

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Любов ПОМИТКІНА  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**  
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ  
БАКАЛАВР  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

Тема: **«ЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З ПЕРЕЖИВАННЯМ СТРЕСУ У  
ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ»**

Виконавець: студентка групи ПС–407 Дмитрук Анастасія Миколаївна

Керівник: канд. психологічних наук, доцент Вашека Т.В

Нормоконтролер: завідувач навчально-наукової лабораторії Загнойко А.О.

# НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо–професійна програма «Психологія бізнесу»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Любов ПОМИТКІНА

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

## ЗАВДАННЯ

**на виконання кваліфікаційної роботи**

**Дмитрук Анастасії Миколаївни**

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок життєстійкості з переживанням стресу у підлітків під час війни», затверджена наказом ректора №463/ст від 07.04.2023 р.

2. Термін виконання роботи: з 29.05.2023 р. по 25.06.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: вибірка – підлітки, 40 осіб; у дослідженні були використанні методики: «Тест на життєстійкість» С. Мадді (в адаптації Д. А. Леонтьєва, І. Расказової); «Шкала психологічного стресу PSM–25» Лемура–Тесьє–Філліон; опитувальник «Копінг–стратегії» Р. Лазаруса; Бостонський тест на стресостійкість.

4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 2–х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз поняття життєстійкості, стресу та формування особистості підлітків; у другому розділі представлено емпіричне дослідження зв'язку життєстійкості з переживанням стресу у підлітків під час війни.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 2 рисунка, 8 таблиць.

6. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Лютий	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Лютий	
3.	Оформлення теоретичної частини	Березень	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Березень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Квітень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Квітень	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Травень	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2023	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Червень	
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	За день до захисту	
11	Захист кваліфікаційної роботи	21.06.2023	

7. Дата видачі завдання: 1 лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Тетяна ВАШЕКА  
(підпис керівника)

Завдання прийняла до виконання \_\_\_\_\_ Анастасія ДМИТРУК  
(підпис випускника)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок життєстійкості з переживанням стресу у підлітків під час війни»: 51 сторінка, 2 рисунки, 8 таблиць, 33 використаних джерела, 3 додатки.

**Об'єкт дослідження** – життєстійкість особистості.

**Предмет дослідження** – зв'язок між життєстійкістю та переживанням стресу у підлітків під час війни.

**Мета дослідження** – визначити та дослідити особливості зв'язку життєстійкості з переживанням стресу у підлітків під час війни.

**Методи дослідження:** теоретичні; психодіагностичні: Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. А. Леонтьєва, І. Расказової; Шкала психологічного стресу PSM–25; Бостонський тест на стресостійкість; опитувальник «Копінг–стратегії» Р. Лазаруса; методи математичної обробки: критерії Колмогорова – Смірнова, Пірсона, Спірмена.

**Практичне значення отриманих результатів.** Результати досліджень можуть слугувати основою для розробки програм, спрямованих на підвищення рівня життєстійкості підлітків та зниження негативного впливу стресу, пов'язаного зі стресовими подіями. Наприклад, можуть бути розроблені програми психологічної підтримки, які надають підліткам навички ефективного управління стресом, підвищення самооцінки та розвитку позитивних механізмів подолання труднощів.

Також, отримані результати можуть слугувати основою для формулювання рекомендацій для батьків, педагогів та інших осіб, які працюють з підлітками під час воєнного конфлікту. Ці рекомендації можуть включати практичні поради щодо створення сприятливого середовища, забезпечення підтримки та емоційного зв'язку, що допоможуть знизити рівень стресу і поліпшити життєстійкість підлітків.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	9
1.1. Поняття життєстійкість, її компоненти та прояви у підлітків.....	9
1.2. Взаємозв'язок між стресом та формуванням особистості підлітків.....	14
1.3 Вплив життєстійкості на стратегії подолання стресу у підлітків.....	20
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З ПЕРЕЖИВАННЯМ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	28
2.1. Організація емпіричного дослідження, характеристика вибірки і обраних методик.....	28
2.2. Представлення результатів дослідження. Аналіз групових результатів за психодіагностичними методиками.....	30
2.3. Встановлення кореляційних зв'язків між життєстійкістю та стресом у підлітків.....	36
2.4. Практичні рекомендації для підвищення рівня життєстійкості підлітків.....	43
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	52

## ВСТУП

**Актуальність.** Тема зв'язку життєстійкості з переживанням стресу у підлітків під час війни є дуже актуальною сьогодні, оскільки війна є однією з найскладніших ситуацій, які можуть виникнути в житті людини. Підлітки, які переживають війну, піддаються великому психологічному навантаженню, яке може викликати появу різних психологічних проблем, такі як почуття тривоги, постійного страху, депресії, агресії та інші.

Дослідження зв'язку між життєстійкістю та переживанням стресу у підлітків під час війни є важливим, оскільки воно може допомогти розкрити механізми, які допомагають підліткам психологічно виживати під час війни та зберігати свою ментальну стійкість. Результати дослідження можуть стати основою для створення програм та інтервенцій, які будуть спрямовані на підвищення рівня життєстійкості підлітків під час війни.

Дослідження має велику актуальність у сучасному світі. Вчені, такі як М. Підгорна, А. Сліпчук, Р. А. Брант і Р. Йехуда, зосереджуються на розумінні психологічних наслідків воєнних дій на підлітках. Їхні дослідження дають унікальне уявлення щодо впливу стресу на здоров'я та благополуччя підлітків у таких непередбачуваних умовах. Результати досліджень О. Коршеневської, К. Ф. Вімс та інших вчених допомагають розробити ефективні стратегії підтримки та інтервенцій для підлітків, які стикаються зі стресом. Ці дослідження мають велике значення для формування належних підходів до розуміння та допомоги підліткам у складних життєвих обставинах, сприяючи їхньому психологічному розвитку та здатності до адаптації.

Також, зважаючи на те, що на сьогоднішній день в Україні відбуваються воєнні дії, дослідження даної теми може стати важливим ресурсом для розуміння впливу війни на психіку та життєвий шлях підлітків. Такі дослідження можуть допомогти створити адекватні програми підтримки для підлітків, які переживають війну.

Дане дослідження також має важливе значення для практичної психології, оскільки може стати основою для розробки методик та технік, які допоможуть підліткам під час війни зберегти свою психологічну стійкість та пристосуватись до нових умов життя. Такі методики можуть бути використані не лише під час війни, але і при інших стресових ситуаціях, з якими зіштовхуються підлітки.

Враховуючи актуальність теми зв'язку життєстійкості з переживанням стресу у підлітків під час війни, можна зробити висновок про важливість проведення досліджень в цьому напрямку. Розуміння механізмів, які допомагають підліткам виживати під час війни та зберігати свою психологічну стійкість, є важливим для створення ефективних програм підтримки та інтервенцій, які допоможуть підліткам пристосуватись до нових умов життя та зберегти своє здоров'я. Підтримка підлітків під час війни є важливою не лише для їхнього психічного здоров'я, але й для майбутнього суспільства. Важливо забезпечити підліткам можливість зберегти свою життєстійкість та розвинути свій потенціал після завершення війни.

Війна стала реальністю для всіх українців сьогодні, тому важливо знати, які ресурси та механізми можуть допомогти підліткам пережити цей період. Також, результати цього дослідження можуть бути корисними для батьків та педагогів, які працюють з підлітками, що пережили війну.

Розуміння того, які фактори сприяють розвитку життєстійкості та які перешкоджають цьому, може допомогти їм створити сприятливі умови для психологічної підтримки та розвитку у підлітків.

Отже, актуальність теми зв'язку життєстійкості з переживанням стресу у підлітків під час війни очевидна. Це питання потребує додаткового дослідження та актуальних знань, щоб зрозуміти, як забезпечити підтримку та захист для підлітків, які пережили війну та зберегти їхнє здоров'я та благополуччя.

**Об'єкт:** життєстійкість особистості.

**Предмет:** зв'язок між життєстійкістю та переживанням стресу у підлітків під час війни.

**Мета:** дослідити зв'язок між життєстійкістю та переживанням стресу у підлітків під час війни.

**Завдання:**

1. Проаналізувати ступінь розробленості проблематики життєстійкості підлітків та її зв'язку з переживанням стресу.
2. Оцінити рівень життєстійкості та переживання стресу у підлітків під час війни.
3. Встановити зв'язок між рівнем життєстійкості та переживанням стресу у підлітків під час війни.
4. Розробити рекомендації для психологічної підтримки підлітків під час війни.

**Методи дослідження:** теоретичні; психодіагностичні: Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. А. Леонт'єва, І. Расказової); Шкала психологічного стресу PSM–25; Бостонський тест на стресостійкість; опитувальник «Копінг–стратегії» Р. Лазаруса; методи математичної обробки: критерії Колмогорова – Смірнова, Пірсона, Спірмена.

**Практичне значення:** результати роботи можуть бути використані практиками, психологами, вчителями та іншими фахівцями, що працюють з підлітками, для розробки та впровадження програм та підходів, спрямованих на зміцнення життєстійкості підлітків і полегшення їхнього психологічного благополуччя під час війни.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### 1.1. Поняття життєстійкість, її компоненти та прояви у підлітків

Умови сьогодення можна описати двома словами: небезпечні та стресові. Такими їх роблять безліч факторів, наприклад політичні, соціально–економічні, екологічні, інформаційні, природні фактори, військова агресія, тощо.

Тому ми вважаємо, що науковці повинні приділяти більше уваги вивченню потенціалу підлітків у подоланні складних життєвих обставин, оскільки ця тема є більш ніж актуальною. Вчені використовують різні поняття для опису адаптаційних можливостей людини: психологічна стійкість, живучість, особистісний потенціал, адаптивність, креативність, тощо.

Вітчизняні та зарубіжні вчені (Л. А. Александрова, С. О. Богомаз, С. Кобейса, Д. Кошаба, С. Л. Кравчук, Т. О. Ларіна, Д. О. Леонт'єв, М. В. Логінова, С. Мадді, К. Р. Маннапова, Т. М. Титаренко, А. М. Фомінова, О. А. Чиханцова та ін.) проявляли до такого поняття як життєстійкість підвищений інтерес.

С. Кобейса та С. Мадді [21] припустили, що для ефективного подолання життєвих труднощів особистість використовує здобуті раніше ресурси, такі як навички, знання, та копінг–стратегії. Особливості виховання зумовлюють наявність накопичених ресурсів, які відповідають високому або низькому рівню розвитку життєстійкості.

Ця риса особистості була названа "hardiness" – "життєстійкість". Стверджуючи, що якості особистості безпосередньо впливають на результати тієї чи іншої ситуації, Кобейса пише: «...особистісні диспозиції можуть впливати на процеси подолання стресу і бути механізмом, за допомогою якого особистість надає буферний вплив на стресові події» [21, с. 109].

Життєстійкість, згідно Кобейса і Мадді, включає 3 компоненти (аттїюди):

→ Залученість – це поняття можна пояснити як переконаність особистості у тому, що події, котрі відбуваються у її житті, є важливими, цікавими та мають вагомий вплив як на саму особистість, так і на середовище.

→ Контроль – впевненість особистості у тому, що завзятість та боротьба дозволять вплинути на кінцевий результат подій, навіть якщо успіх та вплив не гарантовані. Контроль мотивує шукати можливості впливу на наслідки стресових подій, в іншому ж випадку особистість може впасти в стан безпорадності та діяти достатньо пасивно, піддаючись наслідкам стресу.

→ Прийняття ризику – це переконаність людини в тому, що все те, що з нею відбувається допомагає їй розвиватися за рахунок знань, які отримуються завдяки досвіду, – неважливо, чи позитивні вони, чи негативні [21].

Кобейса та Мадді приділяють велику увагу початковим етапам розвитку життєстійкості, особливо у ранньому дитинстві. Вони розглядають присутність певних умов як вирішальний фактор. Дорослі повинні мотивувати дитину до самостійного вирішення повсякденних завдань, надаючи допомогу лише в складних ситуаціях. Самостійність має бути стимульована, а також створюватися сприятливі умови для розвитку уяви, когнітивних та розумових здібностей. Для дитини важливо мати приклади для наслідування – самовпевнені, емоційно зрілі та самодостатні дорослі, які самостійно керують своїм життям. Крім того, одним з важливих факторів у розвитку життєстійкості у дитини є її вміння контролювати власний темперамент.

Зовсім іншим є протилежний тип особистості, котра уникає відповідальності за своє життя та його події. За даними Кобейса і Мадді, такі люди мають слабку структуру уявлень про себе, низький рівень самосвідомості [21]. Лякливі, сором'язливі, невмотивовані люди нездатні контролювати навколишню реальність. Найчастіше їм характерний песимістичний настрій, вони схильні уникати контактів з іншими людьми. Їм характерна низька мотивація досягнень. До цього типу належать люди з набутою (навченою) безпорадністю, сформованою, як правило, ранньому дитинстві.

Особливості поняття життєстійкість, запропонованого С. Мадді, базуються на його теорії особистості [29]. Сам С. Мадді визначає свою концепцію як варіант моделі узгодженості в рамках якої вважає, що інформація чи емоційний досвід є найкращими для людини, тому мають великий вплив і розвивають її особистість. Згідно такої точки зору людина стає особистістю під час взаємодії зі світом, а не від наявних уродженних якостей [29].

Поняття життєстійкості на думку С. Мадді та Д. Кошаба, характеризує психологічну живучість і самоефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я. В результаті досліджень було доведено, що життєстійкість є загальною мірою психічного здоров'я людини. Концепція життєстійкості застосовується в рамках вивчення питань подолання складних життєвих ситуацій [28]. Поняття "hardiness" підкреслює мотиви людини боротися зі стресогенними подіями. Ставлення людини до змін, до можливості застосувати власні внутрішні ресурси, визначають наскільки вона здатна впоратися як із повсякденними труднощами, так і едостремальними життєвими обставинами.

Згідно С. Мадді, «залученість» – важлива характеристика процесу взаємодії себе з навколишнім світом, вона мотивує людину до лідерства, самореалізації, адекватної поведінки та здорового способу думок. Вона допомагає відчувати себе цінною особистістю, щоб ефективно включитися у вирішення різноманітних життєвих завдань. «Контроль» – передбачає пошук шляхів впливу на результат стресових подій, не впадаючи у зневіру і не втрачаючи самоконтроль. Це поняття схоже з визначенням «локус контролю» Роттера. На противагу почуттю страху у зв'язку зі змінами, аттіюд, позначений С. Мадді як «виклик», дозволяє людині залишатися відкритою для соціуму і навколишнього середовища.

У підсумку написаному можна стверджувати, що життєстійкість – це певна сукупність рис, якостей та навичок особистості, що дозволяє перетворювати труднощі у можливості, в деякій мірі це втілення поняття «мужність бути», введеного П. Тілліхом [13].

Модель життєстійкості С. Мадді [30] показна на рис. 1.1.



Рис. 1.1.1 Модель життєстійкості С. Мадді.

Як зображено на малюнку, життєстійкість становить ядро системи, котра пом'якшує наслідки важких життєвих ситуацій та допомагає зберегти психічне здоров'я. Ця система знижує ризик погіршення здоров'я, викликаного стресом та напругою.

Існує 2 способи. Перший спосіб дозволяє знизити напругу (синдром «атака чи втеча»), коли вона вже викликана стресорами – це здоровий спосіб життя [30].

Другий спосіб зменшити ризик втрати психічного та фізичного здоров'я – вирішення хронічних конфліктів та подолання руйнівних змін таким чином, щоб переробивши їх, знизити рівень їхньої стресогенності. Зниження стресогенності обставин веде до ослаблення реакції на стрес, що в свою чергу зменшує ризик виникнення проблем зі здоров'ям.

Щоб досягти цього ефекту, процес перероблення повинен формувати певний напрямок свідомої активності та дій [23, с. 92]. Перенаправлення свідомості, осмислення причин, що насправді викликали ту чи іншу подію, допомагає побачити ситуацію не в такому жахливому світлі, виникає бачення шляхів до її подолання. Перенаправлення дій пов'язані з реалізацією плану, що дозволяє включити стресогенні обставини у загальний життєвий контекст.

Інші 2 компоненти системи, показаної на малюнку, мають мотиваційну природу. Більшості людей нелегко постійно дбати про себе. Саме життєстійкість – єдність установок залученості, контролю та виклику – забезпечує мотивацію, необхідну для регулярних дій та турботи про своє здоров'я. Крім того, життєстійкість веде людину до взаємодії з іншими людьми, в ході якої вона надає та приймає від них допомогу та схвалення. Ці дві сторони соціальної підтримки також мотивують перетворення і турботу про власне здоров'я.

Згідно з двома напрямками стрілками на малюнку, фактори, які протистоять стресу, утворюють систему, що захищає від надмірної тривоги та погіршення здоров'я. Догляд за здоров'ям та подолання стресу, а також соціальна підтримка можуть підвищити життєстійкість. Проте, саме життєстійкість формує мотивацію, необхідну для дбання про своє здоров'я, використання ефективних стратегій подолання стресу та активної участі в підтримуючій соціальній взаємодії. [23, с. 93].

Теорія Мадді показує, що життєстійкість включає психологічну та діяльницьку складові. Діяльницька складова означає, що особа здійснює дії, спрямовані на досягнення певної цілі. Психологічна складова вказує на те, що життєстійкість може змінити характер взаємин між людьми. Індивідуальність стає більш соціальною, щирою, з'являється можливість творити здорові стосунки та

відчувати любов. Збільшується інтерес до життя та оточуючих людей. Особа відчуває, що завжди може отримати підтримку від інших людей.

На думку Мадді, життєстійкі особи можуть перетворювати індивідуально–особистісну організацію на життєстійку. Якщо індивідуальному рівні життєстійкість характеризують такі установки, як залученість, контроль та прийняття ризику, то груповому рівні сюди увійдуть такі цінності як надійність, креативність і співпраця [27, з. 183].

Таким чином, життєстійкість можна описати як здатність та готовність особистості активно взяти участь у складних ситуаціях, контролювати їх та керувати ними. Вона передбачає непохитний інтерес до розвитку та прагнення досягти поставлених цілей, не лякатися нового, невідомого та труднощів, що виникають на шляху до успіху. Життєстійкість також включає здатність ризикувати та впевнено крокувати вперед. Вона є ключовим ресурсом для подолання стресу та ефективного функціонування у складних умовах.

## **1.2. Взаємозв'язок між стресом та формуванням особистості підлітків**

Стрес – реакція організму на дії подразників, незалежно від того, чи несуть вони позитивний чи негативний заряд. Г. Сельє виділяє 3 стадії стресу:

- Стадія тривоги
- Стадія опору
- Стадія виснаження [10, с. 19]

Пізніше Сельє ввів ще одне поняття – еустресс або позитивний стрес, та поняття позначене як негативний стрес – дистрес.

Еустресс – це стрес, який викликаний або позитивними емоціями, або це стрес низької інтенсивності, що мобілізує організм. Еустрес називають ще й корисним стресом. Він необхідний для повноцінного життя, це сила, яка допомагає у вирішенні складних завдань.

Дистрес – шкідливий тип стресу, з яким організм людини не завжди може боротися. Дистрес виникає, коли напруга досягає критичної точки. Цей вид стресу руйнує здоров'я особистості і може призвести до тяжких хвороб організму та психіки. [10, с. 14]

На сьогоднішній день доведено, що сам собою стрес це не хвороба. Без стресу життя людей перетворилося б на повну рівновагу. Стрес підтримує активність системи живого організму на планці норми. Стрес буває викликаний як серйозною небезпекою, і удачею у діяльності.

Стреси можна розділити на:

→ емоційно позитивні, (наприклад весілля, виграш улюбленої команди) вони викликають багато емоцій та викид адреналіну;

→ негативні;

→ короткочасні та довготривалі (гострі та хронічні);

→ фізіологічні та психологічні.

Розрізняють короткочасний та довготривалий, або ж гострий і хронічний стрес. Вони по-різному впливають здоров'я. Довготривалий несе більш шкідливі наслідки. Для короткочасного стресу характерні несподіванка і швидкість, з якою він відбувається. Його крайній ступінь – шок.

Шок майже завжди переходять у стрес хронічний чи довготривалий. Шокова ситуація проходить і людина, як їй здається, начебто оговтується від потрясіння, але спогади про те, що було пережито, повертаються знову і знову.

Довготривалий стрес не завжди є наслідком гострого, часто він виникає через малозначущі, як здається на перший погляд, ситуації, але багаторазово повторювані (наприклад, незадоволеність діяльністю, напружені відносини з колегами або в сім'ї, тощо).

Фізіологічний стрес – з'являється у результаті прямої дії негативних чинників на людину (біль, спека, голод, фізичні навантаження тощо.) [10, с. 32]

Психологічний стрес – з'являється за допомогою фактів, які дратують своїм

сигнальним значенням: обман, образа, загроза, небезпека чи велике інформаційне навантаження тощо. [10, с.39]

Емоційний стрес – виникає у тих ситуаціях, які загрожують безпеці людини (злочини, пожежі, аварії, війни, тяжкі хвороби тощо), її соціальному статусу або економічному благополуччю, а також стосункам із соціумом (втрата роботи, проблеми з родичами, тощо).

Інформаційний стрес – виникає при великих інформаційних навантаженнях, коли особистість, котра несе відповідальність за наслідки своїх дій, не встигає приймати правильні рішення.

Чинники, які викликають стрес, називаються стресорами. Стресори бувають різними, але вони запускають схожу, по суті, біологічну реакцію стресу.

Вплив однієї і тієї ж стресової ситуації на різних людей може бути зовсім різним. Те, що може стати шоком для однієї людини, залежить тільки від неї самої, її поглядів на світ, її переконань, її внутрішніх цінностей, сили її характеру, її психологічних ресурсів, її життєстійкості.

Часто стрес буває викликаний тиском з боку вчителів, батьків чи навіть власних переконань та високих очікувань. Навколишній соціум чекає від особистості певної поведінки, високих оцінок, лідерства серед однолітків, участі у різних статусних заходах, інших активностей до яких підліток може бути неготовий. Часто таке навантаження буває надмірним, тому підліток з ним не справляється, не знаходить часу на відпочинок, часто недосипає. Це призводить до фізіологічного стресу.

Підлітки вступають у світ дорослих, але не можуть впоратися зі всім відразу. Дуже важливо вчасно розпізнати, що вони відчують, передбачити та допомогти пережити стрес. Це можна зрозуміти щодо змін у поведінці підлітків, реакціях, соціальній активності, тощо.

Впоратися зі стресом допомагає така універсальна якість, як стресостійкість, яка тісно пов'язана з життєстійкістю.

Стресостійкість можна визначити як сукупність особистісних якостей, які дозволяють індивідууму витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні



навантаження без шкоди для власної діяльності, соціального оточення та здоров'я. Це означає, що стресостійка особистість має ресурси та здатність ефективно впоратися з викликами, що виникають у житті, і не допустити негативних наслідків для свого функціонування. Вона володіє внутрішньою міцністю та здатністю зберігати психологічну та фізичну стійкість навіть у складних умовах.

У підлітковому віці, стрес є частим явищем і може впливати на них більше, ніж на дорослих. Кожен підліток має свою унікальну реакцію на стрес. Деякі підлітки можуть легко переносити шкільні дні і досягати успіху без особливих зусиль, отримуючи хороші оцінки. Але для інших, конкуренція в школі може бути настільки лякаючою, що вони можуть почувати спазми в животі та головний біль навіть при згадці про школу. Кожен підліток має свої власні особливості в реагуванні на стресові ситуації, і важливо забезпечити їм підтримку та допомогу для ефективного управління стресом. [1].

На стрес підлітки можуть відповідати різними реакціями. Навіть якщо двоє підлітків зазнають схожого рівня стресу, їхні реакції можуть бути зовсім різними. Деякі можуть проявляти ознаки депресії, ставати мовчазними і уникають контактів з однолітками. Інші ж можуть реагувати на стрес через вибухи злості, дратівливості або агресивності, що вказує на втрату контролю над собою. Це свідчить про індивідуальність реакцій підлітків на стресові ситуації і вимагає адекватного розуміння та підтримки з боку дорослих для ефективного управління стресом та покращення психологічного благополуччя молодих людей. [4, с.28]

Сучасні фахівці розглядають стресостійкість як якість, що складається з сукупності деяких компонентів.

Таких як:

- психофізичний компонент, тобто тип та властивості нервової системи.
- мотиваційного компонента
- емоційний – чи емоційний досвід особистості – накопичений нею у процесі подолання негативних впливів у екстремальних ситуаціях.

→ вольовий компонент, що виражається в свідомій саморегуляції дій і своєї поведінки відповідно до вимог ситуації.

→ інформаційний – тобто досвід професійної підготовленості, компетентності, обізнаності та готовності особистості до виконання необхідних завдань.

→ інтелектуальний – оцінка вимог, що вимагаються ситуацією, прогнозування можливих змін, самостійне прийняття рішень про можливі дії.

Стійкість особистості до різних форм стресових реакцій на події можливо визначити, якщо взяти за основу індивідуально–психологічні особливості та мотиваційну направленість людини. Слід зазначити, що екстремальний вплив не завжди має негативний вплив на ефективність виконуваної діяльності. Найбільш високим рівнем стресостійкості відрізняються люди з системою цінностей у якій переважають так звані суспільством – духовні цінності.

Існують такі етапи у розвитку стресостійкості:

1. Інтерпретація та оцінка ситуації, що відбулася, де аналізуються та оцінюються:

- обставини даної ситуації, сила навантаження, ступінь впливу безпосередньої загрози (благополуччю, здоров'ю, авторитету, тощо);
- можливості організму та особистості;
- співвідношення вимог ситуації та можливостей особистості;

2. Оцінка чи аналіз стресових змін у організмі особистості. Часто точкою впливу стресу може стати якась окрема система організму чи сфера особистості. [8, с. 24].

3. Адаптаційний процес.

Цей процес є досить важливим періодом, у якому головну роль відіграватиме один з трьох напрямків:

- протидія;
- пристосування;
- уникнення стресорного впливу.

Напрямок адаптаційної активності можна визначити з двох напрямків. З однієї позиції – коренем стресорного впливу, специфікою ситуації, з другої – особистісними властивостями та резервами організму. Можна використовувати різні види адаптації до стресових ситуацій. Це залежить не тільки від мотивів і цілей, а також властивостей особистості та психічного стану, а й від того, який стресор впливає на даний момент, яка його сила, в яку ситуацію включена особистість. [10, с. 77]

Психічні травми або стресогенні фактори можна класифікувати:

1. за силою: шоківі, тобто – раптові, хронічні, короткочасні, проте емоційно значущі для людини;
2. за значимістю для людини;
3. за спрямованістю інформації;
4. за розв'язністю;
5. за тривалістю;

Небажані стани відбуваються у тому випадку, коли навантаження перевищує можливості стійкості особистості. Помірний емоційний стрес приводить у роботу резервні можливості людини.

Стресостійкість, як і інші якості особистості, формується у діяльності.

Навчальна діяльність є формою реалізації здібностей підлітка. Так само важливою є така функція навчальної діяльності – соціальна. У навчальній діяльності дитина включається до системи навчальних відносин, вживається у моральні цінності та соціальні норми, набуває досвіду міжособистісного спілкування з однолітками.

Роблячи висновки, можна виділити основні психологічні потреби підлітків, задоволення яких може допомогти при формуванні стресостійкості: потреби в самостійності, пізнання самого себе, формування стійкої самооцінки, самовизначення, самовиховання, психологічна та емоційна незалежність. З цього можна припустити, що підлітки активно прийматимуть думку від оточуючих та сім'ї в пізнанні своєї особистості, у відповідності своїх поглядів про себе зі своїми реальними можливостями та здібностями. Стресостійкість у підлітків може бути

збільшена шляхом підвищення власних рівнів особистісної свободи за допомогою пізнання свого усвідомленого «Я».

Засновник вчення про стрес Ганс Сельє вважав, що стресом треба керувати. Шлях до оволодіння методами управління стресом починається з рішенням самої людини боротися зі стресом.

Таким чином, вибір полягає в наступному: дозволити подіям здобути гору або самому контролювати їх і, відповідно, зуміти приймати стрес як можливість, яку можна ефективно використовувати. Таке коригування ставлення до стресів є першим принципом, що лежить в основі методів управління стресом. [10, с.22]

Робимо з цього висновок, що розвиток стресу залежить тільки від самої особистості. Тому, можна сказати, що один з методів управління стресом – це управління особистості собою у стресовій ситуації. Основна ідея боротьби зі стресом полягає в тому, що якщо не можна його контролювати, то навчитися контролювати свою реакцію на нього можна.

### **1.3. Вплив життєстійкості на стратегії подолання стресу у підлітків**

Копінг, копінг-стратегії – це когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які людина робить для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями. Поняття копінгу стало набувати популярності в психології з кінця 60-х років. С. Мадді та інші дослідники пропонують поняття «життєстійкість» як один з ресурсів, що впливають на актуальні копінг-стратегії з труднощами та суб'єктивного зниження їх значущості.

Лазарус і Фолкман виділили такі види копінгу: стратегія конфронтації, стратегія дистанціювання, стратегія самоконтролю, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія прийняття відповідальності, стратегія втечі-уникнення, стратегія планування вирішення проблеми та стратегія позитивної переоцінки.

Копінг-стратегії – це певні алгоритми дії, звичні для людини прийоми, тоді як життєстійкість – це сукупність певних рис особистості, котрі визначають рівень

виживання [22]. Крім цього, копінг–стратегії можуть бути непродуктивними і навіть призводити до регресу, життєстійкість дозволяє ефективно справлятися з труднощами і завжди супроводжується особистісним зростанням.

Ще одним із критеріїв ефективного копіngu вважається ослаблення почуття вразливості (С. Мадді) до стресів. Тобто адаптивна поведінка є ефективною, якщо змінюється ставлення людини до проблеми, у неї не виникає почуття незадоволеності та дискомфорту, стан особистості стабілізується [29].

Серед базових особистісних факторів, що впливають на ефективність копінг–поведінки, як правило, виділяють вік, життєвий досвід, локус контролю, самооцінку, соціальний інтелект, креативність (оригінальність, гнучкість мислення, відкритість новизні та різноманітності ідей), позитивність мислення, активну мотивацію подолання труднощів (ставлення до труднощів як до можливості для особистісного зростання), активну життєву позицію (що активніше людина бере участь у житті, тим вища адаптивність), оптимізм. Так як всі перераховані вище фактори у підлітків ще недостатньо зрілі, часто підтримка дорослих є необхідністю (педагогів, найближчого оточення, батьків, тощо) для ефективного вирішення ситуації та накопичення особистісних ресурсів.

За теорією, яку представив С. Хобфолл, стратегія накопичення особистісних ресурсів являє собою так званий антиципаторний копінг [20]. Сюди входять певні особистісні характеристики, необхідні для виживання (прямо чи опосередковано), чи ті, які є засобами досягнення суб'єктивно значимих цілей.

Усі варіанти вибору копінг–стратегій можна розділити на 2 види:

1) подолання за активним типом, що актуалізує самореалізаційний потенціал особистості – так зване життєстійку адаптивність (С. Мадді)

2) адаптивність пасивного типу, що проявляється в інфантилізмі, утриманській спрямованості, прагнення пасивної, зручної адаптації із застосуванням неефективних стратегій, що перешкоджають подолання складних ситуацій.

Життєстійке адаптування – це здорове звикання, яке підвищує стійкість людини до стресів і засноване на активній участі в ситуації (залученість), прагненні

до підпорядкування її собі (контроль) та вмінні сміливо вирішувати проблеми, що виникають у повсякденному житті (виклик).

На думку Шеллі Тейлор, стресовими ситуаціями можна керувати, та його негативний вплив на фізичний і психічний стан людини може бути зменшений за допомогою зовнішніх і внутрішніх ресурсів особистості. Ресурси адаптивної поведінки – це все те, що індивід використовує для того, щоб подолати труднощі. Сюди входять і особисті якості, що полегшують адаптацію, допомагають впоратися зі складними обставинами. Це насамперед загальне здоров'я та один з його важливих компонентів – особистий енергетичний потенціал, необхідний для вирішення конкретної проблеми. Крім того, у дослідженнях згадуються переважно інтернальний локус контролю, адекватна самооцінка та оптимальний рівень тривожності. Сюди можна віднести оптимізм і такі властивості особистості, як стійкість і витривалість, які роблять людину «міцною» (hardy) [30].

Знання та облік вищезгаданих факторів визначають вибір певних стратегій адаптивної поведінки, можуть передбачити наскільки будуть виснажені або навпаки збережені внутрішні та зовнішні ресурси особистості в процесі подолання стресової ситуації. Проте копінг – це сформований, характерний для певної особистості спосіб реагування на проблемні ситуації, це також її зусилля, використані для досягнення певних цілей, які можна назвати основними цілями адаптації.

Коен і Лазарус, вивчивши результати численних досліджень, виділили 5 основних цілей адаптивної поведінки (таб. 1.3.1).

## Основні цілі адаптивної поведінки

1	Мінімізація негативного впливу обставин та збільшення можливостей відновлення активності;
2	терпіння, пристосування чи регулювання, перетворення життєвих труднощів на щось інше;
3	підтримка позитивного образу Я, впевненості у своїх силах;
4	підтримка емоційної рівноваги;
5	підтримка та збереження досить тісних взаємозв'язків з оточуючими людьми;

Ефективність адаптивної поведінки залежить саме від реалізації перерахованих цілей. Досі є певні труднощі у розумінні успішності адаптивної поведінки. Шеллі Тейлор, авторитетна спеціалістка з психології здоров'я, оцінює поведінку як успішну, якщо вона:

- а) усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруженості;
- б) дозволяє відновити достресовий рівень активності;
- в) оберігає людину від психічного виснаження, тобто запобігає дистресу [24].

Критерії ефективності копінгу пов'язані з психічним благополуччям особистості, що характеризується зниженням рівня нейротизму, вразливості до стресових ситуацій. Крім того, ефективність власної поведінки проявляється в тривалості позитивних наслідків, які або набувають форми короткочасних ефектів; або довгострокових ефектів (можуть бути виміряні за психофізіологічними і афективними показниками), що впливають на психологічний добробут людини.

Багато дослідників і дослідниць підкреслюють особливу важливість наявності в підлітковому віці ресурсів адаптивної поведінки, що сприяють ефективному подоланню труднощів, пов'язаних із гнучкістю мислення, поведінки, емоційного реагування, що забезпечують перемикання уваги з однієї ситуації в іншу [17, 18, 19].

З віком у підлітків частка конструктивних копінгів збільшується. З цим допомагає набутий в цих ситуаціях досвід, аналіз, допомога та підтримка оточуючих та інші фактори розвитку.

Підлітковий вік розглядається як період початку відокремлення свого «Я» від образу батьків, прагнення відстоювати свої права та мати незалежність, протиставити себе дорослим, приміряти їхню роль, звільнитися з—під опіки та контролю, але при цьому цей період пов'язаний з очікуванням від дорослих підтримки, допомоги та захисту. У цей період виникає потреба у щирому спілкуванні, тому складаються дві системи взаємовідносин: спілкування з однолітками, яке стає одним із провідних видів діяльності даного періоду, та стосунків з дорослими, які мають інший рівень розвитку. Підлітки, незважаючи на їхнє бажання відокремитись від фігури батьків, досі потребують підтримки та турботи. У цьому віці продовжується процес найбільш активного навчання способам адаптування дл різноманітних стресових ситуацій, особливу роль при цьому відіграє характер взаємовідносин з важливою фігурою дорослого, перш за все з батьками (частіше такою фігурою виступає один з батьків), їх підтримка.

Підсумовуючи, можна сказати, що становлення шаблонів копінг—поведінки відбувається у підлітковому віці. Однак адаптивна поведінка підлітків досі залишається маловивченою та потребує більш детального розгляду.

Таким чином, аналіз наукової літератури, присвяченої життестійкості особистості, показав, що теоретичною основою сучасних досліджень життестійкості є роботи С.Мадді, який визначав даний феномен як «алгоритм характерних знань, навичок, досвіду та дій, що дозволяє перетворити зміни у навколишній дійсності на нові можливості людини» [29] .

У ряді робіт містяться твердження про те, що життестійкість спирається на індивідуально—особистісні властивості особистості (екстраверсію, інтроверсію, тривожність та спонтанність). Доводиться, що існує взаємозв'язок між компонентами життестійкості та особистісними ресурсами: темпераментом, локусом контролю, а також копінг—стратегіями.



У наявних дослідженнях автори звертають увагу на те, що в підлітковому віці активізуються процеси, пов'язані з розвитком життєстійкості: встановлення самооцінки, вироблення ставлення до труднощів та до своїх переживань щодо цих труднощів.

Багато дослідників підкреслюють особливу важливість наявності в підлітковому віці ресурсів адаптивної поведінки, що дозволяють ефективно справлятися з труднощами. При цьому є дані про те, що з віком у підлітків частка конструктивних копінгів збільшується. Життєстійкість розглядається як один з ресурсів «стійкого впорання» з труднощами.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У сучасному контексті війни, підлітки знаходяться в особливо складному психологічному стані, де стресові ситуації можуть суттєво впливати на їхній розвиток, функціонування та стиль життя. Проведений аналіз дозволяє з'ясувати, що життєстійкість, включаючи компоненти залученості, контролю та ризику, грає важливу роль у процесі подолання стресу у підлітків під час воєнних дій.

Життєстійкість є комплексним психологічним явищем, яке включає різні компоненти, такі як залученість, контроль та прийняття ризику. Ці компоненти відображають внутрішні ресурси та навички, які допомагають підліткам ефективно адаптуватися до негативних ситуацій та стресу, розвивати мотивацію та самодисципліну, а також досягати успіху незалежно від труднощів.

Залученість у підлітків виявляється через їх зацікавленість, ентузіазм та активну участь у різних сферах життя. Вона сприяє підвищенню мотивації, розвитку навичок саморефлексії та самооцінки. Контроль над своїм життям відображається у підлітків через їх почуття власної влади та відповідальності за свої рішення. Це допомагає їм регулювати емоції, приймати важливі рішення та керувати своїм життям. Прийняття ризику відображається у підлітків через їх готовність виходити зі зони комфорту, зіткнутися з невизначеністю та непевністю. Це розвиває у них творчість, впевненість у себе та готовність до нових викликів та стресових ситуацій.

Проведений аналіз підтвержує, що стрес є невід'ємною складовою підліткового життя і може впливати на розвиток їхньої особистості. Структура стресу включає стресори, реакцію на стрес та стресовий подразник. Стрес має як позитивний, так і негативний вплив на підлітків. Позитивний стрес сприяє розвитку та навчанню, а негативний може призводити до проблем зі здоров'ям, навчанням та соціальними аспектами.

Враховуючи ці аспекти стресу, важливо створювати комплексні підходи до психологічної підтримки, які покращують самооцінку, самореалізацію та адаптацію підлітків до викликів життя.

Життєстійкість також впливає на стратегії подолання стресу. Підлітки використовують різні копінг-стратегії для ефективного управління стресом. Деякі стратегії, такі як активне проблемне вирішення, планування, позитивне переоцінювання та соціальна підтримка, сприяють зниженню рівня стресу та покращенню психологічного благополуччя підлітків. Водночас, негативні стратегії, такі як уникнення, самокритика та використання негативних механізмів подолання, можуть призводити до погіршення стану здоров'я та збільшення стресу. Розвиток життєстійкості та навчання ефективним копінг-стратегіям є важливими компонентами для підтримки психологічного благополуччя підлітків. Розробка програм психологічної підтримки, які сприяють розвитку життєстійкості та використанню позитивних стратегій подолання стресу, може допомогти підліткам ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями та покращити їхнє психічне благополуччя.

Таким чином ми приходимо до розуміння, що життєстійкість, стрес та стратегії його подолання відіграють важливу роль у формуванні та розвитку особистості підлітків. Розвиток життєстійкості та навичок ефективного подолання стресу важливий для підтримки підлітків у їхньому психологічному розвитку та благополуччі.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З ПЕРЕЖИВАННЯМ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### **2.1 Організація емпіричного дослідження, характеристика вибірки і обраних методик**

За головну мету дослідження ми поставили встановити кореляційний зв'язок між життєстійкістю та переживанням стресу у підлітків під час війни. Вибірку склали підлітки віком від 14 до 18 років, переважно з міста Києва, кількістю 40 осіб.

Для дослідження життєстійкості та стресу були обрані такі психодіагностичні методики:

1. Методика життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д.О.Леонтєва)
2. Методика «Шкала психологічного стресу PSM–25»
3. Опитувальник «Копінг–стратегії» Р. Лазаруса
4. Бостонський тест на стрессостійкість.

#### **Методика життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтєва).**

Методика містить 45 запитань, які охоплюють три шкали: залучення, контроль та ризик. Для підрахунку балів необхідно враховувати, що є прямі та не прямі запитання. Під час обробки прямих питань бали нараховуються за такою схемою: 0 – "ні", 1 – "скоріше ні, ніж так", 2 "скоріше так, ніж ні", 3 – "так". При обробці зворотніх питань нарахування відбувається навпаки: 0 – "так", 1 – "швидше так, ніж ні", 2 – "скоріше ні, ніж так", 3 – "ні". Після підрахунку всіх балів за кожним показником вони підсумовуються.

Норми за показниками: Загальний бал 0–61 свідчить про низький рівень життєстійкості, 62–99 балів – про середній, 100–135 балів – про високу життєстійкість. «Показник залученості»: 0–29 балів вказують на низький рівень експресії компонентів, 30–46 балів вказують на помірний рівень, а 47–54 бали вказують на високий рівень. «Контроль»: 0–20 балів – низький рівень вираженості

компонентів, 21–38 балів – помірний, 39–51 бал – високий. Індекс прийняття ризику: 0–8 балів – низький рівень експресії компонентів, 9–18 балів – середній, 19–30 балів – високий.

**Методика "Шкала психологічного стресу PSM-25"** призначена для вимірювання показника психологічного стресу. Її мета полягає у вимірі стресових відчуттів у соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Респондентам пропонується ряд тверджень, що характеризують їх психічний стан. За допомогою 8-бальної шкали, респондентам потрібно оцінити свій стан за останній тиждень. Кожне запитання супроводжується шкалою оцінювання, і респонденти обводять найбільш точне число, що найкраще відображає їх переживання. Після цього рахується сума всіх відповідей, що відображає інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше значення ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

ППН більше 155 балів – високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту. Інтервал *154-100 балів* – середній рівень стресу. Низький рівень стресу, ППН менше 100 балів, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

**Опитувальник «Копінг–стратегії» Р. Лазаруса** призначений для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році.

Респондентам пропонуються 50 тверджень, які стосуються їхньої поведінки у важкій життєвій ситуації. Кожне питання має бути оцінене респондентами відповідно тому, як часто ці сценарії поведінки проявляються під час стресових ситуацій. Підрахування результатів відбувається таким чином: залежно від обраної відповіді сумуються бали. Ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто — 3 бали. Інтерпретація результатів виглядає ось так: 0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивні варіанти копінгу; 7-12 – середній,

адаптаційний потенціал особистості в межевому стані; 13-18 – висока напруженість копіngu, свідчить про виражену дезадаптацію.

**Бостонський тест на стрессостійкість** було розроблено дослідниками Медичного центру Університету Бостона. Респондентам необхідно дати відповідь на запитання, виходячи з того наскільки часто ці твердження вірні для них. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо це твердження до них взагалі не стосується.

Оцінка рівнів стресостійкості відбувається таким чином: 1-10 балів - висока стійкість до стресових ситуацій; 11-30 балів – середній рівень стійкості до стресових ситуацій; 31-49 балів – знижений рівень стресостійкості; 50 балів і більше - дуже низький рівень опірності стресів.

## **2.2. Представлення результатів дослідження. Аналіз групових результатів за психодіагностичними методиками**

За допомогою методики визначення життєстійкості, розробленої С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва, було проаналізовано результати, які свідчать, що підлітки в середньому мають низький рівень життєстійкості. Майже половина респондентів, 48%, має низький рівень. Ще 43% мають середній рівень. І лише 10% від кількості всіх опитаних мають високий показник життєстійкості (рис. 2.2.1). Висока життєстійкість характеризується тим, що респонденти проявляють товариськість, відкритість до світу, спонтанність у виявах почуттів, унікальність, здатність приймати себе і відчуття, що їхнє життя має мету і наповнене змістом.

У 43% учасників дослідження спостерігається середній рівень життєстійкості. Ці люди, зазвичай, отримують задоволення від своїх діянь і знаходять цікавість у рутинних справах. Чим вище їхня життєстійкість, тим легше вони оцінюють події як менш травмуючі і більш успішно долають життєві труднощі.

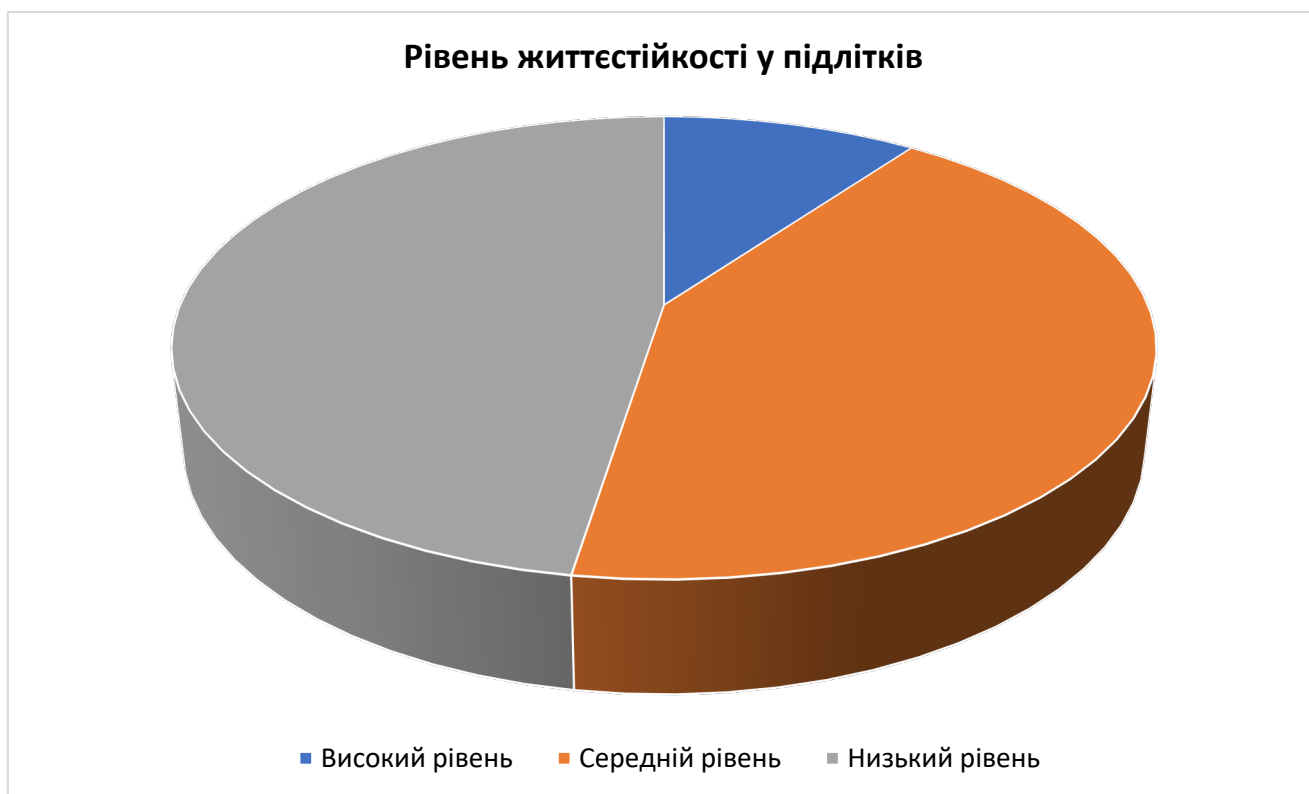


Рис. 2.2.1. Рівень життєстійкості у підлітків.

48% учасників дослідження виявили низький рівень життєстійкості. Ця група молодих людей зазвичай характеризується недостатньою товариськістю та високим рівнем тривожності. Вони часто живуть у моменті або минулому, відчують незадоволеність своїм життям та не вірять у свої можливості контролювати події у своєму житті.

В таблиці 2.2.1 ми презентуємо результати числового розподілу отриманих даних відповідно до окремих показників.

Одним з найважливіших показників ставлення до себе є поняття залученості, оскільки надає респондентам відчуття значимості та повноцінності, що дозволяє їм активно брати участь у вирішуванні проблем, які виникають на їхньому шляху.

Отримані дані дають змогу помітити (див. табл. 2.2.1) домінування середнього та низького рівня. Виявлено, що молоді люди, які вже зазвичай активно беруть участь у соціальному житті, все ще знаходять речі, матеріальні та духовні, які вони особисто цінують та знаходять цікавими.

## Кількісний рівень прояву компонентів життєстійкості

Рівень прояву компонентів життєстійкості		Підлітки (40 осіб)	
		Кількість	%
Залученість	Високий	1	2
	Середній	15	38
	Низький	24	60
Контроль	Високий	1	2
	Середній	19	48
	Низький	20	50
Ризик	Високий	10	25
	Середній	17	42
	Низький	13	33

Також були виділені респонденти як з високою залученістю (2%), так і з низькою (60%). Зацікавлені підлітки насолоджуються своєю діяльністю, часто зайняті та отримують від цього задоволення, оскільки вони люблять займатись тим, що робить їх щасливими та реалізовувати свої потреби.

З іншого боку, значний відсоток респондентів проявляли меншу активність та відчували самотність, відірваність від життя, особливо серед більш старших підлітків. Ці підлітки відчували пасивність та марнотратство своєї діяльності, зусиль, мали складнощі у завершенні початих справ, завершенні старих та у здійсненні нових цілей.

Що стосується рівня контролю, було виявлено, що середній та низький рівень (48 та 50%) були найбільш домінуючими серед підлітків. Люди з розвиненим відчуттям контролю в стресових ситуаціях постійно шукають нові способи владнати проблему, відчують себе вільними у виборі своєї діяльності та способу життя. Всього лише 2% респондентів мали високий рівень контролю, що дозволяло їм максимально контролювати ситуацію, ставити складні цілі та намагатись досягти їх.



Молоді люди з низьким рівнем контролю (50%) відчували почуття безпорадності та мали труднощі у наближенні до нових цілей.

Більшість респондентів (42%) виявили середній рівень ризику. Характерною ознакою молодих людей у більшості ситуацій є їхній впевнений та оптимістичний настрій, вони активно вивчають досвід, незалежно від того, чи є він позитивним чи негативним. Наступним по вираженості йде низький рівень прийняття ризику (33%). І найменша кількість респондентів мала високий рівень (25%). Вони не лякаються сюрпризів та проявляють цікавість до життя, готові реалізувати навіть. вивчають досвід, незалежно від того, чи є він позитивним чи негативним.

Методика «Шкала психологічного стресу PSM–25» була використана для вимірювання рівня переживання психологічного стресу та надала нам результати, які наведені у таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Розподіл показників психологічного стресу у підлітків, у %

	Кількість респондентів	%
Високий	6	15
Середній	16	40
Низький	18	45

Аналіз результатів показав, що у 45% наявний низький рівень стресу, у 40% середній, і 15% респондентів відчують високий рівень стресу. Опираючись на результати можна сказати, що майже половина всіх респондентів переживає середній рівень стресу. Високий рівень стресу у підлітків може проявлятися через інтенсивну тривогу, переживання та нервозність. Вони можуть мати постійний стан напруженості та почувати себе перевантаженими.

Середній рівень також характерний тривогою та переживаннями, але вони не мають суттєвого впливу на життя підлітка. Він може боротися зі стресом, але іноді потребує підтримки або стресового управління, щоб зберегти свою психічну та емоційну стабільність.

Підлітки з низьким рівнем стресу мають доволі стабільні емоційні стани і можуть самостійно впоратись зі стресом. Зазвичай вони добре адаптуються до змін та труднощів, мають хороший стан фізичного та психічного здоров'я, і загалом мають позитивне ставлення до життя.

Наступними проаналізованими результатами є дані за опитувальником «Копінг–стратегії» Р. Лазаруса, представлені у табл. 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Розподіл респондентів за вираженістю копінг-стратегій, у %

№	Копінг-стратегія	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
		Число	Відсоток	Число	Відсоток	Число	Відсоток
1.	Конфронтація	8	20%	22	55%	10	25%
2.	Дистанціювання	14	35%	25	62%	1	3%
3.	Самоконтроль	3	6%	31	77%	6	15%
4.	Пошук соціальної підтримки	6	15%	25	63%	9	22%
5.	Прийняття відповідальності	10	25%	24	60%	6	15%
6.	Уникнення	18	45%	19	47%	3	7%
7.	Планування вирішення проблеми	12	30%	15	38%	13	32%
8.	Позитивна переоцінка	12	30%	23	58%	5	12%

Отримані результати показали, що найчастіше підлітки використовують такі копінг-стратегії як «Уникнення» та «Дистанціювання». Також копінг-стратегії «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки» та «Прийняття відповідальності» були доволі вираженими серед респондентів.

Аналіз отриманих результатів згідно з методикою Р. Лазаруса показав, що у більшій половині учасників тестування копінг-стратегії виявлені на середньому рівні, що свідчить про прийнятний рівень адаптації та оптимальну ефективність копіngu. Підлітки з середнім рівнем копіngu здатні ефективно впоратися з певними стресовими ситуаціями.

Високий рівень копіngu може вказувати на значну психологічну напруженість та часткову дезадаптацію особистості. Варто відмітити, що певна

кількість учасників дослідження демонструвала високий рівень напруженості копінг-стратегій.

Наприклад, встановлено високий рівень конфронтації (20%) та високий рівень пошуку соціальної підтримки (15%). Це може свідчити про те, що респонденти, які використовують конфронтацію як основну стратегію, також активно шукають підтримку від оточуючих. Це може вказувати на їхню потребу в підтримці та розмові з іншими людьми для подолання стресу та вирішення проблем.

За нашими даними, стратегія дистанціювання (3%) має низький рівень використання, тоді як самоконтроль (77%) має високий рівень. Це вказує на те, що підлітки, які активно використовують самоконтроль, можуть бути менш схильні до дистанціювання від проблем або емоційно віддалені. Замість цього, вони намагаються активно контролювати свої емоції та реакції на стресові ситуації.

Також діагностовано високий рівень використання позитивної переоцінки (30%) та планування вирішення проблеми (30%). Це може вказувати на те, що особи, які активно шукають позитивні сторони ситуацій та зосереджуються на них, також проявляють більш активність у плануванні та розробці конкретних стратегій для вирішення проблем.

Аналіз результатів **Бостонського тесту на стресостійкість** виявив наступний розподіл рівнів стресу серед учасників (табл. 2.2.4).

Таблиця 2.2.4

Рівень стресостійкості серед підлітків

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	Кількість у %
Високий	4	10%
Середній	23	57%
Низький	13	33%

Можна зазначити, що із загальної кількості респондентів, 4 особи (10%) виявили високий рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що ці підлітки мають сильну здатність адаптуватися до стресових ситуацій, виявляють ефективні

стратегії копіngu та здатні зберегти психологічну та фізичну стійкість навіть у складних стресових умовах.

Близько 57% підлітків виявили середній рівень стресостійкості. Це означає, що більшість учасників дослідження мають помірну здатність протистояти стресу та адаптуватися до нього. Вони можуть виявляти певні симптоми стресу, але здатні зберегти функціонування та ефективно копіnguвати зі стресом.

За результатами дослідження, 13 підлітків (33%) виявили низький рівень стресостійкості. Це означає, що ці особи можуть виявляти більшу вразливість до стресу та потребувати додаткової підтримки та ресурсів для адаптації до стресових ситуацій.

Результати цього дослідження показують, що серед підлітків існує різниця у рівні стресостійкості. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як особистісні риси, соціальна підтримка та досвід подій війни. Розуміння рівня стресостійкості у підлітків може бути корисним для розробки індивідуалізованих програм підтримки та інтервенцій для підвищення їхньої стресостійкості та психологічного благополуччя.

### **2.3. Встановлення кореляційних зв'язків між життєстійкістю та стресом у підлітків**

Для встановлення кореляційних зв'язків між життєстійкістю, стресом та копінг-стратегіями у підлітків було проведено кореляційний аналіз з використанням критерію Пірсона. Отримані значимі кореляції наведені у таблиці 2.3.1.

Значимі кореляційні зв'язки між контролем, прийняттям ризику, психологічним стресом та стресостійкістю

Шкали		Психологічний стрес	Стресостійкість
Контроль	Коефіцієнт кореляції	-0,476**	-0,493**
	Рівень значимості	0,002	0,001
	Вибірка	40	40
Прийняття ризику	Коефіцієнт кореляції	-0,649**	-0,523**
	Рівень значимості	0,000	0,001
	Вибірка	40	40

В табл. 2.3.1 представлено результати взаємозв'язку між психологічним стресом, стресостійкістю та компонентами життєстійкості: контролем та прийняттям ризику серед підлітків.

У першій частині таблиці зображено взаємозв'язок між компонентом життєстійкості контролем та психологічним стресом й стресостійкістю. Коефіцієнти кореляції дозволяють побачити, наскільки сильним є зв'язок між цими двома змінними. У даному випадку, коефіцієнти становлять -0,476 для психологічного стресу і -0,493 для рівня стресостійкості. Зворотний знак "-" вказує на обернений зв'язок між цими змінними, що означає, що зі збільшенням психологічного стресу рівень контролю зменшується. Значення кореляції близькі до -1, що свідчить про досить сильний зв'язок між цими змінними.

Шкала Бостонського тесту на стресостійкість обернена: тобто чим вищий показник за цією шкалою, тим нижча стресостійкість. Тому при інтерпретації кореляційного зв'язку можемо стверджувати, що при зниженні стресостійкості у підлітків також знижується рівень контролю.

Друга частина таблиці стосується взаємозв'язку між психологічним стресом, стресостійкістю та прийняттям ризику. Коефіцієнти кореляції прийняття ризику з цими змінними становлять -0,649 для стресу та -0,523 для стресостійкості. Як і

раніше, негативний знак коефіцієнтів вказує на зворотний зв'язок. Це означає, що зі збільшенням психологічного стресу підлітки проявляють меншу схильність до ризикових поведінкових актів. Значення коефіцієнтів кореляції також досить високі, що свідчить про сильний зв'язок між цими змінними. І чим вище прийняття ризику, тим нижчою буде стресостійкість.

Для всіх випадків рівень значимості дорівнює або менше 0,001, що є дуже гарним показником. Це означає, що знайдені кореляційні зв'язки є досить значимими і малоймовірно, що вони виникли випадково.

Загалом, можна зробити висновок, що серед підлітків існує негативний зв'язок між компонентами життестійкості контроль та прийняття ризику та психологічним стресом та стресостійкістю. Більший рівень стресу пов'язаний зі зменшенням життестійкості, а саме таких її компонентів як контроль та прийняття ризику.

В наступній таблиці представлено результати кореляційного аналізу, де ми вивчали взаємозв'язок між копінг-стратегіями та життестійкістю та її складовими: залученістю, контролем та прийняттям ризику серед підлітків. Кожен стовпчик таблиці представляє коефіцієнт кореляції між двома змінними, а також рівень значимості та розмір вибірки (таблиця 2.3.2).

З таблиці можемо побачити взаємозв'язок між дистанціюванням, життестійкістю, залученістю, контролем та прийняттям ризику. Коефіцієнти кореляції показують силу зв'язку між цими змінними. У цьому випадку, всі коефіцієнти кореляції мають негативне значення, що означає, що зі збільшенням однієї змінної інша зменшується. Значення коефіцієнтів кореляції між дистанціюванням та життестійкістю, залученістю, контролем та прийняттям ризику становлять від -0,446 до -0,503. Це свідчить про середній або помірний обернений зв'язок між цими показниками. Отже, чим вища життестійкість та її компоненти, тим менше підлітки застосовують стратегію дистанціювання.

Значимі кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та компонентами  
життєстійкості

Шкали		Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Дистанціювання	Коефіцієнт кореляції	-0,503**	-0,446**	-0,498**	-0,460**
	Рівень значимості	0,001	0,004	0,001	0,003
	Вибірка	40	40	40	40
Прийняття відповідальності	Коефіцієнт кореляції	-0,533**	-0,432**	-0,521**	-0,563**
	Рівень значимості	0,000	0,005	0,001	0,000
	Вибірка	40	40	40	40
Планування вирішення проблем	Коефіцієнт кореляції	0,340*	0,353*	0,383*	-
	Рівень значимості	0,032	0,025	0,015	-
	Вибірка	40	40	40	-
Переоцінка	Коефіцієнт кореляції	0,326*	-	0,392*	-
	Рівень значимості	0,040	-	0,012	-
	Вибірка	40	-	40	-

Також встановлено взаємозв'язок між прийняттям відповідальності та життєстійкістю і її компонентами: залученістю, контролем та прийняттям ризику. Коефіцієнти кореляції також мають негативне значення, що вказує на зворотний зв'язок між цими змінними. Значення коефіцієнтів кореляції між прийняттям відповідальності та життєстійкістю, залученістю, контролем та прийняттям ризику становлять від -0,432 до -0,563. Це вказує на середній або помірний обернений

зв'язок. Тобто чим вища життєстійкість та її компоненти, тим рідше підлітки беруть на себе відповідальність та звинувачують себе у проблемах.

Значимі кореляційні зв'язки встановлено між копінг-стратегією планування та життєстійкістю, залученістю і контролем. У цьому випадку коефіцієнти кореляції мають позитивні значення, що вказує на прямий зв'язок між цими змінними. Значення коефіцієнтів кореляції для планування, життєстійкості, залученості та контролю становлять від 0,340 до 0,383. Можемо зробити висновок, що висока життєстійкість сприяє застосуванню копінг-стратегії планування вирішення проблем.

Також в таблиці представлено взаємозв'язок між переоцінкою, життєстійкістю та контролем. Значення коефіцієнтів кореляції між переоцінкою та життєстійкістю становить 0,326, між переоцінкою та контролем 0,392\*. Взаємозв'язок цих змінних прямий та помірний. Отже, життєстійкість сприяє застосуванню такої копінг-стратегії як переоцінка життєвої ситуації та допомагає змінити ставлення до неї.

Рівень значимості вказує на ймовірність того, що знайдений зв'язок є статистично значущим. У цій таблиці представлені кореляційні зв'язки, рівень значимості яких дорівнює або менше 0,05, що свідчить про статистичну значимість цих зв'язків. Однак, деякі кореляції мали рівень значимості, що перевищував 0,05, що вказує на те, що знайдені зв'язки можуть бути випадковими або потребують подальшого дослідження для підтвердження їх статистичної значущості.

Останній аналіз кореляційних зв'язків показує взаємозв'язок між копінг-стратегіями та психологічним стресом та стресостійкістю у підлітків (табл. 2.3.3).

Кожен стовпчик таблиці містить коефіцієнт кореляції між психологічним стресом та стресостійкістю та копінг-стратегіями, а також рівень значимості та розмір вибірки.



Значимі кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та показниками психологічного стресу та стресостійкості підлітків

Шкали		Психологічний стрес	Стресостійкість
Конфронтація	Коефіцієнт кореляції	0,351*	-
	Рівень значимості	0,026	-
	Вибірка	40	-
Дистанціювання	Коефіцієнт кореляції	0,367*	-
	Рівень значимості	0,020	-
	Вибірка	40	-
Прийняття відповідальності	Коефіцієнт кореляції	0,572**	-
	Рівень значимості	0,000	-
	Вибірка	40	-
Уникнення	Коефіцієнт кореляції	0,623**	0,400*
	Рівень значимості	0,000	0,011
	Вибірка	40	40

Можемо побачити взаємозв'язок між психологічним стресом та використанням стратегії конфронтації. Коефіцієнт кореляції між цими змінними становить 0,351, що вказує на середній позитивний зв'язок. Значення рівня значимості для цього зв'язку дорівнює 0,026, що свідчить про статистичну вираженість цього зв'язку. Отже, високий рівень стресу сприяє застосуванню копінг-стратегії конфронтація.

Встановлено взаємозв'язок між психологічним стресом та використанням стратегії дистанціювання. Коефіцієнт кореляції між цими змінними становить 0,367, що вказує на помірний позитивний зв'язок. Рівень значимості для цього зв'язку дорівнює 0,020, що підтверджує статистичну значущість зв'язку. Тобто психологічний стрес сприяє використанню стратегії дистанціювання.

В таблиці представлений взаємозв'язок між психологічним стресом та використанням стратегії прийняття відповідальності. Коефіцієнт кореляції між цими змінними становить 0,572, що вказує на помірний позитивний зв'язок. Рівень значимості для цього зв'язку дорівнює 0,000, що свідчить про високу статистичну значущість зв'язку. Можемо зробити припущення, що прийняття відповідальності посилює психологічний стрес.

Також встановлено взаємозв'язок між психологічним стресом та використанням стратегії уникнення. Коефіцієнт кореляції між цими змінними становить 0,623, що вказує на високий позитивний зв'язок. Рівень значимості для цього зв'язку дорівнює 0,000, що підтверджує статистичну значущість зв'язку. Отже, застосування стратегії уникнення посилює психологічний стрес у підлітків.

Крім того, стресостійкість також значимо прокорелювала зі стратегією уникнення. Пам'ятаючи про обернену шкалу Бостонського тесту на стресостійкість, можемо зробити висновок, що застосування стратегії уникнення знижує рівень стресостійкості підлітків.

Загалом, на основі цієї таблиці можна зробити висновок, що використання стратегій конфронтації, дистанціювання, прийняття відповідальності та уникнення взаємопов'язані із психологічним стресом та стресостійкістю.

З отриманих в результаті кореляційного аналізу даних видно, що існує значима негативна кореляція між психологічним стресом і такими компонентами життєстійкості як контроль та прийняття ризику у підлітків під час війни. Коефіцієнт кореляції між цими змінними обернений, що означає, що зі збільшенням рівня психологічного стресу рівень контролю підлітків зменшується.

Також була виявлена значима негативна кореляція між прийняттям ризику і психологічним стресом у підлітків під час війни. Коефіцієнт кореляції становить -0,649\*\* (з рівнем значимості 0,000). Це означає, що зі збільшенням рівня психологічного стресу, підлітки стають менш схильними до прийняття ризику.

Також встановлено значимі негативні кореляції між життєстійкістю та дистанціюванням і прийняттям відповідальності у підлітків під час війни. Коефіцієнти кореляції для цих зв'язків обернені, що означає, що зі збільшенням

життєстійкості, підлітки проявляють меншу схильність до дистанціювання та прийняття відповідальності.

Також спостерігаються значимі прямі кореляції між копінг-стратегіями переоцінкою та плануванням з одного боку та життєстійкістю з іншого. Коефіцієнти кореляції позитивні, з рівнями значимості від 0,012 до 0,040. Це означає, що зі збільшенням життєстійкості, підлітки більш схильні до планування рішення проблем та їх переоцінки.

Щодо зв'язку між конфронтацією, дистанціюванням, прийняттям відповідальності та уникненням з одного боку, та психологічним стресом з іншого, вони показують прямі кореляційні зв'язки, що вказує на посилення психологічного стресу при застосуванні вказаних копінг-стратегій.

#### **2.4. Практичні рекомендації для підвищення рівня життєстійкості серед підлітків**

Війна – це трагічна реальність сучасних підлітків, яка супроводжується великими викликами та стресом для всього суспільства. Україна, як країна, що переживає війну, не є винятком. Воєнна загроза супроводжується підвищеним рівнем стресу, тривогию та неспокоєм, що може негативно вплинути на психологічне благополуччя та розвиток підлітків. Саме тому ми пропонуємо такі пункти практичних дій, які можуть допомогти знизити рівень стресу.

По-перше, важливо забезпечити безпеку та стабільність у просторі, де знаходяться підлітки. Це можна досягти шляхом створення сприятливого фізичного та емоційного середовища. Потрібно надати їм можливість зберігати нормальний розпорядок дня, комфорту, стимулювати розвиток здорових звичок, таких як правильне харчування, фізична активність та достатній сон, тощо. Також важливо забезпечити підліткам можливість ділитися своїми почуттями та думками, створивши для них безпечне місце для висловлювання своїх емоцій.

По-друге, підліткам необхідно навчитися ефективним стратегіям управління стресом. Війна може спричинити посилення тривоги та почуття безпорадності. Проінформовані батьки можуть надати підліткам навички релаксації та медитації, що допоможе їм заспокоїтися та зняти напруження. Також важливо вчити їх вмінню планувати свій час, поставити пріоритети та розвивати рішучість, що допоможе відчувати більший контроль над своїм життям.

По-третє, важливо надати підліткам підтримку та визнання. Підлітки, які переживають війну, можуть відчувати себе вразливими та самотніми. Оточення може розвивати в них почуття приналежності до спільноти, надаючи можливість брати участь у групових активностях, які сприяють співпраці та співчуттю. Також важливо підтримувати позитивну самооцінку, підкреслюючи їхні досягнення та позитивні риси.

По-четверте, підліткам потрібно навчитися ефективним комунікаційним навичкам. Вони можуть стикатися зі стресом та конфліктами у взаєминах з іншими людьми. Навчальні тренінги з вирішення конфліктів допоможуть навчити підлітків слухати інших, висловлювати свої почуття та думки, а також будувати здорові стосунки з оточуючими.

Загалом, важливо пам'ятати, що підлітки є вразливою групою, особливо під час війни. Їм повинні надаватись практичні рекомендації та підтримка, спрямовані на підвищення життєстійкості та зниження рівня стресу. Створення безпечного середовища, навчання ефективним стратегіям управління стресом, надання підтримки та визнання, а також розвиток комунікаційних навичок – це лише кілька шляхів, за допомогою яких психологи можуть сприяти підліткам у покращенні їхнього психологічного стану та адаптації до військового конфлікту.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

За допомогою методики визначення життєстійкості, розробленої С. Мадді та адаптованої Д. О. Леонтєвим, проведено дослідження, в якому було встановлено, що серед підлітків переважають низькі (48%) та середні (43%) рівні життєстійкості. Результати дослідження також свідчать про те, що підлітки з вищим рівнем життєстійкості та адаптивними стратегіями подолання стресу мають кращий психологічний стан та адаптацію. Вивчення цих аспектів може сприяти розробці програм та стратегій для поліпшення психологічного благополуччя та адаптації підлітків.

Також була використана методика "Шкала психологічного стресу PSM-25" для вимірювання рівня стресу серед підлітків. Результати показали, що 45% респондентів мають низький рівень стресу, 40% – середній рівень, а 15% – високий рівень стресу. Підлітки з високим рівнем стресу можуть відчувати тривогу та нервозність, тоді як ті з середнім рівнем потребують підтримки у стрес-менеджменті. Підлітки з низьким рівнем стресу здатні самостійно впоратись зі стресом та мають загальне позитивне ставлення до життя.

Загальний аналіз результатів методики Р. Лазаруса, показав, що більшість учасників тестування використовують копінг-стратегії на середньому рівні, що свідчить про прийнятний рівень адаптації та ефективність їх копіngu. Також було виявлено високий рівень використання стратегій позитивної переоцінки та планування вирішення проблеми.

Аналіз результатів Бостонського тесту на стресостійкість показав, що 10% учасників мають високий рівень стресостійкості, 57% - середній рівень, а 33% - низький рівень. Ці результати свідчать про різний рівень здатності підлітків протистояти стресу. Визначення рівня стресостійкості може бути важливим для розробки програм підтримки та інтервенцій для поліпшення їхнього благополуччя.

В результаті проведення кореляційного аналізу було встановлено обернені зв'язки між психологічним стресом, стресостійкістю та компонентами

життєстійкості: контролем та прийняттям ризику серед підлітків. Отже, високий рівень стресу та низька стресостійкість знижують здатність до контролю ситуації та зменшують показник прийняття ризику. Встановлено, що копінг-стратегії дистанціювання та прийняття відповідальності обернено пов'язані з життєстійкістю та її компонентами. Це означає, що підлітки з низькою життєстійкістю схильні до дистанціювання від проблем та надмірного звинувачення себе в тому, що сталося. Також спостерігаються значимі прямі кореляції між копінг-стратегіями переоцінкою та плануванням з одного боку та життєстійкістю з іншого. Це вказує на тенденцію застосовувати такі адаптивні копінги як переоцінка ситуації та планування вирішення проблеми підлітками з високим рівнем життєстійкості.

З огляду на отримані нами результати було розроблено практичні рекомендації, які включають в себе: здоровий спосіб життя, соціальну підтримку, навчання ефективним стратегіям копінгу та саморефлексії. Надання психологічної підтримки підліткам з низьким рівнем стресостійкості сприятиме покращенню їх стану. Це підкреслює важливість розвитку та підтримки резильєнтності у підлітків, особливо у воєнних умовах. Психологічна підтримка та інтервенції спрямовані на підвищення рівня життєстійкості та зниження переживання стресу, можуть мати позитивний вплив на психічне та фізичне благополуччя підлітків під час війни.

## ВИСНОВКИ

Під час проведеної роботи було виконано поставлені завдання. Підсумовуючи, можна навести такі узагальнення:

1. Проблематика життєстійкості підлітків та її зв'язок з переживанням стресу є однією з ключових тем сучасності. Дослідження цієї проблематики виявляється в різних аспектах, таких як психологічні дослідження, соціологічні аналізи, медичні дослідження та інші наукові підходи. Зростання інтересу до цієї теми свідчить про її важливість та актуальність у контексті сучасного світу, де підлітки стикаються зі складними ситуаціями та стресовими викликами.

2. Оцінка рівня життєстійкості та переживання стресу у підлітків під час війни є складним завданням, оскільки ці умови створюють особливі виклики для їхнього психологічного та фізичного благополуччя. Підлітки, що перебувають у воєнних зонах, часто стикаються зі стресовими подіями, такими як насильство, втрата близьких людей, економічні труднощі та загроза особистої безпеки. Ці фактори можуть впливати на їхню психологічну стійкість, роблячи їх більш вразливими до стресу та емоційного переживання.

Для оцінки рівня життєстійкості та переживання стресу у підлітків під час війни використовуються різні методики та інструменти, такі як психологічні тести, анкети, спостереження та інтерв'ю. Ці дані дозволяють зрозуміти, як підлітки сприймають війну, які фактори стресу найбільше впливають на них та як вони впораються з цими складнощами. За допомогою методики визначення життєстійкості, розробленої С. Мадді та адаптованої Д. О. Леонтєвим, проведено дослідження, в якому було встановлено, що серед підлітків переважають низькі (48%) та середні (43%) рівні життєстійкості.

3. Аналіз показав, що існує певний зв'язок між рівнем життєстійкості та переживанням стресу у підлітків під час війни. Виявлено, що підлітки з вищим рівнем життєстійкості мають більш ефективні стратегії копінгу та легше впораються зі стресом, пов'язаним зі складними умовами військового конфлікту. В

той же час, підлітки з низьким рівнем життєстійкості можуть бути більш вразливими до впливу стресових факторів, що супроводжуються війною.

В результаті проведення кореляційного аналізу було встановлено обернені зв'язки між психологічним стресом, стресостійкістю та компонентами життєстійкості: контролем та прийняттям ризику серед підлітків. Отже, високий рівень стресу та низька стресостійкість знижують здатність до контролю ситуації та зменшують показник прийняття ризику. Встановлено, що копінг-стратегії дистанціювання та прийняття відповідальності обернено пов'язані з життєстійкістю та її компонентами. Це означає, що підлітки з низькою життєстійкістю схильні до дистанціювання від проблем та надмірного звинувачення себе в тому, що сталося. Також спостерігаються значимі прямі кореляції між копінг-стратегіями переоцінкою та плануванням з одного боку та життєстійкістю з іншого, що вказує на тенденцію застосовувати такі адаптивні копінги як переоцінка ситуації та планування вирішення проблеми підлітками з високим рівнем життєстійкості.

4. Для забезпечення ефективної психологічної підтримки підлітків під час війни було розроблено декілька практичних рекомендацій, таких як постійна соціальна підтримка, здоровий образ життя, навчальні техніки ефективних стратегій копіngu, заохочення саморефлексії, тощо. Аналіз проблематики життєстійкості та переживання стресу у підлітків під час війни вказує на важливість розробки та впровадження психологічних програм та підходів, спрямованих на поліпшення їхнього благополуччя. Рекомендації забезпечення безпечного середовища, надання психологічної допомоги, розвитку копінг-стратегій, доступу до освіти та розважальних активностей, а також підтримки сім'ї та спільноти можуть сприяти збереженню та зміцненню життєстійкості підлітків під час війни.

Аналізуючи ступінь розробленості проблематики життєстійкості підлітків та її зв'язок з переживанням стресу, можна встановити, що підлітки під час війни знаходяться у складних умовах, які впливають на їхню психологічну стійкість. Детальне вивчення даних показує, що існує зв'язок між рівнем життєстійкості та



переживанням стресу у цій категорії осіб. Підлітки з вищим рівнем життєстійкості виявляють більшу здатність ефективно впоратися зі стресом, тоді як підлітки з низьким рівнем життєстійкості можуть бути більш вразливими. Таким чином, рекомендації щодо психологічної підтримки включають створення безпечного середовища, доступ до психологічної допомоги, розвиток копінг-стратегій та підтримку сім'ї та спільноти. Ці заходи спрямовані на підвищення життєстійкості та зниження переживання стресу у підлітків під час війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анопрієнко О. В. Стосунки у сім'ї як чинник виникнення хронічного стресу в підлітковому віці. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент: збірник наукових праць*. № 19-20. С. 214-225.
2. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Ukrainian psychological journal*. 2019. № 12.
3. Войцеховська О. В., Закалик Г. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95-104.
4. Денисов І. Г. Стрес та стресові стани як чинник асоціальної поведінки в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 28-32.
5. Жданович Ю. М. Вплив референтної групи на адаптацію дітей вимушених переселенців. *Альманах науки*. 2017. № 8. С. 32-35.
6. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. С. 78-81.
7. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Т. 1, № 1. С. 99-105.
8. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
9. Макаренко Н., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. *Психологічний часопис*. 2017. № 5. С. 66-75.
10. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.
11. Сміт П. Дирегров Е. Юле В. Діти та війна: навчання технік зцілення / ред. О. Черненко М. Лемик К. Явної; пер. укр. Інституту психічного здоров'я УКУ; співавт. Гупта Л., Перрен Ш., Г'єстад Р. Львів : Ін-т псих. здоров'я УКУ, 2014.

12. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека. *Київ: науковий світ*. 2009. С. 76.
13. Тілліх П. Мужність бути. 1995. 200 с.
14. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді. Київ, 2006. 204 с.
15. Хамініч О. В. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Т. 2, № 6. С. 160-165.
16. Clarke David E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, hardiness and type a personality. *Social behavior and personality*. 1995. Vol. 23, no. 3. P. 285-286.
17. Compas B. E. Coping With Stress During Childhood and Adolescence. *Psychol. Bul.* 1987. Т. 3, № 101.
18. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of personality and social psychology*. 1995. Vol. 4, no. 68. P. 687-695.
19. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*. 1988. No. 54. P. 466-475.
20. Hobfoll St E. Stress, culture, and community. *N.Y. and London*. 1998. P. 365.
21. Kobasa S. C. Maddi S. R. Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. *Pers. and Soc. Psychol.* 1982. Vol. 42, no. 1.
22. Lazarus R. Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic medicine*. 1993. No. 55. P. 234-247.
23. Maddi Salvatore R. Creating meaning through making decisions. *Psychological magazine*. 2005. Vol. 26, no. 6. P. 87-101.
24. Maddi S. Creating meaning through making decisions. *The human search for meaning*. 1998. P. 1-25.
25. Maddi S. Hardiness is negatively related to gambling. *Open access library journal*. 1987. Vol. 3, no. 8. P. 101-115.

26. Maddi S. Hardiness: operationalization of existential courage. *Journal of humanistic psychology*. 2004. Vol. 44, no. 3. P. 279-298.
27. Maddi S. Hardiness training at illinois bell telephone. *Health promotion evaluation*. 1987. P. 101-115.
28. Maddi S., Khoshaba D. Early antecedents of hardiness. *Consulting psychology journal*. 1999. No. 51. P. 106-117.
29. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and mental health. *Journal of personality assessment*. 1994. Vol. V, no. 63. P. 265-274.
30. Maddi S.R, Kobasa S.C. The hardy executive: health under stress. *Pacific grove, CA: brooks cole*. 1984. P. 246.
31. Ryan N.M. Stress coping strategies identified from school age children's perspective. *Research in nursing and health*. 1989. №. 12.
32. Siddiqa S. H. and Hasan Quamar. Recall of past experiences and their self-evaluated impact on hardiness-related characteristics. *Journal of personality & clinical studies*. 2014. No. 2-3. P. 89-93.
33. Unicef. Доказовий аналіз психосоціальної адаптивності підлітків у зоні конфлікту та роль системи освіти як захисного середовища. 2019. 51 с.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### «Тест на життєстійкість» С. Мадді

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності. Процедура обстеження. Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей: немає, скоріше ні ніж так, скоріше так ніж ні, так.

Інструкція: «Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою той відповідь, який найкращим чином відображає Ваша думка»

Бланк для відповідей:

№	питання	немає	скоріше ніж так	ні	скоріше так ніж ні	так
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.					
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.					
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.					
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.					
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».					
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.					
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.					
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.					
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.					
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.					
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.					
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.					
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.					
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.					
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.					
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.					
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.					

18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				

43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

#### Обробка результатів:

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життестійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

Шкали	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

### Шкала психологічного стресу, PSM-25

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щире. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

1	Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)	12345678
2	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	12345678
3	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	12345678
4	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	12345678
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряють» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	12345678
6	Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)	12345678
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	12345678
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	12345678
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	12345678
10	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	12345678
11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	12345678
12	Я відчуваю себе втомленим людиною	12345678
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	12345678
14	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	12345678
15	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	12345678
16	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	12345678
17	Я схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)	12345678
18	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	12345678
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	12345678



20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	12345678
21	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	12345678
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	12345678
23	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	12345678
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести	12345678
25	Я відчуваю напруженість *	12345678

Примітка. \* Зворотні питання.

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу. ППН більше 155 балів - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя. ППН в інтервалі 154-100 балів - середній рівень стресу. Низький рівень стресу, ППН менше 100 балів, свідчить про стан психологічної адаптоване до робочих навантажень.

## Копінг-тест Р. Лазаруса

Методика призначена для визначення механізмів подолання, способів подолання труднощів в різних сферах розумової діяльності, копінг-стратегій. Дана анкета вважається першою стандартною методикою в області копінг-вимірювання. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році.

Процедура: Досліджуваним пропонується 50 висловлювань, що стосуються поведінки в складній життєвій ситуації. Суб'єкти повинні оцінити те, як часто ця поведінка з'являється у них.

Обробка результатів:

1. Обчисліть бали, використовуючи наступну шкалу: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; іноді – 2 бали; часто – 3 бали;

2. Обчисліть за формулою:  $X = \text{сума балів} / \text{максимальна оцінка} * 100$  Номери анкети (по порядку, але різні) працюють за різними шкалами, наприклад, за шкалою «конфронтативний копінг» питання - 2, 3, 13, 21, 26, 37, тощо. Максимальне значення по питанню, яке може набрати досліджуваний, дорівнює 3, а з усіх питань підшкали максимум - 18 балів, досліджуваний набрав 8 балів: - це рівень напруги конфронтаційного подолання.

3. Його можна визначити простіше, за сумарним рахунком: 0-6 (0-33%) - низький рівень напруги, вказує на адаптивний варіант подолання; 7-12 (34-67%) - середня, адаптивна траєкторія особистості в прикордонному стані; 13-18 (68-100%) - висока інтенсивність подолання, свідчить про виражену дезадаптації.

Ключ:

Конфронтаційний копінг – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання – пункти 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності – пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення – пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблем – пункти 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка – бали: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Бланк відповідей:

ОПИНИВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...	ніколи	рідко	іноді	часто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.	0	1	2	3
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.	0	1	2	3
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.	0	1	2	3
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3

5. Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.	0	1	2	3
7. Сподівався на диво.	0	1	2	3
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10. Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3
12. Спав більше звичайного.	0	1	2	3
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.	0	1	2	3
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.	0	1	2	3
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16. Намагався забути все це.	0	1	2	3
17. Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19. Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20. Складав план дій.	0	1	2	3
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23. Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.	0	1	2	3
28. Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29. Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.	0	1	2	3
31. В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0	1	2	3
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38. Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.	0	1	2	3
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.	0	1	2	3

43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45. Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48. Молився.	0	1	2	3
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	0	1	2	3

### Бостонський тест на стресостійкість

Тест на оцінку стресостійкості. Даний тест на оцінку стресостійкості був розроблений вченим-психологом Медичного центру Університету Бостона.

Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас взагалі не відноситься. Пропонуються наступні відповіді з відповідною кількістю балів: майже завжди - 1; часто - 2; іноді - 3; майже ніколи - 4; ніколи - 5.

Питання:

1. Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день.
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натомість.
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на якого Ви можете покластися.
5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.
6. Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому зростанню.
9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.
10. Вас підтримує Ваша віра.
11. Ви регулярно займаєтеся клубною або громадською діяльністю.
12. У Вас багато друзів і знайомих.
13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.
14. Ви здорові.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми.
17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.
20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня.

**Отримані результати за тестом життєстійкості С. Мадді**

Респондент	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Ризик
1	64	27	26	11
2	67	23	25	19
3	85	39	28	18
4	77	35	27	15
5	104	43	37	24
6	72	23	29	20
7	77	31	28	18
8	100	39	35	26
9	79	32	28	19
10	82	39	23	20
11	45	25	13	7
12	30	13	16	1
13	21	8	10	3
14	56	29	12	15
15	97	37	37	23
16	68	24	30	14
17	67	28	21	18
18	110	48	39	23
19	74	35	20	19
20	28	12	9	7
21	29	13	4	12
22	11	2	6	3
23	26	10	8	8
24	82	40	30	12
25	75	35	22	18
26	62	27	18	17
27	67	28	24	15
28	30	15	12	3
29	82	30	29	23
30	28	14	9	5
31	46	21	17	8
32	60	25	18	17
33	51	20	17	14
34	39	18	14	7
35	17	7	10	0
36	47	24	16	7
37	87	37	35	15
38	49	20	15	14
39	70	34	29	7
40	57	30	17	10

## Отримані результати за шкалою психологічного стресу PSM-25

Психологічна напруга
118
134
57
152
82
117
82
72
161
75
73
157
166
84
65
118
90
57
100
129
97
170
84
86
65
79
58
148
62
128
161
125
108
119
168
119
69
102
111
136

## Отримані результати за Копінг- тестом Р. Лазаруса

Конфронт ація	Дистанціюван ня	Самоконтр оль	Пошук соц. підтрим	Прийня ття в-ті	Уникне ння	Планува ння	Переці нка
52	67	52	35	50	58	49	56
52	65	52	55	43	53	57	53
63	43	47	45	55	45	62	56
58	55	43	66	50	51	53	58
47	58	52	49	52	55	53	56
52	48	55	54	50	62	60	67
47	55	45	40	43	45	53	61
47	34	38	58	52	37	57	58
45	45	43	54	54	53	53	69
39	55	37	35	50	53	38	64
32	51	32	46	47	55	32	32
39	51	62	55	65	66	63	42
75	65	55	46	65	76	53	53
59	72	69	34	52	68	44	61
39	31	28	37	25	39	35	42
71	65	59	43	39	68	50	64
32	58	45	55	56	53	38	48
51	51	59	62	39	53	60	72
47	61	45	62	61	66	60	56
57	58	55	55	61	66	32	45
47	82	55	46	65	68	44	34
63	55	55	65	61	66	22	64
47	58	49	40	52	53	35	40
43	41	55	71	56	53	63	50
36	48	21	46	39	58	38	42
48	52	47	42	47	49	46	42
67	51	55	46	39	39	50	42
71	68	55	58	61	74	57	61
47	51	38	19	21	61	25	45
39	48	45	46	52	55	41	34
67	65	45	37	65	79	69	69
59	55	45	34	65	55	50	50
51	45	45	43	43	61	35	50
35	71	56	30	55	63	40	51
55	72	49	46	61	74	32	48
36	65	42	40	52	63	35	69
55	55	59	52	52	53	57	64
47	61	62	52	52	66	66	56
39	68	52	62	60	45	57	64
63	51	49	58	47	74	53	58



**Отримані результати Бостонського тесту на стресостійкість**

Рівень стресу
19
30
10
19
10
17
28
21
30
13
29
44
34
18
26
37
12
16
21
37
16
33
35
12
22
24
33
33
25
26
44
38
23
38
46
25
8
40
15
15

## Результати кореляційного аналізу

Значимі кореляційні зв'язки між контролем, прийняттям ризику, психологічним стресом та стресостійкістю

Шкали		Психологічний стрес	Стресостійкість
Контроль	Коефіцієнт кореляції	-0,476**	-0,493**
	Рівень значимості	0,002	0,001
	Вибірка	40	40
Прийняття ризику	Коефіцієнт кореляції	-0,649**	-0,523**
	Рівень значимості	0,000	0,001
	Вибірка	40	40

Значимі кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та компонентами  
життєстійкості

Шкали		Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Дистанціювання	Коефіцієнт кореляції	-0,503**	-0,446**	-0,498**	-0,460**
	Рівень значимості	0,001	0,004	0,001	0,003
	Вибірка	40	40	40	40
Прийняття відповідальності	Коефіцієнт кореляції	-0,533**	-0,432**	-0,521**	-0,563**
	Рівень значимості	0,000	0,005	0,001	0,000
	Вибірка	40	40	40	40
Планування вирішення проблем	Коефіцієнт кореляції	0,340*	0,353*	0,383*	-
	Рівень значимості	0,032	0,025	0,015	-
	Вибірка	40	40	40	-
Переоцінка	Коефіцієнт кореляції	0,326*	-	0,392*	-
	Рівень значимості	0,040	-	0,012	-
	Вибірка	40	-	40	-

Значимі кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та показниками  
психологічного стресу та стресостійкості підлітків

Шкали		Психологічний стрес	Стресостійкість
Конфронтація	Коефіцієнт кореляції	0,351*	-
	Рівень значимості	0,026	-
	Вибірка	40	-
Дистанціювання	Коефіцієнт кореляції	0,367*	-
	Рівень значимості	0,020	-
	Вибірка	40	-
Прийняття відповідальності	Коефіцієнт кореляції	0,572**	-
	Рівень значимості	0,000	-
	Вибірка	40	-
Уникнення	Коефіцієнт кореляції	0,623**	0,400*
	Рівень значимості	0,000	0,011
	Вибірка	40	40