

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ДЕМЧЕНКО АЛІНА ВОЛОДИМИРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
загальної та соціальної психології
к. психол. наук, доцент
_____ Н.Д. Корольова
«__» _____ 2025 р.

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ
В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:

Соловей-Лагода О.А., доцент
кафедри кризової та клінічної
психології, к. психол. наук, доцент

Оцінка ____ / ____ / _____

(бали за шкалою СКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____

(підпис)

Вінниця – 2025

АНОТАЦІЯ

Демченко А.В. Особливості копінг-стратегій у подоланні стресу в осіб юнацького віку в умовах війни. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі було досліджено взаємозв'язок між копінг-стратегіями та рівнями стресу у юнаків в умовах воєнного стану. Розглянуто різні підходи до визначення змісту понять стрес, стресостійкість, життєстійкість, копінг-стратегії, описано психологічні особливості старшокласників. Здійснено опис організації проведення емпіричного дослідження, представлено методики, які було використано у проведенні дослідження і які дозволили зібрати інформацію про наявний рівень стресу, життєстійкості, домінуючі копінг-стратегії. Було представлено аналіз результатів опитування старшокласників за використаними методиками. Встановлено наявність взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями. Запропоновано тренінгову програму, спрямовану на формування навичок саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій, рекомендації щодо формування стресостійкості у старшокласників для педагогів, батьків та юнаків.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, життєстійкість, копінг-стратегії, юнацький вік, вплив війни.

Табл. 5. Рис. 3. Літ. пос. 46. Дод. 3.

ABSTRACTS

Demchenko A.V. Peculiarities of coping strategies in overcoming stress in adolescents in war conditions. Specialty 053 “Psychology”, specialization “Psychology”. Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

In the qualification (bachelor's) thesis, the relationship between coping strategies and stress levels in young men under martial law was investigated. Different approaches to defining the content of the concepts of stress, stress resistance, resilience, coping strategies are considered, and the psychological characteristics of high school students are described. The organization of the empirical study is described, the methods used in the study are presented, which allowed to collect information about the existing level of stress, resilience, and dominant coping strategies. An analysis of the results of the survey of high school students using the methods used was presented. The existence of a relationship between the level of stress resistance and coping strategies is established. A training program aimed at developing self-regulation skills and adaptive coping strategies, recommendations for the formation of stress resistance in high school students for teachers, parents and young people are proposed.

Key words: stress, stress resistance, resilience, coping strategies, adolescence, impact of war.

Table 5. Fig. 3. Lit. ref. 46. Add. 3.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1.	10
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	10
1.1. Поняття стресу, сучасні дослідження стресу у психологічній науці	10
1.2. Копінг-стратегії юнаків та особливості їх використання в умовах війни.	14
1.3. Поняття життєстійкості та її роль у подоланні надмірного стресу у юнаків	21
Висновок до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2.	29
ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.	29
2.1. Організація емпіричного вивчення копінг-стратегій та стресу в юнаків в умовах воєнного стану	29
2.2. Характеристика методів дослідження	31
Висновок до розділу 2	35
РОЗДІЛ 3.	37
ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	37
3.1 Аналіз результатів дослідження стійкості до стресу та рівня його прояву ...	37
3.2 Аналіз результатів дослідження життєстійкості юнаків в умовах війни	42
3.3. Аналіз результатів дослідження домінуючих копінг-стратегій у юнаків в умовах війни	44
3.4 Тренінгова програма для розвитку навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості	51
Висновок до розділу 3	67
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72

ДОДАТКИ	78
Додаток А	78
Додаток Б.....	82
Додаток В	84



ВСТУП

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

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

Серед представників української психологічної спільноти тему копінг-стратегій вивчали Н. Родін та А.В. Поденко, які аналізують особливості стресостійкості в кризових умовах; Л.М. Карамушка, яка досліджує

психологічні чинники стресостійкості особистості; Ю.С. Снігур, що розглядає взаємозв'язок між копінг-стратегіями та рівнем тривожності серед студентської молоді тощо.

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

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

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

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

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

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

1. Здійснити теоретичний аналіз ключових понять дослідження, а саме: стресу, життестійкості та копінг-стратегій.
2. Здійснити теоретичний аналіз домінуючих копінг-стратегій подолання стресу у юнаків загалом та в умовах війни.
3. Емпірично вивчити рівень стресу, життестійкості та ступінь вираженості копінг-стратегій в юнаків в умовах війни.
4. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, становити взаємозв'язки між рівнем стресу та копінг-стратегій в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

5. Розробити тренінгову програму зниження рівня стресу у юнаків в умовах війни та оптимізації копінг-стратегій, що використовуються юнаками для подолання надмірного рівня стресу.

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

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

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

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

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

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

Апробація результатів дослідження. Результати роботи було апробовано на IV міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми

реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності», 14-15 листопада 2024 р., м. Вінниця та I Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи», 24-25 квітня 2025 р., м. Вінниця. За результатами кваліфікаційної роботи опубліковано 2 тез:

1. Демченко А.В. Теоретичний аналіз проблеми стресу та копінг-стратегій в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану. Збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності», 14-15 листопада 2024 р. Донецький національний університет імені Василя Стуса. Вінниця, 2024. с. 246-250

2. Демченко А.В. Взаємозв'язок стресу та копінг-стратегій в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану. Збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи», 24-25 квітня 2025 р. Донецький національний університет імені Василя Стуса. Вінниця, 2025. с. 80-88.

Структура та обсяг роботи. Наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 46 найменувань, Здобатка. Основний зміст роботи викладений на 66 сторінках, що містить 3 рисунки та 5 таблиць. Загальний обсяг роботи – 84 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

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

1.1. Поняття стресу, сучасні дослідження стресу у психологічній науці

Поняття стресу є центральним у сучасній психологічній науці, оскільки воно відображає реакцію організму та психіки на різноманітні зовнішні та внутрішні виклики. Інтерес до цього феномену обумовлений його впливом на фізичне та психічне здоров'я, а також на загальне благополуччя людини.

Дослідженням стресу займалися такі дослідники: Г. Сельє, У. Кеннон, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Кобаса, С. Мадді, Р. Гіймен. Роботи своїх попередників доповнили такі дослідники: О. Злобіна, Б.П. Дорренвенд та інші.

Першим, хто системно дослідив стрес, був канадський ендокринолог Г. Сельє. У 1936 році він ввів термін «стрес» для опису неспецифічної реакції організму на будь-який пред'явлений йому вплив, що порушує його гомеостаз. Г. Сельє розробив концепцію «загального адаптаційного синдрому», яка складається з трьох стадій: реакції тривоги, стадії резистентності та стадії виснаження [29]. Його дослідження заклали основу для подальшого вивчення стресу як у фізіологічному, так і в психологічному контекстах.

Продовжуючи вивчення цього феномену, американський фізіолог У. Кеннон у 1940-х роках досліджував роль катехоламінів (адреналіну та норадреналіну) у стресовій відповіді організму. Його роботи допомогли краще зрозуміти механізм «боротьби або втечі», що лежить в основі адаптивних реакцій на стрес [25].

У 1960-1970-х роках американський психолог Р. Лазарус разом із С. Фолкман запропонували когнітивну теорію стресу, згідно з якою стрес

виникає в результаті суб'єктивної оцінки індивідом події як загрозової або такої, що перевищує його ресурси для подолання. Цей підхід підкреслює роль когнітивних процесів у виникненні та подоланні стресу [11].

Інші дослідники, такі як С. Кобаса та С. Мадді, зосередилися на вивченні стресостійкості та резильєнтності. Вони досліджували, які особистісні характеристики сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій та швидкому відновленню після них [9].

Окрім того, значний внесок у вивчення стресу зробили Р. Гіймен та його колеги, які дослідили механізм гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи, що відіграє важливу роль у стресовій реакції організму. У 1955 році Р. Гіймен та його команда виділили кортикотропін-рилізінг-фактор (CRF), що впливає на секрецію гормонів стресу.

У сучасних дослідженнях також розглядаються різні детермінанти стресових станів, включаючи психофізіологічні, психосоціальні та психологічні фактори. Ці аспекти є важливими для розуміння комплексності стресу та розробки ефективних стратегій його подолання [9].

Фізіологічний підхід до розуміння стресу зосереджується на біологічних реакціях організму на стресові фактори. Г. Сельє, вивчаючи реакції організму на різні стресори, виявив, що незалежно від характеру стресора організм реагує подібним чином, активуючи симпатичну нервову систему. Це призводить до викиду гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол, які сприяють мобілізації ресурсів організму для подолання стресової ситуації [22].

Сучасні дослідження підтверджують, що хронічний стрес може мати негативний вплив на різні системи організму. Наприклад, довготривалий вплив кортизолу може призвести до порушень у роботі серцево-судинної системи, зниження імунітету та навіть до змін у структурі мозку, зокрема в гіпокампі, що відповідає за пам'ять та навчання. Це підкреслює важливість

своєчасного виявлення та управління стресом для збереження фізичного здоров'я [29].

Психологічний підхід до вивчення стресу акцентує увагу на суб'єктивному сприйнятті та оцінці стресових ситуацій. Р. Лазарус та С. Фолкман запропонували когнітивну теорію стресу, згідно з якою стрес виникає тоді, коли людина оцінює ситуацію як загрозливу або таку, що перевищує її можливості подолання. Цей процес включає дві основні стадії: первинну оцінку, під час якої визначається значущість події, та вторинну оцінку, коли аналізуються доступні ресурси та стратегії для подолання ситуації [38].

Важливим аспектом цього підходу є вивчення копінг-стратегій – способів, які людина використовує для подолання стресу. Вони поділяються на проблемно-орієнтовані, спрямовані на зміну або усунення стресової ситуації, та емоційно-орієнтовані, які спрямовані на регуляцію емоційного стану. Дослідження показують, що використання адаптивних копінг-стратегій може знижувати рівень стресу та сприяти психологічному благополуччю.

Психодинамічна модель, що базується на теорії З. Фрейда описує типи зародження та прояву тривоги і занепокоєння [23]:

1. Сигналізуюча тривога, причиною виникнення якої є реакція на передбачення дійсності та реальної зовнішньої небезпеки.
2. Травматична тривога – розвивається під впливом несвідомого «Я».

Виділяють також теорію конфліктів, де описуються різні моделі стресу, які відображають зв'язок поведінки індивідів у суспільстві і напругу у стосунках, що супроводжуються груповими процесами [23].

Боротьбу людини із стресом описав D. Mechanik у своїй моделі стресу, у якій основним елементом є механізми адаптації, що виступають способом боротьби. У ній також описано взаємозв'язок між захистом (defence) та подоланням (coping) [23].

Модифікацією теорії Г. Сельє займався В. Р. Dohrenwend. Дослідник зауважив на тому, що стресорні ситуації є соціальними за своєю природою, вони є об'єктивними подіями, що можуть негативно вплинути чи змінити звичне для людини життя. Стрес він визначає як специфічний стан організму, за його фундамент виділяв адаптивні та неадаптивні реакції [23].

Розуміння цих аспектів має важливе значення для розробки ефективних стратегій подолання стресу, що можуть бути використані у психологічній практиці, медицині та освітніх програмах.

Стрес є невід'ємною частиною життя підлітків та юнаків, оскільки вони стикаються з численними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Враховуючи наявний постійний стресовий чинник у вигляді повномасштабної війни, що є комплексним негативним тиском на психологічний стан через наявність екзистенційних загроз та підсилення дії всіх стресорів [11], юнаки на сьогодні більш схильні до переживання високого рівня стресу. Звідси виникає необхідність постійного моніторингу рівня стресу серед молоді та формуванню відповідних профілактичних заходів, що будуть спрямовані на покращення психоемоційного стану даної категорії населення.

Фізіологічний вплив стресу визначається тим, що у юнацькому віці організм зазнає значних гормональних змін і хронічний стрес може призводити до порушень у роботі серцево-судинної системи, зниження імунітету та інших негативних наслідків для здоров'я. Наприклад, дослідження показують, що тривалі фізичні та психоемоційні навантаження можуть індукувати оксидативний та нітрозативний стрес у юнаків-спортсменів високої кваліфікації [22, 45].

Соціально-психологічний вплив стресу визначається юнаками у зв'язку зі школою, соціальними взаємодіями та самовизначенням. Цей стрес може проявлятися через емоційні, поведінкові та фізіологічні аспекти, включаючи тривожність, дратівливість та проблеми зі сном. Важливою є роль когнітивних

процесів у сприйнятті та подоланні стресу, оскільки суб'єктивна оцінка ситуації впливає на рівень переживаного стресу [42].

Соціальні взаємодії та підтримка відіграють ключову роль у подоланні стресу юнаків. Наявність підтримки з боку родини, друзів та вчителів може значно зменшити негативний вплив стресових факторів. Юнаки, які отримують емоційну та інформаційну підтримку, краще справляються зі стресовими ситуаціями [21].

Отже, розуміння впливу стресу на юнаків є необхідним для розробки ефективних програм підтримки та розвитку стресостійкості, що сприятиме їхньому фізичному та психічному благополуччю. Врахування фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів впливу стресу дозволить краще адаптувати підлітків до сучасних викликів та сприятиме їхньому гармонійному розвитку.

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

Проблема дослідження копінгів була у центрі уваги фахівців починаючи із ХХ століття і триває дотепер, адже незважаючи на велику кількість класифікацій даного явища, не існує його єдиного визначення. У сучасних умовах війни в Україні значною мірою зростає рівень стресу серед юнаків. Важливим фактором підтримки психологічного здоров'я стають копінг-стратегії, які допомагають адаптуватися до нових реалій та подолати емоційні труднощі.

Перші систематичні дослідження копінг-стратегій пов'язують їх із загальним теоретичним підходом Р. Лазаруса та С. Фолкмана (1984), які визначили копінг як «конкретний набір зусиль, спрямованих на подолання вимог, що перевищують ресурси особистості» (problem-focused та

emotion-focused coping). Автори виділяють такі копінги: конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, ухвалення відповідальності, уникнення, планове розв'язання проблеми та позитивна переоцінка. Ця модель стала основою для багатьох подальших досліджень, адже вона дозволила окреслити два базові напрямки реагування на стрес – орієнтацію на вирішення проблем та регуляцію емоцій [16].

Копінг-стратегії сприяють подоланню особистістю стресових ситуацій [9]. На думку Р. Лазаруса, копінг – відповідь людини на стрес, який виникає внаслідок відсутності рівноваги між сприйняттям запитів середовища та індивідуальних ресурсів, доступних для взаємодії з цими запитами [7].

Р. Лазарус видаляє наступні копінг-стратегії:

- Конфронтаційний копінг.
- Дистанціювання.
- Самоконтроль.
- Пошук соціальної підтримки.
- Прийняття відповідальності.
- Втеча-уникнення.
- Планування вирішення проблеми.
- Позитивна переоцінка.

З часом дослідники почали виявляти, що копінг-стратегії не є статичним набором реакцій, а залежать від контексту, індивідуальних характеристик, соціального оточення та культурних особливостей. Так, було виявлено, що ефективність певних стратегій може змінюватися залежно від типу стресора та індивідуальних ресурсів людини. Наприклад, у випадках хронічного стресу або при виникненні нових соціальних викликів, важливим стає поняття «копінг-гнучкості», яке відображає здатність адаптувати копінг-стратегії у відповідь на змінні умови [8].

Н. Родіна використовує поняття «копінг поведінка» та «стрес-долаюча поведінка» як синоніми. А.В. Поденко вказує на важливість аналізу зв'язку та взаємовпливу особистісних і соціальних ресурсів суб'єкта з індивідуальними стратегіями опанування стресу [10].

На думку Л. М. Карамушки та Ю. С. Снігур, копінг-стратегії є когнітивними, емоційними та поведінковими зусиллями, спрямованими на подолання труднощів у взаємодії з навколишнім середовищем. Автори виокремлюють активні та пасивні, конструктивні та неконструктивні стратегії. Активні стратегії зосереджені на вирішенні проблеми, тоді як пасивні спрямовані на уникнення стресу [24].

Останні дослідження приділяють велику увагу впливу особистісних рис, соціальної підтримки, культурних факторів та цифрового середовища на вибір та ефективність копінг-стратегій. Дослідники виявили, що індивідуальні відмінності в рисах особистості (такі як екстраверсія, нейротизм, самооцінка) можуть значно модулювати ефективність як проблем-орієнтованого, так і емоційно-орієнтованого копінгу. Крім того, контекстуальні фактори, зокрема соціально-економічні умови, рівень стресогенних подій і навіть онлайн-середовище, також впливають на те, які стратегії людина обирає у відповідь на стрес [32].

Сучасні дослідники приділяють особливу увагу застосуванню копінгових стратегій у кризових умовах, таких як економічні кризи, пандемії та соціальні потрясіння. Емпіричні дослідження показують, що особи, які володіють високою копінг-гнучкістю, здатні ефективно протистояти зовнішнім викликам і зберігати стабільність навіть у найскладніших умовах. Це дозволяє не лише зменшити рівень стресу, але й сприяє розвитку індивідуальних ресурсів для майбутньої адаптації [3].

Підхід дослідження копінг-стратегій сьогодення враховує такі положення [24]:

- Людині характерний інстинкт подолання, пошукова активність виступає однією з його форм.
- Індивідуально-психологічні особливості людини впливають на її спосіб подолання труднощів.
- Рівень самоактуалізації особистості впливають на стратегії копінг-поведінки і складних ситуаціях.

Попри значний прогрес, дослідження копінг-стратегій стикаються з низкою викликів. Серед них – потреба інтеграції класичних теоретичних моделей із сучасними цифровими технологіями, врахування культурних особливостей та індивідуальних відмінностей, а також розробка універсальних методик для вимірювання копіngu в режимі реального часу [46].

Для узагальнення підходів до вивчення копінг-стратегій представимо порівняльну таблицю 1.1.

Таблиця 1.1. Порівняльна таблиця підходів до вивчення копінг-стратегій.

Підхід	Сутність	Основні автори
Диспозиційний	Вибір копінг-стратегії залежить від особистісних характеристик людини. Головна мета – забезпечення фізичного і психічного благополуччя, задоволеності соціальними відносинами.	Lazarus&Folkman (1984)
Ситуативний (динамічний)	Копінг-стратегії змінюються залежно від ситуаційних факторів. Немає фіксованих способів реагування, людина адаптується до нових умов.	Moss&Schaefer (1986)
Інтегративний	Поеднує диспозиційний і ситуативний підходи. Вибір копінг-стратегій обумовлений як особистісними рисами, так і зовнішніми обставинами.	Moss&Schaefer (1986)
Ресурсний	Копінг-стратегії розглядаються як ресурси	Hobfoll (1996)

	особистості, що сприяють її адаптації до навколишнього середовища.	
Організаційно-психологічний	Фокус на управлінських особливостях керівників освітніх організацій. Враховує мезорівень (організаційні фактори) і мікрорівень (особистісні характеристики керівника).	Карамушка& Снігур (2024)

Отже, історія вивчення копінг-стратегій демонструє еволюцію від перших спроб класифікувати реакції на стрес до сучасних інтегративних моделей, які враховують як класичні підходи, так і новітні методологічні інновації. Початкові моделі Р. Лазаруса та С. Фолкмана заклали фундамент, на якому були побудовані подальші дослідження. Сучасний розвиток теми включає розгляд копіngu як динамічного процесу, що адаптується до змінних умов, а також використання майндфулнес-технік і цифрових технологій для вдосконалення копінг-стратегій [37].

Таким чином, історичний розвиток досліджень копінг-стратегій демонструє, що ефективний копінг є не лише реакцією на стрес, а й активним процесом, який може бути розвинений через системну роботу з особистісними ресурсами, соціальною підтримкою та сучасними технологічними інноваціями.

Війна в Україні, яка розпочалася у 2014 році і триває до сьогодні стала безпрецедентним випробуванням для всієї нації. Особливу увагу в психологічних дослідженнях приділено впливу військових дій на психіку молоді. Юнацький вік (15–17 років) є періодом інтенсивного розвитку, коли формуються базові риси особистості, система ціннісних орієнтацій, механізми емоційної регуляції та адаптаційні стратегії. Етап юності також характеризується інтеграцією попередніх досвідів і поступовим переходом до повноцінної соціальної ролі дорослої особистості [37].

Зростаючий рівень зовнішнього стресу в умовах війни може негативно впливати на психічне здоров'я, але водночас активізує внутрішні ресурси, що сприяють розвитку життєстійкості та покращують адаптацію, яка розуміється як пристосування людини до навколишніх умов [6].

Сучасні дослідження дозволяють глибше зрозуміти, як війна впливає на рівень стресу, життєстійкість та копінг-стратегії у юнаків, що стають важливою базою для розробки профілактичних та підтримуючих програм [38].

Юнацький вік традиційно вважають періодом між дитинством і дорослістю, який характеризується активним розвитком особистості, набуттям нових навичок, формуванням самосвідомості, ціннісних орієнтацій та соціальних ролей [21]. Новоутворенням юності є – готовність до самовизначення, саморефлексія, поява життєвих планів, активність в різних сферах соціального життя і розширення кола спілкування [28].

В умовах війни юнаки стикаються з постійним потоком негативної інформації, змінами у повсякденному житті, втратами близьких та невизначеністю майбутнього. Ці фактори значно підвищують рівень стресу. За даними сучасних досліджень, що проводяться в Україні, рівень переживань стресових ситуацій серед молоді суттєво зростає, що супроводжується симптомами тривожності, порушеннями сну та емоційною нестабільністю [38].

Юнацький вік характеризується високою емоційною реактивністю, що робить цю групу особливо вразливою до зовнішніх стресорів. Війна змушує юнаків сприймати навколишній світ як непередбачуваний і небезпечний, що підсилює реакції типу «боротьба або втеча». Такий стан може призводити до зростання рівня когнітивної перевантаженості, зниження концентрації уваги та порушень у навчальному процесі.

Соціальна дезінтеграція та розрив зв'язків із рідними, друзями та школою стають ще однією важливою проблемою. В умовах війни юнаки

втрачають звичні соціальні підтримуючі мережі, що ще більше посилює відчуття ізолюваності та безпорадності. Ці чинники значно підвищують суб'єктивне відчуття стресу, викликаючи не лише емоційні, але й фізіологічні реакції організму.

У юнацькому віці, коли формується базова система ціннісних орієнтацій і самосвідомості, вплив війни може виступати як каталізатор як позитивних, так і негативних процесів.

У юнаків віком 15–17 років війна може стимулювати як розвиток нових, адаптивних стратегій, так і виникнення неадаптивних моделей поведінки. Дослідження свідчать, що молодь, яка отримує підтримку від родини та однолітків, частіше обирає адаптивні стратегії, такі як активне вирішення проблем і позитивна переоцінка ситуації. Тим часом, юнаки, які відчувають ізоляцію або недостатню підтримку, схильні до використання стратегій уникнення, що підвищує ризик розвитку депресивних станів та хронічного стресу.

Особливостями копінг-стратегій юнаків в умовах воєнного часу є:

1. Пошук соціальної підтримки: умови війни посилюють потребу у підтримці з боку близьких, друзів, волонтерських організацій та фахівців-психологів.
2. Активне вирішення проблем: юнаки шукають шляхи адаптації до нових реалій, займаються волонтерською діяльністю та допомагають іншим.
3. Емоційна регуляція: медитація, релаксаційні техніки та творчість допомагають знизити рівень тривоги.
4. Уникнення та відволікання: часом уникнення новин або тимчасова ізоляція від негативних факторів допомагає зберегти психологічну рівновагу.

Отже, останні дослідження копінг-стратегій підтверджують їхню важливу роль у збереженні психологічного благополуччя, особливо в умовах

кризових ситуацій. Війна в Україні створила безпрецедентний рівень стресу для молоді, що загострює потребу у ефективних механізмах адаптації. Різноманітність копінг-стратегій, від активного вирішення проблем до пошуку соціальної підтримки та емоційної регуляції, дозволяє юнакам знаходити індивідуальні шляхи подолання труднощів.

Сучасні підходи до вивчення копіngu наголошують на його динамічності, гнучкості та залежності від особистісних і соціальних факторів. Найбільш поширеними копінг-стратегіями юнаків у військовий час є: пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблем, емоційна регуляція, уникнення та відволікання, що зумовлюють потребу у подальшому вивченню ефективності різних стратегій у специфічних умовах воєнного часу та розробці інструментів підтримки, що сприятимуть зміцненню стійкості молодого покоління.

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

Поняття життестійкості у контексті психологічного феномену з'явилося відносно нещодавно. Термін «hardness» ввели в обіг американські психологи С. Мадді та С. Коббейс у 1979 році, вони також виокремили зв'язок витривалості між стресовими ситуаціями та захворюваннями [12].

Незважаючи на різноманітність теорій, до сьогодні ми не маємо чіткого визначення поняття «життестійкість». Виділяють споріднені терміни: «ресурс», «життєздатність», «резилієнтність» тощо [31].

Життестійкість також ототожнюють із такими характеристиками особистості як: психологічна надійність, емоційна стабільність та стресостійкість. Однак, варто зауважити, що життестійкість – здатність особи адаптуватись під змінні умови життя [35].

Постійний стрес, незахищеність, вимушена зміна умов життя, військові дії, воєнний стан. Всі ці стресові фактори, спричинені окупацією України російським агресором, мають значний вплив на наше суспільство. Особливо цей вплив відчують підлітки та юнаки, які є майбутнім нашої країни.

Життестійкість (резилієнс) є одним із ключових психологічних конструктів, який відображає здатність людини адаптуватися до важких життєвих ситуацій, долати стресові події та зберігати внутрішню рівновагу. Саме поняття життестійкості стало важливим для розуміння не лише індивідуальних відмінностей у способах подолання криз, але й для розробки практичних інтервенцій, спрямованих на підвищення якості життя в умовах постійних зовнішніх викликів [36].

Історія вивчення життестійкості почалася ще наприкінці 1970-х років, коли американські дослідники С. Мадді та С. Кобейса ввели англomовний термін «hardiness» (відповідає поняттю «життестійкість»), щоб пояснити, чому деякі особи залишаються психологічно стійкими навіть у дуже стресових умовах. На початковому етапі життестійкість розуміли як стабільну індивідуальну рису, що включала три основні компоненти [35]:

1. *Залученість (commitment)* – внутрішнє відчуття значущості та зацікавленості у власній діяльності, яке сприяє тому, що людина відчуває себе частиною життя і знаходить у ньому сенс;

2. *Контроль (control)* – переконаність у власній здатності впливати на події та обставини, що відбуваються в її житті, навіть якщо результат не завжди є гарантованим;

3. *Прийняття виклику (challenge)* – готовність сприймати труднощі як можливість для зростання та розвитку, а не як загрозу, що призводить до відчуття безсилля.

Ці компоненти дозволяли пояснити, чому особи з високою «hardiness» рідше піддаються негативним наслідкам стресу, що відкривало нові перспективи в розумінні адаптації до несприятливих умов [35].

Перші моделі життєстійкості базувалися на ідеї, що стійкість – це статична особистісна характеристика, яка визначається внутрішніми установками людини щодо себе та навколишнього світу. Згідно з класичною моделлю С. Мадді, життєстійкість є системою переконань, що допомагає людині «перетворювати» життєві зміни на можливості.

У цьому контексті життєстійкість виступає як ресурс, що дозволяє зменшити негативний вплив стресу на здоров'я і ефективність діяльності. Підхід С. Мадді отримав широке визнання завдяки своїй здатності передбачати ризики розвитку психосоматичних захворювань серед осіб, що зазнають тривалих стресових впливів [31].

Такі дослідники, як У. Шоел, С. Барнард та М. Раш досліджували життєстійкість в контексті стійкості до вимушених змін. Завдяки їх детальному аналізу було виявлено взаємозв'язок між примусовими змінами та відчуттям напруги, стресу, бажанням уникнути змін та негативний вплив життєстійкості на стрес [35].

Перелік ознак стійкої особистості запропонував Р. Мей. Відповідно до його поглядів, складовими «стійкої особистості» є: індивідуальність, духовність, свобода особистості, соціальна інтегрованість [36].

З часом, розуміння життєстійкості стало більш динамічним. Сучасні теоретики стверджують, що життєстійкість – це не просто фіксована риса, а складний, багатовимірний процес, що формується протягом усього життя.

Сучасний інтегративний підхід включає не лише класичні компоненти (залученість, контроль, прийняття виклику), а й додаткові аспекти, такі як самоактуалізація, смислові орієнтації та соціальна підтримка. У цьому контексті життєстійкість розглядається як ресурс, який можна розвивати через

спеціалізовані тренінгові програми та інтервенції. Дослідження, проведені останніми роками, підкреслюють, що високий рівень життєстійкості сприяє не лише адаптації до стресових ситуацій, але й стимулює особистісний розвиток і зростання [35].

Інший важливий напрям у дослідженні життєстійкості пов'язаний з екзистенційною психологією. Філософські та психологічні теорії, зокрема роботи П. Тілліха, наголошують на тому, що життєстійкість є виявом «відваги бути», що дозволяє людині протистояти існуючим загрозам, відчувати смисл життя і зберігати свою унікальність навіть у важких умовах [18].

Такий підхід дозволяє інтегрувати розуміння життєстійкості із загальними принципами екзистенційної адаптації, де внутрішній ресурс людини активізується саме в моменти кризових ситуацій [18].

Наприклад, робота М. Йонки (2024) зосереджується на вивченні особливостей та складових життєстійкості серед здобувачів вищої освіти. Автор проводить комплексний аналіз теоретичних підходів і емпіричних даних, встановлюючи, що високий рівень життєстійкості у студентів корелює з ефективним використанням копінг-стратегій, підвищеною самоактуалізацією та позитивним самотавленням. Дослідження показало, що студенти, які володіють розвиненими внутрішніми ресурсами, можуть ефективніше протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи високу продуктивність і задоволення від навчання. [12].

Іншим важливим напрямком останніх досліджень є розробка практичних програм для підвищення життєстійкості. Наприклад, у роботах Чиханцової (2021–2024) розглядається модель, яка включає спеціалізовані тренінгові заходи, спрямовані на розвиток таких компонентів життєстійкості, як залученість, контроль та прийняття виклику. Ці програми включають когнітивно-поведінкові техніки, методи позитивної психотерапії та групові

тренінги, які дозволяють учасникам отримати практичні навички для подолання стресу та кризових ситуацій. Результати таких інтервенцій показали значне підвищення загального рівня життєстійкості, що підтверджується як кількісними, так і якісними показниками психологічного благополуччя [35].

Сучасні дослідження життєстійкості використовують інтегративний підхід, що об'єднує різноманітні методології: якісні інтерв'ю, анкетування, факторний аналіз і регресійне моделювання. Такий комплексний підхід дозволяє виявити як окремі компоненти життєстійкості, так і їх взаємозв'язки, що дає можливість побудувати синергічну модель цього феномену.

Зокрема, аналіз досліджень, проведених останнім часом, показує, що ключовими предикторами життєстійкості є автономія, ясність життєвих цілей, самоприйняття та висока самоефективність, що дозволяє прогнозувати рівень стійкості особистості в умовах значних життєвих змін.

У резилієнс-довіднику О. М. Кокуна та Т. І. Мельничук (2023) запропоновано комплекс практичних завдань, спрямованих на зміцнення особистісних ресурсів, таких як саморефлексія, позитивне мислення, розвиток соціальної підтримки та копінг-стратегії. Такі інтервенції виявилися ефективними як для окремих груп (студентів, менеджерів, педагогів), так і для ширшої аудиторії, що відображає універсальність концепції життєстійкості [19].

Особливу актуальність розглядають дослідники у зв'язку з сучасними кризовими ситуаціями, зокрема економічними викликами, соціальними потрясіннями та навіть військовими конфліктами. У таких умовах життєстійкість виступає як критично важливий ресурс, що дозволяє особистості зберігати функціональність і психологічну стабільність. Емпіричні дослідження, проведені серед студентської молоді та інших груп, підтверджують, що високий рівень життєстійкості сприяє меншому впливу стресових подій на психічне здоров'я та підвищує здатність до самореалізації.

Отже, еволюція вивчення життєстійкості демонструє перехід від спрощеного розуміння як статичної риси до сучасного інтегративного підходу, що розглядає життєстійкість як динамічний, багатовимірний процес. Початкові роботи С. Мадді та С. Кобейса заклали фундамент, який з часом був розширений шляхом інтеграції концепцій самоактуалізації, екзистенційної адаптації та соціальної підтримки. Сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що життєстійкість є критичним ресурсом, що дозволяє людині не лише протистояти стресовим ситуаціям, але й використовувати їх як поштовх для особистісного розвитку та самореалізації.

Таким чином, життєстійкість виступає не лише як показник психологічного здоров'я, але й як активний ресурс, який може бути розвинений через цілеспрямовану роботу з особистісними установками та соціальними взаємодіями. Інтеграція теоретичних моделей з практичними підходами дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки, що є особливо важливим у сучасному світі з його численними викликами та кризами.

За даними досліджень останніх років, юнаки, які мають високий рівень життєстійкості, краще адаптуються до кризових умов. Проте у багатьох випадках війна призводить до зниження життєстійкості, оскільки постійний стрес виснажує внутрішні ресурси, що негативно впливає на самооцінку, мотивацію та здатність до саморегуляції [31].

Основні чинники, які впливають на рівень життєстійкості у юнаків під час війни, включають:

- Сімейну підтримку (стабільне сімейне оточення може пом'якшити негативний вплив зовнішніх стресорів).
- Соціальну підтримку з боку однолітків та вчителів (активні соціальні зв'язки сприяють розвитку позитивної самосвідомості та підтримують життєстійкість).

- Внутрішні особистісні ресурси (рівень самоусвідомлення, оптимізму та копінг-навичок визначають здатність юнаків ефективно протистояти кризам).

Наявність цих ресурсів може компенсувати негативні наслідки війни та сприяти адаптації навіть у найскладніших умовах. Проте, коли внутрішні ресурси недостатні, юнаки ризикують потрапити у стан хронічного стресу, що негативно впливає на їх подальший розвиток [35].

Висновок до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи розглянуто наступні поняття: стрес, вплив стресу на юнаків, копінг-стратегії, життєстійкість, вплив війни на психоемоційний стан юнацтва. Було виділено наступні визначення:

Стрес розуміється нами як стан фізіологічної або психологічної напруги, зумовлений різноманітними чинниками (соматичними, розумовими, емоційними, зовнішніми або внутрішніми, частіше – їх сукупністю), які спрямовані на порушення функцій організму та яких організм намагається уникнути. Стрес є необхідним для нашого існування.

Останні дослідження стресу дозволяють глибше розуміти механізми адаптації, розробляти ефективні профілактичні стратегії та сприяти розвитку психічного здоров'я населення в умовах сучасних глобальних викликів.

Копінг-стратегії сприяють подоланню особистістю стресових ситуацій.

Історичний розвиток досліджень копінг-стратегій демонструє, що ефективний копінг є не лише реакцією на стрес, а й активним процесом, який може бути розвинений через системну роботу з особистісними ресурсами, соціальною підтримкою та сучасними технологічними інноваціями.

Життєстійкість (резилієнс) є одним із ключових психологічних конструктів, який відображає здатність людини адаптуватися до важких життєвих ситуацій, долати стресові події та зберігати внутрішню рівновагу.

Резилієнс виступає не лише як показник психологічного здоров'я, але й як активний ресурс, який може бути розвинений через цілеспрямовану роботу з особистісними установками та соціальними взаємодіями. Інтеграція теоретичних моделей з практичними підходами дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки, що є особливо важливим у сучасному світі з його численними викликами та кризами.

Було виявлено, що в умовах війни юнаки стикаються з постійним потоком негативної інформації, змінами у повсякденному житті, втратами близьких та невизначеністю майбутнього. Ці фактори значно підвищують рівень стресу. За даними сучасних досліджень, що проводяться в Україні, рівень переживань стресових ситуацій серед молоді суттєво зростає, що супроводжується симптомами тривожності, порушеннями сну та емоційною нестабільністю.

Війна в Україні має суттєвий вплив на психічний стан юнаків віком від 15 до 17 років. Підвищений рівень стресу, викликаний постійною невизначеністю, загрозою для життя та соціальною дезінтеграцією, може призводити до зниження життєстійкості.

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

2.1. Організація емпіричного вивчення копінг-стратегій та стресу в юнаків в умовах воєнного стану

Результати теоретичного аналізу наукової літератури з теми, що досліджується, довели її значущість та актуальність для психологічної науки. Наразі необхідно емпірично дослідити наявність взаємозв'язку стресу та копінг-стратегій в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

На початку проведення дослідження усіх респондентів було проінформовано про мету і програму дослідження, а також отримано їх згоду на участь.

Мета емпіричного дослідження полягала у вивченні рівня стресу, життєстійкості та ступеня вираженості копінг-стратегій в юнаків в умовах війни, аналізі та інтерпретації отриманих результатів, встановлення взаємозв'язків між рівнем стресу та копінг-стратегіями в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану, розробці тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня стресу у юнаків в умовах війни та оптимізації копінг-стратегій, що використовуються юнаками для подолання надмірного рівня стресу.

У процесі формування вибірки емпіричного дослідження була залучена реально існуюча статистична група, представлена ліцеїстами КЗ «Вінницький ліцей №32» міста Вінниця. Загальна кількість досліджуваних склала 134 особи. Це учні 10-11 класів віком від 15 до 17 років.

Опитування відбувалось в очному форматі у жовтні 2024 року.

Для реалізації поставленої мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було реалізовано *п'ять основних етапів дослідження*:

1. Перший етап - *теоретико-методологічний* – полягав у формуванні проблеми дослідження, визначенні об'єкта та предмета, завдань та гіпотези. На даному етапі було здійснено теоретичний огляд та аналіз наукової літератури.
2. Другий етап - *підготовчий* – включав в себе підбір комплексу необхідних психодіагностичних методів та методик дослідження. Цей етап включав у себе розроблення програми проведення констатувального експерименту та формування вибірки дослідження.
3. Третій етап – *діагностично-емпіричний* - включав збір фактичних даних респондентів за означеними методами і методиками. Протягом даного етапу реалізовувалась програма емпіричного дослідження, здійснювалась якісна і кількісна (математико-статистична) обробка даних.
4. Четвертий етап – полягав у розробці тренінгової програми для учнів, спрямованої на розвиток навичок стресостійкості та формування адаптивних копінг-стратегій із залученням ресурсного стану.

Узагальнивши теоретичні підходи до вивчення явища стресостійкості, життєстійкості та копінг-стратегій нами було виокремлено такі взаємозалежні компоненти як стресостійкість та копінг-стратегії, рівень стресу та копінг-стратегії, життєстійкість та копінг-стратегії, стресостійкість та життєстійкість.

2.2. Характеристика методів дослідження

Для дослідження рівня стресу та ступеня вираженості копінг-стратегій було використано наступний психодіагностичний інструментарій: опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» [27], тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих) [33], тест життєстійкості С. Мадді [32], опитувальник «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса [26].

1. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»

Дана методика спрямована на дослідження рівня стійкості до стресу особистості. Вона спрямована на оцінювання здатності людини ефективно протистояти стресовим ситуаціям, адаптуватися до змін і зберігати психологічну рівновагу. Методика базується на аналізі особистісних якостей, що визначають рівень стійкості до стресу, таких як вольові характеристики, емоційна регуляція, самовпевненість та здатність до конструктивного копінгу.

Опитувальник складається із 18 питань, на які респонденти мають надати відповідь: 1-рідко, 2-іноді або 3-часто.

На початку тестування респондентам надається інструкція: «Прочитайте наведені твердження та оберіть один із трьох варіантів відповіді, який найбільше відповідає вашій поведінці або відчуттям у стресових ситуаціях».

Далі підраховується загальна кількість балів і проводиться оцінка рівня стійкості до стресу. Відповідно до підрахунків виділяють:

- **Низький рівень стійкості до стресу:** 43-54 бали. Респондент може відчувати значні труднощі у подоланні стресових ситуацій, що може негативно впливати на професійну діяльність та загальне самопочуття.
- **Середній рівень:** 31-42 бали. Особистість здатна справлятися зі стресом у більшості ситуацій, проте в умовах підвищеного навантаження може відчувати труднощі.

- **Високий рівень:** 18-30 балів. Респондент ефективно справляється зі стресовими ситуаціями, зберігаючи продуктивність та емоційну рівновагу.

Використання методики «Самооцінка стійкості до стресу» дозволяє своєчасно виявляти низький рівень стресостійкості та впроваджувати відповідні інтервенції для покращення адаптаційних можливостей клієнта.

2. Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих)

Використовується для визначення рівня стресу за допомогою оцінки його проявів на різних рівнях: інтелектуальному, поведінковому, емоційному та фізіологічному. Респонденти мають провести самоаналіз і відмітити у кожному з 4 блоків одну або декілька з 12 ознак стресу, що виявили у себе. За наявність інтелектуальних та поведінкових ознак зараховується 1 бал, за емоційних – 1,5 бали, фізіологічних – 2.

Перед тестуванням респондентам надається наступна інструкція: «Ознайомтеся з наведеними ознаками стресу та відзначте ті, які ви спостерігаєте у себе протягом останнього часу».

Відповідно до результатів виділяють:

- Показник від 0 до 5 балів – відсутність стресу.
- Від 6 до 12 балів – наявність помірного стресу.
- Від 13 до 24 балів – досить виражений стрес.
- Від 25 до 40 – стан сильного стресу.
- Понад 40 балів – стадія виснаження.

Використання методики В.Ю. Щербатих сприяє своєчасному виявленню стресових станів та наданню адекватної допомоги клієнтам.

3. Тест життєстійкості С. Мадді

Методика «Тест життєстійкості» розроблена американським психологом Сальваторе Мадді та адаптована в 2006 році Д.О. Леонтьєвим і О.І. Рассказовою. Вона призначена для оцінки рівня життєстійкості особистості —

системи переконань про себе, світ і взаємодію з ним, що дозволяє ефективно долати стресові ситуації.

Методика складається із 45 тверджень, на які респонденти мають надати одну із відповідей: ні; скоріше ні, ніж так; скоріше так, ніж ні; так.

На початку дослідження респондентам надається інструкція: «Виразіть свою згоду або незгоду з наведеними твердженнями, обравши один із чотирьох варіантів відповіді: 'Ні', 'Швидше ні, ніж так', 'Швидше так, ніж ні', 'Так'»

Опісля відбувається підрахунок балів відповідно до ключа і виділяються наступні критерії:

- Загальний показник життєстійкості
- Залученість
- Контроль
- Прийняття ризику

Для прямих тверджень бали присвоюються наступним чином: «Ні» — 0 балів, «Швидше ні, ніж так» — 1 бал, «Швидше так, ніж ні» — 2 бали, «Так» — 3 бали. Для зворотних тверджень (які мають негативний зміст) бали нараховуються у зворотному порядку: «Ні» — 3 бали, «Швидше ні, ніж так» — 2 бали, «Швидше так, ніж ні» — 1 бал, «Так» — 0 балів. Підраховується сумарний бал для кожної з трьох субшкал та загальний показник життєстійкості.

Отримані бали порівнюються з нормативними значеннями. Високі показники свідчать про розвинену життєстійкість та здатність ефективно справлятися зі стресом, тоді як низькі можуть вказувати на потребу в розвитку стресостійкості та адаптивних навичок.

Використання «Тесту життєстійкості» в практичній діяльності дозволяє глибше зрозуміти внутрішні ресурси клієнта та надати більш ефективну допомогу в подоланні стресових обставин.

4. Копінг-тест Р. Лазаруса

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності. Була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом у 1988 р., адаптована Т.Л. Крюковою, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою у 2004 р. Тест складається з 50 тверджень, на які необхідно надати відповідь: 0-ніколи, 1-рідко, 2-іноді, 3-часто. За допомогою даної методики визначається ступінь прояву кожної із копінг-стратегій:

- **Конфронтація:** активні дії, спрямовані на зміну ситуації, що можуть супроводжуватися ворожістю та готовністю до ризику.
- **Дистанціювання:** когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від ситуації та зменшення її значущості.
- **Самоконтроль:** зусилля з регулювання власних почуттів і дій.
- **Пошук соціальної підтримки:** прагнення отримати інформаційну, практичну або емоційну підтримку від інших.
- **Прийняття відповідальності:** визнання своєї ролі у виникненні проблеми та зусилля для її вирішення.
- **Втеча-уникнення:** прагнення уникнути проблеми як уявно, так і поведінково.
- **Планування вирішення проблеми:** аналітичний підхід до зміни ситуації шляхом ретельного планування.
- **Позитивна переоцінка:** спроби надати ситуації позитивного значення, фокусуючись на особистісному зростанні.

Інструкція: «Оцініть, як часто ви використовуєте наведені стратегії у складних життєвих ситуаціях, обираючи один із чотирьох варіантів відповіді: ніколи, рідко, іноді, часто».

Далі відбувається підрахунок сумарного балу для кожної з восьми субшкал, додаючи бали за відповідні твердження. Визначається середній бал

для кожної субшкали шляхом ділення сумарного балу на кількість тверджень у ній.

Отримані середні бали по кожній субшкалі дозволяють визначити домінуючі копінг-стратегії респондента. Високі показники вказують на часте використання відповідної стратегії, тоді як низькі — на її рідкісне застосування. Це допомагає зрозуміти, які способи подолання стресу є найбільш характерними для індивіда та наскільки вони є адаптивними в конкретних ситуаціях.

Використання цієї методики в практичній діяльності магістра психології сприяє глибшому розумінню копінг-поведінки клієнтів та наданню їм більш цілеспрямованої та ефективної допомоги у подоланні життєвих труднощів.

Висновок до розділу 2

У розділі 2 було розглянуто та описано методики, використані для дослідження рівня стресу, стресостійкості, життєстійкості, а також визначення притаманних для конкретної особистості копінг-стратегій. Детально охарактеризовано психодіагностичний інструментарій, зокрема опитувальники та тести, що дозволяють всебічно оцінити психологічний стан юнаків в умовах воєнного стану. Зазначено критерії оцінювання результатів кожної методики, описано особливості проведення емпіричного дослідження, етапи реалізації програми та характеристики вибірки.

Проведення емпіричного дослідження копінг-стратегій та рівня стресу в юнаків в умовах воєнного стану зумовлено високою актуальністю проблеми психологічної адаптації молоді до кризових життєвих обставин. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив наявність глибокого інтересу науковців до тематики стресу, стресостійкості та копінг-поведінки, що обґрунтовує необхідність подальшого практичного вивчення взаємозв'язків між цими феноменами в умовах зростаючого соціального напруження.

Емпіричне дослідження було реалізоване на основі комплексного поетапного підходу, що включав теоретико-методологічну підготовку, формування вибірки, застосування валідного психодіагностичного інструментарію, обробку даних та розробку психокорекційної програми. Вибірка дослідження представлена юнаками 15–17 років, що дозволяє отримати валідні результати щодо особливостей реагування на стрес та стратегій подолання у даній віковій категорії.

Отже, зазначені у розділі етапи дослідження та методики дали можливість у подальшому детально розглянути особливості юнаків, виділити ті аспекти, на які варто звернути увагу та допомогли сформувати подальший план роботи над психоемоційним станом учнів. Ретельно спланована структура дослідження забезпечила достовірність отриманих результатів та дала можливість виявити характерні взаємозв'язки між рівнем стресу, життєстійкістю та копінг-стратегіями в умовах воєнного стану. Практична значущість дослідження полягає у створенні основ для подальшої розробки та впровадження тренінгових програм, спрямованих на формування адаптивної копінг-поведінки та підвищення рівня психологічної стійкості в юнацькому віці.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1 Аналіз результатів дослідження стійкості до стресу та рівня його прояву

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

У зв'язку з цим було проведено діагностичну бесіду із учнями 10 та 11 класів, де було виділено наступні фактори, які впливають на рівень переживаного ними рівня стресу під час війни: наявність батьків, одного чи двох, братів чи сестер, родичів, близьких людей тощо, які є у ЗСУ, втрата близької людини чи навіть декількох людей, втрата житла та вимушена міграція, відсутність впевненості у майбутньому, що пов'язано із нестабільною ситуацією у країні, звідси також впливають і труднощі у виборі майбутньої професії (тяжко визначитись із пріоритетом), наявність розуміння тяжкості та нестабільності майбутнього життя в Україні та виникнення суперечностей між тим, аби вкластись у майбутнє відновлення держави та обрати країну із більш стабільною економікою та більш комфортним життям. Зокрема, близько 80% досліджуваних вказали, що на їх рівень стресу суттєво впливає невизначеність ситуації в країні, невпевненість у майбутньому і тому чи воно у них буде таким, яким вони б хотіли, близько 35 % досліджуваних в

якості найбільш стресогенного фактора відзначили наявність члена сім'ї або родича, який наразі в лавах ЗСУ, і найбільше впливає на рівень пережитого стресу юнаків наявність травматичного досвіду, пов'язаного з втратою когось з рідних, близьких людей. Про такий факт в ході діагностичної бесіди сказали 4 % юнаків.

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

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

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

Після проведення дослідження було з'ясовано, що для більшості (69%) опитаних юнаків притаманний середній рівень життєстійкості. Дещо меншу кількість становлять особи із низьким та високими рівнями стійкості до стресу –25% та 6% відповідно. Результати зображено на рисунку 3.1.



Рисунок 3.1. Самооцінка стійкості до стресу

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

Вікові особливості психіки підлітків і юнаків сприяють певній гнучкості у процесах адаптації. Нейропластичність мозку в цьому віці дає змогу швидше пристосовуватися до нових умов, що може частково пояснювати середній рівень стресостійкості навіть за наявності хронічного стресу у вигляді війни.

Наявність соціальної підтримки відіграє значну роль у формуванні психологічної стійкості. Більшість юнаків залучені в родинні, дружні або волонтерські мережі, що створюють ресурсне середовище для збереження емоційної рівноваги. Дослідження свідчать, що підтримка з боку значущих осіб є важливим буфером проти негативного впливу стресу.

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

Отже, середній рівень стресостійкості серед юнаків, незважаючи на військові дії на території України, є результатом взаємодії нейропсихологічних особливостей, соціального середовища та індивідуальних стратегій подолання стресу.

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

Для визначення рівня переживаного стресу нами було використано тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих). Після його проведення було виявлено, що 24% опитаних мають низький рівень стресу, 21% – помірний, 28% – виражений, 15% – сильний, 12% – критичний. Дані результати вказують на те, що частина здобувачів 10 та 11 класів мають ознаки вираженого рівня стресу. Детальні результати описано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1. Результати дослідження за тестом на визначення рівня стресу (В.Ю. Щербатих)

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

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

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

Різний рівень стресу серед опитаних може пояснюватися індивідуальними особливостями їхньої психічної стійкості та копінг-стратегій. Так, 24% учасників з низьким рівнем стресу, ймовірно, використовують адаптивні стратегії подолання труднощів, такі як соціальна підтримка, позитивна переоцінка або раціоналізація. Водночас наявність 12% респондентів із критичним рівнем стресу може свідчити про обмеженість їхніх психологічних ресурсів, високий рівень тривожності або відсутність ефективних механізмів саморегуляції.

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

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

3.2 Аналіз результатів дослідження життєстійкості юнаків в умовах війни

Для визначення рівня життєстійкості у юнаків було використано тест життєстійкості С. Мадді. Відповідно до його результатів, було виявлено, що 67% опитаних мають нормальний рівень життєстійкості, 25% – низький, 7% – високий. Це вказує на те, що більшість здобувачів мають навички саморегуляції та стійкість до переживання життєвих труднощів, однак є певна частина, що тільки здобуває відповідні вміння. Результати представлено на рисунку 3.2.



Рисунок 3.2. Тест життєстійкості С. Мадді

Життєстійкість особистості визначає її здатність адаптуватися до змін середовища, протистояти стресовим факторам та підтримувати психофізіологічне благополуччя. Вона формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників, зумовлюючи рівень опірності людини до життєвих викликів.

Отримані результати можуть бути пояснені низкою психологічних і соціальних факторів, що впливають на формування життєстійкості в юнацькому віці, особливо в умовах війни.

Переважаючий нормального рівня життєстійкості (67%) може свідчити про наявність у більшості опитаних базових навичок адаптації та саморегуляції. У віці 15–17 років відбувається активний розвиток когнітивних і емоційних стратегій подолання стресу, що дозволяє юнакам ефективніше справлятися з труднощами. Крім того, підтримка з боку родини, однолітків і освітнього середовища може відігравати значну роль у збереженні їхнього психологічного ресурсу.

Наявність 25% респондентів із низьким рівнем життєстійкості може бути пов'язана з особистісними та ситуативними факторами. До цієї категорії можуть належати юнаки, які мають підвищену тривожність, емоційну вразливість або обмежені навички подолання стресу. Додатковим чинником може бути пережитий травматичний досвід (втрата близьких, вимушене переселення, руйнування звичного способу життя), що знижує їхню здатність до адаптації та відновлення.

Оскільки лише 7% учасників продемонстрували високий рівень життєстійкості, було підтверджено загальну тенденцію, згідно з якою висока стресостійкість і здатність до конструктивного подолання труднощів є менш поширеними характеристиками в юнацькому віці. Ймовірно, ці юнаки мають високий рівень внутрішнього контролю, розвинені навички саморегуляції та позитивний підхід до вирішення проблем, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до кризових умов.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що більшість юнаків мають середній рівень життєстійкості, що забезпечує певну адаптивність у складних умовах. Однак значний відсоток осіб із низькими показниками вказує на необхідність розробки психологічних програм, спрямованих на

розвиток навичок емоційної регуляції, адаптивних копінг-стратегій та стресостійкості, особливо в контексті тривалого впливу війни.

3.3. Аналіз результатів дослідження домінуючих копінг-стратегій у юнаків в умовах війни

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

Аналізуючи отримані результати, можна зробити наступні висновки:

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

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

Виявлено наступні копінг-стратегії, що мають адаптивний рівень прояву: «Прийняття відповідальності» - 63% та «Планування вирішення проблеми» - 18%, «Конфронтація» - 27%.

Детальну інформацію описано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2. Результати дослідження копінг-стратегії за методикою Р. Лазаруса

Копінг-стратегія	Дезадаптивний	%	Середній	%	Адаптивний	%
Конфронтація	36	27	80	60	18	27
Дистанціювання	48	36	68	51	18	27
Самоконтроль	76	57	48	36	10	15
Пошук соціальної підтримки	46	34	72	54	16	24
Прийняття відповідальності	0	0	92	69	42	63
Втеча-уникнення	78	58	42	31	14	21
Планування вирішення проблеми	58	43	64	48	12	18
Позитивна переоцінка	76	57	48	36	10	15

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

що допомагає зменшити емоційне напруження та підтримати відчуття контролю над власним життям.

У військових умовах соціальні зв'язки можуть змінюватися – не всі юнаки мають можливість звертатися по підтримку, що може стимулювати використання стратегії «Втеча-уникнення» як механізму психологічного захисту. Дистанціювання від проблеми, ігнорування або уникнення травматичних ситуацій може бути тимчасовим способом зменшення стресу.

Самоконтроль може проявлятися у здатності юнаків приховувати свої емоції від оточення, регулювати поведінку в соціальних ситуаціях, свідомо обмежувати імпульсивні реакції. У кризових умовах це може допомагати їм залишатися зібраними, уникати паніки та приймати раціональні рішення. Водночас надмірний самоконтроль може призводити до пригнічення емоцій, що в довготривалій перспективі підвищує ризик емоційного вигорання.

Втеча-уникнення може проявлятися у відволіканні від реальності за допомогою комп'ютерних ігор, перегляду медіаконтенту, уникненні розмов про війну, соціальному відстороненні або уникненні відповідальності за певні рішення. Це може допомагати короткостроково знижувати рівень стресу, але водночас обмежувати активне вирішення проблем та адаптацію до складних обставин.

Позитивна переоцінка ситуації може проявлятися у прагненні знайти сенс у складних подіях, фокусуванні на можливостях розвитку, перегляді власних життєвих цінностей. Юнаки можуть використовувати цей механізм, щоб підтримувати власну мотивацію, зберігати оптимізм і бачити майбутнє навіть у кризових умовах.

Переважання стратегій самоконтролю, втечі-уникнення та позитивної переоцінки ситуації у юнаків 10–11 класів є наслідком складної взаємодії вікових особливостей, тривалого впливу стресу та соціального середовища. Хоча ці механізми можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер,

важливо підтримувати розвиток більш конструктивних копінг-стратегій, зокрема активного вирішення проблем, використання соціальної підтримки та усвідомленого прийняття складних обставин.

Отже, отримані результати демонструють, що серед учнів 10–11 класів найбільш вираженими є стратегії *самоконтролю, втечі-уникнення та позитивної переоцінки ситуації*. Це свідчить про певну збалансованість між адаптивними (когнітивна переоцінка, самоконтроль, пошук підтримки) та дезадаптивними стратегіями (уникнення, дистанціювання). Високий рівень «Втечі-уникнення» може свідчити про труднощі у безпосередньому вирішенні проблем, що вимагає додаткової уваги до розвитку конструктивних способів подолання стресу.

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

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

Формула коефіцієнту кореляції Пірсона вказана на рис. 3.3.

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

Рисунок 3.3. Формула коефіцієнту кореляції Пірсона

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

Результати проведеного статистичного аналізу зазначено в таблиці 3.3, детальна матриця кореляційного аналізу представлено у додатку Б.

Таблиця 3.3. Результати кореляційного аналізу рівня стресу та домінуючих копінг-стратегій юнаків в умовах війни

Зв'язок між змінними	г	Напрямок кореляції	Сила зв'язку
Стресостійкість та Рівень стресу	0,687	Пряма	Сильна
Стресостійкість та Життестійкість	-0,722	Обернена	Сильна
Рівень стресу та Життестійкість	-0,676	Обернена	Сильна
Рівень стресу та Конфронтація	0,665	Пряма	Сильна
Рівень стресу та Дистанціювання	0,718	Пряма	Сильна
Життестійкість та Конфронтація	-0,535	Обернена	Середня
Життестійкість та Дистанціювання	-0,607	Обернена	Середня

Отже, як видно з таблиці 3.3., існує низка кореляційних плеяд, які ми спробуємо проінтерпретувати.

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

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що самооцінка стійкості до стресу має сильний негативний зв'язок із рівнем життестійкості (г

= -0,722). Це може вказувати на те, що учні, які суб'єктивно оцінюють себе як стресостійких, не завжди мають високий рівень реальної життєстійкості. Така невідповідність може бути зумовлена когнітивними спотвореннями або стратегіями психологічного захисту, зокрема запереченням власної вразливості.

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

2. Взаємозв'язок між рівнем стресу та життєстійкістю

Отримані дані підтверджують сильний негативний зв'язок між рівнем стресу та життєстійкістю ($r = -0,676$). Це означає, що юнаки з вищим рівнем стресу демонструють нижчий рівень життєстійкості, що є очікуваною закономірністю. Життєстійкість передбачає здатність адаптуватися до стресових умов, підтримувати психологічну рівновагу та знаходити сенс у складних життєвих обставинах.

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

3. Взаємозв'язок між життєстійкістю та копінг-стратегіями

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

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

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

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

адаптивні механізми (підтримка, відповідальність), тоді як інша схильна до уникання або конфронтації.

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

3.4 Тренінгова програма для розвитку навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості

У зв'язку з отриманими результатами методик, що свідчать про наявність середнього, високого та критичного рівнів прояву стресу було розроблено рекомендації для юнаків, батьків та вчителів (Додаток В) і представлено тренінгову програму, що триває 2 тренінгові дні по 6 год і складається із 6 частин:

- Частина 1. Знайомство, правила;
- Частина 2. «Як працює стрес і як ним керувати»;
- Частина 3. «Мої ресурси для подолання труднощів»;
- Частина 3. «Розігрів і повторення»;
- Частина 4. «Мої внутрішні ресурси»;
- Частина 5. «Побудова плану дій»;
- Частина 6. Завершення.

Дані тренінгові заняття спрямовані на розширення знань про стрес, набуття навичок саморегуляції, саморефлексії, активізації ресурсного стану для ефективного подолання труднощів та усвідомленню і зміні копінг-стратегій. Наведемо опис запропонованої програми.

Тренінг «Таємниці стресостійкості та мої ресурси»

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

Тривалість: тренінг розділено на 2 тренінгові дні тривалістю по 6 год.

День 1. Розуміння стресу та саморегуляція (6 годин)

Частина 1. Знайомство, правила роботи (35 хв)

Вправа 1. «Павутинка» (10 хв)

Мета:

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

Процедура виконання:

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

Правила

Задля комфортної взаємодії, пропонуємо встановити правила нашої взаємодії.

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

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

Вправа 2. Очікую – Боюсь – Вношу (15 хв)

Мета: виявити очікування учасників, прояснити внутрішні бар'єри або тривоги, дати можливість учасникам усвідомити, що вони можуть привнести до групової роботи (ресурси, якості, досвід).

Опис: Кожному учаснику пропонується аркуш, розділений на три частини, або три окремі стікери (можна також проводити усно в колі). Учасники записують або озвучують три пункти:

1. **Очікую** – що я хочу отримати, зрозуміти, відчутти на цьому тренінгу?
2. **Боюсь** – що мене турбує, які є тривоги або побоювання?
3. **Вношу** – які якості, знання, вміння, досвід я приношу в цю групу?

Після запису учасники (за бажанням) діляться своїми відповідями в колі. Можна також зібрати записи і вивісити їх на фліпчарт або дошку, щоб створити груповий "профіль".

Частина 2. «Як працює стрес і як ним керувати» (90 хв)

Міні-лекція: Що таке стрес? (10 хв)

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

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

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

Стресові фактори поділяються на:

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

Вправа 1. "Мій стрес-профіль" (20 хв)

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

Процес: Кожен учасник записує останню стресову ситуацію за схемою:

Подія	Фізіологічні реакції	Емоції	Думки	Поведінка
Що сталося?	Як відреагувало тіло (серцебиття, тремтіння, напружато)?	Що відчував (злість, страх, розчарування)?	Які думки виникли?	Як я поведився у цій ситуації?

Рефлексія:

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

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

Перерва: 15 хв

Вправа 2. "Контрольований подих" (10 хв)

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

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

Учасники виконують техніку "4-7-8":

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

Рефлексія:

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

Очікуваний результат: учні навчаться швидко заспокоюватися в стресових ситуаціях.

Вправа 3. Руханка «Мокрий собака» (5 хв)

Мета: емоційна та психологічна розрядка.

Хід роботи:

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

Вправа 4. Техніка "5-4-3-2-1" (20 хв)

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

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

Учасники виконують вправу:

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

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

Рефлексія:

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

Завершення (10 хв). Рефлексія:

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

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

Перерва: 15 хв

Частина 3. «Мої ресурси для подолання труднощів» (85 хв)

Вправа 1. Міні-дискусія «Стрес та як його долати» (15 хв)

Матеріали: аркуші паперу А3, фломастери, ручки.

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

Вправа 2. "Парна взаємодія: страх та рольова гра" (30 хв)

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

Процес: Один учасник протягом 10 хв у парі розповідає про три свої страхи, формулюючи: "Я боюсь...тому що...".

- Партнер грає роль цього страху та пробує допомогти поглянути на нього інакше (наприклад, страх публічного виступу – партнер уявно грає вчителя, який підтримує).
- Далі відбувається зміна ролей.

Рефлексія:

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

Загальне обговорення в групі:

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

Вправа 3. «Усмішка Будди» (5 хв)

Мета: саморегуляція емоцій.

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

Перерва: 15 хв

Вправа 4. "Мої ресурси" (15 хв)

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

Процес: Учні малюють "Коло ресурсів", поділене на дві частини:

- Зовнішні ресурси (сім'я, друзі, школа, хобі, книги, спорт).
- Внутрішні ресурси (терплячість, креативність, почуття гумору, наполегливість).

Рефлексія:

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

Вправа 5. "Карта підтримки" (15 хв)

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

Процес:

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

Рефлексія:

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

Рефлексія підсумкова (5 хв)

- Що я дізнався/дізналася про себе за цей блок?
- Що мене здивувало або надихнуло?
- Які інсайти хочу взяти з собою у життя?

Завершення дня 1 (25 хв)

Вправа: «Термометр дня» (10 хв)

Мета: перевірка емоційного стану учасників наприкінці тренінгового дня. Допомогає усвідомити власний емоційний стан, закріпити відчуття від роботи, надати простір для саморефлексії.

Малювання термометра: На фліпчарті/аркуші намальовано шкалу (наприклад, від 1 до 10, або "холодно – тепло – гаряче"), де учасники ставлять позначки або наклейки.

Питання до рефлексії:

На якій позначці мій термометр і чому?

Що найбільше вплинуло на мій емоційний стан сьогодні?

Чи є щось, що я хочу взяти з собою у завтрашній день?

Фінальна рефлексія дня (15 хв)

Питання:

1. Що було для мене найкориснішим сьогодні?
2. Що я зрозумів(-ла) про себе?
3. Яку техніку або ідею я хотів(-ла) б спробувати на практиці?
4. Чим хочу поділитися з іншими після цього дня?

День 2. Ресурсність, підтримка та особисті стратегії (6 год)

Частина 1. Розігрів і повторення (30 хв)

Вправа 1. Руханка + Швидка гра на концентрацію «Струм» (10 хв)

Мета: активізувати тіло після перерви, увімкнути увагу й включення в спільний ритм

Опис: Учасники стають у коло, беруться за руки. Один учасник починає «струм» – тобто легенько стискає руку сусіда. «Струм» має швидко пройти по колу. Потім починають запускати «зустрічний струм» з протилежного боку або одночасно кілька.

Вправа 2. Рефлексія: «Що пригадую з попереднього дня?» (10 хв)

Мета: актуалізувати знання та емоційний досвід

Формат проведення: Учасники по колу або в парах діляться однією-двома думками, що найбільше запам'яталося з учорашнього дня.

Можна записати асоціації на фліпчарті або створити хмару слів.

Питання до рефлексії:

- Що було для мене найцікавішим учора?
- Який момент залишився зі мною з вечора?
- Що з учорашнього можу застосувати в житті?

Вправа 3. Міні-вікторина або вправа «3 речі, які я виніс з учорашнього дня» (10 хв)

Формат: Учасники записують на стікерах або аркуші 3 головні речі (ідеї, почуття, думки, техніки), які запам'ятали з учора.

Потім діляться у парах або по колу.

Частина 2. Мої внутрішні ресурси (90 хв)

Вправа 1. «Я є. Я маю. Я можу. Я буду» (15 хв)

Обладнання: аркуші паперу, ручки, олівці.

Хід роботи:

Учасники виписують відповіді на наступні питання/твердження:

- "Я є": Напишіть те, чим ви пишаєтеся в собі і що доброго пов'язане з вами.
- "Я маю": Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися.
- "Я можу": Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте.
- "Я буду": Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи.

- В останньому пункті можна також записати кроки, які необхідні для покращення ситуації та вирішення проблем.
- Далі відбувається обговорення та рефлексія стосовно самопочуття після вправи та інсайтів.

Вправа 2. «Мої ресурси» (35 хв)

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

Обладнання: МАК-карти.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

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

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

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

Вправа 3. «Мій ресурсний герой» (20 хв)

Мета: допомогти учасникам усвідомити важливі для себе якості, які допомагають долати труднощі, активізувати внутрішні джерела сили через позитивну проекцію, розвивати самоусвідомлення та мотивацію.

Опис: Учасники уявляють або згадують людину, яка для них є «героєм» — тобто тією, хто для них є прикладом стійкості, сили, внутрішнього ресурсу. Це може бути:

- Реальна особа (батьки, друзі, вчителі, історичні постаті)
- Казковий чи вигаданий герой

- Хтось, кого учасник не знає особисто, але надихається ним

Завдання:

- Записати або намалювати свого ресурсного героя на аркуші.
- Визначити, які якості або дії роблять цю людину "героєм ресурсу".

Дати відповідь на запитання:

- Що саме мене в ньому/ній надихає?
- Які якості я хочу розвивати в собі?
- У які моменти я можу згадати про цього героя, щоб підтримати себе?

Рефлексія «Що я відкрив(-ла) про себе?» (10 хв)

- Що нового я помітив(-ла) про себе завдяки цій вправі?
- Які внутрішні якості я вже маю, а які хочу розвивати?
- Як я можу звертатися до свого ресурсного героя в реальному житті?
- Як це знання може допомогти мені у складні моменти?

Перерва: 15 хв

Частина 3. Побудова плану дій (90 хв)

Вправа 1. «Мій план турботи про себе» (20 хв)

Матеріали: шаблони/аркуші, ручки, кольорові олівці/стікери

Мета: підвищити усвідомленість щодо власних потреб, навчити планувати регулярну турботу про себе як ресурсну практику. сформувати конкретний перелік дій для підтримки емоційного, фізичного та ментального здоров'я

Опис: Кожен учасник отримує шаблон або аркуш, де прописує власний «план турботи про себе». Запрошення подумати про:

- Що я можу робити щодня, щоб почуватися краще?
- Які щотижневі або щомісячні ритуали заряджають мене?
- Що допомагає мені відновлюватись у стресових ситуаціях?

- Які люди, місця, дії є моїм джерелом ресурсу?

Вправа 2. «Колесо балансу» (20 хв)

Матеріали: шаблон «Колеса балансу» або чистий аркуш, ручки

Мета: ознайомити учасників із простим інструментом для самодіагностики, допомогти побачити, які сфери життя потребують більше уваги, підсилити усвідомлення балансу як чинника ресурсності

Опис: Учасники малюють коло, яке розбивається на **8 сфер життя** (приклади: здоров'я, навчання/робота, друзі, сім'я, хобі, розвиток, відпочинок, самооцінка).

Кожну сферу вони оцінюють від 1 до 10 балів — наскільки задоволені нею на даний момент.

Потім коротко аналізують:

- Чому ця сфера має такий бал?
- Що я можу зробити, щоб покращити баланс?

Вправа 3. «Ресурсна коробка» (20 хв)

Матеріали: стікери, маркери, коробка або плакат, клейка стрічка

Мета: створити спільний простір підтримки в групі, зібрати ідеї ресурсних дій, що працюють у різних людей, посилити відчуття єдності, довіри та взаємної підтримки

Опис: Учасники отримують стікери або картки, на яких записують відповіді на запитання:

- Що мені допомагає відновлювати сили?
- Що мене надихає/заспокоює/підтримує?
- Що я можу порадити іншим для турботи про себе?

Усі записи збираються у спільну «ресурсну коробку» (можна зробити її фізично або оформити як плакат).

Частина 4. Завершення (75 хв).

Вправа 1. «Лист самому собі» (25 хв)

Мета: закріплення результатів тренінгу, рефлексія отриманих знань.

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

У листі можна зазначити:

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

Вправа 2. «Мій головний інсайт» (25 хв)

Мета: підбиття підсумків тренінгу, усвідомлення отриманого досвіду.

Хід виконання:

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

Вправа 3. «Термометр дня» (10 хв)

Мета: перевірка емоційного стану учасників наприкінці тренінгового дня. Допомагає усвідомити власний емоційний стан, закріпити відчуття від роботи, надати простір для саморефлексії.

Малювання термометра: На фліпчарті/аркуші намальовано шкалу (наприклад, від 1 до 10, або "холодно – тепло – гаряче"), де учасники ставлять позначки або наклейки.

Питання до рефлексії:

- На якій позначці мій термометр і чому?
- Що найбільше вплинуло на мій емоційний стан сьогодні?
- Чи є щось, що я хочу взяти з собою у завтрашній день?

Завершальна рефлексія (15 хв)

Мета: підсумувати досвід двох днів, усвідомити особисті відкриття та здобуті інструменти, надати емоційне завершення та позитивне закріплення

Формат: Вибіркове усне коло, робота в парах, письмова рефлексія або вправа з символом/предметом

Питання для завершальної рефлексії:

1. Що я беру з собою з цього тренінгу?
2. Яке відкриття або думка були для мене найбільш цінними?
3. Що нового я дізнався/дізналася про себе?
4. Який інструмент або вправа мені найбільше сподобалися і чому?
5. Як я планую використовувати ці знання у щоденному житті?
6. Чим я можу підтримати себе в стресових ситуаціях?
7. Що я хочу побажати собі після цих двох днів?

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

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

Висновок до розділу 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було проведено статистичний та математичний аналіз результатів дослідження, на основі яких було сформовано подальші рекомендації та розроблено тренінгову програму. Також було проведено перевірку поставленої гіпотези.

Отже, відповідно до результатів опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу» та тесту на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих), значна частина учнів 10-11 класів перебуває у стані стресу різного рівня вираженості, а чверть з них має низьку стійкість до стресових ситуацій. Це може бути наслідком сукупності факторів: військовий стан, майбутні іспити та вступ до ВНЗ, що створюють додатковий тиск та емоційну напругу.

Згідно з результатами тесту життєстійкості С. Мадді більшість учнів мають достатній рівень життєстійкості, однак значна частина (25%) все ще перебуває на етапі її формування. Це свідчить про необхідність психологічного супроводу, розвитку навичок саморегуляції та формування стратегії подолання труднощів для групи з низьким рівнем життєстійкості.

За результатами копінг-тесту Лазаруса переважна більшість учнів 10-11 класів мають середній рівень адаптації, що вказує на відносну збалансованість їхніх копінг-стратегій. Водночас високий рівень дезадаптивних стратегій, зокрема уникнення та надмірного самоконтролю, свідчить про потребу в розвитку конструктивних способів подолання стресу.

На основі отриманих результатів дослідження можна зробити висновок про необхідність впровадження комплексних заходів, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості, розвиток ефективних копінг-стратегій та формування адаптивних механізмів подолання труднощів.

Для перевірки дійсності поставленої гіпотези було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. У межах дослідження взаємозв'язку між рівнем

стресу та копінг-стратегіями статистично значущі коефіцієнти кореляції вказують на тісний зв'язок певних способів подолання стресу з рівнем переживаного напруження.

Зокрема, високі позитивні кореляції можуть свідчити про те, що окремі стилі копіngu (наприклад, емоційно-орієнтовані або дезадаптивні) супроводжуються підвищенням рівня стресу. Водночас негативні або слабкі кореляції можуть вказувати на те, що певні адаптивні стратегії (зокрема, проблемно-орієнтований копінг) сприяють зниженню стресу або не чинять на нього істотного впливу.

За результатами дослідження та математичних обрахунків, гіпотеза про наявність взаємозв'язку між рівнем стресу та копінг-стратегіями, а саме: чим нижчий рівень стресу, тим більш адаптивний рівень копінг-стратегій в юнаків, підтвердилась.

З метою корекції рівня стресостійкості та формування адаптивних копінг-стратегій було запропоновано рекомендації для батьків, юнаків та вчителів, а також розроблено 2-х денну тренінгову програму, ціль якої - розширення знань про стрес, набуття навичок саморегуляції, саморефлексії, активізації ресурсного стану для ефективного подолання труднощів та усвідомленню і зміні копінг-стратегій.

ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретичний аналіз та емпіричне вивчення стресу та копінг-стратегій юнаків в умовах воєнного стану, можна зробити наступні висновки:

1. Стрес - неспецифічна реакції організму на будь-який пред'явлений йому вплив, що порушує його гомеостаз. Г. Сельє розробив концепцію «загального адаптаційного синдрому», яка складається з трьох стадій: реакції тривоги, стадії резистентності та стадії виснаження. Стрес є невід'ємною частиною життя підлітків та юнаків, оскільки вони стикаються з численними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Враховуючи наявний постійний стресовий чинник у вигляді повномасштабної війни, що є комплексним негативним тиском на психологічний стан через наявність екзистенційних загроз та підсилення дії всіх стресорів. Юнаки більш схильні до переживання високого рівня стресу. Звідси виникає необхідність постійного моніторингу рівня стресу серед молоді та формуванню відповідних профілактичних заходів, що будуть спрямовані на покращення психоемоційного стану даної категорії населення.

2. Копінг-стратегії сприяють подоланню особистістю стресових ситуацій. Основними допінгами є конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, ухвалення відповідальності, уникнення, планове розв'язання проблеми та позитивна переоцінка. Копінг-стратегії розглядаються як ресурси особистості, що сприяють її адаптації до навколишнього середовища, вони не є статичним набором реакцій, а залежать від контексту, індивідуальних характеристик, соціального оточення та культурних особливостей. Так, було виявлено, що ефективність певних стратегій може змінюватися залежно від типу стресора та індивідуальних ресурсів людини.

3. За результатами емпіричного дослідження було виявлено наявність вираженого стресу у юнаків, нестабільної життєстійкості та вираженість таких

копінгів як: самоконтроль, втеча-уникнення та позитивна переоцінка ситуації, що свідчить про певну збалансованість між адаптивними (когнітивна переоцінка, самоконтроль, пошук підтримки) та дезадаптивними стратегіями (уникнення, дистанціювання). Високий рівень «Втечі-уникнення» може свідчити про труднощі у безпосередньому вирішенні проблем, що вимагає додаткової уваги до розвитку конструктивних способів подолання стресу.

4. Результати кореляційного аналізу показали, що самооцінка стійкості до стресу має сильний негативний зв'язок із життестійкістю ($r = -0,722$), що може свідчити про когнітивні спотворення або психологічний захист. Виявлено зв'язок між стресостійкістю та копінг-стратегіями конфронтації ($r = 0,532$) і дистанціювання ($r = 0,602$), що може бути як ефективною, так і дезадаптивною реакцією. Також встановлено негативний зв'язок між рівнем стресу та життестійкістю ($r = -0,676$) і позитивний між стресом та конфронтацією ($r = 0,665$) і дистанціюванням ($r = 0,718$), що підтверджує поляризовані реакції на стрес. Життестійкість має середній негативний зв'язок із конфронтацією ($r = -0,535$) і дистанціюванням ($r = -0,607$), що свідчить про орієнтацію життестійких осіб на конструктивні механізми. Загалом, високий рівень стресу пов'язаний із частішим використанням конфронтації та дистанціювання, тоді як життестійкість сприяє зменшенню цих стратегій. Виявлено дві тенденції: одні юнаки використовують адаптивні механізми (підтримка, відповідальність), інші – схильні до уникнення або конфронтації.

5. Підтверджено гіпотезу про наявність взаємозв'язку між рівнем стресу та копінг-стратегіями, а саме: чим нижчий рівень стресу, тим більш адаптивний рівень копінг-стратегій в юнаків в умовах воєнного стану.

6. Розроблено рекомендації для батьків, юнаків та вчителів, запропоновано тренінгову програму, які спрямовані на розширення знань про стрес, набуття навичок саморегуляції, саморефлексії, активізації ресурсного

стану для ефективного подолання труднощів та усвідомлення і оптимізацію копінг-стратегій юнаків в умовах воєнного стану.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в апробації запропонованої тренінгової програми та визначенні її ефективності.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацилєва О.В., Потаєва К.С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017–2018 рр. (16–17 травня 2019 р.): у 2-х томах. Том 1. Вінниця: Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2019. 195 с. с. 167-169.
2. Березовська Л. І., Юрков О.С. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник. Мукачеве МДУ, 2016, 201 с.
3. Бойко, Л. & Петренко, М. Розвиток копінг-стратегій у сучасних умовах: огляд літератури. Психологічні дослідження, 10 (1), 2022, с. 99–115.
4. Борисенко М. *Вплив сучасних стресових подій на психіку: огляд досліджень*. Український журнал психології, 15(2), 2023, с. 101–120.
5. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернівецького національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 114. с. 45-50. УДК 159.923. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VchdpuPH_2013_114_6 (Дата звернення: 18.10.2024)
6. Вечерок О.М., Скальська С.А., Трусова Л.В. Формування копінг-поведінки у студентів-іноземців на початковому етапі адаптації. Матеріали III міжнародної науково-методичної конференції. Харків, 2020. с. 64-70.
7. Волкова О., Коваленко А. Актуальні тенденції в дослідженні копінг-стратегій. *Журнал психологічних досліджень*. 2021. Т. 5, №2 с. 45–62.

8. Грицюк І.В. Копінг-стратегії особистості у сучасній психологічній літературі. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://e-journals.udu.edu.ua/index.php/on/article/view/752> (Дата звернення: 18.10.2024)
9. Даниляк О., Маринець С-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького. Праці НТШ. Мед. Науки 2016. Т. XLV. С. 27-40. УДК 612.014.484 «71».
10. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39.
11. Злобіна, Н.О. (2024). Вплив психоемоційного стресу на когнітивний розвиток юнаків. Вісник психологічних досліджень, 6(9), 54-65.
12. Йонка, М. Особливості та складові життєстійкості у здобувачів вищої освіти: кваліфікаційна робота. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 66 с.
13. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій: монографія. Київ, інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
14. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1(16). С. 22–33.
15. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Тренінгова програма «Професійна ка'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 4(18). С. 36–45.
16. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Т. 1. Вип. 55. с. 23-29.

17. Климчук В. Математичні методи у психології. Навчальний посібник. Житомирський державний університет імені Івана Франка, соціально-психологічний факультет, кафедра соціальної та практичної психології. Київ, «Освіта України», 2009. 288 с.
18. Клібайс Т., Старинська Н., Краєва О. До проблеми життестійкості та самоактуалізації як складових ресурсного потенціалу особистості. Перспективи та інновації науки. Серія педагогіка, серія психологія, серія медицина. Київ, 2021. С. 772-779.
19. Кокун, О. М., Мельничук, Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник для широкого користування. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023, 25 с.
20. Кузнєцова А. Коупінг стратегії подолання стресу людей, що постраждали від війни:кваліфікаційна робота. Львів : ЛьвДУВС, 2024. 62 с.
21. Кушнір Ю.В. Вікова психологія: навчальний посібник. Видавництво ФОП Кушнір Ю.В. Вінниця, 2019. 228 с.
22. Лисова, В.П. (2024). Стресостійкість та адаптація в підлітковому віці. *Збірник наукових праць КДПУ*, 3, 112-128.
23. Майорош А. Сучасні дослідження стресу та його вплив на психіку людини. [Електронний ресурс]. – Львів : ЛьвДУВС, 2022. – Режим доступу: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4577> .
24. Макаренко С. С., Сидор Я. А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасної психології». Львів : ЛьвДУВС, 14–15 березня 2019 року. С. 106–108.
25. Наугольник Л.М. Психологія стресу: підручник. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2015. 324 с.
26. Опитувальник копінг-стратегії Р. Лазаруса. Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://alexus.com.ua/negativni-emoci%D1%97-tezh-buvayut->

[riznimi-pro-koping-strategi%D1%97-i-bezumovnu-lyubov-navit-do-samim-poxmurim-dumkam/](#)(Дата звернення: 05.10.2024)

27. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу». Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://lbv.osv.org.ua/news/1638281310/>(Дата звернення: 05.10.2024)

28. Петренко, А. *Сучасні підходи до класифікації юнацького віку*. Молодь і ринок. 2023. № 6(205). Вісник сучасної психології, 11(1), 2022, с. 55–75.

29. Радченко О.М., Професор, Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. URL: <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinari-problemi/71356-teorya-stresu-ta-filosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditsin>(Дата звернення: 18.10.2024)

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

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

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

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

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

35. Чиханцова, О. А. *Психологія становлення життєстійкості особистості*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ, 2021. 319 с.
36. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021. С. 8-10.
37. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 1 2023. УДК 159.99. с. 64-69. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11> (Дата звернення: 18.10.2024)
38. Іванов, П. *Психофізіологічні особливості розвитку юнацького віку: нові дані*. Журнал розвитку особистості, 12 (1), 2021, с. 45–67.
39. Karamushka L. M., Dziuba T. M. Fenomen «zdorovia» yak aktualnyi napriam doslidzhen v orhanizatsiinii psykhologii. Orhanizatsiina psykhologiiia. Ekonomichna psykhologiiia. 2019. № 1(16). С. 22–33.
40. Karamushka L. M., Karamushka T. V. Treninhova prohrama «Profesiina kariera ta psykhologichne zdorovia osvithopersonalu». Orhanizatsiina psykhologiiia. Ekonomichna psykhologiiia. 2019. № 4(18). С. 36–45.
41. Karamushka L. M., Kredentser O. V., Tereshchenko K. V. Metodyky dlia doslidzhennia «mental health» personaluorhanizatsii. Aktualni problemy psykhologii : zb. nauk. pr. Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2019. T. 1 : Orhanizatsiina psykhologiiia. Ekonomichna psykhologiiia. Sotsialna psykhologiiia. Vyp. 54. С. 15–22.
42. Kim, Y.K., & Na, K.S. (2018). Role of stress in the neurobiology of depression. *International Journal of Molecular Sciences*, 19 (5), 1498. <https://doi.org/10.3390/ijms19051498>
43. Lupien, S.J., Juster, R.P., Raymond, C., & Marin, M.F. (2021). The effects of chronic stress on the brain: From neurotoxicity to vulnerability. *Annual*

Review of Clinical Psychology, 17(1), 365–389. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-093550>

44. McEwen, B.S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Neuron*, 85(2), 202–219. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2017.06.001>

45. Snihur Yu. S. Zviazok kopinh-stratehii kerivnykiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity z chynnykamy mikrorivnia. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. 2019. № 2–3(17). S. 114–121.

46. Slavich, G.M. (2020). Social safety theory: A biologically based evolutionary perspective on life stress, health, and behavior. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 265–295. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045159>

ДОДАТКИ

Додаток А

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

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

32	33	2	87	6	9	8	15	7	3	3	18
33	31	6	86	7	11	9	15	7	6	1	13
34	37	7	88	9	12	7	16	8	5	13	15
35	40	12	83	8	7	10	17	9	4	16	14
36	41	10	70	10	8	12	18	9	15	14	16
37	31	6	75	8	9	2	16	12	16	15	11
38	33	8	67	9	10	1	13	11	13	16	2
39	40	8	54	12	12	0	0	3	14	17	0
40	40	7	45	11	11	13	3	2	15	18	3
41	42	9	46	10	10	18	2	1	13	15	12
42	39	10	47	8	8	17	5	0	18	16	10
43	38	11	50	7	9	15	13	4	17	14	9
44	35	12	55	6	8	16	14	5	16	13	8
45	34	8	67	7	7	14	8	6	9	13	7
46	33	7	88	9	9	15	7	6	8	13	7
47	31	6	87	8	11	13	9	3	0	10	7
48	37	9	86	10	12	16	10	6	10	3	8
49	40	12	88	9	7	18	11	5	12	2	9
50	41	10	83	12	8	17	12	4	11	1	9
51	31	6	70	11	9	15	10	2	12	13	8
52	33	8	75	10	10	14	7	1	13	16	7
53	40	8	67	8	12	13	8	0	14	14	10
54	40	7	54	7	11	15	9	3	10	15	12
55	42	9	45	8	10	14	8	1	8	16	11
56	39	10	46	7	8	11	8	5	9	17	10
57	38	11	47	9	9	12	9	6	8	18	10
58	35	12	50	8	8	10	7	2	9	15	13
59	34	8	55	10	7	7	10	12	15	16	18
60	33	7	67	8	9	8	11	17	16	14	17
61	31	14	88	9	11	9	12	8	13	13	15
62	37	15	87	12	12	3	15	9	14	13	16
63	40	13	86	11	8	10	16	10	15	13	14
64	41	14	88	10	10	12	12	11	13	11	15
65	31	15	83	8	12	11	10	12	18	12	13
66	33	20	70	7	9	10	11	10	17	8	16
67	40	21	75	6	8	9	12	11	16	9	18
68	40	22	67	7	7	8	1	12	8	7	17
69	42	18	54	9	7	7	2	8	7	7	15
70	39	19	45	8	8	13	3	7	7	8	14
71	38	15	46	10	9	18	5	7	15	9	13
72	35	16	47	17	7	17	17	8	14	10	15
73	34	16	50	16	8	15	15	9	13	11	14
74	33	17	55	14	9	16	15	9	10	13	7
75	31	13	67	13	10	14	18	12	12	16	8
76	37	14	88	7	12	15	14	11	15	15	9
77	40	15	87	9	11	13	13	12	16	15	3
78	41	20	86	8	10	16	13	17	13	16	9

79	31	21	88	10	8	18	13	8	14	14	13
80	33	22	83	13	9	17	15	9	15	16	18
81	40	18	70	12	8	15	16	10	13	12	17
82	40	19	75	11	7	14	18	11	18	11	15
83	42	15	67	10	9	13	17	12	17	10	16
84	39	16	54	8	11	15	13	10	16	8	14
85	38	16	45	7	12	14	15	11	12	9	15
86	35	17	46	6	8	7	3	12	11	8	13
87	34	13	47	7	17	7	6	8	12	8	16
88	33	14	50	9	17	7	15	7	11	8	18
89	31	15	55	8	16	8	8	7	15	7	17
90	37	20	67	10	15	8	7	8	14	7	15
91	40	21	88	8	12	9	9	9	13	7	14
92	41	22	87	9	13	9	10	9	16	8	13
93	39	18	86	12	14	10	11	12	15	9	15
94	35	19	88	11	14	12	12	11	10	8	14
95	37	15	83	10	16	11	10	12	10	10	15
96	38	16	70	15	15	10	7	17	8	11	16
97	34	16	75	16	17	7	8	8	8	10	10
98	35	17	67	11	17	8	9	9	9	11	12
99	39	31	54	7	16	9	8	10	7	12	11
100	38	32	45	8	15	13	8	11	8	12	7
101	50	30	33	9	13	14	9	12	9	12	7
102	49	32	32	12	18	15	7	10	15	10	8
103	48	31	28	11	19	16	10	11	16	9	8
104	43	34	19	7	17	17	11	12	13	8	9
105	44	36	10	8	15	18	12	8	14	8	7
106	44	30	29	13	16	13	17	7	15	10	13
107	44	32	27	14	14	14	15	7	13	11	18
108	45	31	35	15	13	15	16	8	18	10	17
109	46	25	37	16	14	16	13	9	17	11	15
110	47	27	39	18	16	9	15	9	16	12	16
111	43	30	40	19	15	7	14	12	9	12	14
112	42	32	42	17	17	8	16	11	8	12	15
113	50	31	43	15	17	9	16	12	7	10	13
114	49	34	41	16	16	9	15	17	7	9	16
115	48	36	20	14	18	8	17	8	7	8	18
116	43	30	28	13	19	7	18	9	9	10	17
117	44	32	27	14	17	13	14	10	8	11	15
118	44	31	26	16	15	18	12	11	7	12	14
119	44	43	25	15	16	17	8	12	15	11	13
120	45	42	34	17	14	15	7	10	16	10	15
121	46	46	33	17	13	16	9	11	13	10	14
122	47	42	32	16	14	14	10	12	14	9	11
123	43	41	34	15	16	15	11	8	15	8	12
124	50	45	35	12	15	13	12	7	13	7	8
125	49	43	42	13	17	16	10	7	18	13	7

126	48	42	44	14	17	18	7	8	17	16	7
127	43	41	43	14	16	17	8	9	16	15	8
128	44	41	28	16	15	15	9	9	10	15	9
129	44	47	29	15	14	14	8	12	14	16	9
130	44	43	20	17	18	13	8	11	13	14	12
131	45	45	21	17	16	15	9	10	15	16	11
132	46	42	22	16	13	14	7	9	16	14	7
133	47	43	16	15	14	15	10	8	17	12	8
134	43	41	17	13	15	16	11	7	18	11	9



Додаток Б

Кореляційна матриця дослідження

	само оцінка а стійк ості до стрес у	Тест на визна ч рівня стрес у В.Ю. Щерб атих	Тест житт єстій кості С. Мадд і	Конф ронта ція	диста нцію вання	само контр оль	соц підтр имка	прий нят відпо в	втеча- уникн	план ув вирі ш проб л	поз ит пере оц
Самооц. стійкості до стресу											
Т. на Визн. рівн. стрес. В.Ю. Щербатих	,687										
Тест життєстійкості С. Мадді	0,722	0,677									
Конфронтація	,533	,666	0,536								
дистанціювання	,602	,719	0,608	,579							
самоконтроль	,101	,267	0,138	,236	0,062 2						
соц підтримка	,206	,060	0,108	,251	,2061	0,100					
прийняття відпов	,337	,389	0,251	,329	,4499	0,261	,416				
втеча-уникн	,229	,245	0,281	,169	,1482	,145	,056	,098	1		

Планув. виріш. проб	,017	,008	0,085	,084	0,113 6	,128	0,134	0,181	,360	0	
Позит. переоц.	,012	0,025	,118	,034	0,059 5	0,188	,279	,112	0,134	-	0,208



Додаток В

Практичні рекомендації для юнаків, батьків та викладачів

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

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

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

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

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

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

1. Дотримання рутини
2. Регулярний сон
3. Збалансоване харчування
4. Фізична та соціальна активність
5. Релаксація та відпочинок
6. Турбота про себе
7. Звернення по допомогу

8. Зробити перерву: піти на прогулянку, подивитись фільм/серіал/аніме тощо, послухати музику, провести час на природі, зайнятись йогою та медитацією.
9. Фізичні вправи: біг, спорт, танці, йога тощо.
10. Розвиток навичок саморегуляції емоцій – усвідомлення, розуміння та керування емоціями таким чином, щоб вони не викликали проблем у житті.

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

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

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

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

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

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