children_war/

12. Джудіт Герман. Психологічна травма та шлях до видужання. Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.

13. Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лєбєдєв Д. В. та ін. Екстремальна психологія : підручник / за ред. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

14. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія кризових станів: наука і практика». Київ. 2021. 80 с.

15. Зливков, В., Лукомська, С., Євдокимова, Н., Ліпінська, С. (2023). Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М.

16. Кальниш В. В., Пишнов Г. Ю., Варивончик Д. В. Актуальні проблеми психофізіологічного стану учасників бойових дій. Україна. Здоров'я нації. 2016. № 4 (1). С. 37–43. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn_2016_4%281%29__8

17. Карамушка, Л. (2021a). Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, та забезпечення. Psychological Journal, 7(5), 26–37. URL: https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.3

18. Карамушка, Л. (2021b). «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2-3 (23), 40-49. URL: https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.5

19. Карамушка, Л.М. (2022). Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»: зміст, структура, процедура проведення. Київський журнал сучасної психології та психотерапії, 4, 24-45. URL: https://lib.iitta.gov.ua/734063/23

20. Карамушка, Л. (2023). Відмінності копінг-стратегій менеджерів та працівників організацій в умовах війни та їхній зв'язок з психічним здоров'ям. Київський журнал сучасної психології та психотерапії, 5(1), 24-32.

21. Л.Карамушка (2023). Можливості використання методу позитивної психотерапії для реалізації концепції «Healthy Organizations». Організаційна психологія. Економічна психологія, 29(2-3), 25-38. URL: https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29

22. Л.М.Карамушка (2024). Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 1(3), 3-39. URL: https://lib.iitta.gov.ua/740249/

23. Кирпенко Т. М. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія / Сєвєродонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

24. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.

25. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

26. Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис. … канд. психол. наук / О. Д. Кресан. К., 2017. 199 с.

27. Лазос, Г. (2022). Психологи і війна: зміна парадигми 43 надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резільєнтність фахівця. Організаційна психологія. Економічна психологія, 3-4 (27), 37-47. URL: https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.3

28. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов; За ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.

29. Омельченко, Я.М. (2020). Технологія розвитку життєстійкості дітей військовослужбовців, що мають прояви ПТСР, засобом відновлення сприятливого психоемоційного контакту у родині. У З.Г. Кісарчук (Ред.). Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів

посттравматичного стресового розладу (с. 87-114), Видавничий Дім «Слово». URL: https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf

30. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. / Гридковець Л. та ін.; за заг. ред. Л. Гридковець. Том 3. Київ, 2018. 236 с. URL: https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf

31. Панок, В.Г. (2017). Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія. Київ: Ніка-Центр. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707672

32. Панок, В.Г. (ред.). (2023). Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27-28 квітня 2023 року: зб. матеріалів. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. URL: http://doi.org/10.33120/UPS21Proceedings-2023

33. Панок, В.Г., Скребець, В.О., Яковенко, С.І. (1998). Психологічна феноменологія екологічної катастрофи (на матеріалах Чорнобильської катастрофи) :монографія. Київ.

34. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, 130 Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко: Логос, 2015. 207 с.

35. Слюсаревський, М.М., Чуніхіна, С.Л. (ред.). (2022). Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд. Матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року). Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ: Талком. URL: http://surl.li/edfgv

36. Спокій, але не байдужість: як конфлікти та загроза війни впливають на психіку та як не панікувати. URL: https://suspilne.media/203742-spokij-ale-ne-bajduzist-ak-konflikti-tazagroza-vijni-vplivaut-psihiku-ta-ak-protidiati

37. Татенко В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину / Соціальна психологія. 2003. № 1. С. 60–72.

38. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук,

Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]; Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

39. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму.

40. Ульянов К. Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Київ: ПП «КП» УкрСІЧ», 2020. 304 с.

41. Що треба знати про ПТСР. URL: https://www.unicef.org

42. Bryant R.A., Schnurr P.P., Pedlar D., Eyes Mental Health R., Innovation Collaboration in m, Veteran Mental h. Addressing the mental health needs of civilian combatants in Ukraine. Lancet Psychiatry. 9(5). (2022).

43. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2013. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. URL: https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

44. Dyregrov, A., Kuterovac, G. & Barath, A. (1996) Factor analysis of the Impact of Event Scale with children in war. Scandinavian Journal of Psychology, 36, 339–350.

45. Chaaya C., Devi Thambi V., Sabuncu O., et al. Ukraine-Russia crisis and its impacts on the mental health of Ukrainian young people during the COVID-19 pandemic. Ann Med Surg. 79:104033. Published July 2022.

46. Chiavarino, C., Colombo, R., Grande, R.I., & Russo, R. (2018). Risk perception in healthcare workers: the Role of Work Area and Occupational Role. Occupational Health Science. 2, 269-278.

47. Corbiere, M., Zaniboni, S., Dewa, C.S., Villotti, P., Lecomte, T., Sultan-Taïeb, H., Hupé, J.,& Fraccaroli, F. (2019). Work productivity of people with a psychiatric disability working in social firms. Work, 62, 151–160.

48. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion Regulation: Conceptual foundations / Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press. 2007. P. 3–24.

49. Hammer, L.B.,Truxillo., D.M., Bodner, T., Rinner, J., Pytlovany, A,C., & Richman, A. (2015). Effects of a workplace intervention targeting psychosocial

risk factors on safety and health outcomes. Biomed Research International, 836967, 1-12.

50. Perrin, S., Meiser-Stedman, R. & Smith, P. (2005) The Children's Revised Impact of Event Scale (CRIES): Validity as a screening instrument for PTSD. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 33 (4), 487–498.

51. Published March2022.6.Chaaya C, Devi Thambi V, Sabuncu O, et al. / Ukraine-Russia crisis and its impacts on themental health of Ukrainian young people during the COVID-19 pandemic. //Ann Med Surg.79:104033. Published July 2022.

52. Raymond, J. S., Wood, W., & Patrick, W. K. (1990). Psychology doctoral training in work and health. American Psychologist, 45, 1159–1161.

53. Taris, T.W. & Nielsen, K. (2019). Leadership in occupational health psychology, Work & Stress, 33(2), 105–106.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс)

Інструкція: З кожного запропонованого набору суджень оберіть те, яке найточніше відображає ваш поточний стан. Запишіть номер обраного судження з кожного набору.

Спокій - тривожність

10. Повний спокій. Абсолютно впевнений у собі.

9. Надзвичайно холоднокровний, впевнений, не відчуваю тривоги.

8. Повне почуття благополуччя. Впевнений і розслаблений.

7. Загалом впевнений, не відчуваю неспокою.

6. Нічого особливо не турбує. Відчуваю себе відносно спокійно.

5. Трохи стурбований, почуваюся напружено, дещо тривожний.

4. Відчуваю певний страх чи тривогу, нервую, відчуваю роздратування.

3. Велика невпевненість, сильно переживаю через невизначеність.

2. Дуже тривожний, в стані постійного занепокоєння.

1. Абсолютно панікую, відчуваю страх і повну безпорадність.

Енергійність - втома

10. Потужний приплив енергії. Почуваюся повним життєвої сили.

9. Наповнений енергією, повний прагнення діяти.

8. Високий рівень енергії, сильне бажання діяти.

7. Почуваюся свіжо, є достатньо енергії.

6. Досить бадьорий, відчуваю себе добре.

5. Трохи втомлений, не вистачає енергії.

4. Відчуваю значну втому, енергії залишилося мало.

3. Сильна втома, почуваюся мляво, ресурси майже вичерпані.

2. Надзвичайно стомлений, майже не здатний до дії.

1. Абсолютно виснажений, не можу навіть зробити мінімальне зусилля.

Піднесеність - пригніченість

10. Повний підйом, радісне захоплення.

9. Відчуваю себе збудженим, в піднесеному настрої.

8. Хороший настрій, збуджений.

7. Відчуваю себе дуже добре, життєрадісний.

6. Почуваюся нормально, в порядку.

5. Трохи пригнічений, настрій «так собі».

4. Настрій сумний і пригнічений.

3. Відчуваю себе пригніченим, сумним.

2. Дуже пригнічений, почуваю себе жахливо.

1. Повна депресія, сум і безнадія.

Обробка результатів тесту

Тест оцінює чотири основні показники емоційного стану респондента:

I1 – Спокій – тривога

I2 – Енергійність – втома

I3 – Піднесеність – пригніченість

I4 – Упевненість у собі – безпорадність

Індивідуальна самооцінка за кожною шкалою дорівнює номеру судження, яке було вибрано випробуваним.

I5 – сумарна оцінка стану

Сумарна оцінка емоційного стану (I5) розраховується за формулою:

I5 = I1 + I2 + I3 + I4,

де I1, I2, I3, I4 — індивідуальні оцінки по кожній шкалі.

Інтерпретація результатів:

16 балів і менше – Емоційний стан респондента є сприятливим для виникнення стресів і кризових переживань, які можуть призвести до сімейного вигорання та психосоматичних захворювань.

17–32 бали – Внутрішній спокій, життєрадісність та впевненість у собі дозволяють людині гнучко адаптуватися до життєвих ситуацій та долати сімейні стреси.

33–40 балів – Дуже емоційний стан, що поєднується з надмірною самовпевненістю, що може призвести до переоцінки власних можливостей і зниження здатності до ефективних дій у стресових ситуаціях.

Додатки

Додаток Б

Методика визначення рівня тривожності у підлітків
(автори: А. Кастанеда, В. Р. Маккандалесс, Д. С. Палермо)

Прізвище, ім’я _____

Клас _____

Вік _____

Інструкція: Вам пропонується перелік ситуацій, з якими Ви часто стикаєтесь у житті. Деякі з них можуть бути для Вас неприємними, такими, що викликають хвилювання, збентеження, тривогу чи страх. Уважно прочитайте кожне речення і обведіть кружечком одну з цифр праворуч:

0 – ситуація зовсім не здається Вам неприємною.

1 – ситуація трохи непокоїть Вас.

2 – ситуація досить неприємна і викликає у Вас неспокій, який Ви б хотіли уникнути.

3 – ситуація неприємна, викликає сильний неспокій, тривогу, страх.

4 – ситуація вкрай неприємна для Вас, викликає дуже сильний неспокій і панічний страх, і Ви не в змозі її витримати.

Ваше завдання – уявити собі кожну ситуацію якомога яскравіше і обвести кружечком ту цифру, котра в найбільшій мірі відображає, як ця ситуація викликає у Вас побоювання, неспокій, тривогу чи страх.

Таблиця ситуацій і оцінювання

№	Ситуація	Оцінка (0-4)
1	Відповідати біля дошки.	0 1 2 3 4
2	Зайти в дім до незнайомих людей.	0 1 2 3 4
3	Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах.	0 1 2 3 4
4	Розмовляти з директором школи.	0 1 2 3 4
5	Думати про своє майбутнє.	0 1 2 3 4
6	Учитель переглядає журнал, обираючи, кого запитати.	0 1 2 3 4

7	Тебе критикують або звинувачують.	0 1 2 3 4
8	За тобою спостерігають під час виконання завдання.	0 1 2 3 4
9	Виконувати контрольну роботу.	0 1 2 3 4
10	Після контрольної роботи вчитель оголошує оцінки.	0 1 2 3 4
11	Коли на тебе не звертають уваги.	0 1 2 3 4
12	Щось не вдається зробити.	0 1 2 3 4
13	Очікувати батьків після батьківських зборів.	0 1 2 3 4
14	Є загроза невдачі чи провалу.	0 1 2 3 4
15	Чути сміх за своєю спиною.	0 1 2 3 4
16	Складати іспити в школі.	0 1 2 3 4
17	Коли на тебе сердяться без зрозумілої причини.	0 1 2 3 4
18	Виступати перед великою аудиторією.	0 1 2 3 4
19	Готуватися до важливої, вирішальної справи.	0 1 2 3 4
20	Не розуміти пояснення вчителя.	0 1 2 3 4
21	Коли тобі заперечують чи не погоджуються з тобою.	0 1 2 3 4
22	Порівнювати себе з іншими.	0 1 2 3 4
23	Оцінюються твої здібності.	0 1 2 3 4
24	Коли на тебе дивляться, як на маленького.	0 1 2 3 4
25	Учитель несподівано задає тобі запитання на уроці.	0 1 2 3 4
26	Відчуваєш, що люди замовкають, коли ти наближаєшся.	0 1 2 3 4
27	Коли оцінюється твоя робота.	0 1 2 3 4
28	Думати про свої власні справи.	0 1 2 3 4
29	Коли необхідно прийняти важливе для себе рішення.	0 1 2 3 4
30	Не можеш упоратися з домашнім завданням.	0 1 2 3 4

Враховуючи тип тривожності (шкільна, самооцінна, міжособистісна) та номери пунктів шкали, що відповідають кожному типу, обчисліть загальну кількість балів для кожного виду тривожності.

Таблиця пунктів шкали за видами тривожності

Вид тривожності	Номери пунктів шкали
Шкільна	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооцінна	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Міжособова	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Одержані дані слід інтерпретувати як показники рівнів відповідних видів тривожності. Загальна сума балів за всіма пунктами шкали відображає загальний рівень тривожності.

Особливості оцінювання:

- Нормативні дані: для аналізу використовуються стандартні показники, які враховують вікові та гендерні відмінності.

- Рівень тривожності: у кожній статево-віковій групі рівень тривожності визначається на основі середньоарифметичного значення.

Ці дані допомагають оцінити рівень тривожності кожного виду, а також загальний стан, що може слугувати основою для подальшого аналізу або корекційних заходів.

Додаток В

ТЕСТ життєстійкості С. Мадді

Опис тесту (учням цей опис не показується):
Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Таблиця 14 Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

інтерпретація результатів

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості» [7]. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної

переконаності породжує відчуття отвергнутости, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

Контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.

Пропоную відповісти на 45 тверджень, вибравши ОДИН із запропонованих варіантів відповідей:
- Ні
- Скоріше ні ніж так
- Скоріше так ніж ні
- Так

1. Я часто не впевнений в своїх силах
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе вставати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
5. Часто я віддаю перевагу “плисти за течією”.
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин.
7. Мене дратують події,через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8. Непередбачувані труднощі часом сильно стомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію ситуацію настільки, настільки це необхідно.
10. Часом я втомлююсь, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11. Часом все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.

13.Краще синиця в руках, ніж журавель в небі.

14.Увечері я часто я відчуваю себе абсолютно розбитим, -тою

15.Я вважаю за краще ставити перед собою досяжні цілі і досягати їх

16.Іноді мене лякають думки про майбутнє.

17.Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.

18.Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.

19.Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів,мені було б зараз легше жити на світі.

20.Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.

21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.

22.Я люблю знайомитися з новими людьми.

23.Коли хто-небудь скаржився, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.

24.Мені завжди є чим зайнятись.

25.Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.

26.Я часто шкодую про те, що вже зроблено.

27.Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.

28.Мені важко зближуватися з іншими людьми.

29.Як правило, оточуючі слухають мене уважно.

30.Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.

31.Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.

32.Мені здається, життя проходить повз мене.

33.Мої мрії рідко збуваються.

34.Несподіванки дарують мені інтерес до життя.

35.Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.

36.Часом я мрію про спокійне розмірне життя.

37.Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.

38.Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.

39.У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.

40.Навколишні мене недооцінюють.

41.Як правило, я працюю із задоволенням.

42.Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.

43.Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.

44.Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.

45.Я охоче берусь втілювати нові ідеї.