МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Причини виникнення та шляхи подолання стресових станів у підлітків»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
ПСБз 22-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія» _____ В.В. Сіренко
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник _____ Р.А. Калениченко
підпис наукового керівника *к.психол.н., доцент*

Гарант освітньо-
Професійної програми _____ М.Ю. Заушнікова
підпис гаранта ОПП *к.психол.н., доцент*

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «8» 05 2026 р. № 11

Завідувач кафедри _____ І.О. Пєтухова
підпис *к.пед.н, доцент*

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 6 10.06.26 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 04.06.26 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата)

Результат захисту 90 11.06.2026 _____
(оцінка) (дата) (під

Голова комісії: _____ А. Масюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ М.Ю. Заушейкіна
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Т.О. Петрова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Т.Е. Ковалевич
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Сіренко Вікторії Володимирівни

Тема кваліфікаційної роботи: **Причини виникнення та шляхи подолання стресових станів у підлітків**

Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323

Термін подачі закінченої роботи: 09.06.2026

Цільова установка: обґрунтовано психологічні прояви стресових станів та їх подолання, можливості запобігання і подолання стресів у житті сучасної людини. Розроблена програма профілактично-корекційних занять з подолання стресових станів може використовуватися у роботі практичного психолога з підлітками для запобігання стресів, навчання конструктивним способам їх подолання.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості проявів стресових станів та їх подолання у підлітків, розробити програму профілактично-корекційних занять з подолання стресів.

Об'єкт роботи: стреси в житті людини.

Предмет роботи: причини виникнення та шляхи подолання стресових станів у підлітків.

База дослідження: дослідницько-експериментальна робота здійснювалась на базі Ліцею 230 Святошинського району міста Києва. Вибірку опитуваних склали 50 здобувачів освіти, по 25 хлопців та дівчат віком 16-17 років (10 клас).

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	9-10.06.2026

1. Дата видачі завдання «01» жовтень 2025
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ Р.А. Калениченко
3. Гарант освітньої програми _____ М.Ю. Заушнікова
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ В.В. Сіренко

АНОТАЦІЯ

Актуальність теми зумовлена специфікою підліткового віку, який є кризовим етапом розвитку особистості, а також сучасними соціально-психологічними викликами, що суттєво підвищують рівень психоемоційного напруження серед молоді та потребують пошуку ефективних засобів психологічної допомоги.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка психологічних чинників виникнення стресу в підлітковому віці, а також розробка шляхів його подолання та профілактики.

Для досягнення мети було використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз літератури, тестування за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик (зокрема, для визначення рівня стресу та копінг-стратегій), а також методи математичної статистики для обробки даних.

Основні результати дослідження: Визначено провідні чинники підліткового стресу, серед яких домінують проблеми у стосунках з однолітками, навчальне навантаження та криза самоідентифікації. Виявлено переважаючі копінг-стратегії підлітків у стресових ситуаціях. Розроблено та апробовано [програму психологічного тренінгу / комплекс рекомендацій], спрямовану на розвиток навичок саморегуляції, зниження тривожності та підвищення стресостійкості підлітків.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблені матеріали та рекомендації можуть бути використані практичними психологами закладів освіти, педагогами та батьками для оптимізації процесу психологічного супроводу підлітків та профілактики деструктивних проявів стресу.

Ключові слова: *підлітки, стрес, стресовий стан, причини стресу, копінг-стратегії, стресостійкість, психологічна допомога, саморегуляція.*

Abstract

The relevance of the topic is determined by the specifics of adolescence, which is a crisis stage of personality development, as well as by modern socio-psychological challenges that significantly increase the level of psycho-emotional tension among young people and require the search for effective means of psychological assistance.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally verify the psychological factors of stress in adolescence, as well as to develop ways to overcome and prevent it.

To achieve this goal, the following **research methods** were used: theoretical analysis of literature, testing using standardized psychodiagnostic techniques (in particular, to determine the level of stress and coping strategies), and methods of mathematical statistics for data processing.

The main results of the study: The leading factors of adolescent stress were identified, dominated by problems in relationships with peers, academic workload, and the crisis of self-identification. The predominant coping strategies of adolescents in stressful situations were revealed. A [psychological training program / set of recommendations] aimed at developing self-regulation skills, reducing anxiety, and increasing the stress resilience of adolescents was developed and tested.

The practical significance of the work lies in the fact that the developed materials and recommendations can be used by school psychologists, educators, and parents to optimize the process of psychological support for adolescents and prevent the destructive manifestations of stress.

Keywords: *adolescents, stress, stress condition, causes of stress, coping strategies, stress resilience, psychological assistance, self-regulation.*

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИНИКНЕННЯ І ПОДОЛАННЯ СТРЕСІВ У ЖИТТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ 12
1.1.Стресові стани в житті підлітків 12
1.2.Психосоціальні причини виникнення стресів та індивідуальні особливості реагування на стрес 20
Висновки до першого розділу 24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКІВ 26
2.1.Методи та організація дослідження 26
2.2.Аналіз результатів дослідження психологічних проявів стресів та їх подолання 29
2.3.Практичні рекомендації для подолання стресів і розвитку навичок їх конструктивного вирішення 36
Висновки до другого розділу 46
ВИСНОВКИ 48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 51
ДОДАТКИ 57

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних умовах життя під час повномасштабного вторгнення російських військ в Україну щоденні турботи населення пов'язані із забезпеченням можливостей для повноцінного функціонування та запобігання загроз для існування, стійкості в стресових ситуаціях. Через постійну небезпеку обстрілів, руйнувань, поранень, обмежень у користуванні різними благами цивілізації (електроенергія, вода, централізоване опалення, мобільний зв'язок та інтернет), загрози економічного зубожіння багато українців відчувають хронічний стрес, не можуть опиратися негативним впливам і наслідкам переживання складних, кризових ситуацій. Особливо важким є накопичений стресу жителів прифронтових територій, де спостерігається щоденна загроза обстрілів, люди постійно перебувають у стресі через гучні звуки (обстріли, роботу ППО), і не мають можливості виїхати у більш безпечні місця.

Стрес у психологічній літературі розуміється стан психологічної напруги, що виникає внаслідок впливу різних зовнішніх та внутрішніх чинників, що вимагають від організму задіювання всіх наявних ресурсів чи й перевищують можливості людини до швидкого подолання такого впливу.

Першим, хто почав вивчати стрес, був Г. Сельє, який аналізував його з фізіологічної точки зору як здатність пристосування людини до дії стрес-чинників, що викликають поетапну тривогу, опір та виснаження організму відповідно до тривалості та інтенсивності стрес-чинника. Однак в сучасних умовах війни українці тривалий час перебувають у стресових обставинах, і переживають виразні наслідки його негативного впливу на здоров'я і стан організму, що привертає увагу науковців до вивчення хронічного стресу, дистресу, пошуку шляхів до його подолання (Д. Гоулман, Д. Кесслер, Р. Лазарус, Р. Сапольські та ін.).

Стресове навантаження на психіку відображається також і в соматичних проявах людей, викликаючи напруження у тілі, затиски м'язів, головні болі,

втрату апетиту і порушення сну, вегетативні розлади (порушення роботи серцево-судинної системи, травної, дихальної систем та ін.). До наслідків впливу стресу на когнітивні процеси людей відносяться втрата концентрації уваги, зниження якості мислення і пам'яті, зменшення творчих здібностей, не можливість зосередитися на вирішенні проблеми, урегулювати власні переживання та прийняти спокійне, зважене рішення.

Особливою категорією людей, які потерпають від впливу стресу, є здобувачі освіти, особливо школярі, які відрізняються труднощами емоційної регуляції, не сформованістю стійкості до зовнішніх впливів, схильністю до імпульсивного реагування на будь-які кризові обставини. Крім того, стрес негативно впливає на якість навчальної діяльності та її результати, викликає значне напруження у стосунках між учнями та вчителями, опір високим вимогам до зростаючих особистостей. У напружених стресогеннних умовах життя школярі відчувають емоційну вразливість, підвищену тривожність, власну незахищеність. Вони відрізняються схильністю до неадаптивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях, що не призводять до очікуваного їх вирішення, а навпаки – накопичують проблеми, руйнують стосунки з іншими тощо.

Психологічні особливості переживання стресів у підлітковому віці висвітлюються у працях Н. Голярдик, Г. Гончаровської, В. Іванцанич, О. Кормило, С. Пащенко, Л. Стецюк, А. Степова, О. Стуліки, Т. Яновської та ін.

До шляхів подолання стресів у житті здобувачів освіти відносяться профілактичні психолого-педагогічні заходи, групові тренінги та програми занять, спрямовані на оволодіння учнями знаннями про стрес, його ознаки, навичками регулювання емоцій та поведінки у стресових ситуаціях, розвиток конструктивних стратегій для їх подолання.

Аналізу ефективних шляхів подолання стресів у житті сучасних українців, зокрема здобувачів освіти, приділяють увагу Н. Атаманчук, І. Мазоха, О. Овчаренко, І. Сазонова, Л. Терещенко та І. Толкунова, О. Харко, Т. Яновська, які виділяють важливість використання засобів КПТ, арт-терапії, тілесно-орієнтованої та гештальт-терапії у корекції стресових переживань підлітків.

Водночас питання пошуку ефективних шляхів запобігання і подолання стресів у житті здобувачів освіти залишається актуальним, що й обумовлює важливість вивчення обраної теми дослідження: «Причини виникнення та шляхи подолання стресових станів у підлітків».

Об'єкт дослідження – стреси в житті людини.

Предмет дослідження – причини виникнення та шляхи подолання стресових станів у підлітків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості проявів стресових станів та їх подолання у підлітків, розробити програму профілактично-корекційних занять з подолання стресів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність стресових станів у житті підлітків; обґрунтувати причини виникнення стресів та можливості людини запобігати стресам у власному житті;

2. Емпірично дослідити психологічні прояви стресових станів у підлітків;

3. З'ясувати шляхи подолання стресів та особливості розвитку стресостійкості у підлітків; запропонувати розробку програми профілактично-корекційних занять з подолання стресів.

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення, систематизація основних положень психологічних досліджень щодо розуміння стресових станів, їх симптомів, проявів, причин і можливості подолання у житті сучасної людини;

- *емпіричні:* опитування, використання діагностичних методик, якісний та кількісний аналіз результатів.

Під час дослідження використано такі **методики:**

1. «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) Ш. Коена (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької);

2. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10);

3. Опитувальник оцінки симптомів тривоги, депресії та стресу (DASS-21) (адаптація І. Галецької, М. Кліманської, М. Перун).

Теоретична значущість – обґрунтовано психологічні прояви стресових станів та їх подолання, можливості запобігання і подолання стресів у житті сучасної людини.

Практична значущість. Розроблена програма профілактично-корекційних занять з подолання стресових станів може використовуватися у роботі практичного психолога з підлітками для запобігання стресів, навчання конструктивним способам їх подолання.

Експериментальна база дослідження. Вибірку опитуваних склали 50 здобувачів освіти, по 25 хлопців та дівчат віком 16-17 років (10 клас).

Структура та обсяг. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИНИКНЕННЯ І ПОДОЛАННЯ СТРЕСІВ У ЖИТТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

1.1. Стресові стани в житті підлітків

Незважаючи на те, що стрес є однією з найбільших загроз психологічному здоров'ю людини, і є предметом інтересу зі сторони науковців, в психологічній літературі і досі характерною є сформованість неоднозначності підходів та концепцій щодо розуміння природи даного психологічного явища. Зазначимо, що з середини XX ст. канадським фізіологом Г. Сельє було введено в науковий обіг дефініцію «стрес».

Стрес, відповідно до запропонованого Г. Сельє класичного підходу до визначення даної дефініції, «..є неспецифічною відповіддю організму людини на будь-яку висунуту йому вимогу, … ця відповідь – це певна форма напруження організму особистості, направленого на подолання організмом виникаючих перед ним труднощів та пристосування до зростаючих вимог..» [58]. По суті Г. Сельє розглядав стрес як певну «..захисну, універсальну, комплексну, фізіологічну реакцію організму людини на певні типи подразників (органічні, хімічні, фізичні), яка направлена на його пристосування до зовнішніх впливів (змінених умов) задля збереження своєї цілісності та стійкості..» [58]. Ці подразники Г. Сельє назвав стресогенами. Тривалість та напруженість цієї захисної реакції може бути різною, нетиповою для кожної людини, проте зазначимо, що коли вона є тривалою та виснажує ресурси організму, то переходить у стан патології. Недоліком професійного підходу Г. Сельє до вивчення стресу зазначимо наступне: науковець акцентував увагу на фізіологічній стороні реакцій організму, ігноруючи при цьому важливість ролі психологічного впливу стресу на особистість.

Р. Лазарус одлиним з перших ввів поняття «емоційного стресу», вважаючи, що стрес пов'язаний із активацією пізнавальної діяльності людини, за якою вона

визначає для себе «..рівень загрози й порівнює проблеми, що виникають під час щоденної діяльності, з власними можливостями їх вирішення..» [57, с. 145]. Згодом в науковий обіг було введено і поняття «психологічного стресу», під яким почали розуміти не лише реакцію організму людини, але й процес, в якому вимоги зовнішнього середовища оцінюються людиною, а індивідуальна візуалізація стресової ситуації у значній мірі залежить від усвідомлення особистістю усього того, що відбувається в екстремальних умовах, – від мобілізації всіх типів ресурсів для подолання стресу й психологічної установки на певну роль, до розуміння відповідальності за себе та своє оточення [16, с. 29].

ВООЗ ще в 70-х роках XX ст. було запропоноване наступне визначення стресу: «..неспецифічна реакція (коли вона є типовою на різноманітні подразники) організму людини на будь-які висунуті до неї вимоги..» [59]. У сучасній психологічній науці найбільш поширеними є два ключові підходи до розуміння феномену стресу:

1. медико-біологічні (клінічні) дослідження поняття стресу як певного внутрішнього стану організму людини (переважно психологічно дискомфортного), який пов’язаний з підвищенням чи зниженням психофізіологічної активності, порушенням гомеостазу;

2. психологічні дослідження поняття стресу, в рамках яких стрес асоціюється з психічним та емоційним напруженням людини.

М. М. Кононова та Т. В. Кучма під стресом розуміють «..неспецифічну реакцію організму людини на фізичний або психологічний вплив, яким порушується його стабільність, що потребує пристосування людини до нових умов життєдіяльності..» [16, с. 30]. Н. Л. Висідалко та А. І. Бабенко зазначають, що під стресом слід розуміти «..особливу форму емоційних переживань, яка виникає під час екстремальних ситуацій (наприклад, в ситуаціях небезпеки, образи, погрози), і яка потребує від організму людини мобілізації усіх її нервово-психологічних сил..» [7, с. 200].

Стрес може викликати зміни у моделях перебігу психічних процесів, змінах у мотиваційній структурі діяльності, виникнення психо-емоційних

розладів, розладів мовленнєвої або рухової поведінки, що негативним чином впливає на якість діяльності особистості. Тобто, стрес може викликати зміни практично в кожній системі організму, впливаючи на загальне самопочуття і поведінку людини, наприклад, частими фізіологічними проявами стресу є підвищена пітливість, прискорене серцебиття, сухість в роті, задишка, прискорене мовлення, метушливість, відчуття втоми; психологічними проявами стресу при цьому є посилення негативних емоційних станів.

В концепції стресу Г. Сельє основними ланками патогенезу є такі ключові положення. Фізіологічна реакція на стрес не пов'язана з типом особистості, а синдром у відповідь – це універсальна модель захисних реакцій, які направлені на збереження цілісності організму людини і його захист. Захисна реакція організму людини на дію стресового фактору, що повторюється циклічно і проходить три основні стадії (тривога, стабілізація, виснаження). У випадку, коли захисна реакція є сильною й тривалою у часі, вона може перейти в хворобливу адаптацію [58].

Отже, стрес у своєму розвитку проходить три стадії, приведені на рис.1.1. На стадії тривожності здійснюється мобілізація усіх адаптаційних можливостей та ресурсів організму й підвищується його опірність до конкретних стресових впливів та чинників. Вона може бути настільки інтенсивною, що організму бракуватиме можливостей до пристосування, при цьому людина може «застрягнути» в ній. В цьому випадку формуються наступні негативні наслідки (приміром, серцеві напади, підвищення артеріального тиску) [49, с. 95]. Проте, в більшості випадків на цій стадії людина має можливість «включитись» в ситуацію та почати відповідним чином діяти.

На стадії тривожності починає стрімко зростати напруження, яке може тривати або кілька хвилин, або в окремих випадках навіть протягом декількох тижнів. В залежності від індивідуальних рис та особливостей на стадії тривожності кожен індивідуум по-різному веде себе. В одних мисленнєвий процес пришвидшується, вони можуть миттєво приймати найбільш оптимальні

в даній ситуації рішення, швидко та енергійно рухатися далі, в інших, навпаки, поведінка загальмовується, вони впадають в ступор.



Рис. 1.1. Стадії розвитку стресу

Джерело: складено автором на основі [48]

Наступна стадія розвитку стресу – стадія резистентності – настає тоді, коли вплив стресових факторів не припиняється тривалий час, і організм у відповідь починає чинити опір їх впливу. Цей етап характеризується збалансованою витратою організмом власних адаптаційних резервів та ресурсів. Людина залишається активною, об'єктивно реагує на зовнішні подразники, намагаючись вирішити усі труднощі конструктивним шляхом, що стає особистісною нормою існування організму людини в умовах зростаючих вимог до його адаптаційних систем.

Завершальною стадією розвитку стресу є «стадія виснаження», яка характеризується виснаженням сил та ресурсів людини та неузгодженням стресових вимог і відповідей організму на ці вимоги. Ця стадія розпочинається

тоді, коли друга «стадія резистентності» затягується і людина не має ніякого відпочинку. Її ресурси вичерпуються, а стійкість починає різко знижуватися, в результаті чого починають з'являтися фізіологічні проблеми (порушення сну, відсутність апетиту, постійна втома, розбитість) [49, с. 98]. Якщо людині на цьому етапі не дати можливості для відпочинку, то це може призвести до серйозних психічних захворювань та погіршення психологічного здоров'я.

Впливи, які призводять до стресу, називаються стресорами, або стрес-факторами. Стресором є будь-який фактор, незвичайний за силою, векторами впливу й тривалістю дії, який безпосередньо направлений на людину. Стресори можуть бути фізичними – які пов'язані із інтенсивними фізичними навантаженнями, перегріванням, охолодженням, травмами, операційним втручанням, нестандартними зовнішніми умовами, та психічними – які впливають на психіку людини й викликають у неї сильні емоції, наприклад, втрата близьких людей, хвороби дітей, нещасливе сімейне життя, проблеми на роботі і в навчанні, проблеми з реалізацією своїх можливостей, інтенсивна інтелектуальна діяльність.

Усі стресові фактори можна поділити на чотири групи:

– стресори активної діяльності, які можуть не лише порушувати процеси діяльності, але й посилювати та мобілізувати їх. Стресорами активної діяльності є екстремальні стресори (наприклад, бойові дії), виробничі стресори (наприклад, висока відповідальність роботи або робота в обмежених часових рамках);

– стресори психосоціальної мотивації, яким характерне емоційне забарвлення поточної чи майбутньої діяльності. До них відносяться стресори видовищ, стресори пам'яті, стресори оцінок, стресори перемог чи поразок;

– стресори неузгодженості діяльності, до яких відносяться стресори роз'єднання (загрози, конфліктні ситуації), стресори обмежень (ізоляція, спрага, голод, захворювання);

– фізичні і природні стресори (травми, яскраве світло, темрява, неприємний звук, висота, вібрація, землетрус) [19, с. 122].

Слід відмітити, що в окремих випадках стрес може мати і позитивний вплив. Еустрес (позитивний стрес) – це такий стан людини, через який її організмом акумулюються резерви, ресурси, й вона адаптується до зовнішніх стресорів. Еустрес мобілізує усі реакції в тілі, внаслідок чого відбувається екстрена адаптація організму, яка допомагає подолати стресові виклики. Тобто еустрес передбачає мобілізаційну роботу організму, яка супроводжується напругою. Якщо стресова ситуація була короткою, а стресор перестав діяти й відбулась успішна адаптація, то наступає «час розрядки», тобто «переходу до стану спокою». Проте, якщо дія стресору є сильною й триває досить довго, то є висока ймовірність переходу еустрес у дистрес, що є небезпечним, особливо у тому випадку, якщо затягується на тривалий період. Тобто дистрес (негативний стрес) є сильним, довготривалим стресом, який виснажує можливості організму й може призвести до важких захворювань. Найчастіше дистрес виникає у тому випадку, коли навантаження, з якими зустрічається людина, перевищують її зовнішні і внутрішні ресурси [18, с. 115].

Всього існує три ступені прояву стресу:

– слабкий – стрес майже відсутній, психічний стан людини практично не змінюється, при цьому не виявлені явні фізичні чи фізіологічні зміни;

– середній – відбуваються відчутні позитивні зміни психічного й соматичного стану людини, мобілізується її психічна діяльність, вона стає більш організованою і зібраною, впевненою у собі, витривалою, покращується мовленнєва і мисленнєва діяльність;

– сильний – виникають розлади основних фізіологічних та психічних функцій людини, виникає відчуття внутрішнього дискомфорту, погіршується пам’ять і увага, свідомий контроль за основною діяльністю (зокрема, втрачається можливість свідомо та довільно контролювати процес діяльності), зменшуються можливості запам’ятовування, викривляється зосередження, знижується активність мислення, замість цього провідними стають виключно стереотипні дії [16, с. 30].

Говорячи про особливості виникнення стресу саме у підлітковому віці, потрібно зазначити, що для цих осіб характерним є стрімкий розвиток та швидкі зміни особистості, які викликають при цьому стреси. Адже цей віковий період характеризується нестійкістю психіки особистості, загальною перебудовою організму, появою сумнівів, мрій про майбутнє, що, звичайно, призводить до виникненням стресів. Підлітковий вік характеризується суцільними протиріччями, хвилюваннями, страхами, йому властиві максимальні диспропорції в темпах та рівнях особистісного розвитку. Це період «завершення дитинства» та «переходу до юнацтва», що супроводжується сильними емоційними переживаннями, страхами стосовно свого майбутнього позиціонування в соціумі. Трансформуються моделі відносин з дорослими і однолітками, починає проявлятись прагнення до самостійності й застосування інших форм поведінки, що часто супроводжується конфліктами та виникненням стресових ситуацій [3, с. 116].

Симптоматично стресовий стан у підлітків проявляється в: емоційних реакціях, таких як тривога, гнів, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення; когнітивних реакціях, таких як проблеми з пам’яттю, погана концентрація уваги, кошмари, занепокоєння, нерішучість; міжособистісних реакціях, таких як дратівливість, недовіра, проблеми у навчанні; фізичних реакціях, таких як тахікардія, труднощі зі сном, втома, головні болі, розлади шлунково-кишкового тракту [48, с. 179].

Ознаки стресових станів у підлітків включають:

- Різні прояви соматичних реакцій: болі в різних органах, розлади травлення можуть бути відповіддю організму на стрес, та вказувати на значне психоемоційне напруження;

- порушення сну, нічні жахіття, проблеми засинання, часті пробудження;

- ослабленість імунітету, слабкість і млявість (в основному, як наслідок недостатності сну, хронічного напруження);

- «компульсивні дії – покашлювання, смикання чи намотування волосся на пальці, тремтіння рук, кусання нігтів чи ін. Так підліток може намагатися несвідомо справитися із стресом» [38, с. 590].

- швидка мінливість емоційних реакцій (емоційна збудливість чи різка зміна до стану апатії; спалахи люті та агресії і різкий перехід до самоізоляції та відчуження). Така поведінка часто провокує конфлікти підлітків з однолітками та батьками;

- зниження навчальної успішності, нехтування своїми обов'язками як здобувача освіти, уникання виконання домашніх обов'язків та ін. [38].

Водночас, як зауважують А.М. Сагайдак, В. М. Мицько, стресовий стан підлітка «негативно відображається не лише на фізичному здоров'ї, але й на психоемоційному стані, зумовлюючи тривогу та підвищену агресію, невротичні стани, знижуючи самооцінку, впевненість і віру у себе» [38, с. 590]. Це часто призводить до конфліктів з батьками, коли підліток прагне відстояти незалежність, знецінює авторитет старших, чи нехтує умовами безпеки, стає схильним до ризику. Так підліток намагається впоратися з внутрішнім напруженням, стресовим станом через конфліктну, ризикову поведінку.

На основі узагальнення поглядів С.М. Томчука та М.І. Томчука [49] можемо виділити такі ознаки стресових станів у підлітків:

- Фізіологічні: апатія, хронічна втома; проблеми зі сном (безсоння чи виразна сонливість); часті соматичні болі (у животі, в голові); проблеми регуляції апетиту (втрата апетиту чи переїдання);

- Психоемоційні: нестійкість настрою, різкі зміни; надмірна тривожність, постійна дратівливість; не здатність регулювати свої емоції (плаксивість чи спалахи гніву, агресії); труднощі концентрації уваги на вирішенні поставлених завдань;

- Поведінкові: соціальна ізоляція (уникання спілкування з іншими, особливо з друзями); різке зниження навчальної успішності; схильність до ризику; втрата інтересу до колишніх хобі, цікавих занять та ін.

Таким чином, під стресом слід розуміти як психічний стан, який виникає в результаті розбіжності «внутрішніх» можливостей особистості та вимог, які висувають до неї реальні умови її існування, та який може стати причиною зменшення ефективності її діяльності і негативних наслідків для її фізичного та психічного здоров'я. Стрес є неспецифічною реакцією організму людини на певний фізичний та психологічний вплив, яким порушується його гомеостаз й вимагається адаптація, є станом психічної напруги, який виникає під час діяльності людини у найбільш складних життєвих умовах, під час сильної реакції, яка виходить з-під контролю.

Стресові стани у підлітків відображають результати різноманітного поєднання інтенсивної гормональної перебудови, різних фізичних змін в організмі та швидкого збільшення соціального й академічного тиску на учнів. Внаслідок фізіологічних особливостей підліткового віку значно зростає чутливість нервової системи, що провокує більш виразні прояви стресових станів, чим це спостерігається у дорослих.

1.2. Психосоціальні причини виникнення стресів та індивідуальні особливості реагування на стрес

Стресові стани, як і будь-які інші процеси та явища, виникають в результаті впливу стресорів (стрес-факторів) на організм, або їх поєднання. Психологічний стрес обумовлюється об'єктивними й суб'єктивними причинами, які можуть викликати у підлітковому віці розлади психомоторики, сну, процесів обміну речовин, зниження працездатності, підвищену втомлюваність, прояви девіантної поведінки, проблеми у міжособистісному спілкуванні.

До основних причин виникнення стресів у підлітковому віці можна віднести: невідповідність генетичних програм та сучасних умов, реалізація негативних батьківських програм, неадекватні установки, неможливість вирішити актуальну проблему. Крім того, у підлітковому віці стреси виникають через помилки мислення, інтенсивне інтелектуальне навантаження, емоційні

переживання, пов’язані з можливою зміною соціального статусу. Загальними причинами виникнення стресу у підлітковому віці можуть бути: розлучення батьків, розставання з близькими людьми чи смерть одного з них; стихійні лиха, катастрофи, аварії, воєнні дії; фізичне, психологічне та сексуальне насильство; травми, хронічні хвороби; поява нового члена в сім’ї (вітчим, мачуха, брат чи сестра); загибель домашньої тварини; переїзд на нове місце проживання; конфліктні стосунки з однолітками, конкуренція в референтній групі; труднощі у навчанні; контрольне оцінювання роботи, здача іспитів; статеве дозрівання, нерозділене кохання; конфлікти чи фінансові проблеми родини; перегляд контенту; проживання в небезпечному мікрорайоні [3, с. 117].

Об’єктивними причинами розвитку стресових станів у підлітків є: умови життя, навчання; стосунки з оточуючими (рідними, друзями, сусідами, колегами, незнайомцями); політичні і економічні фактори у країні (корупція, інфляція, низькі доходи у сім’ї); надзвичайні ситуації (хвороби, травми, аварії, катастрофи, збройні конфлікти) [23].

Виникнення й переживання стресу залежить не так від об’єктивних, як від суб’єктивних причин, від індивідуальних особливостей кожної особистості: цінностей, настанов, очікувань, мотивації, оцінки ситуації, пам’яті про події. Тому часто певну ситуацію одні індивідууми сприймають як стресову, тоді як інші в цій ситуації не мають жодних стресових проявів. До суб’єктивних причин виникнення стресу слід віднести: не співпадіння очікуваного (ідеального чи віртуального образу) й реальності; стресові ситуації, які виникли під впливом емоцій; стресові ситуації, пов’язані з ціннісними переконаннями особистості і її неадекватними установками; стресові ситуації, які виникають через сімейні проблеми; нездатність реалізації власних актуальних потреб (фізіологічних, безпекових, соціальних); неправильна побудова міжособистісної комунікації (критика, негативні упередження, неправомірні вимоги); невміння правильно організовувати свій час; неадекватність розуміння сигналів [14].

Особливу увагу серед стресів в осіб підліткового віку займають стреси навчальної діяльності, що переважно обумовлюється впливом різних факторів на

особистість хлопців та дівчат, особливо в період виконання залікових завдань, іспитів чи ін. Це може у значній мірі позначатись на формуванні ціннісних орієнтацій, інтересів, установок, спеціальних навичок, які потрібні для подальшої соціалізації особистості, а також на урівноваженості переживань, почуттів, душевного стану, від чого в тому числі залежить і фізичне здоров'я. Зважаючи на те, що контрольна оцінка знань не є повсякденним явищем в житті людини, то іспити у підлітковому віці є чимось лякаючим, та водночас невідворотним.

Психологічна готовність до ситуації контрольної оцінки знань – це не тільки знання навчального матеріалу, але й психологічний стан. Умовно виділяють такі групи труднощів, з якими можуть стикатися підлітки при підготовці і складанні контрольних, залікових завдань, іспитів, внаслідок чого виникає стресова ситуація:

– когнітивні труднощі, які пов'язані із особливостями оброблення інформації, специфікою роботи з контрольними завданнями. Якщо для педагогів важливий обсяг здобутих знань, то з психологічної точки зору важливішим є уміння користуватися ними;

– особистісні труднощі зумовлюються особливостями сприйняття підлітками ситуації оцінювання, їх суб'єктивними станами та реакціями.

Наприклад, традиційне складання іспитів в старшій школі дається учням набагато легше, ніж вступні екзамени у заклади вищої освіти, оскільки їх оточує знайома обстановка, що сприяє зниженню рівня їх тривожності. До головного наслідку особистісних труднощів відноситься підвищена тривожність, яка призводить до зниження концентрації уваги, дезорганізації діяльності, погіршення працездатності;

– процесуальні труднощі – це труднощі, пов'язані з самою процедурою оцінювання знань, яка багато в чому має незвичний характер, що може спричинити значні проблеми на іспиті [22, с. 109].

Процес оцінювання навчальних досягнень суттєво впливає на пізнавальну, поведінкову та емоційну сфери особистості, оскільки здатен викликати в учня

ряд гострих та глибоких емоційних переживань: підвищену тривожність, задоволення, радість успіху, сором за невдачу. Причому позитивні емоції, які пов'язані з високою оцінкою, є потужним стимулом навчання, тоді як негативні емоції, навпаки, погіршують загальний стан особистості, знижуючи її працездатність. При цьому, негативна оцінка може бути і стимулом для розвитку, якщо вона є об'єктивною і людина це усвідомлює.

У підлітковому віці гостро стоїть соціально-психологічна проблема булінгу з боку однолітків, яка призводить до стресу. Сутність булінгу полягає у пригніченні особистості задля самоствердження агресорів. Головною причиною булінгу є недостатня соціалізація підлітків, її природний егоїзм та жорстокість, проблеми у вихованні. Психологічне насильство є однією з форм булінгу, яка пов'язана з негативною дією на психіку, що завдає психологічної травми шляхом словесних погроз чи образ, залякування, переслідування, формування напруженої атмосфери для навчання з метою створення зверхнього відношення групи однолітків, або навіть педагогів чи персоналу освітнього закладу, до жертви, аутсайдера, найчастіше це фізично слабша людина або людина з неблагополучної чи бідної сім'ї [36, с. 62].

Ще одним найпоширенішим у підлітковому віці стресором є незадоволеність своєю зовнішністю. У підлітковому віці відбувається активне формування «Я-концепції», до складу якої входить і образ фізичного «Я». В результаті підлітки стають особливо чутливими до оцінок з боку однолітків, дорослих. У їх житті надмірного значення набуває зовнішність, оскільки часто вона асоціюється з успішністю, популярністю і прийняттям у групі. В результаті незадоволення своєю зовнішністю починає розхитуватися самооцінка, що спричиняє появу стресового стану, адже постійне невдоволення собою призводить до зростання внутрішньої напруги, тривожності й емоційного дискомфорту.

Таким чином, до основних причин виникнення стресових станів у підлітковому віці слід віднести: фізичне, фізіологічне та емоційне навантаження, невизначеність, монотонність повсякденної діяльності,

повсякденні подразники, навчальна діяльність, неправильність виховання, соціальні й соціально-психологічні чинники, порушення емоційного стану (особистісна дисгармонія), вплив зовнішнього середовища. Переживаючи стресовий стан, підлітки бояться втратити власну ідентичність, своє місце в суспільстві, близьких, вони досить радикально можуть сприймати життєву ситуацію, оскільки тільки «стають на ноги», а звичний для них світ руйнується.

Висновки до першого розділу

Стрес є неспецифічною реакцією організму людини на певний фізичний та психологічний вплив, яким порушується його гомеостаз й вимагається адаптація. Стресором є будь-який фактор, незвичайний за силою й тривалістю дії, та який направлений на людину. Основні стадії розвитку стресу включають: стадію тривожності, при якій мобілізуються усі адаптаційні можливості та ресурси організму, підвищується його опірність до конкретних стресових впливів; стадію резистентності, яка настає за умови тривалого продовження впливу стресових факторів та опору організму у відповідь на стрес-чинники; стадію виснаження, яка характеризується виснаженням сил людини та виникненням неузгодженості стресових вимог і відповідей організму на ці вимоги.

Зазначено, що підлітковий вік характеризується страхами, протиріччями, хвилюваннями, диспропорціям темпу і рівнів особистісного розвитку, що спричиняє посилення стресових ситуацій. Ознаками переживання підлітками стресових станів можуть бути такі реакції: емоційні (тривога, гнів, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення); когнітивні (проблеми з пам’яттю, труднощі концентрації уваги); міжособистісні (дратівливість, недовіра, проблеми у навчанні); фізичні (тахікардія, труднощі зі сном, втома, головні болі).

Стрес підлітків обумовлюється об’єктивними й суб’єктивними причинами, які можуть викликати розлади психомоторики, сну, процесів обміну речовин зниження загальної працездатності, втому, емоційну нестійкість,

роздратованість, прояви девіантної поведінки, проблеми у міжособистісному спілкуванні.

Об’єктивними причинами розвитку стресових станів у підлітків є: умови життя, навчання; стосунки з оточуючими (рідними, друзями); політичні і економічні фактори у країні; надзвичайні ситуації. До основних суб’єктивних причин виникнення стресових станів відносяться: фізичне, фізіологічне та емоційне навантаження; труднощі навчальної діяльності; неправильність виховання, труднощі взаємодії з батьками (часті конфлікти між підлітками і батьками); різні соціальні чинники, невизначеність життя під час війни; порушення емоційного стану (особистісна дисгармонія) та ін.

При плануванні психологічної допомоги підліткам для подолання стресових станів варто враховувати причини їх виникнення та особистісні можливості до використання ефективних копінг-стратегій.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Методи та організація дослідження

Для аналізу психологічних особливостей проявів стресових станів у підлітків проведено емпіричне дослідження, під час якого опитано учнів та учениць. У процесі організації дослідження, що має на меті визначення психологічних особливостей проявів стресових станів у підлітків, виконано завдання підготовчого, дослідницького, аналітичного та рекомендаційного етапів:

1) завдання підготовчого етапу: вибрати методики та сформувати вибірку опитуваних для встановлення психологічних особливостей прояву і подолання стресів у респондентів;

2) завдання дослідницького етапу: провести опитування підлітків за обраними методиками, отримати дані, розподілити їх за проявами стресових станів у хлопців та дівчат;

3) завдання аналітичного етапу: проаналізувати отримані результати, визначити процентні співвідношення, середні арифметичні значення, частотні прояви симптомів стресів, стійкості до стресів, поєднання проявів стресів з іншими негативними емоційними станами у підлітків;

4) завдання рекомендаційного етапу: запропоновувати рекомендації для подолання стресів і розвитку навичок їх конструктивного вирішення; розробити програму для подолання стресів та розвитку навичок їх конструктивного подолання у підлітків.

Вибірку опитуваних склали 50 здобувачів освіти, по 25 хлопців та дівчат віком 16-17 років (10 клас).

У процесі підготовки до проведення емпіричного дослідження підібрано відповідні методики, що дають змогу визначити особливості прояву та

подолання стресів у підлітків: «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) Ш. Коена (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької) (додаток А); «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (додаток Б); «Опитувальник оцінки симптомів тривоги, депресії та стресу» (DASS-21) (адаптація І. Галецької, М. Кліманської, М. Перун) (додаток В).

Коротко охарактеризуємо вибрані методики та особливості їх проведення. **«Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) Ш. Коена** (додаток А) спрямована на діагностику рівня стресу в житті респондента. Українською мовою адаптована О. Вельдбрехт, Н. Тавровецькою.

Опитуваному пропонується 10 тверджень, які він має оцінити за мірою прояву (у балах від 0 до 4 відповідно до частоти переживання вказаних станів, емоцій, відчуттів) за останній місяць.

На основі підрахунку загальної суми балів визначається рівень переживання стресу в житті респондента – від низького (оптимального) до високого (не оптимального). Низький рівень стресу вказує на спокій, гармонійне самопочуття, позитивне самоставлення, адекватні реакції на різні події, які траплялися з респондентом. Він був здатний вирішити всі виникаючі проблеми, події розгорталися саме так, як йому було потрібно, він міг контролювати свою діяльність, емоції, поведінку, відчував себе «господарем становища» [6].

«Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (додаток Б) призначена для діагностики стресостійкості респондента. Українською мовою адаптована колективом авторів під керівництвом Н. Школіної.

Респонденту пропонується 10 тверджень, що характеризують здатність людини опиратися стресу, запобігати негативним наслідкам впливу стресу та життя і здоров’я, залишатися продуктивною у діяльності, відновлювати затрачені сили та ресурси після вирішення проблем. Він має обрати один з варіантів відповіді за відповідністю пропонованих тверджень дійсності за шкалою від 0 до 4. За сумою балів за всіма твердженнями робиться висновок про рівень стресостійкості опитуваного – високий, середній, чи низький.

Оптимальним є високий рівень стресостійкості, що вказує на здатність опиратися стресам, вміння адаптуватися до змін, самостійно справлятися із труднощами на шляху втілення бажаних завдань. Також респондент з високою стресостійкістю може зосереджуватися і ясно мислити у стресових ситуаціях, здатний швидко відновлюватися після пережитих проблем, вважає себе сильною особистістю [53].

«Опитувальник оцінки симптомів тривоги, депресії та стресу» (DASS-21) (С. Х. Ловібонд та П. Ф. Ловібонд) призначений для діагностики виразності симптомів основних негативних емоційних станів – депресії, тривоги, стресу. Українською мовою адаптований колективом науковців І. Галецькою, М. Кліманською, М. Перун.

Респонденту дається бланк із 21 твердженням, на які він має дати відповідь, обравши один з варіантів за частотою відчуттів вказаного твердження протягом останнього тижня. Підрахунок балів відбувається за трьома шкалами – депресії, тривоги, стресу. У методиці наведено таблиці з тестовими нормами, за якими виділяються нормальний (відсутні показники), легкий рівень досліджуваних станів, та також не оптимальні прояви – помірний, важкий і дуже важкий. Для уніфікації ступенів тяжкості негативних станів послуговуємося такими проявами, як нормальний (відсутність негативного стану), помірний та тяжкий (найбільший прояв досліджуваного стану).

Симптоми депресії включають пригнічений настрій, зневагу до себе, песимізм, відсутність інтересу до життя і різних занять, апатію, повільність, безініціативність. Симптоми тривоги відображаються у метушливості, панічних відчуттях, тремтінні, відчуттях фізичного стресу, сухості в роті, серцебиття, остраху втрати контролю за собою. Симптоми стресу охоплюють напруження, не здатність заспокоїтися, розслабитися, дратівливість, нервовість, нетерпимість до того, що йде не за планом, негативні реакції на зміни обставин тощо [56].

Процедура дослідження включала підготовку і проведення опитування учнів та учениць за діагностичними методиками для встановлення психологічних особливостей, проявів та подолання стресів, розробку

рекомендацій для подолання стресів і розвитку навичок їх конструктивного вирішення.

Отже, для проведення дослідження підібрано методики, визначено вибірку опитуваних, описано процедуру його реалізації. Нижче наведено проаналізовані результати дослідження психологічних особливостей, проявів та подолання стресів у підлітковому віці.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних проявів стресів та їх подолання

Проаналізуємо отримані результати за обраними методиками. Провівши опитування учнів та учениць за «Шкалою сприйнятого стресу» (PSS-10) Ш. Коена, отримано такі дані (рис. 2.1.).

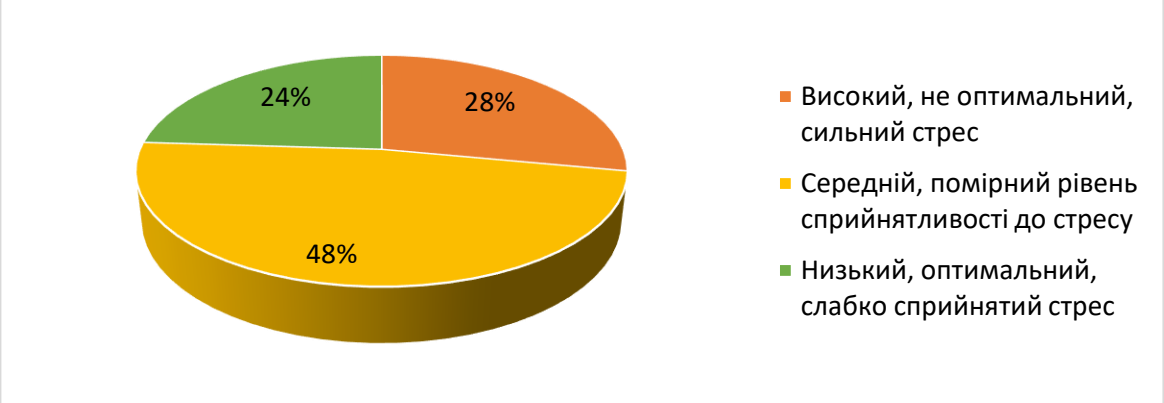


Рис. 2.1. Рівні сприйнятого стресу у підлітків (за шкалою Ш. Коена)

У 28% підлітків встановлено високий рівень сприйнятого стресу, в їх житті останнім часом було дуже багато стресових подій, які негативно вплинули на їх ній психоемоційний стан, викликали різні психологічні, фізичні, емоційні наслідки для внутрішнього стану та поведінки. Ці опитувані роздратовані, напружені, не вміють стримувати негативних емоцій у різних стресових і несподіваних ситуаціях зміни планів.

Більшість опитаних мають середній, промірний рівень сприйнятливості до стресу (48%), вони помірно реагують на різні стрес-чинники оточуючого

середовища, можуть адекватно подолати стрес, якщо він не зачіпає особистісно значущих цінностей та інтересів.

Лише 24% осіб мають низький рівень сприйнятого стресу, відрізняються оптимальними реакціями на різні стресові ситуації, вміють регулювати свої емоційні реакції, стримувати негативні висловлення. Вони здатні зосередитися подоланні труднощів, вміють аналізувати різні аспекти проблеми та вирішувати її, готові послідовно втілювати заплановані кроки з розв'язання конфліктів з іншими. Налаштовані на продуктивну діяльність, співпрацю з іншими, залучення соціальної підтримки для обговорення проблем та їх спільного вирішення.

Зважаючи на те, що близько третини підлітків мають високий рівень сприйнятливості до стресу, з ними варто провести психологічну роботу для зниження напруження, розвитку навичок регуляції емоцій, зміцнення їх витримки, стресостійкості, здатності відновлювати власні ресурси після переживання стресових ситуацій.

Нижче наведено дані щодо рівнів сприйнятого стресу у хлопців та дівчат (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Рівні сприйнятого стресу у хлопців та дівчат (за шкалою Ш. Коена)

Рівні	Хлопці (25 осіб)		Дівчата (25 осіб)	
	n	%	n	%
Високий, не оптимальний, сильний стрес	6	24%	8	32%
Середній, помірний рівень сприйнятливості до стресу	12	48%	12	48%
Низький, оптимальний, слабко сприйнятий стрес	7	28%	5	20%

Оптимальний низький рівень чутливості до стресу мають 28% хлопців і 20% дівчат, які адекватно реагують на стрес, вміють долати проблеми. Вони здатні зосереджуватися на аналізі проблем, на тому, що трапилося, а не на своїх емоційних реакціях на ці події. Це допомагає їм краще орієнтуватися у наявних інструментах та можливих ресурсах для подолання проблем.

По 48% хлопців та дівчат мають середній рівень сприйнятливості до стресу. Вони відчувають помірний стрес, не можуть швидко вирішити складні проблеми, адекватно відреагувати на особистісно значущі життєві завдання.

Однак досить раціонально поводяться у різних ситуаціях, що стосується менш важливих цінностей. Вони посередньо здатні до регулювання своїх емоцій і поведінки.

В інших респондентів встановлено високий, не оптимальний сильно сприйнятий стрес (24% хлопів і 32% дівчат). Вони напружені у більшості випадків, не вміють адекватно реагувати на стрес, не задоволені швидкими змінами подій, не можуть адаптуватися до нових вимог та обставин середовища.

Відтак, хлопці частіше мають нижчий рівень стресу (на 8%), а дівчата так само на 8% частіше схильні до негативного переживання стресових подій у своєму житті. Вони більш емоційно реагують на різні стрес-чинники, сприймають несподівані ситуації як загрозу, трагедію з незворотними наслідками. Відтак, третина дівчат підліткового віку мають високий рівень сильного стресу, що вказує на доцільність проведення психологічної роботи для його зниження.

Використовуючи методику «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) в опитуванні підлітків, отримано такі дані (рис. 2.2.).

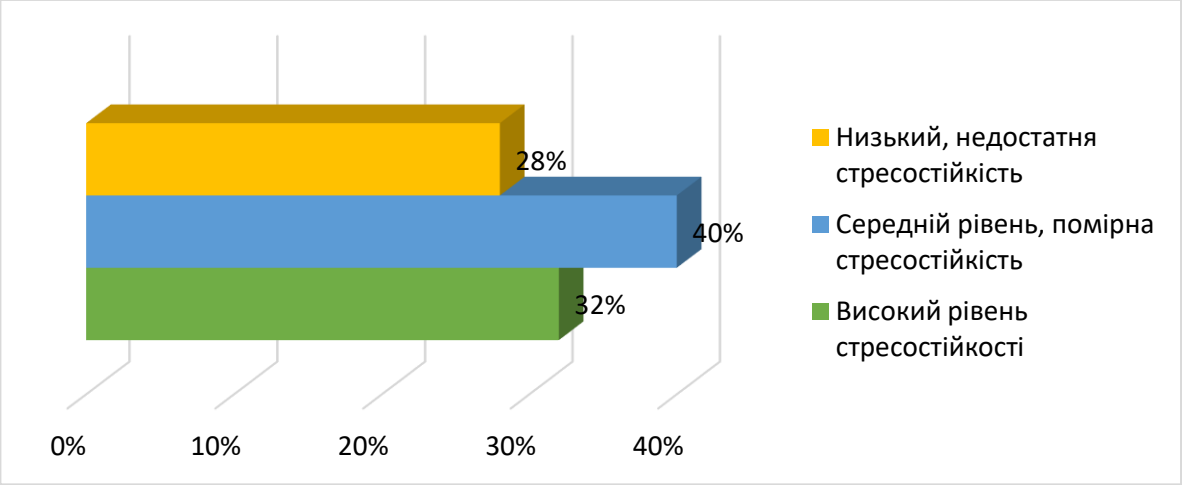


Рис. 2.2. Рівні стресостійкості у підлітків (за шкалою К. Коннора-Дж. Девідсона)

Оптимальний високий рівень стресостійкості мають 32% підлітків, які характеризуються опірністю до впливу стресу, вони швидко помічають можливі суперечності, докладають адекватних зусиль для їх вирішення. Впевнені у собі,

власній спроможності долати стреси і проблеми. Вони адаптивні, вважають себе сильними, спокійними, можуть впоратися з будь-якими труднощами на шляху досягнення бажаної мети, швидко відновлюються після пережитих травматичних подій.

У 40% респондентів встановлено середній рівень стресостійкості, вони схильні до вирішення проблем, однак у складних ситуаціях втрачають віру у свої можливості, розгублюються і не знають, як саме починати вирішувати. Вважають себе помірно сильною людиною, намагаються підходити з гумором до проблем.

У 28% осіб встановлено не оптимальний низький рівень стресостійкості, вони не вміють вчасно помічати суперечливі моменти. Швидко піддаються впливу стресу, не здатні самостійно проаналізувати його причини і наслідки, не можуть сконцентруватися над вирішенням проблеми. Вважають себе складними людьми, не здатними до активних дій у досягнені успіхів, подоланні стресів і проблем. Все це негативно впливає на продуктивність їх діяльності, міжособистісне спілкування, фізичне і психічне самопочуття. З цими респондентами варто провести психологічну роботу для зниження рівня стресу в їх житті та регулювання емоцій у напружених ситуаціях.

Нижче наведено дані щодо опитування хлопців та дівчат за методикою К. Коннора-Дж. Девідсона (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Рівні стресостійкості хлопців та дівчат (за шкалою К. Коннора-Дж. Девідсона)

Рівні	Хлопці (25 осіб)		Дівчата (25 осіб)	
	n	%	n	%
Високий рівень стресостійкості	10	40%	6	24%
Середній рівень, помірна стресостійкість	10	40%	10	40%
Низький, недостатня стресостійкість	5	20%	9	36%

Високий, оптимальний рівень стресостійкості мають частіше хлопці (40%), чим дівчата (24%). Ці опитувані стійкі до впливів несподіваних подій, можуть швидко зібратися, зосередитися на вирішенні проблеми, побудувати план з

розв’язання складних завдань та дотримуватися його. Вони впевнені у власній спроможності впливати на перебіг подій у своєму житті, докладають належних зусиль для досягнення бажаних успіхів. Вміло володіють своїми якостями, знають і використовують ресурси при вирішенні проблем, швидко відновлюються після стресових подій.

Однакова кількість хлопців та дівчат (по 40%) мають помірну стресостійкість, вони посередньо активні у подоланні стресів, переважно впевнені у своїй здатності вирішувати проблеми. Намагаються докладати зусиль для протистояння стресам, іноді їм вдається регулювати свої емоції (сум, тривогу, гнів).

Решта опитаних (20% хлопців та 36% дівчат) мають низький рівень стресостійкості, що вказує на не здатність опиратися стресам. Не можуть адаптуватися до змін і нових вимог середовища, не здатні сконцентруватися на швидкому і раціональному вирішенні проблем. Вони довго відновлюються після пережитих стресів і хвороб, відчувають значне зниження своїх фізичних та енергетичних можливостей при потраплянні у стресові ситуації.

Отже, при перевазі середнього рівня стресостійкості у більшості опитаних, серед хлопців на 16% більше осіб мають високий рівень стресостійкості, а дівчата частіше володіють низьким рівнем (на 16%). Саме дівчата частіше емоційно реагують на несподівані ситуації, надмірно хвилюються, тривожаться, відчувають не здатність опанувати себе, метушаться, їм складно зосередитися на тому, щоб швидко і якісно вирішити проблему.

Також ми проаналізували особливості стресу підлітків у зв’язку із іншими негативними станами, що дало змогу з’ясувати його вплив на складніші емоційні прояви – тривогу і депресію, що є найбільш поширеними станами сучасних українців в умовах війни. За «Опитувальником оцінки симптомів тривоги, депресії та стресу» (DASS-21) встановлено такі прояви досліджуваних станів респондентів (рис. 2.3.).

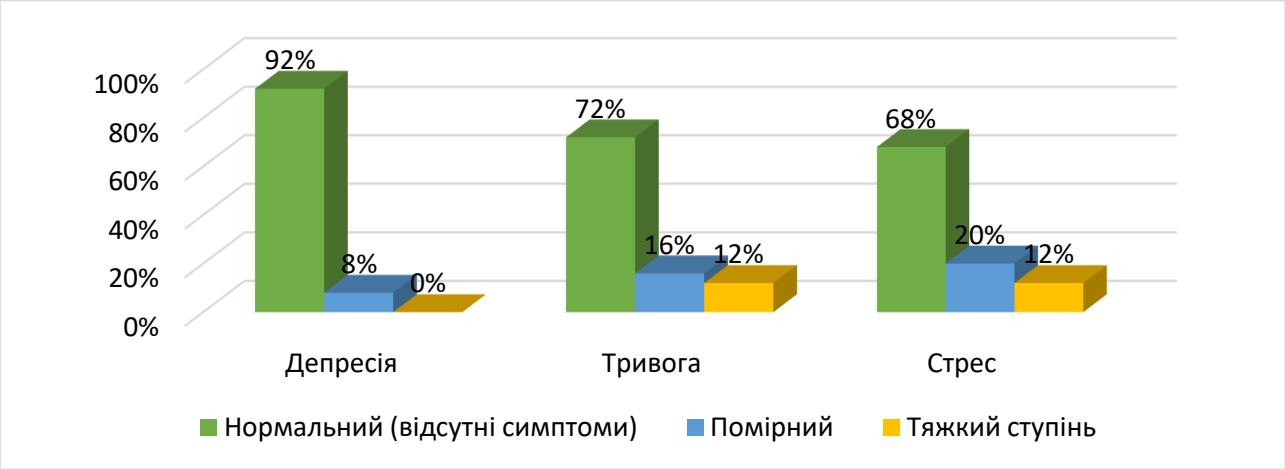


Рис. 2.3. Рівні тривоги, депресії, стресу у підлітків (за шкалою П. Ловібонд, С. Ловібонд)

**дуже важкий і легкий рівні не було встановлено*

Більшість опитаних підлітків не мають симптомів депресії та відчувають спокійний, бадьорий настрій, цікавляться життям, різними захопленнями. У 8% осіб встановлено помірний ступінь депресії, знижений настрій, втому, зниження інтересу до того, що цікавило раніше. Ці респонденти мають прояви зниженої працездатності, песимістичних поглядів на поточне і майбутнє життя.

За шкалою тривоги 72% підлітків не мають її симптомів, відчувають себе спокійно, задоволені власним психоемоційним станом. У 16% респондентів спостерігаються помірний ступінь тривоги, вони часто напружені, налякані можливими негативними подіями, побоюються майбутнього, яке сприймають у похмурих, загрозливих тонах. Для 12% осіб властивий тяжкий ступінь тривоги, вони відчувають не лише психологічні, а й фізичні симптоми, сухість в роті, порушення дихання, серцебиття та ін.

За шкалою стресу 68% осіб не відчувають стресу, не мають його симптомів. У 20% підлітків встановлено помірний ступінь стресу, що є досить очевидним, зважаючи на вплив війни на кожного українця. У 12% підлітків встановлено тяжкий ступінь стресу. Ці опитувані відчувають себе напруженими, не здатними розслабитися, вплинути на свій стан. Вони не ініціативні, не вміють долати виникаючі проблеми і труднощі.

Порівнюючи отримані результати бачимо, що найбільш виразно із стресом поєднується тривога, яка супроводжує підлітків у різних життєвих ситуаціях. Депресія зустрічається у підлітків, які відчувають помірний і тяжкий стрес. Тобто підлітки, усвідомлюючи власну здатність подолання проблем, намагаються хаотично зосередитися на цьому процесі, що викликає у них тривожні хвилювання. Однозначно позитивним є поєднання нормального рівня тривоги, депресії і стресу, що властиве для третини підлітків, які здатні регулювати власні емоції у напружених ситуаціях, докладати зусиль для подолання стресів.

Далі наведено дані щодо рівнів негативних емоційних станів (депресії, тривоги, стресу) в опитуваних хлопців та дівчат (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Рівні тривоги, депресії, стресу у підлітків (за шкалою П. Ловібонд, С. Ловібонд)

Шкали	Рівні	Хлопці (25 осіб)		Дівчата (25 осіб)	
		n	%	n	%
Депресія	Нормальний (відсутні симптоми)	24	96%	22	88%
	Помірний	1	4%	3	12%
	Тяжкий	-	-	-	-
Тривога	Нормальний (відсутні симптоми)	21	84%	15	60%
	Помірний	2	8%	6	24%
	Тяжкий	2	8%	4	16%
Стрес	Нормальний (відсутні симптоми)	19	76%	15	60%
	Помірний	4	16%	6	24%
	Тяжкий	2	8%	4	16%

Оптимальний прояв норми за шкалою депресії властивий для 96% хлопців та 88% дівчат, які не мають симптомів депресії, відчувають внутрішню гармонію, бадьорий настрій та ін. Помірний ступінь симптомів депресії для 4% хлопців та 12% дівчат. Тобто хлопцям частіше властива відсутність депресії (на 8%), а дівчатам – більш характерний помірний ступінь (на 8%). Це може пояснюватися вищою емоційністю дівчат, їх схильністю до глибинного аналізу переживань, пасивністю, не сміливістю, недовірою до своїх здібностей, що

могли б допомогти вирішити проблеми. Хлопці частіше діють, навіть при недостатності ресурсів, вони схильні спробувати вирішити проблему, цікавляться новими шляхами розв'язання поставлених завдань, що запобігає депресивним станам.

За шкалою тривоги оптимальні відсутні показники мають 84% хлопців і 60% дівчат. Помірний прояв тривоги властивий для 8% хлопців і 24% дівчат. А тяжкий прояв тривоги мають 8% хлопців і 16% дівчат. Тобто тривога частіше властива для дівчат (сумарно на 32% більше осіб з помірною і важкою тривогою), чим для хлопців. Серед хлопців на 8% більше осіб з відсутніми проявами тривоги.

Також за шкалою стресу нормальний ступінь мають 76% хлопців і 60% дівчат, помірний ступінь стресу мають 16% хлопців і 24% дівчат. А тяжкий ступінь стресу на 8% частіше властивий для дівчат. Тобто хлопцям частіше властивий нормальний рівень (на 16%), а серед дівчат більше осіб, які мають помірний і тяжкий ступені (на 8% за кожним з них).

На основі проведеного дослідження встановлено, що близько третини підлітків мають виразні прояви стресу, вони є сприйнятливими до впливу різних стрес-чинників зовнішнього середовища, не впевнені у собі, не мають стійкості до дії стресів, також відчувають негативні емоційні стани, що сполучаються із відчуттям стресу – помірну тривогу і депресію. Це вказує на потребу проведення із респондентами психологічної роботи для оптимізації їх психоемоційного стану, подолання стресів та розвитку навичок конструктивного вирішення стресових ситуацій.

2.3. Практичні рекомендації для подолання стресів і розвитку навичок їх конструктивного вирішення

Насамперед, розглянемо психологічні особливості подолання стресових станів у житті особи підліткового віку. Стосовно реагування підлітків на стресори, то психологи відмічають, що немає однозначного переліку стресових

ситуацій, які б викликали однаковий для усіх стресовий стан – реакція кожної людини на одну й ту саму стресову ситуацію відрізняється залежно від її фізіологічних та індивідуально-психологічних особливостей.

Важливим індикатором, що впливає на характер поведінки особистості у стресовій ситуації, на подолання нею стресового стану, є тип темпераменту, ціннісні орієнтації. Зокрема, темпераментом обумовлюються психічні відмінності між людьми (розходження за глибиною, інтенсивністю, стійкістю емоцій, емоційною вразливістю, енергійністю дій, індивідуально стійкими рисами психічного життя). Тобто темпераментом визначається потенційна стресостійкість людини [50, с. 87].

Загалом існує чотири головні типи темпераменту: меланхолічний, сангвінічний, холеричний, флегматичний, кожен з яких має власні унікальні особливості й характеристики, що можуть між собою взаємодіяти. Сьогодні на основі численних експериментів психологи визначили можливі взаємозв'язки типів темпераменту людини та її стресостійкості, зокрема визначено, які типи темпераменту і стресостійкості пов'язані між собою, а які непов'язані. Наприклад, холериками досить важко переноситься одноманітна, монотонна діяльність, вони швидко втомлюються від неї, тому їм важко досконально вивчити певний навчальний предмет або здійснювати тренування необхідних професійних якостей. Водночас вони характеризуються високою стійкістю до стресів [19, с. 211].

Сангвініки активні, життєрадісні, врівноважені, з високою працездатністю, умінням зосереджуватися на навчанні і легко перемикатися між завданнями, вони переважно оптимісти, добре керують емоціями. Вони, як і холерики, характеризуються високою стресостійкістю. Меланхоліки є досить замкнутими, спокійно відносяться до самотності, важко переносять провали і невдачі, досить швидко втомлюються від спілкування, особливо з малознайомими людьми. Зважаючи на це, меланхоліки дуже важко переносять будь-які зміни й форс-мажори у житті, найменший стрес сильно знижує їхню працездатність, вони характеризуються найнижчою стресостійкістю серед усіх типів темпераменту.

До найбільш стабільного та врівноваженого типу темпераменту відносяться флегматики, які можуть довго приймати рішення, їм необхідна спокійна і стабільна обстановка, вони люблять порядок у всьому і втомлюються від метушні та форс-мажорів. Зважаючи на це, флегматики добре витримують тривалу дію стресу завдяки своїй емоційній стійкості, проте вони довше приймають рішення у стресових ситуаціях.

Ціннісні орієнтації особистості займають важливе місце у протистоянні стресу, подоланні стресових станів. Ціннісні орієнтації – це унікальні психологічні риси, які формують багаторівневу, ієрархічну і динамічну систему, що знаходиться на перетині внутрішніх установок особистості і норм соціального середовища, а також включають потреби мотиваційної та смислової сфери особистості. Ціннісні орієнтації забезпечують реалізацію цілої низки важливих функцій, головною з яких є регулювання суб'єктної активності, що відбувається із використанням специфічних засобів і способів і різних напрямах. Система ціннісних орієнтацій особистості, виступаючи в якості вищого регулятора, дозволяє їй орієнтуватися в складних соціальних ситуаціях, виступаючи основним джерелом формування головних життєвих цілей та пріоритетів, і сприяючи розвитку моральних основ особистості.

Питання формування стресостійкості у підлітковому віці розглядається через призму емоційної стійкості, психічної адаптації, здатності керувати й контролювати свою поведінку. В основі подолання стресів лежить саморегуляція. Саме емоційна саморегуляція допомагає особистості справлятися з негативними почуттями, зберігати спокій у критичних ситуаціях, підтримувати стабільний, позитивний настрій, пристосовуватися до нових життєвих обставин. Емоційна саморегуляція складається з усвідомлення своїх емоцій та управління ними, їх правильного вираження, контролю емоційних реакцій. Саме здатність людини управляти і контролювати свої емоції має важливе значення для її психологічного благополуччя, адже допомагає зменшити вплив стресових факторів, дозволяє справлятися з ситуаціями невизначеності, покращує соціальні взаємозв’язки [30, с. 77].

У підлітковому віці психологічна робота з розвитку стресостійкості заснована на формуванні емоційної стабільності, посиленні самоконтролю, оптимізму і адаптивних копінг-стратегій. Р. Лазарус описав різні стратегії подолання стресу, кожна з яких має важливий унікальний підхід до управління стресовими ситуаціями. Ці стратегії показують різні тактики, які можуть використовуватися для подолання стресу, включаючи як пряме вирішення проблем у стресовій ситуації, так і емоційну адаптацію до них. Науковець виокремив такі основні завдання копінг-стратегій подолання стресу: мінімізація негативного впливу життєвих обставин та підвищення можливостей організму до відновлення; пристосування, терпіння, регулювання чи перетворення кризових життєвих ситуацій; підтримка позитивного образу власного «Я» та впевненості у своїх силах; підтримка емоційної рівноваги; підтримка та збереження достатньо тісних відносин з іншими людьми [57, с. 151].

Успішність подолання особистістю стресу залежить від практичної реалізації цих завдань. Успішність копінг-стратегії у подоланні стресу оцінюється за тим, як вона усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруженості; чи дає людині можливості по відновленню достресової активності; чи оберігає людину від психічного виснаження, тобто як вона запобігає появі дистресу.

Слід зазначити, що кожен спосіб подолання психологічного стресу є специфічним та обумовлюється суб'єктивними значеннями стресової ситуації, переважно відповідаючи одному із завдань: розв’язання реальної проблеми чи її емоційне переживання, коригування емоційного стану чи регулювання відносин з оточуючими людьми. Механізм реалізації зусиль з подолання стресу побудований на процесі когнітивного оцінювання стресогенної ситуації й особистісних ресурсів людини, тому більшість класифікацій копінг-стратегій подолання стресу побудовані на основі запропонованих Р. Лазарусом модусів психологічного подолання стресу, направленого на вирішення проблеми чи зміну власного психічного стану та установок щодо стресової ситуації.

Усі копінг-стратегії подолання стресу можна згрупувати у три основні групи (рис. 2.4.). До цього переліку стратегій подолання стресу також можна включити колективні стратегії, які означають погодження усіх зусиль членів групи щодо вирішення проблеми, причому колективні стратегії мають більше значення, ніж стратегії пошуку соціальної підтримки. Крім того, сюди слід додати й творчі стратегії, які направлені на пошук та знаходження нових варіантів вирішення проблеми. Творчі стратегії побудовані на «аналізі минулого досвіду», проте формуються уявою та вивченням нових шляхів і засобів вирішення проблеми [55, с. 76]. Також психологами створено «концепцію проактивного подолання стресу», до якої входять превентивні, духовні, екзистенційні стратегії – адаптивні реакції, які залежать від здатності людини до операцій з прогнозування, символізування, саморефлексії, саморозвитку, духовного прояву, самовдосконалення [26, с. 167].



Рис. 2.4. Класифікація копінг-стратегій подолання стресу

Джерело: складено автором на основі [17]

Стратегія вирішення проблем є конструктивною стратегією, мета якої полягає у знаходженні альтернативних варіантів рішень, які сприяють подоланню стресу. Вона є когнітивно-поведінковим процесом, за допомогою

якого людина може обирати ефективні стратегії вирішення складних ситуацій. Ця копінг-стратегія включає активну мисленнєву діяльність, направлену на аналіз стресової ситуації і пошук механізмів її подолання. Обов'язковою умовою реалізації цієї стратегії є фокусування на проблемі й визначення напрямів її рішення. Стратегію вирішення проблем можна віднести до найбільш раціональних й адекватних в стресових ситуаціях, оскільки вона передбачає прикладання зусиль, спрямованих на розуміння існуючої стресової ситуації, її розуміння, пошук оптимальних рішень за допомогою аналізу існуючих альтернатив та сценаріїв, планування і поетапного подолання можливих перешкод [27, с. 53].

Стратегії пошуку соціальної підтримки можна віднести до ключових стратегій подолання стресу, суть яких полягає в активному пошуку в стресовій ситуації допомоги, підтримки, порад, співчуття від інших людей. Люди, які використовують ці стратегії, намагаються знаходити такі способи комунікації і взаємодії з оточуючими людьми, які б дозволяли отримати від них емоційну підтримку і покращити власне психічне благополуччя. Використання стратегій пошуку соціальної підтримки допомагає зменшити почуття самотності і власної непоміченості, які часто виникають у моменти важких емоційних переживань [17, с. 69].

Наступною стратегією пристосування як до стресової ситуації в цілому, так і до її наслідків, є стратегія «уникнення», яка є свідченням прийняття бажаного за дійсне та про поведінкові зусилля, направлені на відхід від наявної проблеми. Стратегія «уникнення» є деструктивною, адже існуюча проблема не може сама просто зникнути, як може здатися на перший погляд, а тільки витісняється, проте найменше згадування про неї призводить до «ремісії» та пов'язаного з психічною травмою стресового стану.

Слід відмітити, що копінг-стратегії подолання стресу у підлітків мають суттєві гендерні відмінності. Так, підлітки із переважанням фемінних рис характеризуються пониженими показниками стійкості до стресових ситуацій, у них переважають неадаптивні копінг-стратегії, які заважають ефективно

вирішувати складні ситуації. Тоді як, підлітки, у яких домінують маскулінні риси, характеризуються підвищеними показниками стресостійкості, переважанням адаптивних копінг-стратегій, які забезпечують ефективне розв'язання складних ситуацій.

На основі результатів дослідження встановлено доцільність надання порад для підлітків щодо подолання ними стресових станів та розробки практичних рекомендацій для організації роботи психолога з респондентами для розвитку у них навичок конструктивного вирішення стресових ситуацій.

Пропонуємо такі рекомендації для підлітків для подолання стресу в їх житті:

1. Фізичні вправи, турбота про тіло, дотримання фізичної активності, здоровий сон і збалансоване харчування, водний баланс допоможуть зміцнити фізичне і психологічне здоров'я, підвищити опірність організму до стресу.

2. Виконання спеціальних психологічних вправ (дихальні практики, техніки заземлення, медитації, візуалізації, релаксації) допоможуть розслабитися, знизити напруження, розвинути навички самостійного управління емоційним станом. Майндфулнес-практики допомагають усвідомити свої відчуття, думки, емоції, а оволодіння технікою самоспостереження дає змогу краще розуміти себе.

3. Формування навичок саморегуляції, самоконтролю за поведінкою, емоціями, думками. Робота з думками, їх переформатування, осмислення ситуацій з різних сторін допомагають краще усвідомлювати свої здібності, наявні ресурси, можливості використання власного тіла як інструменту регуляції станів.

4. Інформаційна гігієна, навички свідомого споживання інформації, обмеження читання новин допомагають зберігати ясність розуму і думок, зменшувати навантаження і напруження.

5. Розвиток навичок конструктивного вирішення проблем варто розпочинати з визначення кола свого впливу і контролю, зосередження на позитивних установках, формування навичок свідомого аналізу проблеми,

відділення емоційного забарвлення переживань від сутності події. Також важливо чітко будувати плани, організовувати свою роботу, займатися усуненням стресом.

6. Підтримання соціальних контактів, приємного спілкування з іншими, вчасне звертання за соціальною підтримкою допомагають запобігати негативних наслідків стресу та швидше відновлюватися після переживання травматичних подій. За потреби доцільно звернутися за індивідуальною допомогою до психолога, який може підтримати у процесі вирішення стресової ситуації та подолання її наслідків.

7. Творчі заняття, хобі, розширення світогляду допомагають сприймати світ у багатоманітті варіантів, смаків, виглядів, що сприяє розумінню різних варіантів рішень стресових ситуацій. Це допомагає підвищувати стійкість до впливів стресів та впевненість у собі, власній спроможності справлятися із будь-якими життєвими видиками.

На основі теоретико-методологічного аналізу наукової літератури було визначено, що найбільш доцільною формою психологічної роботи з підлітками є соціально-психологічні тренінги, які допомагають не лише пізнати себе і свої якості, розкрити творчий та комунікативний потенціал, а й оволодіти навичками саморегуляція емоцій, ознайомитися з різними способами подолання стресових ситуацій, відпрацювати навички індивідуальної та групової роботи з пошуку ресурсів для активної життєдіяльності.

Для роботи психолога з підлітками щодо подолання стресів та розвитку навичок конструктивного вирішення стресових ситуацій нами розроблено програму тренінгових занять, яку рекомендуємо до використання у діяльності практичного психолога з клієнтами підліткового віку. Програма для подолання стресів та розвитку навичок їх конструктивного подолання у підлітків має на меті: ознайомити із впливом стресу та можливостями його подолання, формувати навички саморегуляції, подолання стресу і його наслідків; мотивувати до зміцнення стресостійкості. Завдання програми: ознайомити із визначенням і симптомами стресу, методами його подолання; техніками

зниження стресового напруження, прийомами боротьби із стресом; формувати свідоме ставлення до свого життя, здоров'я, самопочуття, стимулювати до запобігання стресів; розвивати навички самоаналізу емоцій, реакцій у стресових ситуаціях; вчити аналізувати проблеми і докладати зусиль з їх вирішення; займати активну позицію у процесі подолання стресових ситуацій. Структура програми: 4 заняття по 45-50 хв. кожне. Основний зміст занять наведено нижче, повні матеріали знаходяться у додатку Г.

Таблиця 2.4.

Структура програми для подолання стресів та розвитку навичок їх конструктивного подолання у підлітків

№ і мета заняття	Структура
Заняття 1. Мета: ознайомити із сутністю стресу, його симптомами, проявами стресорів, вчити аналізувати свої емоції у стресових ситуаціях; ознайомити із техніками заземлення, дихальними практиками для подолання стресів; знижувати напруження, підвищувати впевненість у власній здатності регулювати емоції і поведінку в умовах стресу.	Привітання. Знайомство «Лагідне ім'я». Правила роботи групи Вправи «Скарбничка почуттів-асоціацій»; «Прогноз погоди». Мозковий штурм «Що значить стрес для мене» Інформування «Стрес та його наслідки» Вправи «Обійми метелика»; «Сейф»; «Заземлення 5-4-3-2-1». Техніка «Дихання квадратом». Вправи «Історія про двох друзів»; «Казковий ліс». Завершальна рефлексія.
Заняття 2. Мета: стимулювати до саморозвитку і самопізнання; підвищувати впевненість у собі; допомогти проаналізувати рівень стресу в житті; ознайомити із техніками подолання стресу; ознайомити із способами управління емоціями, із кроками, які допомагають долати стреси; вчити управляти власним емоційним станом; сприяти стабілізації внутрішнього стану.	Привітання. Вправа-розминка «Мої позитивні якості» Вправа «Самопізнання» Анкетування «Що я знаю про стрес?» Вправа «Стрес-термометр» Інформування «Види стресорів»; «Як швидко подолати стрес» Техніка «Сканування тіла» Інформування «Способи управління емоціями»; «Кроки для подолання стресів» Вправа «Сад почуттів». Завершальна рефлексія.
Заняття 3. Мета: ознайомити із техніками прийняття своїх емоцій у стресових ситуаціях; розвивати навички пошуку ресурсів для проживання складних ситуацій та самодопомоги у стресах; ознайомити із методами подолання стресу, мотивувати до їх використання; ознайомити із техніками саморегуляції; знижувати напруження; зміцнювати стресостійкість.	Привітання. Вправа-розминка «Подаруй усмішку» Вправи «Кишенька ресурсів»; «Прийняття своїх емоцій у стресі»; «Кактус негативних переживань» Інформування «Методи подолання стресу» Вправи «Маяк»; «Розфарбована емоція» Вправа-саморегуляція «Дерево». Завершальна рефлексія.

Заняття 4. Мета: формувати позитивне ставлення до себе і до життя; підвищувати обізнаність про можливі шляхи подолання стресів; вчити прогнозувати можливі ресурси і необхідні інструменти для вирішення проблем; інформувати про техніки заземлення; ознайомити із порадами для подолання стресу; ознайомити із вправами-візуалізаціями і релаксаціями, практикувати їх; сприяти зниженню напруження.	Привітання. Вправа-розминка «Моє життя». Арт-вправа «Парасолька» Техніка «Змінити - Уникнути – Прийняти» Практикум «Техніки заземлення» Вправа «Наповни серце позитивом» Інформування «Як подолати тривогу й стрес: дієві поради» Вправа-саморегуляція. Вправа «Безпечне місце». Завершальна рефлексія.

Отже, розглянуто психологічні особливості подолання стресових станів у підлітків. Основними стратегіями подолання стресових станів є: стратегія вирішення проблем, стратегії пошуку соціальної підтримки, стратегія «уникнення». Успішність подолання підлітками стресового стану залежить від практичної реалізації цих завдань. Успішність копінг-стратегії у подоланні стресу оцінюється за тим, як вона усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруженості; чи надає підлітку можливості по відновленню дострессової активності; чи оберігає його від психічного виснаження, тобто як стратегія запобігає появі дистресу.

Також напрацьовано рекомендації для подолання стресів у підлітків, що включають фізичні впливи (турбота про тіло); психологічні та ментальні техніки; роботу з думками для психологічної саморегуляції; розвиток навичок аналізу стресових ситуацій і конструктивного вирішення стресів; підтримання контактів з близькими людьми, звертання за соціальною підтримкою та ін.

Розроблено програму для подолання стресів та розвитку навичок їх конструктивного подолання у підлітків, що має на меті: ознайомити із впливом стресу та можливостями його подолання, формувати навички саморегуляції, подолання стресу і його наслідків; мотивувати до зміцнення стресостійкості.

Рекомендуємо напрацьовані рекомендації та розроблену програму занять до використання у роботі психолога з підлітками для подолання у них стресів, розвитку стресостійкості та формування навичок конструктивного вирішення стресових ситуацій.

Висновки до другого розділу

Під час дослідження психологічних особливостей проявів та подолання стресів проведено опитування підлітків (по 25 хлопців і дівчат). За проаналізованими результатами встановлено, що у 28% підлітків негативний високий рівень сприйнятого стресу, більшість опитаних мають середній, промірний рівень сприйнятливості до стресу (48%), і лише 24% осіб мають низький рівень сприйнятого стресу. При цьому хлопці частіше мають нижчий рівень стресу (на 8%), а дівчата так само на 8% частіше схильні до негативного переживання стресових подій.

Оптимальний високий рівень стресостійкості мають 32% підлітків, вони опираються стресу, залишаються продуктивними, вміють швидко відновлюватися після пережитих подій. У 40% респондентів встановлено середній, а в 28% осіб встановлено не оптимальний низький рівень стресостійкості. Серед хлопців на 16% більше осіб мають високий рівень стресостійкості, а дівчата частіше володіють низьким рівнем (на 16%).

Найбільш виразно із стресом поєднується тривога, яка супроводжує підлітків у різних життєвих ситуаціях. Депресія майже не спостерігається у підлітків, при стресі у респондентів проявляються тривога і метушливість. Оптимальний прояв за шкалою стресу мають 76% хлопців і 60% дівчат. У решти встановлено від нормального до важкого ступенів негативних станів. Отже, близько третини підлітків мають виразні прояви стресових станів, є сприйнятливими до впливу різних стрес-чинників зовнішнього середовища, не впевнені у собі, не мають стійкості до дії стресів, також відчувають негативні емоційні стани, що сполучаються із відчуттям стресу – помірну тривогу і депресію.

Напрацьовано рекомендації для підлітків щодо подолання ними стресу. Вказано, що для подолання стресу варто комплексно впливати на тіло і розум, робити регулярні фізичні вправи, турбуватися про стан здоров’я, дотримуватися режиму сну і збалансованого харчування; виконувати вправи-релаксації,

медитації, дихальні прави; свідомо контролювати читання новин, підтримувати стосунки з близькими і рідними, звертатися за підтримкою до них і до фахівців за потреби отримання допомоги у стабілізації психоемоційного стану і подолання стресу. Для роботи психолога розроблено програму для подолання стресів та розвитку навичок їх конструктивного подолання у підлітків, яку рекомендуємо до використання у роботі психолога з підлітками для зниження рівня стресу та оптимізації процесу їх конструктивного подолання.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано сутність стресових станів у житті підлітків; обґрунтовано причини виникнення стресів та можливості людини запобігати стресам у власному житті.

Стрес є неспецифічною реакцією організму людини на певний фізичний та психологічний вплив, що вимагає її адаптації. Стадіями розвитку стресу є: стадія тривожності, резистентності і виснаження, що мають різні прояви, та поступово призводять до накопичення складних симптомів. Стресором є фактор, незвичайний за силою й тривалістю дії, та який направлений на людину. Стресові фактори можна поділити на чотири групи: стресори активної діяльності; психосоціальної мотивації; неузгодженості діяльності; фізичні і природні стресори.

Стрес може бути позитивним і негативним за впливом. Еустрес (позитивний стрес) – це стан людини, при якому організм акумулює сили і резерви, ресурси, людина адаптується до дії зовнішніх стресорів. Дистрес (негативний стрес) є сильним, довготривалим стресом, що виснажує можливості організму й може призвести до важких захворювань.

Симптоматично стресові стани у підлітків проявляються в таких реакціях: емоційні (тривога, гнів, розгубленість, занепокоєння); когнітивні (проблеми з концентрацією уваги, з пам’яттю, зменшення творчих та інтелектуальних досягнень); міжособистісні (недовіра, дратівливість, недовіра, проблеми у спілкуванні, навчанні); фізичні (втома, задишка, тахікардія, розлади сну, головні болі та ін.).

Для підліткового віку характерним є стрімкий розвиток та швидкі зміни особистості, які викликають при цьому стреси. Причинами виникнення стресу у підлітковому віці можуть бути: війна, політичні та економічні проблеми у суспільстві; труднощі взаємодії з батьками (часті конфлікти); розлучення батьків, розставання з близькими людьми чи смерть одного з них; стихійні лиха, катастрофи, аварії, воєнні дії; травми, хронічні хвороби; переїзд на нове місце

проживання; конфліктні стосунки з однолітками, конкуренція в референтній групі; труднощі у навчанні; контрольне оцінювання роботи, здача іспитів; перегляд контенту у соцмережах; проживання в небезпечному мікрорайоні та ін.

До основних причин виникнення стресових станів у підлітків відносяться фізичне, фізіологічне та емоційне навантаження, порушення емоційного стану (особистісна дисгармонія), навчальна діяльність, неправильність виховання, конфлікти з батьками, невизначеність життя під час війни, соціальні чинники та ін.

2. Емпірично досліджено психологічні прояви стресових станів у підлітків.

За результатами дослідження лише 24% підлітків мають оптимальний низький рівень сприйнятого стресу, майже третина опитаних володіють високим рівнем сприйнятого стресу (28%), і близько половини опитаних мають середній, промірний рівень сприйнятливості до стресу (48%). При цьому третина підлітків володіють високим рівнем стресостійкості (32%), що оптимально характеризує їх здатність опиратися стресу, залишатимуся продуктивними у діяльності, вміло відновлюватися після пережитих подій. Ще 40% підлітків мають середній, а в 28% осіб встановлено не оптимальний низький рівень стресостійкості. З’ясовано, що часто для підлітків властиві поєднання тривоги і стресу. 96% підлітків не мають проявів депресії, по 8% осіб мають помірний і тяжкий ступені тривоги. За проявами стресового стану – 16% осіб мають помірний ступінь, а в 8% встановлено тяжкий ступінь.

Загалом встановлено, що близько третини підлітків мають високий негативний прояв стресу, не впевнені у собі, відрізняються недостатньою стресостійкістю, відчувають негативні емоційні стани, що сполучаються із відчуттям стресу – тривогу і депресію.

3. З’ясовано шляхи подолання стресів та особливості розвитку стресостійкості у підлітків; запропоновано розробку програми профілактично-корекційних занять з подолання стресів.

Успішність подолання особистістю стресу залежить від ефективності обраної нею копінг-стратегії. Усі копінг-стратегії подолання стресу можна

згрупувати у три основні групи: «вирішення проблем», що є активними поведінковими стратегіями, де людина застосовує всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів подолання проблем; «пошуку соціальної підтримки», при використанні яких людина залучає до розв'язання проблеми найближче оточення, друзів, членів сім'ї, шукає допомогу та підтримку у зовнішньому середовищі; «стратегії уникнення», використовуючи які людина намагається уникати контактів із зовнішнім світом, відсторонюється від вирішення проблеми.

Успішність копінг-стратегії у подоланні стресу оцінюється за тим, як вона усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруженості; чи надає людині можливості по відновленню достресової активності; чи оберігає людину від психічного виснаження, тобто як вона запобігає появі дистресу.

Напрацьовано рекомендації для підлітків щодо подолання ними стресу, що включають: 1) фізичні вправи, турбота про тіло, дотримання фізичної активності, режиму здорового сну, збалансованого харчування; 2) виконання спеціальних психологічних вправ (дихальні практики, техніки заземлення, медитації, візуалізації, релаксації); 3) формування навичок саморегуляції, самоконтролю; 4) інформаційну гігієну; 5) розвиток навичок конструктивного вирішення проблем; 6) підтримання соціальних контактів, вчасне звертання за соціальною підтримкою; 7) творчі заняття, хобі, розширення світогляду.

Для роботи психолога запропоновано програму для подолання стресів та розвитку навичок їх конструктивного подолання у підлітків, яка має на меті: ознайомити із впливом стресу та можливостями його подолання, формувати навички саморегуляції, подолання стресу і його наслідків; мотивувати до зміцнення стресостійкості. Програма включає 4 заняття, які рекомендуємо до використання у роботі психолога з клієнтами вказаного віку для зниження рівня стресу в їх житті та розвитку навичок конструктивного подолання стресових ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: ресурс арт-технік. монографія. Київ: Балтія, 2023. С. 30–42.

2. Атаманчук Н. М. Психологічна допомога студентській молоді у подоланні стресу, який викликано воєнною агресією. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 р.). ред. С. Д. Максименко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2022. С. 10-13.

3. Берегова Н., Подлюк Я. Прояви негативних психічних станів у юнацькому віці: причини, особливості та шляхи подолання. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*. 2025. № 2. С. 115-122.

4. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. №1. С. 47-51.

5. Боярчук О. Д. Біохімія стресу: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2013. 177 с.

6. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології.* 2022. № 2(25). С. 16–27.

7. Висідалко Н. Л., Бабенко А. І. Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. *Молодий вчений.* 2016. № 12.1 (40). С. 199–201.

8. Голованова Т. П. Чеберко Л. В. Сутність феномена стресостійкості особистості в сучасних психологічних дослідженнях. *Габітус*. 2024. Вип. 67. С. 125-129.

9. Голярдик Н., Стецюк Л. Теоретичні аспекти дослідження стресорів у юнацькому віці. *Збірник наукових праць Національної академії державної*

прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки». 2019. Вип. 1 (12). С. 67-82.

10. Даниленко Т. І. Сутність посттравматичного стресового розладу: історія, критерії діагностики, механізми формування. *Ментальне здоров'я.* 2025. Вип. 2. С. 25-29.

11. Іванцанич В. В. Стресостійкість учнівської молоді як науково-педагогічна проблема. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. X(11). С. 458-469.

12. Кириченко В. І. Єжова О. О. Стресостійкість старшокласників як чинник життєвої успішності: емпіричне дослідження. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*. 2025. № 8. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746658/1/03_04_8_2025_Kyrychenko_Yezhova.pdf

13. Кірячок Н. В., Атаманчук Н. М. Психологічна підтримка людей в умовах воєнного стану: ресурс гештальт-терапії. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті: зб. наук. матеріалів І Міжнарод. наук.-практ. форуму (1-3 листопада 2023 р., м. Полтава).* Полтава, 2023. С. 177-179.

14. Кириченко Т. Аналіз проблеми розвитку механізмів саморегуляції поведінки підлітків. *Science Rise.* 2018. № 9 (50). С. 16–19.

15. Климчук В. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: ІмексЛТД, 2020. 312 с.

16. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений.* 2021. № 1(1). С. 28-32.

17. Кормило О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Вип. 12. С. 68–78.

18. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Вип. 18(1). С. 112-116.

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

20. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Вісник Східноукраїнського національного*

університету імені В. Даля. Теоретичні та прикладні проблеми психології. 2018. № 1 (45). С. 156-173.

21. Кудінова М. С. Критеріально-показникова характеристика рівнів розвитку стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів. Т*еоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 2. С. 216-233.

22. Мазоха І. С. Психологічні особливості навчального стресу студентів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2015. Вип. 33. С. 107-110.

23. Макарова О. П., Червоний П. Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 222-226.

24. Марковська М. Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз. URL: https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/.

25. Марціян В. С., Шкіль С. О. Вплив стресу на працездатність людини, рівень травматизму та аварійність. *«Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності»: XIV Міжнародна науково-практична конференція молодих вчених, курсантів та студентів*. 2019. С. 303-304.

26. Мельничук І. Я. Стратегії подолання стресів у юнацькому віці. *Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості»*. Херсон, 2021. С. 166–169.

27. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 52-57.

28. Назарець Л., Руденко Н. Аналіз психологічногих реакцій на травматичний стрес внутрішньо переміщених осіб старшого підліткового віку. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Вип. 20. С. 127-134.

29. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

30. Нівінська В. С. Вплив умов невизначеності на емоційну саморегуляцію осіб юнацького віку та формування травматичного досвіду. *Габітус.* 2024. Випуск 67. С. 76-80.

31. Овчаренко О. Ю. Управління стресом: практичні інструменти самодопомоги, у та стресових розладів : навч. посіб. К.: Університет «Україна», 2024. 248 с.

32. Пащенко С., Канівець А. Психологічні чинники стресостійкості осіб підліткового віку у воєнний час. *Журнал «Соціалізація та розвиток людини».* 2025. Т.7. №2. С. 58-72.

33. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунов ; [О. І. Федоренко та ін.]; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків: ХНУВС. 2022. 84 с.

34. Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. Т. Сіренко, О. Кухарук, О. Фроленкова. Київ 2023. 69 с.

35. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія».* 2022. Том 33 (72). № 4. С. 89-98.

36. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Фляркoвська О. В., Харьківська Т. А. К., 2023. 149 с.

37. Руда Т. Стрес та стресостійкість підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2018. № 2. С. 122-129.

38. Сагайдак А., Мицько В. Фізіологічні ознаки гострого та хронічного стресу підлітків. *«Актуальні питання розвитку галузей науки»*: матеріали науково-практичної конференції (15 листопада 2024 рік. м. Київ, Україна, МЦНД). К., 2024. С. 587-593.

39. Сазонова І. В. Психологічна допомога підліткам у подоланні стресу (з досвіду роботи*). Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71) № 4. С. 65-71.

40. Степаненко В. В. Психологічні особливості стресостійкості студентів. *Актуальні питання сучасної психології: збірник наукових праць; за ред.: Кузікової С. Б., Щербакової І. М. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.* 2015. Т. 1. С. 276-282.

41. Страшок Л. А., Рак Л. І., Даниленко Г. М. Вплив стресу на підлітків під час статевого дозрівання (частина 1). *Здоров'я дитини*. 2023. Т.18, № 5. С. 376–383.

42. Стасюк В. В. Українець В. М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 60-65.

43. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *«Молодий вчений».* 2018. № 9 (61). С. 314-319.

44. Страшок Л. А., Рак Л. І., Єщенко А. В., Ярмак В. Л., Завеля Е. М., Ісакова М. Ю. Клінічні наслідки психоемоційного стресу в підлітковому віці. *Здоров'я дитини*. 2024. Т. 19. № 8. С. 526-532.

45. Стуліка О. Б., Недєлько П. Е. Емоційна стійкість як важливий аспект розвитку особистісної зрілості в юнацькому віці. *«Молодий вчений».* 2024. № 4 (128). С. 120-124.

46. Терещенко Л. А., Толкунова І. В. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. *Психологічний журнал.* 2023. Т. 9. Вип. 3 (71). С. 28-38.

47. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2020. 178 с.

48. Ткачук А. О. Вплив стресу на здоров'я дітей подолання та профілактика стресових розладів. *Інноваційна педагогіка.* 2025. Випуск 85. Том 1. С. 177-180.

49. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО». 2018. 200 с.

50. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП "Вид. дім "Персонал". 2017. 160 с.

51. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. 2022. № 14. С. 46–56.

52. Царькова О. В., Величко Н. Й. Стрес у підлітковому віці та шляхи його подолання. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/37.pdf

53. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал.* 2020. № 2. С. 66-72.

54. Яновська Т. А. Сучасні виміри психологічної практики: Майндфулнес-підхід. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті: зб. наук. матеріалів І Міжнарод. наук.-практ. форуму (1-3 листопада 2023 р., м. Полтава). Полтава,* 2023. С. 142-147.

55. Яновська Т. А. Особливості копінг-поведінки юнаків у ситуації стресу. *Габітус*. 2024. Вип. 64. С. 75-79.

56. DASS-21 – Шкала депресії, тривожності та стресу. Короткий довідник із користування. Автори української адаптації: І. Галецька, М. Кліманська, М. Перун. URL: https://start.ua-test.com/pub/files/dass-21-manual.pdf

57. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion. Stress and coping. *N.Y. Columbia Univ. press*, 1997. P. 144–157.

58. Selye H. Stress of My Life:A Scientist's Memoirs. New York: Van Nostrand Reinhold Company. 1979. 267 p.

59. Офіційний сайт ВВОЗ. URL: https://www.who.int

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) Ш. Коена
(адаптація О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецькою)

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)
Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує ЯК ЧАСТО ви відчували або міркували в певний спосіб:
0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто

	0	1	2	3	4
1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?					
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?					
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?					
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?					
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?					
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?					
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?					
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?					
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?					
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?					

Для опрацювання використовуємо шкалу Лейкарта, визначаючи високий, середній, низький рівні так:
0-1 бали за кожним твердженням – низький рівень
2 бали – середній рівень
3-4 бали – високий
Тому за сумою балів:
- до 12 балів включно – низький рівень
13-20 балів – середній
21-40 балів – високий рівень сприйнятого стресу

Додаток Б

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) — це опитувальник для самостійного заповнення пацієнтом, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості.

ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)©

Ініціали _____Дата _____Вік ____

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1. Я можу адаптуватися до змін.					
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					
Підрахуйте бали у кожному стовпчику	0	+	+	+	+
Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC					

Опитувані можуть бути розподілені на три групи відповідно до категорії стресостійкості:
- низька стресостійкість (CD-RISC-10 ≤26), тобто від 1 до 26 балів;
- помірна (>26 CD-RISC-10 ≤32), тобто від 27 до 32 балів;
- та високий рівень стресостійкості (CD-RISC-10 >32), тобто більше 32 балів за сумою отриманих оцінок.

Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт / Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 66-72.

Додаток В

Опитувальник оцінки симптомів тривоги, депресії та стресу (DASS-21)

Розробники тесту: Peter Lovibond and Sydney Lovibond, 1995
Автори української адаптації: І. Галецька, М. Клімanська, М. Перун

Методика DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale 21) використовується для визначення рівня вираженості трьох основних негативних емоційних станів: депресії, тривоги та стресу.
Вперше її розробили у 1995 році психологи Петер та Сідней Ловібонди. Початкова версія включала 42 твердження, однак згодом з'явився скорочений варіант, який налічує 21 пункт.
Ця методика охоплює три окремі шкали, кожна з яких містить по 7 запитань, спрямованих на виявлення специфічних емоційних проявів:
- Шкала депресії охоплює такі стани, як пригнічення, втрата сенсу життя, самознецінення, відсутність інтересу, нездатність відчувати задоволення (ангедонія) та млявість.
- Шкала тривоги вимірює фізіологічні ознаки збудження, напруження м'язів, відчуття тривоги в конкретних ситуаціях і загальне суб'єктивне занепокоєння.
- Шкала стресу дозволяє оцінити хронічне психоемоційне напруження, включно з труднощами у розслабленні, дратівливістю, імпульсивністю, підвищеною збудливістю та нетерплячістю.

Враховуючи просту мову, яка використовується в опитувальнику, тест може бути заповнений приблизно за 5-10 хвилин. Розробники DASS-21 стверджують, що тест можна використовувати для осіб з 14 років, за умови типових мовних навичок.
Українська версія самого опитувальника опублікована в Уніфікованому клінічному протоколі первинної та спеціалізованої медичної допомоги (УКПМД) «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації».
Даний УКПМД розроблений мультидисциплінарною робочою групою на основі клінічної настанови «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації» з урахуванням сучасних міжнародних рекомендацій, в якому розглядаються питання медичної допомоги пацієнтам з гострою реакцією на стрес (ГРС) та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).
В опитувальнику респондентові пропонується за допомогою чотирибальної шкали оцінити, наскільки часто ті чи інші симптоми проявлялися протягом останніх семи днів ("Ніколи", "Іноді", "Часто", "Майже завжди"). Підрахунок результатів відбувається системою START автоматично.

Інтерпретація результатів

Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)
Шкала депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21)
призначена для вимірювання негативних емоційних станів депресії, тривоги та стресу.
Шкала DASS-21 підходить для діагностики та моніторингу результатів в клінічних умовах, а також для скринінгу психічного здоров'я в неклінічних умовах.

Тест

	Ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1. Мені було важко розслабитися.				
2. Я відчував сухість у роті.				
3. Я взагалі не міг відчувати жодних позитивних почуттів.				
4. У мене виникли труднощі з диханням (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного навантаження).				

5. Мені було важко проявити ініціативу, щоби щось зробити.				
6. Я був схильний надмірно реагувати на ситуації.				
7. Я відчував тремтіння (наприклад, в руках).				
8. Я відчував, що витрачаю багато нервової енергії.				
9. Мене непокоїли ситуації, в яких я міг би запанікувати і виставити себе дурнем.				
10. Я відчував, що мені нема чого чекати.				
11. Я почувався неспокійним.				
12. Я відчував складнощі в процесі розслаблення.				
13. Я почувався пригніченим і сумним.				
14. Я був нетерпимий до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю.				
15. Я відчував, що був на межі паніки.				
16. Я не міг нічим захопитися.				
17. Я відчував, що я нічого не вартий як особистість.				
18. Я відчував себе досить образливим.				
19. Я усвідомлював роботу свого серця при відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття прискореного пульсу).				
20. Я відчував страх без будь-якої вагомої причини.				
21. Я відчував, що життя позбавлене сенсу.				

Інтерпретація результатів

Опитувальник DASS-21 (україномовний варіант) дозволяє оцінити рівні депресії, тривоги та стресу.

Опитувальник включає 21 питання і є модифікацією широкоформатного опитувальника DASS, що містить 42 питання.

Кожне питання опитувальника можна оцінити балами від 0 (не відноситься до мене взагалі, ні) до 3 (є типовим для мене).

Підрахунок балів за шкалами здійснюється шляхом сумування балів за питаннями:

Шкала D (депресія) 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21.

Шкала A (тривожність) 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20.

Шкала S (стрес) 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

Після підрахунку суми балів за різними шкалами, що оцінюють окремо депресію, тривогу та стрес, вони порівнюються зі стандартами, шо дозволяє оцінити рівень показників (таблиця 1).

Таблиця 1.

Стандарти тесту DASS-21 для визначення рівнів депресії, тривоги та стресу (у балах).

Рівень показника	Депресія	Тривога	Стрес
Нормальний	0-4	0-3	0-7
Легкий	5-6	4-5	8-9
Помірний	7-10	6-7	10-12
Важкий	11-13	8-9	13-16
Дуже важкий	>14	>10	>17

Шкала депресії тесту DASS-21 оцінює:

- самозневагу,
- пригніченість, похмурість,
- переконаність у тому, що життя не має сенсу чи цінності,
- песимістичний погляд у майбутнє,

• нездатність відчувати насолоду чи задоволення,
• нездатність зацікавитися чимось чи залучитись до чогось,
• безініціативність, повільність.
Шкала тривогитесту DASS-21 оцінює:
• тривожність, панічність,
• тремтіння,
• відчуття сухості в роті, утруднення дихання, серце-
биття, пітливість долонь,
• занепокоєння щодо можливості втрати контролю
та його продуктивності.
Шкала стресу DASS-21 оцінює:
• перезбудження, напругу,
• нездатність розслабитися,
• образливість, легку засмучуваність,
• дратівливість,
• лякливість,
• нервовість, вередливість,
• нетерпимість до затримки чи переривання

Додаток Г

Програма для подолання стресів та розвитку навичок їх конструктивного подолання у підлітків

Мета: ознайомити із впливом стресу та можливостями його подолання, формувати навички саморегуляції, подолання стресу і його наслідків; мотивувати до зміцнення стресостійкості.

Завдання:

- ознайомити із визначенням і симптомами стресу, методами його подолання; техніками зниження стресового напруження, прийомами боротьби із стресом;
- формувати свідоме ставлення до свого життя, здоров'я, самопочуття, стимулювати до запобігання стресів;
- розвивати навички самоаналізу емоцій, реакцій у стресових ситуаціях;
- вчити аналізувати проблеми і докладати зусиль з їх вирішення; займати активну позицію у процесі подолання стресових ситуацій;

Структура: 4 заняття по 45-50 хв. кожне.

Заняття 1

Мета: ознайомити із сутністю стресу, його симптомами, проявами стресорів, вчити аналізувати свої емоції у стресових ситуаціях; ознайомити із техніками заземлення, дихальними практиками для подолання стресів; знижувати напруження, підвищувати впевненість у власній здатності регулювати емоції і поведінку в умовах стресу.

Привітання

Знайомство «Лагідне ім'я»

Мета: познайомитися з учасниками, створити сприятливий .мікроклімат.

Учасникам пропонується написати на бейджах своє ім'я або варіант звернення до них під час заняття.

Психолог: Я пропоную вам на хвильку поринути у минуле і згадати своє дитинство і пригадати як ваші батьки, рідні ласкаво, лагідно зверталися до вас у дитинстві.

Правила роботи групи (О. Павлущенко)

Мета: виробити принципи роботи групи.

Психолог: - Для успішної співпраці треба встановити правила роботи. Я пропоную правила роботи, якщо ви з ними погоджуєтеся плескаєте в долоні.

Хід проведення.

Психолог пропонує учасникам прослухати і прийняти правил роботи групи.

- Активність;
- Доброзичливість;
- Я – висловлювання;
- Слухати і чути;
- Піднята рука;
- Тут і тепер;
- Діяти за правилом Я +Ти = Ми;
- Цінувати свій час і кожного;
- Принцип добровільності і активності;
- Правило відвертості і відкритості;
- Говорити лише від свого імені.

Вправа «Скарбничка почуттів-асоціацій» (О. Урожай)

Мета: підведення до теми заняття

Зараз я пропоную вам написати на листочках, які почуття викликає у вас слово тривога? Коли ви написали, ваші листочки потрібно покласти у скарбничку, а я буду витягувати по одному і зачитувати вам. Таким чином ми зможемо створити "клінічну картину" почуття тривоги, яке переслідує кожну людину, але у різній мірі.

Вправа «Прогноз погоди» (О. Урожай)

Мета: дізнатися з яким настроєм учасники прийшли на заняття.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу формати А4, олівці, фломастери, маркери.

Кожен учасник має взяти аркуш паперу, олівці(фломастери, маркери) і зробити малюнок, що відповідає його настрою в даний момент. Підліток може показати, що у нього зараз «погана погода» або «штормове попередження», а в когось «сонячно» і «ясно».

Мозковий штурм «Що значить стрес для мене»

Слово психолога: «Ми ведемо стресовий спосіб життя. Від самого народження ми зіштовхуємося з перешкодами та труднощами. Життя – дуже динамічне і постійно змінюється. Часто ми не готові до змін. Особливо, коли вони пов'язані з війною яка увійшла в кожний дім та вразила кожне серце. Ми втрачаємо контроль, спокій, напружуємося, нервуємося, втрачаємо рівновагу. Саме цей період називається стресовим. У перекладі з англійської мови «стрес» означає тиск, напруження.

Питання для обговорення:

– Які асоціації у вас викликає слово «стрес»? (кожен охочий озвучує свої асоціації).

Інформування «Стрес та його наслідки» (Т. Федотова)

Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Завдяки йому відбувається пристосування до умов зовнішнього середовища. Людина не може повноцінно функціонувати, якщо на її органи чуттів не діє достатнє число відповідних подразників. Тому стрес певного рівня інтенсивності може відігравати позитивну роль, мобілізуючи організм. Утім, впливи високої чи надвисокої інтенсивності та у надмірній кількості можуть викликати дистрес, спричинити соматичні захворювання і несприятливі психічні стани.

Надзвичайні ситуації, що виникають через військовий конфлікт на території України, негативно впливають на людей і викликають у них різноманітні стресові реакції, внаслідок яких порушується рівновага в організмі, погіршується психічний та фізичний стан. Стрес поглинає багато ресурсів, і людина може втратити контроль над своїм станом.

Головним фактором, що викликає стрес, є порушення безпеки. Причинами розвитку порушень почуття безпеки стають зовнішні обставини, які можуть викликати хвороби, фізичні ушкодження, ураження, втрати або смерті. Причому стикаються з цим явищем не тільки ті люди, які безпосередньо беруть участь у стресогенних подіях, але і їхні рідні, близькі, друзі.

Стрес (від англ. stress – тиск, напруга) – поняття для позначення чималого кола станів, зумовлених виконанням діяльності в особливо складних умовах і виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи, або стресори.

Ознаки стресу

Фізіологічні	Задуха, прискорений пульс, почервоніння або збліднення шкіри, збільшення адреналіну в крові, пітливість.
Психологічні	Зміна динаміки психічних функцій: найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення.
Особистісні	Придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, тривожність, невмотивоване занепокоєння.
Медичні	Підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомність, афекти, головні болі, безсоння.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

Стадія тривоги. Це найперша стадія, яка виникає з появою подразника, що викликає стрес. У людини підвищується частота дихання, трохи підіймається тиск, збільшується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації. Це стан мобілізації захисних сил організму.

Стадія опору. Настає у випадку, якщо фактор, що викликав стрес продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Оскільки, в тих самих ситуаціях одні люди бачать погрозу різного ступеня, а інші в цих же умовах не бачать її зовсім, то і стрес, і його ступінь у кожного свої.

Однакові стресові ситуації та стресори можуть по-різному впливати на різних людей. Серед характеристик, що позначаються на стресових реакціях, можна виділити:

- критичний вплив на життя, значимість;
- інтенсивність і тривалість стресової події;
- диференціація події: позитивність – негативність;
- окремий стрес або кумуляція стресових подій;
- обсяг змін, які спричинює стресова подія;
- передбачуваність появи події та пов’язана з цим можливість підготовки до подолання;
- новизна стресової ситуації та ступінь її усвідомленості;
- контрольованість події;
- емоційність людини;
- досвід переживання подібних ситуацій;
- статево-вікові характеристики;
- достатність ресурсів стресостійкості.



Вправа «Обійми метелика» (Вааранен-Валконен Н., Заварова Н., с. 65)

У складних життєвих ситуаціях щоденні стресори можуть спричинити перетворення емоцій на деструктивну форму тривоги. Деструктивні емоції призводять до прискореного серцебиття, нав’язливих думок та ускладненого дихання. Метод «обійми метелика» пропонують для того, щоб полегшити ці емоції, розслабитися та втамувати їх, бо вони швидко перетворюються на деструктивні.

Нижче наведено інструкцію з техніки «обійми метелика», яку варто читати разом із учасниками, пояснюючи їм її особливості та відтворюючи потрібні рухи.

Інструкція: «Схрестіть руки на грудях так, щоб кінчик середнього пальця кожної руки розміщувався під ключицею, а інші пальці й руки охоплювали зону, розташовану під з’єднанням між ключицею та плечем і ключицею та грудниною або грудною кліткою.

Руки та пальці повинні розташовуватися максимально вертикально, щоб пальці були спрямовані в бік шиї, а не в бік рук.

За бажання можна зчепити великі пальці, формуючи ними тулуб метелика, а інші пальці, витягнуті назовні, зобразять крильця. Очі можна заплющити чи залишити напівприкритими, дивлячись на кінчик носа.

Далі потрібно чергувати рухи руками, імітуючи змахи крил метелика. Руки повинні рухатися вільно. Ви можете дихати повільно й глибоко (черевне дихання), помічаючи те, що відбувається у вашому розумі та тілі. Наприклад, можна стежити за думками, образами, звуками, запахами, почуттями та фізичними відчуттями, не змінюючи, не відганяючи своїх думок і не засуджуючи їх».

Вправа «Сейф / Склад»

(може допомогти «запакувати» неприємні відчуття та відділити їх від іншої діяльності):

Сядьте зручніше, заплющте очі або виберіть точку в просторі та дивіться на неї.

Уявіть комору або склад, де ви могли б зберігати неприємні спогади. Це може бути якась кімната, сейф, скриня, коробка або навіть "магічна" посудина. Придумайте, якого вона кольору, з чого зроблена та інші деталі.

У вас у руках ключ або кодовий замок. Відкрийте замок. Покладіть у це місце зберігання поганих спогадів усе, що вас турбує. Спогади можуть трансформуватись у фото, фільм, флешку з усією інформацією тощо.

Закрийте замок. Зробіть довгий видих.

Вправа «Заземлення 5-4-3-2-1» (Вааранен-Валконен Н., Заварова Н., с. 66**)**

1. Роззирніться та назвіть п'ять предметів, які бачите навколо. Це може бути картина на стіні або рослина в кімнаті. Подумайте про кольори та форми того, на що дивитеся. Що вам у ньому подобається? Що вам у ньому не подобається?

2. Зосередьтеся на чотирьох предметах, які можете відчути. Це може бути стілець, на якому ви сидите, або одяг, у який вбрані. Подумайте, як ви їх відчуваєте, вони м'які чи тверді? Гладкі чи шорсткі? Холодні чи теплі?

3. Назвіть три звуки, які чуєте навколо себе. Ви можете чути людей або шум вітру. Подумайте, наскільки ці звуки гучні чи тихі. Ви часто чуєте ці звуки?

4. Зверніть увагу на два об'єкти, запах яких ви відчуваєте навколо себе в цей момент. Це може бути квітка, запах вашого одягу або шампуню на волоссі. Подумайте, що вам подобається в цьому запаху.

5. Зосередьтеся на одному об'єкті, який можете спробувати на смак. Якщо ви не можете нічого спробувати на смак, можна обрати щось, смак чого вам подобається.

Техніка «Дихання квадратом» (Т. Федотова)

Дихання квадратом – це ефективний і простий метод надання допомоги самому собі при стресі. Ця техніка дихання відома зі східних практик і довела на практиці свою результативність. Ефект вправи полягає в наступному: під час стресу дихання частішає і стає поверхневим, тим самим значно збільшуючи концентрацію вуглекислого газу в крові. Коли людина починає дихати за цією технікою, у неї накопичується вуглекислий газ і блокується викид норадреналіну, як наслідок, відбувається м'язова релаксація (повне розслаблення).

Вдих бажано робити носом, а видих ротом. Вдихати треба плавно і досить глибоко. Бажано зручно сісти.

Покрокова техніка дихання квадратом:

Відшукайте очима предмет, що знаходиться поруч, квадратної або прямокутної форми (монітор телевізора, вікно, двері, книга, картина, мобільний телефон, що, врешті-решт, лежить на столі) і зафіксуйте його поглядом.

Вдих – затримайте погляд на верхньому лівому розі, плавно і глибоко вдихніть (рахуємо подумки: раз…, два…, три…, чотири…).

Пауза – зафіксуйте поглядом верхній правий кут, і затримайте дихання (раз…, два…, три…, чотири…).

Видих – дивіться на нижній правий кут, і плавно видихніть, рахуючи (раз…, два…, три…, чотири…).

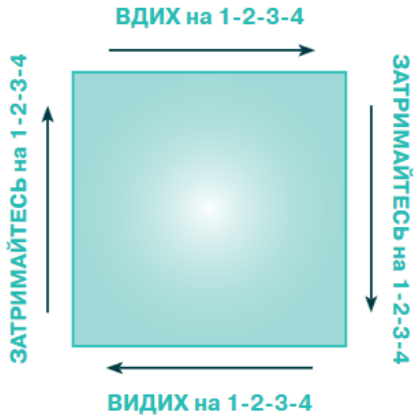
Пауза – переведіть погляд на нижній лівий кут, і посміхніться (якщо не виходить посміхнутися, спробуйте уявити собі, що посміхаєтеся і Вам добре, Ви розслаблені).

Таку вправу можна проводити і для того, щоб розслабитися. Повторіть цей цикл 10 разів. Поступово збільшуйте час перебування у кожному з кутів квадрата. Замість рахування можна використати секундомір / таймер.

Спробуйте довести цей час до 20 секунд у кожній з чотирьох зон.

Важливі принципи дихання квадратом:

- задіюємо діафрагмальний вид дихання;
- якщо затримки дихання викликають дискомфорт, треба зробити їх мінімальними, спочатку можна відмовитися від затримки дихання після видиху;
- час затримки дихання треба збільшувати поступово. Основний критерій – внутрішній комфорт.



Вправа «Історія про двох друзів» (О. Павлушенко)

Психолог зачитує учасникам історію, пропонує обговорити її.

Історія про дох друзів

Одного разу друзі посперечалися, і один з них дав ляпаса іншому. Останній, відчуваючи біль, написав на піску: «Сьогодні мій найкращий друг дав мені ляпаса». Вони пішли далі, дорогою побачили оазис і вирішили поплавати. Той, який отримав ляпаса, почав тонути, і друг його врятував. Прийшовши до тями, він написав на камені: «Сьогодні мій найкращий друг врятував мені життя». Тоді рятівник запитав: «Коли я тебе образив, ти написав на піску, а тепер пишеш на камені. Чому?». Друг відповів: – Коли хтось нас ображає, краще написати це на піску, щоб вітри могли це стерти. Коли хтось чинить добре, краще вигравіювати це на камені, щоб ніякий вітер не зміг це стерти.

Навчіться писати образи на піску і гравіювати радощі на камені.

Вправа «Казковий ліс» (Л. Терещенко)

Практичний психолог пропонує учасникам зро-бити вправу для дихальної підготовки: сісти в зручне положення, випрямити спину. Потім пояснює, що в такій позі під час вдиху в легені потрапляє більше кис-ню, відповідно мозок також його більше отримує і ліп-ше функціонує.

Практичний психолог:

Давайте зробимо кілька повільних глибоких вдихів так тихо, щоб ніхто їх не почув, а потім так само повільно видихнемо.

Сьогодні ми здійснимо коротку подорож. За-вдяки нашій фантазії ми будемо створювати різні кар-тини в нашій уяві. Спочатку давайте вирушимо до лісу. Ви дихаєте спокійно й уявляєте, що йдете лісовою сте-жиною. Погода прекрасна, вас оточує казковий ліс. Яс-краво світить сонце, ви відчуваєте, як воно гріє, яке воно тепле і ласкаве. Дмухає легкий прохолодний віте-рець. Сонце світить крізь листя дерев, а в повітрі витає дивовижний лісний аромат. Ви йдете вперед, відчуваю-чи твердий ґрунт і те, як під ногами шелестить листя. Стежка приводить вас до прекрасного лісового джере-ла, від якого віє прохолодою.

Завершальна рефлексія.

Психолог пропонує учасникам поділитися враженнями від заняття, дати відповідь на питання:

Що вам сподобалось на заняття?

Чи дізнались ви щось нове і корисне?

Що запам'ятали?

Заняття 2

Мета: стимулювати до саморозвитку і самопізнання; підвищувати впевненість у собі; допомогти проаналізувати рівень стресу в житті; ознайомити із техніками подолання стресу; ознайомити із способами управління емоціями, із кроками, які допомагають долати стреси; вчити управляти власним емоційним станом; сприяти стабілізації внутрішнього стану.

Привітання

Вправа-розминка «Мої позитивні якості»

Психолог пропонує учасникам покласти долоню на папір, обвести її, і записати у кожному відбитку пальця свої позитивні якості.



Після цього кожен учасник має показати свою долоню-малюнок та назвати свої позитивні якості.

Вправа-розминка «Самопізнання» (О. Урожай)

Мета: розвиток самосвідомості, самопізнання учасників

Матеріали: скринька(коробочка, або кошик), макети рибок із запитаннями

Копії незакінчених речень розрізають, складають у макети рибок. Кошик, в якому лежать рибки, ставлять у центрі кола. Кожен учасник по черзі ловить "рибу" і зачитує речення, самостійно його завершуючи. Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість якого визначає ведучий, котрий дає сигнал переходу черги до іншого "рибалки".

Незакінчені речення:

1. Мій найбільший страх – це…
2. Коли інші принижують мене, я…
3. Я не довіряю людям які…
4. Я гніваюся, коли хтось…
5. Я насправді дуже не люблю в собі….
6. Я сумую, коли…
7. Я хотів би, щоб мої батьки знали…
8. Коли мені хтось подобається, кому я не подобаюсь…
9. Вибираючи між "активний" і "пасивний", я назвав би себе…
10. Найважче в тому, щоб бути чоловіком(жінкою), – це…
11. Я ношу такий одяг, бо…
12. Головна причина, через яку мені подобається бути в цій групі – це…

Анкетування «Що я знаю про стрес?» (В. Медяник)

Мета: виявлення рівня обізнаності учасників з тематикою стресу та наявність знань які сприяють подоланню стресу та руйнівних наслідків на здоров'я людини.

Анкета «Що я знаю про стрес?»

	варіанти відповідей
Запитання 1	- напруження

В перекладі з англійської мови слово "стрес" означає:	- виснаження - тренування
Запитання 2 Стрес – це…	- Неочікувана подія - Негативна реакція людини на певну ситуацію - Реакція організму на несподівану ситуацію
Запитання 3 Страх — це емоція, яка:	- виникає внаслідок усвідомлення власного невміння, нерозсудливості й стримує людину від ганебних учинків - виражається в тому, що людина вороже ставиться до тих, хто в чомусь її перевершив - з'являється тоді, коли людину ображають, несподівано обманюють, коли вона дізнається про те, що їй заважають досягти певної мети - виникає в людини при переживанні реальної або уявної небезпеки, загрози для життя, здоров'я, добробут.
Запитання 4 Позначте приклади позитивного мислення.	- «у мене нічого не вийде» - «у мене достатньо бажання й волі, щоб це зробити» - «у мене погані передчуття» - «мені щастить» - «мені обов'язково щось завадить» - «я зумію, зможу, у мене вийде» - «не варто й братися за це, у мене мало сил і можливостей» - «я обов'язково розв'язувати цю проблему»
Запитання 5 Позначте приклади негативного мислення.	- «у мене нічого не вийде» - «мені обов'язково щось завадить» - «я зумію, зможу, у мене вийде» - «не варто й братися за це, у мене мало сил і можливостей» - «я обов'язково розв'яжу цю проблему» - «у мене погані передчуття» - «у мене достатньо бажання й волі, щоб це зробити» - «мені щастить»
Запитання 6 Хронічний стрес - це	- стрес, який людина переживає впродовж тривалого часу - збудження, дратівливість, характерні для характеру людини
Запитання 7 Симптоми стресу -	- Холод у животі - Стійкість до конфліктів - Підкошування ніг -Тремтіння голосу, рук, колін - Прискорене дихання - Спітнілі долоні
Запитання 8 Позитивний стрес це	- Дистрес - Еустрес - Неустрес
Запитання 9 Чи можна сказати, що помірний стрес необхідний людині?	- так - ні
Запитання 10 Стресор це	- Людина, що бореться зі стресом - Чинник, що спричиняє стрес - Вид стресової ситуації
Запитання 11	- Постійна тривога - Зниження імунітету

Ознаки хронічного стресу (соціальна складова здоров'я)	- Зниження працездатності - Порушення уваги - Пригніченість
Запитання 12 Ознаки хронічного стресу (психологічна складова здоров'я)	- Постійна втома - Дратівливість - Зниження інтересу до спілкування з людьми - Безпорадність
Запитання 13 Ознаки хронічного стресу (фізична складова здоров'я)	- поганий сон - постійна тривога - зниження працездатності - головний біль
Запитання 14 Опанувати стрес допоможуть	- Самоконтроль, оптимізм, позитивні думки - Впевненість, самоконтроль, перевтома - Позитивні думки, страх, самоконтроль

Вправа «Стрес-термометр»

Інструкція учасникам: Оцініть, наскільки попередній тиждень був наповнений стресом?



Групове обговорення, пошук можливостей подолання стресу за допомогою фізичних вправ, прогулянок, звертання за підтримкою до друзів.

Інформування «Види стресорів» (В. Медяник)

Мета: розширити рівень інформованості учасників щодо понять «стрес», «стресова ситуація», ознайомити зі стадіями стресу.

Слова «стресори» і «стрес» звучать схоже, але вони мають різний зміст. Стрес - це тілесна реакція, а стресори - це те, що створює цю реакцію.

Іншими словами, стресором є будь-який стимул, який виробляє психічне або фізичне навантаження.

Відповідно до потреб людини можна перелічити й основні стресові фактори:

Потреби	Приклади стресових факторів
Фізіологічні	Голод, спрага, нестача сну, сильний холод або сильна спека, розумова і фізична втома, надміру швидкий темп життя або його різка зміна.

У безпеці, захисті, порядку, стабільності	Страхи й тривоги: страх втратити роботу, провалитися на іспиті, страх смерті, побоювання несприятливих змін в особистому житті, страх за здоров'я близьких і т.д.
У любові й належності до групи	Моральна або фізична самотність, втрата близьких людей або їхні хвороби, проблеми з друзями, нерозділене кохання.
У повазі й самоповазі	Несправедливе ставлення до людини або її близьких, крах кар'єри, нездатність реалізувати свої амбіції.
Естетичні	Відсутність гармонії та краси у житті.
Когнітивні	Незадоволена потреба у знаннях, відсутність доступу до інформації.
У самореалізації	Нездатність реалізувати своє покликання, займатися улюбленою справою.

Нездатність реалізації чинної потреби призводить до фрустрації – психологічного стану, в якому поєднуються роздратування, тривога, розчарування і, навіть, відчай. Деякі люди, якщо нема змоги досягти бажаного, стають агресивними й демонструють асоціальну поведінку. Інші замикаються в собі й відчувають образу на навколишній світ.

Треті знецінюють своє бажання за принципом «не дуже-то й хотілося», а четверті аналізують причини своїх невдач і роблять ще один спробу.

- Які, на вашу думку, зі шляхів ведуть до стресу, а які зменшують рівень стресу? Наведіть приклади з власного життя та аргументуйте думку

Інформування «Як швидко подолати стрес» (Т. Федотова)

Психолог повідомляє учасникам техніки опанування стресу в інтенсивних емоційних станах

Дії в інтенсивних негативних емоціях

Зняти гострий стрес	Голосно покричати, потупати ногами, робити фізичні вправи
Розслаблення	Глибоке дихання, релаксація, візуалізація
Переключення режиму роботи мозку	Наприклад, можна три хвилини ретельно розглядати який-небудь предмет в полі зору (стіл, камінь, дерево тощо)
Відсторонення від ситуації	Поглянути на ситуацію згори, знизу, збоку, здалеку, зблизька (але обов’язково побачити себе в цій ситуації)
Деперсоніфікація	Дивитися на ситуацію відчужено, ніби інша людина
Вербалізація емоцій	Промовляння, опис вголос чи письмово своїх емоційних переживань та їхніх причин. Схема вербалізації емоцій: «Я відчуваю… (емоція) – коли… (поведінка) – і я хочу… (бажаний результат)»
Аналіз проблеми	Головна проблема – наслідок проблеми – наявні вже рішення

Техніка «Сканування тіла»

Техніка, спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Освоєння усвідомленості має на мету, що ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та думках.

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла починаючи від маківки і закінчуючи п’ятами. Заплющіть очі, перед цим переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітина підіймається та опускається. Продовжуйте так до самого низу.

Інформ-повідомлення «Способи управління емоціями» (О. Павлушенко)

Мета: ознайомити із способами управління емоціями, конструктивними шляхами нівелювання негативних емоційних станів.

Конструктивно управляти емоціями не означає їх «гасити» або «тримати під контролем». Насправді, це:

• **зафіксувати емоцію**(подумки назвати її). Важливо точно знати, що відчуваєте– гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх…;

• **взяти відповідальність за свою емоційну реакцію.** Переживати конкретну емоцію – це власний вибір. Ніхто інший не може примусити вас переживати в такий спосіб, як ви це робите. Воля кожного промовити щось на нашу адресу, а наша воля– прийняти це чи не прийняти. Ми не можемо контролювати реакції інших людей, лише власні реакції нам підвладні.

• **бути відповідальним**– означає бути відповідальним за все, що відбувається у житті. Якщоскаржитеся на своє життя і звинувачуєте інших людей і обставини у труднощах, тим самим перекладаєте відповідальність на інших;

• **зрозуміти причини виникнення емоції.** Емоційний самоаналіз та усвідомлення проблеми зменшують інтенсивність емоції– це психологічна закономірність;

• **обрати емоційну реакцію адекватну ситуації (**уміння гнучко реагувати в процесі спіл-кування);

• **і лише при необхідності– стримати «емоційну бурю»,** погасити агресію.

Для того, щоб керувати власними емоціями, потрібно вміти робити з ними кілька речей: усвідомлювати, управляти інтенсивністю, викликати ту або іншу емоцію, виражати, реагувати.

- Усвідомлення емоції. Перший і найбільш важливий крок в управлінні емоціями– навчитися їх усвідомлювати та подумки називати.
- Управління інтенсивністю емоцій, передусім, уміння приглушувати досить сильні емоції.
- Кожна з емоцій має спектр інтенсивності. Наприклад, низький рівень інтенсивності страху– передчуття, неспокій, тривога, а високий– паніка і жах.
- Виклик бажаної емоції полягає в умінні наснажувати себе, мотивувати.
- Зовнішнє вираження емоцій: вербальне(вербалізація емоцій) і невербальне(експресія). Емоції несуть у собі енергію. Ця енергія вимагає прояву на вербальному і невербальному рівнях. Коли розпізнаємо і називаємо емоцію, – певною мірою управляємо нею, емоційним процесом (К. Ізард).
- Реагування. Емоції– це повідомлення, сигнали. Перед тим, як емоційно реагувати на щось, варто зупинитися і зрозуміти, що відбувається. Як бурхливе висловлення емоцій, так і їх пригнічення або уникнення(«позиція страуса») через прагнення виглядати соціально схвалюваним(робити вигляд, що «усе гаразд») є малоефективними.

Отже, управління емоціями– це вміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоційних реакцій таку, яка допоможе ефективно працювати і взаємодіяти з людьми. Емоційно компетентна людина є господарем власних емоцій: може оцінити ситуацію з різних позицій, спрогнозувати варіанти емоційних реакцій і обрати найкращий.

Емоційна поведінка вдосконалюється упродовж усього життя. Проте труднощі у тому, що багатьом людям важко чітко й адекватно передати іншим те, що вони переживають.

Інформ-повідомлення «Кроки з подолання стресів»

Психолог знайомить учасників із основними кроками, які допомагають долати стреси:

1. Оцінка та визначення стресових факторів. Підлітки аналізують свої стресові ситуації, визначають їх причини та наслідки. Тут доречне застосовування інструментів для оцінки стресу (використання анкет, опитувальників), щоб показати учасникам рівень їх стресу в житті.

2. Навчання технік релаксації. Психолог пояснює, які бувають техніки релаксації – глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація, візуалізація. Далі пропонує на наступних заняттях навчитися застосовувати ці техніки в різних стресових ситуаціях.

3. Розвиток навичок управління емоціями. Психолог пояснює важливість навчання розпізнавати та розуміти власні емоції. Вказує на важливість розвитку навичок емоційного саморегулювання. Пропонує виконати просту вправу – інтонаційно зобразити радість чи злість у фразі «добрий день». Запитує, як інтонація впливає на вираження їх емоцій та успішність спілкування.

4. Формування здорових моделей поведінки. Тут потрібно звернути увагу підлітків на необхідність конструктивного вирішення проблем і конфліктів. Засвоюючи соціальні ролі та розвиваючи перелік соціальних навичок, підлітки зможуть навчитися здоровому спілкуванню та встановленню меж, відстоюванню своїх потреб та інтересів.

5. Застосування знань у реальних ситуаціях. У межах тренінгу це буде реалізуватися через вирішення змодельованих ситуацій, щоб підлітки змогли застосувати отримані знання та навички, побачити, як вони зможуть це реалізувати у житті.

6. Зворотній зв'язок та обговорення результатів, корективи планів дій під час занять.

Вправа «Сад почуттів» (О. Урожай)

Мета: навчити управляти власним емоційним станом, та стабілізувати внутрішній стан.

Психолог. Давайте сядемо в коло і поговоримо про те, що для вас є складним і що відбувається, коли ви відчуваєте напругу. У вас болить голова або живіт? Чи ви не можете зосередитися й робите багато помилок?

Чи думали ви про те, що викликає у вас напруження, призводить до стресу? Подумайте про це хвилинку в тиші. Тепер говоритиме хтось із вас.

Спочатку нехай кожен учасник розповість про свою стресову ситуацію, а ведучий записує на дошці список різних можливих ситуацій.

А тепер, сядьте зручно і заплющте очі. Я хочу показати вам, як у складній ситуації можна поповнити запас внутрішнього спокою. Тричі глибоко вдихніть і уважно слухайте мій голос.

Уяви собі. Що ти йдеш по саду, яким багато років не ступала людська нога, і тобі слід потурбуватися про цей сад, навести в ньому порядок. Ти береш легенькі граблі та інші необхідні інструменти. Ти зрізуєш старі гілки, що загороджують світло іншим рослинкам. Ти робиш усе необхідне для того, щоб у саду знову було красиво і ним можна було любуватися. Потім ти висаджуєш нові рослини, квіти.

Тепер сад виглядає дуже красиво. Всюди квіти.

Ти чуєш чудові звуки, спів пташок,, шум далекого водоспаду (грає супроводжуюча музика).

Усе навколо наповнене сильним запахами смолистим ароматом сосни, запахом трави. Ось у повітрі запахло димом: десь поблизу розвели вогнище, щоб приготувати їжу.

Уяви собі всю цю смакоту і солодощі – твій улюблений десерт. Тобі настільки цікаво, що ти йдеш до цього вогнища…і знаходиш щедро сервірований стіл.

Хтось подарував тобі всю цю радість! Ти сідаєш за стіл і насолоджуєшся їжею. Сидиш ти при цьому на великому пеньку, який був колись частиною велетенського дерева.

Ти проводиш рукою по корі й відчуваєш, стільки сили було в цьому дереві.

У саду ти міг би провести ще багато часу. За роботу, яку ти тут зробив, ти отримаєш винагороду. Внутрішній голос говорить, що ти можеш повернутися в цей чудовий сад будь-коли, щойно захочеш відпочити або знайти спокій. Цей сад цвіте у твоїй власній уяві, теж сповненій життя і світла, як і в цьому саду.

Тепер глибоко вдихни і попрощатися з садом. Ти знаєш, що завжди можеш туди повернутися.

А тепер потягніться й розплющте очі. Візьміть аркуш паперу і намалюйте кожен свій сад.

Завершальна рефлексія.

Психолог пропонує учасникам поділитися враженнями від заняття, дати відповідь на питання:

Що вам сподобалось на заняття?

Чи дізнались ви щось нове і корисне?

Що запам’ятали?

Заняття 3

Мета: ознайомити із техніками прийняття своїх емоцій у стресових ситуаціях; розвивати навички пошуку ресурсів для проживання складних ситуацій та самодопомоги у стресах; ознайомити із методами подолання стресу, мотивувати до їх використання; ознайомити із техніками саморегуляції; знижувати напруження; зміцнювати стресостійкість.

Привітання

Вправа-розминка «Подаруй усмішку» (О. Урожай)

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон.

Час: 5 хвилин

Психологові варто пояснити підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтеся!

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Вправа «Кишенька ресурсів»

Завдання учасникам: «Згадайте та намалюйте на листочку усе, що наповнює ресурс, приносить приємні враження в житті (обійми, морозиво, спілкування з друзями, коли чухаєте кота, конкретна пісня тощо…). Це можуть бути найменші дрібниці, які радують».

Після цього листочок потрібно скласти декілька разів - і покласти в кишеньку (або в сумку, якщо немає кишеньки, або в чохол телефона (на крайній випадок – можна сфотографувати). Що б не траплялося, з нами завжди є теплі враження і спогади.

Вправа «Прийняття своїх емоцій у стресі» (Т. Федотова)

Техніка-валідація.

Емоції – це нормально.

Валідація – це навичка прийняття досвіду та емоцій, які Ви відчуваєте. Коли ми відчуваємо смуток, страх або злість через щось, що сталося у житті, може з’явитися думка:

«Я не повинна так почуватися».

«Не будь розмазнею».

«Не будь дитиною».

«Не розводь нюні» тощо.

Від цього виникає друга хвиля емоцій: сором, тривога, гнів, що посилюють стрес. Коли ми визнаємо та приймаємо наші почуття без осудження, вони заспокоюються швидше. Ось кілька кроків для цього:

1) Зверніть увагу на емоції та назвіть їх. Просто визнайте факт наявності емоції. Скажіть собі: «Я відчуваю страх», «Я відчуваю гнів».

2) Дозвольте емоції мати почуття – це нормально. Ви – людина, а не робот. Скажіть собі:

«Почуватися так нормально».

«Мати почуття не заборонено».

«Я можу відчувати це».

«Я можу відчувати це і діяти, як сильна врівноважена людина».

«Це почуття зараз тут, але воно закінчиться».

«Ця емоція некомфортна, але вона не завдає мені шкоди».

3) Спробуйте зрозуміти емоції. Запитайте себе: «Чому зараз?», «Що для мене важливо у цій ситуації?», «Чи є проблеми які було б корисно вирішити?».



Арт-вправа «Кактус негативних переживань» (В. Медяник)

Мета: формувати відчуття впевненості у власній спроможності протистояти стресу.

Завдання учасникам: «Намалюйте кактус, замість колючок напишіть негативні прояви почуттів». Обговорення малюнків.

- Що можна зробити, щоб кактус почувався краще? (домалюйте).

Інформування «Методи подолання стресу»

Мета: ознайомити із методами подолання стресу, мотивувати до їх використання.

Боротьба зі стресом вимагає комплексної турботи про тіло та розум: регулярні фізичні навантаження, повноцінний сон, збалансоване харчування та техніки релаксації (дихання, медитація) допомагають знизити рівень кортизолу. Важливо також обмежувати новини, спілкуватися з близькими та знаходити час для хобі.

Ось основні методи боротьби зі стресом:

1. Фізичні методи (турбота про тіло)

Фізична активність: Фітнес, йога, танці, плавання або прості прогулянки на свіжому повітрі допомагають спалити гормони стресу.

Здоровий сон: Спіть щонайменше 7-8 годин, намагайтеся лягати й прокидатися в один і той же час.

Збалансоване харчування: Вживайте продукти, багаті на магній та вітаміни групи В (горіхи, риба, овочі), та уникайте надміру кофеїну й цукру.

Водний баланс: Пийте достатньо води.

2. Психологічні та ментальні техніки

Дихальні вправи: Глибоке дихання допомагає швидко заспокоїти нервову систему.

Медитація та релаксація: Практики майндфулнес (уважності) або просте спостереження за думками зменшують напругу.

Планування: Організуйте свій час, визначте пріоритети, щоб уникнути хаосу.

Аналіз ситуації: Зрозумійте, що саме вас турбує, і сфокусуйтеся на тому, що ви можете контролювати.

3. Соціальні та емоційні методи

Спілкування: Розмовляйте з друзями, родиною або психологом про свої проблеми.

Хобі: Займайтеся тим, що приносить задоволення (малювання, співи, читання).

Інформаційна гігієна: Обмежте перегляд новин, щоб знизити тривожність.

4. Коли варто звернутися до спеціаліста

Якщо стрес переходить у хронічний стан, заважає спати, працювати, викликає панічні атаки або депресивні настрої, необхідно звернутися до психолога або психотерапевта.

Вправа «Маяк» (Л. Терещенко)

Практичний психолог:

Уявіть маленький скелястий острів в океані далеко від континенту. На його вершині – високий маяк. Уявіть себе цим маяком. Ваші стіни такі товсті та міцні, що навіть постійні сильні вітри не можуть похитнути вас. Із вікон верхнього поверху ви і вдень, і вночі, у гарну і в погану погоду спрямовуєте потужний промінь світла, який є орієнтиром для суден. Пам’ятайте про енергетичну систему, що підтримує ваш промінь світла, який, ковзаючи поверхнею океану, попереджає мореплавців про мілини та є символом безпеки.

Тепер спробуйте відчути в собі внутрішнє джерело світла, яке ніколи не згасає.

Після розповіді практичний психолог пропонує учасникам зайнятися самоспостереженням.

Практичний психолог:

Про що ви думаєте в цю мить? Пригадайте все, що ви помітили чи про що дізналися про себе під час виконання вправ. Зверніть увагу на свої реакції.

Мистецтво самоспостереження – основний метод, за допомогою якого можна опанувати свої думки, почуття, емоції. Важливо спочатку лише спостерігати за собою, не аналізуючи, не критикуючи, не намагаючись змінитися. Так ви ніби створюєте альбом думок-фотографій самого себе, зроблених нейтральною фото-камерою в різні моменти життя, під час різних емоцій-них станів на кшталт: «ось я плачу», «ось я тріумфую», «ось я збентежений» тощо.

Займіться самоспостереженням – зробіть фотографії подумки без критики і прагнення поліпшити себе, інакше це може стати самокатуванням.

Якщо хочете зрозуміти себе, ви маєте лише спостерігати. Намагаючись щось у собі поліпшити, ви мимоволі критикуєте та засуджуєте себе. Відтак, засуджуючи, ви не зможете ні спостерігати за собою, ні побачити себе такими, якими ви є.

Вправа «Розфарбована емоція» (О. Павлушенко)

Мета: ознайомити із значенням кольору та його впливом на психоемоційний стан.

Дія кольору і специфіка його внутрішнього значення не залежить від ставлення людини до нього. Колір може подобатися чи не подобатися, але характер його впливу на психіку залишається незмінними, незалежним від стану організму на момент впливу. Важливе значення для характеристики людини та її психологічного стану має вибір нею того чи іншого кольору.

Психологи у таких випадках використовують колірний тест, складений швейцарським психотерапевтом М. Люшером наприкінці 40-х рр. XX ст. Люшер розробив основи функціональної психології кольоросприйняття. Його колірний тест спрямований на вивчення ситуативного емоційного стану особистості та її адаптації до різних соціально-психологічних ситуацій. В основі тесту лежать фундаментальні закономірні зв'язки між різноякісними колірними енергіями та певними психічними процесами, станами та явищами.

Значення кольорів:

- Червоний – улюблений колір демонстративних людей, часто емоційних та агресивних. Червоний колір символізує енергію, виражає життєву силу, активну діяльність, прагнення до успіху, лідерства. Невизнання червоного означатиме фізіологічне та нервове виснаження.
- Жовтий – людям, що віддають перевагу цьому кольору, властива висока самооцінка, упевненість у собі, вони люблять, щоб ними захоплювалися. Цей колір символізує інтуїцію та кмітливість.
- Сірий – люди, що віддають перевагу цьому кольору, не вірять, що емоції можуть щось вирішити, не вірять у щирість емоційних переживань. Це колір мудрості, консерватизму.
- Синій – люди, які віддають перевагу цьому кольору, намагаються все впорядкувати, систематизувати, вони завжди мають власну точку зору, віддані тому, що роблять. Це колір сталості, завзятості, наполегливості, відданості.
- Зелений – колір виражає ставлення людини до самої себе. Люди, які віддають перевагу цьому кольору, привітні, але потайливі, у них є свій власний світ, у який вони нікого не пускають. Надання переваги зеленому також свідчить про точність, критичний аналіз, відстоювання своїх позицій.
- Фіолетовий – цей колір обирають люди з підвищеною тривожністю. Це колір ідеалізму, що виявляє нереальність бажань та намагання вражати інших.

- Коричневий – люди, які віддають перевагу цьому кольору, прагнуть до фізичного відпочинку, спокою. У випадку фізичного дискомфорту або захворювання він стає домінуючим. Це колір стабільності, відданості.
- Чорний – вказує на ту чи іншу форму екстремальної поведінки, протест людини проти існуючої ситуації та готовність діяти нерозумно та безрозсудно. Люди, які обирають цей колір, часто замкнені, незалежні, уперті, можливо, знаходяться у стані депресії. Цей колір пов'язаний із цікавістю, він, з одного боку, вабить до себе, а з іншого – лякає.

Коли учасники дізнаються про значення кольорів, психолог пропонує їм подивитися на створені малюнки своїх мрій, подумати, чи відповідає обраний колір внутрішньому емоційному стану, котрий був у них на початку заняття, коли вони думали про мрію та ін.

Вправа-саморегуляція «Дерево»

Мета: розслабитися, відчути рівновагу, впевненість у собі; проаналізувати засоби, ресурси, які потрібні для вирішення завдань.

Психолог: «Встаньте, будь ласка, на ноги. Тіло тримайте рівно, руки опустіть уздовж тіла. Голову і плечі тримайте рівно. Зараз зробіть глибокий вдих, видих і заплющіть очі. Обіпріться на свої ноги, відчуйте, що у вас вони є, вони вас тримають міцно і впевнено. Натисніть ступнями на підлогу, відчуйте важкість свого тіла, відчуйте, що все ваше тіло — тулуб, руки, голову – тримають міцно ноги.

Вони впевнено стоять на підлозі, як корені в дерева. Через коріння в дерево надходять різні поживні речовини, і ви зараз можете взяти для себе через ноги-корені все, що потрібно саме вам, усе, що допоможе долати перешкоди, різні складні ситуації. Поміркуйте, що вам допоможе: може, впевненість, а може, якась інша риса; можливо, допомога інших або це ваша улюблена справа, ваше хобі чи близька людина. Беріть усе, наповнюйтеся цим. Зробіть вдих, видих — і розплющуйте очі. Повертаймося у свої тіла, ви діти, дівчата і хлопці!».

Запитання для обговорення:

1. Які труднощі виникли під час виконання завдання?
2. Чи вийшло відчути сильні сторони та наповнитися цим?
3. Що відчували під час виконання завдання?
4. Що взяли для себе, щоб упоратися зі складною ситуацією?

Рефлексія: Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Завершальна рефлексія.

Психолог пропонує учасникам поділитися враженнями від заняття, дати відповідь на питання:

Що вам сподобалось на заняття?

Чи дізнались ви щось нове і корисне?

Що запам'ятали?

Заняття 4

Мета: формувати позитивне ставлення до себе і до життя; підвищувати обізнаність про можливі шляхи подолання стресів; вчити прогнозувати можливі ресурси і необхідні інструменти для вирішення проблем; інформувати про техніки заземлення; ознайомити із порадами для подолання стресу; ознайомити із вправами-візуалізаціями і релаксаціями, практикувати їх; сприяти зниженню напруження.

Привітання

Вправа-розминка «Моє життя» (О. Урожай)

Мета: сприйняття власного життєвого шляху

Я пропоную вам розповісти про своє життя п'ятьма словами. У ці п'ять слів ви повинні вмістити все те, що відбувалося, або відбувається у вашому житті.

Арт-вправа «Парасолька»

Одного разу психолог запитав групу:

- Коли йде дощ, ви сердитесь на небо?

Усі засміялися:

- Звісно, ні! Ми просто беремо парасольку. ??

- Ось і з людьми так само, - сказав він. - Якщо хтось «виливає» свій дощ на вас, просто відкрийте парасольку меж і не промокніть.

Емоційна зрілість – це не уникати дощу, а вміти не промокнути.

Завдання учасникам: намалювати свою парасольку, записати під нею всі сильні риси та якості, що допомагають зберігати спокій у «непогоду», стресових ситуаціях.



Техніка (Змінити - Уникнути - Прийняти)

Вправа виконується письмово. Кожен учасник описує типову для себе стресову ситуацію як «сценарій». Потім він розмірковує і записує, як він може змінити цю ситуацію, уникнути її або прийняти. Після цього вибирається найкращий варіант. Обговорення результатів, зворотній зв'язок.

Сценарій:

-Змінити: (Як ви можете прибрати джерело стресу?)

-Уникнути: (Як ви можете віддалитися від джерела стресу?)

-Прийняти: (Як ви можете жити зі стресом?)

Практикум «Техніки заземлення» (Т. Федотова)

Мета: інформувати про техніки заземлення.

Заземлення – це набір нескладних стратегій для позбавлення / відсторонення від стресового стану або емоційного переживання (наприклад, нестерпне бажання, гнів, печаль).

Заземлення вимагає зосередженості на зовнішньому світові або на контакті з ним, замість зосередження на собі, своїх внутрішніх станах.

Способи заземлення

«Розумове» – означає фокусування на розумових діях	-Детально опишіть навколишнє середовище / інтер'єр, використовуючи всі органи чуття, наприклад: «Стіни – білі; ось п'ять рожевих стільців; біля стіни стоїть дерев'яна книжкова шафа...» - Опишіть речі, звуки, текстуру, кольори, запахи, числа та температуру. Ви можете робити це, де завгодно - Пограйте подумки у гру «Категорії». Спробуйте згадати породи собак, джазових музикантів, країни, назви яких починаються з літери А... - Опишіть Ваші буденні (щоденні) заняття в деталях. Наприклад, опишіть страву, яку готуєте («Спочатку я чищу картоплю та ріжу її начетверо...»)
«Фізичне» – означає фокусування на органах чуття (наприклад, дотик, слух)	- Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки - Візьміться за своє крісло настільки міцно, наскільки зможете - Торкайтеся різних предметів навколо: ручки, ключів, Вашого одягу, стіни тощо - Втисніть п'яти в підлогу, буквально «заземливши» їх! Зверніть увагу на напруження у п'ятах, коли це робите - Носіть у кишені предмет «заземлення», якого зможете торкнутися, коли настане потреба заземлитися

«Заспокійливо» – дуже по-доброму розмовляти з самим собою	- Скажіть добрі слова так, ніби розмовляєте з маленькою дитиною, наприклад: «Ти – добра людина, яка переживає важкі часи. Ти з цим справишся» - Подумайте про улюблені речі: колір, тварин, пору року, страви, час дня тощо - Уявіть людей, які Вам дорогі (наприклад, своїх дітей), подивіться на фотографії - Згадайте слова з пісні, цитати або поезії, що надихають - Згадайте безпечне місце. Опишіть місце, яке Вам здається заспокійливим - Промовте вираз спроможності: «Я справлюсь з цим» - Заплануйте собі здорове частування, наприклад, певний десерт - Подумайте про те, що чекає Вас наступного тижня , можливо, це буде зустріч з другом, похід у кінотеатр тощо.

Вправа «Наповни серце позитивом» (Т. Федотова)

Витягніть руки перед собою і символічно вкладіть в них щось ресурсне, позитивне (спокій, прийняття, радість, тепло, умиротворення), щось одне, те, що Ви хотіли б «покласти собі» в серце. Прикладіть руки до серця та через них передайте йому, уявляючи це візуально, «наповніть» його. І побудьте в цьому стані, відчуваючи тіло.

Інформування «Як подолати тривогу й стрес: дієві поради»

1. Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати, — це ключова стратегія резилентності (психологічної стійкості) та зменшення стресу, особливо в часи невизначеності. Це допомагає повернути відчуття безпеки, коли зовнішні обставини здаються хаотичними. Ось основні аспекти, на яких варто сфокусуватися:

Ваші дії та вчинки: Складіть список простих, реальних справ, які ви можете виконати прямо зараз. Це можуть бути дрібні побутові завдання, робочі обов'язки або догляд за собою.

Ваша реакція та думки: Ви не можете змінити обставини, але можете контролювати те, як ви на них реагуєте. Намагайтеся спрямовувати увагу на те, що від вас залежить, а не на зовнішні події.

Ваше найближче оточення: Зосередьтеся на безпеці та комфорті вдома, стосунках з дітьми, близькими та домашніми тваринами.

2. Тримайте руку на пульсі новин, але без одержимих перевірок. Важливо розуміти, яка ситуація в країні, щоб знати як поводитися і чого очікувати. Та намагайтеся не перевіряти новини щохвилини — це підвищить панічні настрої і відчуття страху.

3. Правильне харчування позитивно впливає на ваше психічне здоров'я. Від спожитої їжі залежить те, як працює наш мозок, як у ньому утворюються нейромедіатори, як працює наша імунна система.

4. Намагайтеся дотримуватися режиму сну. Під час сну відновлюється імунітет, здійснюється синтез гормонів (мелатонін виробляється вночі, а кортизол вранці) та виводяться токсини з організму. Звичайно, під час російських атак це зробити важко, але у спокійні дні не забувайте про таку ніби й тривіальну, проте важливу процедуру як сон.

5. Не забувайте рухатися. Навіть якщо ви перебуваєте в укритті, можна прогулюватися по периметру чи на одному місці, робити мінімальні фізичні вправи. Це допоможе впоратися зі стресом, тривогою та панічними настроями, адже під час фізичного навантаження виділяється ендорфін. Також фізична активність відволікає від нав'язливих негативних думок і допомагає зосередитися на будь-чому іншому.

6. Залишайтеся на зв'язку з близькими. Це допоможе вам бути спокійнішими та відчути згуртованість.

7. Допомагайте іншим. Добрі справи, волонтерство та допомога іншим допоможе почуватися краще.

Вправа-саморегуляції («самонакази», «самопрограмування», «самозаохоченя» (В. Медяник)

Мета: продовжити ознайомлення з прийомами саморегуляції.

Психолог знайомить учасників із вправами на саморегуляцію (способи, пов'язані з впливом слова).

Словесний вплив залучає свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювання будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки «не»).

Спосіб 1. Самонакази

Самонаказ – це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба поводитися певним чином, але відчуваєте труднощі з виконанням. «Розмовляти спокійно!», «Мовчати, мовчати!», «Не хвилюватися!» – це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватися вимог етики.

- Сформулюйте власний самонаказ. Подумки повторіть його кілька разів.

Спосіб 2. Самопрограмування

У багатьох ситуаціях доцільно «озирнутися назад», згадати про свої успіхи в аналогічних обставинах. Минулі успіхи говорять людині про його можливості, про приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і вселяють впевненість у своїх силах.

Згадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами.

Сформулюйте текст програми, для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»: «Саме сьогодні у мене все вийде»; «Саме сьогодні я буду найспокійніший і витриманий»; «Саме сьогодні я буду кмітливим і впевненим»; «Мені подобається вести розмову спокійним і впевненим голосом, показувати зразок витримки й самоконтролю».

Подумки повторіть його кілька разів.

Спосіб 3. Самосхвалення (самозаохочення)

Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку навколишніх. Особливо в ситуаціях, коли є підвищення нервово-психічних навантажень це одна з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самому.

– У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи: «Молодець! Розумниця! «Здорово вийшло!»

Знаходьте можливість хвалити себе протягом дня не менше 3-5 разів.

Кожен по черзі озвучує свій спосіб.

Вправа «Безпечне місце» (Вааранен-Валконен Н., Заварова Н., с. 63)

Усі візуалізації у вправі «Безпечне місце» можна посилити, якщо учасники будуть залучати всі свої органи чуття до формування картинки в своїй голові. Якщо під час виконання вправи учасник помічає будь-які негативні образи, що з'являються в її позитивних картинках, його можна заохотити відкинути ці образи і подумати про щось інше. Психолог просить учасників намагатися не використовувати свій дім (або ліжко) як «безпечне місце» і натомість створити нове «безпечне місце» в своїй уяві.

Наведені нижче інструкції можна тлумачити як сценарій та регулярно практикувати їх разом із учасниками. Ідея полягає в тому, що коли учасники ознайомляться з використанням образів, які вони створюють у своїй уяві як безпечне місце, вони можуть «увійти» туди, коли відчувають тривогу, занепокоєння або страх.

Інструкція: «Влаштуйтесь у комфортному місці (якщо можливо, там, де тихо і де вас ніхто не турбуватиме) і виділіть кілька хвилин, щоб зосередитися на своєму диханні. Заплющте очі, відчуйте будь-яку напругу в своєму тілі та дозвольте їй зникати з кожним видихом. Уявіть собі місце, де ви відчуваєте спокій, мир і безпеку. Це може бути місце, де ви були раніше, місце, де ви мріяли побувати, місце, яке ви бачили на фото, або просто спокійне місце, яке ви можете створити в своїй уяві.

Озирніться, зверніть увагу на кольори та форми. Що ще ви помічаєте?

Тепер зверніть увагу на звуки навколо себе, або, можливо, на тишу. Звуки вдалині та поблизу. Ті, що помітніші, і ті, що менш помітні.

Подумайте про будь-які запахи, які ви там відчули.

Потім зосередьтеся на будь-яких відчуттях своєї шкіри — землі під вами чи будь-чому іншому, що підтримує вас у цьому місці, на температурі, на будь-якому порухові повітря, на будь-чому, чого ви можете торкнутися.

Зверніть увагу на приємні фізичні відчуття в тілі, насолоджуючись цим безпечним місцем.

Тепер, перебуваючи у своєму спокійному та безпечному місці, ви можете назвати одним словом чи фразою, які потому використовуватимете, щоб у будь-який момент повернути цей образ.

Ви можете затриматися там на деякий час, просто насолоджуючись спокоєм і безтурботністю. Ви можете піти, коли захочете, просто розплющивши очі, усвідомивши, де ви зараз і повернувши себе до відчуття пильності «тут і зараз».

Завершальна рефлексія.

Психолог пропонує учасникам поділитися враженнями від заняття, дати відповідь на питання:

Що вам сподобалось на заняття?

Чи дізнались ви щось нове і корисне?

Що запам’ятали?