

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра загальної та вікової психології**

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

Т.в.о.завідувач кафедри

\_\_\_\_\_Макаренко Н. М.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ВПЛИВ НАВИЧОК СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ НА**  
**ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО**  
**ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота студентки групи

ЗППм-23-2 заочної форми навчання

ступінь вищої освіти: магістр

спеціальності 053 Психологія

**Лисової Василюни Олександрівни**

Керівник: **Когут Олександра Олександрівна**

доктор психол. наук, доцент, професор кафедри

загальної та вікової психології

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2024

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Лисова Василина Олександрівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

## Зміст

<b>Вступ</b>	4
<b>Розділ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ</b>	9
1.1. Характеристика стрес-факторів в юнацькому віці під час війни	9
1.2. Феномен стресостійкості особистості юнацького віку	23
1.3. Критерії дослідження стресостійкості осіб юнацького	28
Висновки до розділу I	34
<b>Розділ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ</b>	36
2.1. Опис методик дослідження стресостійкості осіб юнацького віку під час війни	36
2.2. Аналіз результату дослідження стресостійкості осіб юнацького віку під час війни	45
2.3. Рекомендації що до розробки програми з розвитку та формуванню стресостійкості осіб юнацького віку під час війни	69
Висновки до розділу II	71
<b>Розділ III РЕЗУЛЬТАТИ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРЕМЕНТУ З РОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЮ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ</b>	73
3.1. Програма з розвитку та формування стресостійкості осіб юнацького віку під час війни	73
3.2. Результати апробації програми з розвитку та формуванню стресостійкості осіб юнацького віку під час війни	105
3.3. Рекомендації що до реалізації програми з розвитку та формуванню стресостійкості осіб юнацького віку під час війни	107
Висновки до розділу III	109
<b>ВИСНОВКИ</b>	110
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>	114
<b>ДОДАТКИ</b>	121
Додаток А	121
Додаток Б	127

## ВСТУП

У сучасних умовах війни всі стикаються із складністю цього періоду, а особливо молодь. Воєнні події призводять до емоційної напруги, стресів та складних переживань. Цей надмірний тиск призводить до зростання напруження на нервову систему та психіку. Емоційна напруга та негативні стани стають невід'ємною частиною життя в умовах воєнного конфлікту.

У ситуації воєнного конфлікту, коли юнаки вже переживають кризу юнацтва, їм стає ще важче справлятися з емоційними та психологічними викликами. На цьому віковому етапі молодь часто перебуває у процесі пошуку власної ідентичності та визначення свого місця в суспільстві. В умовах війни ці процеси ускладнюються, що поглиблює емоційні та психологічні труднощі. Молоді люди, які намагаються знайти своє місце у світі, тепер змушені приймати важливі рішення щодо свого майбутнього в умовах нестабільності та загрози. Це призводить до ще більшого напруження, самозапитань та внутрішньої боротьби, що робить цей період особливо важким для юнаків, які вже перебувають у фазі формування своєї особистості. Іншими словами, війна значно ускладнює процес самовизначення молоді, посилюючи емоційний та психологічний стрес, що впливає на їхній розвиток та життєві рішення [15].

Юнацький вік – це період інтенсивного становлення особистості, її розвитку, який характеризується змінами у фізичній, психічній та соціальній сферах, а також самоідентифікацією. Відбувається становлення самосвідомості, формування цінностей та життєвих планів, сприйняття власного Я, тощо. Важливою особливістю юнацького віку є амбівалентність і парадоксальність: ці властивості можна побачити у регулярних проявах та несподіваних перепадах емоцій від щастя до зневіри в себе, від відкритості до замкнутості в собі та сором'язливості. Юнацький вік є періодом значних змін і суперечливих емоцій, що формують основу для подальшого розвитку особистості [13, с.23].

Війна створює надзвичайно стресові умови, що супроводжуються загрозою для життя та здоров'я, руйнуванням соціальних зв'язків та порушенням звичного способу життя. У таких обставинах молодь особливо вразлива до

негативних наслідків стресу. Війна значно посилює стресові фактори, які впливають на юнаків, роблячи їх більш схильними до негативних емоційних і психологічних наслідків [15].

Психічна стійкість до стресових ситуацій відіграє ключову роль у визначенні працездатності та інших аспектів здоров'я. Високий рівень такої стійкості є гарантією збереження, розвитку та зміцнення як фізичного, так і психічного здоров'я. Це означає, що особа юнацького віку здатна ефективно впоратися зі стресом, уникати негативних впливів на своє здоров'я .

Вивчення психологічних аспектів стресостійкості допоможе зрозуміти, як індивідуальний досвід впливає на здатність юнаків долати стресові ситуації. Визначення факторів, що впливають на здатність юнаків ефективно справлятися зі стресом, дозволить розробити стратегії для покращення їхньої психічної стійкості. Такий підхід сприятиме розвитку психологічних ресурсів та навичок, необхідних для успішного подолання труднощів. Дослідження стресостійкості дозволить виявити ключові чинники та розробити ефективні способи підтримки молоді у стресових ситуаціях [1, с.1].

Стійкість до стресу можна розглядати як здатність протистояти конкретним стрес-факторам, а також як психічну або емоційну стійкість особистості в цілому. Проблема стресостійкості привертала увагу багатьох дослідників, які розглядали її з різних аспектів. А. Маклаков вивчав стресостійкість у контексті особистісного адаптаційного потенціалу. Інші вчені, такі як В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих, Т. Титаренко та О. Сафін, досліджували стійкість до стресу, толерантність до стресу, психічну та психологічну стійкість. Зокрема, В. Бодров, В. Корольчук та І. Малкіна-Пих зосередили свою увагу на психічній та психологічній стійкості, тоді як Л. Аболін та І. Малкіна-Пих вивчали емоційну стійкість. О. Тимченко та інші досліджували емоційно-вольову стійкість. Резилієнс, або здатність відновлюватися після стресових ситуацій, був предметом досліджень Н. Гусака, В. Чернобровкіної, В. Чернобровкіна та А. Максименка. О. Столяренко та інші вчені зосередилися на

екстремальній стійкості, яка проявляється в умовах високого ризику або небезпеки [12, с.4].

Терапевт і представник гештальтпсихології Ф. Перлз у своїх роботах підкреслював, що зниження стресостійкості у людини веде до невротизму та обмеження громадськими умовностями. Іншими словами, при низькій стійкості до стресу зростає вплив суспільних нав'язувань, емоційне напруження стає більш відчутним, а інформація з навколишнього середовища сприймається менш критично. Це може призвести до порушення психічної стабільності особистості та негативно вплинути на її соціальне життя [13, с.22].

Характеристика юнацького віку та його періодизація представлена в дослідженнях видатних вчених: Л. Божович, Л. Виготського, І. Кона, А.Петровського, В. Слободчикова, Д. Фельдштейна, Д. Ельконіна (цит. по (В.Кутішенко, С. Ставицька) [39, с.7].

У сучасному світі стресостійкість стала невід'ємною рисою для виживання та адаптації юнаків у кризовому суспільстві. Ця якість базується на здатності адекватно реагувати та мобілізуватися в умовах складних ситуацій війни. Вона також передбачає здатність відділятися від непотрібної інформації чи ситуації, дозволяючи зосереджуватися на важливому та зберігати емоційний баланс у стресових умовах.

На даний час існує обширна база досліджень стресостійкост особистості під час війни, проте тема стресостійкості серед юнацького віку залишається маловивченою. Саме тому наше дослідження є актуальним і вимагає докладного дослідження як на практичному, так і на теоретичному рівні.

**Об'єкт дослідження:** стресостійкість осіб юнацького віку під час війни.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості розвитку стресостійкості осіб юнацького віку під час війни.

**Мета дослідження:** теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку під час воєнних дій.

**Завдання**

**дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку стресостійкості в юнацькому віці в час війни.

2. Емпірично дослідити психологічні особливості розвитку стресостійкості у осіб юнацького віку під час війни в умовах професійного навчання та проаналізувати результати дослідження.

3. Розробити профілактичну програму, спрямовану на розвиток стресостійкості осіб юнацького віку під час війни та психологічні рекомендації.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано наступний комплекс теоретичних та експериментальних методів:

- теоретичний: аналіз наукової літератури за темою дослідження узагальнення, класифікація понять, порівняння, систематизація;

- емпіричний: дослідження стресостійкості у осіб юнацького віку, опитування, тестування, аналіз та узагальнення висновків. Використовувались такі методи: «Шкала ситуаційної та особистісної тривожності (STAI)» (Ч.Д.Спілберга та Ю. Л. Ханіна)[41]; «Методика визнання стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге» [18]; «Психологічна резильєнтність, або тест психічної стресостійкості» (Карен Лапперт) [8]; «Тест BASIC Ph – модель стресодолавання» [34]; авторська анкета «Симптоми стресу» [1]. Обробка результатів за допомогою якісного та кількісного аналізу показників.

**Апробація результатів дослідження** проводилася на V Міжнародній науково-практичній конференції «Perspectives of contemporary science: theory and practice» 24-26.06.2024 року, Львів, Україна. Тези на тему : «Вплив навичок стрес-менеджменту на формування стресостійкості особистості юнацького віку під час війни», Львів: Науково-видавничий центр «Sci-conf.com.ua», с. 535 [15].  
Інтернет-ресурс:<https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/06/PERSPECTIVES-OF-CONTEMPORARY-SCIENCE-THEORY-AND-PRACTICE-24-26.06.24.pdf>

**Вибірку** дослідження склали 50 осіб юнацького віку, 35 з них юнаки що не проходили навички стрес-менеджменту, та 15 юнаки які проходили навички стрес-менеджменту (студенти другого курсу психологічного факультету). Вік

досліджуваних від 15 до 23 років. Основним критерієм відбору досліджуваних була згода заповнити тести та опитувальники в онлайн режимі.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу – 5 сторінок; трьох розділів: I розділ – 13 сторінок, II розділ емпіричне дослідження – 35 сторінок, III розділ – 35 сторінок; висновку – 4 сторінки; списку використаної літератури – 57 джерел; додатків А, Б, В – 20 сторінок. Робота ілюстрована рисунками – 6 штук, та таблицями – 28 штук. Загальний обсяг роботи 138 сторінок, основного тексту 120 сторінок.



## Розділ I

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

### 1.1. Характеристика стрес-факторів в юнацькому віці під час війни

У сучасному світі, який охоплений війнами та конфліктами, все більше уваги приділяється вивченню впливу стресу на психічне здоров'я та соціальний розвиток. Стрес є адаптаційним синдромом, відомим своєю здатністю впливати на організм різноманітними шляхами. У деяких випадках організм може мобілізуватися, залучити всі внутрішні ресурси та виконати завдання, які при звичайних обставинах були б недосяжними. У інших випадках може виникати повна дезорганізація функціонування організму, навіть до ступору. Тому дослідження проблеми адаптації юнаків до надскладних обставин є актуальною, для того, щоб мати можливість прогнозувати їх поведінку в таких ситуаціях та надавати першу психологічну допомогу [38].

Засновником вчення про стрес став Ганс Сельє у 1976 році. Автор теорії стресу описує діалектику цього явища такими словами: «Мета полягає не в тому, щоб уникати стресу, оскільки він є невід'ємною частиною життя. Стрес — це природний супутник будь-якої діяльності, і намагатися уникати його так само невиправдано, як відмовлятися від їжі, фізичної активності або кохання. Щоб максимально реалізувати свій потенціал, необхідно спочатку визначити оптимальний рівень стресу для себе і відповідно до нього використовувати свою адаптивну енергію таким чином, щоб це найкраще відповідало природним особливостям тіла та розуму»[19]. Помірний рівень стресу є необхідним для підтримання життєдіяльності. Більше того, вимушена бездіяльність може викликати більший стрес, ніж звична активність [19, с.2].

Стрес, як його визначив Г. Сельє: "Стрес - це універсальна реакція організму на будь-які вимоги, які до нього пред'являються." Ця реакція може виникнути незалежно від того, чи приємна чи неприємна ситуація, і її

інтенсивність залежить від ступеня потреби в перебудові або адаптації організму. В практичній психології термін «стрес» часто вживається в контексті «дистресу» або «поганого стресу», описуючи сильне фізичне, ментальне або емоційне напруження. Це відбувається, коли вимоги до людини перевищують її індивідуальні та соціальні ресурси [20, с.16].

Китайський ієрогліф, що описує стрес, має переклад «криза». Цей образ точно відображає ідею, що будь-яка подія, яка вимагає зміни звичного способу життя та додаткових витрат енергії, може бути потенційно стресовою. Стреси можуть бути гострими та хронічними, які поступово накопичуються. Стрес може призводити до різноманітних патологій, таких як депресія, тривожність, захворювання імунної системи, серцеві проблеми, захворювання шкіри тощо. Навіть одиничний супергострий стрес може мати серйозні наслідки для здоров'я, а хронічний стрес, який накопичується поступово, може призвести до серйозних хвороб і навіть смерті [20, с.16-17].

Стрес — це будь-яка зміна в навколишньому середовищі, яка вимагає від організму реагувати та адаптуватися. Організм реагує на ці зміни фізичними, розумовими та емоційними реакціями. Стрес є нормальною частиною життя. Багато подій, що трапляються з вами і навколо, а також багато того, що ви робите самі, накладають стрес на організм [56, с.1].

Стрес може бути не тільки шкідливий, а й може бути корисним. Зі збільшенням рівня стресу може відбуватися певне підвищення продуктивності, але це стосується лише певної межі. Після цієї точки настає різкий спад якості життя, самопочуття та здоров'я. Багато досліджень у цьому напрямку були проведені на щурах, зокрема, вчений Г. Сельє здійснював свої дослідження саме на цих тваринах. Важливо розуміти, що критична точка стресу, після якої він може стати руйнівним, є індивідуальною для кожної людини. Вчасне розпізнавання характерних сигналів, що вказують на наближення до цього піку, є важливим етапом. Такий уважний підхід дозволяє вчасно реагувати і уникати серйозних наслідків для фізичного та психічного здоров'я [20, с.11].

Стрес — це те, як ваш мозок і тіло реагують на виклик або вимогу. Коли ви відчуваєте стрес, ваше тіло виділяє певні гормони. Гормони — це хімічні речовини, які переміщуються в кровотоці та контролюють роботу різних частин вашого тіла. Гормони, які виділяються під час стресу, роблять вас пильними та готовими до дії. Вони можуть підвищувати артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень і рівень глюкози (цукру в крові). Цю реакцію іноді називають реакцією «бий або тікай» [52, с.1].

Під час реакції на стрес в організмі відбуваються такі зміни:

- підвищується кров'яний тиск і пульс,
- прискорюється дихання,
- сповільнюється робота травної системи,
- зменшується активність імунної системи,
- м'язи стають більш напруженими,
- знижується сонливість через підвищений стан пильності [57, с.3].

Психолог Конні Ліллас використовує аналогію з водінням, щоб описати три найпоширеніші способи реакції людей, коли вони відчувають перевантаження від стресу:

1. Нога на газу. Агресивна, збуджена або «боротьба» реакція на стрес. Ви стаєте роздратованим, збудженим, емоційним і не можете сидіти спокійно.

2. Нога на гальмо. Відсторонена, депресивна або «втеча» реакція на стрес. Ви закриваєтеся, віддаляєтеся, розсіюєтеся і показуєте дуже мало енергії чи емоцій.

3. Нога на обидва. Напружена або «замороження» реакція на стрес. Ви заморожуєтеся під тиском і не можете нічого робити. Ви виглядаєте паралізованим, але всередині ви надзвичайно збуджені [54, с.2].

Реакція на стрес — це спосіб організму захистити вас. Коли вона функціонує належним чином, вона допомагає зберігати концентрацію, енергійність та пильність. У надзвичайних ситуаціях стрес може врятувати ваше життя — наприклад, надаючи додаткову силу для захисту себе або спонукаючи різко натиснути на гальма, щоб уникнути автомобільної аварії. Але хоча не весь

стрес є шкідливим, після певного моменту він перестає бути корисним і починає завдавати серйозної шкоди. Стрес, який відчувається як надмірний, може негативно вплинути на ваше здоров'я, настрій, продуктивність, стосунки та якість життя [54, с.2].

Навіть короткочасний, незначний стрес може мати вплив. Повторюваний гострий стрес також може сприяти запаленню в системі кровообігу, особливо в коронарних артеріях, і це один з шляхів, через які стрес може бути пов'язаний з інфарктом міокарда. Коли стрес починає заважати вашій здатності жити нормальним життям, тобто переходить в хронічний стрес, протягом тривалого часу, він стає ще більш небезпечним. Чим довше триває стрес, тим гірше він впливає на ваш розум і тіло. Ви можете відчувати втому, неспроможність концентруватися або дратівливість без очевидної причини. Хронічний стрес також завдає шкоди вашому організму. Тривала активація системи стресової реакції і надмірна експозиція до кортизолу та інших стресових гормонів можуть порушити практично всі процеси в організмі. Це може підвищити ризик розвитку ряду фізичних і психічних проблем, включаючи тривожність, депресію, проблеми з травленням, головні болі, м'язову напругу і біль, захворювання серця, інфаркт міокарда, високий кров'яний тиск, інсульт, проблеми зі сном, набір ваги, а також порушення пам'яті та концентрації [49,с.2].

Юнацький вік супроводжується інтенсивним розвитком і швидкими змінами особистості, які часто призводять до стресових станів. Стрес у молоді може виникати з різних причин, які викликають страх і тривогу. До найпоширеніших факторів, що сприяють розвитку психоемоційного стресу у молоді, можна віднести високий рівень особистісної тривожності, напруження під час іспитів, перенасиченість інформацією тощо [6].

Існує розмаїття видів психологічного стресу, які можна класифікувати за різними типами стресорів, такими як інформаційні, професійні, фінансові, екологічні та інші:

- Інформаційний стрес виникає внаслідок обробки великої кількості інформації, яку потрібно швидко засвоїти.

- Фінансовий стрес виникає, коли робота не забезпечує достатньо коштів для нормального життя, а заробітна плата не вистачає на покриття всіх витрат. В цих умовах людина відчуває невпевненість і тиск, оскільки важко забезпечити своєму життю стабільність і комфорт через обмежені можливості.
- Професійний або робочий стрес, коли людина має амбіції, але стикається з численними труднощами, що призводить до втрати ініціативи. У результаті цього виникає постійне незадоволення, байдужість та почуття постійної втоми.
- Екологічний стрес виникає внаслідок впливу забрудненого оточуючого середовища, присутності низькоякісних продуктів і очищеної питної води. Також його може викликати несподівана природна катастрофа або екстремальні умови. У цих ситуаціях людина відчуває тиск і незручності.
- Міжособистісний стрес виникає внаслідок непорозумінь з оточуючими, конфліктів у сім'ї та складних відносин з коханою людиною.
- Емоційний стрес, який виникає у зв'язку з конфліктними ситуаціями вдома, на роботі, на вулиці чи в міському транспорті. Словесні образи, які можуть завдавати шкоди людині протягом тривалого часу, вважаються довготривалими та сильними стресорами. Емоційний стрес може впливати на психічне здоров'я та загальний стан особистості, залишаючи позначку на її житті протягом багатьох років. Емоційні стреси бувають позитивні та негативні, і кожен з них має свої впливи на психічне та фізичне здоров'я. Емоційний стрес поділяється на позитивний та негативний. Позитивний стрес, або еустрес, виникає внаслідок приємних подій, таких як успіхи чи щасливі події. Він може надати енергії, впевненості та нових можливостей для особистого розвитку. Негативний стрес, відомий як дистрес, може масивно впливати на життя, спричиняючи фізичні та психічні проблеми. Особистість, яка переживає дистрес, може відчувати роздратування, головний біль, втомленість, а також зазнає проблем зі сном та апетитом, втрачає працездатність і падає у стан апатії. Дистрес знижує опірність організму до негативних впливів, ослаблює захисні функції та може призводити до проблем зі здоров'ям. Важливо відзначити, що

дистрес не завжди має тільки шкідливий вплив. Іноді він може надати сили для вирішення складних ситуацій

- Когнітивний стрес може виникнути внаслідок когнітивного дисонансу, стану, при якому відбувається конфлікт між різними переконаннями, знаннями чи настановами в свідомості. Це стан внутрішнього дискомфорту завжди супроводжується емоційним напруженням [28, с.10-11].

Стрес також можна класифікувати як груповий та індивідуальний. Груповий стрес виникає внаслідок наявності шкідливого фактора, такого як війна, голод, терористичний акт чи природні катастрофи, які впливають на велику кількість людей. У випадку групового стресу може виникати емоційне зараження, що підсилює ефект стресу серед групи. Індивідуальний стрес переживається окремою особою під впливом подразника, який може не впливати на інших. Це особистий досвід напруження, який кожна людина переносить індивідуально [28, с.10-11].

Стреси можна класифікувати за тривалістю на швидкоплинні, гострі, хронічні та затяжні.

- Короткоплинний гострий стрес виникає як реакція на несподівану ситуацію.
- Гострий стрес виникає в результаті серйозної події, яка навалилася на людину, зазнаючи різку зміну її рівноваги.
- Хронічні стреси характеризуються тривалою дією шкідливого чинника і є наслідком травмуючих ситуацій, таких як природні катастрофи чи війна, і вимагають спеціалістичної допомоги через вплив на різні сфери життя особистості. Коли людина зіткнеться з різноманітними стресорами, вона виявляє адаптивні стрес-реакції, які допомагають відновити рівновагу та забезпечити нормальне функціонування організму [28, с.12].

Стрес-фактор або стресор — це подразник, який має значний вплив і тривалість, викликаючи стрес. Важливим є також індивідуальна реакція на конкретну стресогенну ситуацію. Тобто великий вплив стресора посилюється особистісною реакцією на дану стресову ситуацію [28,с.8]. Прикладами

стресорів є шум, агресивна поведінка, швидкісні автомобілі, страшні моменти у фільмах або навіть вихід на перше побачення. Почуття стресу зазвичай зростає зі збільшенням кількості стресорів [57, с.2].

Існує чотири групи факторів, які можуть потенційно спричинити стрес у будь-якій діяльності:

- Комунікативні фактори, які пов'язані з особливостями міжособистісних стосунків.
- Інформаційні фактори відображають структуру діяльності та послідовність професійних операцій.
- Емоційні фактори пов'язані з відповідальністю та загрозами для здоров'я.
- Фізіологічні фактори впливають на організм, такі як фактори середовища та ритмічності процесу праці [20].

Коли людина потрапляє у стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресу, то цей процес, згідно з Г. Сельє, проходить три фази:

- Фаза тривоги. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу, втечу або ступор. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).
- Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів. Наприклад, коли ви захворіли, то гостріше реагуєте на неприємності. Тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану. За рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов.
- Фаза виснаження. Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Фаза виснаження

характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму [20].

Фізіологічна формула стресу, яка складається з трьох етапів: тривоги, опору та виснаження організму. Цю загальну формулу можна застосовувати в психологічній роботі для подолання шкідливих видів стресу. Тому деякі психологи логічно зосереджують свої зусилля на трьох напрямках: робота з фобіями, тривожністю і страхами; оптимізація процесу протистояння стресу; та релаксація для відновлення нормального стану після виснаження організму та особистості у постстресовий період [32, с.2].

Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус, він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізичний стрес, пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, і психологічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозливої, важкої. Однак такий поділ теж досить умовний, оскільки у фізичному стресі завжди є елементи психологічного (емоційного), а в психологічному не може не бути фізіологічних змін [20].

Юнаки проходять через період інтенсивних змін, як фізичних, так і психологічних, що може бути джерелом стресу. Цей період включає завершення підліткового віку, формування ідентичності та адаптацію до дорослого життя. Перехід від підліткового до юнацького віку є дуже умовним і залежить від різних періодизацій. Психологи не мають єдиного визначення вікових меж юності. У західній психології часто об'єднують підлітковий і юнацький вік в один період, називаючи його періодом дорослішання (adolescence), який охоплює перехід від дитинства до дорослості і може тривати від 12-14 до 25 років. У вітчизняній науці юнацтво розглядається як окремий період розвитку людини, її особистості та індивідуальності і триває з 16 до 23/25 років, розділяється на ранню (16-18 років) та пізню (18-23/25 років). Проте, хронологічні межі цих вікових груп часто визначаються по-різному [36, с. 221- 222].

За думкою Л.Божович юнацький вік поділяють на декілька періодів: ранній період з 14-15 років і 15-18 років та пізній період з 18-25 років.



Перший ранній період розпочинається з 14-15 років. У цей період у юнаків формується оборотність мислення, розвивається більше вербальний інтелект, тобто домінують логічні операції над іншими, пізнання себе та саморозуміння. У цей період починається процес професійної самовизначеності та самоіндефікації. Криза самоідентичності та формування глобальної Я-концепції виступають провідними в ранньому юнацькому віці. Період ранньої юності наповнений надмірними емоційними проявами, хаотичністю думок, тривалими пошуками себе, змінними інтересами, тривогою, депресивністю, зниження самооцінки, можливі суїцидальні прояви, низька адаптивність до нових подій, стресостійкість та прояви психологічного захисту [13, с.25-26].

Другий ранній період починається з 15 до 18 років. У цьому періоді починається інтенсивний розвиток соціалізації, це викликає внутрішні конфлікти між власними уявленнями, очікуваннями та цінностями зі стандартами норм поведінки соціуму. Коли виникають проблеми пов'язані з комунікацією, спілкуванням з оточуючими людина в юнацькому віці може використовувати захисні механізми психологічного захисту: заміщення, регресія, витіснення та заперечення [13, с.26].

Пізній період юнацького віку починається з 18 до 25 років. У цей період йде підвищення функціонування когнітивних та пізнавальних процесів. Збільшується концентрація уваги, її об'єм, стійкість, вибірковість та переключання. Зростає мисленнєва діяльність, абстрактне мислення. Це вказує, що людина здатна адекватно оцінювати стрес-фактори, приймати рішення, витримувати перепади емоцій та напругу, адекватне сприйняття себе, прийняття та виконання соціальних ролей, встановлених соціальних правил. [13, с.27].

За підручником Токаревої у ранньому юнацькому віці 15-17/18 років, спостерігаються значущі зміни у всіх аспектах психічної діяльності. Період ранньої юності завершує процеси модифікації організму, що розпочалися у підлітковому віці в контексті статевого дозрівання. Юність є завершальним етапом фізичного розвитку. У цей період продовжується функціональний розвиток нервової системи, особливо клітин головного мозку. До 15 років в

основному завершується дозрівання кори великих півкуль та формування нейронного апарату всіх ділянок мозку. Це створює основи для розвитку психофізіологічних, психічних та інтелектуальних функцій, таких як покращення психомоторних характеристик, уваги, пам'яті та мислення. Юнаки починають усвідомлювати свою фізичну силу, здоров'я та привабливість. Завершується етап первинної соціалізації [ 36, с.222-235].

У період пізньої юності 17/18 – 25 років , або ще називають період ранньої дорослості, це час, коли людина може досягти вершини своєї фізичної активності, найвищого рівня витривалості, фізичної сили, швидкості реакцій та життєвої енергії. Основними мотивами зайнятості юнаків є прагнення до матеріальної незалежності, розширення можливостей для задоволення матеріальних і духовних потреб, а також набуття професійного досвіду. Основними завданнями психічного розвитку людини в період пізньої юності та ранньої дорослості є формування еґо-ідентичності. В цей період людина проводить глибокий аналіз свого характеру, переоцінює свої цінності та переглядає уявлення про своє місце в соціокультурному просторі [ 36, с.248-254].

Причини стресу у юнаків можуть включати різні фактори :

- патологічні спадкові фактори;
- особливості особистості;
- вік (юнацький: ранній, пізній);
- особливі періоди життя;
- тяжкі «удари долі» (втрата );
- негативні потрясіння;
- стихійні лиха;
- нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням;
- низький рівень чи відсутність соціальної підтримки;
- фізичні та емоційні перенапруження під час навчання;
- великі зміни в сім'ї ( розлучення, переїзд або навіть народження нового члена сім'ї );

- надмірно щільний графік ( навчання, зайняття спортом, відвідування гуртків тощо) і невелика перерва перепочинку між різними видами зайнятості;
- психологічний тиск на самого себе (людина у всьому боїться робити помилки);
- навчальний стрес (нездатність засвоїти матеріал, перевтома під час навчальних занять) [8].

Зараз, коли навколо війна, дуже часто можна зустріти такі стрес-фактори:

- Втрата близьких, такі як смерть родичів, друзів чи членів сім'ї, може спричинити глибокі емоційні переживання. Відсутність належної підтримки в таких ситуаціях може призвести до тривалих психологічних проблем.
- Переселення, евакуація та зміна звичного середовища можуть викликати відчуття втрати стабільності та безпеки. Адаптуватися до нового середовища може бути складно через втрату соціальних зв'язків та звичних повсякденних рутин.
- Страх за власне життя або життя близьких може викликати тривожність і посттравматичний стресовий розлад. Постійна загроза може посилити та привести до надмірної реакції на навколишні подразники.
- Навчання та розвиток під час військового конфлікту може прирватися або взагалі припинитися, це може вплинути на подальший розвиток та життя юнаків. Стресові ситуації можуть вплинути на академічні досягнення і зменшити інтерес до навчання.
- Економічна нестабільність, втрата роботи членів сім'ї або зменшення доходів можуть спричинити фінансовий стрес, що вплине на можливість задоволення основних потреб, таких як їжа, медичне обслуговування та житло.
- Ефекти воєнної пропаганди на психіку що може призвести до агресії, страху перед іншими групами людей та утворення негативних стереотипів.
- Зростання загрози може зменшити соціальну активність і спричинити ізоляцію юнаків від навколишнього середовища. Це може негативно вплинути на розвиток здорових міжособистісних відносин і соціальних навичок [15].

Стресори мають великий вплив на настрій, наше відчуття благополуччя, поведінку та здоров'я. Гострі стресові реакції у молодих і здорових людей можуть бути адаптивними і зазвичай не наносять шкоди здоров'ю. Проте, якщо загроза постійна, особливо у старших або нездорових людей, довготривалі наслідки стресорів можуть шкодити здоров'ю. Зв'язок між психосоціальними стресорами та захворюваннями залежить від характеру, кількості та тривалості стресорів, а також від біологічної вразливості індивіда (тобто генетичні та конституційні фактори), психосоціальних ресурсів та засвоєних стратегій подолання стресу [51, с.2].

Не можна уникнути стресу. Але можна запобігти його перетворенню на переповнений стан, застосовуючи деякі щоденні стратегії для зменшення стресу:

1. Управління стресом починається з фізичного благополуччя. Спробуйте займатися фізичною активністю, коли відчуваєте симптоми стресу. Навіть коротка прогулянка може підняти настрій.

2. Наприкінці кожного дня приділіть хвилинку, щоб подумати про те, що ви досягли, а не про те, що не встигли зробити. Встановіть цілі на день, тиждень і місяць. Сфокусування на конкретних завданнях може допомогти відчувати себе більш контрольованим як у моменті, так і в довгострокових справах.

3. Розгляньте можливість поговорити з терапевтом або медичним працівником про ваші тривоги [55, с.3].

В умовах війни кілька ключових факторів допомагають юнакам справлятися зі стресом. Сімейна підтримка, спільнота та дружба з однолітками створюють основу для емоційної підтримки і зменшують відчуття самотності. Доступ до професійної психологічної допомоги та освіти сприяє кращому психічному благополуччю і нормальному розвитку. Крім того, збереження рутинарних звичок допомагає підтримувати відчуття стабільності в повсякденному житті.

На етапі кризи юнацького віку виділяють такі завдання:

1. Самоприйняття та усвідомлення сильних та слабких сторін. Необхідно розвивати навички самоприйняття, тобто бути задоволеною своєю ідентичністю

та усвідомлювати як позитивні, так і важливі риси своєї особистості. Важливо відмічати власні досягнення, розвивати віру в себе та долати комплекси.

2. Засвоєння ролевих ролей та гендерної поведінки. У юнацькому віці особистість формує своє розуміння ролі чоловіка чи жінки в суспільстві. Важливо приймати та розвивати свою гендерну ідентичність, взаємодіяти з оточенням та створювати здорові відносини.

3. Саморозвиток та побудова професійної кар'єри. Визначати свої цілі та намагається досягти їх у розвитку професійної сфери. Це може включати вибір навчання, розвиток навичок та вибір професійного шляху.

4. Набуття самостійності та відділення від батьків. Розвивати навички самостійності, прийняття відповідальності та навчається жити незалежно від батьківської підтримки.

5. Встановлення зрілих відносин з однолітками. Потрібно формувати стійкі та здорові відносини з ровесниками, розвивати навички співпраці, конфліктології та емпатії.

6. Готовність до шлюбу, сімейного життя та відповідальності. Визначення своїх цінностей та готовність до переходу до дорослого життя, включаючи можливість створення сім'ї та прийняття відповідальності за власне життя та життя інших.

7. Наявність громадської, політичної, ідеологічної та екологічної активності. Особистість стає активною у громадському та політичному житті, розвиває свої ідеологічні погляди та долучається до екологічно свідомих дій.

8. Наявність чіткої внутрішньої системи цінностей, моральних принципів. Особистість формує свою внутрішню систему цінностей та моральних принципів, що визначає її життєві орієнтири та взаємодію зі світом [35, с.103-104].

Юнацький вік визначається значущими змінами у фізичному, емоційному, соціальному та когнітивному розвитку. Особливості цього періоду включають розвиток самоспостереження, уяви, мовлення, а також формування індивідуального стилю розумової діяльності. У контексті соціальних відносин

юнаки відчують потребу у відособленні та індивідуалізації, але водночас потребують належності до групи, що може викликати суперечності. Воєнний час може створювати надзвичайно високий рівень стресу для осіб будь-якого віку, у тому числі і для юнаків, які переживають ще кризу юнацтва. Це обумовлено нестабільністю та загрозою для життя, соціальними та економічними труднощами, втратами та змінами у звичайному житті [25].

## **1.2. Феномен стресостійкості особистості юнацького віку**

Аналізуючи феноменологію стресу, неможливо оминати поняття стресостійкості. Наразі не існує єдиної точки зору щодо тлумачення цього поняття. У більшості визначень стресостійкість розглядається в контексті загального процесу адаптації, і її часто пов'язують з емоційною стабільністю та стійкістю.

Стресостійкість — це здатність особистості підтримувати внутрішню гармонію між усіма аспектами психічної діяльності під час емоційного напруження, що дозволяє успішно виконувати свої обов'язки [31, с.1].

Стресостійкість вказує на здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну стійкість та продовжувати функціонувати ефективно навіть під впливом труднощів чи тисків. Це може включати в себе не лише емоційну стійкість, але й когнітивну гнучкість, здатність до саморегуляції та збереження психічного здоров'я в умовах стресу.

Стресостійкість особистості це здатність справлятися з труднощами, керувати своїми емоціями, розуміти настрої оточення і зберігати самовладання [31].

Згідно з Т. Тихомировою, стресостійкість означає здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати проблеми, які виникають на шляху духовного розвитку та фізичного самовдосконалення [31, с.1].

За Б.Х.Варданяном, стресостійкість — це здатність особистості підтримувати гармонію між різними аспектами психічної діяльності в емоційно напружених ситуаціях, що сприяє ефективному виконанню поставлених завдань [31, с.1].

Вивчення стресостійкості актуалізується швидким темпом сучасного життя, викликами соціальної реальності, економічною нестабільністю, політичною невизначеністю, збільшенням обсягу інформації, підвищеною конкуренцією та зростаючими вимогами до професійної діяльності, що вимагають від молоді гнучкості й розвинених навичок саморегуляції.

Проблема стресостійкості в юнацькому віці розглядається через призму психічної адаптації, емоційної стійкості та здатності контролювати свою поведінку. Дослідники підкреслюють, що основою стресостійкості є саморегуляція, яка складається з певних послідовних елементів. Вчені зазначають, що стресостійкість як психологічна властивість відображає здатність людини ефективно виконувати необхідні дії в різних життєвих обставинах [14, с.72].

У процесі подолання труднощів юнаки застосовують власні копінг-стратегії, що формуються на основі їхнього особистісного досвіду та наявних психологічних ресурсів. Ці стратегії можна розглядати як інструменти для керування стресовими факторами, які впливають на особистість і викликають відповідні реакції на загрозу. Виділяють три основні копінг-стратегії: "вирішення проблеми", "пошук соціальної підтримки" та "уникнення".

Копінг-стратегія «розв'язання проблем» полягає у пошуку різних альтернативних рішень, що сприяють соціальній адаптації особистості. Цей підхід розглядається як когнітивно-поведінковий процес, за допомогою якого людина обирає найефективніші стратегії для подолання складних життєвих ситуацій [31, с.2].

Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» полягає в орієнтації на отримання допомоги від інших людей для вирішення складних життєвих ситуацій. Вона передбачає прагнення до взаємодії з оточуючими з метою отримання необхідної підтримки, що допомагає впоратися зі стресом. Через таку стратегію людина шукає впевненість у своїх рішеннях, прагнучи поділитися проблемами з тими, хто може допомогти [31, с. 2].

Стратегія «уникнення» фокусується на збереженні емоційного благополуччя шляхом відходу від взаємодії з проблемами. Це може включати ігнорування проблеми, уникання думок про неї, або навіть використання засобів для зняття стресу. Така поведінка може тимчасово знизити рівень емоційного напруження, поки ситуація не зміниться сама. Однак, надмірне використання цієї стратегії часто свідчить про домінування мотивації уникнення невдачі над мотивацією досягнення успіху та можливі внутрішньоособистісні конфлікти [31, с.1-2].

Юнацький вік характеризується інтенсивним розвитком і швидкими змінами особистості, що часто включають в себе різні види стресу. Вчені розглядають стресостійкість як проблему психічної адаптації людини, емоційної стійкості та здатності контролювати власні емоції. Тобто на юнаках велика навантаженість вікового стресу, а під час воєнних дій він збільшується в рази і їм потрібно навчитися справлятися з цим навантаженням та адаптуватися.

Стресостійкість особистості можна розглядати як навичку подолання труднощів, розуміння власних емоцій, адаптацію до соціального оточення та прояв витримки. Іншими словами, стресостійкість визначається сукупністю особистісних якостей, які дозволяють особистості ефективно переносити великі



інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, не завдаючи значної шкоди своїй діяльності, соціальному оточенню та власному здоров'ю.

Багато дослідників вважають, що стресостійкість може бути результатом тренувань та розвитку, але також варто враховувати, що кожна людина має свій унікальний набір особистісних рис та фізіологічних особливостей, які визначають її стійкість до стресу. Деякі дослідники пов'язують властивість стресостійкості з характеристиками темпераменту, які в основному впливають на реактивність та інтенсивність емоційних переживань та їх виражень, а не на їх конкретний зміст. Інші дослідники розглядають стійкість до стресу як прояв вольових характеристик особистості, визначаючи її як здатність контролювати виникаючі емоції під час виконання діяльності. Іншими словами, стресостійкість може бути результатом взаємодії різних аспектів темпераменту та вольових функцій, впливаючи на спроможність особистості ефективно маневрувати в ситуаціях стресу та керувати своїми емоціями.

Переживаючи стрес на індивідуальному рівні, юнаки кожного разу переосмислюють і модернізують своє ставлення до ситуації, переглядають свою роль у тому, що трапилося. Основне завдання у стресовій ситуації полягає в тому, щоб дивитися на неї з нового ракурсу, правильно розставляти акценти та знаходити пояснення тому, що відбувається і як діяти далі. Іншими словами, важливо переглядати інтерпретацію подій, переосмислювати свої реакції та шукати нові способи вирішення проблеми в стресових ситуаціях [29].

Психологічна стійкість особистості до негативного впливу соціального середовища, з точки зору С. П. Іванової, – це складне системне утворення, що включає певні здібності, навички та вміння адаптивно реагувати на зовнішні впливи в конкретних умовах та підтримувати емоційні, когнітивні, поведінкові прояви, а також – процеси діяльності, в стані рівноваги. Психологічна роль стійкості до стресу дозволяє виробляти таку систему захисту особистості від стресорів, яка викликає стан мобілізації сил, активності особистості, готовності до дії, забезпечує захищеність людини від розвитку схильностей до згубних форм залежності (алкоголь, наркотики та інше).

На думку С.П. Іванової, психологічна стійкість є соціально значущою характеристикою особистості. Вона включає:

- здатність до повноцінної самореалізації, особистісного росту;
- уміння своєчасно і адекватно вирішувати внутрішньо особистісні конфлікти;
- уміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери;
- здатність до емоційно-вольової регуляції;
- спроможність відчувати адекватну ситуацію, мотиваційну напруженість;
- ефективно протистояти зовнішнім впливам, слідуючи своїм власним намірам та цілям. В цілому, в інтегральному описі психологічної стійкості особистості С. П. Іванова виділяє три аспекти: стійкість; рівноваженість; опірність [28, с.15].

Стресостійкість особистості, особливо у юнацькому віці, може бути визначальним фактором в умовах військових конфліктів. Юнацький вік характеризується формуванням особистості, і стресова ситуація, така як війна, може суттєво впливати на цей процес.

Аспекти феномену стресостійкості особистості юнацького віку під час війни:

- Адаптація до екстремальних умов. У військовому конфлікті молоді люди стикаються з екстремальними умовами, такими як загроза життю, втрата близьких, зміни в звичному середовищі. Стресостійкість дозволяє юнацькій особистості швидко адаптуватися до цих нових умов і зберігати психічний баланс.
- Емоційна стійкість. Стрес, пов'язаний з воєнними подіями, може викликати інтенсивні емоції, такі як страх, тривога та розпач. Стресостійкість допомагає особистості управляти цими емоціями, не дозволяючи їм переважити та заволодіти поведінкою.
- Саморегуляція. Здатність контролювати свої дії та реакції є важливою для стресостійкості. У військових умовах це може включати в себе

здатність витримувати труднощі, вирішувати проблеми та приймати обґрунтовані рішення.

- Соціальна підтримка. Здатність встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки може бути важливою для стресостійкості. Підтримка родини, друзів та спільноти може допомогти юнацькій особистості подолати стрес та травми, пов'язані з війною.

- Оптимізм та реалізм. Стресостійкі особистості можуть мати реалістичний погляд на ситуацію, здатність бачити можливості в навколишніх труднощах та вірити в свою здатність подолати труднощі.

Важливо враховувати, що стресостійкість може бути індивідуальною та залежати від різних факторів, таких як особистість, попередні досвіди, підтримка оточуючих та загальна обстановка в суспільстві. Іноді прояв стресостійкості може бути результатом внутрішньої сили, розвиненої в умовах війни та випробувань.

### **1.3. Критерії дослідження стресостійкості осіб юнацького віку**

У юнацькому віці важливою умовою розвитку є стресостійкість, яка забезпечує здатність долати значні інтелектуальні, вольові та емоційні виклики. Проблематика стресостійкості у цей період пов'язана з тим, що молодь активно формує власну особистість, прагне створити сім'ю та потребує високого рівня самоконтролю в умовах постійних змін у соціальному середовищі.

Стресостійкість, як вже зазначалось, — це здатність особистості підтримувати внутрішню гармонію між усіма аспектами психічної діяльності під час емоційного напруження, що дозволяє успішно виконувати свої обов'язки [31, с.1].

Дослідження стресостійкості осіб юнацького віку може включати різноманітні критерії, оскільки стрес із різних джерел може впливати на юнацький вік у різних аспектах, а особливо під час воєнних дій.

Стресостійкість особистості формують різноманітні аспекти її індивідуальності. Одним з ключових факторів є рівень тривожності. На основі наукових досліджень А.А. Андрієвої можна виділити два основні типи тривожності, які впливають на стресостійкість: особистісну та ситуативну. Особистісна тривожність характеризується схильністю до постійного занепокоєння та тривожних переживань, які можуть виникати без явних причин. Це може бути зумовлено гормональними або психологічними змінами в організмі. Ситуативна тривожність, в свою чергу, проявляється у відповідь на конкретні неприємні ситуації, що виникають у житті особистості. Висока тривожність може накопичуватися і створювати постійне емоційне напруження ще до виникнення самої стресової ситуації [31, с.2].

Самооцінка є ключовим чинником, що визначає стресостійкість особистості. Вона відображає рівень впевненості чи невпевненості особистості в собі та має значний вплив на здатність справлятися зі стресом. Розвинута самооцінка дозволяє людині ефективніше вдосконалюватися і виправляти недоліки в своїй діяльності (І.С. Кон, О.М. Молчанов, В.А. Петровський).

Самооцінка важлива для чіткого розуміння особистістю своєї позиції в суспільстві, ставлення до невдач і оцінки власних досягнень. Вона є динамічною характеристикою, що змінюється під впливом різних факторів. Важливо дослідити, як особистість оцінює себе, як справляється з труднощами та які висновки робить на основі своїх успіхів і невдач. Самооцінка формує основу, від якої залежать поведінка людини, її реакції на життєві ситуації та стратегія подолання перешкод. Важливо додати кілька аспектів для більш повного розуміння ролі самооцінки в стресостійкості:

1. Взаємозв'язок самооцінки і стресу: Самооцінка не лише впливає на стресостійкість, але і на те, як особистість сприймає стресові ситуації. Висока самооцінка може допомогти зменшити сприйняття стресу як загрози і підвищити ефективність копінг-стратегій.

2. Роль позитивного самообразу: Позитивна самооцінка часто корелює з оптимістичним поглядом на життя, що може полегшити стресові реакції. Люди

з позитивним самообразом мають більшу схильність до адаптації і пошуку конструктивних рішень у стресових ситуаціях.

3. Вплив соціальної підтримки на самооцінку: Соціальна підтримка може суттєво впливати на самооцінку, оскільки отримання підтвердження і підтримки з боку близьких може підвищити впевненість особистості в собі.

4. Значення самоусвідомлення: Розуміння власних сильних і слабких сторін, а також здатність до саморефлексії допомагають особистості краще управляти стресом. Самоусвідомлення дозволяє краще оцінювати власні ресурси і можливості.

5. Зміни самооцінки у різних життєвих етапах: Самооцінка може змінюватися в залежності від вікових змін, життєвих подій і досвіду. Важливо враховувати ці фактори при дослідженні стресостійкості у різних вікових групах.

6. Методи підвищення самооцінки: Дослідження показують, що певні методи, такі як психотерапія, позитивне підкріплення, самовдосконалення і підтримка з боку соціального оточення, можуть допомогти в розвитку і зміцненні самооцінки [31, с.2].

Стресостійкість тісно пов'язана з концепцією локусу контролю, який є психологічним фактором, що визначає, як особистість сприймає причини подій та результатів своєї діяльності. Локус контролю впливає на те, як людина сприймає відповідальність за власне життя та досягнення. Локус контролю поділяється на два основні типи:

1. Внутрішній локус контролю (інтернальність): Люди з внутрішнім локусом контролю вірять, що їхні дії та рішення визначають результати їхнього життя. Вони зазвичай емоційно стабільні, але їхня потреба в досягненнях може підвищуватися, що інколи веде до зростання особистісної та реактивної тривожності. Це може викликати більшу фрустрацію та знижувати стресостійкість у разі серйозних невдач.

2. Зовнішній локус контролю (екстернальність): Люди із зовнішнім локусом контролю вважають, що їхнє життя і результати їхньої діяльності залежать від зовнішніх обставин або інших людей. Вони часто демонструють

емоційну нестабільність, підвищену тривожність і схильність до фрустрації. Вони потребують схвалення та підтримки з боку оточуючих, що може призводити до меншої стресостійкості.

Між цими крайніми полюсами існує спектр, і більшість людей мають проміжний локус контролю, поєднуючи в собі риси як інтерналів, так і екстерналів. Розуміння цього спектра допомагає краще зрозуміти індивідуальні відмінності в стресостійкості та вплив локусу контролю на здатність справлятися зі стресовими ситуаціями [31, с.3].

Вивчення психологічних аспектів стресостійкості у юнаків є критично важливим для розуміння загальних процесів психічного розвитку на цьому віковому етапі. Це дослідження дозволяє визначити ключові чинники, що впливають на розвиток стресостійкості, а також розробити та впровадити ефективні технології психологічної підтримки. Мета цих технологій — підтримка стабільності та оптимізації особистісного зростання й професійного становлення юнаків у контексті сучасної освітньої системи [31, с.3].

Юнацький період є критичним для формування стресостійкості, оскільки в цей час відбувається перегляд цінностей, переосмислення мотивацій самовиховання і розвиток навичок саморегуляції.

Загальні критерії, які можна використовувати для дослідження стресостійкості у молоді:

- Психологічна стійкість.
- Тривожність.
- Емоційна стабільність. Можна вивчати, наскільки юнак може зберігати емоційну стабільність у важких ситуаціях.
- Контроль емоцій. Оцінювання здатності контролювати та керувати своїми емоціями під час стресових ситуацій.
- Сприйняття контролю. Внутрішній локус контролю, міра того, наскільки особа вважає, що вона контролює власну долю. Зовнішній локус контролю, оцінювання того, наскільки особа вважає, що зовнішні фактори контролюють

- Самооцінка та самоприйняття. Самооцінка в стресових ситуаціях, як особа оцінює свої власні здібності впоратися із стресом. Сприйняття себе як стресостійкої особи, оцінка власного рівня стресостійкості.
- Соціальна підтримка: мережа соціальної підтримки, вивчення рівня підтримки, яку особа отримує від родини, друзів та інших соціальних контактів.
- Здатність до побудови взаємовідносин: оцінка навичок взаємодії та спілкування з іншими людьми в стресових ситуаціях.
- Адаптаційні стратегії: активні стратегії самовпорядкування в стресі, вивчення використання активних методів вирішення проблем під час стресових ситуацій. Пасивні стратегії самовпорядкування в стресі, оцінка використання пасивних стратегій, таких як уникання проблем чи відволікання від них.
- Фізичне здоров'я: фізичні симптоми стресу, вивчення впливу стресу на фізичне здоров'я, такі як сон, апетит, загальний стан здоров'я.

Дослідження стресостійкості може вимагати використання різноманітних методів, таких як анкетування, інтерв'ю, або спостереження за поведінкою у різних ситуаціях. Важливо також враховувати контекст культури та соціальногосередовища при дослідженні стресостійкості у юнацькому віці.

Дослідження стресостійкості у осіб юнацького віку під час війни може включати різні аспекти фізичного, психологічного та соціального характеру. Критерії для нашого дослідження:

1. Психологічні показники: розвинені навички стресменеджменту в критичних і стресових ситуаціях, такі як дихальні вправи, психоедукація та майндфулнес-практики, допомагають знижувати рівень тривоги, депресії та панічних атак. Ці техніки також сприяють переключенню уваги з негативних емоцій на позитивні та підтримують саморегуляцію під час емоційних бур, самозвинувачень, образ та почуття провини. Психосоціальна адаптованість включає здатність ефективно справлятися зі стресом і відновлювати психічний баланс.

2. Фізіологічні маркери: здатність відновлювати механізми саморегуляції організму, зокрема, підтримувати стабільну роботу вегетативної нервової

системи, допомагає знижувати рівень кортизолу — гормону стресу. Це, в свою чергу, сприяє зменшенню артеріального тиску та полегшенню інших фізіологічних реакцій на стрес, таких як потовиділення, порушення сну і метаболізму, стресове дихання, підвищене серцебиття, м'язовий біль, перенапруження та головний біль. Здоров'я та життєздатність включають загальний стан фізичного благополуччя та аналіз впливу стресу на фізичне здоров'я. Важливо також оцінювати здатність осіб доглядати за собою під час стресових ситуацій.

3. Соціально-поведінковий аспект: вивчення соціально-поведінкових аспектів стресостійкості включає оцінку адекватності реакцій в стресових ситуаціях, здатності звертатися за соціальною підтримкою, а також рівня підтримки від родини, друзів та спільноти. Деадаптивна поведінка може проявлятися у вигляді агресії, девіантності, делінквентності, відчуження, ізоляції, флешбеків і підвищеної конфліктності. Соціальна адаптація охоплює вивчення здатності юнаків пристосовуватися до змін у соціальному середовищі, особливо в умовах військових конфліктів. Академічні та професійні досягнення оцінюють вплив стресу на навчання та професійну діяльність, а також на вибір кар'єри та успішність у професійній сфері.

4. Когнітивні маркери: передбачають наявність ефективних копінг-стратегій для адекватного реагування на стрес, навичок управління стресом у критичних ситуаціях, адаптованих до соціальних умов моделей поведінки, а також здатності контролювати свої думки та емоції. Для проведення такого дослідження, важливо враховувати етичні питання та забезпечувати конфіденційність даних, особливо при роботі з особами, які пережили стресові ситуації під час війни.

Дослідження стресостійкості у осіб юнацького віку охоплює важливі аспекти, що впливають на фізичний, психологічний та соціальний рівні. Вивчення психологічних показників, фізіологічних маркерів, соціально-поведінкових аспектів та когнітивних маркерів є критично важливим для глибшого розуміння стресостійкості та розробки ефективних стратегій



підтримки. Результати цього дослідження можуть слугувати основою для розробки спеціалізованих програм психологічної допомоги, які будуть направлені на підвищення стресостійкості та покращення якості життя юнаків у кризових ситуаціях. Зокрема, такі програми можуть включати техніки стресменеджменту, заходи з підтримки фізичного і психічного здоров'я, а також стратегії соціальної адаптації.

### **Висновки до розділу I**

Період воєнних подій несе значний вплив на юнацький вік, викликаючи серйозні стрес-фактори, які можуть вразити фізичне та психічне здоров'я молоді. Стійкість до стресу стає важливим фактором у подоланні емоційних та вольових викликів цього періоду. Розуміння конкретних стрес-факторів у воєнних умовах є ключем до розробки ефективних методів психологічної підтримки.

Важливо враховувати, що воєнний досвід може впливати на розвиток стресостійкості у молоді. Психологічна підтримка та розвиток стресостійкості стають важливими елементами для збереження психічного здоров'я молоді, яка пережила воєнні події. Розробка освітніх програм, спрямованих на підвищення стресостійкості з урахуванням контексту та індивідуальних особливостей, а також подальше дослідження, є важливими аспектами для подолання викликів, що виникають в умовах війни.

Важливо відзначити, що вплив воєнного досвіду може мати як позитивний, так і негативний відбиток на стресостійкість юнаків. Тому розвиток стресостійкості та психологічна підтримка стають критичними факторами для збереження психічного здоров'я юнаків.

В умовах війни період юнацького віку може стати особливим випробуванням. Зіткнення зі звичайними кризами юнацтва підсилюється важливими викликами, пов'язаними із воєнними обставинами. Молодь переживає нестабільність, стрес та труднощі, пов'язані із загрозою та втратою, що впливає на їхнє психічне та емоційне становище. Юнаки в цьому важкому контексті можуть відчувати великий психологічний тиск та невпевненість щодо майбутнього.

Створення підтримуючих програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, стає критично важливим завданням. Важливо створювати безпечні простори для висловлення емоцій та забезпечувати доступ до психологічної підтримки, щоб допомогти юнакам впоратися з труднощами цього нелегкого періоду.

Вплив війни може призвести до серйозних наслідків для молоді, включаючи емоційні реакції, втрату близьких, травми та інші труднощі. Визначення та розуміння факторів стресу є ключовим для ефективної адаптації програм та методів психологічної підтримки, сприяючи досягненню кращих результатів у наданні допомоги та подоланні цих труднощів. Процес освоєння стресостійкості в юнацькому віці є критичним етапом у формуванні особистості.

Важливо підкреслити необхідність надання інтегрованих та гнучких підходів для підтримки молоді під час воєнних конфліктів. Ці підходи повинні враховувати індивідуальні особливості, соціокультурний контекст та вивчені стрес-фактори з метою сприяти не лише подоланню труднощів, але й формуванню стійкого фундаменту для подальшого розвитку молоді в умовах війни.

Необхідно зазначити, що розвиток стресостійкості в юнацькому віці має особливе значення в умовах воєнного конфлікту. Запровадження практик стрес-менеджменту та програм психологічної підтримки є обов'язковим для забезпечення не тільки фізичного, але й психічного благополуччя молоді. Невід'ємною частиною таких програм повинна бути розробка системи психологічної та соціальної підтримки, спрямованої на виявлення та вирішення

індивідуальних потреб юнаків. Адаптація стратегій стрес-менеджменту до культурних та соціальних особливостей сприятиме підвищенню ефективності цих заходів та збереженню психічного здоров'я молоді під час воєних дій.

Загальною метою є створення умов для формування у юнаків стресостійких підходів до вирішення проблем та позитивного ставлення до власного розвитку, незважаючи на складні обставини воєнного конфлікту.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 2.1. Опис методик дослідження стресостійкості осіб юнацького віку під час війни

Для дослідження стресостійкості осіб юнацького віку ми обрали методики, які відповідають вищезначеним критеріям дослідження.

1. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге [18].

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації, розроблена Холмсом і Раге, базується на дослідженні впливу стресових подій на здоров'я та загальний стан людини. Лікарі Томас Холмс і Річард Райч провели дослідження, в якому вивчали зв'язок між стресогенними подіями у житті людини та розвитком різних захворювань. Ця методика базується на ідеї, що певні життєві події можуть викликати стрес, а відповідь на цей стрес може впливати на загальний стан здоров'я. Вони ідентифікували 43 стресогенні події, такі як втрата роботи, розлучення, смерть близької людини тощо, і оцінили їх вплив на людину. Кожна подія отримувала певну кількість балів в залежності від її стресогенності. Чим більше балів отримувала особа за певний період, тим більше ймовірність стресу та його впливу на здоров'я. Ця методика дозволяє оцінити не лише рівень стресостійкості особи, але й її загальну соціальну адаптацію, оскільки враховує вплив стресових подій на різні аспекти життя.

Холмс і Раге визначили, що психічні та фізичні хвороби часто утворюють серйозні зміни у житті людини. Їх дослідження показали, що інфекційні хвороби та травми можуть бути спричинені психологічними та фізичними стресами. Основна ідея методики полягає в тому, що підраховуються бали за стресогенні події, які людина пережила за певний період часу. Чим більше балів, тим більше потенційний стрес та його вплив на здоров'я. Важливою частиною методики є

розуміння, що стресори можуть бути як позитивними (наприклад, одруження, народження дитини), так і негативними (втрата роботи, розлучення). Це враховується при підрахунку балів та аналізі впливу стресу на здоров'я та соціальну адаптацію [18].

Інтерпретація результатів методики Холмса і Раге:

Високий рівень стресостійкості (до 150-199): Особа демонструє здатність ефективно впоратися зі стресом і подолати його вплив на здоров'я та психіку. Вона має розвинені стратегії подолання стресу та виявляє високий рівень стійкості у негативних ситуаціях.

Середній рівень стресостійкості (200-299) : Особа може відчувати деякі труднощі у подоланні стресу, але здатна знаходити способи адаптації до них. Вона може потребувати підтримки та розвитку додаткових стратегій управління стресом.

Низький рівень стресостійкості, вразливість (300 і більше) : Особа може виявляти значні труднощі у подоланні стресу та реагувати на нього негативно. Вона може бути більш схильною до психологічних та фізичних проблем у стресових ситуаціях [18].

## 2. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) [41, 40] :

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році. Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці тощо. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна» [ 41, с.1].

STAI, є одним із найбільш використовуваних методів оцінки тривожності. Він дозволяє визначити як особистісну властивість, так і поточний стан тривожності людини. Оцінка тривожності як особистісної властивості

важливою, оскільки вона впливає на поведінку людини. Кожен індивід має свій оптимальний рівень тривожності, який відображає його природні реакції на стресові ситуації. Цей оптимальний рівень тривожності називають «корисною тривожністю». Оцінка власного стану тривожності допомагає людині контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації.

STAI є важливим інструментом для визначення тривожності як особистісної властивості так і для виявлення поточного стану тривожності. Його використання дозволяє диференціювати різні аспекти тривожності і забезпечує об'єктивну оцінку для подальшого аналізу та планування психологічної допомоги. Цей тест (STAI), розділяється на дві підшкали: шкалу стану тривоги та шкалу особистої тривожності.

Перша шкала стану тривоги, вимірює поточний стан тривоги у респондентів, спираючись на їх суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності та збудження вегетативної нервової системи. Цей стан є реакцією на конкретні стресові ситуації та може бути різним за інтенсивністю та тривалістю.

Друга шкала, особистої тривожності, вимірює стійку індивідуальну характеристику, що відображає схильність суб'єкта до тривоги. Вона вказує на тенденцію сприймати різні ситуації як загрозливі та реагувати на них вираженою тривогою. Особистісна тривожність є конституційною межею, що визначає схильність до сприйняття загрози в різних ситуаціях.

Високий показник особистісної тривожності у респондента може вказувати на те, що він буде схильний до тривоги в різних ситуаціях. Це може призвести до емоційних зривів, психосоматичних захворювань та інших проблем [40, 41].

Інтерпретація результатів STAI:

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низька;

31-44 бали – помірна;

45 і більше – висока.

Обробка результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента [41, с.3].

Для осіб з високою тривожністю важливо створювати умови, що сприяють відчуттю впевненості та успіху. Їм рекомендується зміщувати акцент з зовнішніх вимог і категоричності на осмислення діяльності та планування завдань. Для них важливо підкреслювати мотиваційні аспекти діяльності та підтримувати їхню зацікавленість і відповідальність у вирішенні завдань.

У осіб з низьким показником тривожності, навпаки, необхідно пробуджувати активність, підкреслювати мотиваційні компоненти діяльності та збуджувати зацікавленість. Для них важливо підтримувати почуття відповідальності у вирішенні завдань.

Стан реактивної тривоги виникає в стресових ситуаціях і характеризується дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Оцінка цього стану дозволяє не лише визначити рівень актуальної тривоги, але й оцінити, чи знаходиться особа під впливом стресу та яка інтенсивність цього впливу [40, 41].

3. Психологічна резильєнтність, або тест психічної стійкості Карен Лапперт [24].

Тест розробила польська дослідниця Карен Лапперт. Тест психічної стійкості Карен Лапперт призначений для вимірювання рівня психологічної резилієнтності у людей. Психологічна резилієнтність – це здатність відновлювати свою психічну стійкість після стресових ситуацій, а також швидко адаптуватися до нових обставин.

Особливості тесту можуть включати різні запитання, спрямовані на виявлення особистісних рис, таких як оптимізм, самоконтроль, емоційна

стійкість та здатність швидко адаптуватися до змін. Результати тесту можуть надати інформацію про те, як людина впорається зі стресом та які аспекти її особистості можуть допомогти або, навпаки, заважати цьому процесу.

Ще однією важливою особливістю тесту психічної стійкості Карен Лапперт може бути те, що він допомагає виявити індивідуальні ресурси та сильні сторони людини в управлінні стресом. Результати тесту можуть вказати на те, які саме аспекти особистості можуть використовуватися для подолання труднощів та зміцнення психічної стійкості. Такий підхід дозволяє індивідуалізувати підходи до підтримки психологічної резиліентності кожної конкретної людини, забезпечуючи більш ефективну допомогу в управлінні стресом та подоланні труднощів [24].

Інтерпретація результатів:

Відповівши на 13 питань, кожен може визначити рівень своєї психічної стійкості. Кожне із тверджень у таблиці оцінюється за шкалою від 1 до 7. Де 1 бал - це зовсім не про вас, та 7 балів, відповідно, то повністю про вас. Потім система підсумовування балів. Ви можете отримати від 13 до 91 балів: від 13 до 66 балів низький рівень, від 67 до 72 балів середній рівень, від 73 до 91 балів високий рівень резильєнтності.

Загальний підхід до інтерпретації результатів полягає у тому, щоб зрозуміти, як саме психологічна резилієнтність виявляється у досліджуваній особі та які саме аспекти необхідно надалі розвивати або підтримувати.

Результати тесту можуть дати загальне враження про рівень психологічної резилієнтності особистості. Високі бали можуть свідчити про сильну психологічну стійкість, тоді як низькі бали можуть вказувати на більшу вразливість до стресу. Тест може оцінювати різні аспекти резилієнтності, такі як оптимізм, самоконтроль, здатність до адаптації тощо. Інтерпретація може зосередитися на тому, які саме аспекти резилієнтності виявилися сильними або слабкими у досліджуваній особі. Результати тесту можна порівняти з нормативними даними, щоб з'ясувати, чи знаходиться особа у межах середнього рівня резилієнтності або вище/нижче середнього [24].



#### 4. Тест BASIC Ph розроблена М. Лахад. Модель стресодолання [26, 34]:

Кожна людина має свої унікальні шляхи подолання стресу, і кожен із нас має свої сильні та слабкі сторони в цьому процесі. Пройшовши тест на подолання стресу, можна виявити, які саме канали подолання вам більш властиві, а які можна ще розвивати. Важливо розуміти, що немає одного правильного чи неправильного шляху подолання стресу – кожен підхід має свої переваги та обмеження. При цьому, коли ви стикаєтесь з великим стресом та втрачаєте землю під ногами, варто зосередитися на тих методах, які вже є у вас наявні та ефективно їх використовувати. А якщо ви відчуваєте, що опинилися у важкій ситуації, то зверніть увагу на ті методи, які вам не так властиві або які ще слабкі, і намагайтеся їх покращити. Таким чином, ви зможете підтримати свою психологічну стійкість та збільшити свої ресурси для подолання стресу в житті [26, 34].

В 90-х рр. 20ст. під час роботи з людьми, які живуть в ситуації постійної загрози для життя, М. Лахад та його колеги встановили, що у 20% досліджуваних проявляється ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад), інші ж 80 % якимсь чином долають травму, зберігаючи при цьому своє здоров'я. Провівши аналіз провідних психологічних теорій «зустрічі людини зі світом», а також здійснивши власний багаторічний емпіричний аналіз, зберігаючи фокус дослідження на цих здорових способах подолання людиною кризових ситуацій, М. Лахад запропонував власну багатовимірну модель «зустрічі зі світом» – модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини. Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ». Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.

3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.

4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.

5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.

6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси [34, с.1].

Belief & values (віра) – цей підхід до подолання кризи ґрунтується на здатності вірити: це може бути віра в Бога, в людей або в себе. Наявність сенсу у нашому житті, системи цінностей, місії та віри є джерелом, з якого людина може черпати сили у складних ситуаціях.

Affect (емоції) – цей спосіб подолання стресу передбачає розуміння власних почуттів та їх вираження. Завдяки цьому ми можемо висловлювати свої почуття словами, за допомогою творчих засобів виразності, таких як малюнок, музика або танець.

Socialization (соціум) – цей метод передбачає прагнення до спілкування та підтримки від родини, друзів або фахівців. Також можна надавати допомогу іншим та брати участь у суспільній діяльності.

Imagination (творчість) – цей спосіб включає в себе використання творчих здібностей та уяви для розв'язання проблем та зменшення стресу.

Cognition (розум) – цей підхід передбачає звернення до ментальних здібностей, таких як логічне мислення, аналіз та планування, для подолання стресу.

Physical (фізична активність) – цей метод включає в себе фізичну активність, таку як спорт або релаксаційні вправи, для зменшення стресу та збереження психічного здоров'я [34, с.1-4].

Кожна людина має свої унікальні шляхи подолання стресу, і важливо розвивати свої сильні сторони та звертатися до слабких каналів подолання, коли це необхідно [34, с.1-4].

5. Анкета «Симптоми стресу» [1]:

Симптоми стресу можуть бути фізичними, поведінковими, емоційними та когнітивними:

1. Фізичні симптоми: головні болі, швидке серцебиття, підвищений чи понижений артеріальний тиск, потіння, нудота, запаморочення, тремтіння, відчуття напруження м'язів, висока втомленість тощо.

2. Поведінкові симптоми: втрата апетиту, порушення сну, уповільнене або прискорене мовлення, труднощі у спілкуванні, підвищена конфліктність, уникнення думок і почуттів, соціальна самоізоляція, зловживання алкоголем або наркотиками тощо.

3. Емоційні симптоми: підвищена тривожність, страх, дратівливість або спалахи гніву, апатія, байдужість, відчуття смутку або депресії, втрата інтересу до життя, відчуття самотності, провини, образи, незадоволення собою та навколишнім середовищем.

4. Когнітивні симптоми: проблеми з пам'яттю, повторне переживання подій, нав'язливі думки, перевага негативних думок, порушення логічного мислення, труднощі з концентрацією уваги, самозвинувачення або звинувачення інших, роздуми про помсту або відновлення справедливості (дивитись Додаток В).

В цих питаннях ми можемо побачити з якими емоційними труднощами стикаються юнаки. Так ми більш чітко можемо побачити з чим нам необхідно працювати, щоб полегшити стан юнаків, правильно підібрати навички для подання стресу [1].

Для подання стресу є навички стрес-менеджменту :

1. Виявляти й усвідомлювати власні реакції на стресові ситуації.
2. Сприймати нестандартні та стресові ситуації в контексті нових можливостей.
3. Застосовувати антистресове дихання в ситуації високого рівня тривожності.
4. Застосовувати техніку дихання по квадрату для опанування панікою.
5. Прибрати тремтіння тіла та рук при стресі.
6. Надавати правильні інтерпретації стресовій ситуації.

7. Врівноважувати та стабілізувати роботу за допомогою білатеральних технік (техніка «Метелик»).
8. Виводити зайвий рівень адреналіну із організму.
9. Притримуватися правил гігієни сну.
10. Застосовувати психопрактики відновлення сну.
11. Застосовувати методи керування негативними думками та емоціями що впливають на поведінку.
12. Застосовувати методи опрацювання негативних образів та страху.
13. Переробляти травматичні образи за допомогою технік руху очима.
14. Застосовувати ауторелаксації для зняття напруження в тілі.
15. Застосовувати техніки медитації для відновлення гармонійного стану.

Здатність усвідомлювати власні реакції на стрес, а також сприймати стресові ситуації як нові можливості свідчить про емоційну грамотність.

Застосування антистресового дихання, техніки дихання по квадрату та білатеральних технік свідчить про готовність ефективно управляти своїми емоціями та фізичним станом.

Правильне використання психопрактик, таких як методи керування негативними думками та емоціями, опрацювання травматичних образів та медитація, підтверджує здатність до ефективного регулювання внутрішнього стану і забезпечення гармонії між тілом та розумом.

Впевненість у здатності зняти напруження в тілі та відновити гармонію є ключовим елементом успішного стрес-менеджменту. Володіти значними знаннями та навичками для ефективного керування стресом і виявляє глибоке розуміння важливості догляду за своїм фізичним і психічним здоров'ям.

## 2.2. Аналіз результату дослідження стресостійкості осіб юнацького віку під час війни

Емпіричне дослідження здійснювалося протягом квітня-травня 2024 року. У дослідженні взяли участь 50 юнаків від 15 до 23 років, з них 50% з 15-17 років, та 50% з 18-23 років. Наділі вибірку досліджуваних розподілено на юнаків, які проходили заняття зі стрес-менеджменту – (30%), та тих, хто не пройшли знання по стрес-менеджменту (70%) для співвідношення їхніх показників стресостійкості.

Опитування проводилось з використанням тестів, з якими можна ознайомитись за посиланнями:

1. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге [18]. У додатку Б надано опис питань та обробку балівів за методикою стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге;

2. Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін [41].

3. Психологічна резильєнтність, або тест психічної стійкості [24].

4. Тест BASIC Ph. Модель стресодолання [34].

5. Та була використана авторська Google-форма анкети «Симптоми стресу» [1]. В Додатку А можна докладніше ознайомитися з формою (наведені скріншоти покликання).

Емпіричні дані респондентів представлені в Додатку Б, задля збереження конфіденційності їм були присвоєні порядкові номери. Студентам пропонувалися тести та анкета за посиланнями, скріншоти висновків проходження вони висилали досліднику. Деякі респонденти були студентами другого курсу Криворізького Державного Педагогічного Університету, які вже пройшли тренінг з формування навичок стрес-менеджменту, тому вони заносились окремо, щоб виявити відмінність у показниках з тими, хто їх не проходив.

За результатами порівняльного аналізу отримали такі відповіді:

1. За методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге високий рівень стресостійкості (150-199 балів). У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту 19 з 35 юнаків (54.3%); з них 13 юнаків мають до 150 балів та 6 юнаків мають від 151 до 199 балів. У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту 9 з 15 юнаків (60%), з них 7 юнаків мають до 150 балів, 2 юнака мають від 151 до 199 балів.

Висновок: високий рівень стресостійкості переважає в обох групах. Це свідчить про те, що більшість юнаків здатні ефективно долати стрес у негативних обставинах.

Наявність навичок стрес-менеджменту сприяє ще кращим результатам, адже більший відсоток юнаків у цій групі демонструє високий рівень стресостійкості (таб.2.1).

*Таблиця 2.1*

**Порівняльний аналіз навичок стрес-менеджменту у юнаків з високим рівнем стресостійкості**

У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту		У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту	
19 з 35 юнаків (54.3%) до 150-199 балів		9 з 15 юнаків (60%) до 150-199 балів	
13 юнаків (37%) мають до 150 балів	6 юнаків (17%) мають від 151 до 199 балів	7(46%) юнаків мають до 150 балів	2 (13%) юнаків мають від 151 до 199 балів

Середній (пороговий) рівень стресостійкості (200-299). У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту спостерігаються наступні показники: 13 з 35 юнаків (37.1%). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту: 5 з 15 юнаків (33.3%).

Висновок: середній рівень стресостійкості теж присутній в обох групах, але меншою мірою. Юнаки з середнім рівнем стресостійкості можуть відчувати деякі труднощі у подоланні стресу, але здатні знаходити способи адаптації до стрес-факторів.

Група з навичками стрес-менеджменту демонструє трохи кращі результати в цьому аспекті (таб.2.2).

Таблиця 2.2

**Порівняльний аналіз показників подолання стрес-факторів юнаків з середнім рівнем стресостійкості**

У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
13 з 35 юнаків (37.1%) 200-299 балів	5 з 15 юнаків (33.3%) 200-299 балів

Низький рівень стресостійкості, вразливість (300 і більше). У групі юнаків які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту: 3 з 35 юнаків (8.6%). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту виокремлюємо 1 з 15 юнаків (6.7%).

Висновок: низький рівень стресостійкості спостерігається у невеликій кількості юнаків в обох групах. Це свідчить про те, що такі юнаки можуть мати значні труднощі у подоланні стресу та реагувати на нього негативно.

Наявність навичок стрес-менеджменту допомагає зменшити кількість таких випадків (таб.2.3).

Таблиця 2.3

**Порівняльний аналіз показників адаптації до стрес-факторів юнаків з низьким рівнем стресостійкості**

У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
3 з 35 юнаків (8.6%) 300 і більше балів	1 з 15 юнаків (6.7%) 300 і більше балів

Загальний висновок: високий рівень стресостійкості найбільш поширений в обох групах, що свідчить про загальну здатність юнаків ефективно долати стрес. Група з навичками стрес-менеджменту показує трохи кращі результати, що підкреслює ефективність таких навичок. Середній рівень стресостійкості також досить поширений, але меншою мірою. Це вказує на те, що деякі юнаки можуть відчувати труднощі у подоланні стресу, проте здатні адаптуватися до стрес-факторів в сучасних умовах війни в Україні. Низький рівень стресостійкості спостерігається у невеликій кількості юнаків, і наявність навичок стрес-менеджменту допомагає зменшити цей показник. Таким чином, навички стрес-менеджменту мають позитивний вплив на здатність юнаків долати стрес, знижуючи кількість випадків низького рівня стресостійкості та покращуючи загальні показники стресостійкості (таб.2.4).

Таблиця 2.4

**Розподіл досліджуваних за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге**

Ступені опору стресу	35 юнаків У групі юнаків які не проходили тренінг зі стрес- менеджменту		15 юнаків У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту	
	кількість осіб	%	кількість осіб	%
Високий: до 150 - 199 балів	19	54,3%	9	60%
Пороговий: 200-299 балів	13	37,1%	5	33,3%
Низький: Більше 300 балів	3	8,6%	1	6,7%

2. Шкала тривоги Спілбергера (STAI):

Високий показник особистісної тривожності (45 балів і більше) спостерігаємо у групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту 16 з 35 юнаків (45.7%). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту спостерігаємо 8 з 15 юнаків (53.3%).

Висновок: це свідчить, що в обох групах майже половина юнаків відчуває значну особистісну тривожність. У групі зі стрес-менеджментом відсоток трохи вищий, що може вказувати на те, що навіть при наявності навичок, вони все ще мають високий рівень тривожності (таб.2.5).

Таблиця 2.5

**Показники особистісної тривожності в порівняльних групах досліджуваних**

У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
16 з 35 юнаків (45.7%) 45 балів і більше	8 з 15 юнаків (53.3%) 45 балів і більше

Високий показник ситуативної тривожності (45 балів і більше). У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту: 15 з 35 юнаків (42.9%). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту: 4 з 15 юнаків (26.7%).



Висновок: у групі юнаків зі сформованими навичками стрес-менеджменту відсоток значно нижчий, що може свідчити про ефективність стрес-менеджменту в зменшенні ситуативної тривожності (таб.2.6).

Таблиця 2.6

**Показники ситуативної тривожності в порівняльних групах досліджуваних**

У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
15 з 35 юнаків (42.9%) 45 балів і більше	4 з 15 юнаків (26.7%) 45 балів і більше

Помірний показник особистісної тривожності (31-44 бали). У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту: 18 з 35 юнаків (51.4%). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту: 7 з 15 юнаків (46.7%).

Висновок: більшість юнаків у загальній групі має помірний рівень особистісної тривожності. У групі зі стрес-менеджментом цей відсоток трохи нижчий, але різниця незначна (таб.2.7).

Таблиця 2.7

**Показники помірної рівня особистісної тривожності у групах досліджуваних**

У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
18 з 35 юнаків (51.4%) 31-44 бали	7 з 15 юнаків (46.7%) 31-44 бали

Помірний показник ситуативної тривожності (31-44 бали). У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту: 18 з 35 юнаків (51.4%). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту: 10 з 15 юнаків (66.7%).

Висновок: більшість юнаків у групі з навичками стрес-менеджменту мають помірний рівень ситуативної тривожності, що може вказувати на те, що навички стрес-менеджменту допомагають підтримувати тривожність на середньому рівні (таб.2.8).

Таблиця 2.8

**Показники помірного рівня особистісної тривожності у групах досліджуваних**

У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
18 з 35 юнаків (51.4%) 31-44 бали	10 з 15 юнаків (66.7%) 31-44 бали

Низький показник особистісної тривожності (до 30 балів). У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту: 1 з 35 юнаків (2.9%). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту: 0 з 15 юнаків (0%).

Висновок: лише одна особа в загальній групі має низький рівень особистісної тривожності. У групі зі стрес-менеджменту таких немає (таб.2.9).

Таблиця 2.9

**Показники особистісної тривожності у групах досліджуваних**

У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
1 з 35 юнаків (2.9%) до 30 балів	0 з 15 юнаків (0%) до 30 балів

Низький показник ситуативної тривожності (до 30 балів). У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту: 2 з 35 юнаків (5.7%). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту: 1 з 15 юнаків (6.7%).

Висновок: в обох групах низький показник ситуативної тривожності мають дуже небагато осіб. Група з навичками стрес-менеджменту показує дещо нижчі рівні ситуативної тривожності, що свідчить про позитивний вплив цих навичок на здатність юнаків справлятися з тимчасовими стресовими ситуаціями (таб.2.10).

Таблиця 2.10

**Показники помірного рівня особистісної тривожності у групах досліджуваних**

У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
2 з 35 юнаків (5.7%) до 30 балів	1 з 15 юнаків (6.7%) до 30 балів

Загальний висновок: високий рівень особистісної тривожності залишається проблемою навіть у групі зі стрес-менеджментом, що вказує на необхідність додаткової роботи у цьому напрямку. Помірні показники тривожності переважають в обох групах, що може бути ознакою ефективності наявних стратегій подолання стресу, але також вказує на потребу в подальшому розвитку цих стратегій (таб. 2.11).

Таблиця 2.11

### Розподіл результатів Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Показники (STAI)	35 юнаків У групі юнаків які не проходили тренінг зі стрес- менеджменту		15 юнаків У групі юнаків з навичками стрес- менеджменту	
	кількість осіб	%	кількість осіб	%
Особиста тривожність:				
1. Високий (45 балів і більше)	16	45,7%	8	53,3%
2. Помірний (31-44 бали)	18	51,4%	7	46,7%
3. Низький (до 30 балів)	1	2,9%	0	0%
Ситуативна тривожність:				
1. Високий (45 балів і більше)	15	42,9%	4	26,7%
2. Помірний (31-44 бали)	18	51,4%	10	66,7%
3. Низький (до 30 балів)	2	5,7%	1	6,7%

3. Психологічна резильєнтність, або тест психічної стійкості Карен Лапперт. Високий рівень стресу (73-91 бали). У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту: 6 з 35 (17,1%). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту: 2 з 15 (13,3%).

Висновок: високий рівень стресу спостерігається у невеликій кількості юнаків в обох групах. Група з навичками стрес-менеджменту демонструє дещо нижчий відсоток, що свідчить про те, що навички стрес-менеджменту можуть допомагати знижувати високий рівень стресу (таб.2.12).

Таблиця 2.12

### Показники стресу у групах досліджуваних

У групі юнаків які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
6 з 35 (17,1%) 73-91 бали	2 з 15 (13,3%) 73-91 бали

Середній рівень стресу (67-72 бали). У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту: 10 з 35 (28,6%). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту: 5 з 15 (33,3%).

Висновок: середній рівень стресу поширений майже в третині випадків у обох групах. Група з навичками стрес-менеджменту має дещо вищий відсоток, що може вказувати на те, що навички стрес-менеджменту допомагають підтримувати стрес на середньому рівні, не допускаючи його зростання до високого рівня (таб.2.13).

Таблиця 2.13

#### Показники стресу групах досліджуваних

У групі юнаків які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
10 з 35 (28,6%) 67-72 бали	5 з 15 (33,3%) 67-72 бали

Низький рівень стресу (13-66 бали). У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту: 19 з 35 (54,3%). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту: 8 з 15 (53,3%).

Висновки: більшість юнаків в обох групах мають низький рівень стресу, що є позитивним показником. Відсоток низького рівня стресу майже однаковий в обох групах, що свідчить про загальну здатність юнаків справлятися зі стресом, незалежно від наявності спеціальних навичок стрес-менеджменту (таб.2.14).

Таблиця 2.14

#### Показники стресу групах досліджуваних

У групі юнаків які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
19 з 35 (54,3%) з 13-66 бали	8 з 15 (53,3%) з 13-66 бали

Загальні висновки: високий рівень стресу менш поширений у групі з навичками стрес-менеджменту, що вказує на позитивний вплив таких навичок на здатність знижувати рівень стресу. Середній рівень стресу трохи частіше спостерігається у групі з навичками стрес-менеджменту. Це може свідчити про те, що навички стрес-менеджменту допомагають уникати високих рівнів стресу, підтримуючи його на середньому рівні. Низький рівень стресу переважає в обох

групах, що є позитивним показником загальної стресостійкості юнаків. Навички стрес-менеджменту мають позитивний вплив на здатність юнаків справлятися зі стресом, зменшуючи кількість випадків високого рівня стресу та підтримуючи стрес на низькому або середньому рівнях (таб.2.15).

Таблиця 2.15

**Розподіл результатів показників психологічної резильєнтності за тестом психічної стійкості Карен Лапперт**

Рівні стресу	35 юнаків У групі юнаків які не проходили тренінг зі стрес- менеджменту		15 юнаків У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту	
	кількість осіб	%	кількість осіб	%
Високий(73-91бали)	6	17,1%	2	13,3%
Середній(67-72 бали)	10	28,6%	5	33,3%
Низький(13-66 балів)	19	54,3%	8	53,3%

4. Тест BASIC Ph. Модель стресодолаання: В – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя. У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту: 655 балів у 35 юнаків (середній бал: 18.7). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту: 257 балів у 15 юнаків (середній бал: 17.1).

Висновок: віра, переконання та цінності є важливими складовими стресодолаання для всіх юнаків. Отримані бали вказують на те, що юнаки в групі, де не проводився тренінг з набуття навичок стрес-менеджменту мають також високі показники, які допомагають їм долати виклики сьогодення в умовах війни шляхом здобутих ресурсів. Проте, дещо нижчий середній бал з накопичених ресурсів у групі з навичками стрес-менеджменту може вказувати на те, що в цій групі юнаки долають стрес переважно за рахунок здобутих навичок стрес-менеджменту (таб.2.16).

Таблиця 2.16

**Показники ресурсів у групах досліджуваних**

У групі юнаків які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
655 балів у 35 юнаків (середній бал: 18.7)	257 балів у 15 юнаків (середній бал: 17.1)

Детальніше розглянемо показники за кожним ресурсом. А – Affect – вираження емоцій та почуттів. У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту: 615 балів у 35 юнаків (середній бал: 17.6). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту: 275 балів у 15 юнаків (середній бал: 18.3).

Висновок: вираження емоцій та почуттів дещо більше розвинене у групі з навичками стрес-менеджменту, що може свідчити про те, що ці навички допомагають юнакам краще справлятися зі своїми емоціями (таб.2.17).

Таблиця 2.17

#### Показники ресурсів у групах досліджуваних

У групі юнаків які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
615 балів у 35 юнаків (середній бал: 17.6)	275 балів у 15 юнаків (середній бал: 18.3)

S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування. У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту: 593 балів у 35 юнаків (середній бал: 16.9). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту: 292 балів у 15 юнаків (середній бал: 19.5).

Висновок: звернення за підтримкою – це також як ресурс так і навичка стрес-менеджменту, про що свідчать високі показники у групі з навичками стрес-менеджменту. Це вказує на те, що навички стрес-менеджменту можуть покращувати соціальні зв'язки та підтримку, що є важливою складовою стресодолаття (таб.2.18).

Таблиця 2.18

#### Показники ресурсів у групах досліджуваних

У групі юнаків які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
593 балів у 35 юнаків (середній бал: 16.9)	292 балів у 15 юнаків (середній бал: 19.5)

I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість. У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту: 675 балів у 35 юнаків (середній бал:

19.3). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту: 291 балів у 15 юнаків (середній бал: 19.4).

Висновок: Уява та творчість мають схоже значення для обох груп, що свідчить про їх важливу роль у стресодоланні незалежно від наявності навичок стрес-менеджменту (таб.2.19).

*Таблиця 2.19*

**Показники ресурсів у групах досліджуваних**

У групі юнаків які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
675 балів у 35 юнаків (середній бал: 19.3)	291 балів у 15 юнаків (середній бал: 19.4)

C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії. У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту: 797 балів у 35 юнаків (середній бал: 22.8). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту: 302 балів у 15 юнаків (середній бал: 20.1).

Висновок: когнітивні стратегії більш важливі для загальної групи, що може свідчити про більшу залежність від розумових підходів у подоланні стресу серед юнаків без спеціальних навичок стрес-менеджменту (таб.2.20). Вони більше думають, ніж застосовують автоматично вже набуті навички стрес-менеджменту.

*Таблиця 2.20*

**Показники ресурсів у групах досліджуваних**

У групі юнаків які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
797 балів у 35 юнаків (середній бал: 22.8)	302 балів у 15 юнаків (середній бал: 20.1)

Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси. У групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту: 684 балів у 35 юнаків (середній бал: 19.5). У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту: 266 балів у 15 юнаків (середній бал: 17.7).

Висновок: середні бали свідчать про те, що фізична активність та тілесні ресурси важливі для обох груп, але їх значення дещо вище у загальній групі. Це може вказувати на те, що юнаки без спеціальних навичок стрес-менеджменту

більше покладаються на фізичну активність як спосіб подолання стресу (таб.2.21).

Таблиця 2.21

### Показники ресурсів у групах досліджуваних

У групі юнаків які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	У групі юнаків з навичками стрес-менеджменту
684 балів у 35 юнаків (середній бал: 19.5)	266 балів у 15 юнаків (середній бал: 17.7)

Загальні висновки: віра та цінності (Belief & values) трохи більше використовуються юнаками без навичок стрес-менеджменту. Вміння керувати емоціями (Affect) краще розвинене у групі з навичками стрес-менеджменту. Соціалізація (Socialization), як вміння звернутися по підтримку до іншого, значно розвинутіша у групі юнаків з навичками стрес-менеджменту. Уява та творчість (Imagination) мають схоже значення для обох груп. Когнітивні стратегії (Cognition, thought) більш важливі для загальної групи. Фізична активність (Physical) більше використовуються юнаками без навичок стрес-менеджменту. Навички стрес-менеджменту можуть допомагати юнакам знижувати залежність від деяких традиційних стратегій стресодолання, таких як фізична активність та когнітивні стратегії, надаючи ефективніші способи подолання стресу через соціалізацію та емоційну регуляцію (таб.2.22).

Таблиця 2.22

### Зв'язок показників ресурсів за тестом BASIC Ph та показниками стресодолання

Показники BASIC	35 осіб	15 осіб
	Середнє значення у групі юнаків, які не проходили тренінг зі стрес-менеджменту	Середнє значення групи з навичками стрес-менеджменту
В - Віра	18,7	17,1
А - емоції	17,6	18,3
S - соціальні зв'язки	16,9	19,5
I - уява	19,3	19,4
С - когнітивні стратегії	22,8	20,1
Ph - тілесні ресурси	19,5	17,7

5. Авторська анкета «Симптоми стресу» розроблена з метою дослідити: найпоширеніші симптоми стресу респондентів (тілесні, поведінкові, емоційні, когнітивні прояви) та навички стрес-менеджменту, якими володіють юнаки.



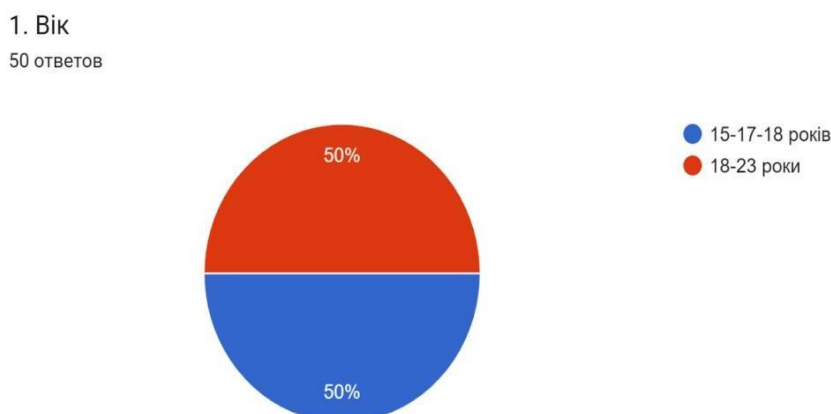
Симптоми стресу можуть вплинути на ваше тіло, ваші думки та почуття, а також на вашу поведінку. Знання поширених симптомів стресу може допомогти вам впоратися з ними [53, с.1].

Тілесні симптоми стресу свідчать про значний фізичний вплив стресових факторів на організм, що може потребувати медичного втручання та релаксаційних технік для зменшення симптомів.

Когнітивні прояви стресу відображають значний вплив на розумові процеси, що може знижувати здатність до прийняття рішень та ефективної діяльності.

Емоційні прояви підкреслюють високу емоційну напругу, що може призводити до депресії та загального зниження якості життя.

Досліджували разом всіх 50 юнаків від 15-23 років ( рис. 2.2.1).



*Рис. 2.2.1. Анкета «Симптоми стресу»*

Основні результати опитування за анкетною «Симптоми стресу» тілесні прояви ( рис. 2.2.2) :

1. Часті симптоми: головні болі (37 випадків, 74%) є найпоширенішим тілесним проявом стресу серед опитаних. Відчуття слабкості (27 випадків, 54%) також є досить частим симптомом. Посилене серцебиття

(25 випадків, 50%) та підвищена втомлюваність (24 випадки, 48%) свідчать про значне фізичне навантаження, викликане стресом (таб. 2.23).

2. Середньої частоти симптоми: потіння (21 випадок, 42%) та втрата або підвищення ваги (17 випадків, 34%) вказують на помірні прояви стресу. Підвищений чи понижений артеріальний тиск (16 випадків, 32%) та нудота (16 випадків, 32%) також є значущими симптомами, пов'язаними зі стресом. Запаморочення або непритомність (10 випадків, 20%), тремтіння або поколювання в пальцях (13 випадків, 26%), відчуття напруження м'язів (12 випадків, 24%) та неспроможність розслабитися (14 випадків, 28%) вказують на різні форми нервового і м'язового напруження (таб. 2.23).

3. Рідкі симптоми: судоми (5 випадків, 10%) є найрідкіснішим проявом серед опитуваних (таб. 2.23).

4. Рис.2.2.2



Рис. 2.2.2. Тілесні прояви. Анкета «Симптоми стресу»

Висновки : значний рівень фізичного та емоційного перенавантаження юнаків вказує на наявність тілесних симптомів стресу, про що свідчать високі

показники головного болю 74%, серцебиття 50%, втомлюваності та слабкості 54% та недостатність навичок, як з ними справлятися. Необхідність заходів: впровадження методів управління стресом, таких як фізичні вправи, психоедукація на тему стресоподолання, набуття знань як виводити зайвий рівень адреналіну, щоб не руйнувати організм, запровадження вправ з психофізичного навантаження та розвантаження, навчання навичкам релаксації, медитація, консультації з фахівцями або зміни способу життя, щоб знизити рівень стресу серед опитуваних, накопичення гормонів антистресу за допомогою правильного збалансованого харчування та впровадження графіку необхідного сну в безпечному місці, навчання дихальним практикам та навичкам саморегуляції (таб. 2.23).

Таблиця 2.23

#### Анкета «Симптоми стресу». Тілесні прояви

Значення	Кількість	%
головні болі	37	74%
посиленне серцебиття	25	50%
підвищений чи понижений артеріальний тиск	16	32%
потіння	21	42%
судоми	5	10%
нудота	16	32%
запаморочення, непритомність	10	20%
тремтіння, поколювання в пальцях	13	26%
відчуття напруження м'язів	12	24%
підвищена втомлюваність	24	48%
відчуття слабкості	27	54%
неспроможність розслабитися	14	28%
біль у різних частинах тіла	14	28%
втрата, підвищення ваги	17	34%

На основі результатів анкети «Симптоми стресу» поведінкові прояви отримали наступні показники поведінкових проявів (рис. 2.2.3):

1. Часті симптоми: порушення сну, погані сни, кошмари (27 випадків, 54%) є найпоширенішим поведінковим проявом стресу серед опитаних. Втрата апетиту (21 випадок, 42%), уникнення думок і почуттів (21 випадок, 42%) та

низька продуктивність діяльності (21 випадок, 42%) свідчать про значний вплив стресу на поведінку та функціональність людини (таб. 2.24).

2. Середньої частоти симптоми: підвищена конфліктність, імпульсивність (13 випадків, 26%), уникнення всього, що нагадує про травму (13 випадків, 26%) та соціальна самоізоляція (13 випадків, 26%) вказують на помірні прояви поведінкових реакцій на стрес. Труднощі у спілкуванні (12 випадків, 24%) та проблеми в сім'ї (9 випадків, 18%) також є значущими поведінковими проявами, які можуть впливати на міжособистісні відносини (таб. 2.24).

3. Рідкі симптоми: уповільнене або прискорене мовлення (6 випадків, 12%) та сексуальна дисфункція (5 випадків, 10%) є менш поширеними, але все ж важливими показниками впливу стресу. Відсутність випадків зловживання алкоголем та психоактивними речовинами може вказувати на те, що опитані не використовують ці засоби як спосіб зняття стресу або що такі випадки не були виявлені серед цієї групи (таб. 2.24).

Рис.2.2.3

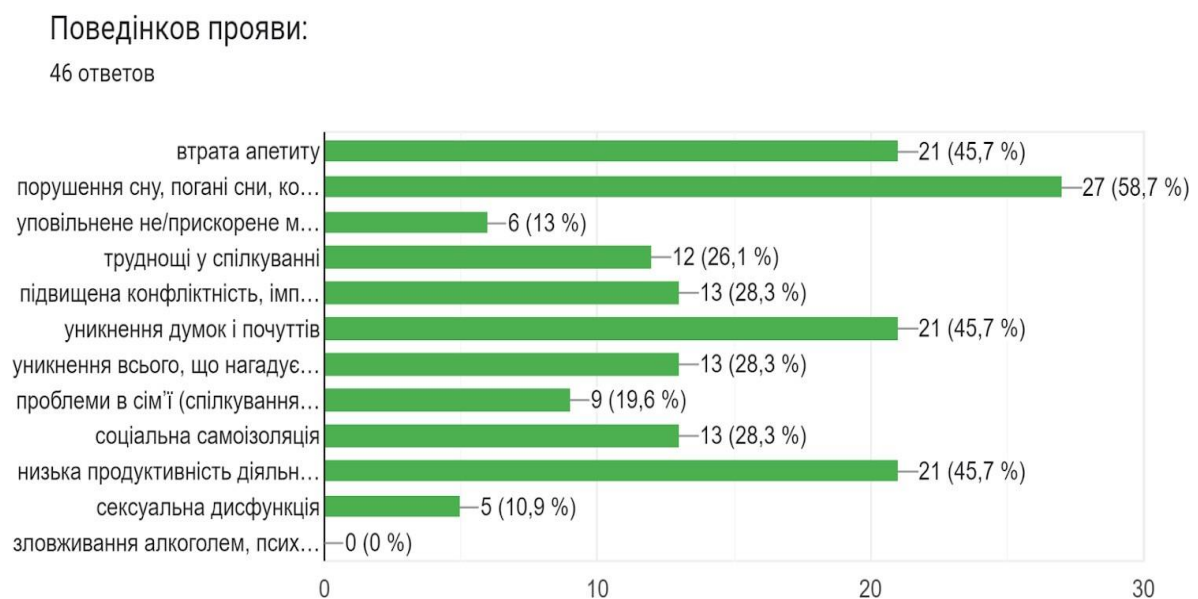


Рис. 2.2.3. Поведінкові прояви. Анкета «Симптоми стресу»

Висновки поведінкових проявів анкети «Симптоми стресу»: вплив поведінкових проявів стрес-факторів на здоров'я і функціональність юнаків показує висока частота порушень сну 54%, втрата апетиту 42% і низька продуктивність діяльності 42%, які можуть бути симптомами прояву тривожно-депресивного розладу. Соціальні і міжособистісні проблеми проявляються у труднощах у спілкуванні 24%, підвищеній конфліктності 26%, соціальній самоізоляції 26% та проблемах в сім'ї 18% і вказують на значні труднощі у взаємодії з іншими людьми (таб. 2.24).

Таблиця 2.24

### Анкета «Симптоми стресу» Поведінков прояви

Значення	Кількість	%
втрата апетиту	21	42%
порушення сну, погані сни, кошмари	27	54%
уповільнене не/прискорене мовлення	6	12%
труднощі у спілкуванні	12	24%
підвищена конфліктність, імпульсивність	13	26%
уникнення думок і почуттів	21	42%
уникнення всього, що нагадує про травму	13	26%
проблеми в сім'ї (спілкування, взаємодія тощо)	9	18%
соціальна самоізоляція	13	26%
низька продуктивність діяльності	21	42%
сексуальна дисфункція	5	10%
зловживання алкоголем, психоактивними речовинами	0	0%

На основі результатів анкети «Симптоми стресу» емоційний стан виявлено наступний прояв емоційних порушень (рис. 2.2.4):

1. Часті симптоми: підвищена тривожність, страх (32 випадки, 64%) є найпоширенішим емоційним проявом стресу серед опитаних. Апатія, байдужість (28 випадків, 56%) також є частим проявом, що свідчить про емоційне вигорання. Дратівливість або спалахи гніву (24 випадки, 48%) та відчуття туги, смутку, депресії (23 випадки, 46%) вказують на високий рівень емоційного напруження та негативних емоцій (таб. 2.25).

2. Середньої частоти симптоми: незадоволення собою, оточенням (20 випадків, 40%) та втрата інтересу до життя, радощів (19 випадків, 38%) вказують на загальне зниження якості життя через стрес. Відчуття самотності

(16 випадків, 32%) та почуття провини (16 випадків, 32%) свідчать про труднощі у внутрішньому емоційному стані та міжособистісних відносинах. Почуття образи (14 випадків, 28%) та відчуженість (12 випадків, 24%) також є значущими емоційними проявами (таб. 2.25).

3. Рідкі симптоми: Надмірні полохливі реакції (11 випадків, 22%), немотивована пильність (8 випадків, 16%), власна неспроможність (9 випадків, 18%) та проблеми переживання позитивних емоцій (12 випадків, 24%) є менш поширеними, але все ж важливими показниками емоційного впливу стресу (таб. 2.25).

Рис.2.2.4

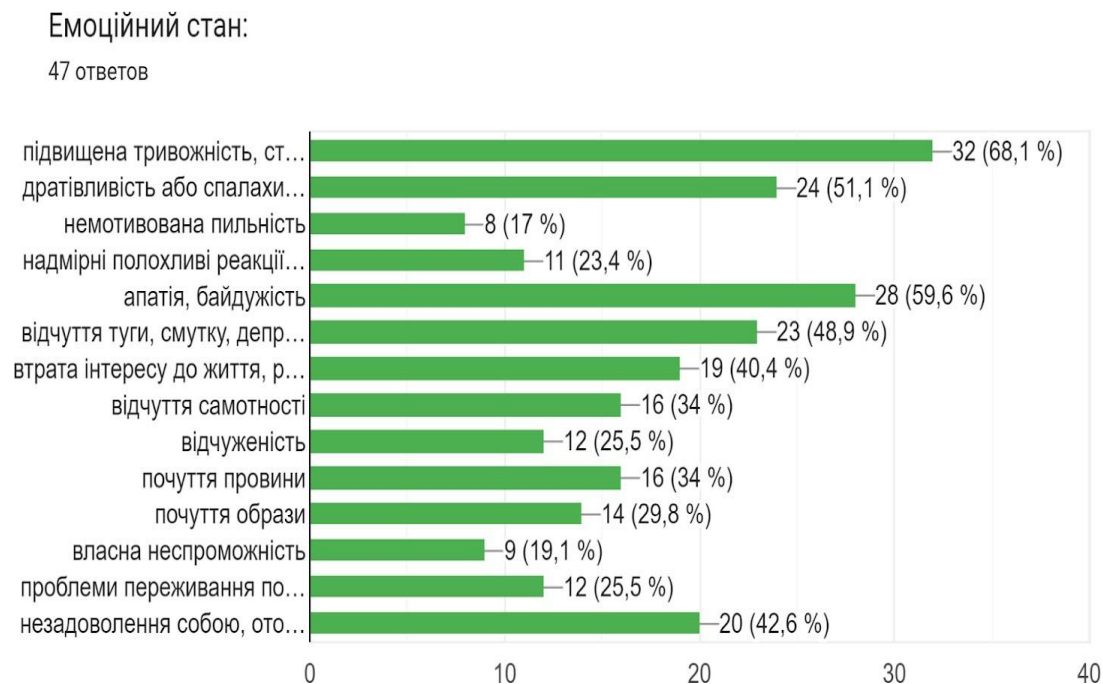


Рис. 2.2.4. Показники емоційного стану юнаків за анкетною «Симптоми стресу»

Висновок за показниками емоційного стану юнаків анкети «Симптоми стресу»: на основі опитування юнаків за анкетною «Симптоми стресу» емоційний стан, ми отримали показники високого рівня тривожності та страху

64% у переважній більшості опитуваних, що свідчить про значний емоційний стрес. Емоційне вигорання проявляється у частих проявах апатії та байдужості 56%, втрати інтересу до життя 38%, а також дратівливості та спалахах гніву 48% та вказують на емоційне виснаження. Емоційні симптоми часто проявляються у відчутті туги, смутку, депресії 46%, відчуття самотності 32% та почуття провини 32% та можуть свідчити про наявність депресивних станів серед опитаних. Зниження якості життя проявляється у незадоволенні собою та оточенням 40%, власній неспроможності 18% та труднощах переживання позитивних емоцій 24% та вказують на загальне зниження якості життя через стрес.

З огляду на вищезначені дослідження, навички стрес-менежменту допомагають юнакам у регуляції емоційним станом та у налагодженні соціальних зв'язків, стосунків. Так, як симптоми емоційного та поведінкового спектру є найбільш вираженими, слід зробити висновок про те, що навчання навичкам стрес-менежменту з управління емоціями у стресі та налагодження збалансованих стосунків, вміння звертатися до інших про допомогу та підтримку, контролювати рівень агресивної поведінки є важливим запитом сьогодення для юнаків. Рекомендується впроваджувати програми підтримки психічного здоров'я, такі як консультації з психологами, групи підтримки, тренінги з управління стресом та релаксаційні техніки для зниження рівня стресу та покращення емоційного стану (таб. 2.25).

Таблиця 2.25

### Анкета «Симптоми стресу» Емоційний стан

Значення	Кількість	%
підвищена тривожність, страх	32	64%
дратівливість або спалахи гніву	24	48%
немотивована пильність	8	16%
надмірні полохливі реакції ( здригання)	11	22%
апатія, байдужість	28	56%
відчуття туги, смутку, депресії	23	46%
втрата інтересу до життя, радощів	19	38%
відчуття самотності	16	32%
відчуженість	12	24%
почуття провини	16	32%



почуття образи	14	28%
власна неспроможність	9	18%
проблеми переживання позитивних емоцій (нічого не радує)	12	24%
незадоволення собою, оточенням	20	40%

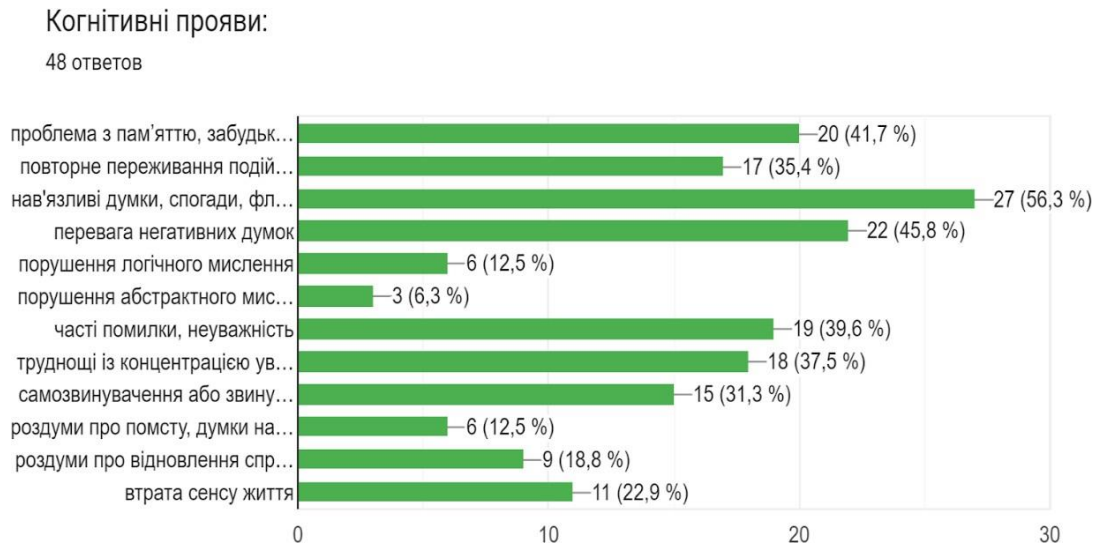
На основі результатів анкети «Симптоми стресу» за когнітивними проявами з'ясовано наступні результати:

1. Часто спостерігаються такі симптоми, як: нав'язливі думки, спогади, флешбеки (27 випадків, 54%) є найпоширенішим когнітивним проявом стресу серед опитуваних. Перевага негативних думок (22 випадки, 44%) та проблема з пам'яттю, забудькуватість (20 випадків, 40%) свідчать про значний вплив стресу на когнітивні процеси. Часті помилки, неуважність (19 випадків, 38%) та труднощі із концентрацією уваги (18 випадків, 36%) вказують на загальне зниження когнітивної функції через стрес (таб. 2.26).

2. Середнього рівня показники спостерігаються у наступних симптомах: повторне переживання подій («спалахи») (17 випадків, 34%) свідчить про можливі посттравматичні стресові розлади. Самозвинувачення або звинувачення інших (15 випадків, 30%) та роздуми про відновлення справедливості (9 випадків, 18%) вказують на боротьбу зі стресовими подіями. Втрата сенсу життя (11 випадків, 22%) є важливим показником когнітивних проявів стресу (таб. 2.26).

3. Рідко проявляються наступні симптоми: роздуми про помсту, думки нашкодити іншим (6 випадків, 12%), порушення логічного мислення (6 випадків, 12%) та порушення абстрактного мислення (3 випадки, 6%) (таб. 2.26).





**Рис. 2.2.5. Когнітивні прояви. Анкета «Симптоми стресу»**

Висновки когнітивних проявів анкети «Симптоми стресу» : у юнаків найчастіше серед когнітивних проявів негативних реакцій на стрес є такі, як: порушення пам'яті та уваги , прояв забудькуватості 40%, труднощі з концентрацією уваги 36%. Велика кількість випадків нав'язливих думок, спогадів, флеш беків 54% (повторного переживання стресових подій) може вказувати на симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Негативні когнітивні патерни у перевагах негативних думок, самозвинувачення 30% , роздумах про відновлення справедливості 18% та втраті сенсу життя 22% вказують на загальне негативне налаштування. Психологічні наслідки стресу у когнітивних симптомах, такі як роздуми про помсту або думки нашкодити іншим 12%, порушення логічного 12% та абстрактного мислення 6%, можуть вказувати на серйозні психологічні проблеми, які потребують втручання фахівців. Цим можна підкреслити важливість надання психологічної допомоги для покращення когнітивного стану юнаків, які страждають від стресу. Рекомендується впровадження програм підтримки психічного здоров'я, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, тренінгів з управління стресом та інших методів

для відновлення нормальної когнітивної функції та зниження рівня стресу (таб. 2.26).

Таблиця 2. 26

### Анкета «Симптоми стресу» Когнітивні прояви

Значення	Кількість	%
проблема з пам'яттю, забудькуватість	20	40%
повторне переживання подій («спалахи»)	17	34%
нав'язливі думки, спогади, флешбеки	27	54%
перевага негативних думок	22	44%
порушення логічного мислення	6	12%
порушення абстрактного мислення	3	6%
часті помилки, неуважність	19	38%
труднощі із концентрацією уваги, важко зосередитися	18	36%
самозвинувачення або звинувачення інших	15	30%
роздуми про помсту, думки нашкодити іншим	6	12%
роздуми про відновлення справедливості	9	18%
втрата сенсу життя	11	22%

Висновки на основі результатів анкети «Симптоми стресу» когнітивні прояви (рис. 2.2.6):

1. Найбільш поширені навички: виявлення та усвідомлення реакцій на стрес (24 випадки, 48%), що вказує на високий рівень обізнаності та психоедукації юнаків щодо стресу. Дотримання правил гігієни сну (25 випадків, 50%) є також однією з найпоширеніших практик, що свідчить про усвідомлення важливості сну для загального здоров'я (таб. 2.27).

2. Часто вживані техніки та методи: антистресове дихання в ситуації високого рівня тривожності (21 випадок, 42%) та техніки медитації для відновлення гармонійного стану (17 випадків, 34%). Техніка дихання по квадрату для опанування панікою (13 випадків, 26%) та методи керування негативними думками та емоціями (12 випадків, 24%) також часто використовуються юнаками (таб. 2.27).

3. Менш поширені навички: сприйняття стресових ситуацій як нових можливостей (10 випадків, 20%) та правильна інтерпретація стресових ситуацій (10 випадків, 20%) вказують на позитивний когнітивний підхід до управління

стресом, але ці навички менш поширені. Виведення зайвого рівня адреналіну (11 випадків, 22%) та переробка травматичних образів за допомогою технік руху очима (9 випадків, 18%) є менш відомими техніками (таб. 2.27).

4. Рідко вживані навички: психопрактики відновлення сну (2 випадки, 4%) та білатеральні техніки (техніка "Метелик") (6 випадків, 12%). Ауторелаксація для зняття напруження в тілі (7 випадків, 14%) та опрацювання негативних образів й страху (8 випадків, 16%) також є рідкісними навичками серед опитуваних (таб. 2.27).

Рис. 2.2.6



Рис. 2.2.6. Навички стрес-менеджменту виявлені за анкетною «Симптоми стресу»

Висновки навичок стрес-менеджменту за анкетною «Симптоми стресу» : часто вживані навички стрес-менеджменту серед юнаків це свідоме ставлення до стресу 48% та гігієна сну 50% , що вказує на розуміння важливості цих аспектів в управлінні стресом. Дихальні та медитативні техніки

використовуються юнаками як антистресове дихання 42%, зокрема дихання по квадрату 26% для зниженні рівня тривожності та паніки. Навички, пов'язані зі сприйняттям та інтерпретацією стресових ситуацій 20%, вміння керувати негативними думками 24%, трансформувати дистрес в еустрес 20% допомагає швидко приймати рішення, визначатися із життєвими смислами, цінностями тощо. Спеціалізовані техніки такі як техніки переробки травматичних образів 18%, білатеральні техніки 12%, психопрактики відновлення сну 4% є менш відомими і потребують більшого впровадження та популяризації (таб. 2.27).

Таблиця 2.27

### Показники навичок стрес-менеджменту з анкети «Симптоми стресу»

Значення	Кількість	%
Виявляти й усвідомлювати власні реакції на стресові ситуації.	24	48%
Сприймати нестандартні та стресові ситуації в контексті нових можливостей.	10	20%
Застосовувати антистресове дихання в ситуації високого рівня тривожності.	21	42%
Застосовувати техніку дихання по квадрату для опанування панікою.	13	26%
Прибрати тремтіння тіла та рук при умові стресу.	12	24%
Надавати правильні інтерпретації стресовій ситуації.	10	20%
Врівноважувати та стабілізувати роботу за допомогою білатеральних технік (техніка "Метелик).	6	12%
Виводити зайвий рівень адреналіну із організму.	11	22%
Притримуватися правил гігієни сну.	25	50%
Застосовувати психопрактики відновлення сну.	2	4%
Застосовувати методи керування негативними думками та емоціями що впливають на поведінку.	12	24%
Застосовувати методи опрацювання негативних образів та страху.	8	16%
Переробляти травматичні образи за допомогою технік руху очима.	9	18%
Застосовувати ауторелаксації для зняття напруження в тілі.	7	14%
Застосовувати техніки медитації для відновлення гармонійного стану	17	34%

Більшість опитаних мають базові навички стрес-менеджменту, проте необхідне подальше навчання та впровадження менш відомих, але ефективних технік для комплексного управління стресом.

### **2.3. Рекомендації що до розробки програми з розвитку та формуванню стресостійкості осіб юнацького віку під час війни**

Розробка програми розвитку та формування стресостійкості для юнацького віку під час війни є важливим і відповідальним завданням. Враховуючи особливості вікової групи юнаків та специфічні виклики, пов'язані з військовими діями, програма повинна бути комплексною, адаптивною та орієнтованою на підтримку психічного здоров'я.

Перед початком програми розвитку та формування стресостійкості для осіб юнацького віку під час війни, важливо провести оцінку поточного психічного стану. Це дозволить визначити рівень стресу, тривожності та інших психологічних проблем, а також індивідуальні потреби кожного учасника. Для цього можна використовувати різні методи, такі як анкети, тести та інтерв'ю. Проведення оцінки поточного психічного стану молоді допоможе створити ефективну та індивідуалізовану програму розвитку та формування стресостійкості, що враховує конкретні потреби та виклики кожного учасника. Велике значення має розпорядок дня та розумний відпочинок, правильний сон та правильна інтерпретація ситуації. Підвищити обізнаність молоді щодо природи стресу, його впливу на організм і психіку, а також навчити їх ефективним методам управління стресом – навчання методам психоедукації. Надати молоді практичні навички для самостійного управління своїм психічним і фізичним станом під час стресових ситуацій:

1. Техніки релаксації: прогресивна м'язова релаксація (почергове напруження і розслаблення м'язових груп);

2. Дихальні вправи: 4-7-8 дихання (вдих на 4 секунди, затримка на 7 секунд, видих на 8 секунд); дихання по квадрату (вдихаємо на 4 секунди, потім робимо затримку дихання на 4 секунди, потім видихаємо так само на чотири і знову затримка на чотири. І так – декілька разів);

3. Медитація: медитація усвідомленості (сконцентроване усвідомлення моменту, керовані медитації для початківців). Візуалізація (уявлення спокійного місця або ситуації);

4. Техніки для зниження тривожності: метод 5-4-3-2-1 (Огляд п'яти об'єктів навколо, що можна побачити, чотирьох звуків, які можна почути, трьох речей, які можна відчутти, двох запахів, які можна відчутти, і одного смаку, який можна відчутти. Техніки переробки травматичних образів. Білатеральні техніки.

5. Соціальна підтримка є багатокomпонентною і охоплює різні аспекти життя юнаків. Вона включає створення груп підтримки, залучення до волонтерських проєктів, надання психосоціальної підтримки, розвиток соціальних навичок та підтримку родин. Комплексний підхід до соціальної підтримки допоможе молоді краще адаптуватися до умов війни, знизити рівень стресу та зберегти психічне здоров'я.

Програма когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для розвитку стресостійкості молоді під час війни повинна включати психоосвіту, виявлення та зміну негативних думок, розвиток навичок управління стресом та вирішення проблем, розвиток соціальних навичок та забезпечення підтримки. Тільки такий комплексний підхід дозволить ефективно допомогти молоді впоратися зі стресом та зміцнити їхню психічну стійкість.

Комплексний підхід до фізичної активності допоможе молоді не тільки знизити рівень стресу, але й покращити загальний стан здоров'я, розвинути соціальні навички та зміцнити відчуття спільності. Програма для розвитку стресостійкості молоді під час війни повинна включати різні види фізичної активності, такі як командні та індивідуальні види спорту, техніки зниження стресу, освітні семінари та індивідуальні консультації.

## Висновки до розділу II

Результати нашого емпіричного дослідження стресостійкості осіб юнацького віку під час війни розкривають складну картину впливу стресових факторів на молодь. Вивірені методики, такі як методика Холмса і Раге, шкала тривоги Спілбергера, тест BASIC Ph, а також модель стресодолання, психологічна резильєнтність і тест психічної стійкості Карен Лапперт, вказують на високий рівень стресу серед юнаків. Всі ці інструменти підтверджують, що молоді люди переживають значний стрес, проявляючи його через часті симптоми, такі як головний біль, підвищене серцебиття, порушення сну та емоційні труднощі.

Рівень стресостійкості та соціальної адаптації у юнаків коливається. Виявлено, що юнаки мають базові навички стрес-менеджменту, але часто не використовують їх. Це вказує на необхідність подальшого розвитку навичок і впровадження нових програм підтримки.

Когнітивні прояви стресу, такі як негативні думки, труднощі з концентрацією уваги і забудькуватість, свідчать про можливі симптоми посттравматичного стресового розладу. Емоційні прояви включають високий рівень тривожності, страху, апатії і депресії, тоді як поведінкові прояви, такі як порушення сну, втрата апетиту і соціальна самоізоляція, демонструють значний вплив стресу на загальну функціональність.

На основі отриманих даних, важливим є впровадження комплексних програм, що включають психоедукацію, тренінги з управління стресом, медитацію і техніки релаксації. Зокрема, необхідно забезпечити доступ до психологічної допомоги та розвивати навички стрес-менеджменту, щоб допомогти юнакам краще справлятися з емоційними та когнітивними труднощами. Таким чином, наші результати підкреслюють важливість комплексного підходу до управління стресом і розвитку стресостійкості серед молоді в умовах війни.

Для формування програми розвитку стресостійкості осіб юнацького віку під час війни необхідно врахувати кілька ключових аспектів. Перед початком програми важливо провести оцінку поточного психічного стану, щоб визначити рівень стресу та індивідуальні потреби кожного учасника. Програма розвитку стресостійкості для осіб юнацького віку під час війни повинна бути комплексною і адаптованою до специфічних потреб молоді. Важливо забезпечити психоедукацію, яка підвищить обізнаність про природу стресу та його вплив на організм і психіку, а також навчить ефективним методам його управління. Це включає практичні навички, такі як техніки релаксації, дихальні вправи та медитацію. Програма також повинна включати соціальну підтримку через створення груп підтримки, залучення до волонтерських проєктів і розвиток соціальних навичок, що допоможе молоді краще адаптуватися до умов війни. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є важливою складовою, спрямованою на виявлення і зміну негативних думок та розвиток навичок управління стресом. Крім того, фізична активність, включаючи командні та індивідуальні види спорту, повинна стати частиною програми, оскільки вона сприяє зниженню рівня стресу, покращенню загального стану здоров'я та зміцненню відчуття спільності.



## РЕЗУЛЬТАТИ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРЕМЕНТУ З РОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЮ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

### 3.1. Програма з розвитку та формування стресостійкості осіб юнацького віку під час війни

Війна є надзвичайно стресовою ситуацією, яка впливає на психоемоційний стан людей, особливо юнаків. Юнацький вік є критичним періодом для формування особистості, і переживання травматичних подій можуть мати довгострокові наслідки. Ця програма спрямована на розвиток і формування стресостійкості у молодих людей, надання їм навичок, які допоможуть справлятися з психологічними труднощами в умовах війни.

Мета програми: розвиток стресостійкості у юнаків, допомога у подоланні психоемоційних наслідків війни, підвищення рівня їх психологічного благополуччя.

Перед впровадженням програми розвитку та формування стресостійкості для юнаків під час війни, важливо провести оцінку їхнього поточного психічного стану. Іншими словами, необхідно спочатку визначити актуальний психоемоційний стан учасників, щоб адаптувати програму до їхніх потреб і забезпечити її ефективність. Це можна зробити використовувати тести з кваліфікаційної роботи: « Шкала ситуаційної та особистісної тривожності (STAT)» (Ч.Д.Спілберга та Ю.Л.Ханіна) [41]; « Методика визнання стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге» [18].; « Психологічна резильєнтність, або тест психічної стресостійкості» (Карен Лапперт) [24]; « Тест BASIC Ph – модель стресодолання» [34]; авторська анкета «Симптоми стресу» , вопросы у додатку А, скріншоти анкети [1].

Завдання програми:

1. Психоедукація. Ознайомити юнаків з основами стресу та його впливу на організм і психіку.

2. Навчити технік саморегуляції та релаксації. Надати молоді інструменти для самостійного контролю свого психічного та фізичного стану в умовах стресу.

3. Розвивати навички ефективного спілкування та підтримки соціальних зв'язків.

4. Формувати позитивне мислення та стратегії подолання стресу.

5. Підвищувати самооцінку та впевненість у собі.

Розроблена програма розрахована на 10 занять. Загальний час одного заняття 90 хвилин. Упровадження програми планується у подальшій професійній діяльності.

*Таблиця 3.1*

**Програма з розвитку та формування стресостійкості осіб юнацького віку під час війни**

№	Назва заняття	Зміст заняття
1.	Вступне заняття для ознайомлення зі своїм емоційним станом. Тести	1. Вітання та обговорення правил – 10 хв. 2. Знайомство, встановлення рапорту між учасниками, очікування учасників – 20 хв. 2. Проходження тестів за посиланнями – 30 хв. 3. Загальний розбір висновків результату тестів – 20 хв. 4. Підведення підсумків – 10 хв.
2.	Лекція на тему стресу та його впливу на організм	1. Вітання та обговорення правил – 10 хв. 2. Теоретичний виклад матеріалу на тему: «Стрес та його вплив на організм» – 30 хв. 3. Дискусія з учасниками. Обговорення власного досвіду зі стресовими ситуаціями – 40 хв. 4. Підведення підсумків – 10 хв.

3.	Дихальні техніки	<p>1. Вітання та обговорення правил – 10 хв.</p> <p>2. Практичні заняття з технік дихання – 50 хв.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заспокійливе дихання;</li> <li>- дихання «від 10 до 1» в ситуації високого рівня тривожності;</li> <li>- дихання на «свічу» для заспокоєння й зняття перезбудження в корі головного мозку;</li> <li>- дихання по квадрату для опанування панікою;</li> <li>- ритмічне дихання для розслаблення;</li> <li>- глибоке дихання.</li> </ul> <p>3. Дискусія з учасниками про самопочуття після технік – 20 хв.</p> <p>4. Підведення підсумків – 10 хв.</p>
4.	Техніки стабілізації	<p>1. Вітання та обговорення правил – 10 хв.</p> <p>2. Швидкі дії, як вплинути на спокій – 10 хв.</p> <p>3. Практики, які допоможуть стабілізуватися, техніки заземлення, техніки руху очима, м'язове напруження, білатеральна техніка «Метелик» – 50 хв.</p> <p>4. Дискусія з учасниками про самопочуття після технік – 10 хв.</p> <p>5. Підведення підсумків – 10 хв.</p>
5.	Як боротися з тремтінням рук	<p>1. Вітання та обговорення правил – 10 хв.</p> <p>2. Як боротися з тремтінням рук теорія і практика з юнаками – 60хв.</p> <p>3. Дискусія з учасниками про самопочуття після технік – 10 хв.</p> <p>4. Підведення підсумків – 10 хв.</p>
6.	Як виводити зайвий рівень кортизолу, адреналіну із організму	<p>1. Вітання та обговорення правил – 10 хв.</p> <p>2. Як виводити зайвий рівень кортизолу, адреналіну із організму – 50 хв.</p> <p>3. Дискусія з учасниками – 20 хв.</p> <p>4. Підведення підсумків – 10 хв.</p>

7.	Притримуватися правил гігієни сну. КПТ при безсонні	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вітання та обговорення правил – 10 хв.</li> <li>2. Притримуватися правил гігієни сну – 30 хв.</li> <li>3. КПТ при безсонні – 30 хв.</li> <li>4. Дискусія з учасниками – 10 хв.</li> <li>5. Підведення підсумків – 10 хв.</li> </ol>
8.	Керування негативними думками та емоціями що впливають на поведінку	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вітання та обговорення правил – 10 хв.</li> <li>2. Керування емоціями та думками, щоденник емоцій – 60 хв.</li> <li>3. Дискусія з учасниками – 10 хв.</li> <li>4. Підведення підсумків – 10 хв.</li> </ol>
9.	Застосовувати методи опрацювання негативних образів та страху	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вітання та обговорення правил – 10 хв.</li> <li>2. Методи опрацювання негативних образів та страху – 60 хв.</li> <li>3. Дискусія з учасниками – 10 хв.</li> <li>4. Підведення підсумків – 10 хв.</li> </ol>
10.	Застосовувати техніки медитації для відновлення гармонійного стану, візуальні медитації	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вітання та обговорення правил – 10 хв.</li> <li>2. Техніки медитації для відновлення гармонійного стану, візуальні медитації – 60 хв.</li> <li>3. Дискусія з учасниками – 10 хв.</li> <li>4. Підведення підсумків – 10 хв.</li> </ol>

### **Заняття 1 «Вступне заняття ознайомлення зі своїм емоційним станом.**

#### **Тести»**

**Мета:** визначити актуальний психоемоційний стан учасників.

Присвячене знайомству, налагодженню взаєморозуміння між учасниками, а також визначенню оцінки поточного психологічного стану кожного учасника.

Вправа: «Контекстне знайомство» [30, с.1].

Інструкція: Самопрезентація. Тривалість 20 хвилин. Давайте познайомимося та запам'ятаємо імена один одного. Назвіть своє ім'я (як ви хочете щоб до вас зверталися) і коротко розкажіть віші очікування від

тренінгу. Для цього кожен учасник називає своє ім'я та свої очікування від програми.

Тести: « Шкала ситуаційної та особистісної тривожності (STAT)» (Ч.Д.Спілберга та Ю. Л. Ханіна) [41]; « Методика визнання стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге» [18]; « Психологічна резильєнтність, або тест психічної стресостійкості» (Карен Лапперт) [24]; « Тест BASIC Ph – модель стресодолавання» [34]; авторська анкета по кваліфікаційній роботі «Симптоми стресу» питання у додатку 1[1]. За допомогою цих тестів юнаки самі зможуть побачити свій поточний психоемоційний стан, що допоможе їм краще зрозуміти свої потреби та більш ефективно працювати над розвитком стресостійкості.

### **Заняття 2 «Лекція на тему стресу та його впливу на організм»**

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям стресу, які наслідки для здоров'я від тривалого стресу? Підвищити обізнаність учасників про ознаки та симптоми стресу.

### **Заняття 3 «Дихальні техніки»**

**Мета:** ознайомити учасників з різними дихальними техніками для зниження рівня стресу. Навчити учасників використовувати дихальні вправи для швидкого розслаблення та заспокоєння.

1. Вправа: « Антистресове дихання «3 на 6»» [44].

Вдихайте на рахунок до трьох, а видихайте на рахунок до шести. Також можна вдихати на рахунок до чотирьох і видихати на рахунок до восьми. Тобто, видих повинен бути вдвічі довшим, ніж вдих. Це допомагає знизити рівень кисню і заспокоїтися [44, с.1].

2. Вправа: « Дихання «від 10 до 1»» в ситуації високого рівня тривожності [44].

Ця вправа зосереджує нашу увагу на диханні. Наше завдання – рахувати вдихи та видихи за схемою. Дихаємо і рахуємо: вдих-видих – десять, вдих-видих – дев'ять, вдих-видих – вісім, вдих-видих – сім, вдих-видих – шість, вдих-видих – п'ять... І так до одиниці [44, с.1].

3. Вправа: « Заспокійливе дихання» [44].

- Сидячи або стоячи, розслабте всі м'язи тіла і зосередьтеся на диханні.
- На рахунок 1-2-3-4 зробіть повільний і глибокий вдих через ніс, при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка залишається спокійною.
- На наступні чотири рахунки затримайте дихання.
- Плавно видихайте на рахунок 1-2-3-4.
- Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.
- Спробуйте уявити, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги. Через 3-5 хвилин такої практики відчувається спокій та врівноваженість [44, с.1-2].

4. Вправа « Дихання на «свічу» » для заспокоєння й зняття перезбудження в корі головного мозку [44].

Запаліть свічку або уявіть, що вона знаходиться перед вами. Вдихайте через ніс, а видихайте через рот, стискаючи губи, як для виготовлення трубочки. Ваше завдання – дихати так, щоб полум'я не рухалося. Цей тип дихання допоможе вам заспокоїтися та зменшити збудження [44, с.1-2].

5. Вправа: « Дихання по квадрату для опанування панікою» [2].

- Закрийте очі і зосередьтеся на даний момент. Розслабте плечі.
- Уявіть, що малюєте квадрат .
- Вдихайте глибоко, переміщаючись по одній стороні квадрата рахуючи до 4.
- Затримайте дихання, проходячи по наступній стороні квадрата і рахуючи до 4.
- Видихайте на рахунок до 4, а потім знову зробіть паузу [2, с.1].

6. Вправа: «Ритмічне дихання» [3].

Ця практика служить для глибокого розслаблення і виконується в зручному сидячому положенні або лежачи на спині.

Коли помітите, що починаєте хвилюватися, напружуватися чи обурюватися, почніть дихати за наступним принципом: на вдиху рахуйте до трьох, на видиху також рахуйте до трьох. Потім спробуйте подовжити видих, рахуйте до п'яти, до семи тощо [3, с.1].

### 7. Вправа: «Дихальна вправа для розслаблення» [21].

Якщо відчуваєте сильне роздратування, закрийте очі та покладіть руки на груди. Глибоко й повільно вдихніть через ніс, затримайте дихання на мить, а потім дуже повільно видихніть. Уявляйте, як разом з кожним видихом роздратування поступово відходить [21, с.1-2].

### 8. Вправа: «Глибоке дихання (за участю м'язів живота)» [21].

Дихати краще через ніс, якщо це можливо. Оберіть зручне положення і закрийте очі. Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт. Спочатку дихайте звичайно, зосереджуючись на тому, як піднімаються і опускаються ваші груди та живіт. Чи добре вони працюють разом? Чи відчуваєте ви напруженість або ригідність у цих ділянках? Чи є напруга в горлі, грудях або животі? Під час першого виконання цієї вправи сфокусуйтеся на вдиху, щоб рука, що лежить на животі, першою відчула його, а потім піднялися ваші груди та плечі.

- Виконуйте вправу, сидячи або стоячи в зручній для вас позі.
- Спочатку зробіть повільний вдих через ніс.
- Вдихаючи, наповнюйте нижні відділи легенів повітрям. Ваша діафрагма буде спричиняти випинання живота, і рука, що лежить на животі, підійметься. Продовжуйте вдихати і відчуйте, як середні частини легенів розширюються, і ваші нижні ребра та грудна клітка трохи розправляються вперед, щоб вмістити більше повітря. Нарешті, відчуйте розширення верхніх відділів легенів, коли ваша грудна клітка підніметься, плечі піднімуться, а рука, що лежить під ключицею, також підніметься. Легенько втягніть живіт, щоб допомогти легеням. Цей повільний глибокий вдих має бути плавним і безперервним, що триває кілька секунд.

- Тепер затримайте дихання на кілька секунд.
- Поступово видихайте через рот, злегка втягуючи живіт і повільно стискаючи його, поки легені не спорожняться. Після повного видиху розслабте живіт і грудну клітку, а також плечі.

- В кінці фази вдиху злегка підніміть плечі та ключиці, щоб дати можливість легеням знову наповнитися повітрям до самого верху [21, с.1-2].

#### **Заняття 4 «Техніки стабілізації».**

**Мета:** Ознайомити учасників з різними техніками стабілізації для управління емоціями та стресом. Швидкі дії, як вплинути на спокій.

Важливо пам'ятати: після періоду гіперактивності, при стресі, як-от ранкова активність або напружена частина дня, настає фаза стабілізації, а потім – виснаження. Щоб уникнути останньої фази, потрібно своєчасно дбати про себе. Необхідно робити все можливе, щоб мати можливість хоча б на деякий час "відключитися" і відпочити. Оскільки після фази виснаження нервова система може не витримати подальшого навантаження, якщо їй доведеться знову реагувати.

#### Швидкі дії, як вплинути на спокій:

Нервова система працює таким чином, що в умовах загрози для тіла всі знання не засвоюються. Тому першочергове завдання – відновити відчуття безпеки для свого тіла.

- Відчуття безпеки для людей пов'язане з дотриманням режиму дня і звичних ритуалів. Виконуйте заплановані справи, якщо це можливо. Наприклад, прийміть душ, наведіть порядок, тощо.

- Не забувайте пити воду. Коли симпатична нервова система активується, часто пересихає в роті. Якщо не відчуваєте спраги, хоча б змочіть губи або прополощіть рот.

- Підтримуйте себе їжею або хоча б жуванням. Жування допомагає нервовій системі заспокоїтися і вийти зі стану паніки. Тож майте при собі жуйки або цукерки, бажано з виразним смаком, щоб повернути собі відчуття спокою.

- Візьміть будь-який предмет у ліву руку, який можна контролювати. Коли ми тримаємо щось у лівій руці, ми фактично беремо під контроль діяльність правої півкулі мозку, яка відповідає за тривожні думки та образи.

- Дозвольте собі виразити свої емоції. Якщо вам потрібно плакати або злитися, дайте волю цим почуттям.

- Коли ми відчуваємо страх, зона Брока, що відповідає за мовлення, може тимчасово вимкнутися, що ускладнює здатність говорити. Якщо ви помічаєте у



себе сиплий або незвичний голос, спробуйте співати, кричати або говорити голосно, щоб відновити нормальну роботу голосу.

- Зосередьтеся на своєму диханні. Вдихайте на рахунок до 2, а видихайте на рахунок до 4 або 6. Це допоможе вам контролювати дихання і затримувати його.

- Дозвольте собі зайнятися чимось простим і відволікаючим. Коли ми переживаємо травматичний стрес, терапевти часто рекомендують грати в ігри, такі як тетріс або інші подібні. Можете також пограти в комп'ютерні ігри, щоб допомогти собі відновитися.

- Намагайтеся йти перехресно: ліва рука, права нога. Коли ми перебуваємо в стресі, часто рухаємося паралельно, тобто права рука йде з правою ногою. Це може свідчити про порушення зв'язків між півкулями мозку.

- Щоб активізувати префронтальну кору, запитайте себе: "Чи аналізую я всю інформацію або фокусуюся тільки на негативних новинах?" Важливо розрізняти факти, які надають офіційні джерела, та наші власні інтерпретації. Наприклад, навіть у складних ситуаціях є позитивні новини, такі як успіхи у відбитті атак.

- Запитайте себе: "Що я можу зробити для себе в даний момент?" І реалізуйте це. Дбайливе ставлення до себе принесе користь у майбутньому.

- Запишіть практики, які допомагають відновити спокій. Коли ви перебуваєте в стресі, може бути важко згадати, що робити. Якщо ці методи будуть зафіксовані, ви зможете легко їх повторити [17].

#### «Техніки стабілізації»:

- Вправа: зробіть глибокий і повільний вдих, а потім видих, як вам зручно і гучно. Це допоможе переключитися і зменшити стрес. Або вправи дихання, які були на попередньому занятті [33, с.1].

- Пити воду: під час стресу ротова порожнина часто пересихає, тому важливо зволожувати її. Пити воду є ключовим для підтримки здоров'я і самопочуття в будь-яких умовах. У стресових ситуаціях корисно пити воду

маленькими ковтками і регулярно, кожні 15–20 хвилин. Рекомендується споживати близько 1,5 літра води на день, а під час стресу — 1,5–2 літри [33].

- Вправа «Помпа» [33].

Ця вправа на «заземлення» допомагає зняти напруження в стресових ситуаціях і повернути відчуття в тіло. Коли ви відчуваєте стрес, ваші плечі часто піднімаються, створюючи напруження в шиї. Щоб розслабитися: підніміть плечі вгору, затискаючи їх і напружуючи шию. Потім опустіть плечі вниз, відчуваючи, як напруга знімається, ніби ви скидаєте її [33].

- Вправа: «Контроль стоп, спини і очей» [17].

Спина: якщо є можливість, опирайтеся на що-небудь. Прикладіться до стіни чи спинки стільця, коли стає страшно. Це допомагає відчути опору і зменшити рівень стресу. Сядьте якомога стійкіше. Відчуйте, як щільно ви сидите на стільці. У людини є кілька точок опори та контакту, які допомагають вийти зі стану паніки та стресу.

Стопи: перевірте, наскільки стабільно стоять ваші стопи. Подивіться на свої ноги, коли відчуваєте страх чи тривогу. Контакт з ногами допомагає відчути стабільність і забезпечує можливість руху.

Очі: Огляньте свою кімнату і подивіться, що видно навколо. Якщо поруч є інша людина, зустріньтеся з нею поглядом. Коли ви відчуваєте страх, ваш зоровий контакт зменшується, і ваші зіниці розширюються [17].

- Вправа: «Метелик» [5].

Вправа «Метелик» допоможе відновити спокій і впевненість. Вона символізує трансформацію і допомагає заспокоїти розум і повернути відчуття рівноваги.

- Виберіть спокійне місце і прийміть зручну позу.

- Закрийте очі і покладіть руки на грудях: ліву руку на праву ключицю, а праву – на ліву.

- Легенько постукуйте пальцями правої руки по лівій ключиці, а пальцями лівої руки – по правій. Продовжуйте це протягом хвилини, чергуючи постукування.

- Залишаючи руки на місці, зробіть три глибоких вдихи і видихи. Під час дихання промовляйте про себе або вголос: «Я спокійний. Я бажаю собі спокою, здоров'я та впевненості».

- Повторіть постукування (одне постукування в хвилину), дихання і промовляння тричі.

- Заверште вправу трьома глибокими вдихами і видихами [5].

- Вправа «Релаксація на контрасті», щоб зняти м'язове напруження [4].

Ця вправа допомагає зняти м'язове напруження, спочатку посилюючи його. Ви можете виконувати її практично непомітно для навколишніх.

Сильно напружте пальці ніг, тримайте напругу кілька секунд, а потім розслабте їх. Напружте і розслабте ступні ніг. Напружте і розслабте гомілки. Напружте і розслабте коліна. Напружте і розслабте стегна. Напружте і розслабте сідничні м'язи. Напружте і розслабте живіт. Розслабте спину і плечі. Розслабте кисті рук. Розслабте передпліччя. Розслабте шию. Розслабте лицьові м'язи.

Після завершення вправи посидить спокійно кілька хвилин, насолоджуючися відчуттям повного спокою. Відчуйте, як ваше тіло поступово розслабляється і ви «пливете» у стані спокою [4].

- Як тільки з'явиться можливість, зробіть розтяжку: потягніться вгору, або хоч потягніть пальці рук, ніг, шию. Під час стресу м'язи можуть бути в спазмі, тому важливо відновити їх нормальний тонус. Це допоможе вийти з стресового стану [17].

- Вправа: «Гримаси» [17].

Скорчіть гримасу, ніби хочете когось налякати, і спробуйте видати незвичний звук. Хоча ця вправа може здатися кумедною, вона має важливе значення. Залучаючи міміку і рухи очей, ви впливаєте на черепно-мозкові нерви, що допомагають відновити спокій. Це також сприяє зниженню напруженості в симпатичній нервовій системі [17].

- Вправа: «Очі в різні боки» [17].

Рухайте очима в різні напрямки: спочатку подивіться вгору, потім вниз, далі прямо. Потім повільно поверніть погляд праворуч до крайньої точки і

затримайтеся там. Поверніться до вихідної позиції, потім подивіться ліворуч і також затримайтеся в крайній точці. Закінчіть вправу, повернувши погляд знову прямо. Ця вправа активує "блукаючий нерв", що сприяє розслабленню [17].

- Спробуйте імітувати полоскання горла. Корінець язика пов'язаний з частинами нервової системи, що відповідають за заспокоєння [17].

- Якщо вам вдається жартувати і дивитися легкі комедії, це може стати одним з найефективніших способів боротьби зі стресом [17].

- Оберіть або уявіть образ спокою і стійкості та збережіть його у доступному місці, наприклад, у телефоні. Коли вам знадобиться повернутися до стану спокою, цей образ може допомогти вам відновити внутрішню рівновагу [17].

### **Заняття 5 «Як боротися з тремтінням рук».**

**Мета:** Розпізнання причин тремтіння. Вивчення технік контролю тремтіння.

Тремтіння рук — це неконтрольоване трясіння верхніх кінцівок, яке може виникнути через перевтому, сильний страх, переохолодження або зловживання алкоголем. Також тремтіння може бути симптомом ряду серйозних захворювань.

Тремор рук може бути фізіологічним або патологічним:

1. Фізіологічний тремор зазвичай виникає як природна реакція на перевтому, страх, сильне охолодження (іноді перегрів), отруєння алкоголем, зловживання кавою або цигарками, або прийом деяких ліків. Виправлення цих причин зазвичай усуває тремтіння.

2. Патологічний тремор може бути результатом захворювань. Його поділяють на:

- Первинний тремор: самостійне захворювання нервової системи, часто спадкове.

- Вторинний тремор: розвивається через інші захворювання.

- Патологічний тремор потребує медичного лікування.

Руки можуть тремтіти з різних причин. Фізіологічний тремор може виникати у будь-якої людини і зазвичай вражає обидві руки. Він часто

з'являється через дестабілізуючі чинники, такі як інтенсивні фізичні навантаження або сильний стрес. Цей вид тремору не пов'язаний із хворобами, але може посилюватися під впливом емоційного напруження чи фізичних зусиль [43].

Вправи: «Як позбутися тремтіння рук під час хвилювання?»

1. Під час сильного хвилювання людина може втратити контроль над своїми емоціями і діями, що спричиняє тремтіння рук і посилює паніку. Щоб заспокоїтися, спробуйте помити руки холодною водою або умиватися нею. Холодна вода допоможе повернутися до нормального стану і відволіктися від переживань.

2. Приділіть увагу вашому диханню. Якщо це сталося через стрес або емоційний спалах, спробуйте заспокоїтися, зробіть кілька присідань і приділіть увагу вашому диханню. Уникайте нервування і конфліктів. Якщо тремтіння рук триває більше двох тижнів і не пов'язане з фізичним навантаженням чи стресом, зверніться до лікаря-невролога. Це може бути ознакою істеричного тремору або іншого неврологічного розладу [43].

3. Вправа: сядьте в зручну позу, закрийте очі і робіть повільні вдихи і видихи. Вдихайте через ніс на рахунок до 4, затримайте дихання на 4 рахунки і видихайте через рот на рахунок до 6. Повторюйте кілька хвилин. Уповільнення дихання може допомогти зупинити вплив гормонів стресу та зменшити тремтіння.

4. Вправи на розслаблення рук: розімніть пальці рук, потягуючи їх у різні сторони. Стискайте і розслабляйте руки. Робіть кругові рухи руками, спочатку водному напрямку, потім в іншому.

5. Регулярні заняття спортом такі як ходьба, плавання або йога, можуть допомогти знизити рівень стресу і тривоги, що може зменшити тремор.

6. Медитація тривалістю 1-2 хвилини: закрийте очі і зосередьте увагу на диханні. Відчуйте, як прохолодне повітря входить у ваші легені при вдиху і як тепле повітря виходить при видиху. Покладіть руку трохи вище серця і повільно погладжуйте себе вгору з кожним вдихом і вниз з кожним видихом. Це допоможе

виділити окситоцин, який знижує рівень гормонів стресу. Навіть такий короткий час може допомогти розслабитися та зняти стрес, це допоможе заспокоїти нервову систему і знизити тремтіння [43].

7. Заняття для дрібної моторики: займіться такими заняттями, як вишивка, вязання або різьба по дереву, вони можуть допомогти поліпшити контроль над рухами рук.

8. М'яке масажування рук і долонь може допомогти зняти напругу і поліпшити кровообіг.

9. Заспокійливі настої: використання трав'яних настоїв або чаїв може допомогти розслабитися і зменшити нервову напругу [42].

### **Заняття 6 «Як виводити зайвий рівень кортизолу, адреналіну із організму».**

**Мета:** Надати учасникам знання про гормони стресу та їх вплив на організм. Навчити учасників методам зниження рівня стресових гормонів.

Людський організм надзвичайно чутливий до будь-яких змін — любов, скорбота, страх, збудження. Всі ці емоції супроводжуються хімічними реакціями в нашому мозку, які викликають гормони.

Кортизол, відомий як гормон стресу. Він активно виробляється щодня, особливо вранці, і допомагає організму адаптуватися до стресу та фізичних навантажень. У стресових ситуаціях рівень кортизолу підвищується, що буде корисним у первісні часи для швидкої реакції на загрози або голод. Проте, коли кортизол постійно підвищений, це може призвести до проблем з концентрацією, безсонням або депресії. Вірне управління рівнем кортизолу може допомогти покращити загальний стан організму та зменшити негативний вплив стресу. Кортизол виконує важливі функції: сприяє розщепленню білків, ліпідів і вуглеводів, підтримує нормальний рівень глюкози в крові, підтримує нервову систему та енергетичний баланс, знижує артеріальний тиск і контролює водно-сольовий баланс, полегшує запальні процеси та захищає від інфекцій, мобілізує організм у стресових ситуаціях. В надмірних кількостях кортизол може викликати негативні наслідки для здоров'я. Накопичення кортизолу часто

пов'язане з постійним стресом і перевтомою, та може викликати: порушення сну або безсоння, депресію і дратівливість, набір ваги навіть при спорті, ризик діабету, ослаблення імунітету, проблеми з травленням і щитовидною залозою. Рекомендується перебувати на природному світлі протягом першої години після пробудження, бажано на свіжому повітрі [46].

При підвищенні рівня кортизолу росте і адреналін. Вироблення адреналіну є частиною стресової реакції і тісно пов'язане з кортизолом. Адреналін, в свою чергу, може перетворюватися на дофамін, який відповідає за мотивацію та задоволення. В ідеальних умовах адреналін перетворюється на дофамін через активність, наприклад, заняття спортом. Регулярні фізичні вправи допомагають контролювати рівень кортизолу, оскільки помірна активність знижує рівень стресового гормону.

Під час викиду адреналіну у людей відбувається мобілізація всіх сил для нападу або відбиття атаки. Однак це може бути небезпечним для організму. Такий стан виснажує: серце не справляється, нервова система на межі, об'єктивне оцінювання реальності стає неможливим. Викид адреналіну змушує людину ділити людей на своїх і чужих, бути зухвалою й агресивною. Якщо на полі бою така поведінка може бути виправданою, то в мирних умовах велика кількість адреналіну руйнує організм та психіку людини, а також завдає шкоди оточуючим. Щоб знизити рівень адреналіну, потрібно максимально зосередитися на своєму тілі та зібрати сили і думки для вирішення нагальних проблем, відкидаючи всі зайві страхи й переживання [45].

Щоб знизити рівень кортизолу та адреналіну, можна виконувати такі вправи та дії:

- Щоб зменшити стрес, першим кроком є визначення його джерел.
- Робіть вдих і затримуйте дихання, те саме робіть під час видиху.

Квадратне дихання. Посміхайтесь собі в дзеркало та робіть різні гримаси.

- Перераховуйте в голові все, що бачите і чуєте, ковтайте слину кілька разів або озвучуйте свої почуття: "я боюсь", "я хвилююся" тощо.

- Фізична активність. Присідайте, віджимайтеся, мийте посуд або підлогу, прибирайте у домі. Проводьте час на свіжому повітрі, зосереджуючись на природних звуках та запахах, щоб заспокоїти нервову систему.

- Робіть руками інтенсивний масаж голови, ніг, шиї, спини та пальців рук.
- Тремтять всім тілом, струшуючи з себе страх і агресію.
- Медитація: «Сканування тіла»: закрийте очі та повільно пройдіться увагою по всіх частинах тіла, починаючи з голови та закінчуючи пальцями ніг, фокусуючись на відчуттях і розслабленні кожної частини тіла.

- Візуалізація «Спокійне місце»: уявіть себе у спокійному місці (пляж, ліс, гора), зосередьтеся на деталях і намагайтеся відчути спокій та гармонію цього місця.

- Вмивайтеся та мийте руки холодною водою [45].

### **Заняття 7 «Притримуватися правил гігієни сну. КПТ при безсонні».**

**Мета:** Розуміння безсоння та його причин. Надати практичні інструменти та вправи для зменшення проблем зі сном і покращення його тривалості та глибини.

Безсоння, або розлади сну – це стан, при якому людина відчуває труднощі із засинанням, підтриманням сну або пробуджується занадто рано і не може заснути знову. Цей розлад може проявлятися як епізодично, так і тривало, серйозно впливаючи на якість життя. Часто безсоння є результатом стресу, коли підвищений рівень тривоги або надмірне хвилювання заважають розслабитися і заснути. Такий стан може призвести до виснаження, дратівливості, проблем із концентрацією уваги та зниженню продуктивності протягом дня.

Фактори ризику розвитку порушень сну можна розділити на такі групи:

- Спосіб життя: часте споживання кофеїну, вживання алкоголю, зміна роботи, тощо – всі ці аспекти можуть негативно впливати на сон.
- Навколишнє середовище: підвищений рівень шуму або інші несприятливі умови довкілля можуть заважати нормальному відпочинку.
- Психоемоційний стан: тривога, нав'язливі думки, надмірне хвилювання – все це може спричинити труднощі з засинанням та підтриманням сну.



- Медичні причини: наявність болю, хронічних захворювань, таких як проблеми з нирками, психічні розлади або вживання певних медикаментів можуть значно впливати на якість сну.

Через військові дії та постійне відчуття загрози багато людей стикаються з пригніченим емоційним станом, а деякі страждають на депресію. Стрес може порушувати сон різними шляхами. Викиди таких гормонів, як кортизол, норадреналін і адреналін, які пов'язані зі стресом, активують симпатичну нервову систему та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь. Така надмірна активація ускладнює засинання, викликає часті пробудження та інші проблеми зі сном. Крім того, депресивний стан і тривога, які є типовими реакціями на стрес, часто пов'язані зі зниженням вироблення серотоніну. Серотонін необхідний для синтезу мелатоніну – основного регулятора циркадного ритму.

Недостатній сон серйозно впливає на психічне здоров'я та загальну якість життя. У здорових дорослих, короткочасна нестача сну призводить до підвищеної вразливості до стресу, погіршення якості життя, емоційного дистресу та розладів настрою, а також до порушень пам'яті, когнітивних функцій і складнощів з виконанням щоденних завдань [27].

Порушення сну можуть проявлятися в різних формах і поєднуватися між собою. Основні симптоми включають:

- Труднощі із засипанням вночі або повторне засинання після нічних пробуджень.
- Часті пробудження вночі.
- Раннє пробудження вранці без можливості знову заснути.
- Низька якість сну, коли нічний відпочинок не приносить відчуття відновлення сил.

Супутні денні симптоми:

- Постійна втома.
- Проблеми з увагою, концентрацією або запам'ятовуванням.
- Соціальні труднощі, порушення взаємодії.
- Різкі зміни настрою.

- Підвищена дратівливість.
- Сонливість протягом дня.
- Зниження рівня енергії та мотивації.
- Напруженість у м'язах [11].

Тривала нестача або порушення сну можуть мати серйозні наслідки для здоров'я, включаючи проблеми з вагою, підвищення артеріального тиску, серцево-судинні захворювання, а також розвиток діабету 2 типу. Всі ці проблеми можуть звести нанівець навіть найкращі зусилля щодо підтримання здорового способу життя. Дослідження показують, що якість сну має суттєвий вплив на психічне здоров'я. Поганий сон може підвищити ризик розвитку депресії та спровокувати інші психічні розлади та захворювання [27].

Щоб поліпшити якість свого сну, дотримуйтеся наступних порад:

- Відкладіть смартфон і припиніть користування екранами щонайменше за півгодини до сну.
- Уникайте важкої їжі та алкоголю перед сном.
- Утримуйтеся від вживання кави принаймні за 6 годин до відпочинку.
- Регулярні прогулянки на свіжому повітрі та медитації можуть позитивно вплинути на ваш сон.
- Провітріть кімнату перед сном і створіть комфортні умови: низька температура повітря, темрява та тиша.
- Намагайтеся не перевантажувати себе зайвими думками, коли вже лягли в ліжку.
- Привчіть себе лягати спати в один і той самий час щодня.
- Створіть свої ритуали підготовки до сну, щоб налаштуватися на відпочинок [27].

Основні методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) при безсонні включають кілька підходів:

- Обмеження сну:

У людей з безсонням час, проведений у ліжку, часто не збалансований між відпочинком і активністю. Терапія пропонує дотримуватися строгого графіка

сну з фіксованим часом засинання і пробудження. Це допомагає навчити мозок новому режиму і створити асоціацію між ліжком і сном.

- Контроль стимулів:

Цей метод спрямований на виявлення та зміну звичок, які заважають якісному сну. Наприклад, важливо використовувати спальню тільки для сну, а не для роботи або перегляду телевізора. Також варто підтримувати стабільний режим сну і пробудження навіть у вихідні.

- Гігієна сну:

Багато людей недооцінюють вплив навколишнього середовища на здатність засинати. Гігієна сну включає дотримання певних правил, таких як уникнення яскравого світла і шуму перед сном, підтримка комфортної температури в спальні, і уникнення надмірної стимуляції перед сном.

- Методи релаксації:

Регулярне використання технік релаксації, таких як медитація, поступове розслаблення м'язів і дихальні вправи, може допомогти знизити рівень тривоги, зняти напругу і підготувати організм до сну.

- Парадоксальний намір:

Ця техніка полягає в тому, щоб уникати спроб заснути. Як це не дивно, занепокоєння про те, що не зможеш заснути, часто заважає цьому процесу. Відмова від занепокоєння допомагає розслабитися і полегшити засинання [11].

Зазвичай заснути вдається за 15-20 хвилин, але далеко не всім вдається зробити це так швидко і вчасно. Ось сім технік, які можуть допомогти вам швидше заснути і поступово нормалізувати режим сну:

1. Вправа: «Дихання 4-7-8», розроблений доктором Ендрю Вейлом, використовує контрольоване дихання для розслаблення тіла. Ця техніка дуже проста:

- Спокійно вдихніть через ніс, рахуючи до 4.
- Затримайте дихання на 7 секунд.
- Повільно видихніть через рот, рахуючи до 8.

Ця послідовність вважається одним циклом дихання. Рекомендується повторити її ще три рази, тобто всього зробити чотири цикли. Вейл стверджував, що ця вправа є "природним заспокійливим засобом для нервової системи" і з часом стає все ефективнішою [22].

2. Вправа: «Підрахунок видихів» – це проста, але ефективна техніка:

- Закрийте очі і зробіть кілька глибоких вдихів.
- Дозвольте диханню відбуватися природно, не змінюючи його ритм.
- Порахуйте видихи до п'яти, а потім почніть знову з одного, не рахуючи вдихи. Якщо втрачаєте рахунок, поверніться до початку [22].

3. Вправа: «Поступове розслаблення м'язів» є популярною технікою для зменшення тривожності і може також допомогти швидше заснути. Ось як виконати вправу:

- Напружте м'язи обличчя, а потім розслабте їх.
- Перейдіть до м'язів шиї та плечей, напружте і розслабте їх.
- Продовжуйте вниз по тілу, розслабляючи м'язи рук, грудей, живота, стегон і ніг. Ви можете заснути як незабаром після завершення вправи, так і під час її виконання [22].

4. Вправа: «Керована медитація» та «візуалізація» є популярними методами релаксації. Керовані візуалізації включають уявлення приємних і спокійних сцен, що сприяють розслабленню. У цій практиці важливо максимально деталізувати образи, що викликають у вас позитивні емоції, використовуючи всі органи чуття. Образи можуть змінюватися, головне – щоб вони викликали відчуття спокою та задоволення [50].

5. Вправа: «Контрольований імпульс» полягає у створенні асоціації між ліжком і сном, що допомагає поліпшити якість сну. Принципи цієї техніки:

- Лягайте спати лише тоді, коли відчуваєте втому, і виходьте з ліжка, якщо не заснули протягом 15-20 хвилин.
- Використовуйте ліжко тільки для сну та сексу, а не для їжі, читання або інших  
інших  
занять.

- Прокидатися в один і той самий час кожного дня, незалежно від того, о котрій ви заснули.

- Уникайте дивитися на годинник вночі, оскільки це може заважати заснути. Якщо не змогли заснути протягом 15-20 хвилин, не слід постійно перевіряти час [22].

6. Постільний режим: Щоденне дотримання певної рутини перед сном допомагає організму зрозуміти, що настав час для відпочинку. Ці процедури можуть бути як простими, так і складними, в залежності від вашого розпорядку дня та особистих вподобань. Основне правило – лягати спати і прокидатися в один і той же час щодня. Окрім цього, корисно:

- Читати або слухати спокійну інструментальну музику за 30–60 хвилин до сну.

- Випити чашку ромашкового чаю за годину до сну.

- Уникати використання телевізійних, телефонних і комп'ютерних екранів перед сном [22].

Дослідження показали, що купання за 1–2 години до сну може допомогти заснути на 10 хвилин швидше, ніж зазвичай. Тепла ванна або душ сприяє охолодженню тіла, що сигналізує мозку про час для сну [48].

7. Вправа: «Парадоксальний намір» – ця техніка має неоднозначні результати у дослідженнях, тому її ефективність не завжди очевидна. Проте її варто спробувати, особливо якщо інші методи не допомагають. Суть методу полягає в тому, щоб спробувати заснути, сфокусувавшись на думці, що ви не повинні засинати [22].

**Заняття 8 «Керування негативними думками та емоціями що впливають на поведінку».**

**Мета:** Поглиблення розуміння того, як ваші думки і емоції впливають на вашу поведінку, міжособистісні стосунки і загальний стан здоров'я. Навчитися ідентифікувати та усвідомлювати негативні або нерациональні думки, які впливають на емоційне та поведінкове реагування.

Управління емоціями є критично важливою навичкою для успішного подолання щоденних труднощів. Розвиток емоційного інтелекту та здатність контролювати свої емоції позитивно впливають на загальне благополуччя та взаємодію з іншими. Для ефективного управління емоціями важливо усвідомлювати свої почуття, дозволяти їм бути частиною вашого життя, правильно їх переживати та висловлювати. Крім того, корисно використовувати методи релаксації і звертатися за підтримкою, коли це необхідно.

Першим кроком у процесі управління емоціями є усвідомлення своїх почуттів. Регулярно запитуйте себе: «Як я почуваюся зараз?», це дозволить вам глибше розуміти свої емоційні стани та приймати більш усвідомлені рішення.

Усвідомлення емоцій є основою емоційного інтелекту, допомагаючи підходити до ситуацій з яким розумінням власних почуттів. Коли ви усвідомлюєте свої емоції, ви можете краще контролювати їх і застосовувати ефективні стратегії для їх управління. Процес усвідомлення емоцій допомагає вам бути в гармонії з самим собою. Знаючи, які емоції ви відчуваєте, ви можете приймати їх такими, якими вони є, і використовувати цю інформацію для вашої користі [10].

Емоційний інтелект – це вміння управляти власними емоціями і розуміти емоції інших людей. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту вважається розвинутою особистістю, оскільки вона здатна ефективно керувати своїми емоціями та адекватно реагувати на емоційний стан інших. Людина, яка не вміє управляти своїми емоціями, часто вважається емоційно незрілою. З часом кожен з нас повинен розвивати емоційний інтелект, тобто здатність ефективно контролювати свої емоції. На жаль, у наш час ми часто спостерігаємо протилежну ситуацію: люди виявляють надмірні емоції на вулиці чи в магазинах, а накопичений стрес часто переноситься додому та впливає на близьких. Багато людей забули про стресостійкість і культуру, що веде до зниження їх емоційної зрілості. Розвинена особистість повинна вміти управляти своїми емоціями та застосовувати ці навички у повсякденному житті [47].

1. Вправа: «Щоденник емоцій». Записуйте протягом дня, що викликало у вас певні емоції і як ви їх відчували. Це допоможе вам зрозуміти свої емоційні реакції та їхні причини.

Приклад щоденника емоцій:

- Дата і час:
- Ситуація, що викликала емоцію:
- Тип емоції (радість, тривога, роздратування тощо):
- Інтенсивність емоції (легка, помірна, сильна):
- Як я відреагував (дії, думки):
- Які стратегії допомогли впоратися з емоцією?

Ведення щоденника емоцій допомагає глибше зрозуміти свої емоційні реакції та їхній вплив на вас. Це корисний інструмент для усвідомлення і управління власними емоціями. Усвідомлення емоцій є важливим етапом у розвитку емоційного інтелекту. Чим більше ви розумієте свої емоції, тим краще можете їх контролювати. Це, в свою чергу, сприяє розвитку емоційного інтелекту, що дозволяє ефективніше управляти своїми емоціями [10].

2. «Проживання і вираження емоцій».

Важливо знайти ефективні способи для проживання та вираження своїх емоцій. Це можуть бути різні методи, такі як мистецтво, творчість, письмо, спілкування з близькими, фізичні вправи або медитація. Потрібно вибрати ті підходи, які дозволяють екологічно переживати і виражати свої емоції. Проживання емоцій допомагає глибше зануритися у власний внутрішній світ і краще усвідомити свої відчуття [10].

3. «Медитація» та «контрольоване дихання» – це ще два потужні інструменти для проживання та вираження емоцій. Вони допомагають нам заспокоїти розум, сфокусуватися і краще зрозуміти свої емоційні стани. Медитація – це практика, яка допомагає зосередити увагу і розширити свідомість. Вона сприяє заспокоєнню розуму, звільненню від негативних думок і емоцій, а також знаходженню внутрішнього спокою. Ви можете медитувати в тиші, під музику для медитації [10].

- Вправа: «Глибоке дихання» – це ефективний і простий метод, який можна використовувати в будь-який момент. Сфокусуйтеся на диханні, роблячи глибокі вдихи і видихи. Це допоможе зменшити напругу, заспокоїти розум і покращити загальне самопочуття [10].

- Вправа: «Подолання небажаних думок».

Ця вправа допомагає впоратися з повторюваними тривожними думками, які ще не стали нав'язливими. Оберіть місце, де ви будете наодинці і вас не почують. Ефективним методом подолання небажаних думок є раптове переривання. Наприклад, використовуйте будильник. Сфокусуйтеся на своїй негативній думці, і коли будильник задзвонить, виголосіть слово «стоп!». Після цього намагайтеся не думати про нічого протягом 30 секунд. Повторюйте вправу щоразу, коли виникають негативні думки [9, с.41].

4. Майндфулнес і техніки релаксації. Розвиток упевненості в собі.

Майндфулнес (усвідомленість) — це практика, яка допомагає вирішувати психологічні конфлікти через усвідомлення власних думок, емоцій і досвіду в кожному моменті. Основна суть майндфулнес полягає в постійному поверненні уваги до своїх відчуттів та вражень, використовуючи техніки усвідомленого дихання. Це дозволяє зберігати фокус на теперішньому моменті і краще розуміти та приймати свої емоційні та фізичні переживання.

Упевненість у собі є потужною внутрішньою силою та корисною звичкою. Для її розвитку можна використовувати різні техніки:

- Техніки прямої дії: спрямовані на подолання негативних емоцій.
- Пошук позитивних моментів: згадування і фокусування на щасливих періодах життя.
- Наповнення особистості: використання методів, які допомагають відчути впевненість та позитивні емоції [9, с.41].

- Вправа: «Сканування тіла». Сядьте в зручну позу та поступово зосередьтеся на кожній частині свого тіла, починаючи з голови і поступово переходячи до стоп. Зверніть увагу на будь-які відчуття або напруження в цих областях і постарайтеся розслабити їх.



- Вправа: «Розтягнення і релаксація». Лягте на підлогу і повільно розтягуйте своє тіло. Спрямуйте увагу на відчуття розтягування і розслаблення м'язів. Це допоможе зняти накопичену напругу і покращити ваше самопочуття [10].

Управління емоціями є критично важливою навичкою для ефективного подолання емоційних труднощів і поліпшення якості життя. Ключові аспекти цього процесу включають усвідомлення власних емоцій, їх проживання та вираження, використання технік релаксації, а також готовність звертатися за допомогою при потребі. Ці принципи допомагають підтримувати емоційну рівновагу та забезпечують здоровий емоційний стан.

### **Заняття 9 «Застосовувати методи опрацювання негативних образів та страху».**

**Мета:** навчитися ефективно застосовувати методи для опрацювання негативних образів і страхів, що допоможе знизити їхній вплив на емоційний стан і поведінку.

Страх – це емоційний стан, який активує захисні біологічні реакції у людини чи тварини у відповідь на реальну або уявну загрозу для їхнього здоров'я і благополуччя.

Причинами страху можуть бути:

- 1) реальні загрози для здоров'я і благополуччя;
- 2) вигадані загрози, які не є об'єктивно небезпечними, але сприймаються як такі;
- 3) загрози престижу, які можуть підірвати авторитет особистості в соціальному оточенні.

Існують три ефективні підходи до подолання страхів: отримання інформації, поступове набуття досвіду, а також підтримка від людини, яка здатна допомогти.

Найчастіше стресові стани та страхи загрожують певним типам молодих людей:

- Гіперсоціальні особи – ті, хто надто відповідальний і суворий до себе, орієнтовані на досягнення соціального успіху, іноді прагнуть бути «правильнішими за всіх».

- Максималісти – молоді люди, які бачать несправедливість у всьому, часто конфліктують з оточенням, борючись за правду, що іноді призводить до ізоляції.

- Ригідні особи – ті, хто бачить світ лише в чорно-білих тонах, не приймають компромісів і вимагають здійснення своїх вимог будь-якою ціною.

- Слабкі особи – це молоді люди, які мають низьку адаптивність і важко пристосовуються до реалій життя. Слабкість може бути як фізичною, так і психологічною, але часто це результат того, що людина сама погоджується з цією характеристикою.

- Тривожно-недовірливі особи – ці молоді люди постійно відчують страх, що виснажує їх і фізично, і психічно. Вони схильні до депресії, яка негативно впливає на їхнє здоров'я, і часто зосереджуються на хворобах і негативних явищах, що лише погіршує їхній стан [7, с.66].

Рекомендації щодо опанування страхів:

1. Важливо спостерігати, як людина реагує в різних складних ситуаціях і оцінити конструктивність поведінки. Дайте їй можливість розібратися в коренях своїх страхів, таких як надмірна опіка або нестача уваги в дитинстві, недостатній розвиток соціальних навичок або психотравмуючі ситуації (наприклад, бути в центрі уваги великої кількості людей, брати на себе велику відповідальність або відчувати насмішки з боку інших).

2. Навчіться не приховувати свої страхи і не стримувати їх всередині. Важливо відкрито визнавати свої страхи і не соромитися їх обговорювати.

3. Разом з молодими людьми (в неформальній і ненав'язливій манері) обговорити різні способи подолання типових або потенційних складних ситуацій у повсякденному житті. Це допоможе розширити свої когнітивні можливості, покращити навички аналізу складних ситуацій та навчитися ефективно використовувати мислення, почуття та уяву для вирішення проблем.

4. Оглянути власний досвід у складних ситуаціях: згадайти, як працювало ваше мислення, почуття та уява. Провести рефлексію своїх методів подолання труднощів та оцінити їх ефективність. Потім цим поділитися.

5. Допомагає уявлення себе в різних ситуаціях через асоціацію з певною мелодією. Наприклад, можна пов'язати тривожний стан з однією мелодією, а спокійний і впевнений – з іншою. Коли потрібно налаштуватися на спокій і впевненість, можна згадати цю заспокійливу мелодію.

6. Не слід боятися помилок, вони є нормальною частиною навчання для всіх.

7. Жити у часі тут і зараз. Наша мета не полягає в пасивному очікуванні у житті, а в тому, щоб продовжувати навчатися та жити, адаптуючи своє життя до обставин.

8. Замість того, щоб весь день бути підключеним до новин, спробуйте виділити три-чотири певні моменти протягом дня для перегляду оновлень.

9. Флешбеки – це раптові, яскраві спогади про травматичні події, які можуть відчуватися так, ніби вони відбуваються знову. Вони можуть включати візуальні, слухові, тактильні, запахові чи смакові відчуття, а також фізичні реакції, як-от прискорене серцебиття чи піт. Після флешбеків часто відчувається тривога, страх або гнів, а також може виникнути бажання ізолюватися. Флешбеки часто провокуються тригерами, такими як знайомі звуки, запахи або місця. Про це потрібно знати, щоб легше розуміти що це та як з цим впоратися.

10. Формування почуття безпеки. Спільне переживання труднощів і взаємна підтримка допомагають зміцнити стосунки і зменшити страхи. Сформуванню почуття безпеки можна за допомогою доброзичливого ставлення, уважного вислуховування, чітких і послідовних вимог тощо [7].

Щоб почати подолання страху прямо зараз, спершу треба оцінити, чи дійсно ваша фобія викликає серйозні проблеми в житті. Признатися собі, що певні проблеми, такі як невелике безладдя в кутку, не є настільки серйозними, як може здаватися, і не варто боятися через них. Далі спостерігати за своїми

думками: які думки виникають, коли відчуваєте страх, і в який момент вони з'являються. Прислухайтеся до своїх відчуттів і думок.

• Вправа: «Робота зі страхами»:

1. Знайдіть затишне місце, де вас ніхто не відволікатиме. Ідеально, якщо це буде окрема кімната з ліжком чи кушеткою. Ляжте або сядьте так, щоб вам було комфортно, і закрийте очі.

2. Згадайте свій страх. Це може бути страх розставання, фінансових труднощів тощо. Уявіть його у всіх деталях, як у фільмі.

3. Проживайте страх в уяві. Уявляйте ситуацію, коли те, чого ви боїтеся, вже сталося. Як ви відчуваєте себе? Що ви робите? Як реагують інші люди?

4. Вільно виражайте свої емоції. Якщо вам хочеться плакати, кричати або сміятися, дозвольте собі це. Це частина процесу.

5. Продовжуйте уявляти подальший розвиток подій. Продовжуйте представляти, що відбуватиметься через тиждень, місяць, рік чи п'ять років. Які зміни будуть у вашому житті?

6. Закінчіть вправу, коли відчуєте спокій. Повторюйте цю вправу щодня, поки не помітите значне зменшення страху або його повне зникнення [23].

• Вправа: «Моделювання ситуації».

1. Скористайтесь уявою, щоб уявити найгірший сценарій, якого ви боїтеся. Якщо ваш страх пов'язаний з можливістю звільнення, перенесіться у момент, коли це вже сталося.

2. Розслабтеся: Відчуйте спокій і зменшіть напругу.

3. Сфокусуйтеся на діях: Замість того щоб занурюватися у тривогу, направте свою енергію на пошук рішень і стратегій для подолання ситуації.

4. Розробіть план: Придумайте план дій на випадок звільнення. Це допоможе вам почуватися впевненіше, і страх втратить свою силу, оскільки ви будете знати, як справитися [37].

• Вправа: «Відволікання».

Якщо ви не можете уникнути думок про страх перед невідомістю, спробуйте переключитися. Не боріться з цими думками, а краще займіться

чимось, що потребує вашої уваги. Інтенсивна діяльність допоможе зменшити страх і зайняти розум. Залучення у активну роботу не лише допоможе вам підтримувати нормальне життя в умовах стресу, але й підвищить ваш життєвий тонус. Важливо зазначити, що цей метод підходить для страхів, які мають конкретний термін, наприклад, коли ви боїтеся рішення, яке буде ухвалене через тиждень [37].

- Вправа: «Порівняння страхів».

Люди часто схильні перебільшувати свої проблеми. Невелика неприємність у невдалий момент може створити враження, що весь світ проти вас і вам нічого не світить. Цей страх невдачі може перетворитися на відчуття, що ви нічого не зможете досягти. Але, якщо поглянути на своє становище в контексті справжніх трагедій, ви зрозумієте, що ваші проблеми не такі вже й страшні. Згадайте, що у вас є руки, ноги, очі, ви здатні працювати та заробляти. Ваше життя ще попереду, і у вас є всі можливості для змін і досягнень [37].

### **Заняття 10 «Застосовувати техніки медитації для відновлення гармонійного стану, візуальні медитації».**

**Мета:** Розвинути навички медитації для відновлення внутрішньої гармонії та стабільності, використовуючи техніки візуалізації для зменшення стресу, підвищення самосвідомості та покращення загального психоемоційного стану.

Медитація – це техніка, що сприяє підвищенню концентрації, зниженню рівня стресу та досягненню глибокого спокою.

Медитація на заспокоєння – це техніка, що сприяє зниженню стресу, тривоги та напруги, а також допомагає досягти глибокого спокою і розслаблення. Її мета – заспокоїти розум і відновити внутрішню гармонію.

Медитація на заспокоєння та розслаблення може включати різноманітні методи, такі як усвідомлене присутність, дихальні вправи, релаксація тіла, візуалізація та створення ментальних образів, а також використання медитативних мантр і повторення фраз [16].

1. Техніки медитації на розслаблення та заспокоєння можуть бути дуже ефективними для зменшення стресу і покращення загального самопочуття.

- Вправа: «Глибоке діафрагмальне дихання»:
  - Сядьте в зручній позі або ляжте на спину.
  - Розслабтеся і зосередьтеся на диханні.
  - Покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди.
  - Вдихніть глибоко через ніс, заповнюючи живіт повітрям, і відчуйте, як рука на животі піднімається.
  - Повільно видихніть через рот, спустошуючи легені.
  - Продовжуйте цю вправу кілька хвилин, концентруючись на відчуттях дихання [16].

- Вправа: «Рахункове дихання»:
  - Сядьте в зручній позі і закрийте очі.
  - Вдихайте, рахуючи до чотирьох.
  - Затримайте дихання на рахунок до семи.
  - Повільно видихніть на рахунок до восьми.
  - Повторюйте цю послідовність кілька разів, зосереджуючи увагу на ритмі дихання [16].

- Вправа: «Медитація на свідомість»:
  - Сядьте зручно і закрийте очі.
  - Сфокусуйтеся на своєму диханні, відчуваючи, як повітря входить і виходить через ніс або живіт.
    - Якщо ваша увага відволікається, поверніться до спостереження за диханням без осуду [16].

2. Медитація для розслаблення та заспокоєння може включати візуалізації та афірмації, що допомагають зосередитися на позитивних образах і думках.

- Вправа: «Візуалізація пляжу»:
  - Уявіть себе на пляжі з м'яким піском під ногами.
  - Відчуйте тепло сонця на шкірі, слухайте звуки прибою і відчуйте освіжаючий морський бриз.
    - Уявіть, як хвилі ніжно накочуються на берег і змивають всі ваші тривоги і напругу [16].

- Вправа: «Візуалізація лісу»:

- Уявіть високі дерева і прохолодне повітря, наповнене ароматом свіжого дощового лісу.

- Уявіть себе, як ви гуляєте м'якою стежкою, слухаючи шелест листя під ногами.

- Відчуйте, як ваше тіло розслабляється, а розум знаходить спокій [16].

- Вправа: «Візуалізація повітряної кулі»:

- Уявіть, що ви летите на повітряній кулі високо над землею.

- Оточення складається лише з ясного неба і чудових краєвидів.

- Відчуйте легкість і свободу, вітер на обличчі і тишу навколо.

- Уявіть, як всі ваші тривоги і стреси залишаються на землі, а ви поринаєте у стан безтурботності [16].

3. Афірмації для розслаблення та спокою можуть бути дуже корисними.

- Вправа: «Афірмація спокою: "Я відчуваю спокій і розслаблення в кожній частині мого тіла." Повторюйте цю фразу кілька разів, концентруючи увагу на своєму диханні та відчутті спокою [16].

- Вправа: «Афірмація для зменшення стресу»: "Я відпускаю всю напругу і стрес, які накопичились у моєму тілі і розумі." Повторюйте цю афірмацію, уявляючи, як напруга виходить з вас і ви стаєте все більш розслабленими.

Медитація – це індивідуальний досвід, і те, що підходить одній людині, може не підійти іншій. Експериментуйте з різними техніками, щоб знайти ті, які найбільше вам підходять і приносять максимальну користь. Не бійтеся пробувати нові підходи, щоб знайти свій шлях до спокою та розслаблення [16].

Щоб інтегрувати медитацію на розслаблення та заспокоєння у повсякденне життя, спробуйте такі підходи:

1. Створіть регулярну практику: Щоб медитація приносила бажані результати, важливо практикувати її регулярно. Визначте для себе зручний час і метод медитації, який вам підходить, та дотримуйтесь цього графіку. Щоденна практика допоможе вам досягти стійкого ефекту розслаблення і заспокоєння.

2. Інтегруйте медитацію у щоденні ритуали: Включайте медитацію в своє повсякденне життя. Наприклад, ви можете почати ранок з кількох хвилин медитації перед сніданком або використовувати техніки медитації для розслаблення під час коротких перерв впродовж дня. Такі ритуали допоможуть вам знизити рівень стресу та зберегти спокій навіть у найнапруженіші моменти.

3. Створіть особисті ритуали: Розробіть власні ритуали, які можуть включати медитативні техніки, що нагадують вам про спокій. Це можуть бути короткі медитації перед сном, дихальні вправи під час перерв на роботі або розслаблюючі візуалізації після важкого дня. Такі ритуали допоможуть вам підтримувати стан розслаблення і спокою в різних ситуаціях [16].

Медитація на розслаблення та заспокоєння має безліч переваг, які позитивно впливають на ваше фізичне і психічне здоров'я:

1. Зниження стресу та занепокоєння: Регулярна медитація допомагає зменшити рівень стресу і тривоги, знімаючи як фізичну, так і емоційну напругу. Це дозволяє відійти від повсякденних проблем і зануритися в стан спокою і розслаблення.

2. Поліпшення якості сну та концентрації: Медитація може сприяти кращому сну, допомагаючи створити спокійний і розслаблений стан перед сном. Також вона покращує концентрацію та увагу, дозволяючи вам краще зосереджуватися на завданнях.

3. Зміцнення імунної системи та підвищення рівня енергії: Практика медитації може сприяти покращенню фізичного здоров'я, включаючи зниження кров'яного тиску, поліпшення кровообігу та зменшення запальних процесів. Це може також допомогти підвищити рівень енергії і загальне самопочуття [16].

**3.2. Результати апробації програми з розвитку та формуванню стресостійкості осіб юнацького віку під час війни**



Апробація програми з розвитку та формування стресостійкості осіб юнацького віку під час війни має велике значення, оскільки забезпечує критично важливу підтримку для молодих людей, які стикаються з екстремальними умовами. Результати цієї програми показали не лише поліпшення психологічного благополуччя, але й здобуття важливих навичок, які є особливо актуальними в умовах війни.

Важливість програми:

1. Психологічна підтримка: Умови війни часто супроводжуються підвищеним рівнем стресу, тривоги та невизначеності. Програма допомагає молодим людям справлятися з цими викликами, зменшуючи негативний вплив стресу на їхнє психічне здоров'я.

2. Збереження соціальної стабільності: Розвиток стресостійкості сприяє збереженню соціальної стабільності, оскільки молоді люди, які навчилися управляти стресом, можуть краще підтримувати одне одного та позитивно впливати на своє оточення.

3. Підготовка до майбутнього: Навички, здобуті в рамках програми, допомагають юнакам адаптуватися до нових викликів і ситуацій у майбутньому, будь то в умовах війни чи в цивільному житті.

Навички, які набули учасники:

1. Техніки управління стресом: Учасники навчилися ефективним методам управління стресом, таким як релаксаційні вправи, дихальні техніки, медитація, техніки стабілізації. Це дозволяє їм краще контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації.

2. Емоційна регуляція: Учасники навчилися краще розуміти та управляти своїми емоціями, що допомагає зменшити негативний вплив стресу і підтримувати емоційну стабільність.

3. Соціальна підтримка та взаємодопомога: Розвиваючи навички комунікації та підтримки одне одного, програма сприяє створенню солідарного і підтримуючого середовища. Це допомагає зміцнити соціальні зв'язки і

забезпечити підтримку серед молодих людей, що є важливим фактором для їх психологічного і соціального благополуччя.

4. Самовпевненість і самостійність: Програма допомогла учасникам розвинути більшу впевненість у своїх силах і здатність самостійно справлятися з труднощами, що є критично важливим в умовах невизначеності та стресу.

5. Довгострокова вигода і адаптація: Програма не лише забезпечує короткострокову допомогу, але і допомагає молодим людям підготуватися до майбутніх викликів, сприяючи розвитку самовпевненості і самостійності. Це забезпечує довгострокову вигоду, оскільки навички, отримані в рамках програми, залишаються актуальними і корисними в різних ситуаціях і контекстах.

Програма виявилася ефективною у значному зменшенні рівня стресу і тривоги серед юнаків, які переживають складні умови війни. Це особливо важливо, оскільки стабільність психологічного стану є критичною для збереження загального здоров'я і благополуччя молодих людей у кризових ситуаціях.

### **3.3. Рекомендації що до реалізації програми з розвитку та формуванню стресостійкості осіб юнацького віку під час війни**

Для успішної реалізації програми з розвитку та формування стресостійкості осіб юнацького віку під час війни, важливо врахувати кілька ключових рекомендацій, які допоможуть забезпечити її ефективність і адаптивність у складних умовах.

По-перше, програма повинна бути індивідуалізованою. Молоді люди стикаються з різними рівнями стресу і мають різні потреби, тому важливо адаптувати навчальні матеріали та техніки для кожного учасника. Розробка індивідуальних планів розвитку дозволяє врахувати особисті особливості і

потреби кожного юнака, що забезпечить більш глибоке і ефективне засвоєння навичок.

По-друге, залучення експертів є критично важливим. Співпраця з психологами та фахівцями з психічного здоров'я допоможе розробити і провести навчальні сесії на високому професійному рівні.

По-третє, сім'ї та громада повинні бути активно залучені до процесу. Проводячи заходи для родин учасників, ми можемо забезпечити додаткову підтримку та розуміння з боку близьких. Співпраця з місцевими організаціями і громадами допоможе створити підтримуюче середовище, що є особливо важливим в умовах війни.

По-четверте, впровадження мультимедійних і інноваційних методів навчання може суттєво підвищити ефективність програми. Використання онлайн-ресурсів, мобільних додатків та інтерактивних форматів.

По-п'яте, регулярний моніторинг і оцінка результатів є необхідними для коригування програми. Вимірювання ефективності через опитування та інтерв'ю дозволяє вчасно виявляти та виправляти проблеми, а аналіз зворотного зв'язку від учасників сприяє постійному вдосконаленню програми.

По-шосте, слід забезпечити підтримку і продовження навчання. Після завершення програми важливо надати учасникам доступ до додаткових ресурсів і можливостей для подальшого розвитку. Постійна підтримка допоможе молодим людям зберегти набуті навички і використовувати їх у повсякденному житті.

По-сьоме, важливо враховувати культурний та соціальний контекст. Адаптація програми до специфічних потреб та умов місцевих спільнот забезпечить її ефективність, враховуючи культурні особливості та соціальні умови.

По-восьме, для підвищення мотивації учасників слід розробити мотивуючі заходи. Системи заохочення, такі як сертифікати або нагороди, можуть сприяти активнішій участі і зацікавленості.

Взагалі рекомендації створюють основу для успішної реалізації програми, яка допоможе молодим людям не тільки подолати стресові ситуації під час війни, але й розвинути життєво важливі навички, що залишаться корисними на все життя.

### **Висновки до розділу III**

Результати формувального експерименту з розвитку та формування стресостійкості осіб юнацького віку свідчать про високу ефективність програми, яка суттєво покращила психологічне благополуччя учасників. Програма не лише знизила рівень стресу і тривоги, але й сприяла розвитку важливих життєвих навичок, таких як емоційна регуляція. Важливо відзначити, що набуті навички і знання мали тривалий позитивний вплив на молодих людей, допомагаючи їм адаптуватися до складних умов війни і покращити якість їхнього повсякденного життя.

Результати експерименту також демонструють важливість постійного вдосконалення і адаптації програми. Отримані дані підкреслюють необхідність регулярного моніторингу та корекції підходів для підтримки високого рівня ефективності програми. Продовження роботи над програмою, включаючи впровадження нових методів і технологій, а також врахування змінюваних потреб молоді, забезпечить її актуальність і користь у майбутньому.

Крім того, успіх програми акцентує увагу на важливості комплексного підходу, який включає не лише психологічну підтримку, але й соціальну взаємодію та підтримку з боку родини і громади. Це підкреслює необхідність співпраці між різними секторами суспільства для створення цілісної системи підтримки молоді.

Загалом, формувальний експеримент підтверджує, що інтеграція психологічних стратегій у повсякденне життя юнаків може значно поліпшити їхню здатність адаптуватися до стресових умов і справлятися з викликами.

Програма не лише надає інструменти для подолання стресу, але й закладає основи для стійкого і здорового майбутнього молодих людей.

## **ВИСНОВОК**

Військові конфлікти значно впливають на юнаків, створюючи умови, які підвищують ризик виникнення психічних та емоційних труднощів. Відтак, формування стресостійкості стає важливим чинником не тільки для підтримки психічного здоров'я юнаків, але й для забезпечення їхньої здатності адаптуватися до мінливих обставин. Вивчення особливостей стресових факторів, що впливають на молодь у військових умовах, допомагає розробити більш ефективні стратегії психологічної допомоги.

З огляду на кризові умови воєнного конфлікту, що супроводжуються стресовими факторами, юнакам, які вже перебувають у складному етапі формування особистості, доводиться долати додаткові психологічні та емоційні виклики. У цей період молодь, яка шукає свою ідентичність та визначає своє місце у світі, стикається з важкими життєвими рішеннями в умовах нестабільності та загрози. Це суттєво поглиблює їхні емоційні та психологічні

труднощі, викликаючи підвищене напруження, внутрішню боротьбу та сумніви щодо свого майбутнього.

Юнацький вік сам по собі є періодом інтенсивного становлення особистості, який супроводжується значними змінами у фізичній, психічній та соціальній сферах, а також процесами самоідентифікації. Парадоксальність і амбівалентність, що характерні для цього віку, проявляються в частих емоційних перепадах, коли відчуття щастя швидко змінюється зневірою в себе, а відкрите спілкування переходить у замкнутість і сором'язливість. Ці емоційні коливання стають ще більш вираженими в умовах війни, що створює додатковий тиск на психіку молодих людей.

Стрес, як адаптаційний синдром, може діяти двояко: з одного боку, він може мобілізувати організм на виконання надскладних завдань, а з іншого боку, може призвести до дезорганізації функцій і навіть ступору. У контексті воєнних дій це стає особливо актуальним, оскільки потребує розуміння того, як юнаки адаптуються до екстремальних обставин і як можна ефективно надати їм психологічну допомогу.

Воєнний досвід може як підвищити, так і знизити рівень стресостійкості юнаків, тому важливо впроваджувати освітні програми, орієнтовані на розвиток стресостійкості з урахуванням індивідуальних особливостей та культурного контексту. Наявність таких програм дозволить не лише зберегти психічне здоров'я молоді, але й допомогти їм сформувати позитивне ставлення до власного розвитку в складних умовах. Інтеграція методик, які сприяють розвитку емоційної стійкості, допоможе молодим людям не тільки подолати стрес, але й знайти внутрішні ресурси для подальшого розвитку.

Ключовим аспектом психологічної підтримки є створення безпечного середовища, де молодь зможе виразити свої емоції і отримати необхідну допомогу. Інтеграція практик стрес-менеджменту та надання доступу до соціальної підтримки також є важливими для збереження психічного благополуччя. Адаптація цих стратегій до індивідуальних потреб і соціокультурного контексту сприятиме підвищенню їх ефективності.

Емпіричні дослідження показують, що війна значно посилює рівень стресу серед молоді, виявляючи низку фізичних, емоційних і когнітивних симптомів. Використання різних методик, таких як шкала тривоги Спілбергера та тест психічної стійкості Карен Лапперт, підтверджує високий рівень тривожності та психологічного напруження у юнаків. В анкеті «Симптоми стресу» симптоми, такі як порушення сну, головний біль, емоційна нестабільність, свідчать про серйозний вплив стресу на здоров'я і функціонування молоді. Важливо відзначити, що хоча багато хто з юнаків володіє базовими навичками управління стресом, часто не вистачає знань і практичних умінь для ефективного подолання складних ситуацій. Незважаючи на наявність базових навичок стрес-менеджменту, юнаки часто не використовують спеціалізовані техніки для подолання стресу, що підкреслює необхідність розробки та впровадження нових програм підтримки.

Фізіологічні маркери також відіграють важливу роль у дослідженні стресостійкості. Вони дозволяють оцінити вплив стресу на організм, зокрема, через показники, такі як рівень кортизолу, артеріальний тиск, порушення сну, серцебиття та інші фізіологічні реакції. Важливо також враховувати загальний стан здоров'я та здатність до самообслуговування в умовах стресу, що дозволяє визначити рівень життєздатності та адаптації організму.

Соціально-поведінковий аспект дослідження охоплює вивчення адекватності поведінки в ситуації стресу, здатності звертатися за соціальною підтримкою, а також рівень підтримки від родини, друзів та спільноти. Оцінка соціальної адаптації юнаків в умовах війни, їхніх академічних та професійних досягнень дозволяє визначити вплив стресових ситуацій на життєві рішення та успішність у навчанні та професійній діяльності.

Когнітивні маркери стресостійкості відображають здатність молоді використовувати конструктивні копінг-стратегії, керувати думками та адаптуватися до соціуму в надзвичайних умовах. Сформовані навички стресменеджменту та адекватні реакції на стрес дозволяють молодим людям підтримувати внутрішню стабільність навіть у найскладніших ситуаціях.

Таким чином, урахування різних аспектів стресостійкості — психологічних, фізіологічних, соціально-поведінкових та когнітивних — дозволяє створити комплексну модель дослідження, яка враховує всі можливі чинники, що впливають на психічне та фізичне здоров'я молоді під час війни. Це, своєю чергою, дає можливість розробити та впровадити ефективні стратегії підтримки, які допоможуть юнакам зберігати стійкість і продовжувати розвиток навіть у найскладніших обставинах.

Одним із ключових аспектів дослідження є психологічні показники, що включають навички стресменеджменту, спрямовані на зниження рівня тривоги та депресії, а також підвищення психосоціальної адаптованості. Молоді люди, які навчилися керувати своїми емоціями, використовують дихальні вправи, психоедукацію та майндфулнес-практики для саморегуляції та зменшення негативного впливу стресових факторів. Це дозволяє їм ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи психічний баланс і запобігаючи розвитку панічних атак.

Важливим аспектом подальшого розвитку є включення інноваційних технологій, що дозволяють забезпечити безперервну підтримку та моніторинг психічного стану молоді. Цифрові інструменти можуть стати важливим доповненням до традиційних методів, дозволяючи не тільки оцінювати рівень стресу, але й надавати своєчасну допомогу. Для успішної реалізації цих програм необхідна тісна співпраця між різними секторами суспільства. Залучення освітніх, медичних, соціальних служб, а також громадських організацій створить ефективну систему підтримки, яка зможе оперативно реагувати на потреби молоді в умовах кризи. Важливою складовою дослідження є дотримання етичних принципів та забезпечення конфіденційності даних.

Формування стресостійкості серед молоді є надзвичайно важливим завданням, яке вимагає системного підходу та активної взаємодії різних соціальних інститутів. Це не лише забезпечить збереження психічного здоров'я молодих людей, але й сприятиме формуванню стійкого, відповідального і психологічно зрілого покоління.



Завершуючи, можна сказати, що розвиток стресостійкості серед молоді в умовах війни — це не лише питання психологічного благополуччя, але й інвестиція в майбутнє суспільства. Наша відповідальність полягає у створенні умов, які дозволять юнакам не лише пережити складні часи, але й вийти з них більш сильними та підготовленими до викликів життя. Успішна реалізація програм підтримки стане запорукою того, що нове покоління зможе впевнено будувати своє майбутнє, незважаючи на всі труднощі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анкета «Симптоми стресу» Інтернет-ресурс:  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSecra6H7cm-14ixXs5DiQIcv2jd-7-3SEUEwPXDKcUFhBQNMQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSecra6H7cm-14ixXs5DiQIcv2jd-7-3SEUEwPXDKcUFhBQNMQ/viewform?usp=sf_link)
2. Блог Lifestyle. Техніки для заспокоєння та медитації . Інтернет-ресурс:  
<https://perlahelsa.ua/blog/protection-methods>
3. Вправи для зняття стресу та емоційної напруги. Інтернет-ресурс:  
[https://dnz60.edu.vn.ua/?page\\_id=614#:~:text=Вправа%20«Ритмічне%20дихання»,%27яти%2C%20до%20семи%20тощо](https://dnz60.edu.vn.ua/?page_id=614#:~:text=Вправа%20«Ритмічне%20дихання»,%27яти%2C%20до%20семи%20тощо)
4. Вправи для зняття стресу та емоційної напруги. Інтернет-ресурс:  
[https://dnz60.edu.vn.ua/?page\\_id=614](https://dnz60.edu.vn.ua/?page_id=614)
5. Вправа “Метелик”. Поради від психологині проєкту #HELPNOWDE. Інтернет-ресурс:  
<https://helpnow.aph.org.ua/vprava-metelyk-porady-vid-psyhologyni-proyektu-helpnowde/>
6. Голярдик. Н. Теоретичні аспекти дослідження стресорів у юнацькому віці. Національна академія Державної прикордонної служби України імені

Богдана

Хмельницького.

Інтернет-ресурс:

[https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy\\_zbirnyk/article/vi](https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/vi)

7. Гончарова В.В. «Страх як психологічна проблема особистості»: Кваліфікаційна робота/ науковий керівник Шулдик Г. О. – канд. психол. наук, доцент. Умань: 2022. 84 с. Інтернет-ресурс: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/01/Гончарова-В.В..pdf>

8. Державна установа «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України», 2024. Інтернет-ресурс: <https://phc.org.ua/news/vpliv-stresu-na-organizm-ditini-chim-mozhut-dopomogti-batki-i-koli-varto-zvertatisya-do>

9. Дубова І. А. Психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. психол. наук, доцент Олена Олександрівна Халік. Кривий Ріг: 2023. 53 с. Інтернет-ресурс:

<https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/8117/1/%d0%94%d1%83%d0%b1%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%20%d0%a1%d1%82%d1%80%d0%b5%d1%81%d0%be%d1%81%d1%82%d1%96%d0%b9%d0%ba%d1%96%d1%81%d1%82%d1%8c%20%d1%81%d1%82%d1%83%d0%b4%d0%b5%d0%bd%d1%82%d1%96%d0%b2%2022.11.pdf>

10. Керування емоціями: ефективні методи та поради. Особистісний розвиток. Przez admin 2024-03-13. Інтернет-ресурс: <https://ua.crp-wroclaw.com/blog/керування-емоціями-ефективні-методи/>

11. КПТ при безсонні http. Інтернет-ресурс: <https://kpt-center.com.ua/statti/kpt-pri-bezsonni/>

12. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Випуск 7(36) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». Інтернет-ресурс: [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/visnyk\\_PO/7\\_36\\_2018/Bulletin\\_7\\_36\\_Social\\_and\\_behavioral\\_sciences\\_Olenz\\_Kravtsova\\_UA.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/7_36_2018/Bulletin_7_36_Social_and_behavioral_sciences_Olenz_Kravtsova_UA.pdf)

13. Кобелева А. В. Особливості психічного здоров'я осіб юнацького віку: Кваліфікаційна робота / науковий керівник Колісник Л. О. - канд. психол. наук.

Суми: 2021. 99с. Інтернет-ресурс: [https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84616/1/Kobeleva\\_bac\\_rob.pdf](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84616/1/Kobeleva_bac_rob.pdf)

14. Коломієць Л. І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. Психологічний часопис. 2017. № 3 (7). С. 77. Інтернет-ресурс: [file:///C:/Users/ST%20SERVICE/Downloads/psch\\_2017\\_3\\_9.pdf](file:///C:/Users/ST%20SERVICE/Downloads/psch_2017_3_9.pdf)

15. Лисова В.О. Вплив навичок стрес-менеджменту на формування стресостійкості особистості юнацького віку під час війни. Львів: Науково-видавничий центр «Sci-conf.com.ua», с. 535. Інтернет-ресурс: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/06/PERSPECTIVES-OF-CONTEMPORARY-SCIENCE-THEORY-AND-PRACTICE-24-26.06.24.pdf>

16. Лотошников О, Медитації на розслаблення та заспокоєння, 25.05.2023. Інтернет-ресурс: <https://opentv.media/ua/meditatsiyi-na-rozslablennya-ta-zaspokoyennya>

17. Марковська М., Конспект. “Нова українська школа” Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни. Інтернет-ресурс: <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/>

18. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге. Інтернет-ресурс: <https://onlinetestpad.com/ua/test/94623-metodika-viznachennya-stresostijkosti-ta-socialnoi-adaptacii-kholmsa-i-rage>

19. Місютіна В. С. Вплив стресу на здоров'я людини Електронний ресурс] / В. С. Місютіна, Н. О. Корчан // Здоров'я людини: теоретичні, практичні та методичні аспекти : матер. Всеукр. наук.-практ. конференції / за ред. М. В. Гриньової. – Полтава, 2015. – С. 69–71. – Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/12813>

20. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Підручник Львів, 2015-324с. Інтернет-ресурс: [https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник\\_психологія\\_стресу.pdf](https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник_психологія_стресу.pdf)

21. Пляка Л. Як дихати, щоб заспокоїтися: три вправи від психолога. Інтернет-ресурс: <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/28.02.2021-Поради-психолога-Дихальн>
22. Побороти безсоння. 7 простих технік, які допоможуть швидше заснути. Інтернет-ресурс: <https://suspilne.media/54412-poboroti-bezsonna-7-prostih-tehnik-aki-dopomozut-svidse-zasnuti/>
23. Проста та ефективна техніка роботи з будь-яким страхом. Інтернет-ресурс: <https://eq-ap.com/2022/10/02/проста-та-ефективна-техніка-роботи-з-б/>
24. Психологічна резильєнтність, або тест психічної стійкості - Карен Лапперт . Інтернет-ресурс: <https://onlinetestpad.com/ua/testview/2050473-psikhologichna-rezilentnist-abo-test-psikhichnoi-stijkosti>
25. Психологія юнацького віку і дорослих людей. Вікова та педагогічна психологія. « Психічний розвиток людини на різні етапах життя». Інтернет-ресурс: [https://pidru4niki.com/15941024/psihologiya/psihologiya\\_yunatskogo\\_viku\\_doroslih\\_lyudey](https://pidru4niki.com/15941024/psihologiya/psihologiya_yunatskogo_viku_doroslih_lyudey)
26. Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. Інтернет-ресурс: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>
27. Розлади сну: як допомогти собі. Розлади сну: як допомогти собі. 25.07.2023. Інтернет-ресурс: <https://phc.org.ua/news/rozsladi-snu-yak-dopomogti-sobi>
28. Сауленко О. О. Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді: Кваліфікаційна робота / науковий керівник Н. О. Єрмакова - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології на здобуття освітнього ступеня магістра. Суми: 2020, 95с. Інтернет-ресурс: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5e2d19c9-a10b-4f35-a1bb-9453e10df44d/content>
29. Сельє Г. Стресс без дистресса.[Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>

30. Скарбничка психолога. Вправи для знайомства. Інтернет-ресурс: [https://pfp.lviv.ua/veseli\\_vpravi\\_na\\_znayomstvo/](https://pfp.lviv.ua/veseli_vpravi_na_znayomstvo/)
31. Степова А.С. психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. «Молодий вчений» • № 9 (61) • вересень, 2018 р.бс. Інтернет-ресурс: [file:///C:/Users/ST%20SERVICE/Downloads/4022-Текст%20статті-3945-1-10-20220510%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/ST%20SERVICE/Downloads/4022-Текст%20статті-3945-1-10-20220510%20(4).pdf)
32. Тесленко М. М. Психологічна робота особистості з надмірним стресом в умовах воєнного та поствоєнного стану [Електронний ресурс] / М. М. Тесленко // Соціально-економічні, політичні та гуманітарні виміри національного та місцевого розвитку : зб. наук. ст. учасників III Всеукр. наук.-практ. конференції / редкол. : С. В. Степаненко (голова ред.) [та ін.]. Полтава, 2022. С. 129–133. Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19076>
33. Техніки стабілізації психологічного стану: ізраїльський протокол самодопомоги «Чотири стихії». Інтернет-ресурс: [https://vartozhyty.com.ua/blog/tekhniky-stabilizatsii-psykholohichnoho-stanu?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwNi0BhA1EiwAWZaANC86ThKWFmmUvwh9KEpis\\_XIu8F50ENK96RhkD0cxv8HoA\\_Y5U8D4hoCdaMQAvD\\_BwE](https://vartozhyty.com.ua/blog/tekhniky-stabilizatsii-psykholohichnoho-stanu?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwNi0BhA1EiwAWZaANC86ThKWFmmUvwh9KEpis_XIu8F50ENK96RhkD0cxv8HoA_Y5U8D4hoCdaMQAvD_BwE)
34. Тест BASIC Ph. Модель стресодолаання. Інтернет-ресурс: <https://onlinetestpad.com/ua/testview/1665213-test-basic-ph-model-stresodolannya>
35. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навчальний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2011. 272 с. Інтернет-ресурс: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8803/1/Профілактика%20порушень%20адаптації-навч.посіб.-наук.ред.Т.М.Титаренко.pdf>
36. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Київ, 2017 548 с. Інтернет-ресурс:

[https://www.researchgate.net/profile/Anzhelika-Kolly-Shamne/publication/326088870\\_Tokareva\\_N\\_M\\_Samne\\_A\\_V\\_Vikova\\_ta\\_pedagogicna\\_psihologia\\_navcalnij\\_posibnik\\_dla\\_studentiv\\_visih\\_navcalnih\\_zakladiv\\_N\\_M\\_Tokareva\\_A\\_V\\_Samne\\_-\\_Kiiiv\\_2017\\_-\\_548\\_s/links/5b379bbc4585150d23e6803b/Tokareva-N-M-Samne-A-V-Vikova-ta-pedagogicna-psiologia-navcalnij-posibnik-dla-studentiv-visih-navcalnih-zakladiv-N-M-Tokareva-A-V-Samne-Kiiiv-2017-548-s.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Anzhelika-Kolly-Shamne/publication/326088870_Tokareva_N_M_Samne_A_V_Vikova_ta_pedagogicna_psihologia_navcalnij_posibnik_dla_studentiv_visih_navcalnih_zakladiv_N_M_Tokareva_A_V_Samne_-_Kiiiv_2017_-_548_s/links/5b379bbc4585150d23e6803b/Tokareva-N-M-Samne-A-V-Vikova-ta-pedagogicna-psiologia-navcalnij-posibnik-dla-studentiv-visih-navcalnih-zakladiv-N-M-Tokareva-A-V-Samne-Kiiiv-2017-548-s.pdf)

37. Три дієві поради, які допоможуть подолати страх. Інтернет-ресурс: <https://lady.kyiv.ua/lifestyle/3-diyevi-poradi-yaki-dopomozhut-podol>

38. Філіппова, І. Ю. Індивідуальне соціальне здоров'я як важливий соціокультурний компонент щастя та життєвого благополуччя. Практична психологія та соціальна робота. 2013. 48-56 с.

39. Шевель М. Л. Рефлексивні механізми переживання кризи юнацького віку: Кваліфікаційна робота / науковий керівник Чаркіна О. А., кандидат педагогічних наук, доцент. Кривий Ріг: 2023. 51с. Інтернет-ресурс: [https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7121/1/Квал.роб.\\_Шевель%20М.Л..pdf](https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7121/1/Квал.роб._Шевель%20М.Л..pdf)

40. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). Інтернет-ресурс: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-spilbergera-STAI>

41. Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI). Ч.Д.Спілбергер, Ю.Л.Ханін. Інтернет-ресурс: <https://onlinetestpad.com/ua/testview/1814503-shkala-situativnoi-ta-osobistisnoi-trivozhnosti-stai-ch-d-spilberger-yu-l-k>

42. Як боротися з тремтінням рук. Медицина. Інтернет-ресурс: <https://ukr.media/medicine/202003/>

43. Як вгамувати тремтіння тіла після сильного переляку: 3 техніки. Інтернет-ресурс: <https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/yak-vgamuvati-tremtnnya-tla-pslya-silnogo-strahu/>

44. Як дихати, щоб заспокоїтися: три вправи від психолога. Інтернет-ресурс: <https://mashafund.org.ua/yak-dyhaty-schob-zaspokoyitysia-try-vpravy-vid-psyhologa/>
45. Як зменшити рівень адреналіну та привести нерви до ладу — психологиня. 29 березня 2022. Інтернет-ресурс: <https://life.nv.ua/ukr/health/yak-zmenshiti-riven-adrenalinu-ta-privesti-nervi-do-ladu-pid-chas-viyni-psyhologinya-50229418.html>
46. Як знизити кортизол. Інтернет-ресурс: <https://dobavki.ua/ua/kak-snizit-kortizol/>
47. Як навчитись керувати власними емоціями. Інтернет-ресурс: <https://www.wunu.edu.ua/university/centers/nncsppr/recommendations-and-tips/11178-yak-navchytys-keruvaty-vlasnyemy-emociiamy.html>
48. Before-bedtime passive body heating by warm shower or bath to improve sleep: A systematic review and meta-analysis. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1087079218301552>
49. How stress affects your health. Last updated: October 31, 2022 Date created: January 1, 2013. <https://www.apa.org/topics/stress/health>
50. Preview improvements coming to the PMC website in October 2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4407465/>
51. Preview improvements coming to the PMC website in October 2024. Learn More or Try it out now. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC256>
52. Stress. Also called: Psychological stress. National Library of Medicine. NIH: National Institute of Mental Health. Last updated October 20, 2023. <https://medlineplus.gov/stress.html>
53. Stress symptoms: Effects on your body and behavior. By Mayo Clinic Staff. Healthy Lifestyle. Stress management. Aug. 10, 2023. <https://www.mayoclinic.org/healthy->
54. Stress Symptoms, Signs, and Causes. Stress Management Techniques & Strategies to Deal with Stress. Last updated or reviewed on August 21, 2024. <https://www.helpguide.org/mental-health/stress/stress-management>

55. Stress. Medically Reviewed. Last reviewed on 05/15/2024. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/1>

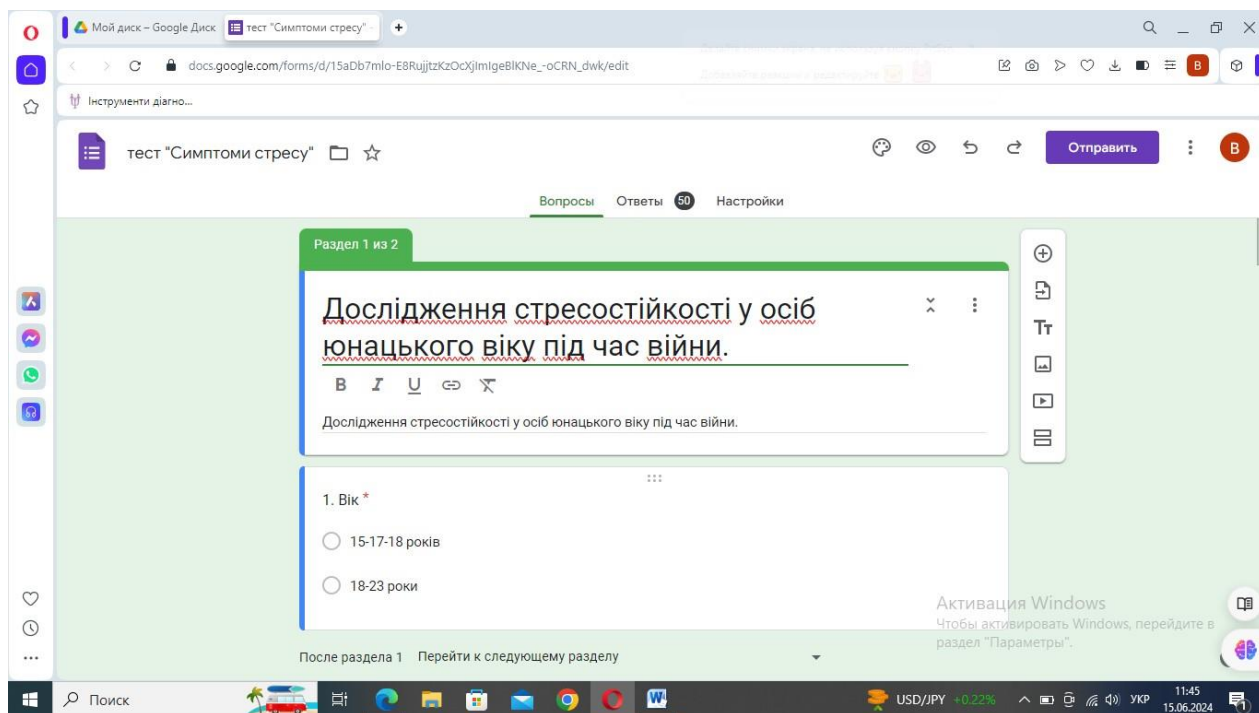
56. The Effects of Stress on Your Body. Medically Reviewed by Melinda Ratini, MS, DO on February 29, 2024. <https://www.webmd.com/balance/stress-management/effects-of-stress-on-your-body>

57. Why stress happens and how to manage it. Medically reviewed by Stacy Sampson, D.O. Written by Adam Felman — Updated on October 27, 2023. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/145855>

## ДОДАТКИ

Додаток А

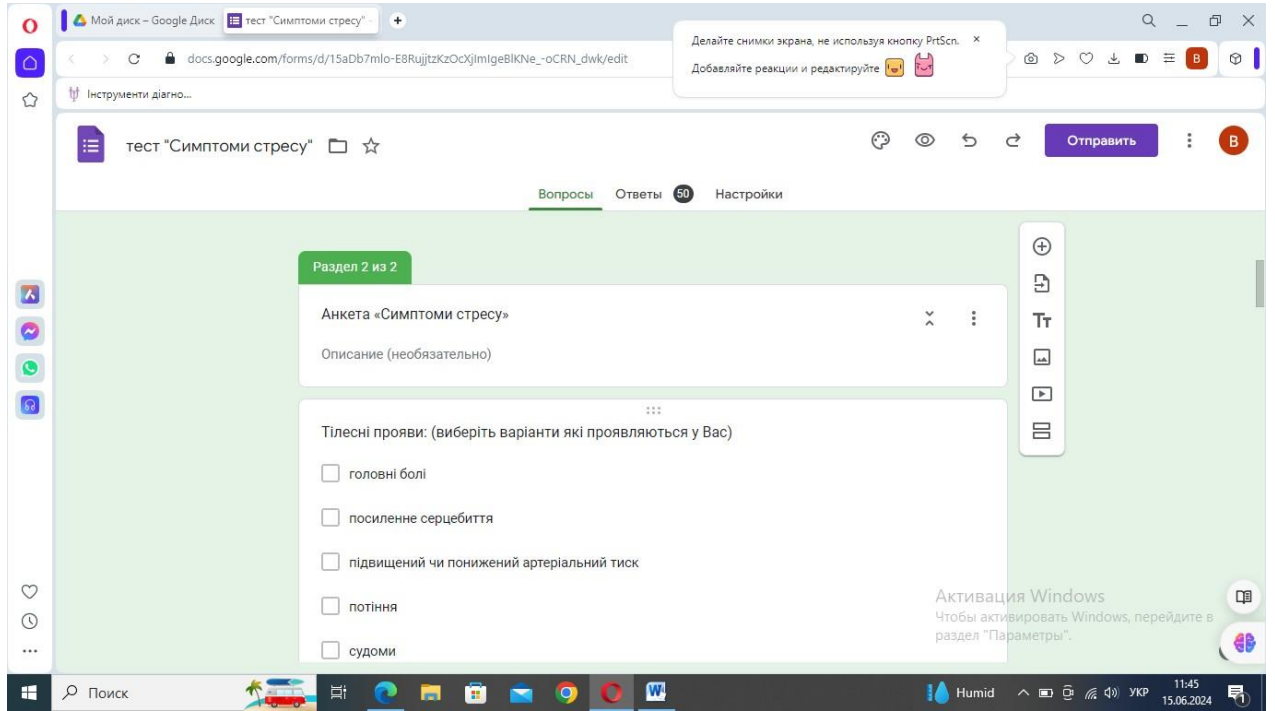
Скріншоти покликання на гугл-форму опитування



Продовження додатку А

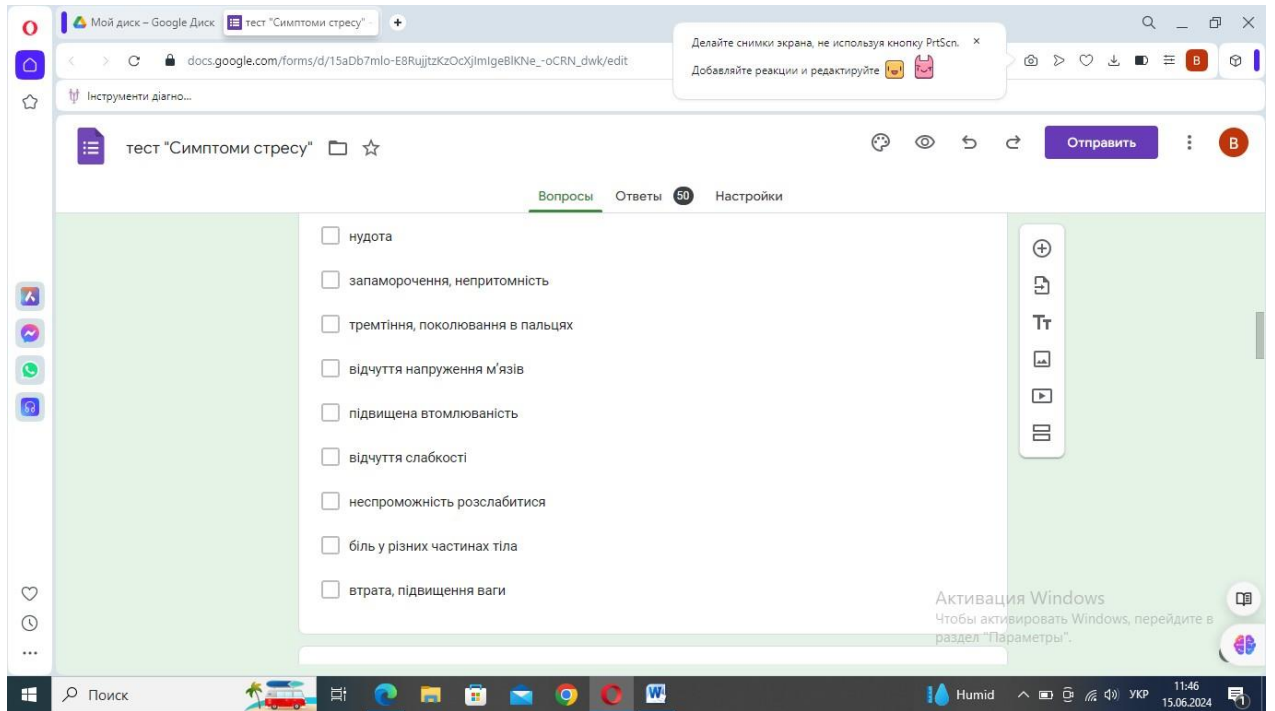


### Скріншоти покликання на гугл-форму опитування



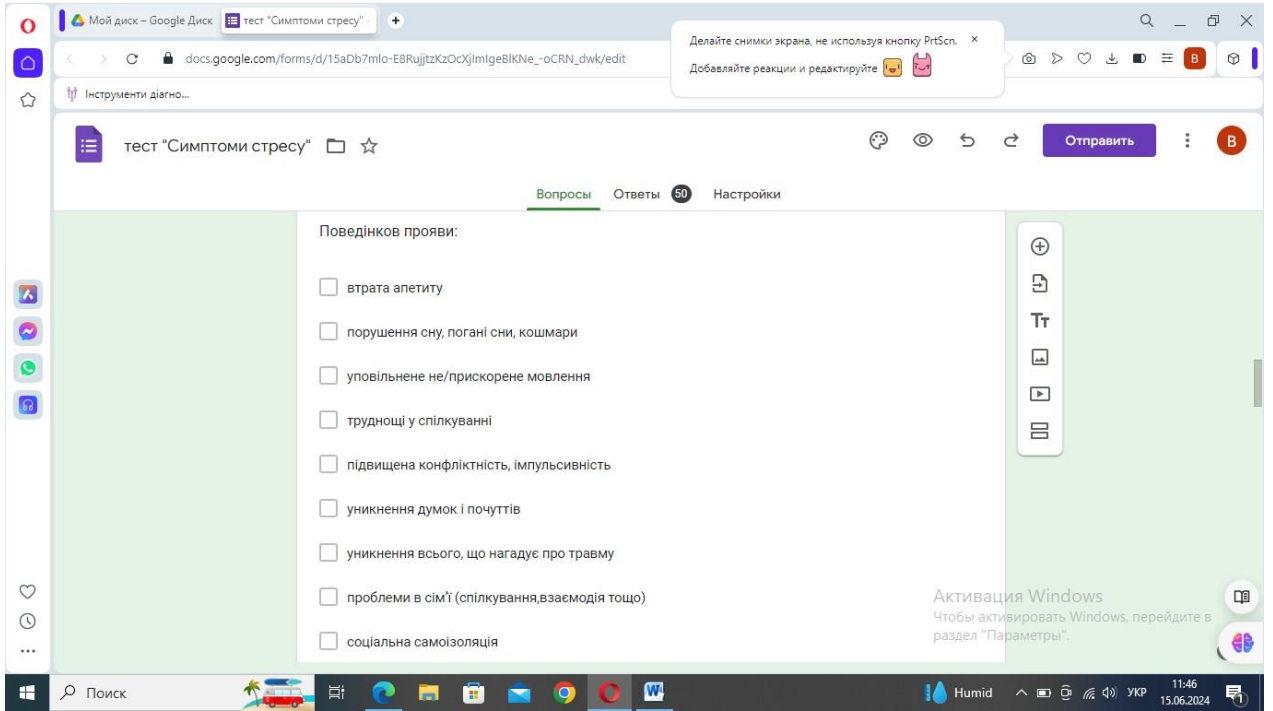
### Продовження додатку А

### Скріншоти покликання на гугл-форму опитування



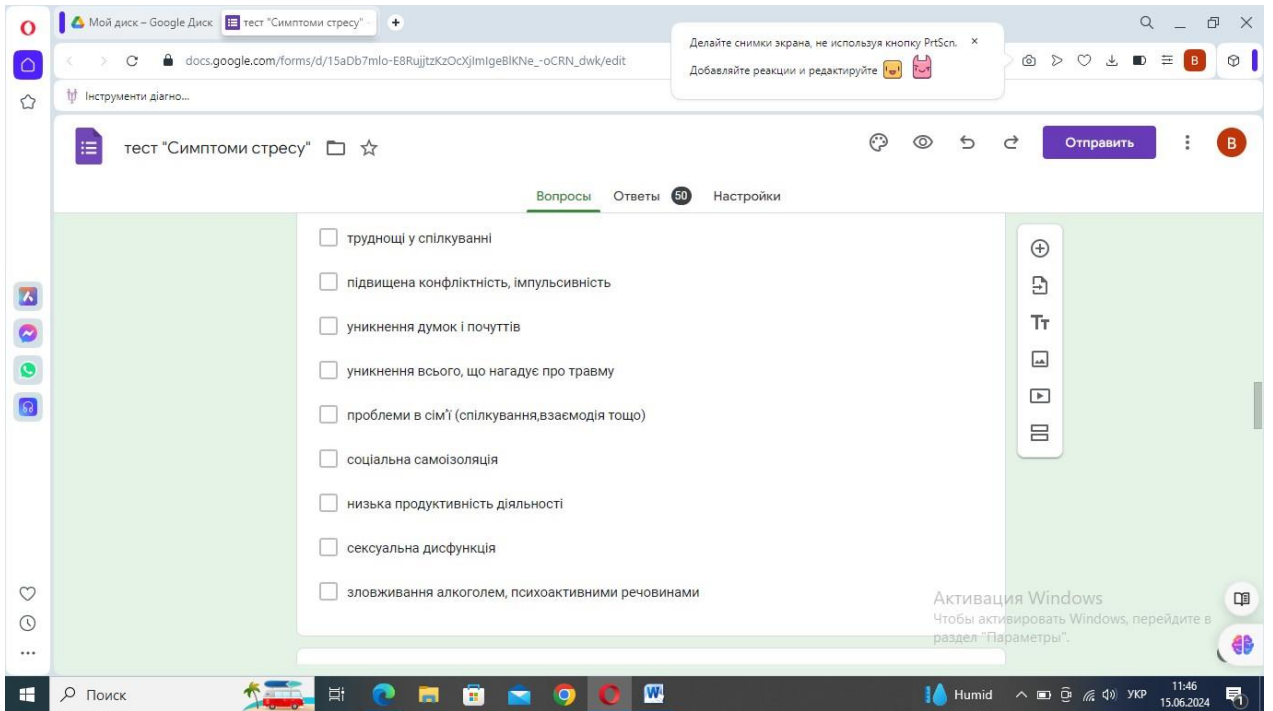
### Продовження додатку А

### Скріншоти покликання на гугл-форму опитування



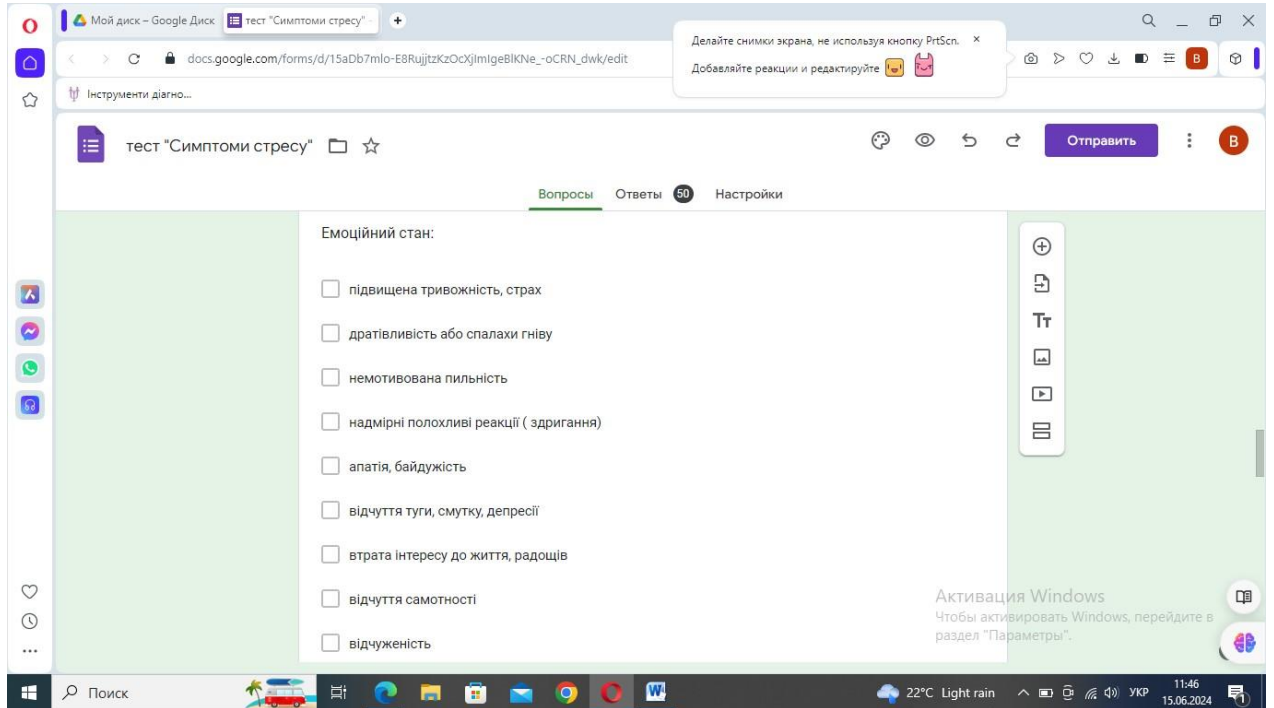
### Продовження додатку А

### Скріншоти покликання на гугл-форму опитування



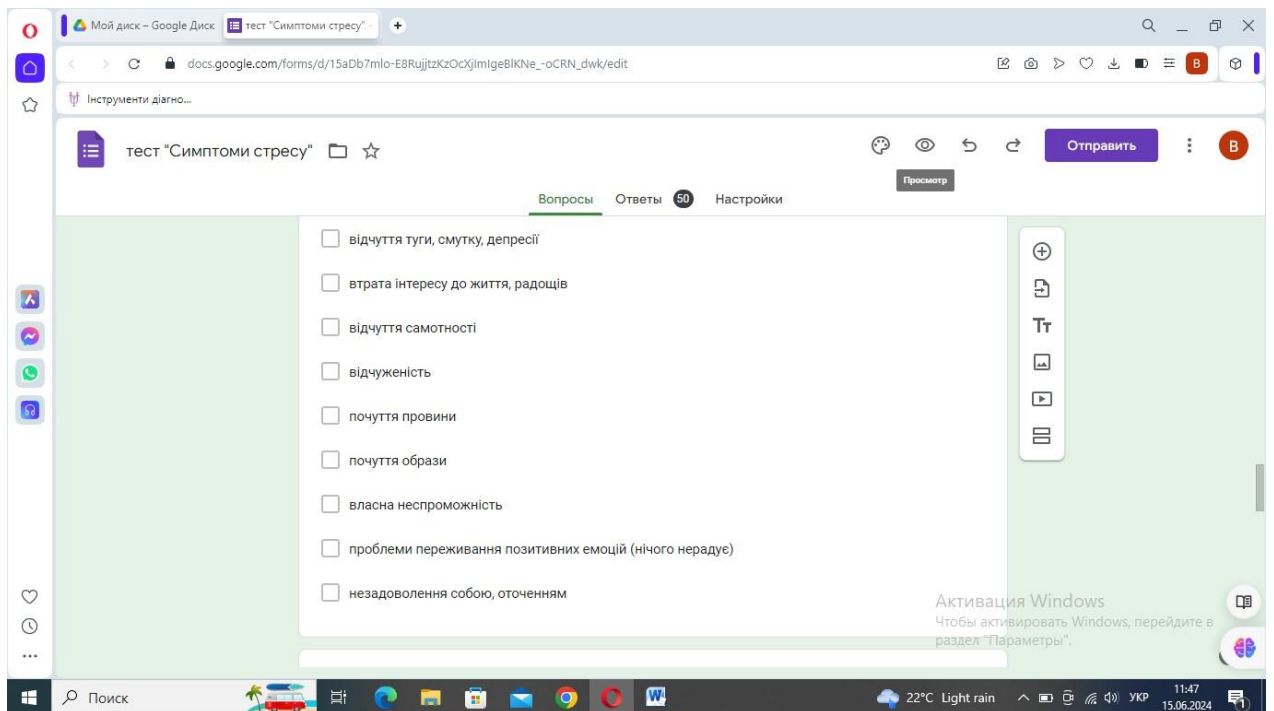
### Продовження додатку А

## Скріншоти покликання на гугл-форму опитування



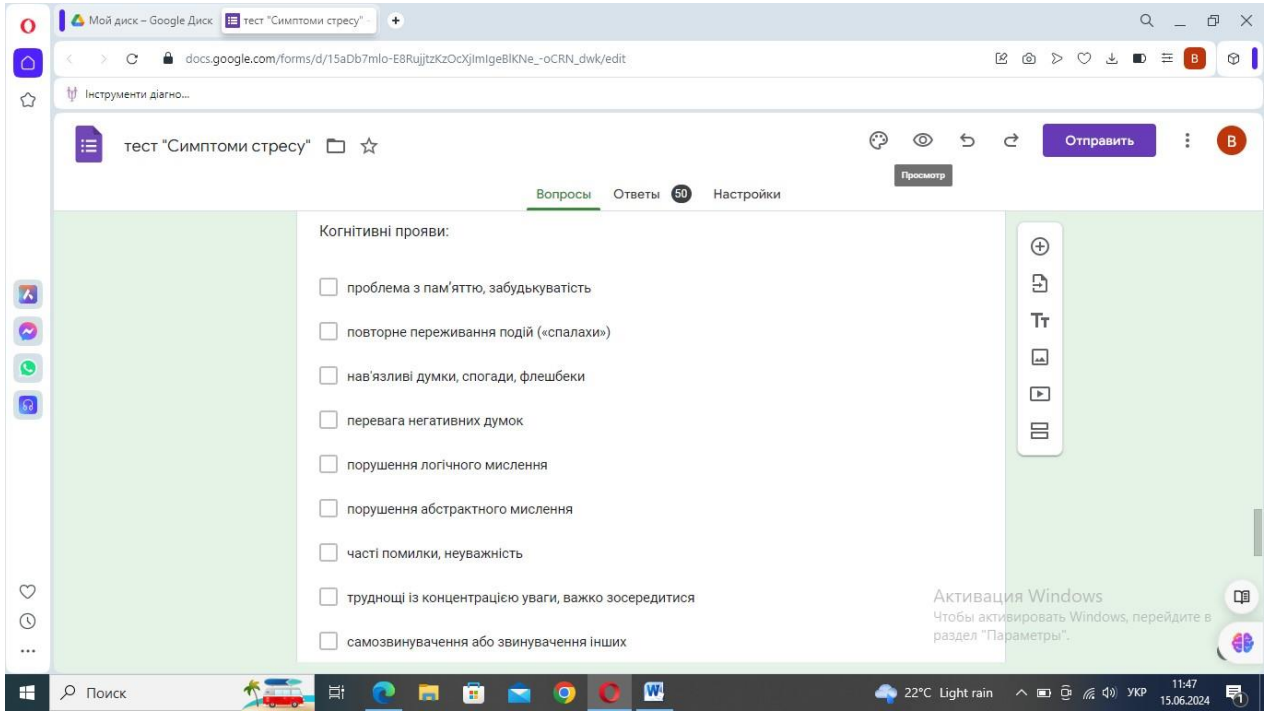
Продовження додатку А

## Скріншоти покликання на гугл-форму опитування



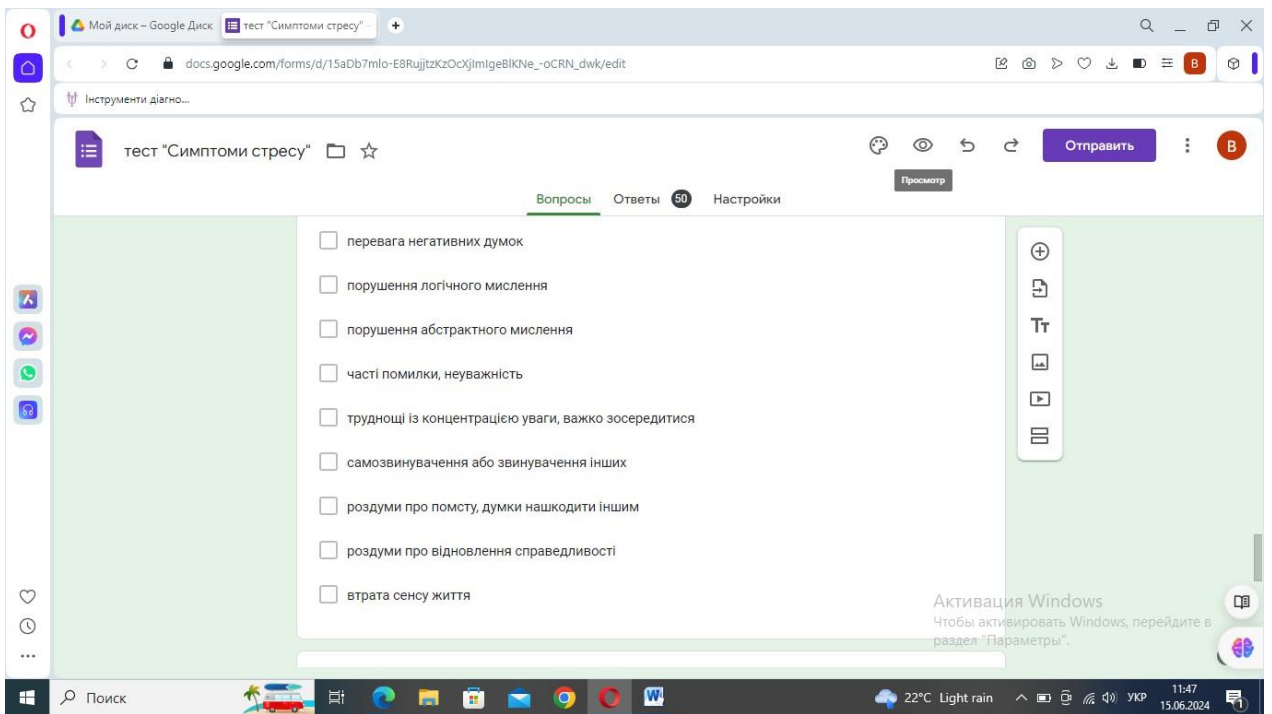
Продовження додатку А

### Скріншоти покликання на гугл-форму опитування



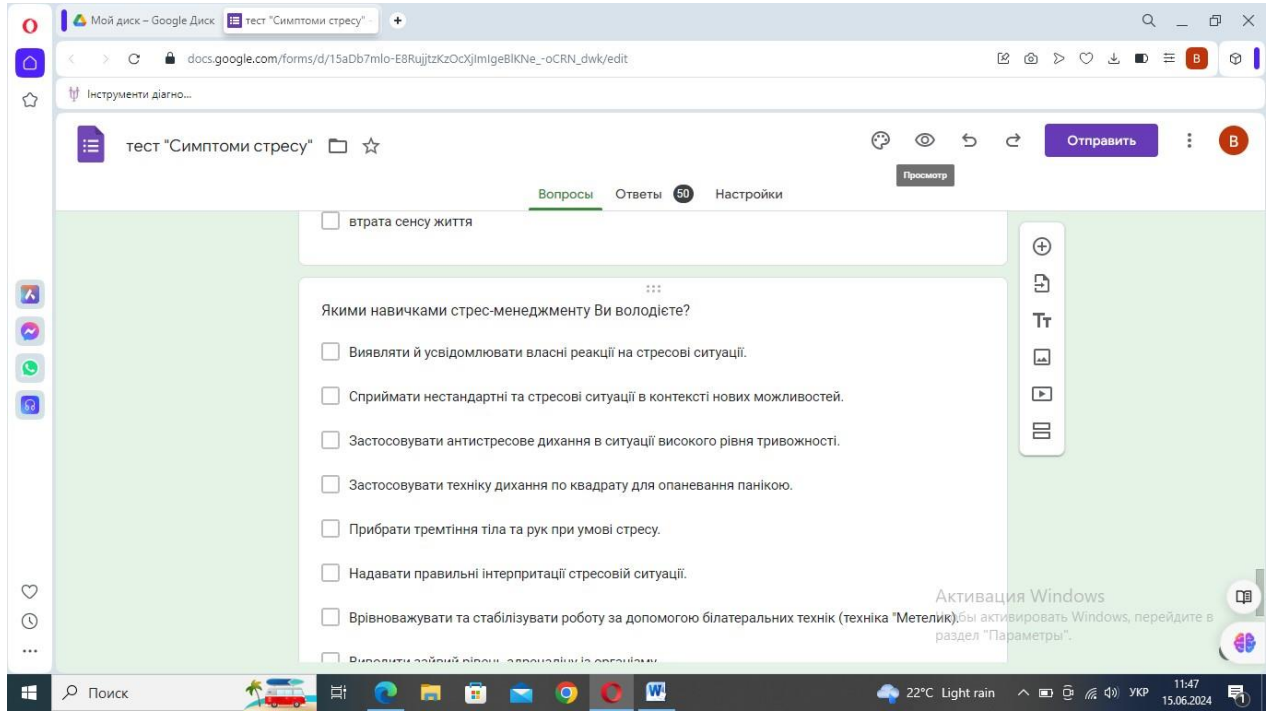
Продовження додатку А

### Скріншоти покликання на гугл-форму опитування



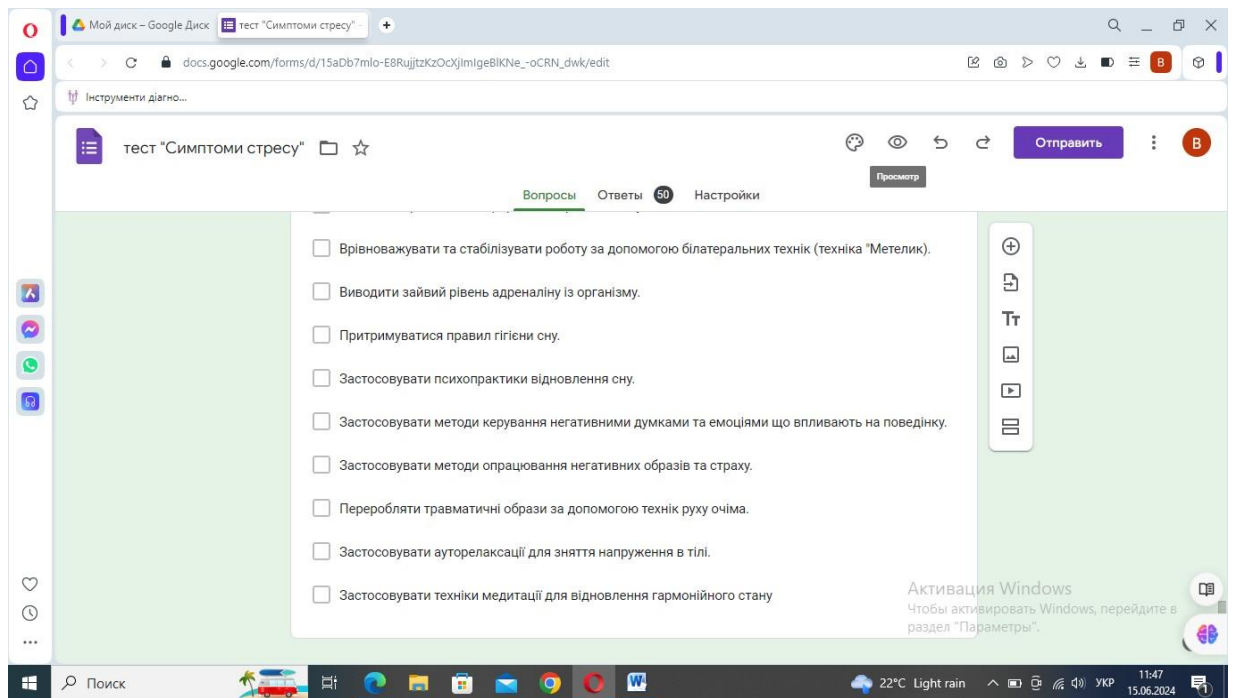
Продовження додатку А

### Скріншоти покликання на гугл-форму опитування



### Продовження додатку А

### Скріншоти покликання на гугл-форму опитування



Додаток Б

Емпіричні дані респондентів

Таблиця Б.1.1.

**Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге. Юнаки які не проходили навичок стрес-менеджменту**

№ з/п	Ступінь опору			
	Високий		Пороговий 200-299	Низький Більше 300
	До 150	151-159		
1.				+
2.	+			
3.			+	
4.			+	
5.			+	
6.		+		
7.			+	

8.		+		
9.	+			
10.	+			
11.	+			
12.			+	
13.	+			
14.			+	
15.	+			
16.	+			
17.			+	
18.		+		
19.		+		
20.				+
21.	+			
22.	+			

Продовж. додатку Б

Емпіричні дані респондентів

Продовж. таблиці Б.1.1.

### Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і

#### Раге. Юнаки які не проходили навичок стрес-менеджменту

№ з/п	Ступінь опору			
	Високий		Пороговий 200-299	Низький Більше 300
	До 150	151-159		
23.	+			
24.				+
25.	+			
26.			+	
27.	+			
28.			+	
29.		+		

30.			+	
31.			+	
32.	+			
33.		+		
34.			+	
35.			+	
Разом	13+	6+	13+	3+

Продовження додатку Б

Емпіричні дані респондентів

Таблиця Б.1.2.

**Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і**

**Раге. Юнаки які проходили знання навичок стрес-менеджменту**

№ з/п	Ступінь опору			
	Високий		Пороговий 200-299	Низький Більше 300
	До150	151-159		
1.	+			
2.			+	
3.	+			
4.		+		
5.	+			
6.			+	
7.			+	
8.			+	



9.		+		
10.	+			
11.	+			
12.	+			
13.			+	
14.				+
15.	+			
Разом	7+	2+	5+	1+

Продовження додатку Б

Емпіричні дані респондентів

*Таблиця Б.2.1.*

**Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер,  
Ю. Л. Ханін. . Юнаки які не проходили знання навичок стрес-  
менеджменту**

№ з/п	Тривожність особиста			Тривожність ситуативна		
	Висока (45 і більше балів)	Помірна ( 31-44 бали)	Низька ( до 30 балів)	Висока (45 і більше балів)	Помірна ( 31-44 бали )	Низька ( до 30 балів)
1.		36			36	
2.		34			34	
3.		42			45	
4.			30			22
5.	65			49		

6.		42			34	
7.	58				45	
8.	49			48		
9.	46				33	
10.		41			40	
11.		34				27
12.	69			72		
13.		44			37	
14.	67			71		
15.		43		47		
16.		34			39	
17.		43			39	
18.	56			60		
19.	46				36	
20.	52			59		
21.		40			37	
22.	48				39	

Продовження додатку Б

Емпіричні дані респондентів

*Продовж. таблиці Б.2.1.*

**Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер,  
Ю. Л. Ханін. . Юнаки які не проходили знання навичок стрес-  
менеджменту**

№ з/п	Тривожність особиста			Тривожність ситуативна		
	Висока (45 і більше балів)	Помірна ( 31-44 бали)	Низька ( до 30 балів)	Висока (45 і більше балів)	Помірна ( 31-44 бали)	Низька ( до 30 балів)
23.		35			31	
24.	55			59		
25.		38			37	
26.		38		47		

27.		45		38		
28.	52				41	
29.		44			33	
30.	65			52		
31.	50			51		
32.		43			42	
33.	65			47		
34.		37		50		
35.	54			49		
Разом	16 чол.	18 чол.	1 чол.	15 чол.	18 чол.	2 чол.

Продовження додатку Б

Емпіричні дані респондентів

Таблиця Б.2.2.

**Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін. Юнаки які проходили знання навичок стрес-менеджменту**

№ з/п	Тривожність особиста			Тривожність ситуативна		
	Висока (45 і більше балів)	Помірна ( 31-44 бали)	Низька ( до 30 балів)	Висока (45 і більше балів)	Помірна ( 31-44 бали)	Низька ( до 30 балів)
1.	56			57		
2.	59			61		
3.	56				33	
4.	59			58		
5.		45			44	

6.		40			45	
7.	50				43	
8.	55			48		
9.		42			39	
10.		44			42	
11.		43			41	
12.		44			40	
13.	51				42	
14.		43				26
15.	47				45	
Разом	8 чол.	7 чол.	0 чол.	4 чол.	10 чол.	1 чол.

Продовження додатку Б

Емпіричні дані респондентів

Таблиця Б.3.1.

**Психологічна резильєнтність, або тест психічної стійкості Карен Лапперт.**

**Юнаки які не проходили знання навичок стрес-менеджменту**

№ з/п	Рівні стресу		
	Високий ( 73-91 бали )	Середній ( 67-72 бали )	Низький ( 13-66 бали )
1.	79		
2.	86		
3.		70	
4.	83		
5.			65
6.		72	
7.			66

8.			52
9.		67	
10.		70	
11.		71	
12.			53
13.			61
14.			52
15.		67	
16.			66
17.		72	
18.			52
19.			60
20.			66
21.	74		
22.			59
23.		70	
24.			51

Продовження додатку Б

Емпіричні дані респондентів

*Продовж. таблиці Б.3.1.*

**Психологічна резильєнтність, або тест психічної стійкості Карен Лапперт.**

**Юнаки які не проходили знання навичок стрес-менеджменту**

№ з/п	Рівні стресу		
	Високий ( 73-91 бали )	Середній ( 67-72 бали )	Низький ( 13-66 бали )
25.		70	
26.			60
27.			63
28.			50
29.	78		
30.			56
31.			59

32.		71	
33.			53
34.	73		
35.			66
Разом	6 чол.	10 чол.	19 чол.

Продовження додатку Б

Емпіричні дані респондентів

*Таблиця Б.3.2.*

**Психологічна резильєнтність, або тест психічної стійкості Карен Лапперт.**

**Юнаки які проходили знання навичок стрес-менеджменту**

№ з/п	Рівні стресу		
	Високий ( 73-91 бали )	Середній ( 67-72 бали )	Низький ( 13-66 бали )
1.			59
2.			55
3.			64
4.			66
5.			65
6.		71	
7.			66

8.			54
9.		70	
10.		71	
11.	75		
12.		69	
13.	74		
14.		67	
15.			60
Разом	2 чол.	5 чол.	8 чол.

Продовження додатку Б

Емпіричні дані респондентів

*Таблиця Б.4.1.*

**Тест BASIC Ph. Модель стресодолання. Юнаки які не проходили знання  
навичок стрес-менеджменту**

№ з/п	В	А	І	Ph	С	S
	Віра	Емоції	Уява	Тілесні ресурси	Когнитивні стратегії	Соціальні зв'язки
1.	20	13	17	25	31	19
2.	25	13	16	13	30	22
3.	20	24	23	26	24	21
4.	28	22	16	19	32	24
5.	11	19	21	17	27	13
6.	20	21	19	20	23	16
7.	19	18	15	18	20	16

8.	24	28	19	23	23	22
9.	23	15	15	20	20	8
10.	23	25	23	17	23	19
11.	20	12	13	15	25	19
12.	19	21	34	23	19	23
13.	11	21	26	18	20	20
14.	17	16	15	24	23	11
15.	21	12	25	27	29	3
16.	13	5	15	11	14	6
17.	26	21	18	28	28	22
18.	10	20	19	15	14	8
19.	16	21	24	22	24	21
20.	17	13	13	18	16	12
21.	21	16	24	22	27	20
22.	14	19	24	15	23	26
23.	17	15	21	20	21	22
24.	12	13	18	13	14	17

Продовження додатку Б

Емпіричні дані респондентів

*Продовж. таблиці Б.4.1.*

**Тест BASIC Ph. Модель стресодолання. Юнаки які не проходили знання  
навичок стрес-менеджменту**

№ з/п	В	А	І	Ph	С	С
	Віра	Емоції	Уява	Тілесні ресурси	Когнитивні стратегії	Соціальні зв'язки
25.	18	14	8	19	22	18
26.	13	16	16	24	26	13
27.	23	14	21	14	20	18
28.	9	15	24	14	20	21
29.	34	16	10	23	25	12
30.	22	21	28	24	26	29
31.	12	11	17	19	20	15



32.	13	14	15	14	21	19
33.	21	30	27	23	26	16
34.	24	20	18	21	28	12
35.	19	21	18	20	13	10
Разом	655	615	675	684	797	593

Продовження додатку Б

Емпіричні дані респондентів

*Таблиця Б.4.2.*

**Тест BASIC Ph. Модель стресодолання. Юнаки які проходили знання  
навичок стрес-менеджменту**

№ з/п	В	А	І	Ph	С	С
	Віра	Емоції	Уява	Тілесні ресурси	Когнитивні стратегії	Соціальні зв'язки
1.	13	26	19	18	18	23
2.	17	24	15	21	24	27
3.	18	16	30	15	25	26
4.	12	15	16	10	12	14
5.	23	25	20	18	25	19
6.	17	3	17	19	20	5
7.	16	18	19	14	21	17

8.	19	18	13	20	12	17
9.	18	17	24	16	24	22
10.	17	19	21	17	23	24
11.	18	16	24	20	21	24
12.	16	20	17	22	24	23
13.	18	19	16	20	22	21
14.	23	20	21	21	19	17
15.	12	19	19	15	12	13
Разом	257	275	291	266	302	292