



ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ У ВОЄННИЙ ЧАС

Пащенко Світлана, Канівець Ангеліна

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2-0004

Анотація

Актуальність. В умовах військової агресії в Україні громадяни щоденно стикаються зі стресовими та травмуючими ситуаціями. Отроцтво, що включає підлітковий та юнацький вік є критичним періодом, сповненим емоційних, соціальних і психологічних змін. В цей час надзвичайно важливо вміти адаптуватись до складних та екстремальних умов, витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, керувати власними емоціями, успішно здійснювати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я, що переважно визначається такою характеристикою особистості, як стресостійкість.

Метою статті є представлення результатів теоретичного обґрунтування і емпіричного дослідження, а також розробки і апробації тренінгу для зміцнення стресостійкості осіб підліткового та юнацького віку через вплив на такі психологічні властивості, як самооцінка, тривожність та емоційний інтелект.

Методологія. Основними методами дослідження є: Шкала сприйнятого стресу (PSS-10); Шкала самооцінки М. Розенберга; Шкала тривожності Дж. Тейлора; Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл), метод формувального експерименту, психологічний тренінг; методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних. Вибірка: 110 осіб підліткового та юнацького віку: 60 дівчат та 50 хлопців віку 11-15 років.

Результати. Отримані результати засвідчують наступне: встановлено взаємозв'язок стресостійкості та таких психологічних чинників, як тривожність, самооцінка, емоційний інтелект. На основі встановленого зв'язку розроблено та апробовано тренінг з розвитку стресостійкості підлітків.

Висновки. Апробована авторська тренінгова програма з розвитку стресостійкості підлітків підтвердила свою дієвість в чинному дослідженні як доказова практика.

Ключові слова: стресостійкість, підлітковий вік, психологічні чинники, самооцінка, тривожність, емоційний інтелект.

Актуальність

В умовах військової агресії в Україні громадяни щоденно стикаються зі стресовими та травмуючими ситуаціями. Підлітковий вік є критичним періодом, сповненим емоційних, соціальних і психологічних змін, але сьогодні українські підлітки стикаються з високим рівнем стресу через постійні соціальні проблеми, нестабільність і невизначеність. Також існує багато регулярних стресових чинників, таких як тиск у



школі, стосунки з однолітками, гормональні зміни, напружена психологічна атмосфера вдома, сімейні конфлікти. Ці чинники можуть призводити до підвищеної емоційної нестабільності, низької самооцінки та труднощів у подоланні щоденного стресу.

Для підлітків надзвичайно важливо вміти адаптуватись до складних та екстремальних умов, витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, керувати власними емоціями, успішно здійснювати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я, що переважно визначається такою характеристикою особистості, як стресостійкість.

Додатковим джерелом стресу та травматизації для підлітків та юнаків України є війна. У цьому контексті проявляється ретравматизація, коли одна травма накладається на іншу: загроза життю та стабільності в рідному середовищі поєднується з необхідністю адаптації до незнайомих умов, що стає додатковим фактором психологічного навантаження (вторинна травма).

Метою статті є презентація результатів емпіричного дослідження з розробки та апробації тренінгової програми з розвитку стресостійкості шляхом зниження тривожності та підвищення самооцінки осіб підліткового та юнацького віку.

Теоретичний бекграунд

Аналіз науково-психологічної літератури свідчить про те, що до дослідження феномену стресостійкості звертались багато науковців. Складність і багатоаспектність цього поняття призвела до його тлумачення в межах різних наукових шкіл, які умовно можна об'єднати у три ключових підходи.

Перший підхід розглядає стресостійкість як інтегративну якість особистості, що забезпечує здатність ефективно діяти та зберігати емоційну рівновагу в умовах підвищеного стресового навантаження. Це акцентує увагу на внутрішній структурі особистості, яка формується під впливом життєвого досвіду та генетичних факторів. Стресостійкість тут виступає як загальна риса, що дозволяє людині функціонувати без значних деструктивних змін навіть у складних, непередбачуваних умовах, а також реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності (Циганчук Т., 2017; Когут О., 2021; Бердник Г. та ін.).

В межах другого підходу, стресостійкість це здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів, долати їх та зберігати внутрішню стабільність у складних життєвих обставинах. У цьому контексті акцент зміщується на процес (протистояння, подолання, адаптація) та механізми копіngu. Стресостійкість тлумачиться як активна взаємодія індивіда з оточуючим середовищем, спрямована на мінімізацію шкоди від стресу (Н. Мельник, Г. Дубчак, Г. Бонанно, 2018 та ін.).

Третій підхід розглядає стресостійкість як комплексну складну системну багатокомпонентну характеристику, що охоплює взаємодію психологічних, емоційних,

когнітивних, фізіологічних і соціальних складників, які забезпечують ефективне функціонування особистості у стресогенних умовах. Цей підхід є найбільш вичерпним і визнає, що стресостійкість не є однорідним явищем, а являє собою складну динамічну систему.

Проведений аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновок про те, що стресостійкість – багатокomпонентна динамічна властивість особистості, яка визначає здатність людини витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, протистояти впливу стрес-факторів й справлятися із багатьма стресогенними ситуаціями, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я.

Підлітковий вік (11–15 років) є критичним періодом, сповненим інтенсивних емоційних, соціальних і психологічних змін. Формування стресостійкості у цей час має вирішальне значення, оскільки підлітки стикаються як із нормативними, так і з ненормативними стресовими факторами (Шовкова К., 2018)

Нормативні стрес-фактори включають:

- Гормональні зміни та тілесне дозрівання.
- Інтенсивний навчальний тиск і вибір майбутньої професії.
- Криза ідентичності та необхідність сепарації від батьків.
- Тиск однокласників та формування ієрархії у групі.

В умовах військової агресії в Україні, ці нормативні фактори накладаються на екстремальні стрес-фактори: загроза життю, нестабільність, втрата звичного соціального оточення, досвід вимушеного переселення та ретравматизація (Венгер О., Ястремська С., Рега Н., 2016).

Стресостійкість у підлітковому віці проявляється через здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, адекватно реагувати на труднощі та адаптуватися до змін без розвитку деструктивних форм поведінки. Риси, які вказують на сформовану стресостійкість підлітка: саморегуляція емоцій, усвідомлений вибір стратегій подолання проблем, здатність до самоорганізації та конструктивної взаємодії з соціальним оточенням. У поведінці це може виявлятися у вмінні зберігати спокій у складних ситуаціях, не втрачати мотивацію, критично мислити та робити виважений вибір. Разом із тим, у підлітковому віці ці прояви мають нестійкий характер, що зумовлено віковою емоційною чутливістю, незавершеністю процесів самопізнання та впливом соціального середовища.

В. Корольчук розглядає низку чинників, що впливають на формування стресостійкості, зокрема внутрішні чинники: особистісні ресурси, що включають Я-концепцію, локус контролю, рівень когнітивного розвитку, комунікативну сферу, здатність до емпатії, емоційну стійкість, витривалість, рівень тривожності, самооцінку, специфіку оцінювання дійсності.

Серед багатьох чинників, що впливають на розвиток стресостійкості осіб різного віку, у даному дослідженні зосередимо увагу на таких психологічних характеристиках, як самооцінка, особистісна тривожність та емоційний



інтелект, які, з погляду авторів статті, істотно пов'язані з особливостями резистентності до стресу людини підліткового віку.

Самооцінка є ключовим компонентом Я-концепції і визначається як оцінка індивідом самого себе, своїх здібностей, якостей та місця серед інших людей. Висока, адекватна самооцінка формує впевненість у здатності впоратися зі складними ситуаціями (самоефективність), що є потужним внутрішнім ресурсом стресостійкості (Бездушко О., 2020)

Навпаки, низька самооцінка створює високу вразливість до стресу. Підлітки з низькою самооцінкою схильні: інтерпретувати нейтральні або неоднозначні події як загрозу або невдачу; використовувати деструктивні копінг-стратегії (уникнення, самозвинувачення); зазнавати значних емоційних навантажень через страх осуду та невідповідності (Степова А., 2018).

Таким чином, самооцінка визначає, чи буде підліток сприймати стресову ситуацію як виклик (при високій самооцінці) або як непереборну загрозу (при низькій самооцінці).

Тривожність – це стійка особистісна риса, що відображає схильність індивіда до переживання тривоги, готовність до емоційного реагування в різних життєвих ситуаціях. Тривожність тісно пов'язана з механізмами стресу: високий рівень тривожності призводить до надмірної гіперреакції на подразники, які об'єктивно не є загрозливими (Тептюк Ю, 2021).

Підлітки з високою тривожністю демонструють: підвищену емоційну нестабільність та чутливість до критики; труднощі з концентрацією уваги та прийняттям рішень у стресових умовах; постійний стан внутрішньої напруги, що виснажує психічні ресурси та знижує загальну стресостійкість. Позитивна кореляція між рівнем тривожності та сприйнятого стресу свідчить про те, що висока тривожність є одним із найпотужніших чинників зниження стресостійкості у підлітків, оскільки вона перешкоджає ефективному використанню наявних ресурсів (Кошелева Н., Тренбач І., 2024).

Емоційний інтелект складається з чотирьох компонентів: ідентифікація, розпізнавання емоцій, вербалізація та диференціація емоцій. Використання емоційного потенціалу, тобто здатність свідомо керувати власними емоціями, допомагає вирішувати поставлені завдання та використовувати будь-який настрій у практичній діяльності. Розуміння комплексу емоцій, взаємозв'язків між ними, переходів від одної емоції до іншої, їхніх причин, а також уміння прогнозувати їх виникнення. Управління емоціями передбачає усвідомлення, контроль і регулювання емоційного стану, зниження інтенсивності негативних емоцій, вирішення емоційно насичених проблем без стримування негативних емоцій (Носенко Е., Коврига Н., 2003)

Компоненти емоційного інтелекту мають значний потенціал для захисту від стресу, адже вони сприяють виконанню основних завдань копінг-стратегії, зокрема

мінімізація негативного впливу, терпіння, адаптація, регуляція, підтримання позитивної самооцінки, емоційної рівноваги та соціальних зв'язків. Люди з низьким рівнем EI частіше використовують дезадаптивні копінг-стратегії, такі як: уникнення, зловживання психоактивними речовинами, заперечення, агресія. Дослідження демонструє тісний взаємозв'язок між EI та стресостійкістю. Виявлено, що люди з високим рівнем EI ефективніше долають стрес, оскільки здатні краще розуміти свої емоції, управляти ними та використовувати їх для вирішення складних життєвих ситуацій. Емоційний інтелект є важливим фактором, який впливає на вибір копінг-стратегій під час стресу. Зазвичай люди з високим емоційним інтелектом віддають перевагу адаптивним стратегіям, що сприяють успішному подоланню стресових викликів (Васильківський П., 2018)

Таким чином, гіпотеза даного дослідження полягає в тому, що на формування стресостійкості підлітків впливають самооцінка, емоційний інтелект і тривожність. Сутність нульової гіпотези полягає у відсутності взаємозв'язку між стресостійкістю підлітків та їх рівнем самооцінки, емоційного інтелекту, тривожності, а альтернативної – у наявності такого взаємозв'язку.

Методологія

Методи. Для досягнення поставленої мети використовувались загальнонаукові методи теоретичного дослідження (аналіз, синтез, класифікація, узагальнення наукової літератури); спеціальні емпіричні методи: Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) в адаптації О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецької; «Шкала самооцінки М. Розенберга» в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької; Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора; Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл); методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних: лінійна кореляція Пірсона, t-критерій Стюдента для незалежних вибірок, метод описової статистики. Обробка та інтерпретація даних відбувалась за допомогою програми SPSS.

Вибірка. Вибіркою є учні 7-9 класів Ганнівського ліцею Петрівської селищної ради Олександрійського району Кіровоградської області, Іскрівської філії Ганнівського ліцею, Володимирівської філії Ганнівського ліцею, Гімназії № 236 міста Києва. Загальна кількість осіб, що взяли участь у дослідженні – 110 (60 дівчат і 50 хлопців віком 10-16 років).

Процедура дослідження проходила в три етапи: теоретичний етап, психодіагностичний (констатувальний) та формувальний етапи з подальшою перевіркою ефективності здійснених інтервенцій.

На теоретичному етапі детально розглянуто поняття стресостійкості як інтегративної якості особистості, що забезпечує здатність до ефективного функціонування та адаптації у складних умовах, а також особливості її прояву у підлітковому віці в умовах підвищеного стресового навантаження. Проаналізовано концептуальні підходи до розуміння внутрішніх психологічних чинників, що впливають на цю якість, включаючи структуру Я-концепції, емоційну стійкість та механізми



копінгу. Особливу увагу приділено специфіці впливу самооцінки, рівня тривожності та емоційного інтелекту на здатність підлітків протистояти впливу стресогенних факторів.

Емпірична частина дослідження була присвячена збору та аналізу фактологічної інформації стосовно особливостей взаємозв'язку діагностованих психологічних чинників (самооцінки, тривожності та емоційного інтелекту) та рівня сприйнятого стресу в осіб підліткового віку, а також розробці і апробації тренінгової програми, спрямованої на корекцію зниження тривожності та підвищення самооцінки для загального зміцнення стресостійкості досліджуваних.

Отримані дані послужили основою для розробки тренінгової програми для осіб, в яких були виявлені низькі показники самооцінки та високі показники тривожності.

Створена тренінгова програма «Формула стійкості: як справлятися зі стресом і вірити в себе» розрахована на 10 окремих зустрічей, кожна з яких тривалістю 1,5 години. Вона змістовно розділена на три основні фази: вступну (1-а зустріч), основну (2-9 зустрічі) та завершальну (10-а зустріч). Психотренінг розроблений з урахуванням смислового та емоційного навантаження і з такою послідовністю вправ, яка дозволяє управляти увагою учасників та запобігати і долати їхню психофізіологічну втому.

Перший змістовий етап (1-а зустріч) присвячено вступній частині, представленню учасників, встановленню правил групи та ознайомленню з питаннями «Стрес у нашому житті» з метою визначення очікувань та бажаних результатів.

Основним завданням другого-дев'ятого тренінгового етапу є опанування практичних навичок зниження тривожності та підвищення самооцінки. Цей великий блок охоплює послідовну роботу над: усвідомленням власних сильних якостей та навичок позитивного самосприйняття (зустрічі 2-5); практикуванням технік на зниження тривожності (дихальних вправ, релаксації м'язів, арт-терапевтичних технік, заміна негативних думок конструктивними – зустрічі 6-9). Також важливе місце займає підвищення впевненості у соціальній взаємодії шляхом роботи у міні-групах та парах.

Метою десятої, завершальної зустрічі, є узагальнення набутих знань та навичок, проведення рефлексії щодо змін у власному стані та підведення підсумків. Це фінальний етап, спрямований на зміцнення впевненості учасників у їхній здатності самостійно використовувати опановані «Формули стійкості» у повсякденному житті.

Структура кожного окремого заняття складалась із наступних етапів: Етап 1 – Підготовка (обмін власним станом і настроєм, ритуал привітання, повторення правил); Етап 2 – Групова взаємодія (включає дискусії та рольові ігри, спрямовані на програвання фрустраційних ситуацій, обмін досвідом та розробку ефективних моделей поведінки); Етап 3 – Рефлексія (зворотній зв'язок від учасників про те, що сподобалось/не сподобалось, що було корисного, як себе почувають наприкінці зустрічі); Етап 4 – Завершення (прощання та домашнє завдання).

Апробацію представленої програми було проведено за участю контрольної та експериментальної групи, в кожній з яких було по 15 осіб. Після проведення тренінгу

було проаналізовано його ефективність та зроблено відповідні статистичні розрахунки, які довели значне зниження тривожності та підвищення самооцінки в учасників, що підтвердило ефективність групової роботи для зміцнення стресостійкості.

Результати

В результаті проведеного емпіричного дослідження з використанням стратегії формульовального експерименту було виявлено, що на стресостійкість підлітків впливає рівень самооцінки та тривожності.

На рис 1 представлені результати кореляційного аналізу (за Пірсоном) наявних взаємозв'язків за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10), адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької. Дана шкала корелює із шкалами: Шкала самооцінки М. Розенберга в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької (-0,679, $p < 0,01$), Шкала тривожності Дж. Тейлора (0,822, $p < 0,01$), Емоційний інтелект (-0,465, $p < 0,01$), Шкала 2 Управління своїми емоціями (-0,674, $p < 0,01$), Шкала 3 Самомотивація (-0,478, $p < 0,01$), Шкала 5 Розпізнавання емоцій інших людей (0,445, $p < 0,01$).

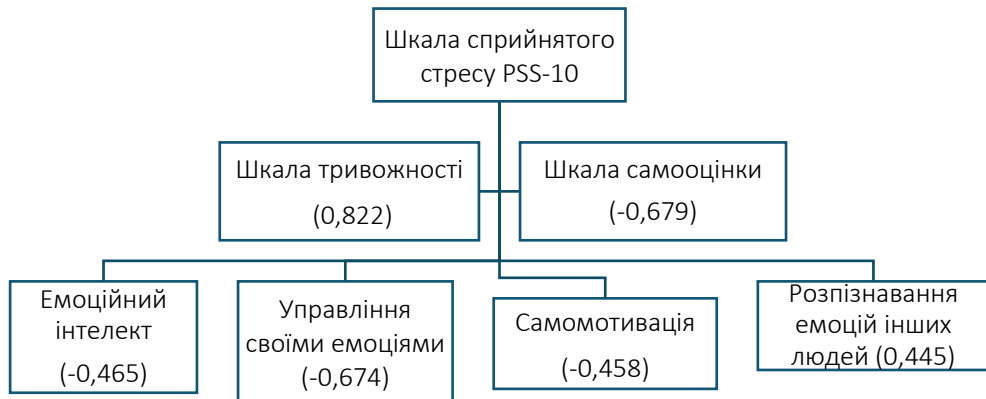


Рис. 1. Кореляційна плеяда «Шкала сприйнятого стресу PSS-10»

Перший крок аналізу показує, що шкала сприйнятого стресу PSS-10 (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької) має значущі кореляції з кількома іншими важливими психологічними показниками.



По-перше, спостерігається сильний негативний зв'язок із самооцінкою за шкалою Розенберга ($r = -0,679$, $p < 0,01$), що означає: чим вищий рівень сприйнятого стресу, тим нижча самооцінка у людини. Наприклад, у підлітків це може проявлятися у формі невпевненості в собі під час відповідей на уроках, страху зробити помилку перед однолітками, уникнення нових видів діяльності (конкурси, гуртки), або у переживаннях, що «я гірший за інших», «у мене не вийде».

По-друге, позитивна кореляція зі шкалою тривожності Тейлора ($r = 0,822$, $p < 0,01$) свідчить, що високий рівень сприйнятого стресу супроводжується також підвищеною тривожністю. Це означає, що людина, яка переживає сильний стрес, частіше відчуває занепокоєння, неспокій або побоювання. У підлітків це може проявлятися через постійне хвилювання перед контрольними, страх не виправдати очікувань батьків, надмірне переживання через оцінки, зовнішній вигляд або стосунки з однолітками. Вони можуть часто прокручувати в голові негативні сценарії («що буде, якщо я не справлюсь?»), важко засинати через думки про майбутні події. Додатково слід враховувати, що сучасні українські підлітки перебувають під впливом постійного стресового фактору — війни, що посилює тривожність: нічні повітряні тривоги, безсонні ночі, хвилювання за безпеку рідних, які перебувають на фронті або у небезпечних регіонах, відчуття невизначеності майбутнього.

По-третє, спостерігається обернена кореляція зі значенням ($r = -0,465$, $p < 0,01$) з рівнем емоційного інтелекту, що вказує на те, що за підвищеного сприйняття стресу у людини знижується здатність усвідомлювати, розуміти та ефективно опрацьовувати власні емоції. В осіб підліткового віку це може виявлятися в труднощах назвати, що саме вони відчувають, у плутанині між емоціями («я не знаю, що зі мною відбувається»), у складнощах з розумінням, чому вони засмучені, злі чи тривожні. Це також може призводити до імпульсивних емоційних реакцій або внутрішнього хаосу в складних ситуаціях.

По-четверте, встановлені негативні кореляції зі шкалами управління своїми емоціями ($r = -0,674$, $p < 0,01$) та самомотивації ($r = -0,458$, $p < 0,01$) вказує, що ті, хто має складнощі з контролем емоцій, відчувають більший рівень стресу і гірше справляються з повсякденними завданнями. Наприклад, особа, яка не вміє ефективно регулювати свої емоції, може швидше реагувати на стресові ситуації панікою або роздратуванням. В підлітковий період це проявляється як різкі перепади настрою, сльози чи агресивні реакції на зауваження, труднощі з концентрацією під час навчання, уникнення завдань через страх невдачі, а також прокрастинація — відкладання важливих справ, бо емоційно важко з ними впоратися.

Також була виявлена достовірна кореляція зі шкалою розпізнавання емоцій інших людей ($r = 0,445$, $p < 0,01$). Це вказує на те, що при вищому рівні стресу підлітки можуть бути надто чутливими до емоцій інших людей, надто сильно реагувати на чужі настрої чи ставлення, болісно сприймати критику чи навіть нейтральні зауваження

друзів і дорослих, надмірно перейматись, якщо хтось з оточення у поганому настрої, сприймати це як особисту провину. Це створює додатковий емоційний тиск і підвищує рівень внутрішнього напруження. Таким чином, ці взаємозв'язки підкреслюють важливість високої самооцінки і навичок управління емоціями для зниження рівня сприйнятого стресу та тривожності.

На основі отриманих результатів емпіричного констатувального дослідження була створена авторська тренінгова програма «Формула стійкості: як справлятися зі стресом і вірити в себе», метою якої стало зміцнення стресостійкості осіб підліткового віку шляхом навчання технікам зниження тривожності та підвищення самооцінки. Програма передбачала оволодіння учасниками тренінгу практичними техніками саморегуляції, розвитку навичок позитивного самосприйняття та підвищення впевненості у соціальній взаємодії.

В апробації авторської програми тренінгу взяли участь 15 підлітків з експериментальної групи, які попередньо були відібрані через виявлений найвищий рівень тривожності та найнижчий рівень самооцінки. З опорою на попередньо отримані результати теоретичного та емпіричного дослідження, критеріями ефективності формувального впливу тренінгу були обрані показники самооцінки, тривожності та рівня сприйнятого стресу учасників. Результати розрахунків ефективності тренінгу розвитку стресостійкості підлітків представлено в таблиці 1 (див. Таблицю 1)

Табл. 1 Порівняльна характеристика середніх показників експериментальної групи первинної та повторної діагностики

Методики	PSS-10		Самооцінка		Тривожність	
	до	після	до	після	до	після
Діагностичні зрізи	$\Sigma=29.5$	$\Sigma=18.7$	$\Sigma=20.2$	$\Sigma=29.3$	$\Sigma=41.9$	$\Sigma=21.7$
Результат	Знизився на 36.6%		Підвищився на 45%		Знизився на 48.2%	

Дані табл. 1 засвідчують, що середній показник самооцінки у вибірці респондентів експериментальної групи підвищився на 45%. Натомість як середній показник тривожності учасників тренінгу знизився на 48.2%. Також необхідно зазначити, що середній показник рівня сприйнятого стресу знизився на 36.6%, що свідчить про суттєве підвищення рівня стресостійкості підлітків, а відтак, про ефективність тренінгової програми.

Все вищевказане засвідчує ефективність впровадження тренінгу з підвищення рівня самооцінки та зниження рівня тривожності як чинників стресостійкості в осіб підліткового віку, який рекомендуємо до використання в роботі практичного психолога, соціального педагога з підлітками для підвищення їх стресостійкості.



Дискусія

Отримані результати емпіричного дослідження, які встановили сильний кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості підлітків та такими психологічними чинниками, як тривожність та самооцінка, узгоджуються з існуючими дослідженнями у сфері психології адаптації та резильєнтності (Атаманчук, 2023; Тимохіна, 2024; Корольчук, 2013).

Загальним місцем більшості подібних досліджень є думка, яку ми поділяємо, про те, що саме інтеграція адекватного самосприйняття та здатності до емоційної саморегуляції є ключем до успішного функціонування та збереження психічного здоров'я в умовах тривалого стресового навантаження. Виклики, з якими сьогодні стикаються особи підліткового віку, включають не лише особливості нормативної кризи розвитку цього періоду, але й необхідність забезпечення високого рівня їх особистісної стійкості та адаптивності до екстремальних умов. Отримані дані свідчать про необхідність цілеспрямованого розвитку цих внутрішніх психологічних ресурсів у підлітків.

Чинне дослідження підтвердило критичну роль тривожності підлітків як потужного предиктора їх низької стресостійкості. Встановлений сильний позитивний зв'язок між тривожністю та рівнем сприйнятого стресу (Selye, 1956; Lazarus, 1999) свідчить про те, що висока схильність особистості до переживання тривоги виснажує адаптаційні ресурси підлітка. Це призводить до надмірної гіперреакції на зовнішні подразники, змушуючи підлітка сприймати навіть нейтральні події як загрозові, що, у свою чергу, перешкоджає формуванню ефективних копінг-стратегій.

З іншого боку, було зафіксовано сильний негативний зв'язок показників сприйнятого стресу підлітків з їх самооцінкою. Такі дані кореспондують з науково доведеними фактами стосовно того, що, самооцінка виступає як критичний чинник самоефективності людини (Bandura, 1997), і підлітки з низькою самооцінкою частіше використовують деструктивні стратегії уникнення та самозвинувачення, тоді як висока, адекватна самооцінка забезпечує відчуття внутрішнього контролю та впевненість у здатності подолати труднощі (Rosenberg, 1965).

Порівняння отриманих результатів з іншими дослідженнями також підкреслює унікальність розробленого підходу, орієнтованого на формування внутрішньої довіри до себе та розвиток адаптації підлітків до динамічних змін. Дослідження підтвердило важливість стратегіального підходу до формування стійкості, що включає роботу як на емоційному, так і на когнітивному рівнях. Зважаючи на те, що здатність до саморегуляції та позитивного самосприйняття є основними предикторами стійкості, підлітки, які пройшли навчання за формувальною програмою «Формула стійкості: як справлятися зі стресом і вірити в себе», розрахованою на 10 зустрічей, можуть

застосовувати кілька стратегій для підтримки та вдосконалення власної емоційної рівноваги.

Найпершою з них є стратегія емоційної підтримки та саморегуляції, яка спрямована на створення внутрішньої стабільності через опанування дихальних вправ, релаксаційних та арт-терапевтичних технік, які ввійшли до програми. Як показав аналіз літератури та результати дослідження, підлітки надають перевагу тим механізмам, які стабільно демонструють швидкий ефект зниження напруги та відкритості у спілкуванні з власним внутрішнім досвідом (Kohls et al., 2016). Важливою є здатність керувати негативними думками та замінювати їх конструктивними установками, що вимагає від підлітка високого рівня когнітивної гнучкості. Крім того, хоча тренінг не був сфокусований на EQ, дослідження підтвердило обернений зв'язок між емоційним інтелектом та сприйнятим стресом (Goleman, 1995; Циганчук, 2017), що свідчить про те, що опановані навички саморегуляції непрямо сприяли розвитку окремих компонентів Емоційного інтелекту.

Наступною важливою стратегією є актуалізація у взаємодії з власним «Я» персоналізованого підходу, що дозволяє підлітку адаптувати свої внутрішні ресурси під конкретні потреби поточної життєвої ситуації. Дослідження спеціалістів з резильєнтності підкреслюють, що усвідомлення власних сильних якостей, ресурсів і досягнень є одним із найбільш ефективних способів підвищення життєвої стійкості. Цей підхід був реалізований через практики позитивного самоствавлення та підвищення рівня власної значущості у рамках тренінгу.

За результатами апробації програми, гіпотеза про вплив самооцінки та тривожності була повністю підтверджена: цілеспрямована робота над цими чинниками призвела до значного зростання стресостійкості в експериментальній групі. Статистично значуще зниження тривожності та підвищення самооцінки є прямим доказом ефективності розробленої програми. Не менш важливим аспектом є і результат щодо зниження рівня сприйнятого стресу, що є інтегральним показником загальної психологічної стійкості. Отже, як показали результати групового тренінгу, використання підлітком представлених програмою стратегій дозволяє створити більш привабливий та позитивний образ власного «Я» у внутрішньому світі, що сприяє як підвищенню впевненості у власних силах, так і його успішному психологічному розвитку.

Висновки

В ході теоретичного аналізу з'ясовано, що стресостійкість підлітки та юнаків є важливою інтегративною якістю, необхідною для їхнього гармонійного розвитку та успішної адаптації до викликів сьогодення. Щоб почуватися впевнено, учні середньої та старшої школи потребують здатності до саморегуляції, позитивного ставлення до себе та відкритості до комунікації з однолітками. Стійкість особистості сприяє кращому подоланню життєвих труднощів і навчальних викликів. Важливим результатом аналізу є також ідея особливої значущості самооцінки та емоційного стану (зокрема,



тривожності) у формуванні цієї стійкості, оскільки ці внутрішні чинники закладають основу для використання адаптивних стратегій.

Емпіричне дослідження показало, що психологічна стійкість підлітків та юнаків тісно пов'язана з їхнім рівнем тривожності та самооцінкою. Зокрема, ми побачили, що учні з підвищеною тривожністю та низькою самооцінкою частіше відчують себе перевантаженими і менш готові до активного подолання стресових ситуацій. Вони можуть частіше уникати складних завдань і взаємодії, що, відповідно, ускладнює їхню адаптацію. З іншого боку, підлітки та юнаки, які впевнено оцінюють свої сили та активно взаємодіють у групі, почуваються краще. Для оптимізації їхнього стану необхідні спеціальні тренінги, спрямовані на зменшення стресу і підвищення впевненості у власних силах.

При створенні програми тренінгу «Формула стійкості: як справлятися зі стресом і вірити в себе» для школярів ми врахували необхідність використання практичних вправ на релаксацію, дихання, візуалізацію (для роботи з тривожністю) та групову роботу, дискусії (для підвищення самооцінки і навичок спілкування). Важливо було працювати над розвитком вміння бачити власні сильні сторони та впевненості у собі. Критично важливим є обговорення учасниками тренінгу того, як конструктивно справлятися зі своїми емоціями і як підтримувати інших.

Апробація програми тренінгу показала помітні позитивні зміни у стані учасників за обраними критеріями. Після тренінгу учні-учасники стали спокійнішими та більш впевненими у своїх можливостях, а також навчилися ефективніше використовувати навички самопідтримки. Поєднання роботи над самооцінкою та освоєння технік саморегуляції стало ключем до успішної взаємодії зі стресом таких підлітків.

Назагал, створена програма помітно покращує емоційний стан запрошених до психоедукацію підлітків, допомагає їм краще справлятися з стресом і формує більш позитивне ставлення до себе. Ці результати дозволяють стверджувати про доведення гіпотези дослідження. Майбутні дослідження можуть бути орієнтовані на забезпечення довгострокового ефекту дії тих навичок учнів, на формування яких орієнтована розроблена програма, і подальше дослідження механізмів розвитку емоційної стійкості учасників. Формування стійкості не лише сприяє особистісному розвитку учнів середньої, але й підвищує загальний рівень психологічного благополуччя у цей важливий період життя.

Конфлікт інтересів: Світлана Пащенко — член редколегії журналу “Соціалізація та розвиток людини”, відповідальний редактор випуску №2 2025 (Т-7).

Застереження: Кожен автор заявляє, що його думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не залежать від впливу жодних організацій.

Список використаних джерел

- Атаманчук, Н. М. (2023). Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: ресурс арт-технік: монографія. Київ: Вид.«Балтія».
- Бездушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. / О. Бездушко // Магістр. – 2020. - № 34. – С. 214-216.
- Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка // «Молодий вчений» 2018. № 5 (57).С. 454-458.
- Васильківський І.П. Психолого-педагогічні особливості виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку. Педагогічний альманах. 2018. Вип. 37. С. 22–28.
- Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. та ін. Посттравматичний стресовий розлад: посібник. Тернопіль: ТДМУ, 2016. 264 с.
- Іванцанич, В. І. (2018). Особливості розвитку стресостійкості у школярів. Правничий вісник Університету «КРОК», (33), 194-201.
- Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг: Літерія, 2021. 379 с
- Корольчук В.М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Частина I с.152-161.
- Руда, Т. (2018). Стрес та стресостійкість у підлітків. Спортивний вісник Придніпров'я, (2), 122-129.
- Тимохіна А. М. Психологічні характеристики і особливості стресостійкості підлітків під час воєнного стану / А. М. Тимохіна, М. Л. Дідух // Актуальні проблеми практичної психології. Одеса, 2024. С. 109-116 .
- Циганчук Т. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2017. № 2. С. 200-204.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STRESS RESISTANCE OF ADOLESCENTS IN WARTIME

Pashchenko Svitlana, Kanivets Angelina
DOI: DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2-0004

Abstract

Relevance. In conditions of military aggression in Ukraine, citizens face stressful and traumatic situations every day. Adolescence is a critical period full of emotional, social and psychological changes. It is extremely important for adolescents to be able to adapt to difficult and extreme conditions, withstand significant intellectual, volitional and emotional loads, manage their own emotions, and successfully carry out life activities without harmful consequences for health, which is mainly determined by such a personality characteristic as stress resistance.



The purpose of the article is to present the results of theoretical justification and empirical research and development and testing of training to strengthen stress resistance of adolescents through the impact on psychological factors (self-esteem, anxiety and emotional intelligence).

Methodology. Methods. The main research methods are: Perceived Stress Scale (PSS-10); M. Rosenberg's Self-Esteem Scale; J. Taylor's Anxiety Scale; Emotional Intelligence (EQ) Test (N. Hall), formative experiment method, psychological training; methods of quantitative and qualitative analysis of empirical data.

Sample - 110 adolescents: 60 girls and 50 boys aged 11-15 years.

Results. The results obtained indicate the following: a relationship between stress resistance and such psychological factors as anxiety, self-esteem, emotional intelligence has been established. Based on the established connection, a training program for the development of stress resistance in adolescents was developed and tested.

Conclusions. The tested author's training program for the development of stress resistance in adolescents confirmed its effectiveness in the current study as an evidence-based practice.

Keywords: stress resistance, adolescence, psychological factors, self-esteem, anxiety, emotional intelligence.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Пашенко Світлана

Кандидат психологічних наук

доцент кафедри психології розвитку

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

М.Київ, Україна

ORCID ID: 0000-0002-6072-5535

email: s_paschenko@knu.ua

Канівець Ангеліна

Студентка магістратури

ОПП "Психологія дитинства і сім'ї зосновами психотерапії"

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

ORCID ID: 0009-0003-5397-9099

email: kanivetsao@gmail.com

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Пащенко Світлана, Канівець Ангеліна. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ У ВОЄННИЙ ЧАС. 2025. Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №2. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2- 0004

Подано 17 листопада 2025 р. / Переглянуто 24 грудня 2025 р. / Затверджено 25 листопада 2025 р. Опубліковано: 28 грудня 2025 р.
DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2-0004

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025. Пащенко Світлана, Канівець Ангеліна. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.