

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту
Завідувачка кафедри
 Катерина ПЕТРОВСЬКА
«22» квітня 2026

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота бакалавра

Виконавець: здобувачка першого
рівня вищої освіти, групи 405СР-з
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма:
Соціальна робота та практична
психологія
Наталія ГЛУЩЕНКО

Науковий керівник:
ас. Наталія БОРИСЕНКО

Рецензент:
к. пед. н., доц. Катерина ПЕТРОСЬКА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ	6
1.1 Поняття стресу та стресостійкості: сутність і структура	6
1.2 Фактори, що впливають на формування стресостійкості у підлітків.....	14
1.3 Сучасні підходи і технології розвитку стресостійкості: організація та методи формування стресостійкості у підлітків	20
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ	28
2.1 Дослідження рівня стресостійкості у підлітків.....	28
2.2 Розробка програми формування стресостійкості підлітків в умовах війни ..	38
2.3 Практичні рекомендації для педагогів, педагогів соціальних, психологів і батьків з формування стресостійкості у підлітків	44
Висновки до другого розділу	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	52
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Сучасні соціально-політичні події, пов'язані з повномасштабною війною в Україні, суттєво трансформували умови розвитку та соціалізації дітей і підлітків. Підлітковий вік є сенситивним періодом становлення особистості, формування емоційно-вольової сфери, системи цінностей і механізмів подолання труднощів. В умовах війни підлітки систематично стикаються з хронічним стресом, небезпекою для життя, втратою відчуття стабільності, розлукою з близькими, вимушеним переміщенням, порушенням освітнього процесу та обмеженням соціальних контактів. Усе це підвищує ризик емоційних розладів, тривожності, депресивних проявів, посттравматичних реакцій та дезадаптації.

У таких умовах особливої значущості набуває формування стресостійкості як інтегративної особистісної характеристики, що забезпечує здатність підлітків адекватно реагувати на стресові чинники, зберігати психоемоційну рівновагу, використовувати ефективні стратегії подолання труднощів і підтримувати продуктивну соціальну взаємодію. Стресостійкість виступає важливим ресурсом психічного здоров'я та психологічної безпеки підлітків у кризових і травматичних умовах.

Попри зростання кількості наукових досліджень, присвячених проблемам психологічних наслідків війни, питання цілеспрямованого формування стресостійкості підлітків у воєнних умовах потребує подальшого теоретичного осмислення та практичної розробки.

Проблема стресу та стресостійкості особистості ґрунтовно представлена у працях зарубіжних і вітчизняних учених. Теоретичні засади вивчення стресу закладені у роботах Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, які розглядали стрес як психофізіологічну та когнітивно-оцінну реакцію особистості на вимоги середовища. Питання психологічної стійкості, резильєнтності та копінг-стратегій досліджувалися у працях Н. Гармезі, А. Антоновського, М. Раттера, К. Коннора, Д. Девідсона. Проблеми емоційної регуляції, психологічної

адаптації та психічного здоров'я дітей і підлітків у кризових умовах розглядалися у дослідженнях Т. Титаренко, С. Максименка, В. Панка, О. Кокун, Н. Чепелевої. Водночас, незважаючи на наявні напрацювання, проблема формування стресостійкості підлітків саме в умовах війни залишається недостатньо систематизованою, що підкреслює доцільність проведення даного дослідження.

Незважаючи на наявність значного теоретичного доробку у сфері дослідження стресу, психологічної стійкості та особливостей підліткового розвитку, проблема формування стресостійкості підлітків в умовах війни залишається недостатньо розробленою в аспекті комплексного практичного впровадження. Більшість наукових підходів зосереджена на загальних механізмах подолання стресу або на вивченні наслідків травматичних подій, тоді як питання системної профілактики дезадаптивних реакцій та цілеспрямованого розвитку стресостійкості у підлітків у реальних умовах воєнного часу потребує подальшого уточнення. Особливої уваги потребує адаптація сучасних психологічних технологій до освітнього середовища, роботи з підлітками з числа внутрішньо переміщених осіб, а також врахування тривалого характеру стресу унаслідок воєнного стану.

Об'єкт дослідження: процес психологічного розвитку підлітків в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження: формування стресостійкості підлітків в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та розробити програму формування стресостійкості у підлітків в умовах війни, а також визначити практичні рекомендації щодо підвищення рівня їх адаптаційних можливостей.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність і структуру понять «стрес» та «стресостійкість», а також визначити їх психологічний зміст у контексті підліткового віку.

2. Визначити основні фактори, що впливають на формування стресостійкості у підлітків, з урахуванням умов воєнного часу.

3. Охарактеризувати сучасні підходи, технології та методи розвитку стресостійкості у підлітків.

4. Провести діагностику рівня сформованості стресостійкості у підлітків та на її основі розробити програму формування стресостійкості в умовах війни й практичні рекомендації для педагогів, психологів і батьків.

Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел, порівняння, систематизація); емпіричні методи (тест стресостійкості (Сергій Коуэн, Сальваторе Мадді), опитувальник «Копінг-стратегії» (Річард Лазарус, Сьюзен Фолкман) та шкала тривожності (Чарльз Спілбергер); методи обробки даних (кількісний та якісний аналіз результатів дослідження).

Структура дослідження: робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Робота містить 48 сторінок основного тексту. Загальний обсяг роботи – 76 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1 Поняття стресу та стресостійкості: сутність і структура

У сучасному суспільстві, що характеризується високою динамічністю, нестабільністю, інформаційним перевантаженням і соціальними потрясіннями, значну увагу науковців і практиків привертає феномен стресу. Водночас, зростає інтерес до вивчення стресостійкості як важливої психологічної характеристики, що забезпечує адаптацію особистості до складних життєвих обставин. Особливої актуальності ця проблематика набуває в дитячому та підлітковому середовищі, адже саме в юному віці формуються основи психологічної витривалості, механізми саморегуляції та копінгові стратегії.

Термін «стрес» увійшов у науковий обіг завдяки канадському фізіологу Г. Сельє. У своїх дослідженнях він розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги середовища, незалежно від їхнього характеру. Г. Сельє описав універсальний фізіологічний механізм адаптації організму, який отримав назву загального адаптаційного синдрому та включає три стадії: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження. Ця модель стала фундаментом для подальших досліджень впливу стресу на психічне й фізичне здоров'я людини.

У другій половині XX століття концепція стресу зазнала суттєвого розширення. Зокрема, у працях Р. Лазаруса та С. Фолкман акцент було перенесено з фізіологічних реакцій на психологічні механізми переживання стресу, насамперед на когнітивну оцінку ситуації особистістю. Відповідно до цього підходу, стрес виникає не лише під впливом об'єктивних факторів, а й залежить від суб'єктивного сприйняття події та наявних ресурсів подолання. Сучасні підходи до вивчення стресу розглядають його як багатовимірне явище, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні компоненти.

Особлива увага приділяється ролі індивідуальних особливостей, копінг-стратегій та рівня стресостійкості, що є особливо актуальним у контексті кризових і воєнних умов [6, с. 28].

Згодом концепція стресу була значно розширена психологічною наукою. Сучасна психологія розглядає стрес як індивідуальну психофізіологічну реакцію на ситуації, які суб'єктивно сприймаються як загрозливі, непередбачувані, неконтрольовані або такі, що перевищують наявні ресурси особистості. Таким чином, стрес є результатом не лише впливу зовнішніх факторів, а й внутрішньої оцінки ситуації.

У вітчизняній психологічній науці поняття стресу розглядається як складне багатовимірне явище, що охоплює фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Українські дослідники акцентують увагу не лише на біологічній природі стресу, а й на його соціально-психологічній зумовленості.

Так, О. Іванова визначає стрес як стан напруження психофізіологічних ресурсів організму, що виникає у відповідь на вплив значущих для особистості екстремальних або складних умов діяльності. Автор підкреслює роль професійних і соціальних факторів у виникненні стресових реакцій, а також значення індивідуальних механізмів адаптації [8, с. 110].

На думку О. Солоненко, стрес слід розглядати як психічний стан, що формується в процесі взаємодії особистості з умовами середовища та відображає порушення внутрішньої рівноваги між вимогами ситуації й можливостями суб'єкта. У межах цього підходу ключового значення набувають особистісні характеристики, рівень саморегуляції та мотиваційна сфера людини [24, с. 154].

М. Стьопін та М. Нетребя трактують стрес як кризовий психоемоційний стан, пов'язаний із загрозою цінностям, життєвим смыслом і почуттю безпеки особистості. Дослідниця наголошує на ролі травматичних подій, соціальної нестабільності та втрати життєвих орієнтирів, що особливо актуально в умовах воєнних викликів [29, с. 94].

У працях О. Різник стрес визначається як реакція особистості на надмірні або тривалі навантаження, що перевищують її адаптаційні можливості та потребують залучення додаткових психологічних ресурсів. Автор акцентує увагу на зв'язку стресу з ефективністю діяльності та психічним здоров'ям [18, с. 451].

Таким чином, еволюція наукових уявлень про стрес засвідчує перехід від розуміння стресу як універсальної реакції організму до його трактування як складного індивідуально зумовленого процесу. Саме такий підхід створив підґрунтя для аналізу психологічних механізмів виникнення стресу, зокрема процесів когнітивної оцінки подій та вибору копінг-стратегій, а також зумовив необхідність класифікації стресу за його видами та формами. Розмежування стресу на позитивні й дезадаптивні прояви, а також виокремлення його форм дозволяє глибше зрозуміти особливості його впливу на психічний стан особистості в сучасних умовах, зокрема в ситуаціях тривалої соціальної нестабільності та воєнних загроз.

Стрес виникає внаслідок когнітивної оцінки особою значущості подій та її власних ресурсів для подолання виклику. У психологічній науці стрес класифікується за різними критеріями, що дозволяє глибше зрозуміти його природу, механізми виникнення та наслідки для психічного здоров'я особистості.

Одним із найпоширеніших підходів є поділ стресу на *еустрес* і *дистрес*.

Еустрес розглядається як позитивна форма стресу, що мобілізує ресурси організму, підвищує активність, працездатність і сприяє особистісному розвитку.

Натомість дистрес характеризується надмірним або тривалим напруженням, яке перевищує адаптаційні можливості людини та призводить до психоемоційного виснаження.

Також у психологічній літературі виділяють і інші типи стресу:

- фізіологічний стрес – реакція організму на фізичні подразники;

- психологічний стрес – результат впливу значущих психотравмівних ситуацій (втрата, конфлікт, загроза, невизначеність);
- когнітивний стрес – пов'язаний із надмірними інтелектуальними або інформаційними навантаженнями;
- хронічний стрес – тривалий стан психічної напруги, що супроводжується емоційним вигоранням;
- травматичний стрес – спричинений екстремальними подіями [17, с.102].

Розгляд психологічних механізмів виникнення стресу та його основних видів і форм дає підстави стверджувати, що стрес є багатофакторним явищем, інтенсивність і наслідки якого значною мірою залежать від вікових та індивідуально-психологічних особливостей особистості. У зв'язку з цим доцільним є детальніший аналіз причин стресу саме у підлітків, які в сучасних умовах виступають однією з найбільш уразливих соціально-вікових груп щодо впливу стресогенних чинників.

У сучасних умовах підлітки є однією з найбільш уразливих соціально-вікових груп щодо впливу стресогенних факторів. Це зумовлено поєднанням вікових психологічних особливостей та зростанням кількості зовнішніх викликів.

Основні причини стресу у підлітків:

- вікова криза, що супроводжується формуванням ідентичності, підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю самооцінки та потребою у соціальному визнанні;
- навчальне навантаження, зокрема високі академічні вимоги, контрольні заходи, іспити, конкуренція та очікування з боку батьків і педагогів;
- соціальне середовище, зокрема конфлікти з однолітками, булінг, труднощі у міжособистісному спілкуванні, а також залежність від соціальних мереж, які формують завищені стандарти успішності та зовнішності;
- соціально-кризові чинники, які пов'язані з нестабільністю сучасного світу.

В умовах війни підлітки переживають стрес, спричинений загрозою безпеці, вимушеним переміщенням, розлукою з близькими, інформаційним перенасиченням негативним контентом. Додатковими причинами є порушення звичного способу життя, обмеження соціальних контактів та невизначеність майбутнього [26].

Таким чином, причини стресу у підлітків мають комплексний характер і потребують системного психологічного підходу до їх попередження та подолання.

Психологічні механізми виникнення стресу пов'язані з особливостями сприйняття, оцінки та інтерпретації особистістю подій навколишнього середовища. На відміну від суто фізіологічного підходу, сучасна психологія розглядає стрес як результат взаємодії зовнішніх стресорів та внутрішніх психологічних процесів.

Центральним психологічним механізмом виникнення стресу є когнітивна оцінка ситуації, яка включає первинну та вторинну оцінку. Первинна оцінка пов'язана з визначенням рівня загрози або значущості події для благополуччя особистості. Вторинна оцінка передбачає аналіз власних ресурсів, можливостей контролю ситуації та ефективності потенційних способів подолання. Якщо особистість оцінює вимоги ситуації як такі, що перевищують її адаптаційні можливості, виникає стресова реакція.

Важливу роль у розвитку стресу відіграють індивідуально-психологічні особливості, зокрема рівень тривожності, самооцінка, тип темпераменту, особливості емоційної регуляції та попередній життєвий досвід. Особи з низьким рівнем самоконтролю або недостатньо сформованими навичками саморегуляції є більш схильними до інтенсивних стресових переживань.

Емоційний компонент механізму стресу проявляється у виникненні тривоги, страху, напруження або почуття безпорадності. Поведінкові реакції можуть включати уникання, агресію або дезадаптивні форми реагування. У підлітковому віці ці механізми посилюються через незрілість когнітивних

стратегій та підвищену емоційну чутливість, що обумовлює потребу у цілеспрямованому формуванні навичок стресостійкості [1, с. 254].

Аналіз наукових підходів до розуміння стресу, його психологічних механізмів, видів і форм, а також причин виникнення у підлітків у сучасних соціально-кризових умовах дозволяє дійти висновку, що стрес є невід'ємною складовою життєдіяльності особистості. Водночас інтенсивність стресових переживань і їхній вплив на психічне здоров'я значною мірою залежать від здатності індивіда ефективно адаптуватися до складних ситуацій, зберігати внутрішню рівновагу та використовувати власні психологічні ресурси.

У зв'язку з цим у психологічній науці зростає інтерес до вивчення феномена стресостійкості як ключового чинника збереження психічного благополуччя та успішної адаптації особистості.

Поняття «стресостійкість» у науковій літературі має кілька інтерпретацій. У загальному сенсі це здатність індивіда ефективно протистояти стресовим впливам, зберігаючи емоційну рівновагу, продуктивність і здатність до адаптації.

Серед найвідоміших підходів до вивчення стресостійкості варто виокремити такі:

- особистісний підхід (стресостійкість трактується як інтегральна риса особистості, що формується в онтогенезі й забезпечує здатність до саморегуляції, контролю над емоціями, рефлексії);

- копінг-підхід (акцент робиться на здатності особи використовувати ефективні стратегії подолання (копінг-стратегії), уникати деструктивних реакцій);

- ресурсний підхід (стресостійкість пов'язується з доступом до зовнішніх і внутрішніх ресурсів: соціальна підтримка, духовні цінності, позитивна самооцінка, наявність мети тощо);

- психобіологічний підхід (передбачає, що стресостійкість визначається також індивідуальними психофізіологічними особливостями, включно з нервовою системою, рівнем кортизолу, темпераментом) [3, с. 319].

На основі узагальнення сучасних підходів можна виокремити структурні компоненти стресостійкості:

- когнітивний компонент (вміння адекватно оцінювати ситуацію, мислити реалістично, прогнозувати наслідки, ухвалювати рішення в умовах невизначеності);
- емоційний компонент (здатність до емоційної саморегуляції, контроль над імпульсивними реакціями, розвинений емоційний інтелект;
- мотиваційний компонент (наявність життєвої мети, внутрішня мотивація до подолання труднощів, віра у власні сили);
- вольовий компонент (наполегливість, рішучість, стійкість до фрустрацій);
- соціальний компонент (навички спілкування, звернення по допомогу, здатність до емпатії, співпраці, наявність підтримуючого оточення) [9, с. 109].

Таким чином, стресостійкість – це багатовимірна характеристика, що формується під впливом як біологічних, так і психологічних, соціальних факторів. Вона не є сталою і може розвиватися протягом життя, особливо за умови цілеспрямованої підтримки.

Підлітки перебувають у періоді активного становлення особистості, що робить їх одночасно й вразливими до стресу, й потенційно здатними до формування стресостійкості. Однак у цьому віці ще недостатньо розвинені навички саморефлексії, стратегії подолання негативних емоцій, здатність до довготривалого планування.

Тому стійкість до стресу у підлітків часто залежить від зовнішніх факторів (якості родинного виховання, наявності психологічної підтримки, стилю спілкування з учителями, впливу ровесників тощо). В умовах війни це особливо критично: травматизація, втрата безпечного середовища, порушення зв'язків з близькими можуть суттєво знизити здатність до адаптації. Водночас, при належній підтримці, підлітки здатні розвивати стійкість, емпатію, відповідальність, готовність діяти в умовах кризи [16, с. 200].

Феномени стресу та стресостійкості є ключовими для розуміння психологічної динаміки розвитку особистості в умовах життєвих викликів. Стрес – це не лише деструктивне явище, а й потенційно адаптивна реакція організму, що мобілізує сили у відповідь на загрозу. Водночас, здатність ефективно справлятися зі стресом – тобто стресостійкість – виступає запорукою психічного здоров'я, внутрішньої рівноваги та життєвої стабільності.

Для підлітків, які переживають складні соціальні події, зокрема війну, стресостійкість стає необхідною умовою збереження функціонального стану, навчальної активності, соціальних зв'язків і перспективи особистісного розвитку. Тому завдання дорослих полягає не лише у мінімізації джерел стресу, а й у створенні сприятливих умов для формування та розвитку внутрішньої сили, витривалості, гнучкості, що й становлять основу стресостійкості [21, с. 131].

Таким чином, аналіз наукових підходів до розуміння стресу дає підстави розглядати його як складний багатовимірний феномен, що формується внаслідок взаємодії зовнішніх стресогенних чинників і внутрішніх психологічних механізмів особистості. Стрес у підлітковому віці зумовлюється не лише об'єктивними подіями, а й суб'єктивною оцінкою ситуації, рівнем емоційної регуляції, попереднім досвідом та наявністю адаптаційних ресурсів. Сучасні умови життя, зокрема воєнні події, суттєво підсилюють інтенсивність і тривалість стресових впливів, що підвищує ризик психологічної дезадаптації підлітків. Саме тому в науковій літературі все більшої уваги приділяється феномену стресостійкості як ключовому чиннику успішної адаптації, психологічного благополуччя та особистісного розвитку, що потребує окремого теоретичного аналізу.

1.2 Фактори, що впливають на формування стресостійкості у підлітків

Формування стресостійкості у підлітковому віці є складним і багатофакторним процесом, що відбувається під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх умов розвитку особистості. Підлітковий період характеризується інтенсивними фізіологічними, емоційними та соціальними змінами, що зумовлює підвищену чутливість до стресових впливів і водночас створює передумови для розвитку адаптаційних можливостей. Рівень стресостійкості підлітка залежить від індивідуально-психологічних особливостей, стану психофізіологічного здоров'я, характеру міжособистісних взаємин, а також від соціального середовища, у якому відбувається його становлення.

Здійснюючи аналіз факторів, що визначають рівень стресостійкості підлітків, доцільно передусім зосередитися на біологічних та психофізіологічних чинниках, які становлять базу адаптаційних можливостей особистості.

До *біологічних факторів* належить тип нервової системи, що зумовлює швидкість виникнення та інтенсивність стресових реакцій. Підлітки з сильною та врівноваженою нервовою системою, як правило, легше переносять психоемоційні навантаження, швидше відновлюються після стресу та демонструють вищу здатність до саморегуляції. Водночас слабкий або невідновлений тип нервової системи підвищує ризик емоційного виснаження, тривожності та імпульсивних реакцій.

Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграють психофізіологічні особливості підліткового віку, зокрема гормональні зміни, пов'язані з періодом статевого дозрівання. Коливання рівня гормонів впливають на емоційну нестабільність, підвищену збудливість і чутливість до стресорів, що ускладнює процеси емоційного контролю та адаптації. Крім того, у підлітків ще триває дозрівання префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за планування, самоконтроль і регуляцію поведінки, що знижує здатність до довготривалого прогнозування наслідків стресових ситуацій.

Суттєвим психофізіологічним чинником є стан фізичного здоров'я, рівень соматичного благополуччя, якість сну та ступінь фізичного виснаження. Хронічна втома, порушення режиму дня, недостатній сон і зниження фізичної активності негативно позначаються на функціонуванні нервової системи, зменшуючи адаптаційні ресурси підлітка та підвищуючи вразливість до стресу. В умовах воєнного часу ці чинники часто посилюються через нестабільність, вимушені зміни способу життя та постійне відчуття небезпеки [20].

Індивідуально-психологічні фактори, які визначають спосіб суб'єктивного переживання стресу та характер поведінкових реакцій у складних життєвих ситуаціях на відміну від біологічних передумов, які окреслюють межі адаптаційних можливостей організму – зумовлюють якість і ефективність їх використання.

До провідних індивідуально-психологічних факторів стресостійкості належать особливості темпераменту та характеру. Так, емоційна врівноваженість, помірний рівень тривожності, схильність до самоконтролю сприяють більш конструктивному реагуванню на стресові події. Натомість підвищена емоційна лабільність, імпульсивність і високий рівень особистісної тривожності ускладнюють процес адаптації та підвищують ризик розвитку дистресу.

Важливе значення має самооцінка підлітка та рівень його самоефективності. Адекватна самооцінка, віра у власні можливості й здатність впливати на події підвищують готовність до активного подолання труднощів. Низька або нестійка самооцінка, характерна для підліткового віку, навпаки, знижує стресостійкість, посилює почуття безпорадності та сприяє унікальним формам поведінки [32, с. 313].

Суттєвим індивідуально-психологічним чинником є розвиток когнітивної сфери, зокрема особливості мислення та когнітивної оцінки ситуації. Схильність до катастрофізації, ригідність мислення, негативні автоматичні думки посилюють інтенсивність стресових переживань. Водночас здатність до

реалістичної оцінки подій, когнітивної гнучкості та пошуку альтернативних рішень сприяє зниженню емоційного напруження.

Не менш важливу роль відіграють навички емоційної саморегуляції та рівень емоційного інтелекту. Здатність усвідомлювати власні емоції, контролювати їх прояви та конструктивно виражати почуття підвищує стресостійкість підлітка. У період вікової кризи ці навички ще перебувають у процесі формування, що зумовлює потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці [31, с. 29].

Індивідуально-психологічні фактори виступають ключовою ланкою між біологічними передумовами та соціальними умовами розвитку стресостійкості підлітків, визначаючи суб'єктивний характер переживання стресу та ефективність адаптаційних стратегій у складних життєвих обставинах.

Соціально-психологічні фактори посідають важливе місце у структурі чинників, що впливають на формування стресостійкості підлітків, оскільки саме в процесі соціальної взаємодії відбувається становлення особистості, засвоєння моделей поведінки та формування механізмів подолання стресу. На відміну від біологічних і індивідуально-психологічних чинників, соціально-психологічні фактори відображають умови найближчого соціального середовища підлітка та характер його взаємин із значущими іншими, що істотно визначає рівень психологічної адаптації в умовах підвищених стресових навантажень.

Провідним соціально-психологічним фактором формування стресостійкості підлітків є родинне середовище. Характер емоційного клімату в сім'ї, стиль батьківського виховання, рівень підтримки та прийняття суттєво впливають на розвиток у підлітка почуття безпеки, довіри до світу та впевненості у власних силах. Підтримувальні, демократичні стилі виховання сприяють розвитку автономії, навичок саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій, тоді як авторитарні або емоційно холодні взаємини підвищують уразливість до стресу [35, с. 65-66].

Важливу роль відіграє шкільне середовище та взаємодія з педагогами. Атмосфера психологічної безпеки, справедливе ставлення, можливість відкритого висловлення думок і підтримка з боку вчителів сприяють формуванню адаптивних моделей поведінки. Натомість надмірні вимоги, постійна критика або відсутність емоційної підтримки можуть виступати додатковими стресогенними чинниками.

Суттєвий вплив на стресостійкість підлітків мають стосунки з однолітками. Прийняття в групі, наявність дружніх зв'язків, підтримка ровесників виконують захисну функцію, знижуючи рівень емоційного напруження. Водночас конфлікти, соціальна ізоляція, булінг або кібербулінг значно підвищують рівень хронічного стресу та негативно впливають на психічне благополуччя.

Соціально-психологічні фактори набувають особливої значущості в умовах збройного конфлікту. Вимушене переміщення, розрив соціальних зв'язків, втрата звичного середовища та обмеження доступу до підтримки можуть суттєво знизити рівень стресостійкості підлітків. Водночас наявність соціальної підтримки з боку родини, освітніх установ і громади здатна компенсувати негативний вплив травматичних подій [12, с. 39].

Наступні фактори – *соціально-культурні*. Вони охоплюють систему суспільних норм, цінностей, традицій, освітніх і медіапрактик, а також об'єктивні умови життєдіяльності, що впливають на психологічний розвиток особистості.

Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграє культурне середовище, яке задає допустимі способи переживання та вираження емоцій, ставлення до труднощів і моделей подолання стресу. Культура може як підтримувати розвиток адаптивних копінг-стратегій (через заохочення взаємодопомоги, відповідальності, довіри), так і посилювати вразливість підлітків до стресу у разі домінування жорстких соціальних очікувань, стигматизації психологічних труднощів або культу надмірної успішності.

Суттєвий вплив мають і умови середовища життя підлітка, зокрема соціально-економічний статус сім'ї, умови проживання, доступ до якісної освіти, безпечного простору для розвитку та дозвілля. Нестабільність середовища, хронічна невизначеність, бідність або соціальна ізоляція знижують відчуття безпеки й контролю над власним життям, що негативно позначається на рівні стресостійкості.

В умовах війни соціально-культурні та чинники середовища набувають особливої ваги. Руйнування звичного способу життя, вимушене переміщення, втрата соціальних зв'язків і постійна присутність загрози формують хронічний стресовий фон. Водночас підтримувальне середовище, збереження культурної ідентичності, доступ до психологічної допомоги та стабільних соціальних інститутів можуть виступати потужними ресурсами розвитку стресостійкості підлітків навіть у кризових умовах [5, с. 340].

Вплив кризових та травматичних подій на формування стресостійкості підлітків слід розглядати як результат взаємодії біологічних, індивідуально-психологічних, соціально-психологічних та соціально-культурних чинників.

Кризові ситуації характеризуються високою інтенсивністю стресогенних впливів, порушенням звичних форм соціальної взаємодії та зниженням відчуття безпеки, що безпосередньо позначається на адаптаційних можливостях особистості.

Кризові та травматичні події, зокрема війна, вимушене переміщення, втрата близьких, досвід насильства або тривале перебування в умовах загрози, виступають потужними чинниками формування стресових реакцій у підлітків. У таких обставинах значно зростає навантаження на психічні механізми саморегуляції, що за відсутності достатніх внутрішніх і зовнішніх ресурсів може призводити до зниження рівня стресостійкості. Наслідками цього можуть бути підвищена тривожність, емоційна нестабільність, порушення поведінки та формування дезадаптивних копінг-стратегій.

Водночас сучасні психологічні дослідження свідчать, що вплив кризових подій на розвиток особистості не є однозначно негативним. За наявності

підтримувального соціального середовища, стабільних міжособистісних зв'язків і доступу до психологічної допомоги травматичний досвід може сприяти розвитку адаптивних форм реагування, підвищенню рівня усвідомленості та формуванню навичок подолання стресу. У цьому контексті кризові ситуації можуть виступати умовою актуалізації внутрішніх ресурсів особистості.

Вплив кризових та травматичних подій на формування стресостійкості підлітків сильніше через їх тривалість, повторюваність та невизначеність наслідків. Це обумовлює необхідність системного підходу до психологічного супроводу підлітків, спрямованого на зниження негативних наслідків травматизації та створення умов для розвитку адаптаційного потенціалу.

Таким чином, рівень стресостійкості підлітків у кризових умовах визначається взаємодією індивідуально-психологічних особливостей, соціально-культурного контексту та характеру пережитого травматичного досвіду.

Аналіз чинників, що впливають на формування стресостійкості у підлітків, дозволяє зробити висновок про її багатовимірну природу та комплексний характер розвитку. Біологічні та психофізіологічні особливості визначають базовий рівень адаптивності та здатність до саморегуляції, тоді як індивідуально-психологічні характеристики, зокрема тип темпераменту, рівень тривожності, самоконтроль та когнітивні здібності, модулюють інтенсивність і ефективність стресових реакцій. Соціально-психологічні фактори, включно з підтримкою родини, взаєминами з однолітками та педагогами, а також соціально-культурне середовище та якість життєвих умов, формують зовнішній контекст адаптації підлітка. Крім того, досвід кризових та травматичних подій і наявність цілеспрямованої психологічної підтримки виступають ключовими у розвитку внутрішньої стійкості. Таким чином, стресостійкість підлітків формується на перетині біологічних, психологічних, соціальних та культурних чинників, що визначає її динамічний та адаптивний характер.

1.3 Сучасні підходи і технології розвитку стресостійкості: організація та методи формування стресостійкості у підлітків

У сучасних умовах зростання соціальної нестабільності, інтенсивності інформаційних навантажень та поширення кризових явищ особливої актуальності набуває проблема цілеспрямованого розвитку стресостійкості у підлітків. Здатність ефективно протидіяти стресу формується на основі поєднання індивідуальних психологічних ресурсів і систематичного психологічного впливу. Саме тому важливого значення набуває впровадження науково обґрунтованих підходів, методів і технологій, спрямованих на розвиток саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій та психоемоційної стабільності з урахуванням вікових і соціально-контекстуальних особливостей підліткового періоду.

Організаційні аспекти формування стресостійкості у підлітків охоплюють систему цілеспрямованих умов, структур і взаємодій, у межах яких реалізується психологічний вплив, спрямований на розвиток здатності ефективно долати стресові ситуації. Вони передбачають узгоджену діяльність освітніх, психологічних та соціальних інституцій, що забезпечують безперервність і системність підтримки підлітка.

Важливою організаційною умовою є інтеграція програм розвитку стресостійкості в освітній процес. Це передбачає поєднання навчальної діяльності з профілактичними та розвивальними заходами, спрямованими на формування навичок емоційної саморегуляції, відповідального ставлення до власного психічного здоров'я та конструктивних моделей поведінки у складних життєвих ситуаціях. Значущу роль відіграє створення психологічно безпечного освітнього середовища, яке характеризується підтримувальною атмосферою, чіткими правилами взаємодії та зниженням рівня хронічного стресу [10].

Організаційні аспекти також включають міждисциплінарну взаємодію фахівців: практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників,

адміністрації закладу освіти, а за потреби – медичних працівників. Така взаємодія забезпечує комплексний підхід до оцінки психоемоційного стану підлітків і добору адекватних форм допомоги з урахуванням індивідуальних потреб та рівня стресостійкості.

Окрему увагу слід приділяти організації групових і індивідуальних форм роботи. Групові заняття сприяють розвитку соціальних навичок, емпатії та взаємної підтримки, тоді як індивідуальна робота дозволяє глибше опрацювати особистісні труднощі та наслідки пережитого стресу. Важливим організаційним чинником є також залучення батьків або законних представників, що сприяє узгодженості виховних впливів та формуванню стабільного підтримувального середовища поза межами навчального закладу [15, с. 240-241].

Організаційні аспекти формування стресостійкості у підлітків створюють системне підґрунтя для застосування конкретних психологічних методів, які спрямовані на розвиток здатності ефективно протистояти стресовим чинникам. У межах створених умов і структур стає можливим цілеспрямоване використання методів, адаптованих до вікових, індивідуально-психологічних і соціокультурних особливостей підлітків. Когнітивно-поведінкові підходи, методи емоційної саморегуляції, соціально-психологічні тренінги, арт-терапевтичні та психоосвітні практики реалізуються в психологічно безпечному середовищі, що забезпечує підтримку, безперервність і системність впливу. Поєднання організаційного забезпечення та методичного наповнення гарантує цілісність і результативність формування стресостійкості, сприяє розвитку саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій та збереженню психоемоційної рівноваги підлітків у складних життєвих ситуаціях.

Методи формування стресостійкості у підлітків становлять систему цілеспрямованих психологічних впливів, спрямованих на формування здатності особистості ефективно протистояти стресовим чинникам, зберігати психоемоційну рівновагу та адаптуватися до складних життєвих обставин.

Вибір і застосування відповідних методів зумовлюються віковими та індивідуально-психологічними особливостями підлітків, рівнем їх психічного розвитку, а також соціальним і культурним контекстом, у якому відбувається їх становлення.

Одним із провідних напрямів формування стресостійкості є *когнітивно-поведінкові методи*, що ґрунтуються на положенні про взаємозв'язок думок, емоцій і поведінки. У межах цього підходу увага приділяється виявленню та корекції дисфункційних переконань, негативних автоматичних думок і неадаптивних стратегій реагування на стрес. Підлітків навчають аналізувати стресові ситуації, відрізняти об'єктивні обставини від суб'єктивних інтерпретацій, формувати більш реалістичні оцінки подій та виробляти конструктивні способи подолання труднощів. Такі методи сприяють підвищенню рівня усвідомленості та розвитку навичок саморегуляції [22, с. 595].

Важливе місце у формуванні стресостійкості посідають *методи емоційної саморегуляції*, спрямовані на зниження психофізіологічного напруження та стабілізацію емоційного стану. До них належать дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, техніки візуалізації, елементи майндфулнес та тілесно-орієнтовані підходи. Регулярне застосування таких методів дозволяє підліткам краще усвідомлювати власні емоційні реакції, контролювати рівень тривожності та відновлювати внутрішню рівновагу в умовах стресу.

Соціально-психологічні методи формування стресостійкості орієнтовані на формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії та використання соціальної підтримки як ресурсу подолання стресу. Тренінги комунікативної компетентності, асертивної поведінки, вирішення конфліктів і групові форми роботи сприяють розвитку впевненості в собі, здатності відстоювати власні межі та конструктивно взаємодіяти з оточенням. Особливого значення ці методи набувають у підлітковому віці, коли думка однолітків і якість соціальних зв'язків істотно впливають на психоемоційний стан особистості.

Окрему групу становлять *арт-терапевтичні методи*, які забезпечують безпечний простір для вираження та опрацювання емоційних переживань. Застосування образотворчої терапії, музикотерапії, драматерапії, казкотерапії або письмових практик дозволяє підліткам символічно відтворювати власний досвід, знижувати рівень внутрішньої напруги та знаходити нові смисли у складних життєвих ситуаціях. Такі методи є особливо ефективними для підлітків із труднощами вербалізації емоцій або підвищеною тривожністю.

Доповненням до зазначених методів є *психоосвітні методи*, спрямовані на підвищення обізнаності підлітків щодо природи стресу, його проявів і способів подолання. Формування знань про стресові реакції та ресурси особистості сприяє розвитку відповідального ставлення до власного психічного здоров'я [28, с. 114].

Аналіз традиційних методів та організаційних аспектів формування стресостійкості у підлітків засвідчує ефективність когнітивно-поведінкових, емоційно-регулятивних, соціально-психологічних, арт-терапевтичних та психоосвітніх підходів. Водночас сучасні соціальні умови, що характеризуються високою динамікою, інформаційним перевантаженням і частими кризовими подіями, зумовлюють необхідність удосконалення цих методів та інтеграції інноваційних технологій. Новітні підходи передбачають використання цифрових платформ, онлайн-ресурсів, нейропсихологічних і майндфулнес-програм, а також ігрових і інтегративних міждисциплінарних технологій, що забезпечують індивідуалізацію, безпеку та підвищення мотивації підлітків. Такий розвиток практик дозволяє поєднати традиційні методи з сучасними рішеннями для комплексного формування стресостійкості.

Сучасні технології та інноваційні підходи до розвитку стресостійкості у підлітків формуються на перетині психології, педагогіки, нейронаук і цифрових рішень та спрямовані на підвищення ефективності психопрофілактичної й корекційної роботи. Їх застосування зумовлене потребою адаптації традиційних методів до умов швидких соціальних змін,

зростання інформаційного навантаження та поширення кризових і травматичних подій, що істотно впливають на психічне здоров'я підлітків.

Одним із провідних інноваційних напрямів є *впровадження цифрових психологічних технологій*, зокрема онлайн-платформ, мобільних застосунків і веб-інтервенцій, орієнтованих на розвиток навичок саморегуляції та подолання стресу. Такі ресурси можуть включати інтерактивні вправи, щоденники емоцій, медитативні практики, елементи когнітивно-поведінкових технік та психоосвітні модулі. Їх перевагою є доступність, анонімність і можливість індивідуалізації темпу роботи, що є особливо важливим для підлітків, які не завжди готові звертатися по очну психологічну допомогу.

Значного поширення набувають технології, засновані на принципах *майндфулнес та нейропсихологічного підходу*. Програми усвідомленості, адаптовані для підліткового віку, сприяють розвитку здатності зосереджувати увагу на поточному моменті, знижувати рівень тривожності та формувати більш стійке емоційне реагування. Поєднання таких практик із знаннями про роботу нервової системи дозволяє підліткам краще розуміти власні реакції на стрес і свідомо впливати на них [23, с. 322].

Інноваційними є також *ігрові та гейміфіковані підходи*, що використовують елементи рольових ігор, симуляцій і тренажерів для відпрацювання навичок подолання складних ситуацій. Залучення ігрових механік підвищує мотивацію підлітків до участі в психологічних програмах, сприяє активному засвоєнню нових стратегій поведінки та розвитку гнучкості мислення. У межах таких підходів можливе моделювання стресових умов у безпечному середовищі, що дозволяє формувати адаптивні реакції без реального ризику для психічного благополуччя [30, с. 93].

Окрему увагу в сучасних підходах приділяють *інтегративним і міждисциплінарним технологіям*, які поєднують психологічні інтервенції з педагогічними та соціальними практиками. До них належать шкільні програми соціально-емоційного навчання, тренінги життєвих навичок, а також групові формати підтримки за участю психологів, педагогів і соціальних працівників.

Такі технології сприяють не лише індивідуальному розвитку стресостійкості, а й формуванню підтримувального середовища, що підсилює адаптаційний потенціал підлітків у сучасних умовах.

Ефективність розвитку стресостійкості у підлітків значною мірою визначається системністю та взаємозв'язком різних рівнів впливу. Когнітивно-поведінкові, емоційно-регулятивні, соціально-психологічні та інноваційні технології набувають максимальної ефективності лише за умови їх інтеграції та координованого застосування.

Комплексний підхід передбачає поєднання індивідуальних методів розвитку навичок саморегуляції, міжособистісних стратегій взаємодії та інституційних заходів підтримки, що реалізуються у закладах освіти та соціальних структурах. Така комплексна організація впливу забезпечує формування адаптивного потенціалу підлітків, підвищення їх здатності до подолання стресових ситуацій і стійке психоемоційне функціонування у складних соціально-кризових умовах.

Комплексний підхід до формування стресостійкості у підлітків ґрунтується на розумінні цього феномена як багатовимірного утворення, що формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників. Такий підхід передбачає інтеграцію різних рівнів впливу та узгоджене застосування психопрофілактичних, розвивальних і корекційних заходів, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу підлітків.

На індивідуальному рівні комплексний підхід охоплює розвиток когнітивних, емоційних і поведінкових складових стресостійкості. Це передбачає формування навичок усвідомлення власних емоційних станів, розвиток здатності до емоційної саморегуляції, навчання ефективних копінг-стратегій та раціонального мислення. Особлива увага приділяється підвищенню рівня самооцінки, внутрішньої мотивації та відчуття особистісної ефективності, що сприяє зниженню вразливості до стресових впливів.

На міжособистісному рівні комплексний підхід спрямований на оптимізацію соціальних взаємин підлітка. Важливу роль відіграє розвиток

комунікативних навичок, уміння звертатися по допомогу, конструктивно вирішувати конфлікти та будувати підтримувальні стосунки з ровесниками й дорослими. Залучення сім'ї та найближчого соціального оточення до процесу формування стресостійкості підсилює ефективність психологічних інтервенцій і створює стабільне емоційно безпечне середовище.

На інституційному рівні комплексний підхід реалізується через впровадження системних програм у закладах освіти, діяльність психологічних служб, міждисциплінарну взаємодію педагогів, психологів і соціальних працівників. Такі програми мають бути адаптовані до вікових особливостей підлітків і соціального контексту їхнього життя, зокрема умов кризових і травматичних подій. Узгоджене поєднання різних форм і методів психологічної підтримки забезпечує цілісний вплив на особистість підлітка та створює умови для стійкого розвитку стресостійкості [14, с. 435].

Узагальнюючи, слід зазначити, що формування стресостійкості у підлітків є цілеспрямованим і багаторівневим процесом, який потребує системного застосування сучасних підходів, методів і технологій психологічного впливу. Ефективний розвиток стресостійкості можливий за умови поєднання організаційних заходів, традиційних психологічних методів та інноваційних технологій, орієнтованих на вікові й індивідуальні особливості підлітків. Особливу значущість має впровадження комплексного підходу, що охоплює індивідуальний, міжособистісний та інституційний рівні, а також забезпечує взаємодію фахівців і найближчого соціального оточення. Використання сучасних технологій і інтегративних програм дозволяє підвищити адаптивні можливості підлітків, сформувати навички саморегуляції та ефективного подолання стресових ситуацій, що є важливою передумовою збереження психічного здоров'я та успішної соціальної адаптації в умовах сучасних викликів.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз феноменів стресу та стресостійкості в контексті розвитку підлітків в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема війни.

Розгляд поняття стресу та стресостійкості дозволив узагальнити наукові підходи до розуміння сутності стресу як багатовимірного психофізіологічного й соціально зумовленого явища. Проаналізовано еволюцію концепції стресу від класичної теорії Г. Сельє до сучасних когнітивно-транзакційних і вітчизняних підходів, що акцентують увагу на ролі суб'єктивної оцінки ситуації, індивідуальних ресурсів та адаптаційних механізмів. Розкрито види, причини та психологічні механізми виникнення стресу, особливо в підлітковому віці, який характеризується підвищеною вразливістю до стресогенних впливів.

Стресостійкість розглянуто як інтегральну характеристику особистості, формування якої зумовлюється сукупністю біологічних, психофізіологічних, індивідуально-психологічних, соціально-психологічних і соціокультурних чинників. Особливу увагу приділено впливу кризових і травматичних подій на адаптаційні можливості підлітків, а також ролі психологічної підтримки як важливого ресурсу розвитку стресостійкості. З'ясовано, що взаємодія внутрішніх і зовнішніх факторів визначає рівень здатності підлітка ефективно протистояти стресу та зберігати психічну рівновагу в умовах нестабільності.

Проаналізовано сучасні підходи, методи і технології розвитку стресостійкості у підлітків. Обґрунтовано доцільність застосування комплексного підходу, що поєднує організаційні заходи, традиційні психологічні методи та інноваційні практики, спрямовані на формування навичок саморегуляції, ефективних копінг-стратегій і підвищення адаптивних ресурсів.

Таким чином, результати теоретичного аналізу створюють науково-методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та розроблення практичних програм формування стресостійкості у підлітків в умовах війни.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1 Дослідження рівня стресостійкості у підлітків

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю та незрілістю механізмів саморегуляції, що зумовлює необхідність діагностики індивідуальних особливостей реагування на стрес, тому дослідження рівня стресостійкості у підлітків є важливим етапом вивчення їх адаптаційних можливостей в умовах воєнного часу.

Емпіричне дослідження дозволило виявити рівень стресостійкості, домінуючі копінг-стратегії та пов'язані з ними психологічні характеристики, зокрема тривожність і рівень самоконтролю.

У дослідженні взяли участь 23 учнів Комунального закладу “Запорізький обласний центр туризму і краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді” Запорізької обласної ради.

Діагностику рівня стресостійкості у підлітків ми здійснювали за допомогою наступних методик: тест стресостійкості (Сергій Коуэн, Сальваторе Мадді), опитувальник «Копінг-стратегії» (Річард Лазарус, Сьюзен Фолкман) та шкала тривожності (Чарльз Спілбергер).

Тест стресостійкості (Сергій Коуэн, Сальваторе Мадді) (додаток А) спрямований на визначення інтегрального показника стресостійкості. Опитувальник складається з низки тверджень, які респонденти оцінюють за шкалою інтенсивності згоди. Частина питань має зворотний характер і підлягає реверсії при обробці результатів. Отримані результати інтерпретуються за рівнями (високий, середній, низький) та дають змогу оцінити адаптаційний потенціал підлітків у стресових умовах.

Результати проведеного дослідження за тестом стресостійкості (Сергій Коуэн, Сальваторе Мадді) показали наступне: 8 учнів (35%) мають низький

рівень, 11 учнів (48%) – середній рівень та 4 учні (17%) – високий рівень (рис. 2.1.1).

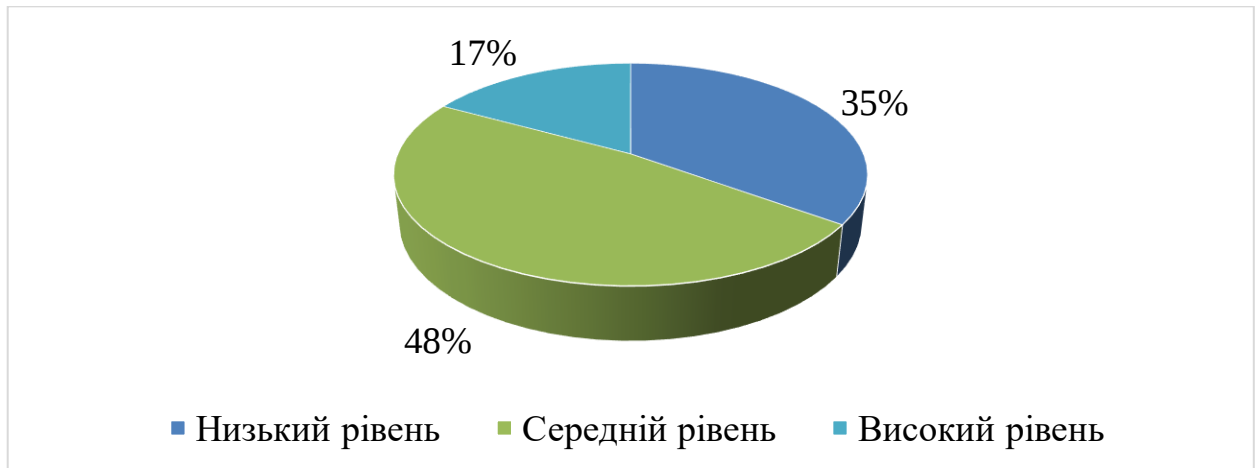


Рис. 2.1.1 Результати діагностики стресостійкості у підлітків за тестом стресостійкості

Результат свідчить про переважання середнього рівня стресостійкості серед підлітків, що вказує на частково сформовану здатність до подолання стресових ситуацій. Такі учні здатні адаптуватися до труднощів, однак їхні реакції залишаються нестійкими та значною мірою залежать від зовнішніх обставин і рівня підтримки з боку оточення.

Водночас значна частка респондентів із низьким рівнем стресостійкості свідчить про наявність групи ризику, для якої характерні підвищена тривожність, схильність до уникнення труднощів, недостатній рівень саморегуляції та відчуття безпорадності. Невелика кількість підлітків із високим рівнем стресостійкості демонструє сформовані адаптивні стратегії поведінки, здатність контролювати емоційні реакції та ефективно долати стресові ситуації.

Результати дослідження підтверджують необхідність цілеспрямованого формування стресостійкості у підлітків, особливо серед учнів із низьким і

середнім рівнями, що є актуальним в умовах підвищеного стресового навантаження.

Опитувальник «Копінг-стратегії» (Річард Лазарус, Сьюзен Фолкман) (додаток Б) має на меті виявлення домінуючих способів реагування особистості на стресові ситуації та оцінку ефективності використаних копінг-стратегій. В її основі лежить когнітивно-транзакційний підхід до стресу, відповідно до якого поведінка людини визначається оцінкою ситуації та наявними ресурсами подолання.

Опитувальник містить перелік тверджень, що відображають різні типи копінг-поведінки, зокрема проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані стратегії, уникнення, саморегуляцію та пошук соціальної підтримки. Респонденти оцінюють частоту використання кожної поведінкової реакції за визначеною шкалою.

За шкалою «проблемно-орієнтований копінг» ми отримали наступні результати: 7 учнів (30%) – низький рівень, 10 учнів (44%) – середній рівень та 6 учнів (26%) мають високий рівень розвитку даної копінг-стратегії (рис. 2.1.2).

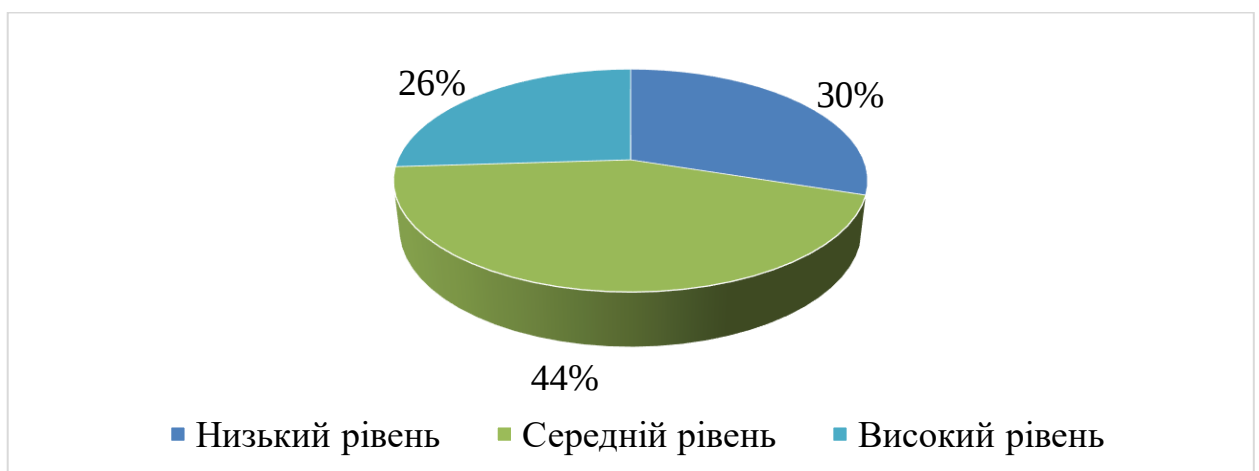


Рис. 2.1.2 Результати діагностики стресостійкості у підлітків за шкалою «проблемно-орієнтований копінг» (опитувальник «Копінг-стратегії»)

Результат показав, що у більшості підлітків сформованість проблемно-орієнтованих стратегій перебуває на середньому рівні. Це означає, що вони здатні частково аналізувати ситуацію, планувати дії та шукати шляхи вирішення проблем, однак у складних або емоційно напружених умовах не завжди демонструють послідовність і впевненість у своїх діях. Водночас наявність значної частки учнів із низьким рівнем проблемно-орієнтованого копінгу вказує на схильність до пасивних або унікальних форм поведінки, недостатню здатність до конструктивного вирішення труднощів та залежність від зовнішніх обставин. Позитивним є те, що певна частина підлітків має високий рівень розвитку даної стратегії, що проявляється у здатності активно діяти, брати відповідальність за ситуацію та ефективно долати стресові труднощі.

Загалом результати свідчать про необхідність цілеспрямованого розвитку проблемно-орієнтованого копінгу як одного з ключових компонентів стресостійкості підлітків.

За шкалою «уникнення» ми отримали наступні результати: 6 учнів (26%) – низький рівень, 8 учнів (35%) – середній рівень, 9 учнів (39%) мають високий рівень використання даної копінг-стратегії (рис. 2.1.3).

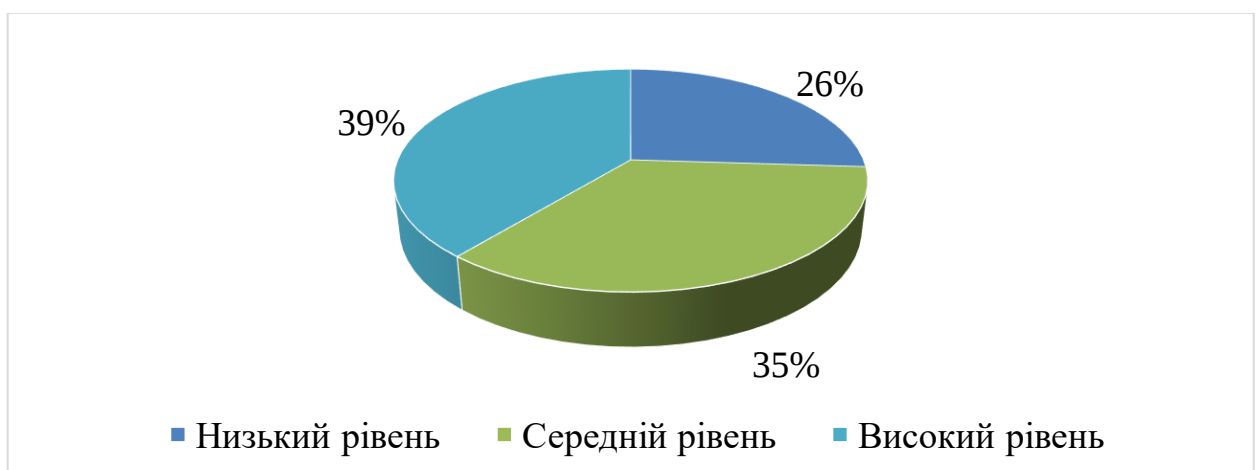


Рис. 2.1.3 Результати діагностики стресостійкості у підлітків за шкалою «уникнення» (опитувальник «Копінг-стратегії»)

Значна частина підлітків схильна використовувати уникнення як один із провідних способів реагування на стресові ситуації. Високий рівень цієї стратегії проявляється у прагненні відкласти вирішення проблеми, ігнорувати труднощі або переключатися на інші види діяльності, що знижує ефективність подолання стресу та може сприяти накопиченню емоційної напруги. Середній рівень свідчить про ситуативне використання уникнення, коли підлітки можуть тимчасово дистанціюватися від проблеми, однак не завжди переходять до її активного вирішення. Частина респондентів демонструє низький рівень уникнення, що вказує на більшу готовність до активного подолання труднощів. Водночас домінування цієї стратегії у значної кількості підлітків підкреслює необхідність розвитку більш адаптивних копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтованих способів реагування.

За шкалою «емоційне реагування» ми отримали наступні результати: 7 учнів (30%) – низький рівень, 9 учнів (39%) – середній рівень та 7 учнів (30%) мають високий рівень використання даної копінг-стратегії (рис. 2.1.4).

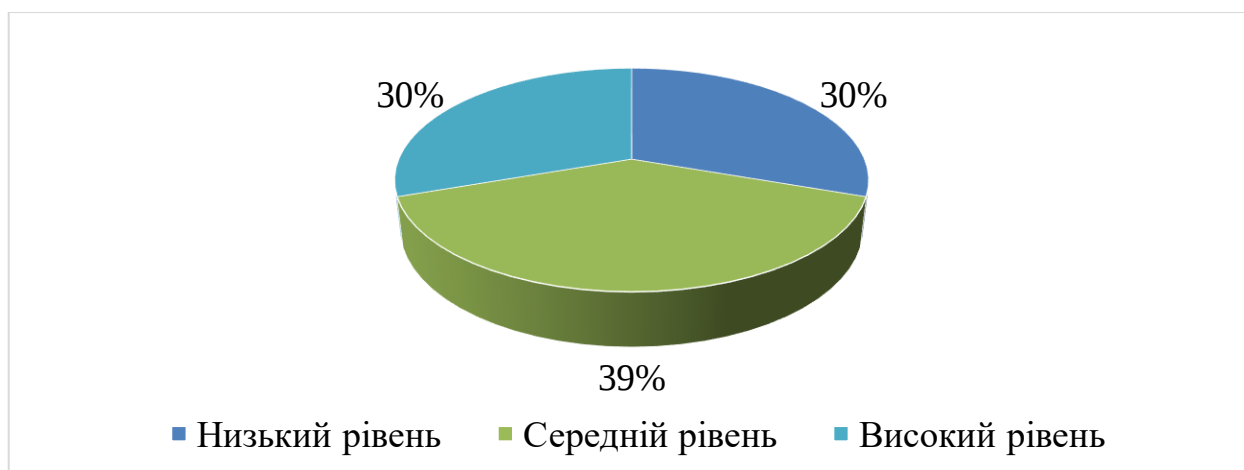


Рис. 2.1.4 Результати діагностики стресостійкості у підлітків за шкалою «емоційне реагування» (опитувальник «Копінг-стратегії»)

Ми бачимо відносно рівномірний розподіл рівнів емоційного реагування серед підлітків. Високий рівень цієї стратегії характеризується інтенсивним переживанням стресових ситуацій, проявами тривожності, страху, дратівливості, що може ускладнювати процес адаптації та знижувати ефективність подолання труднощів. Середній рівень вказує на помірну емоційну включеність, коли підлітки здатні переживати стрес, але частково контролюють свої реакції.

Низький рівень емоційного реагування може свідчити як про емоційну стабільність і здатність до самоконтролю, так і про певне емоційне стримування або недостатню усвідомленість власних переживань. У цілому результати підкреслюють важливість розвитку навичок емоційної регуляції у підлітків як складової їх стресостійкості.

За шкалою «саморегуляція» ми отримали наступні результати: 7 учнів (30%) – низький рівень, 11 учнів (48%) – середній рівень, 5 учнів (22%) мають високий рівень розвитку даної копінг-стратегії (рис. 2.1.5).

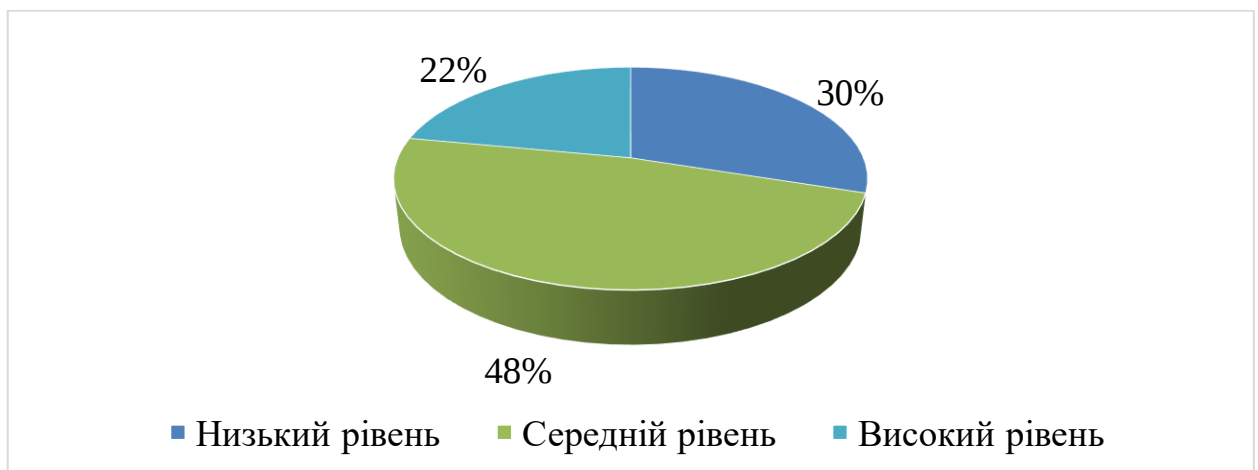


Рис. 2.1.5 Результати діагностики стресостійкості у підлітків за шкалою «саморегуляція» (опитувальник «Копінг-стратегії»)

У більшості підлітків навички саморегуляції сформовані на середньому рівні. Це означає, що вони частково здатні контролювати власні емоційні

реакції, заспокоюватися у стресових ситуаціях і використовувати окремі прийоми емоційної стабілізації, однак ці вміння ще не є достатньо стійкими та ефективними. Водночас наявність значної частки респондентів із низьким рівнем саморегуляції вказує на труднощі в управлінні емоціями, імпульсивність, підвищену тривожність та схильність до дезадаптивних реакцій у складних ситуаціях. Невелика кількість підлітків із високим рівнем саморегуляції демонструє сформовані навички контролю емоцій, здатність до усвідомленого реагування та підтримання внутрішньої рівноваги.

Загалом результати підкреслюють необхідність розвитку навичок саморегуляції як важливої складової стресостійкості підлітків.

За шкалою «соціальна підтримка» ми отримали наступні результати: 6 учнів (26%) – низький рівень, 9 учнів (39%) – середній рівень, 8 учнів (35%) мають високий рівень використання цієї копінг-стратегії (рис. 2.1.6).

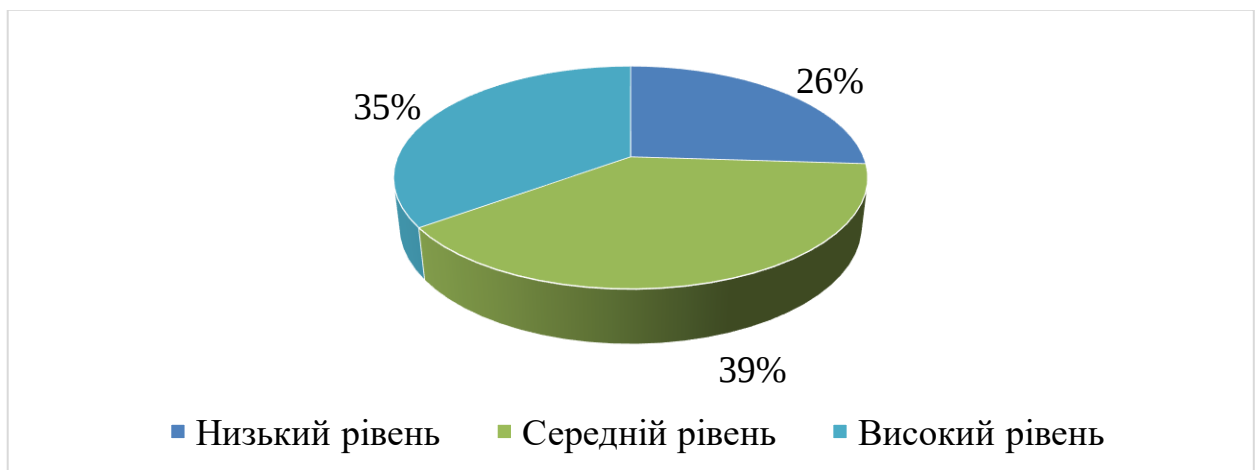


Рис. 2.1.6 Результати діагностики стресостійкості у підлітків за шкалою «соціальна підтримка» (опитувальник «Копінг-стратегії»)

Значна частина підлітків схильна звертатися по допомогу до оточення у стресових ситуаціях. Високий рівень соціальної підтримки характеризується відкритістю до взаємодії, здатністю ділитися власними переживаннями, довірою до близьких і готовністю приймати допомогу, що є важливим

ресурсом подолання стресу. Середній рівень вказує на ситуативне використання цієї стратегії, коли підлітки звертаються по підтримку не завжди або лише у найбільш складних випадках.

Водночас наявність учнів із низьким рівнем соціальної підтримки свідчить про замкненість, труднощі у встановленні довірливих контактів або небажання ділитися власними проблемами, що може ускладнювати процес адаптації.

Загалом результати підкреслюють важливість розвитку навичок соціальної взаємодії та формування підтримувального середовища для підвищення стресостійкості підлітків.

Узагальнюючи результати діагностики за опитувальником «Копінг-стратегії», слід зазначити, що у підлітків спостерігається неоднорідна структура способів подолання стресу. Найбільш вираженим є середній рівень розвитку більшості копінг-стратегій, що свідчить про частково сформовані навички реагування на складні життєві ситуації. Водночас поряд із відносно адаптивними формами поведінки (проблемно-орієнтований копінг, саморегуляція, звернення по соціальну підтримку) значна частина підлітків демонструє використання менш ефективних стратегій, зокрема уникнення та інтенсивне емоційне реагування.

Домінування середнього рівня проблемно-орієнтованого копінгу вказує на потенційну готовність підлітків до конструктивного вирішення труднощів, однак недостатній розвиток цієї стратегії у частини респондентів обмежує ефективність подолання стресу. Високі показники за шкалою уникнення та емоційного реагування свідчать про наявність дезадаптивних тенденцій, що можуть ускладнювати процес адаптації в умовах підвищеного стресового навантаження.

Разом з тим, наявність середнього та високого рівнів за шкалами саморегуляції та соціальної підтримки свідчить про наявність ресурсів, які можуть бути використані для розвитку стресостійкості. Загалом результати дослідження підтверджують необхідність цілеспрямованого формування

адаптивних копінг-стратегій у підлітків як важливої умови підвищення їх психологічної стійкості в умовах війни.

Шкала тривожності (Чарльз Спілбергер) (додаток В) має на меті вимірювання двох видів тривожності: ситуативної (стану) та особистісної (рис). Опитувальник складається з тверджень, які респонденти оцінюють за шкалою інтенсивності прояву емоційних станів. Частина питань має зворотний характер і потребує реверсії під час обробки результатів. Підрахунок здійснюється окремо за кожною шкалою шляхом сумування балів.

Результати дослідження за шкалою тривожності показали, що:

- за показником ситуативної тривожності 4 учні (17%) мають низький рівень, 10 учнів (44%) – середній рівень та 9 учнів (39%) мають високий рівень;
- за показником особистісної тривожності у 4 учнів (17%) виявлено низький рівень, 11 учнів (48%) – середній рівень, 8 учнів (35%) демонструють високий рівень (рис. 2.1.7).

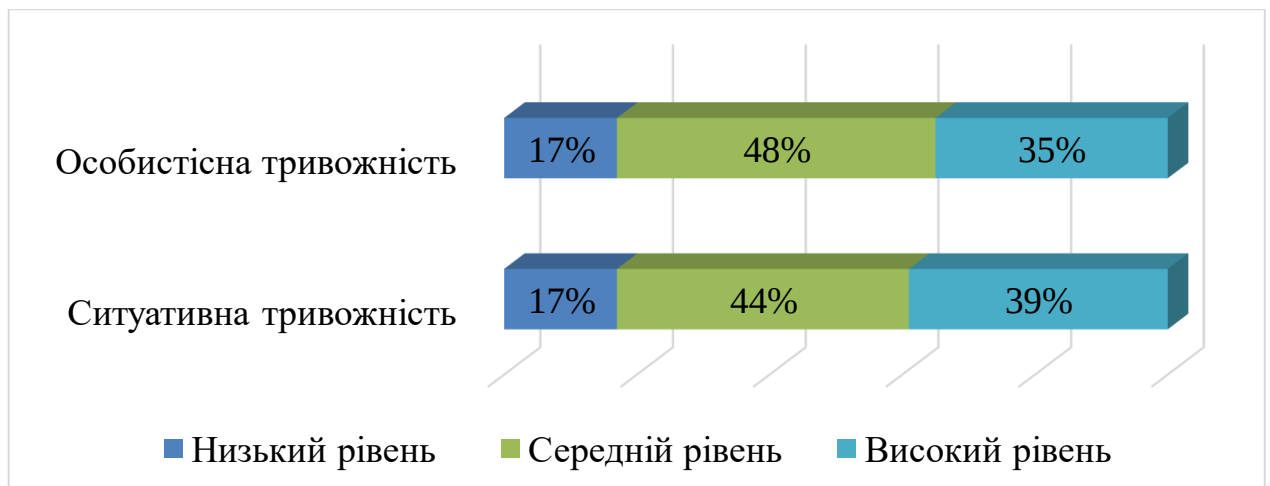


Рис. 2.1.7 Результати діагностики стресостійкості у підлітків за шкалою тривожності

Результати свідчать про переважання середнього рівня тривожності серед підлітків, що вказує на відносно адекватну реакцію на стресові впливи, однак із тенденцією до емоційної нестійкості в складних умовах. Високі показники

ситуативної тривожності у значної частини респондентів зумовлені впливом актуальних стресогенних факторів, зокрема умовами воєнного часу, що супроводжуються почуттям небезпеки, невизначеності та емоційного напруження.

Водночас підвищений рівень особистісної тривожності свідчить про сформовану схильність до переживання тривоги, що може негативно впливати на адаптаційні можливості підлітків, їх емоційну стабільність і здатність до ефективного подолання стресу. Низький рівень тривожності у незначної частини учнів може свідчити як про емоційну врівноваженість, так і про можливе зниження чутливості до стресових факторів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують наявність підвищеного рівня тривожності у значної частини підлітків, що обумовлює необхідність розвитку навичок емоційної регуляції та підвищення рівня їх стресостійкості.

Отже, результати діагностичного дослідження дозволяють зробити висновок про недостатній рівень сформованості стресостійкості у значної частини підлітків. За результатами тесту життєстійкості встановлено переважання середнього рівня стресостійкості поряд із суттєвою часткою учнів із низькими показниками, що свідчить про обмежені адаптаційні ресурси та труднощі у подоланні стресових ситуацій. Аналіз копінг-стратегій показав неоднорідну структуру реагування: поряд із використанням відносно адаптивних стратегій (проблемно-орієнтований копінг, соціальна підтримка, саморегуляція) у значної частини підлітків домінують дезадаптивні способи поведінки, зокрема уникнення та надмірне емоційне реагування. Дані за шкалою тривожності свідчать про підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що вказує на емоційну напруженість, нестабільність психоемоційного стану та підвищену чутливість до стресогенних чинників. Це, у свою чергу, негативно впливає на здатність підлітків до ефективної адаптації в умовах воєнного часу.

Таким чином, результати дослідження засвідчують наявність суперечливого поєднання ресурсів і ризиків у структурі психологічної стійкості підлітків: з одного боку, наявні передумови до формування адаптивних стратегій, з іншого – значна поширеність дезадаптивних форм реагування та підвищеної тривожності. Це обумовлює необхідність розробки та впровадження цілеспрямованої програми формування стресостійкості підлітків, яка має бути спрямована на розвиток навичок саморегуляції, зниження рівня тривожності, формування ефективних копінг-стратегій та зміцнення психологічних ресурсів особистості в умовах війни.

2.2 Розробка програми формування стресостійкості підлітків в умовах війни

Результати емпіричного дослідження засвідчили необхідність цілеспрямованого впливу на формування стресостійкості підлітків в умовах війни. Виявлені підвищений рівень тривожності, недостатній розвиток навичок саморегуляції та домінування частково дезадаптивних копінг-стратегій зумовлюють потребу у впровадженні спеціально розроблених психологічних заходів.

Нами була розроблена програма формування стресостійкості (додаток Г), яка передбачає створення системи занять, спрямованих на розвиток емоційної стабільності, формування ефективних способів подолання стресу та підвищення адаптаційного потенціалу підлітків.

Мета програми полягає у формуванні та розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни шляхом розвитку їх когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів, необхідних для ефективного подолання стресових ситуацій.

Програма спрямована на зниження рівня тривожності, формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток адаптивних копінг-стратегій,

підвищення самооцінки та впевненості у власних силах, а також зміцнення здатності до конструктивної соціальної взаємодії.

Реалізація програми передбачає створення безпечного психологічного середовища, у якому підлітки можуть усвідомити власні емоції, навчитися керувати ними та ефективно адаптуватися до складних і травматичних умов воєнного часу.

Розроблена програма формування стресостійкості підлітків в умовах війни є комплексною системою психолого-педагогічного впливу, спрямованою на розвиток адаптаційного потенціалу особистості. Програма розрахована на 3 місяці та включає 24 заняття тривалістю 60 хвилин, що проводяться двічі на тиждень у груповій формі (таблиця 2.2.1).

Зміст програми побудований з урахуванням вікових особливостей підлітків і включає поетапне формування когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів стресостійкості. У процесі реалізації програми використовуються інтерактивні методи роботи, зокрема тренінгові вправи, групові обговорення, рольові ігри, психоосвітні елементи та практики саморегуляції.

Програма спрямована на розвиток навичок емоційної регуляції, зниження рівня тривожності, формування ефективних копінг-стратегій, підвищення самооцінки та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням. Особлива увага приділяється формуванню психологічної стійкості підлітків в умовах воєнного стресу, що проявляється у здатності адаптуватися до змін, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно долати труднощі.

**План програми формування стресостійкості у підлітків в умовах
воєнного часу**

№	Назва / мета / час	Структура заняття	Матеріали
1.	Знайомство і правила. <i>Мета:</i> створення безпечної атмосфери, формування довіри (60 хв).	– Вступ (10 хв). – Знайомство/ice-breaker (15 хв). – Правила групи (15 хв). – Очікування (10 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: написати свої очікування	Фліпчарт, маркери
2.	Поняття стресу. <i>Мета:</i> сформувати базове розуміння стресу (60 хв).	– Міні-лекція (15 хв). – Обговорення (15 хв). – Вправа «Мій стрес» (20 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: визначити свої стресори.	Презентація
3.	Реакції на стрес. <i>Мета:</i> усвідомлення фізичних і психологічних реакцій (60 хв).	– Обговорення (10 хв). – Вправа «Сигнали тіла» (25 хв). – Аналіз (15 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: щоденник реакцій.	Бланки
4.	Емоції. <i>Мета:</i> розвиток емоційної усвідомленості (60 хв).	– Вправа «Коло емоцій» (20 хв). – Робота в парах (20 хв). – Обговорення (10 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: щоденник емоцій.	Картки
5.	Тривога і страх. <i>Мета:</i> навчити розпізнавати та приймати емоції (60 хв).	– Дискусія (15 хв). – Вправа «Мої страхи» (25 хв). – Обговорення (10 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: список страхів.	Аркуші

6.	Дихальні техніки. <i>Мета:</i> навчити базовим технікам заспокоєння (60 хв).	– Пояснення (10 хв). – Практика (30 хв). – Обговорення (10 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: практика щодня.	Інструкції
7.	Релаксація. <i>Мета:</i> зниження напруги (60 хв).	– Вступ (10 хв). – Прогресивна релаксація (30 хв). – Обговорення (10 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: повторення.	Аудіо
8.	Саморегуляція. <i>Мета:</i> формування навичок контролю емоцій (60 хв).	– Вправа (25 хв). – Обговорення (15 хв). – Тренування (10 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: застосування технік.	Картки
9.	Думки і стрес. <i>Мета:</i> усвідомлення ролі мислення (60 хв).	– Міні-лекція (15 хв). – Вправа «автоматичні думки» (25 хв). – Обговорення (10 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: запис думок.	Бланки
10.	Позитивне мислення. <i>Мета:</i> розвиток когнітивної гнучкості (60 хв).	– Переформулювання (25 хв). – Вправи (20 хв). – Рефлексія (15 хв). ДЗ: позитивні установки.	Роздатка
11.	Копінг-стратегії. <i>Мета:</i> ознайомлення зі способами подолання стресу (60 хв).	– Міні-лекція (15 хв). – Вправи (25 хв). – Аналіз (10 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: аналіз власних стратегій.	Таблиці
12.	Рішення проблем. <i>Мета:</i> навчити алгоритму вирішення (60 хв).	– Алгоритм (15 хв). – Кейси (25 хв). – Обговорення (10 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: застосувати.	Схеми

13.	Прийняття рішень. <i>Мета:</i> розвиток відповідальності (60 хв).	– Вправи (25 хв). – Аналіз (15 хв). – Рефлексія (20 хв). ДЗ: приклад рішення.	Листи
14.	Контроль над життям. <i>Мета:</i> формування внутрішнього локусу контролю (60 хв).	– Вправа (20 хв). – Дискусія (20 хв). – Рефлексія (20 хв). ДЗ: самоаналіз.	Картки
15.	Самооцінка. <i>Мета:</i> підвищення самооцінки (60 хв).	– Вправа (25 хв). – Обговорення (20 хв). – Рефлексія (15 хв). ДЗ: список сильних сторін.	Аркуші
16.	Впевненість. <i>Мета:</i> розвиток асертивності (60 хв).	– Рольові ігри (30 хв). – Аналіз (20 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: тренування.	Сценарії
17.	Комунікація. <i>Мета:</i> розвиток навичок спілкування (60 хв).	– Вправи (30 хв). – Обговорення (20 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: практика.	Картки
18.	Соціальна підтримка. <i>Мета:</i> формування навичок звернення по допомогу (60 хв).	– Вправа (25 хв). – Обговорення (20 хв). – Рефлексія (15 хв). ДЗ: карта підтримки.	Схеми
19.	Конфлікти. <i>Мета:</i> навчити вирішенню конфліктів (60 хв).	– Кейс (25 хв). – Аналіз (20 хв). – Рефлексія (15 хв). ДЗ: приклад.	Картки
20.	Подолання труднощів. <i>Мета:</i> розвиток стійкості (60 хв).	– Вправи (30 хв). – Обговорення (20 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: опис досвіду.	Листи
21.	Ресурси особистості. <i>Мета:</i> усвідомлення внутрішніх ресурсів (60 хв).	– Вправа (25 хв). – Аналіз (20 хв). – Рефлексія (15 хв). ДЗ: список ресурсів.	Аркуші

22.	Стрес у війні. <i>Мета:</i> опрацювання травматичного досвіду (60 хв).	– Обговорення (30 хв). – Підтримка (20 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: рефлексія.	Безпечне середовище
23.	Інтеграція навичок. <i>Мета:</i> узагальнення (60 хв).	– Повторення (30 хв). – Вправи (20 хв). – Рефлексія (10 хв). ДЗ: план дій.	Фліпчарт
24.	Підсумок. <i>Мета:</i> оцінка результатів і завершення (60 хв).	– Рефлексія (30 хв). – Зворотний зв'язок (20 хв). – Завершення (10 хв)	Сертифікати

Реалізація програми формування стресостійкості підлітків в умовах війни передбачає досягнення комплексу змін на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

На *когнітивному рівні* очікується підвищення обізнаності підлітків щодо природи стресу, його проявів і способів подолання, розвиток навичок реалістичного мислення, здатності до когнітивної переоцінки складних ситуацій та прийняття зважених рішень. Підлітки набувають умінь аналізувати стресові події та усвідомлювати власні реакції на них.

На *емоційному рівні* прогнозується зниження рівня тривожності, емоційної напруженості та страху, а також розвиток здатності до емоційної саморегуляції. Очікується формування навичок контролю імпульсивних реакцій, підвищення емоційної стабільності та усвідомленого ставлення до власних переживань.

На *поведінковому рівні* передбачається формування адаптивних копінг-стратегій, зокрема посилення проблемно-орієнтованого підходу до вирішення труднощів, зниження схильності до уникнення та розвиток навичок конструктивної взаємодії з оточенням. Підлітки набувають досвіду ефективного подолання стресових ситуацій і використання соціальної підтримки як ресурсу.

У результаті реалізації програми очікується загальне підвищення рівня стресостійкості підлітків, зростання їх адаптаційного потенціалу, впевненості у власних силах та здатності зберігати психоемоційну рівновагу в умовах воєнного часу.

Ефективність формування стресостійкості значною мірою залежить від узгодженості дій педагогів, соціальних педагогів, психологів і батьків, які виступають ключовими агентами впливу на особистісний розвиток підлітка. Саме вони створюють умови для закріплення набутих у межах програми навичок, підтримують безпечне емоційне середовище та сприяють розвитку адаптивних форм поведінки.

У зв'язку з цим постає потреба у розробці практичних рекомендацій, спрямованих на впровадження основних положень програми у повсякденну освітню та сімейну практику. Такі рекомендації мають забезпечити системність і сталість впливу, а також підвищити ефективність формування стресостійкості підлітків у складних умовах воєнного часу.

2.3 Практичні рекомендації для педагогів, педагогів соціальних, психологів і батьків з формування стресостійкості у підлітків

Формування стресостійкості підлітків в умовах війни потребує системної взаємодії педагогів, соціальних педагогів, психологів і батьків. Рекомендації ґрунтуються на результатах дослідження та розробленій програмі розвитку стресостійкості.

1. Рекомендації для педагогів:

- створювати психологічно безпечне освітнє середовище, що передбачає підтримку, повагу та зниження рівня стресогенних факторів;
- інтегрувати елементи розвитку стресостійкості в освітній процес (обговорення емоцій, рефлексія, вправи на саморегуляцію);
- враховувати індивідуальні особливості підлітків, уникати надмірного навантаження та жорсткої оцінювальної системи;

- формувати навички конструктивного вирішення проблем і критичного мислення;

- підтримувати позитивний зворотний зв'язок та сприяти підвищенню самооцінки учнів.

2. Рекомендації для соціальних педагогів:

- здійснювати моніторинг психоемоційного стану підлітків і своєчасно виявляти групи ризику;

- організовувати профілактичні та корекційні заходи (тренінги, групи підтримки, просвітницькі заняття);

- сприяти розвитку соціальних навичок, комунікативної компетентності та здатності до співпраці;

- налагоджувати взаємодію між школою, сім'єю та іншими соціальними інституціями;

- забезпечувати інформаційну підтримку щодо ресурсів допомоги в кризових ситуаціях.

3. Рекомендації для практичних психологів:

- проводити регулярну психодіагностику рівня стресостійкості, тривожності та копінг-стратегій;

- впроваджувати тренінгові програми, спрямовані на розвиток саморегуляції, емоційного інтелекту та адаптивних копінг-стратегій;

- застосовувати методи когнітивно-поведінкової терапії, релаксаційні техніки та майндфулнес-практики;

- надавати індивідуальну психологічну допомогу підліткам із високим рівнем тривожності або травматичним досвідом;

- працювати з батьками та педагогами щодо формування єдиного підходу до підтримки підлітків.

4. Рекомендації для батьків:

- створювати атмосферу емоційної безпеки, довіри та підтримки в родині;

- приділяти увагу емоційному стану підлітка, заохочувати відкриту комунікацію;

- навчати дітей конструктивним способом подолання стресу (дихальні вправи, саморегуляція, позитивне мислення);
- бути прикладом адекватного реагування на стресові ситуації;
- обмежувати негативний інформаційний вплив (надмірне споживання тривожних новин);
- за потреби звертатися по допомогу до фахівців.

Запропоновані рекомендації спрямовані на формування цілісної системи підтримки підлітків, що поєднує освітній, психологічний і сімейний вплив. Їх реалізація сприятиме розвитку адаптивних копінг-стратегій, зниженню рівня тривожності та підвищенню загального рівня стресостійкості підлітків в умовах війни.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дослідження було здійснено комплексну діагностику особливостей формування стресостійкості підлітків в умовах війни та обґрунтовано практичні засади її розвитку. На основі використання психодіагностичних методик було визначено рівень стресостійкості, особливості копінг-стратегій та рівень тривожності підлітків. Отримані результати засвідчили переважання середнього рівня стресостійкості поряд із наявністю значної частки підлітків із низькими показниками, що свідчить про недостатню сформованість адаптаційних ресурсів. Виявлено підвищений рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також тенденцію до використання частково дезадаптивних копінг-стратегій, зокрема уникнення та емоційного реагування.

На основі результатів дослідження було розроблено програму формування стресостійкості підлітків, яка має комплексний характер і спрямована на розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів психологічної стійкості. Програма передбачає поетапне формування навичок саморегуляції, зниження рівня тривожності, розвиток адаптивних копінг-стратегій, підвищення самооцінки та формування конструктивної соціальної взаємодії. Її зміст відповідає віковим особливостям підлітків і враховує специфіку впливу воєнного середовища на їх психоемоційний стан.

Крім того, було розроблено практичні рекомендації для педагогів, соціальних педагогів, психологів і батьків, спрямовані на створення сприятливого середовища для формування стресостійкості підлітків та закріплення набутих у межах програми навичок у повсякденному житті. Запропоновані рекомендації орієнтовані на узгодження дій усіх суб'єктів освітнього процесу та забезпечення системності психологічного впливу.

Таким чином, результати другого розділу підтверджують необхідність цілеспрямованої роботи з формування стресостійкості підлітків в умовах війни

та доводять ефективність комплексного підходу, що поєднує діагностику, програму розвитку та практичні рекомендації.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання дослідження досягнуто поставленої мети та розв'язано визначені завдання дослідження.

1. Проаналізовано сутність і структуру поняття «стрес» та «стресостійкість» і визначено їх психологічний зміст у контексті підліткового віку. Встановлено, що стрес є багатовимірним психофізіологічним процесом, який виникає у взаємодії особистості з навколишнім середовищем і значною мірою залежить від суб'єктивної оцінки ситуації. Стресостійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, що включає когнітивний, емоційний, мотиваційний, вольовий і соціальний компоненти та забезпечує ефективну адаптацію до складних життєвих умов. У підлітковому віці її формування ускладнюється емоційною нестабільністю, незрілістю механізмів саморегуляції та підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів.

2. Визначено основні фактори, що впливають на формування стресостійкості підлітків. До них віднесено біологічні та психофізіологічні особливості, індивідуально-психологічні характеристики (рівень тривожності, самооцінка, тип темпераменту), соціально-психологічні чинники (сімейне виховання, міжособистісні стосунки, підтримка оточення), а також соціально-культурні та середовищні умови. Особливу увагу приділено впливу воєнного часу, який виступає потужним стресогенним фактором і значно підвищує ризик дезадаптації, водночас актуалізуючи потребу у розвитку стресостійкості як ключового ресурсу особистості.

3. Охарактеризовано сучасні підходи, технології та методи розвитку стресостійкості підлітків. З'ясовано, що ефективними є когнітивно-поведінкові методи, техніки емоційної саморегуляції, арт-терапевтичні практики, тренінгові форми роботи та цифрові інструменти психологічної підтримки. Обґрунтовано доцільність комплексного підходу, який передбачає інтеграцію індивідуального, міжособистісного та інституційного рівнів впливу.

4. Проведено емпіричне дослідження рівня сформованості стресостійкості підлітків, результати якого засвідчили переважання середнього рівня стресостійкості, наявність підвищеної тривожності та часткове домінування дезадаптивних копінг-стратегій.

На основі отриманих даних розроблено програму формування стресостійкості підлітків в умовах війни, спрямовану на розвиток навичок саморегуляції, формування адаптивних способів подолання стресу та підвищення адаптаційного потенціалу особистості. Також запропоновано практичні рекомендації для педагогів, психологів і батьків, орієнтовані на створення підтримувального середовища та узгодження виховних впливів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують актуальність проблеми формування стресостійкості підлітків в умовах війни та доводять ефективність комплексного підходу до її розвитку, що має важливе теоретичне і практичне значення.

ДЕКЛАРАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ ГШІ

Автори заявляють про використання генеративного ШІ у процесі дослідження та підготовки рукопису. Відповідно до таксономії GAIDeT (2025), наведені нижче завдання були делеговані інструментам генеративного ШІ за повного людського нагляду:

- Генерування ідей
- Вибір методів дослідження
- Вичитування та редагування
- Виявлення трендів

Використаний інструмент генеративного ШІ: ChatGPT.

Повну відповідальність за фінальний рукопис несуть автори.

Інструменти генеративного ШІ не зазначаються як автори та не несуть відповідальності за кінцеві результати.

Декларацію подала: Наталія ГЛУЩЕНКО

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абсалямова Л., Ващенко М. Особливості стресу у підлітковому віці в умовах війни. *Innovative Development of Science, Technology and Education : proceedings of XI International Scientific and Practical Conference*. Vancouver, 2024. August 1-3 2024. Vancouver, 2024. С. 252-255.
2. Андрущенко Т. Психологічні особливості життєстійкості і благополуччя осіб підліткового віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Вип. 25(70). 2024. С. 5-15.
3. Бойків А. Проблема формування стресостійкості сучасних підлітків. *Актуальні проблеми практичної психології : зб. наук. пр. Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (м. Одеса, 16 трав. 2025 р.)*. Одеса, 2025. С. 317-321.
4. Брашеван О., Караджи О. Соціально-психологічні особливості підліткового віку. *Current Challenges of Science and Education : proceedings of X International Scientific and Practical Conference*. Berlin, June 3-5 2024. Berlin, 2024. Р. 297-299.
5. Гончаренко І. Особливості розвитку стресостійкості підлітків у сучасних реаліях. *Актуальні проблеми практичної психології : зб. наук, пр. Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (м. Одеса, 16 трав. 2025 р.)*. Одеса, 2025. С. 339-341.
6. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досліджень. *Праці НТШ. Медичні науки*. 2016. Т. XLV. С. 27-40.
7. Домбровський І., Самолук Т. Вікові та психологічні передумови становлення особистої рефлексії в підлітковому віці. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль, 4-5 листоп. 2022 р. Тернопіль, 2022*. С. 114-118.

8. Іванова О. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 2. 2022. С. 109-116.

9. Когут О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. № 12, 2021. С. 108-113.

10. Кравець Л., Ригель О., Прокопів Л. Формування стресостійкості учасників освітнього процесу в умовах освітніх криз. *Академічні візії*. Вип. 47. 2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17155921>.

11. Крушельницька Д., Хомчу О. Розвиток стресостійкості підлітків як фактор попередження булінгу. *Психологічні та правові стратегії запобігання й подолання булінгу у соціокультурному вимірі* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Біла Церква, 6 жовт. 2025 р.). Біла Церква, 2025. С. 28-31.

12. Мельничук А., Пивоваренко М. Формування стресостійкості, як чинника самоефективності особистості. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості* : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. Інтер.-конф. Луцьк, 25-26 берез. 2021 р. Луцьк, 2021. С. 37-41.

13. Міненко О. Методи формування стресостійкості підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Травмовано дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей та молоді в умовах війни та поствоєнного періоду* : зб. матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Рівне, 27-28 листоп. 2025 р.). Рівне, 2025. С. 87-89.

14. Невзгляденко Ю., Осадченко І. Соціальна програма формування стресостійкості учнів старших класів. *Соціально-психологічна допомога і соціальна робота: виклики сучасності* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 10-11 квіт. 2025 р.). Луцьк, 2025. С. 433-437.

15. Овчаренко О. Формування стресостійкості здобувачів освіти в умовах війни. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* : IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 25 жовт. 2025 р. Київ, 2025. С. 239-242.

16. Перетятко Л., Возниця Л. Особливості стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зр. наук. матер. II Міжнар. наук.-практ. форуму. Полтава, 20-22 листоп. 2024 р. Полтава, 2024. С. 198-201.

17. Пуха Н., Широких А. Проблема стресу у підлітків під час війни. *Соціально-психологічна реабілітація ветеранів* : матеріали форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність». (м. Рівне, 27-28 лют. 2025 р.). Рівне, 2025. С. 100-103.

18. Різник О. Стрес та стресостійкість. *Scientific collection InterConf* : proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference Hamburg, May 26-28 2022. Hamburg, 2022. С. 450-452.

19. Романовська Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Вип. 1, 2022. С. 148-152.

20. Сагайдак А., Мицько В. Фізіологічні ознаки гострого та хронічного стресу підлітків. *Актуальні питання розвитку галузей науки* : матеріали конференції (м. Київ, 15 листоп. 2024 р.). Київ, 2024. <https://doi.org/10.62731/mcnd-15.11.2024.008>.

21. Саннікова О. Стресостійкість як психологічний ресурс подолання стресу. *Психологія самоздійснення особистості* : теорія, досвід, практика : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 19-20 трав. 2023 р.). Одеса, 2023. С. 129-137.

22. Сидоренко О. Механізми формування стресостійкості у ранньому юнацькому віці. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи* : зб. наук. пр. за матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. Житомир, 3 квіт. 2025 р. Житомир, 2025. С. 594-596.

23. Скалецька Є., Карпич І. Психологічні рекомендації щодо формування стресостійкості підлітків в умовах війни. *Актуальні проблеми практичної психології* : зб. наук. пр. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Одеса, 17 трав. 2024 р.). Одеса, 2024. С. 321-322.

24. Солоненко О. Особливості прояву тривалого травматичного стресу у підлітків під час війни. *Психологічні перспективи*. 2025. № 4. С. 152-160.
25. Соснюк О. Methodological aspects of developing psychological training programs for different types of orders. *The role of society in the development of scientific ideas : proceedings of XXIX International Scientific and Practical Conference*. (Prague, July 24-26 2023). Prague, 2023. PP. 133-136.
26. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9. № 1. <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v9i1.471>.
27. Стадник А., Спужак В. Фізична активність як спосіб подолання стресу у дітей та підлітків. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Харків, 25 жовт. 2024 р.). Харків, 2024. С. 199-202.
28. Станішевська В. Арт-терапія : навч. посіб .Умань : ВПЦ «Візаві». 2022. 171 с.
29. Стьопін М., Нетребя М. Визначення поняття стресу та стресостійкості в сучасній психології. *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в європейський простір : зб. матеріалів IV Інтер.-конф.* Київ, 22 трав. 2024 р. Київ, 2024. С. 93-96.
30. Сударик О. Сутність поняття "ігрові технології" та їх класифікація. *Формування сучасної науки: методика та практика : матеріали I Міжнар. студ. наук. конф.* Кам'янець-Подільський, 2021. Кам'янець-Подільський, 2021. С. 91-94.
31. Терещенко Л., Толкунова І. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. *Психологічний часопис*. Вип. 3. Т. 9(71). Київ, 2023. С. 28-38.
32. Терещенко С., Лукашук М. Психологічні особливості підліткового віку. *Практична психологія XXI ст.: проблеми та перспективи : матеріали VIII*

Міжвуз. наук.-практ. конф. Хмельницький, 24 квіт. 2024 р. Хмельницький, 2024. С. 311-315.

33. Цебак Н. Психоедукація як чинник розвитку психологічного благополуччя. *Практична психологія у сучасному вимірі* : XV Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро, 25 берез. 2024 р. Дніпро, 2024. С. 313-314.

34. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. № 20. 2023. С. 195-204.

35. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. Вип. 16, 2023. С. 64-71.

36. Suchikova Y., Tsybuliak N.; Teixeira da Silva J. A.; Nazarovets S. GAIDeT (Generative AI Delegation Taxonomy): A taxonomy for humans to delegate tasks to generative artificial intelligence in scientific research and publishing. Accountability in Research, in press. 2025. <https://doi.org/10.1080/08989621.2025.2544331> (дата звернення: 19.04.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест стресостійкості (автори – Сергій Коуэн, Сальваторе Мадді)

Інструкція:

Прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки воно відповідає вашому стану або поведінці.

Оцініть за шкалою:

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Бланк тверджень:

1. Я відчуваю, що моє життя має сенс.
2. Я можу впливати на події, які зі мною відбуваються.
3. Труднощі допомагають мені ставати сильнішим.
4. Я часто почуваюся безпорадним у складних ситуаціях.
5. Я активно шукаю вихід із проблем.
6. Нові ситуації мене лякають.
7. Я відчуваю відповідальність за своє життя.
8. Я легко здаюся, коли стикаюся з труднощами.
9. Я сприймаю зміни як можливість розвитку.
10. Я уникаю складних життєвих ситуацій.
11. Я впевнений у своїх силах.
12. Я відчуваю контроль над своїм життям.
13. Навіть у складних ситуаціях я знаходжу рішення.
14. Я часто не знаю, що робити в стресових ситуаціях.
15. Я готовий приймати виклики життя.
16. Я швидко втрачаю віру в себе.
17. Я можу зберігати спокій у складних умовах.
18. Я прагну долати труднощі, а не уникати їх.
19. Я часто відчуваю, що нічого не залежить від мене.
20. Я сприймаю проблеми як досвід, що допомагає мені розвиватися.

Ключ:

Прямі твердження: 1, 2, 3, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 20

Зворотні твердження: 4, 6, 8, 10, 14, 16, 19

Перерахунок зворотних відповідей

Відповідь	Перерахунок
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

Підрахунок результатів

Складається загальна сума балів.

Максимум: 100 балів

Мінімум: 20 балів

Інтерпретація:

80-100 балів – високий рівень стресостійкості (сформовані адаптивні копінг-стратегії; високий самоконтроль; активна життєва позиція; здатність до подолання труднощів).

50-79 балів – середній рівень (часткова здатність до подолання стресу нестійкість у складних ситуаціях; залежність від обставин).

20-49 балів – низький рівень (схильність до уникнення; підвищена тривожність; почуття безпорадності; низький рівень адаптації).

**Опитувальник «Копінг-стратегії»
(автори – Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман)**

Інструкція: оцініть, як часто ви використовуєте такі способи поведінки у стресових ситуаціях:

- 0 – ніколи
- 1 – рідко
- 2 – часто
- 3 – дуже часто

Твердження:

Проблемно-орієнтований копінг

- 1. Я намагаюся знайти конкретне рішення проблеми.
- 2. Я планую свої дії.
- 3. Я аналізую ситуацію.
- 4. Я шукаю різні варіанти вирішення.
- 5. Я активно дію.
- 6. Я беру відповідальність за ситуацію.

Уникнення

- 7. Я намагаюся не думати про проблему.
- 8. Я відкладаю вирішення на потім.
- 9. Я відволікаюся на інші справи.
- 10. Я уникаю людей або ситуацій.
- 11. Я сподіваюся, що проблема вирішиться сама.
- 12. Я ігнорую ситуацію.

Емоційне реагування

- 13. Я сильно переживаю ситуацію.
- 14. Я відчуваю страх або тривогу.
- 15. Я злюся або дратуюся.
- 16. Я скаржуся іншим.
- 17. Я довго думаю про проблему.
- 18. Я не можу заспокоїтися.

Саморегуляція

- 19. Я намагаюся заспокоїтися.
- 20. Я контролюю свої емоції.
- 21. Я думаю позитивно.
- 22. Я шукаю хороше в ситуації.
- 23. Я намагаюся тримати себе в руках.
- 24. Я переключаю увагу на конструктивні дії.

Соціальна підтримка

- 25. Я звертаюся за допомогою.
- 26. Я розмовляю з близькими.
- 27. Я ділюся своїми почуттями.

28. Я шукаю підтримку друзів.
 29. Я хочу, щоб мене зрозуміли.
 30. Я питаю поради.

Ключ:

Шкала	Питання
Проблемно-орієнтований	1-6
Уникнення	7-12
Емоційний	13-18
Саморегуляція	19-24
Соціальна підтримка	25-30

0-6 – низький рівень

7-12 – середній

13-18 – високий

**Шкала тривожності
(автор – Чарльз Спілбергер)**

Методика вимірює:

Ситуативну тривожність (СТ) – «як я почуваюся зараз»

Особистісну тривожність (ОТ) – «як я зазвичай почуваюся»

Інструкція: оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому стану.

Шкала відповідей (1–4):

1 – зовсім ні / майже ніколи

2 – іноді

3 – часто

4 – майже завжди / дуже сильно

Бланк:

Ситуативна тривожність (СТ)

1. Я відчуваю напруження.
2. Я спокійний. (*зворотне*)
3. Я схвилюваний.
4. Я розслаблений. (*зворотне*)
5. Я стурбований.
6. Я почуваюся впевнено. (*зворотне*)
7. Я відчуваю внутрішній неспокій.
8. Я задоволений собою. (*зворотне*)
9. Я відчуваю страх.
10. Я відчуваю себе в безпеці. (*зворотне*)

Особистісна тривожність (ОТ)

11. Я часто відчуваю напруження.
12. Я зазвичай спокійний. (*зворотне*)
13. Я легко хвилююся.
14. Я рідко нервую. (*зворотне*)
15. Я часто відчуваю тривогу без причини.
16. Я зазвичай впевнений у собі. (*зворотне*)
17. Я часто переживаю.
18. Я легко розслабляюся. (*зворотне*)
19. Я часто відчуваю страх.
20. Я почуваюся емоційно стабільно. (*зворотне*)

Ключ:

Ситуативна тривожність (СТ)

1, 3, 5, 7, 9 – прямі

2, 4, 6, 8, 10 – зворотні

Особистісна тривожність (ОТ)

11, 13, 15, 17, 19 – прямі

12, 14, 16, 18, 20 – зворотні

Перерахунок зворотних питань

Відповідь	Стає
1	4
2	3
3	2
4	1

Підрахунок:

СТ = сума балів 1–10

ОТ = сума балів 11–20

Діапазон по кожній шкалі:

– мінімум – 10

– максимум – 40

Інтерпретація:

Бал	Рівень тривожності
10-19	низький
20-29	середній
30-40	високий

Програма формування стресостійкості підлітків в умовах війни

План програми

Заняття 1. Знайомство і правила

Мета заняття: створення безпечної та доброзичливої атмосфери в групі, знайомство учасників між собою, формування довіри та визначення правил взаємодії під час реалізації програми.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Вступне слово ведучого (5 хв)

Психолог коротко знайомить учасників із метою програми, пояснює особливості роботи групи, наголошує на важливості взаємоповаги, підтримки та активної участі.

Орієнтовні слова ведучого:

«Протягом наших занять ми будемо вчитися краще розуміти себе, свої емоції та способи подолання труднощів. Тут важливою є атмосфера довіри, підтримки та безпеки».

2. Вправа «Знайомство» (15 хв)

Мета: створення невимушеної атмосфери та первинне знайомство учасників.

Хід вправи:

Кожен учасник по черзі називає:

- своє ім'я;
- одну позитивну рису характеру;
- заняття або хобі, яке приносить задоволення.

Після представлення ведучий може ставити уточнювальні або підтримувальні запитання.

Обговорення:

- Чи легко було розповідати про себе?
- Які емоції виникали під час вправи?

3. Вправа «Очікування» (10 хв)

Мета: визначення очікувань учасників від програми.

Хід вправи:

Учасникам роздаються стікери, на яких вони записують свої очікування від занять. Після цього стікери прикріплюються на фліпчарт.

Ведучий узагальнює відповіді та коротко коментує їх.
Обговорення:

- Що для вас є найбільш важливим у цій програмі?
- Чого ви хотіли б навчитися?

4. Вправа «Правила групи» (15 хв)

Мета: створення безпечного простору та узгодження правил взаємодії.

Хід вправи:

Учасники разом із ведучим формулюють правила роботи групи. Ведучий записує їх на фліпчарті.

Орієнтовні правила:

- говорити по черзі;
- не перебивати;
- дотримуватися конфіденційності;
- поважати думку інших;
- бути активними;
- не висміювати інших;
- право «стоп» (можливість не відповідати).

Після обговорення всі учасники погоджуються з правилами.

5. Вправа «Мій ресурс» (10 хв)

Мета: актуалізація позитивних ресурсів особистості.

Хід вправи:

Учасникам пропонується назвати:

- людину;
- місце;
- діяльність;

які допомагають їм почуватися спокійніше або краще.

Після цього проводиться коротке обговорення важливості ресурсів у складних ситуаціях.

6. Підсумок і рефлексія (5 хв)

Учасники по черзі завершують фразу:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Для мене було важливим...»
- «Мій настрій після заняття...»

Ведучий дякує учасникам за роботу.

Домашнє завдання

Написати короткий опис:

- своїх очікувань від програми;
- ситуацій, які викликають найбільше хвилювання або стрес.

Заняття 2. Поняття стресу

Мета заняття: формування у підлітків базового уявлення про стрес, його причини, прояви та вплив на психічний і фізичний стан людини.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та актуалізація настрою (5 хв)

Ведучий вітає учасників і пропонує коротко описати свій настрій одним словом або асоціацією.

Орієнтовні запитання:

- Як ви почуваєтесь сьогодні?
- Що найбільше вплинуло на ваш настрій?

2. Міні-лекція «Що таке стрес?» (15 хв)

Мета: ознайомлення учасників із поняттям стресу та його особливостями.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що таке стрес;
- які бувають стресові ситуації;
- різницю між корисним і шкідливим стресом;
- як стрес впливає на організм, емоції та поведінку людини.

Основні акценти:

- стрес є природною реакцією організму;
- помірний стрес може бути корисним;
- тривалий стрес негативно впливає на здоров'я.

3. Вправа «Мої стресори» (15 хв)

Мета: усвідомлення індивідуальних джерел стресу.

Хід вправи:

Учасникам пропонується записати ситуації, які найчастіше викликають у них напруження або тривогу.

Після цього проводиться обговорення:

- Які ситуації повторюються найчастіше?
- Що саме викликає найбільший дискомфорт?

Ведучий звертає увагу на те, що різні люди можуть по-різному реагувати на однакові ситуації.

4. Вправа «Ознаки стресу» (15 хв)

Мета: формування навичок розпізнавання проявів стресу.

Хід вправи:

На фліпчарті створюються три колонки:

- «Думки»;
- «Емоції»;
- «Поведінка».

Учасники називають прояви стресу, а ведучий записує їх у відповідні колонки.

5. Рефлексія «Стрес у моєму житті» (5 хв)

Учасники по черзі завершують фрази:

- «Сьогодні я дізнався(лась)...
- «Для мене було важливим...

- «Тепер я розумію, що...»

Домашнє завдання

Протягом тижня вести короткі записи ситуацій, які викликали стрес, та власних реакцій на них.

Заняття 3. Реакції на стрес

Мета заняття: формування у підлітків розуміння власних психоемоційних, фізіологічних і поведінкових реакцій на стресові ситуації та розвиток навичок їх усвідомлення.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам коротко описати свій стан за допомогою кольору, образу або одного слова.

Орієнтовне запитання:

- Який у вас сьогодні емоційний стан?

2. Міні-лекція «Як організм реагує на стрес?» (10 хв)

Мета: ознайомлення учасників із психофізіологічними реакціями на стрес.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що реакція на стрес є природною;
- як стрес впливає на тіло, емоції та поведінку;
- які реакції є типовими для підліткового віку.

Розглядаються:

- фізіологічні реакції (серцебиття, напруження, головний біль);
- емоційні реакції (страх, тривога, дратівливість);
- поведінкові реакції (агресія, уникнення, замкненість).

3. Вправа «Сигнали мого тіла» (15 хв)

Мета: усвідомлення тілесних проявів стресу.

Хід вправи:

Учасникам роздається зображення силуету людини. Вони позначають на ньому:

- де в тілі відчують напруження;
- як проявляється хвилювання або страх.

Після виконання вправи проводиться обговорення.

Орієнтовні запитання:

- Які сигнали стресу ви помічаєте найчастіше?
- Як ваше тіло реагує на хвилювання?

4. Вправа «Моя реакція на стрес» (20 хв)

Мета: аналіз індивідуальних способів реагування на складні ситуації.

Хід вправи:

Учасникам пропонуються картки зі стресовими ситуаціями (конфлікт, невдача, тривожна новина, сварка тощо). Потрібно описати:

- що вони відчують;
- як поведуться;
- що думають у цей момент.

Після цього проводиться групове обговорення різних типів реакцій.

Ведучий підкреслює, що реакції можуть бути різними й важливо навчитися їх усвідомлювати.

5. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Я зрозумів(ла), що у стресі я...»
- «Для мене було новим...»
- «Тепер я більше звертатиму увагу на...»

Домашнє завдання

Протягом тижня спостерігати за своїми реакціями у стресових ситуаціях та записувати:

- ситуацію;
- емоції;
- тілесні відчуття;
- поведінку.

Заняття 4. Емоції

Мета заняття: розвиток емоційної усвідомленості підлітків, формування навичок розпізнавання, розуміння та конструктивного вираження власних емоцій.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам описати свій емоційний стан за допомогою одного слова, кольору або асоціації.

Орієнтовне запитання:

- Яку емоцію ви найчастіше відчували сьогодні?

2. Міні-лекція «Що таке емоції?» (10 хв)

Мета: ознайомлення учасників із сутністю емоцій та їх функціями.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що таке емоції;
- чому всі емоції є важливими;
- як емоції впливають на поведінку людини;

- чому важливо вміти усвідомлювати та виражати свої почуття.

Особлива увага приділяється тому, що пригнічення емоцій може посилювати внутрішнє напруження та стрес.

3. Вправа «Коло емоцій» (15 хв)

Мета: розвиток навичок розпізнавання та диференціації емоцій.

Хід вправи:

Учасникам демонструються картки або схема з різними емоціями. Кожен обирає:

- емоцію, яку переживає найчастіше;
- емоцію, яку складно виражати;
- емоцію, яка допомагає у складних ситуаціях.

Після цього проводиться коротке обговорення.

Орієнтовні запитання:

- Чи легко вам говорити про свої емоції?
- Які емоції найскладніше приймати?

4. Вправа «Малюнок емоції» (15 хв)

Мета: навчання безпечному вираженню емоцій.

Хід вправи:

Учасникам пропонується зобразити власний емоційний стан у вигляді малюнка, символу або кольорової композиції.

Після завершення охочі можуть коротко пояснити свій малюнок.

Ведучий наголошує, що правильних або неправильних емоцій не існує.

5. Вправа «Я-повідомлення» (10 хв)

Мета: формування навичок конструктивного вираження почуттів.

Хід вправи:

Учасникам пояснюється принцип «Я-повідомлень»:

«Я відчуваю..., коли..., тому що...»

Підлітки тренуються формулювати власні почуття без агресії та звинувачень.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Для мене було важливим...»
- «Мені було легко/важко говорити про...»

Домашнє завдання

Протягом тижня вести короткий «щоденник емоцій», у якому записувати:

- ситуацію;
- емоцію;
- реакцію на неї.

Заняття 5. Тривога і страх

Мета заняття: формування у підлітків розуміння природи тривоги та страху, розвиток навичок розпізнавання власних емоційних станів і засвоєння способів їх конструктивного подолання.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам коротко відповісти на запитання:

- Яка подія останнім часом викликала у вас хвилювання?
- Як ви зрозуміли, що хвилюєтесь?

2. Міні-лекція «Тривога і страх» (10 хв)

Мета: ознайомлення учасників із психологічною природою тривоги та страху.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що таке страх і тривога;
- у чому полягає різниця між ними;
- які функції вони виконують;
- як тривога впливає на емоційний стан, поведінку та тіло людини.

Основні акценти:

- страх є реакцією на конкретну загрозу;
- тривога часто пов'язана з невизначеністю;
- помірний тривога є нормальною реакцією в умовах стресу.

3. Вправа «Мої страхи» (15 хв)

Мета: усвідомлення власних страхів та їх вербалізація.

Хід вправи:

Учасникам пропонується анонімно записати свої найбільші страхи на стікерах.

Після цього ведучий групує відповіді за темами:

- страх втрати;
- страх невдачі;
- страх самотності;
- страх небезпеки тощо.

Проводиться обговорення:

- Чому люди відчують страх?
- Чи всі страхи є небезпечними?
- Що допомагає впоратися зі страхом?

4. Вправа «Безпечне місце» (15 хв)

Мета: зниження рівня тривоги та формування навичок емоційної стабілізації.

Хід вправи:

Ведучий проводить коротку релаксаційну візуалізацію. Учасникам пропонується уявити місце, де вони почуваються спокійно й безпечно.

Після завершення вправи проводиться обговорення:

- Що допомогло відчувати спокій?
- Які образи чи думки були найбільш приємними?

5. Вправа «Що я можу контролювати?» (10 хв)

Мета: формування внутрішнього відчуття контролю.

Хід вправи:

Учасники ділять аркуш на дві частини:

- «Що залежить від мене»;
- «Що не залежить від мене».

Після виконання вправи обговорюється важливість зосередження уваги на тих діях і рішеннях, які людина здатна контролювати.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Мені допомогло...»
- «Тепер я спробую...»

Домашнє завдання

Протягом тижня спостерігати за ситуаціями, які викликають тривогу, та записувати:

- що саме викликало хвилювання;
- які думки виникали;
- що допомогло заспокоїтися.

Заняття 6. Дихальні техніки

Мета заняття: ознайомлення підлітків із дихальними техніками як засобом емоційної саморегуляції та зниження психоемоційного напруження.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та налаштування на роботу (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам коротко описати свій стан та звернути увагу на власне дихання.

Орієнтовні запитання:

- Яким є ваше дихання зараз: спокійним чи напруженим?
- Що відбувається з диханням, коли людина хвилюється?

2. Міні-лекція «Вплив дихання на організм» (10 хв)

Мета: ознайомлення учасників із роллю дихання у процесі саморегуляції.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- як дихання пов'язане з емоційним станом;
- чому у стресі дихання стає поверхневим і прискореним;

- як дихальні вправи допомагають знижувати тривожність та стабілізувати стан.

Підкреслюється, що контроль дихання є одним із найдоступніших способів самодопомоги.

3. Вправа «Спостереження за диханням» (10 хв)

Мета: розвиток навичок усвідомлення власного дихання.

Хід вправи:

Учасникам пропонується сісти зручно, заплющити очі та протягом кількох хвилин спостерігати:

- як вони дихають;
- чи є напруження у тілі;
- як змінюється стан під час спокійного дихання.

Після вправи проводиться коротке обговорення.

4. Вправа «Квадратне дихання» (15 хв)

Мета: навчання техніки швидкого зниження емоційної напруги.

Хід вправи:

Ведучий пояснює схему:

- вдих – 4 секунди;
- затримка дихання – 4 секунди;
- видих – 4 секунди;
- пауза – 4 секунди.

Учасники виконують вправу 5–7 разів у спокійному темпі.

Після виконання обговорюються відчуття та зміни у стані.

5. Вправа «Дихання для заспокоєння» (10 хв)

Мета: формування навичок швидкої стабілізації емоційного стану.

Хід вправи:

Учасники виконують повільне глибоке дихання:

- повільний вдих через ніс;
- тривалий видих через рот.

Ведучий наголошує на концентрації уваги на видиху як способі зменшення напруження.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Під час вправ я відчув(ла)...»
- «Для мене було корисним...»
- «У стресовій ситуації я спробую...»

Домашнє завдання

Практикувати одну з дихальних технік щодня протягом тижня та фіксувати:

- у яких ситуаціях вона використовувалась;
- як змінився емоційний стан після виконання вправи.

Заняття 7. Релаксація

Мета заняття: формування у підлітків навичок психоемоційного розслаблення та зниження внутрішнього напруження за допомогою релаксаційних технік.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та налаштування на роботу (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам оцінити свій рівень напруження за шкалою від 1 до 10 та коротко описати свій стан.

Орієнтовне запитання:

У яких ситуаціях ви найчастіше відчуваєте напруження?

2. Міні-лекція «Що таке релаксація?» (10 хв)

Мета: ознайомлення учасників із поняттям релаксації та її впливом на організм.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що таке психоемоційне напруження;
- як хронічний стрес впливає на тіло та психіку;
- чому навички розслаблення є важливими для підтримання психічного здоров'я.

Наголошується, що релаксація допомагає:

- знижувати тривожність;
- покращувати сон;
- стабілізувати емоційний стан;
- підвищувати здатність до самоконтролю.

3. Вправа «Напруження – розслаблення» (15 хв)

Мета: усвідомлення різниці між станом напруження та розслаблення.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по черзі напружувати й розслабляти різні групи м'язів:

- руки;
- плечі;
- обличчя;
- ноги.

Ведучий супроводжує вправу спокійним голосом і звертає увагу на тілесні відчуття.

Після завершення обговорюються зміни у фізичному стані.

4. Вправа «Безпечний простір» (15 хв)

Мета: формування навичок психологічного відновлення через візуалізацію.

Хід вправи:

Під спокійну музику ведучий проводить релаксаційну візуалізацію. Учасникам пропонується уявити місце, де вони почуваються спокійно, безпечно та комфортно.

- Після вправи проводиться коротке обговорення:
- Які образи допомагали розслабитися?
- Що ви відчували під час вправи?

5. Вправа «Моє джерело спокою» (10 хв)

Мета: актуалізація особистісних ресурсів для подолання напруження.

Хід вправи:

Учасники записують:

- що допомагає їм заспокоїтися;
- які дії або люди підтримують їх у складних ситуаціях.

Після цього охочі можуть поділитися своїми відповідями.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Після заняття я відчуваю...»
- «Для мене було корисним...»
- «Я зрозумів(ла), що для відновлення мені потрібно...»

Домашнє завдання

Практикувати одну з релаксаційних технік щодня протягом тижня та записувати зміни у своєму емоційному стані.

Заняття 8. Саморегуляція

Мета заняття: формування у підлітків навичок емоційної саморегуляції та розвитку здатності контролювати власні емоційні й поведінкові реакції у стресових ситуаціях.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам оцінити свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10 та коротко пояснити, що найбільше впливає на їх настрій сьогодні.

2. Міні-лекція «Що таке саморегуляція?» (10 хв)

Мета: ознайомлення учасників із поняттям емоційної саморегуляції.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що таке саморегуляція;
- чому важливо вміти контролювати власні емоції;
- як саморегуляція допомагає долати стресові ситуації.

Особлива увага приділяється тому, що саморегуляція не означає пригнічення емоцій, а передбачає їх усвідомлення та конструктивне вираження.

3. Вправа «Стоп – подумай – дій» (15 хв)

Мета: формування навичок усвідомленого реагування у складних ситуаціях.

Хід вправи:

Ведучий знайомить учасників із алгоритмом:

- Зупинись.
- Подумай про свої емоції та наслідки реакції.
- Обери конструктивний спосіб дії.

Учасникам пропонуються різні стресові ситуації, у яких вони мають застосувати алгоритм.

Після виконання вправи проводиться обговорення.

4. Вправа «Мій спосіб заспокоєння» (15 хв)

Мета: усвідомлення індивідуальних способів самозаспокоєння.

Хід вправи:

Учасники записують:

- що допомагає їм заспокоїтися;
- які дії або думки знижують напруження;
- що зазвичай погіршує їх стан.

Після цього ведучий узагальнює найбільш ефективні способи саморегуляції.

5. Вправа «Емоційний світлофор» (10 хв)

Мета: навчання контролю емоційних реакцій.

Хід вправи:

Учасникам пояснюється принцип:

- «червоний» – зупинитися;
- «жовтий» – подумати;
- «зелений» – діяти спокійно та усвідомлено.

Підлітки аналізують приклади конфліктних або тривожних ситуацій та визначають можливі конструктивні реакції.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Мені допомагає заспокоїтися...»
- «У стресовій ситуації я спробую...»

Домашнє завдання

Протягом тижня застосовувати одну з технік саморегуляції у ситуаціях напруження та записувати:

- ситуацію;
- емоції;
- спосіб саморегуляції;
- результат.

Заняття 9. Думки і стрес

Мета заняття: формування у підлітків усвідомлення взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою, а також розвиток навичок виявлення і корекції негативних автоматичних думок у стресових ситуаціях.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та налаштування на роботу (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам пригадати ситуацію, коли одна й та сама подія викликала різні емоції у різних людей.

Орієнтовне запитання:

- Чому люди по-різному реагують на однакові ситуації?

2. Міні-лекція «Як думки впливають на стрес?» (10 хв)

Мета: ознайомлення учасників із взаємозв'язком між думками, емоціями та поведінкою.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що емоції залежать не лише від ситуації, а й від того, як людина її сприймає;
- що таке автоматичні думки;
- як негативне мислення посилює тривогу та стрес.

Розглядається схема:

ситуація → думки → емоції → поведінка.

3. Вправа «Мої автоматичні думки» (15 хв)

Мета: навчання розпізнаванню негативних думок.

Хід вправи:

Учасникам пропонуються типові стресові ситуації:

- конфлікт;
- невдача;
- критика;
- тривожна новина.

Потрібно визначити:

- які думки можуть виникати;
- які емоції вони викликають;
- як впливають на поведінку.

Після цього проводиться групове обговорення.

4. Вправа «Заміна негативних думок» (20 хв)

Мета: формування навичок когнітивної переоцінки.

Хід вправи:

Учасники отримують приклади негативних установок:

- «Я нічого не зможу»;
- «У мене завжди все погано»;

- «Я не впораюсь».

Завдання:

замінити їх на більш реалістичні та підтримувальні твердження:

- «Я можу спробувати»;
- «Не все залежить від однієї ситуації»;
- «Я вже долав труднощі раніше».

Після виконання вправи обговорюється, як зміна думок впливає на емоційний стан.

5. Вправа «Моя підтримувальна фраза» (5 хв)

Мета: формування внутрішніх ресурсів підтримки.

Хід вправи:

Кожен учасник формулює коротку фразу підтримки для себе у складних ситуаціях.

Наприклад:

- «Я впораюся»;
- «Я можу попросити допомогу»;
- «Мої труднощі тимчасові».

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла), що мої думки...»
- «Для мене було важливим...»
- «Тепер у складних ситуаціях я спробую...»

Домашнє завдання

Протягом тижня записувати:

- стресову ситуацію;
- негативну думку;
- альтернативну більш конструктивну думку.

Заняття 10. Позитивне мислення

Мета заняття: розвиток у підлітків навичок позитивного мислення, формування здатності до конструктивного сприйняття життєвих труднощів та підвищення рівня психологічної стійкості.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам назвати одну позитивну подію або приємний момент, який стався протягом останніх днів.

2. Міні-лекція «Позитивне мислення та стресостійкість» (10 хв)

Мета: ознайомлення учасників із роллю позитивного мислення у подоланні стресу.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що таке позитивне мислення;
- чому позитивне мислення не означає ігнорування проблем;
- як спосіб інтерпретації ситуації впливає на емоційний стан.

Наголошується, що позитивне мислення допомагає:

- знижувати тривожність;
- підвищувати впевненість;
- ефективніше долати труднощі.

3. Вправа «Позитивна переоцінка» (15 хв)

Мета: формування навичок пошуку конструктивних аспектів у складних ситуаціях.

Хід вправи:

Учасникам пропонуються приклади стресових ситуацій:

- невдача;
- конфлікт;
- труднощі у навчанні;
- зміни у житті.

Завдання:

визначити, чого можна навчитися з цієї ситуації або які позитивні наслідки вона може мати.

Після виконання вправи проводиться обговорення.

4. Вправа «Мої сильні сторони» (15 хв)

Мета: підвищення самооцінки та усвідомлення власних ресурсів.

Хід вправи:

Учасники записують:

- свої сильні сторони;
- риси характеру, які допомагають долати труднощі;
- власні досягнення.

Після цього охочі можуть поділитися своїми відповідями.

Ведучий акцентує увагу на важливості підтримки позитивного образу себе.

5. Вправа «Скарбничка позитиву» (10 хв)

Мета:

формування навички фокусування на позитивних подіях.

Хід вправи:

Учасникам пропонується записати:

- три речі, за які вони вдячні;
- три події, які принесли позитивні емоції.

Після цього проводиться коротке обговорення впливу позитивних спогадів на емоційний стан.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Мені допомогло...»

- «Я хочу частіше звертати увагу на...»

Домашнє завдання

Щовечора записувати:

- три позитивні події дня;
- ситуації, у яких вдалося впоратися з труднощами.

Заняття 11. Копінг-стратегії

Мета заняття: ознайомлення підлітків із поняттям копінг-стратегій та формування навичок використання адаптивних способів подолання стресових ситуацій.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам пригадати ситуацію, у якій їм вдалося впоратися зі складнощами, та коротко описати свої дії.

2. Міні-лекція «Що таке копінг-стратегії?» (10 хв)

Мета:

ознайомлення учасників із поняттям копінг-стратегій.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що таке копінг-стратегії;
- як люди реагують на стрес;
- чим відрізняються адаптивні та дезадаптивні способи подолання труднощів.

Розглядаються приклади:

- адаптивних стратегій: пошук підтримки, аналіз проблеми, саморегуляція;
- дезадаптивних стратегій: уникнення, агресія, ізоляція.

Наголошується, що ефективність копіngu залежить від конкретної ситуації та здатності людини гнучко реагувати на труднощі.

3. Вправа «Як я реагую на труднощі?» (15 хв)

Мета:

усвідомлення власних копінг-стратегій.

Хід вправи:

Учасникам пропонуються різні стресові ситуації:

- конфлікт;
- невдача;
- тривожна подія;
- критика.

Потрібно описати:

- що вони зазвичай роблять у такій ситуації;

- чи допомагає їм така реакція;
- які можуть бути наслідки.

Після цього проводиться групове обговорення.

4. Вправа «Конструктивне подолання» (20 хв)

Мета:

формування навичок вибору адаптивних копінг-стратегій.

Хід вправи:

Учасники працюють у малих групах. Кожна група отримує проблемну ситуацію та має:

- визначити можливі реакції;
- обрати найбільш конструктивний спосіб подолання;
- пояснити свій вибір.

Після презентації відповідей ведучий узагальнює основні адаптивні стратегії:

- звернення по допомогу;
- планування;
- контроль емоцій;
- пошук ресурсів.

5. Вправа «Мій ресурс подолання» (5 хв)

Мета: актуалізація особистісних ресурсів.

Хід вправи:

Кожен учасник записує:

- що допомагає йому долати труднощі;
- до кого можна звернутися по підтримку;
- які внутрішні якості допомагають у складних ситуаціях.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Для мене корисним було...»
- «У складних ситуаціях я спробую...»

Домашнє завдання

Протягом тижня спостерігати за своїми реакціями у стресових ситуаціях та записувати:

- ситуацію;
- власну реакцію;
- чи була вона ефективною;
- який інший спосіб реагування можна було б використати.

Заняття 12. Рішення проблем

Мета заняття: формування у підлітків навичок конструктивного вирішення проблемних ситуацій та розвитку здатності приймати обґрунтовані рішення в умовах стресу.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та налаштування на роботу (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам пригадати ситуацію, коли їм довелося вирішувати складну проблему, та коротко поділитися своїм досвідом.

2. Міні-лекція «Алгоритм вирішення проблем» (10 хв)

Мета:

ознайомлення учасників із основними етапами конструктивного вирішення проблем.

Зміст:

Ведучий пояснює, що уникнення проблем часто посилює стрес, тоді як активний пошук рішень допомагає знижувати тривожність і підвищує відчуття контролю над ситуацією.

Розглядаються основні етапи вирішення проблем:

- Усвідомлення проблеми.
- Аналіз ситуації.
- Пошук можливих рішень.
- Оцінка наслідків кожного варіанта.
- Вибір оптимального рішення.
- Аналіз результату.

3. Вправа «Кроки до рішення» (15 хв)

Мета:

закріплення алгоритму вирішення проблем.

Хід вправи:

Учасники отримують проблемні ситуації:

- конфлікт із друзями;
- труднощі у навчанні;
- непорозуміння з батьками;
- переживання через майбутнє.

Завдання:

поетапно застосувати алгоритм вирішення проблем та визначити найбільш конструктивний спосіб дій.

Після виконання вправи проводиться обговорення.

4. Вправа «Мозковий шторм» (15 хв)

Мета:

розвиток навичок пошуку альтернативних рішень.

Хід вправи:

Учасники об'єднуються у групи. Кожна група отримує одну складну ситуацію та має запропонувати якомога більше можливих способів її вирішення.

Після презентації результатів ведучий наголошує на важливості гнучкого мислення та здатності бачити кілька варіантів виходу із ситуації.

5. Вправа «Моє рішення» (10 хв)

Мета:

формування впевненості у власних можливостях.

Хід вправи:

Кожен учасник записує:

- проблему, яка його турбує;
- можливі варіанти її вирішення;
- перший крок, який можна зробити вже зараз.

Охочі можуть поділитися своїми відповідями.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Для мене корисним було...»
- «Наступного разу у складній ситуації я...»

Домашнє завдання

Обрати одну актуальну проблему та письмово застосувати до неї алгоритм вирішення проблем.

Заняття 13. Прийняття рішень

Мета заняття: формування у підлітків навичок усвідомленого прийняття рішень та розвитку відповідальності за власний вибір у складних життєвих ситуаціях.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам пригадати ситуацію, у якій їм було складно зробити вибір, та коротко описати свої переживання.

2. Міні-лекція «Як людина приймає рішення?» (10 хв)

Мета: ознайомлення учасників із процесом прийняття рішень.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- чому прийняття рішень є важливою життєвою навичкою;
- як емоції, страх і тиск оточення можуть впливати на вибір;
- чому важливо оцінювати наслідки своїх дій.

Розглядаються основні етапи прийняття рішень:

- Усвідомлення ситуації.
- Аналіз можливих варіантів.
- Оцінка наслідків.
- Вибір оптимального рішення.
- Відповідальність за результат.

3. Вправа «Наслідки вибору» (15 хв)

Мета: розвиток навичок прогнозування наслідків власних рішень.

Хід вправи:

Учасникам пропонуються різні життєві ситуації:

конфлікт із друзями;

тиск однолітків;

порушення правил;

відмова від допомоги.

Завдання: визначити:

- можливі варіанти дій;
- короткострокові наслідки;
- довгострокові наслідки кожного рішення.

Після цього проводиться групове обговорення.

4. Вправа «Мій вибір» (15 хв)

Мета: формування відповідальності за власні рішення.

Хід вправи:

Учасники працюють у парах та аналізують ситуації, у яких потрібно зробити складний вибір.

Під час обговорення необхідно відповісти:

- що впливає на рішення;
- чи відповідає вибір особистим цінностям;
- які можуть бути наслідки.

Ведучий наголошує на важливості усвідомленого та самостійного вибору.

5. Вправа «Моє правило рішення» (10 хв)

Мета: формування індивідуального алгоритму прийняття рішень.

Хід вправи:

Кожен учасник формулює власні правила, які допомагатимуть приймати рішення у складних ситуаціях.

Наприклад:

- «Не приймати рішення під впливом сильних емоцій»;
- «Оцінювати наслідки»;
- «Не боятися звертатися по пораду».

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Для мене важливо...»
- «Під час прийняття рішень я буду...»

Домашнє завдання

Проаналізувати одну ситуацію власного вибору та письмово відповісти:

- які варіанти рішень були можливими;
- що вплинуло на остаточне рішення;
- чи задовольнив результат.

Заняття 14. Контроль над життям

Мета заняття: формування у підлітків внутрішнього локусу контролю, розвиток відчуття особистої відповідальності за власне життя та здатності впливати на події й власний емоційний стан.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам пригадати ситуацію, у якій вони змогли вплинути на результат подій, та коротко поділитися своїм досвідом.

2. Міні-лекція «Що означає контроль над життям?» (10 хв)

Мета: учасників із поняттям внутрішнього локусу контролю.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що таке контроль над життям;
- чому людина не може контролювати всі події;
- як фокусування на власних можливостях допомагає долати стрес.

Розглядаються поняття:

- внутрішній локус контролю;
- зовнішній локус контролю.

Наголошується, що здатність брати відповідальність за власні рішення підвищує психологічну стійкість і впевненість у собі.

3. Вправа «Коло контролю» (15 хв)

Мета: навчання розмежуванню контрольованих і неконтрольованих ситуацій.

Хід вправи:

Учасники малюють два кола:

- «Що я можу контролювати»;
- «Що я не можу контролювати».

У відповідні кола записуються приклади:

- власні дії;
- емоційні реакції;
- ставлення до подій;
- поведінка інших людей;
- воєнні події тощо.

Після цього проводиться обговорення.

4. Вправа «Мої можливості впливу» (15 хв)

Мета: формування активної життєвої позиції.

Хід вправи:

Учасникам пропонуються складні життєві ситуації. Потрібно визначити:

- на що вони можуть вплинути;
- які дії допоможуть покращити ситуацію;

- які ресурси можна використати.

Ведучий акцентує увагу на важливості активних дій навіть у складних обставинах.

5. Вправа «Моя відповідальність» (10 хв)

Мета: розвиток відповідального ставлення до власного життя.

Хід вправи:

Кожен учасник записує:

- за що він готовий брати відповідальність;
- які рішення допомагають йому рухатися вперед;
- що допомагає зберігати контроль над собою у складних ситуаціях.

Охочі можуть поділитися своїми відповідями.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Я можу впливати на...»
- «Для мене важливо навчитися...»

Домашнє завдання

Протягом тижня записувати ситуації, у яких вдалося:

- контролювати свої емоції;
- приймати самостійні рішення;
- впливати на перебіг подій.

Заняття 15. Самооцінка

Мета заняття: формування у підлітків позитивної самооцінки, усвідомлення власних сильних сторін та розвиток упевненості у собі.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам назвати одну свою позитивну рису або досягнення, яким вони пишаються.

2. Міні-лекція «Що таке самооцінка?» (10 хв)

Мета: ознайомлення учасників із поняттям самооцінки та її роллю у житті людини.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що таке самооцінка;
- як вона формується;
- чому самооцінка впливає на поведінку, емоції та стресостійкість.

Розглядаються:

- адекватна самооцінка;
- занижена самооцінка;

- завищена самооцінка.

Наголошується, що позитивне ставлення до себе допомагає ефективніше долати труднощі та знижує вразливість до стресу.

3. Вправа «Мої сильні сторони» (15 хв)

Мета: усвідомлення власних ресурсів і позитивних якостей.

Хід вправи:

Учасникам пропонується записати:

- свої сильні сторони;
- здібності;
- досягнення;
- риси характеру, які допомагають їм у житті.

Після цього охочі можуть поділитися своїми відповідями.

Ведучий підкреслює важливість уміння помічати власні успіхи.

4. Вправа «Комплімент» (15 хв)

Мета: формування позитивного ставлення до себе та інших.

Хід вправи:

Учасники по черзі говорять один одному позитивні характеристики або слова підтримки.

Після вправи проводиться обговорення:

- Чи легко було говорити приємні слова?
- Як ви почувалися, коли отримували підтримку?

5. Вправа «Я можу» (10 хв)

Мета: підвищення рівня впевненості у власних силах.

Хід вправи:

Кожен учасник записує:

- що він уміє робити добре;
- які труднощі вже вдалося подолати;
- що допомагає йому не здаватися.

Охочі можуть зачитати свої відповіді.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Я пишаюся тим, що...»
- «Для мене важливо навчитися...»

Домашнє завдання

Протягом тижня записувати:

- свої успіхи;
- ситуації, у яких вдалося впоратися з труднощами;
- позитивні якості, які допомогли у цих ситуаціях.

Заняття 16. Впевненість

Мета заняття: розвиток у підлітків упевненості у собі, формування асертивної поведінки та здатності конструктивно відстоювати власну позицію у складних життєвих ситуаціях.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам пригадати ситуацію, у якій їм вдалося відстояти свою думку або впоратися зі складним завданням.

2. Міні-лекція «Що таке впевненість у собі?» (10 хв)

Мета: ознайомлення учасників із поняттям упевненості та асертивної поведінки.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що означає бути впевненим у собі;
- чим упевнена поведінка відрізняється від агресивної та пасивної;
- як неупевненість впливає на емоційний стан і поведінку.

Наголошується, що впевненість допомагає:

- конструктивно вирішувати конфлікти;
- знижувати рівень тривожності;
- ефективніше долати стресові ситуації.

3. Вправа «Моя сильна сторона» (15 хв)

Мета: підвищення рівня самоцінності та віри у власні можливості.

Хід вправи:

Учасники записують:

- свої сильні сторони;
- ситуації, у яких вони проявили сміливість або наполегливість;
- якості, які допомагають їм долати труднощі.

Після цього проводиться коротке обговорення.

4. Вправа «Асертивна відповідь» (15 хв)

Мета: формування навичок упевненої поведінки.

Хід вправи:

Учасникам пропонуються ситуації:

- тиск однолітків;
- критика;
- порушення особистих меж;
- конфлікт.

Завдання: сформулювати впевнену, але не агресивну відповідь.

Ведучий звертає увагу на:

- спокійний тон;
- чіткість висловлювань;

- повагу до себе та інших.

5. Вправа «Я маю право» (10 хв)

Мета:

усвідомлення власних психологічних прав.

Хід вправи:

Ведучий знайомить учасників із прикладами психологічних прав:

- право на власну думку;
- право сказати «ні»;
- право звернутися по допомогу;
- право помилятися.

Учасники обговорюють, чому важливо поважати власні межі.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Для мене впевненість означає...»
- «У складних ситуаціях я спробую...»

Домашнє завдання

Протягом тижня звертати увагу на ситуації, у яких вдалося:

- висловити власну думку;
- відстояти особисті межі;
- діяти більш упевнено.

Заняття 17. Комунікація

Мета заняття: розвиток у підлітків навичок ефективної комунікації, конструктивної взаємодії з оточенням та формування здатності до відкритого й безконфліктного спілкування.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам пригадати ситуацію, коли їх уважно вислухали, та описати свої відчуття.

2. Міні-лекція «Ефективна комунікація» (10 хв)

Мета:

ознайомлення учасників із принципами конструктивного спілкування.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що таке ефективна комунікація;
- чому спілкування впливає на психоемоційний стан людини;
- які бар'єри можуть ускладнювати взаєморозуміння.

Розглядаються:

- вербальна та невербальна комунікація;

- активне слухання;
- повага до співрозмовника;
- конструктивне висловлення емоцій.

Наголошується, що якісне спілкування є важливим ресурсом підтримки у стресових ситуаціях.

3. Вправа «Активне слухання» (15 хв)

Мета: розвиток навичок уважного слухання та емпатії.

Хід вправи:

Учасники працюють у парах. Один учасник розповідає про ситуацію, яка викликала труднощі або сильні емоції, а інший:

- уважно слухає;
- не перебиває;
- ставить уточнювальні запитання;
- демонструє підтримку.

Після цього учасники змінюються ролями.

- Проводиться обговорення:
- Що допомагало відчувати підтримку?
- Чи легко було уважно слухати?

4. Вправа «Я-повідомлення» (15 хв)

Мета: формування навичок конструктивного вираження емоцій.

Хід вправи:

Ведучий пояснює принцип «Я-повідомлень»:

- «Я відчуваю..., коли..., тому що...»

Учасники тренуються формулювати власні почуття без агресії та звинувачень.

Наприклад:

- «Я засмучуюсь, коли мене перебивають, тому що мені важливо бути почутим».

5. Вправа «Комунікація без конфлікту» (10 хв)

Мета: розвиток навичок конструктивної взаємодії.

Хід вправи:

Учасникам пропонуються конфліктні ситуації. Необхідно:

- визначити причину конфлікту;
- запропонувати конструктивний спосіб спілкування;
- сформулювати спокійну відповідь.

Ведучий звертає увагу на важливість контролю емоцій і поваги до співрозмовника.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Мені було важливо...»
- «У спілкуванні я спробую...»

Домашнє завдання

Протягом тижня звертати увагу:

- як відбувається спілкування з іншими людьми;
- чи вдається уважно слухати;
- чи використовуються «Я-повідомлення».

Заняття 18. Соціальна підтримка

Мета заняття: формування у підлітків усвідомлення значення соціальної підтримки для подолання стресу та розвиток навичок звернення по допомогу й побудови підтримувальних взаємин.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам пригадати ситуацію, коли підтримка іншої людини допомогла їм упоратися з труднощами.

2. Міні-лекція «Що таке соціальна підтримка?» (10 хв)

Мета: ознайомлення учасників із значенням соціальної підтримки для психічного благополуччя.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що таке соціальна підтримка;
- чому підтримка є важливим ресурсом подолання стресу;
- які форми підтримки існують:
- емоційна;
- інформаційна;
- практична.

Наголошується, що звернення по допомогу є проявом відповідальності, а не слабкості.

3. Вправа «Коло підтримки» (15 хв)

Мета: усвідомлення власного соціального оточення та ресурсів підтримки.

Хід вправи:

Учасникам пропонується намалювати схему «Коло підтримки», у центрі якої вони позначають себе, а навколо – людей, до яких можуть звернутися:

- батьків;
- друзів;
- учителів;
- психолога;
- інших значущих осіб.

Після виконання вправи проводиться обговорення:

- До кого найлегше звернутися по допомогу?
- Що заважає просити підтримку?

4. Вправа «Підтримувальні слова» (15 хв)

Мета: розвиток навичок емоційної підтримки та емпатії.

Хід вправи:

Учасники працюють у парах. Один учасник коротко описує складну ситуацію, а інший має:

- вислухати;
- висловити слова підтримки;
- уникати критики або знецінення.

Після цього учасники змінюються ролями.

Проводиться обговорення:

- Які слова підтримки були найбільш важливими?
- Як людина почувається, коли її підтримують?

5. Вправа «Я можу звернутися по допомогу» (10 хв)

Мета: подолання страху звернення по підтримку.

Хід вправи:

Учасники записують:

- у яких ситуаціях їм складно просити допомогу;
- до кого вони можуть звернутися;
- що може допомогти зробити цей крок.

Ведучий наголошує на важливості взаємодопомоги в умовах стресу та кризових подій.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Для мене підтримка – це...»
- «Тепер я спробую...»

Домашнє завдання

Протягом тижня:

- звернути увагу на людей, які надають підтримку;
- спробувати звернутися по допомогу або підтримати когось іншого;
- записати власні враження та емоції.

Заняття 19. Конфлікти

Мета заняття: формування у підлітків навичок конструктивного вирішення конфліктів та розвитку здатності контролювати емоційні реакції у міжособистісній взаємодії.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам пригадати конфліктну ситуацію, яка викликала сильні емоції, та подумати, як її можна було вирішити інакше.

2. Міні-лекція «Конфлікт і способи його вирішення» (10 хв)

Мета: ознайомлення учасників із сутністю конфлікту та моделями поведінки у конфліктних ситуаціях.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що таке конфлікт;
- чому конфлікти є природною частиною взаємодії;
- які існують стилі поведінки у конфлікті:
- уникнення;
- агресія;
- поступливість;
- компроміс;
- співпраця.

Наголошується, що конструктивне вирішення конфліктів допомагає зберігати взаємини та знижує рівень емоційного напруження.

3. Вправа «Причини конфліктів» (10 хв)

Мета: усвідомлення факторів виникнення конфліктів.

Хід вправи:

Учасники обговорюють:

- через що найчастіше виникають конфлікти;
- які емоції супроводжують суперечки;
- що посилює конфліктну ситуацію.

Ведучий узагальнює відповіді та акцентує увагу на ролі емоцій і непорозуміннь.

4. Вправа «Конструктивне вирішення конфлікту» (20 хв)

Мета: формування навичок конструктивної взаємодії.

Хід вправи:

Учасники працюють у групах або парах. Кожна група отримує конфліктну ситуацію:

- суперечка з другом;
- непорозуміння з батьками;
- конфлікт у школі;
- образливі висловлювання.

Завдання:

- визначити причину конфлікту;
- описати деструктивні реакції;
- запропонувати конструктивний спосіб вирішення.

Після представлення відповідей проводиться обговорення.

5. Вправа «Я-повідомлення у конфлікті» (10 хв)

Мета: розвиток навичок безконфліктного висловлення емоцій.

Хід вправи:

Учасники тренуються формулювати «Я-повідомлення»:

- «Я відчуваю..., коли..., тому що...»

Ведучий наголошує, що такий спосіб комунікації допомагає уникати агресії та звинувачень.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «У конфлікті важливо...»
- «Наступного разу я спробую...»

Домашнє завдання

Протягом тижня спостерігати за конфліктними ситуаціями та записувати:

- причину конфлікту;
- власну реакцію;
- які способи вирішення були ефективними.

Заняття 20. Подолання труднощів

Мета заняття: формування у підлітків навичок конструктивного подолання життєвих труднощів, розвитку психологічної стійкості та здатності адаптуватися до складних обставин.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам пригадати складну ситуацію, яку їм уже вдалося подолати, та подумати, що саме допомогло впоратися з труднощами.

2. Міні-лекція «Труднощі як життєвий досвід» (10 хв)

Мета: формування конструктивного ставлення до життєвих труднощів.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що труднощі є природною частиною життя;
- як складні ситуації можуть впливати на розвиток особистості;
- чому важливо не уникати проблем, а шукати способи їх подолання.

Наголошується, що здатність долати труднощі є важливою складовою стресостійкості.

3. Вправа «Мій досвід подолання» (15 хв)

Мета: усвідомлення власних ресурсів і сильних сторін.

Хід вправи:

Учасники записують:

- складну ситуацію, яку їм вдалося пережити;
- що вони відчували;
- що допомогло впоратися;
- які якості проявилися у цій ситуації.

Після цього проводиться обговорення.

Ведучий акцентує увагу на тому, що навіть складний досвід може стати джерелом особистісного зростання.

4. Вправа «Сходінки подолання» (15 хв)

Мета: формування навичок поетапного вирішення труднощів.

Хід вправи:

Учасникам пропонується обрати актуальну проблему та записати:

- У чому полягають труднощі.
- Що можна зробити зараз.
- Яка підтримка може допомогти.
- Який результат вони хотіли б отримати.

Після виконання вправи обговорюється важливість поступових дій і реалістичних цілей.

5. Вправа «Моя формула стійкості» (10 хв)

Мета: закріплення позитивного досвіду подолання труднощів.

Хід вправи:

Кожен учасник формулює власну «формулу стійкості»:

- що допомагає не здаватися;
- які ресурси підтримують;
- які слова мотивують рухатися далі.

Охочі можуть поділитися своїми відповідями.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Я можу впоратися з труднощами, якщо...»
- «Для мене важливо...»

Домашнє завдання

Протягом тижня спостерігати:

- які труднощі виникають;
- які способи подолання використовуються;
- що допомагає зберігати внутрішню рівновагу.

Заняття 21. Ресурси особистості

Мета заняття: формування у підлітків усвідомлення власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів як важливих чинників подолання стресу та підтримання психологічної стійкості.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам пригадати ситуацію, у якій їм допомогли власні сили, підтримка інших людей або улюблена діяльність.

2. Міні-лекція «Особистісні ресурси» (10 хв)

Мета:

ознайомлення учасників із поняттям ресурсів особистості.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- що таке внутрішні та зовнішні ресурси;
- як ресурси допомагають долати стрес і труднощі;
- чому важливо вміти помічати та відновлювати власні ресурси.

Розглядаються приклади:

- внутрішніх ресурсів: наполегливість, оптимізм, відповідальність, самоконтроль;
- зовнішніх ресурсів: підтримка сім'ї, друзів, захоплення, безпечне середовище.

Наголошується, що усвідомлення власних ресурсів підвищує психологічну стійкість.

3. Вправа «Моє дерево ресурсів» (20 хв)

Мета:

усвідомлення власних ресурсів та їх систематизація.

Хід вправи:

Учасникам пропонується намалювати дерево:

- коріння – те, що підтримує та дає сили;
- стовбур – особисті якості;
- гілки – мрії, цілі та джерела розвитку;
- листя – люди або події, які надихають.

Після виконання вправи охочі презентують свої роботи.

4. Вправа «Ресурси у складній ситуації» (15 хв)

Мета:

формування навичок використання ресурсів у стресових умовах.

Хід вправи:

Учасникам пропонуються складні життєві ситуації. Необхідно визначити:

- які внутрішні якості можуть допомогти;
- до кого можна звернутися по підтримку;
- які дії допоможуть відновити сили.

Після обговорення ведучий узагальнює найбільш ефективні ресурси подолання труднощів.

5. Вправа «Моя ресурсна фраза» (5 хв)

Мета:

закріплення позитивного ставлення до себе.

Хід вправи:

Кожен учасник формулює коротку підтримувальну фразу:

- «Я можу впоратися»;
- «У мене є сили рухатися далі»;
- «Я не один(одна) у своїх труднощах».

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Моїм ресурсом є...»
- «У складних ситуаціях мені допомагає...»

Домашнє завдання

Протягом тижня спостерігати:

- що допомагає відновлювати сили;
- які люди або дії підтримують емоційний стан;
- які особисті якості допомагають долати труднощі.

Заняття 22. Стрес у війні

Мета заняття: формування у підлітків навичок психологічної стабілізації та конструктивного подолання стресу в умовах війни, а також розвиток відчуття безпеки й емоційної підтримки.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та створення безпечної атмосфери (5 хв)

Ведучий наголошує на важливості поваги, підтримки та добровільності участі в обговоренні особистих переживань.

Учасникам пропонується коротко описати свій емоційний стан одним словом або образом.

2. Міні-лекція «Вплив війни на психоемоційний стан» (10 хв)

Мета:

ознайомлення учасників із психологічними наслідками воєнного стресу.

Зміст:

Ведучий пояснює:

- як війна впливає на психіку людини;
- чому в умовах небезпеки можуть виникати тривога, страх, напруження, дратівливість або безсилля;
- що подібні реакції є природними у кризових обставинах.

Наголошується, що важливо:

- не залишатися наодинці зі своїми переживаннями;
- звертатися по підтримку;
- використовувати навички саморегуляції.

3. Вправа «Мої переживання» (15 хв)

Мета: безпечне усвідомлення та вираження емоційних переживань.

Хід вправи:

Учасникам пропонується записати або зобразити:

- що найбільше хвилює;
- що викликає страх чи напруження;
- що допомагає триматися.

Після цього проводиться добровільне обговорення.

Ведучий підтримує учасників та акцентує увагу на важливості прийняття власних емоцій.

4. Вправа «Техніки стабілізації» (15 хв)

Мета: навчання способів швидкого зниження емоційного напруження.

Хід вправи:

Ведучий демонструє прості техніки стабілізації:

- дихальні вправи;
- техніку «5–4–3–2–1»;
- вправи на заземлення;
- концентрацію уваги на теперішньому моменті.

Учасники практикують техніки та обговорюють власні відчуття після виконання.

5. Вправа «Моє джерело сили» (10 хв)

Мета: актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Хід вправи:

Учасники записують:

- що допомагає їм не втрачати надію;
- хто підтримує у складних ситуаціях;
- які думки або дії додають сил.

Після цього охочі можуть поділитися своїми відповідями.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Мені допомагає справлятися зі стресом...»
- «Для мене важливо...»

Домашнє завдання

Протягом тижня:

- використовувати техніки стабілізації у ситуаціях тривоги;
- звертати увагу на власні ресурси підтримки;
- записувати, що допомагає зберігати внутрішню рівновагу.

Заняття 23. Інтеграція навичок

Мета заняття: узагальнення та закріплення набутих навичок саморегуляції, конструктивного подолання стресу та розвитку стресостійкості, а також формування здатності комплексно застосовувати їх у життєвих ситуаціях.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам коротко відповісти:

- Яка навичка, отримана під час занять, була для вас найбільш корисною?
- Що змінилося у вашому ставленні до стресу?

2. Міні-обговорення «Що допомагає долати стрес?» (10 хв)

Мета: актуалізація набутих знань і навичок.

Зміст:

- Разом з учасниками ведучий пригадує основні теми програми:
- емоційна саморегуляція;
- дихальні техніки;
- релаксація;
- позитивне мислення;
- копінг-стратегії;
- соціальна підтримка;
- ресурси особистості.

Наголошується на важливості комплексного використання навичок у складних життєвих ситуаціях.

3. Вправа «Мій набір стресостійкості» (15 хв)

Мета: усвідомлення власних ресурсів і стратегій подолання стресу.

Хід вправи:

Учасникам пропонується створити власний «набір стресостійкості», записавши:

- техніки саморегуляції, які найбільше допомагають;
- підтримувальні думки;
- людей, до яких можна звернутися;
- власні сильні сторони;
- способи відновлення ресурсу.

Після цього охочі можуть презентувати свої відповіді.

4. Вправа «Складна ситуація» (20 хв)

Мета:

закріплення навичок комплексного реагування на стрес.

Хід вправи:

Учасники працюють у групах. Кожна група отримує стресову ситуацію:

- конфлікт;
- тривожна новина;
- невизначеність;
- сильне хвилювання.

Завдання: визначити:

- емоції, які можуть виникати;

- які техніки саморегуляції можна використати;
- які копінг-стратегії будуть ефективними;
- де можна знайти підтримку.

Після представлення результатів проводиться загальне обговорення.

5. Вправа «Мої зміни» (5 хв)

Мета: усвідомлення особистісного розвитку.

Хід вправи:

Учасники записують:

- чого навчилися;
- які навички стали більш розвиненими;
- що вони хочуть використовувати у майбутньому.

6. Рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Під час програми я зрозумів(ла)...»
- «Найважливішою навичкою для мене стала...»
- «У майбутньому я хочу...»

Домашнє завдання

Скласти власний короткий «план підтримки себе» у стресових ситуаціях із використанням набутих навичок.

Заняття 24. Підсумок

Мета заняття: підбиття підсумків програми формування стресостійкості, закріплення позитивного досвіду учасників та усвідомлення особистісних змін, що відбулися протягом участі у програмі.

Тривалість: 60 хвилин.

Структура заняття

1. Привітання та емоційне налаштування (5 хв)

Ведучий дякує учасникам за участь у програмі та пропонує коротко описати свій настрій і стан на завершення занять.

2. Вправа «Мій шлях у програмі» (15 хв)

Мета: усвідомлення особистісних змін та отриманого досвіду.

Хід вправи:

Учасникам пропонується пригадати:

- з якими очікуваннями вони прийшли на програму;
- що було найбільш важливим;
- які труднощі вдалося подолати;
- які навички стали найбільш корисними.

Після цього проводиться обговорення.

3. Вправа «Мої досягнення» (10 хв)

Мета: підвищення самоцінності та закріплення позитивного досвіду.

Хід вправи:

Кожен учасник записує:

- чого навчився;
- які зміни помітив у собі;
- що допомагає йому краще справлятися зі стресом.

Охочі можуть поділитися своїми відповідями.

4. Вправа «Лист собі у майбутнє» (15 хв)

Мета: формування позитивної перспективи та підтримки себе у майбутньому.

Хід вправи:

Учасникам пропонується написати короткий лист самому собі, у якому:

- підтримати себе;
- нагадати про власні сильні сторони;
- записати поради для подолання складних ситуацій у майбутньому.

Ведучий наголошує, що цей лист можна перечитати у моменти труднощів або тривоги.

5. Вправа «Слова підтримки» (10 хв)

Мета: створення атмосфери завершеності та взаємної підтримки.

Хід вправи:

Учасники по черзі говорять одне одному слова підтримки, побажання або позитивні враження від спільної роботи.

Ведучий підкреслює значення підтримки та взаєморозуміння у подоланні життєвих труднощів.

6. Підсумкова рефлексія (5 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Під час програми я зрозумів(ла)...»
- «Для мене найціннішим стало...»
- «У майбутньому я буду...»

Ведучий дякує учасникам за відкритість, активність і спільну роботу.

Домашнє завдання

Продовжувати використовувати набуті навички саморегуляції та способи подолання стресу у повсякденному житті.

Бердянський державний педагогічний університет
(повне найменування закладу вищої освіти)
Факультет дошкільної, спеціальної та соціальної освіти
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти
Освітній ступінь бакалавр
Галузь знань 23 Соціальна робота
(шифр і назва)
Спеціальність 231 Соціальна робота
(шифр і назва)
Освітньо-професійна програма: «Соціальна робота та практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

 Катерина ПЕТРОВСЬКА
«16» вересня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

Наталії ГЛУЩЕНКО

(прізвище, ім'я, по-батькові)

1. **Тема** кваліфікаційної роботи «Формування стресостійкості підлітків в умовах війни»

Керівник роботи ас. Наталія БОРИСЕНКО

(прізвище, ім'я, по-батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «18» грудня 2025 року № 752с

2. Строк подання здобувачем роботи «22» квітня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи:

Об'єкт дослідження: процес психологічного розвитку підлітків в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження: формування стресостійкості підлітків в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та розробити програму формування стресостійкості у підлітків в умовах війни, а також визначити практичні рекомендації щодо підвищення рівня їх адаптаційних можливостей.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність і структуру понять «стрес» та «стресостійкість», а також визначити їх психологічний зміст у контексті підліткового віку.
2. Визначити основні фактори, що впливають на формування стресостійкості у підлітків, з урахуванням умов воєнного часу.
3. Охарактеризувати сучасні підходи, технології та методи розвитку стресостійкості у підлітків.
4. Провести діагностику рівня сформованості стресостійкості у підлітків та на її основі розробити програму формування стресостійкості в умовах війни й практичні рекомендації для педагогів, психологів і батьків.

Залежно від специфіки поставлених завдань нами було використано комплекс **методів:** теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел, порівняння, систематизація); емпіричні методи (тест стресостійкості (Сергій Коуэн, Сальваторе Мадді), опитувальник «Копінг-стратегії» (Річард Лазарус, Сьюзен Фолкман) та шкала тривожності (Чарльз Спілбергер); методи обробки даних (кількісний та якісний аналіз результатів дослідження).

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1 Поняття стресу та стресостійкості: сутність і структура

1.2 Фактори, що впливають на формування стресостійкості у підлітків

1.3 Сучасні підходи і технології розвитку стресостійкості: організація та методи формування стресостійкості у підлітків

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1 Дослідження рівня стресостійкості у підлітків

2.2 Розробка програми формування стресостійкості підлітків в умовах війни

2.3 Практичні рекомендації для педагогів, педагогів соціальних, психологів і батьків з формування стресостійкості у підлітків

Висновки до другого розділу

ВИСНОВКИ

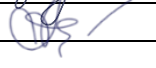
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

ДОДАТКИ

4. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

7 рисунків, 1 таблиця

5. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	Наталія БОРИСЕНКО, ас.		
II	Катерина ПЕТРОВСЬКА, к. п. н., доц.		

6. Дата видачі завдання «16» вересня 2025 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Опрацювання наукової літератури з досліджуваної теми	жовтень 2026 р.	виконано
2.	Коригування наукового апарату (об'єкт, предмет, мета, завдання, методи дослідження), уточнення плану роботи	листопад 2024 р.	виконано
3.	Робота над першим розділом кваліфікаційної роботи	листопад-січень 2026 р.	виконано
4.	Проведення констатувального експерименту (дослідження рівня стресостійкості у підлітків)	лютий 2026 р.	виконано
5.	На основі аналізу наукової літератури та результатів констатувального експерименту розробка програми формування стресостійкості підлітків в умовах війни та практичних рекомендацій для педагогів, педагогів соціальних, психологів і батьків з формування стресостійкості у підлітків	березень 2026 р.	виконано
6.	Редагування тексту кваліфікаційної роботи	квітень 2026 р.	виконано
7.	Доопрацювання та оформлення кваліфікаційної роботи		виконано

Здобувач вищої освіти


(підпис)

Наталія ГЛУЩЕНКО

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи


(підпис)

Наталія БОРИСЕНКО

(прізвище та ініціали)

Бердянський державний педагогічний університет
(повне найменування закладу вищої освіти)

**ПОДАННЯ
ГОЛОВІ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ КОМІСІЇ
ЩОДО ЗАХИСТУ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ**

Направляється здобувачка Наталія ГЛУЩЕНКО до захисту кваліфікаційної роботи
(прізвище та ініціали)

за галуззю знань 23 Соціальна робота

спеціальністю 231 Соціальна робота

(шифр і назва спеціальності)

освітньо-професійною програмою: «Соціальна робота та практична психологія»

на тему: «Формування стресостійкості підлітків в умовах війни»

(назва теми)

Кваліфікаційна робота і рецензія додаються.

Декан факультету


(підпис)

Євгенія ЛИНДІНА

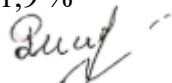
(прізвище та ініціали)

Довідка про успішність

Наталія ГЛУЩЕНКО за період навчання на факультеті дошкільної, спеціальної та соціальної освіти з 2022 року по 2026 рік повністю виконала навчальний план за спеціальністю з таким розподілом оцінок за шкалою ЄКТС:

A 11,4 %, B 50,9 %, C 33,9 %, D 1,9 %, E 1,9 %

Секретар факультету


(підпис)

Дар'я РЕЗНІЧЕНКО

(прізвище та ініціали)

Висновок керівника кваліфікаційної роботи

Здобувачка вищої освіти Наталія ГЛУЩЕНКО виконала кваліфікаційну роботу на достатньому науковому рівні. Дослідниця дослідила рівень стресостійкості у підлітків, розробила програму формування стресостійкості підлітків в умовах війни та практичні рекомендації для педагогів, педагогів соціальних, психологів і батьків з формування стресостійкості у підлітків. Здобувачка продемонструвала вміння самостійно здійснювати наукове дослідження, робити відповідні висновки.

Робота відповідає вимогам щодо досліджень даного рівня та може бути рекомендована до захисту.

Робота перевірена на плагіат (довідка надається).

Керівник роботи


(підпис)

Наталія БОРИСЕНКО

(прізвище та ініціали)

«22» квітня 2026 року

Висновок кафедри про кваліфікаційну роботу

Кваліфікаційна робота розглянута. Здобувачка вищої освіти Наталія ГЛУЩЕНКО допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Робота перевірена на плагіат.

Завідувачка кафедри


(підпис)

Катерина ПЕТРОВСЬКА

(прізвище та ініціали)

«22» квітня 2026 року

РІШЕННЯ ЕКСПЕРТНОЇ КОМІСІЇ
факультету дошкільної, спеціальної та соціальної освіти
кафедри соціальної роботи та інклюзивної освіти

Підтверджуємо ознайомлення з результатом звіту подібності щодо роботи, згенерованого системою виявлення текстових збігів:

Вид академічного тексту:	<u>бакалаврська робота</u>
Назва:	<u>Формування стресостійкості підлітків в умовах війни</u>
Автор:	<u>Наталія ГЛУЩЕНКО</u>
Спеціальність:	<u>231 Соціальна робота</u>
Науковий керівник:	<u>ас. Наталія БОРИСЕНКО</u>

Текст вважається оригінальним та не потребує додаткових дій щодо запобігання неправомірним запозиченням.

22.04.2026 р.

Голова експертної комісії:

к. пед. наук,
доцент

Катерина ПЕТРОВСЬКА



Члени експертної комісії:

к. пед. наук,
доцент

Наталя ЗАХАРОВА



к. пед. наук,
доцент

Анастасія ТУРГЕНЄВА



РЕЦЕНЗІЯ
на кваліфікаційну роботу
здобувачки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 231 Соціальна робота
освітньо-професійної програми «Соціальна робота та практична психологія»
Наталії ГЛУЩЕНКО
«Формування стресостійкості підлітків в умовах війни»

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню проблеми формування стресостійкості підлітків в умовах війни – однієї з найбільш актуальних проблем сучасної психолого-педагогічної та соціальної науки. Актуальність теми зумовлена тривалим впливом воєнних дій на психоемоційний стан дітей та підлітків, зростанням рівня тривожності, емоційної нестабільності, переживанням втрати безпеки та необхідністю створення ефективної системи психологічної підтримки підростаючого покоління. Робота вирізняється актуальністю, практичною спрямованістю та комплексним підходом до дослідження проблеми формування стресостійкості у підлітковому віці.

Авторка продемонструвала достатній рівень теоретичної підготовки, уміння аналізувати сучасні наукові підходи та систематизувати теоретичний матеріал. У першому розділі ґрунтовно розкрито сутність понять «стрес» та «стресостійкість», проаналізовано їх структуру та психологічний зміст у контексті підліткового віку. Значну увагу приділено аналізу факторів, що впливають на формування стресостійкості, зокрема соціально-психологічним, соціально-культурним та середовищним чинникам, а також впливу кризових і травматичних подій на психічний стан підлітків. Позитивною рисою роботи є використання сучасних наукових джерел та комплексний аналіз проблематики.

На особливу увагу заслуговує висвітлення сучасних підходів, методів і технологій розвитку стресостійкості. Авторка змістовно охарактеризувала організаційні аспекти формування стресостійкості у підлітків, методи емоційної саморегуляції, копінг-стратегії, психологічні та соціально-педагогічні технології підтримки. У роботі обґрунтовано необхідність комплексного підходу до розвитку стресостійкості, який передбачає взаємодію психологів, педагогів, соціальних працівників і сім'ї.

Позитивної оцінки заслуговує практична частина дослідження. Авторкою проведено діагностику рівня сформованості стресостійкості підлітків із використанням психодіагностичних методик, зокрема тесту стресостійкості, опитувальника копінг-стратегій та шкали тривожності. Результати дослідження логічно проаналізовані та інтерпретовані, що дозволило визначити особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни.

Найбільш вагомим практичним результатом роботи є розробка програми формування стресостійкості підлітків в умовах війни. Програма має комплексний характер, містить систему тренінгових занять, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, емоційної стабільності, позитивного мислення, комунікативних умінь та конструктивного подолання стресу. Важливим є також розроблення практичних рекомендацій для педагогів, психологів і батьків щодо підтримки психічного здоров'я підлітків.

Структура роботи є логічною та послідовною, матеріал викладено у науковому стилі, простежується чіткий взаємозв'язок між метою, завданнями, змістом дослідження та висновками. Робота відповідає вимогам, що висуваються до кваліфікаційних робіт бакалаврського рівня, має теоретичну та практичну цінність.

Загалом кваліфікаційна робота є самостійним, завершеним і змістовним дослідженням, яке заслуговує позитивної оцінки та може бути рекомендоване до захисту.

Рецензент:

доц. кафедри соціальної роботи
та інклюзивної освіти
канд. пед. наук



Катерина ПЕТРОВСЬКА