

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

Психологічні особливості стресостійкості підлітків

Бакалаврська робота

Студентка групи: КПб-1-21-4 0д.

ДЕЩА КАТЕРИНИ

Науковий керівник

ДАНИЛО ЕЛЬКАНОВ

Київ - 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретичні основи дослідження проблеми стресостійкості підлітків.....	6
1.1. Психологічна сутність поняття «стресостійкості».....	6
1.2. Стресостійкість, як основа ефективного подолання труднощів.....	8
1.3. Розвиток здатності до опору стресу в підліткового періоді...12	
1.4. Темперамент – особлива властивість особистості.....	15
1.5. Гормональна картина при стресі.....	17
Висновки до першого розділу.....	20
Розділ 2. Емпіричне дослідження стресостійкості підлітків.....	22
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження стресостійкості підлітків.....	22
2.2. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація...24	
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості в підлітковому віці.....	39
Висновки до другого розділу.....	42
Висновки.....	47
Список використаних літературних джерел.....	53
Додатки.....	58

ВСТУП

Актуальність проблеми стресостійкості зумовлена психологічними особливостями підліткового віку та набуває загострення в сучасній ситуації, яка склалась в Україні внаслідок війни. Стрес виникає через недостатній захист людини від дій несприятливих зовнішніх чинників. За допомогою стресу організм мобілізує себе на самозахист, запускає неспецифічні захисні механізми, які допомагають протидіяти стресу чи адаптуватися до нього.

Деякі вчені, що досліджували питання стресостійкості підлітків, зокрема Річард Лазарус, американський психолог, відомий своїми теоріями про стрес та способи його подолання. Досліджував, як індивіди сприймають та оцінюють стресові ситуації, а також як ці оцінки впливають на їхню стресостійкість; Елізабет Лойер, канадська психологиня, яка спеціалізується на психології дітей та підлітків, вона досліджувала стресові реакції у підлітків та розробляла стратегії у підлітків для підвищення їх стресостійкості; Сьюзен Кобіс – американська психологиня, яка вивчала психологічні аспекти стресу та адаптація підлітків. Її дослідження фокусувалися на впливі здоров'я підлітків; Анна Фрейд – австралійська психоаналітична психологиня, роботи якої охоплюють розвиток особистості та психічне благополуччя, включаючи стресостійкість підлітків. Їхні дослідження спрямовані на розуміння та підтримку психологічного благополуччя підлітків у контексті стресових ситуацій.

Мета дослідження – виявлення особливостей стресостійкості підлітків, розробити практичні рекомендації щодо подолання стресу та його профілактики

Відповідно визначеній меті були поставлені такі **завдання**:

- ✓ проаналізувати основні підходи щодо вивчення особливостей стресостійкості підлітків;

- ✓ визначити стресостійкість як фактор долаючої поведінки підлітків;
- ✓ емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості підлітків;
- ✓ розробити практичні рекомендації щодо засобів подолання стресу та посилення стресостійкості в підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: стресостійкість підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості стресостійкості підлітків.

Методи дослідження:

а) теоретичні: аналіз наукових джерел, порівняння, узагальнення теоретичних засад з проблеми стресостійкості підлітків;

б) емпіричні: спостереження, бесіда, опитування, тестування:

- шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура Тесьє-Філліона (Lemur-Tessier-Zillion);
- багатомірна модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності «Basic Ph»;
- методика «Схильність до стресу» (Дженкенсона, модифікація Фрідмана і Розенмана).
- анкета для самооцінювання стресостійкості особистості
- шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

в) методи обробки даних (кількісні і якісні).

Теоретична основа дослідження Дане дослідження ґрунтується на деяких концепціях:

Концепція саморегуляції: вивчає ефективність особистості, яка може управляти своїми емоціями, діями та реакціями в стресових ситуаціях; розглядає концепцію «загально стійкого відчуття уявлення», а також включає в себе внутрішні ресурси, які індивідуум може використовувати для подолання стресорів та забезпечення психічного здоров'я.

Модель розвитку резилієнтності: означає здатність пристосуватися до стресових умов і відновлювати психічне благополуччя; спрямована на вивчення того, чому деякі особи можуть успішно пристосовуватися до стресу та негативних впливів, в той час як інші можуть виявити вразливість. Враховує роль внутрішніх і зовнішніх факторів.

Теорія стресу та адаптації, яка наголошує, стрес є універсальною реакцією організму на будь-яке змінююче середовище.

База дослідження: емпіричне дослідження проводилося на базі ліцею № 256 «СМАРТ». У дослідженні взяли участь 40 досліджуваних – 9 - 10 класів (14-17 років), хлопців -18, дівчат – 22.

Структура дипломної роботи складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічна сутність поняття «стресостійкості»

У сучасній психологічній науці поняття *«стресостійкості»* трактується неоднозначно. Відсутність єдиного визначення зумовлює різноманітність підходів до його розуміння. Загалом, під стресостійкістю зазвичай мають на увазі *здатність особистості ефективно протистояти впливу стресових чинників*, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу, здатність до продуктивної діяльності та внутрішню гармонію [23].

Стресостійкість визначається як індивідуальна здатність підтримувати психоемоційний баланс у складних або непередбачуваних умовах. Ця властивість дає змогу людині не піддаватися паніці, адекватно оцінювати обстановку й ухвалювати ефективні рішення попри зовнішній тиск.

Стресостійкість також розглядається як *здатність особистості ефективно функціонувати в умовах високої динаміки та багатозадачності*, зокрема - працювати під тиском часу, вирішувати кілька завдань одночасно та водночас організовувати процеси їх реалізації на належному рівні [8].

Завдяки розвиненій стресостійкості людина зберігає *емоційну стабільність і працездатність навіть у критичних обставинах*, що в перспективі сприяє *досягненню життєвого успіху*. В той же час забезпечується *адаптація до навантажень без школи для психічного та фізичного здоров'я*.

Життєві стреси можна уявити як своєрідні перепони чи рубежі, які необхідно подолати – іноді це відбувається швидко та легко, іноді повільно й складно, але уникнути їх практично неможливо. Кожна людина впродовж життя стикається зі стресовими ситуаціями. Сам по собі стрес є природною захисною реакцією організму на сильні зовнішні чи внутрішні подразники.

У сучасному світі стрес став звичним явищем, яке супроводжує людину майже щодня. Навколо постійно виникають ситуації, що порушують емоційний баланс: технічні несправності, соціальна напруга, конфлікти, незручності в транспорті тощо. Усе це поступово впливає на нашу працездатність, самопочуття і загальний психологічний стан [7].

Коли організм потрапляє під вплив стресових факторів, він переживає напруження, яке часто є складним для контролю. Це проявляється як у фізіологічних, так і в психологічних симптомах.

Фізіологічні прояви стресу:

- Пітливість долонь,
- Прискорене серцебиття,
- Сухість у роті,
- Зміна кольору обличчя (блідість або почервоніння),
- Спазм в шлунку,
- Напруга в м'язах,
- Підвищення тиску,
- Проблеми зі сном,
- Часті головні болі,
- Зниження або втрата апетиту,
- Коливання маси тіла.

Психологічні ознаки стресу:

- Труднощі з концентрацією уваги,
- Забудькуватість,
- Зменшення ефективності в роботі,
- Почуття незадоволення собою чи своєю діяльністю,
- Надмірна чутливість до критики,
- Тривожність і роздратованість,
- Емоційне виснаження,
- Нерішучість і невпевненість,
- Втрата внутрішнього орієнтиру або сенсу життя [4].

Організм реагує на зміну умов життя через стрес, що є захисним механізмом пристосування.

Теорія резилієнтності

Цей підхід досліджує, чому одні люди здатні ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та несприятливих обставин, тоді як інші проявляються вищий рівень вразливості. У фокусі цієї теорії – як внутрішні риси особистості, так і зовнішні умови, що впливають на стійкість до труднощів [10].

Теорія саморегуляції

Вона акцентує увагу на уявленні про внутрішню стабільність і здатність до контролю над власним станом. Теорія підкреслює значення особистих ресурсів, які допомагають людині долати життєві виклики та підтримувати психологічне благополуччя [26].

Теорія саморегуляції

Ця концепція зосереджується на понятті внутрішньої стійкості та здатності людини підтримувати психічну рівновагу в умовах стресу. Особлива увага приділяється внутрішнім ресурсам, які особистість здатна активізувати для ефективного подолання життєвих труднощів і збереження емоційного здоров'я [11].

Дослідники, що вивчали стресостійкість у підлітків:

Річард Лазарус – американський науковець, який запропонував важливу теоретичну модель стресу. Його праці акцентували увагу на тому, як людина інтерпретує стресову ситуацію, і як ці інтерпретації впливають на здатність справлятися з труднощами [12].

Елізабет Лойер – психологиня з Канади, яка спеціалізується на психології дітей та підлітків, вона проводила дослідження, пов'язані з реакціями підлітків на стрес та формуванням механізмів подолання [13].

Сьюзен Кобіс – американська дослідниця, яка зосереджувалася на психології адаптації молоді. Її праці присвячені впливу стресу на загальний психоемоційний стан і здоров'я підлітків [14].

Анна Фрейд – австралійська представниця психоаналітичної школи, дочка *Зигмунда Фрейда*. Вона вивчала формування особистості в підлітковому віці та досліджувала, як психіка молодих людей реагує на стресові обставини та адаптується до них [15].

Визначення стресостійкості з позицій різних наукових шкіл:

У когнітивній психології стресостійкість розглядається як здатність людини оцінювати стресові ситуації в межах власних ресурсів, переосмислювати їх значення та формувати конструктивні стратегії подолання. Згідно з Річардом Лазарусом, когнітивна оцінка стресорів відіграє ключову роль у виборі стратегій подолання [27].

На думку психоаналітика Анни Фрейд, стресостійкість визначається здатністю особистості використовувати зрілі психологічні захисні механізми (наприклад, сублімацію чи раціоналізацію), які дозволяють їй адаптуватися до зовнішніх викликів без шкоди для психічного здоров'я [28].

На думку Карла Роджерса, важливою умовою стресостійкості є самоусвідомлення та прийняття себе [29].

1.2. Стресостійкість, як основа ефективного подолання труднощів

В умовах постійних соціальних та інформаційних викликів стрес набуває форми адаптивної відповіді на подразник. Його функція полягає в мобілізації внутрішніх резервів організму за для збереження рівноваги та ефективного функціонування [30].

Стресостійкість передбачає не лише вміння долати стресові фактори, але й гнучкість мислення, розвиток механізмів адаптації, емоційне саморегулювання та опору психологічним навантаженням.

Наявність стійкості до стресу відіграє важливу захисну роль для психіки. Людина, яка має високий рівень стресостійкості, краще пристосовується до зовнішніх умов та успішніше протистоїть негативним впливам [22]. Як зауважив Володимир Леві: *«Важко уявити особистість, яка б повністю*

позбулася всіх труднощів. Проблеми – це частина нашого буття. Головне – визнати їхнє існування» [24].

Щоб краще зрозуміти, що таке стресова реакція, звернемося до умов первісного життя. Уявіть себе людиною доісторичної епохи, яка спокійно подорожує лісами, займається повсякденними справами – полюванням, рибальством, вихованням дітей. Але раптом з кущів вистрибує хижак, скажімо шаблезубий тигр. Саме цей несподіваний напад і є *стресором* – зовнішнім чинником, що активує стресову реакцію організму. У таку мить тіло моментально мобілізується: запускаються механізми, які готують до несподіваної дії – втечі або боротьби [31].

Коли організм стикається із зовнішньою загрозою, він зазвичай реагує одним із двох основних способів:

- **активна реакція** – це протидія небезпеці через напад, відома як «реакція хижака» (або «стрес тигра, лева»)
- **пасивна реакція** – це уникнення конфлікту шляхом втечі, яку часто називають «стресом кролика».

Окрім цих двох типів, існує ще одна реакція – *імітація смерті*. Вона полягає в різкому зниженні активності: людина або тварина «завмирає», вдаючи знерухомленість, щоб не привертати уваги небезпеки. У природі таку поведінку можна спостерігати, наприклад у сонечок, які при небезпеці падають і вдають, ніби загинули, щоб уникнути загрози [1].

Уміння протидіяти стресу є ключові чинники, що підтримує людину в боротьбі з труднощами й забезпечує емоційну витримку.

Існує ряд характеристик, що свідчать про те, як стресостійкість впливає на формування адаптивної поведінки в умовах стресу:

- **Контроль над собою та ситуацією** - здатність залишатися врівноваженим і діяти конструктивно навіть у складних обставинах.
- **Гнучкість у мисленні** - люди з високою стресостійкістю швидко адаптуються до змін і оперативно знаходять шляхи виходу зі складних ситуацій.

- **Аналіз реакцій** – за поведінкою людини в умовах напруження можна зробити висновки, щодо її стресостійкості.
- **Пошук рішень** – орієнтація на варіативність підходів у подоланні труднощів і досягненні мети.
- **Збереження розсудливості** - спроможність мислити чітко й логічно, навіть за високого тиску.
- **Емоційна рівновага** - утримання внутрішньої стабільності у складних нестабільних умовах.
- **Стійкість до перешкод** – рішучість, цілеспрямованість і прагнення досягнення результату, попри труднощі.
- **Життєвий оптимізм** – позитивне ставлення до життя, віра в себе та свої можливості.

Особи з високим рівнем стресостійкості, як правило, володіють ефективними механізмами відновлення після психоемоційного напруження. Вони не лише швидко повертаються до стабільного стану після стресу, а й активно формують стратегії для запобігання подібним ситуаціям у майбутньому. Деякі люди схильні уникати потенційно стресогенних обставин, що дозволяє їм зменшити ризик виникнення стресових реакцій.

Ключову роль відіграє **відчуття внутрішнього контролю** над подіями власного життя – ця установка значно знижує вразливість до стресу й водночас активізує поведінку, спрямовану на розв'язання проблем [32].

Стресостійкість особистості часто здатні трансформувати кризові моменти в можливість для самовдосконалення та розвитку. Такий підхід сприяє формуванню адаптивної, долаючої поведінки [5].

Крім того, підвищений рівень самоефективності - віри у власні сили – зміцнює впевненість у здатності справлятися з викликами та успішно досягати поставлених цілей.

Особи з високим рівнем стресостійкості зазвичай мають чітко визначені життєві орієнтири, що допомагає їм уникати відчуття розгубленості та безпорадності під час складних ситуацій. Стресостійкість вважається однією з

ключових якостей особистості, яку можна поступово розвивати шляхом самопізнання, самовдосконалення та досвіду подолання життєвих труднощів [6].

Контроль над труднощами – це навичка. Що формується з віком. Життя сповнене як буденних турбот, так і серйозних викликів: хвороб, втрат, несподіваних змін. Усі ці фактори можуть впливати на психічний стан, але з часом люди навчаються краще контролювати власні емоції, адаптуватися до змін та зберігати стійкість [33].

Прийняття невдачі – ще один важливий аспект стресостійкості. Новий досвід або ризикована ситуація можуть викликати страх перед поразкою. Проте помилкові кроки не слід сприймати як кінець, адже саме через невдачі формується витривалість, зростає впевненість у власних силах і покращується здатність розв'язувати складні завдання. Успіх, досягнутий після падіння, приносить глибше задоволення й емоційну силу.

Негативне мислення як бар'єр у подоланні труднощів.

У ситуаціях, коли щось йде не за планом, схильність до негативного мислення може істотно завадити ефективному подоланню проблем. Песимістичні установки часто формуються у трьох основних напрямках:

Ігнорування труднощів. Уникнення проблем або імітація того, що вони не існують, може принести тимчасове полегшення. Однак така поведінка не вирішує ситуацію. Краще усвідомити проблему, присвятити час її аналізу й, за потреби, звернутися по підтримку.

Самозвинувачення. Постійне повернення до помилки та осуд себе лише поглиблює емоційний дискомфорт. Варто розібратися в причинах ситуації, зробити висновки та наступного разу спробувати новий підхід.

Панічне мислення («все втрачено»). У момент невдач може здатися, що ситуація безвихідна, а проблеми зростають. Щоб уникнути цього, важливо подивитися на обставини з іншої точки зору, поділитися переживаннями з тими, кому ви довіряєте, і проаналізувати можливі варіанти вирішення [34].

Вища стресостійкість знижує ризик серцево-судинних захворювань, зменшується рівень хронічного стресу, який негативно впливає на організм, і покращує імунітет.

Розвивається стійкість до нових викликів: зростає здатність бачити у складних ситуаціях можливості для особистого розвитку, а не лише загрозу. Наприклад, люди, які подолали стрес в минулому, почуватимуться впевненіше перед майбутніми життєвими викликами [35].

Розвиток стресостійкості сприяє формуванню здорових звичок (регулярна фізична активність, позитивне мислення, соціальна підтримка), які гарантують високу якість життя в довгостроковій перспективі.

Існує низка стратегій, які допомагають особистості ефективно справлятися зі стресовими обставинами. Багато з них ґрунтується на наукових підходах і активно досліджуються в психологічній літературі. Ці стратегії можуть бути використані індивідом залежно від особистих потреб та специфіки ситуації.

1. Стратегії, орієнтовані на проблему. Вони передбачають активне розв'язання труднощів, які викликають стресову реакцію, шляхом пошуку практичних рішень або зміни ситуації [16].

2. Емоційно-сфокусовані підходи. Зосереджуються на зниженні інтенсивності емоційних реакцій, пов'язаних зі стресом, без прямого втручання у ситуацію [17].

3. Опора на соціальну підтримку. Використання допомоги близьких, друзів або соціального оточення для полегшення емоційного стану та отримання порад чи підкріплення [18].

4. Прийняття реальності. Усвідомлення неможливості змінити деякі обставини та адаптація до них через внутрішнє прийняття ситуації [19].

5. Відволікання уваги. Переключення на інші види діяльності, які знижують рівень напруження та допомагають зберегти психологічну рівновагу [20].

6. Активне вирішення проблем. Цілеспрямованість дії, що мають на меті усунути джерело стресу або мінімізувати його вплив [21].

Ці підходи активно досліджуються у психологічній науці, оскільки вони відіграють ключову роль у формуванні стресостійкості та здатності особистості до адаптації.

1.3. Особливості підліткового віку в контексті стресостійкості

Фаза підлітковості супроводжується суттєвою трансформацією особистості, де поєднуються гормональні перебудови, пошук ідентичності, коливання емоцій і вплив соціуму. Цей період є критичним для формування здатності до саморегуляції та адаптації [24].

Значення стресостійкості в підлітковому віці полягає у формуванні механізмів подолання нових викликів: міжособистісних конфліктів, академічного навантаження, сімейних змін тощо. Саме в цей час зростає роль підтримки з боку значущих дорослих та однолітків.

Підлітковому віці притаманна виражена емоційна лабільність, що характеризується частими коливаннями емоційних станів та їх підвищеною інтенсивністю.

У підлітковому віці пошук особистісної ідентичності є важливим психологічним завданням, яке нерідко супроводжується переживанням стресу. Молоді люди прагнуть зрозуміти себе, знайти своє місце у світі та визначити, як взаємодіяти з навколишнім середовищем [36].

Вплив таких соціальних агентів, як родина, школа та однолітки, часто створює додаткове навантаження на психіку. Вони можуть викликати складнощі у спілкуванні, що нерідко стає джерелом внутрішньої напруги.

Підлітки також починають більш гостро реагувати на оцінку з боку інших та на власні недоліки. Така підвищена самосвідомість може провокувати почуття тривоги, незахищеності, а в деяких випадках – навіть симптоми депресії.

Крім того, змаганнями між однолітками, яке проявляється у навчанні, зовнішності чи популярності, може бути потужним стресогенним чинником для підлітків.

У підлітковому віці до самостійності, свободи вибору та дослідження нового часто зростає. Бажання діяти на власний розсуд, експериментувати та шукати нові враження може призводити до підвищеного рівня стресу. Ризикована поведінка в цьому віці не завжди є негативною, адже вона може бути частиною пізнання себе і світу. Однак через нестачу досвіду, підлітки іноді ухвалюють необачні рішення або стикаються з непередбачуваними наслідками.

Цей етап також пов'язаний з формуванням глибших міжособистісних зв'язків. Початок романтичних стосунків є важливою складовою соціального розвитку. Такі стосунки можуть стати джерелом емоційної підтримки, але водночас і потенційним джерелом психологічної напруги. Підлітки поступово починають усвідомлювати складність емоцій, відповідальність у стосунках і межі особистого простору.

	Джерело підтримки:	Джерело стресу:
1	Близькі відносини можуть надавати емоційну підтримку.	У підлітковому віці виникає багато невизначеності у відносинах, що супроводжується стресом і тривогою.
2	Можливість поділитися своїм думками та переживаннями з близькою людиною, допомагає відчувати взаєморозуміння та знижує ризик внутрішньої напруги.	Відносини можуть вимагати від підлітка збільшення відповідальності, що призводить до стресу та страху.
3	Створюється можливість для соціальної підтримки, що може бути корисним для подолання труднощів та стресу.	

Нейрофізіологічні зміни в підлітковому віці та їхній вплив на реакції на стрес:

У підлітковому віці активно розвивається префронтальна кора головного мозку, що відповідає за самоконтроль, планування та регуляцію

емоцій і поведінки. Проте цей процес завершується лише в дорослому віці, тому підлітки схильні до імпульсивної поведінки та емоційних реакцій [37].

Підвищена активність мигдалеподібного тіла, яке відповідає за реакцію на страх та загрозу, робить підлітків більш чутливими до стресових факторів.

Гормональні зміни, такі як підвищення рівня кортизолу та статевих гормонів, посилюють емоційну нестабільність і підвищують сприйнятливність до стресових ситуацій.

Нейропластичність у цьому віці гарантує високу адаптивність мозку, тому відповідна соціальна підтримка та тренування навичок саморегуляції можуть значно підвищити стресостійкість.

Соціальний контекст та його вплив на стрес та стресостійкість:

Сімейний контекст: підтримка батьків, довірливі стосунки та стабільна емоційна атмосфера в сім'ї значно знижують рівень стресу у підлітків [38].

Вплив друзів: друзі є важливою референтною групою в підлітковому віці. Негативний вплив (наприклад, булінг чи соціальне відторгнення) може знижувати рівень стресостійкості, тоді як підтримка друзів сприяє її розвитку.

Роль соціальних мереж: підлітки активно використовують соцмережі для самовираження та комунікації. Однак постійне порівняння себе з іншими, страх пропустити важливі речі, негативні коментарі та кібербулінг можуть провокувати стрес [39].

Навчальне середовище: підвищене навчальне навантаження, конкуренція, стрес перед іспитами або незадоволеність вчителів впливають на психологічний стан підлітків. Стресостійкість можна підвищити за допомогою програм підтримки в школах, включаючи психологічні тренінги [40].

Гендерні відмінності у стресостійкості:

Дослідження свідчать, що дівчатка частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу (наприклад, розмови з друзями, отримана емоційна підтримка, вираження почуттів), тоді як хлопці частіше

використовують проблемно-орієнтованих стратегій (наприклад, активне вирішення проблем, планування дій).

Дівчата більш чутливі до міжособистісних стресів (конфлікти, соціальна ізоляція), тоді як хлопці більш вразливі до стресу, пов'язаного з академічними та фізичними досягненнями.

Гормональні коливання у дівчат (наприклад, пов'язані з менструальним циклом) також впливають на їхню емоційну реакцію на стрес.

Статистичні дані та результати дослідження щодо рівня стресостійкості підлітків:

Згідно з дослідженнями Американської асоціації психологів (АРА, 2020), 31% підлітків відчувають високий рівень стресу, пов'язаний із навчанням, соціальними взаємодіями та очікуваннями батьків [41].

Згідно з дослідженням ЮНІСЕФ (2022) зазначено, що близько 45% підлітків у всьому світі стикаються з тривалими стресовими ситуаціями, зокрема через пандемію COVID-19 та війни [42].

В Україні, за даними Інституту демографії та соціальних досліджень (2022), 40% підлітків віком 14-17 років оцінюють свій рівень стресу як високий, а основними стресовими факторами є війна, шкільні та сімейні проблеми.

Програми розвитку стресостійкості (наприклад, тренінги з емоційного інтелекту) показали, що рівень стресу у підлітків можна знизити на 20-25% за умови регулярного тренування.

Індивідуальність кожної особистості вимагає методів підтримки до її потреб та особливостей. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальні чинники, такі як родинна підтримка, освітнє середовище, вплив друзів та інших соціальних груп, які забезпечують психологічну стабільність і мотивацію до самореалізації.

1.4. Темперамент – особлива властивість особистості

Темперамент характеризує індивідуальні особливості динаміки психологічної діяльності, що мають спадкову природу й виявляються в емоційній збудливості, темпі реакцій та адаптаційних можливостях людини [1].

Психічна активність особистості, зумовлена типом темпераменту, значною мірою впливає на те, як індивід переживає та інтерпретує стресові події. Зокрема, флегматичні й сангвінічні риси спряють стабільності реакцій, а холеричні чи меланхолійні – можуть посилювати емоційні коливання.

Комбінація рис темпераменту формує індивідуальну схильність до певних стратегій стресодолання. Наприклад, особи з холеричним акцентом схильні до активного, а іноді й імпульсивного реагування, у той час як флегматики демонструють витримку та системність.

Існують чотири класичних типи темпераменту:

Сангвінік – особистість із сильною, врівноваженою та динамічною нервовою системою.

Флегматик – також сильний і врівноважений, але з повільною реакцією на збудження та гальмування;

Холерик – енергійний, але з вираженою емоційною нестабільністю, швидко реагує, але й так само швидко заспокоюється;

Меланхолік – характеризується слабкою нервовою системою, зниженою витривалістю та уповільненим відновленням після напруги.

Слід пам'ятати, що не існує «поганих» чи «добрих» темпераментів – кожен має як позитивні, так і слабкі сторони. До чого ж, у чистому вигляді ці типи трапляються рідко. Більшість людей має змішаний тип темпераменту з домінуванням одного [1].

Характеристика типів:

Сангвінік – активний, відкритий до спілкування, товариський, життєрадісний, легко вступає в контакт з іншими. Проте йому швидко набридає рутинна робота, він прагне змін та новизни.

Холерик – емоційно нестабільний, імпульсивний, енергійний, схильний до яскравих реакцій. Часто виявляє агресію, але водночас оптимістично налаштований. Його працездатність коливається залежно від настрою.

Флегматик – спокійний, розважливий, стійкий до стресів, не схильний до емоційних зривів. Надійний у довготривалих справах, має сталі інтереси та звички.

Меланхолік – вразливий, інтроспективний, чутливий, схильний до глибоких роздумів і переживань. Хоча зовні він може виглядати стриманим, всередині переживає сильні емоції.

Люди з емоційно нестійкими темпераментами, такими як холерик і меланхолік, частіше реагують на стресові ситуації. У таких випадках їхня поведінка під впливом емоцій може призводити до дезорганізації. Натомість сангвініки та флегматики більш схильні діяти, ніж реагувати емоційно.

Аналіз впливу змішаного типу темпераменту на стресостійкість:

Люди зі змішаним темпераментом часто мають більш збалансовану реакцію на стрес. Наприклад, поєднання рис сангвініка (оптимізм, активність) та флегматика (врівноваженість, повільність) допомагає їм швидко адаптуватися до змін і зберігати емоційну рівновагу.

Такі особи демонструють здатність зберігати активність в умовах тривалого стресу і уникати емоційного виснаження завдяки терпінню і стабільності притаманним флегматикам.

Приклади впливу темпераменту на вибір стратегій подолання стресу:

Сангвінік: часто використовує соціальну підтримку як стратегію подолання стресу, активно залучає друзів чи колег до вирішення проблем.

Флегматик: надає перевагу прийняттю ситуації та поступовому вирішенню проблем, без поспішних рішень.

Холерик: часто застосовує проблемно-орієнтовані стратегії, але через імпульсивність може швидко вигоряти у стресових ситуаціях.

Меланхолік: використовує емоційно-орієнтовані стратегії, наприклад, роздуми чи уникнення, але іноді схильний до надмірного занурення у переживання.

1.5. Гормональна картина при стресі

В умовах стресового навантаження нейроендокринна система ініціює секрецію гормонів, таких як кортизол і адреналін, які забезпечують фізіологічну мобілізацію.

Тривала дія стресу може спричинити гормональні дисбаланси, що негативно позначають на емоційному стані, когнітивних функціях та імунитеті. Водночас вироблення окситоцину, як «гормону довіри», сприяє зменшенню рівня тривоги завдяки емоційній підтримки та соціальній взаємодії.

Вплив стресу на організм можна розглянути на прикладі стрибка з парашутом. Під час першого стрибка людина часто відчуває інтенсивне емоційне напруження, що супроводжується страхом. У цей момент в організмі активно виробляється кортизол – гормон, що реагує на почуття страху. Проте, коли парашутний спорт стає регулярною активністю, страх зникає, але стрес залишається, вже в контексті позитивного збудження. У таких випадках активується виділення адреналіну, який відповідає за стимуляцію та енергійність [6].

Обидва ці гормони – *і кортизол, і адреналін* – відіграють важливу роль у адаптації організму до навантажень. Проблеми виникають лише тоді, коли їхній рівень стає надмірним або коли людина довго перебуває в стані хронічного стресу, що може негативно впливати на її фізичне і психічне здоров'я.

Вплив кортизолу на організм при хронічному стресі:

Кортизол, головний гормон стресу, забезпечує організм енергією в короткочасних стресових ситуаціях і мобілізує ресурси для реакції «бий» або «тікай» [43].

При хронічному стресі рівень кортизолу залишається високим тривалий час, що може викликати:

- Підвищений ризик розвитку серцево-судинних захворювань (артеріальна, гіпертензія, аритмії).
- Зниження імунітету, що призводить до частих інфекцій.
- порушення сну, що сприяє втомі та тривожності.
- Погіршення функції пам'яті через вплив на гіпокамп – ділянку мозку, відповідальну за навчання та збереження інформації.
- Накопичення жирової тканини, особливо в області живота, через метаболічні порушення [44].

Роль окситоцину у зниженні рівня стресу:

Окситоцин – це гормон, який виділяється під час соціальної взаємодії, обіймів, фізичного контакту і турботи про інших.

Його вплив:

- Знижує рівень кортизолу, сприяє розслабленню.
- Покращує соціальні зв'язки, створюючи відчуття підтримки та безпеки.
- Активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за відновлення організму після стресу.
- Дослідження показали, що навіть коротка розмова з близькими або тваринами може підвищити рівень окситоцину, що знижує тривожність.

Як генетика та гормональний фон впливають на індивідуальні відмінності в стресостійкості:

Генетичні фактори визначають індивідуальну чутливість до стресу. Наприклад, варіанти гніву, пов'язані з серотоніном та дофаміном, впливають на здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Баланс таких гормонів, як кортизол, адреналін, серотонін і дофамін, впливає на реакцію на стрес. Люди з більш стабільними гормональним фоном зазвичай демонструють вищий рівень стресостійкості. Наприклад, високий

рівень серотоніну сприяє кращому емоційному контролю, тоді як дисбаланс кортизолу призводить до підвищеної тривожності.

Можливість регуляції гормонального фону:

Фізичні вправи: регулярна фізична активність знижує рівень кортизолу, підвищує викид ендорфінів («гормонів щастя») та стабілізує серотонін і дофамін. Наприклад, біг або його сприяють покращенню загального гормонального балансу.

Медитація: практики усвідомленості та дихальні вправи активують парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню рівня кортизолу та підвищенню окситоцину.

Харчування:

- Продукти, які багаті на Омега-3 (насіння льону, морська риба), сприяють регуляції рівня кортизолу.
- Продукти, що містять магній (зелень, горіхи), допомагають розслабленню м'язів та стабілізації нервової системи.

Соціальна взаємодія: спілкування з близькими, підтримка друзів, волонтерська діяльність допомагають підвищувати рівень окситоцину, знижуючи стрес.

Висновки до першого розділу

Стресостійкість трактується як індивідуальна здатність підтримувати психоемоційний баланс у складних або непередбачуваних умовах. Ця властивість дає змогу людині не піддаватися паніці, адекватно оцінювати обстановку й ухвалювати ефективні рішення попри зовнішній тиск.

В умовах постійних соціальних та інформаційних викликів стрес набуває форми адаптивної відповіді на подразники. Його функція полягає в мобілізації внутрішніх резервів організму за для збереження рівноваги та ефективного функціонування.

Стресостійкість передбачає не лише вміння долати стресові фактори, але й гнучкість мислення, розвиток механізмів адаптації, емоційне саморегулювання та опору психологічним навантаженням.

Стрес відіграє важливу роль у житті людини, адже саме він часто активізує ресурси організму в складних ситуаціях, зокрема в процесі навчання, виховання та загального розвитку особистості. Проте важливо, щоб рівень стресових навантажень не перевищував межі індивідуальних адаптаційних можливостей. Інакше це може негативно позначитися на психоемоційному та фізичному стані.

Поняття стресу охоплює реакцію тіла та психіки на зовнішні або внутрішні подразники, які потребують певної перебудови або адаптації. Це явище має складну природу, що включає як фізіологічні зміни, так і психологічну перебудову.

У стані стресу організм активізує внутрішні сили, щоб адаптуватися або захиститися. Запускаються механізми, які не є специфічними, але дозволяють ефективно реагувати на нові або потенційно загрозливі обставини.

Один із поширених чинників, що викликають стрес, є страх – особливий емоційний стан, що виникає у відповідь на реальну або уявну небезпеку. Хоча страх зазвичай асоціюється з дискомфортом, він також виконує важливу захисну функцію: допомагає людині бути уважнішою, обережнішою і краще підготованою до можливих ризиків [9].

Нейрофізіологічні та гормональні механізми мають великий вплив на реакцію на стрес. Формування префронтальної кори в підлітковому віці та баланс таких гормонів, як кортизол та окситоцин, визначають здатність організму адаптуватися до стресових ситуацій. Водночас хронічно високий рівень кортизолу може призводити до фізіологічних і психічних порушень, тоді як окситоцин сприяє зниженню рівня стресу через соціальну підтримку.

Темперамент як вроджена властивість особистості впливає на стратегії подолання стресу. Сангвініки та флегматики демонструють вищу стійкість завдяки оптимізму та врівноваженості, тоді як холерики та меланхоліки потребують додаткових технік саморегуляції через схильність до імпульсивності чи надмірної емоційності.

Соціальний контекст та індивідуальні особливості відіграють ключову роль у розвитку стресостійкості, особливо в підлітковому віці. Соціальна підтримка, позитивні стосунки з однолітками та стабільне сімейне середовище є захисними факторами, які зменшують стрес.

Індивідуальність кожної особистості вимагає методів підтримки до її потреб та особливостей. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальні чинники, такі як родинна підтримка, освітнє середовище, вплив друзів та інших соціальних груп, які забезпечують психологічну стабільність і мотивацію до самореалізації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження стресостійкості підлітків

Дослідження проводилося на базі загальноосвітнього ліцею №256 «СМАРТ», який виступив експериментальним майданчиком для збору емпіричних даних.

До вибірки були включені учні підліткового віку, що дозволило вивчити особливості їхньої психологічної стійкості до стресових ситуацій.

Метою дослідження стало виявлення індивідуальних відмінностей у рівні стресостійкості серед підлітків. Для цього було обрано діагностичні методики, які дають змогу оцінити: ступінь схильності до стресових впливів; рівень пережитого стресу; ефективність особистісних стратегій подолання стресу.

Результати опитування були переведені у зручну форму, що дозволило здійснити порівняльний аналіз. Застосування статистичних методів дало змогу виявити взаємозв'язки між досліджуваними змінними та сформулювати узагальнені висновки про рівень стресостійкості в учнів підліткового віку.

У межах дослідження була застосована *шкала психологічного стресу PSM-25*, яка є надійним інструментом для діагностики рівня стресового напруження. Цей метод дозволяє оцінити *психоемоційний стан підлітків* під впливом різноманітних життєвих чинників.

Опитувальник складається з **25 пунктів**, кожен із яких спрямований на виявлення одного з аспектів стресового впливу, таких як:

1. Навчальне перевантаження;

2. Емоційна нестабільність;
3. Міжособистісні конфлікти;
4. Травматичні події (зокрема війни) тощо.

Респонденти оцінюється кожне твердження за бальною шкалою, що дозволяє кількісно виміряти ступінь стресу. Чим вищий підсумковий бал, тим більш виражений рівень стресового стану;,, нижчі бали, навпаки, свідчать про стабільний емоційний фон.

Шкала PSM-25 є зручною для подальшого статистичного аналізу та порівняння результатів між різними учасниками дослідження.

У процесі аналізу рівня стресу надзвичайно важливо враховувати не лише числові показники, а й *індивідуальні характеристики особистості* та життєві обставини, в яких перебуває підліток. Висновки повинні базуватися на *комплексному підході*, що включає співставлення результатів із психологічним профілем особи.

Методика PSM-25 є дієвим інструментом для отримання *кількісної оцінки рівня стресу*. Вона дозволяє спеціалістам не лише виявити загальний рівень напруги, але й визначити *конкретні джерела психоемоційного навантаження*, що у подальшому дає змогу формулювання рекомендації щодо психологічної підтримки.

Окрім цього, у межах вивчення стратегій подолання стресу була використана *багатомірна модель «Basic Ph»*, яка дозволяє дослідити, *які саме копінг-стратегії застосовують підлітки для збереження внутрішньої рівноваги*. Ця модель спрямована на розпізнавання особистісних ресурсів, що забезпечують стійкість до психологічного напруження.

Дослідження фокусується на вивченні стратегій, які використовуються підлітками для *подолання стресових ситуацій і збереження психологічної рівноваги* у різноманітних життєвих обставинах.

Застосована методика включає комплекс запитань, що дозволяє оцінити реакції підлітків на психоемоційне навантаження та виявити механізми, які вони зазвичай обирають для подолання труднощів.

Отримані результати подаються у вигляді *оцінювальних показників*, які відображають типові копінг-стратегії: орієнтація на вирішення проблем, емоційне розвантаження, уникнення, переключення уваги тощо. Такий підхід дає змогу краще зрозуміти, *які ресурси використовує підліток у стресових обставинах*, і в подальшому розробити ефективні рекомендації для психологічної підтримки.

Важливо усвідомлювати, що не всі стратегії подолання стресу однаково ефективні для кожної людини. Те, що допомагає одній особистості зберегти рівновагу, може бути менш результативним для іншого. У певних ситуаціях доцільно використовувати активні способи дії, тоді як в інших - доцільніше звертатися до технік переосмислення, релаксації або внутрішнього дистанціювання.

Для доповнення та глибшого розуміння результатів дослідження було використано *методику схильності до стресу*, запропоновану *Дженкінсона у модифікації Фрідмана*. Цей інструмент дозволяє оцінити *індивідуальний рівень вразливості до стресу* та характерні моделі реагування на стресові оставини.

Методика визначає, наскільки швидко та легко особа втрачає психоемоційну рівновагу під впливом зовнішніх подразників, а також виявляє особливості її адаптивних або дезадаптивних реакцій. Це дозволяє комплексно підійти до аналізу стресостійкості та врахувати індивідуальні відмінності в поведінці.

Зазначена методика включає набір запитань, спрямованих на вивчення різних компонентів, пов'язаних із схильністю до стресу. Зокрема, вона

охоплює оцінку фізичного стану, емоційних реакцій та індивідуального сприйняття стресогенних факторів.

На основі відповідей формується кількісний показник, що відображає рівень вразливості особистості до стресових впливів. Високі значення вказують на схильність до підвищеної емоційної напруги, тоді як низькі бали свідчать про відносну стійкість і меншу сприйнятливості до зовнішніх подразників.

Інтерпретація результатів має базуватися на комплексному підході – із врахуванням *індивідуальних психологічних характеристик*, умов життя та соціального контексту. Крім того, важливим чинником є *здатність до ефективної адаптації та регуляції стресових реакцій*, що допомагає краще зрозуміти загальний рівень психоемоційної стійкості.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) є одним із широко застосовуваних інструментів для оцінювання рівня *суб'єктивного відчуття стресу*. Вона містить 10 тверджень, які дозволяють визначити, як часто респондент відчуває напругу, втрату контролю чи емоційну нестабільність.

Структура шкали охоплює два ключові компоненти:

- Сприйняття безпорадності (пункт 1, 2, 3, 6, 9, 10), які відображають суб'єктивне відчуття втрати контролю над ситуацією, емоціями чи власною поведінкою.
- Зниження самоефективності (пункт 4, 5, 7, 8), що стосуються впевненості в здатності впоратися з життєвими труднощами.

Ця методика є цінною з огляду на те, що саме особисте сприйняття людиною події і реакцій на них має вирішальне значення для розуміння її психологічного стану. Аналіз отриманих даних дозволяє оцінити не лише рівень стресу, а й глибину його переживання в контексті повсякденного життя.

2.2. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація

Емпіричне дослідження стресостійкості підлітків проводилося у три послідовні етапами.

1. Перший етап: відбувався підбір психодіагностичного інструментарію для дослідження стресостійкості підлітків. У дослідженні було використано такі методики:

1) шкала психологічного стресу (PSM-25) - для оцінки загального рівня стресу та його фізіологічних проявів ;

2) багатомірна модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності «Basic Ph» - для виявлення індивідуальних копінг-стратегій і внутрішніх ресурсів, які використовуються у подоланні труднощів;

3) методика оцінки схильності до стресу за Дженкінсона – для визначення вразливості особистості до стресових ситуацій та характеру реакцій на них;

4) анкета для самооцінювання – з метою фіксації суб`єктивного бачення респондентами свого психоемоційного стану;

5) шкала сприйнятого стресу (PSS-10) – для вимірювання індивідуального сприйняття стресу та почуття контролю над життєвими подіями.

2. Другий етап:

Було проведено психодіагностичні методики, обраних на попередньому етапі. У процесі роботи було здійснено: збір емпіричних даних, обробка отриманих результатів, формулювання первинних інтерпретацій щодо рівня стресостійкості підлітків; узагальнення спостережень та формулювання висновків на основі зіставлення кількісних показників та індивідуальних особливостей учасників дослідження.

3. Третій етап:

На завершальному етапі, враховуючи отримані результати та їх аналітичне осмислення, були сформульовані практичні рекомендації.

Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Дані, отримані за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура Тесьє-Філліона»

У межах дослідження учасникам – підліткам різних класів – було запропоновано відповісти на 25 тверджень, які охоплюють основні прояви психологічного напруження. Ця методика дозволяє оцінити рівень загального стресу, з яким стикаються респонденти в повсякденному житті (Див. Додаток А).

Проаналізуємо результати, що відображають рівень стресу в різних вікових групах. Порівняльні дані наведено на *Рис. 2.1 та Рис 2.2*, де візуалізовано відмінності у показниках між класами. Це дозволяє простежити, як змінюється рівень стресу залежно від навчального навантаження, вікових особливостей та соціальних факторів.

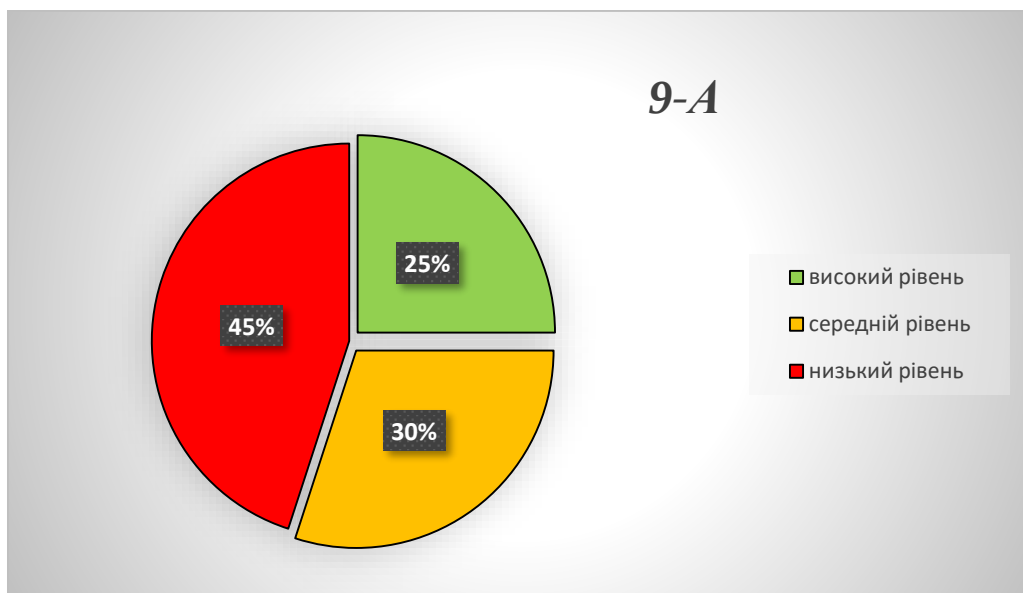


Рис. 2.1. Показники рівня психологічного стресу учнів 9-А класу за результатами опитування за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура Тесьє-Філліона».

Отримані результати свідчать про наявність різних рівнів психологічного напруження серед 9-А класу.

Високий рівень стресу зафіксовано у 25% респондентів. Це може свідчити про перебування частини підлітків у стані підвищеного емоційного напруження. Ймовірними чинниками такого стану є надмірне навчальне навантаження, соціальні конфлікти або інші несприятливі умови, що негативно впливають на їхнє психологічне самопочуття.

Середній рівень стресу виявлено у 30% опитаних. Це означає, що наявні стресові фактори не досягають критичного рівня і, ймовірно, підлітки мають певні ресурси чи навички для подолання труднощів і збереження емоційної рівноваги.

Низький рівень стресу спостерігається у 45% учнів. Такий результат може свідчити про ефективні стратегії подолання стресу, сформовану психологічну стійкість або перебування в сприятливих зовнішніх умовах, які не викликають значного напруження.

Таким чином, більшість учнів демонструє задовільний рівень адаптації до шкільного та соціального середовища, проте чверть потребує більшої уваги з боку психологічної служби.

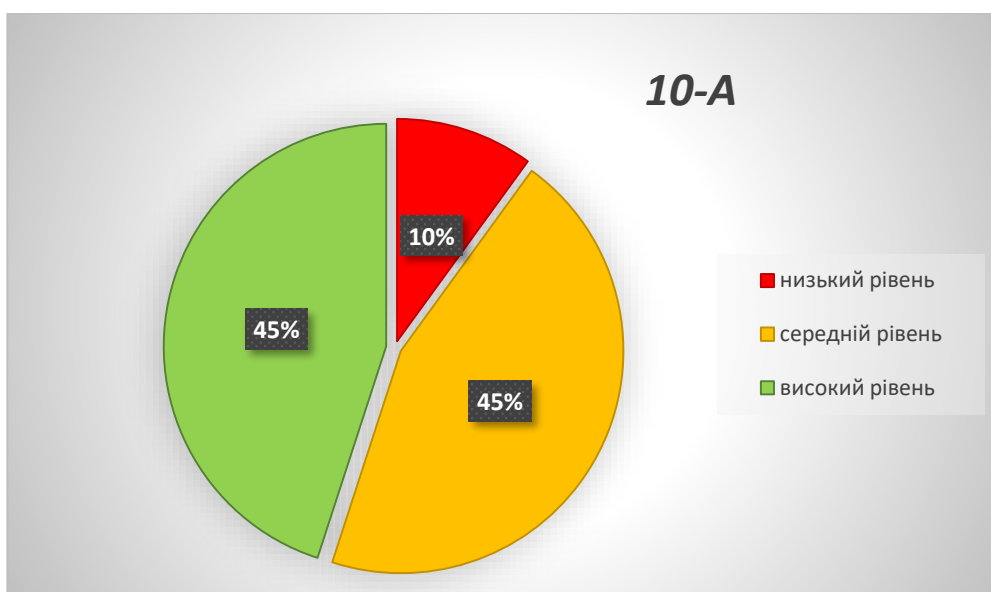


Рис. 2.2. Показники рівня психологічного стресу учнів 10-А класу за результатами опитування за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура Тесьє-Філліона».

На основі отриманих даних було виявлено наступний розподіл рівнів психологічного стресу серед опитаних підлітків:

Високий рівень стресу зафіксований у 45% респондентів. Це свідчить про те, що майже половина учнів перебуває у стані значного емоційного напруження. у таких випадках варто звернути увагу на можливу потребу у психологічній підтримці, консультуванні або навчанні ефективним стратегіям подолання стресу.

Середній рівень стресу також характерний для 45% учасників дослідження. Це свідчить про наявність помірного рівня стресових навантажень, з якими підлітки здебільшого здатні впоратися самостійно або з мінімальною допомогою.

Низький рівень стресу виявлено лише у 10% учнів. Це може вказувати на наявність у цих респондентів ефективних копінг-стратегій або відсутність значних стресових факторів у їхньому житті.

Такий розподіл результатів демонструє потребу в цілеспрямованій роботі з учнями, які перебувають у зоні ризику, а також у зміцненні ресурсів у групи з середнім рівнем стресу.

Дослідження дало змогу проаналізувати **гендерні особливості прояву психологічного стресу підліткового віці**. Це дозволяє визначити, чи існують відмінності у рівнях пережитого стресу між хлопцями та дівчатами. Узагальненні результати представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Порівняльні показники рівня психологічного стресу у підлітків за методикою «**Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура Тесьє-Філліона**».

		Рівень психологічного стресу		
		Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
1.	Дівчата	17,5%	22,5%	12,5%
2.	Хлопці	10%	15%	22,5%

Згідно з результатами, поданими в таблиці 2.1., спостерігаються відмінності у рівнях психологічного стресу між дівчатами та хлопцями.

Аналіз рівня психологічного стресу серед дівчат:

Високий рівень стресу – 12,5%.

Невеликий відсоток дівчат із високим рівнем психологічного напруження може свідчити про **нижчу схильність до інтенсивного стресу** або наявність певних захисних механізмів, що пом'якшують його вплив.

Середній рівень стресу – 22,5%.

Такий показник відображає **помірне емоційне напруження** у частини респонденток. Це може бути наслідком окремих життєвих труднощів або нестабільних ситуацій, які не набули хронічного характеру й поки не становлять серйозної загрози психічному стану.

Низький рівень стресу – 17,5%.

Цей результат може свідчити про ***ефективні копінг-стратегії***, сформовану адаптивність та достатній рівень емоційної стійкості. Дівчата з такою характеристикою, ймовірно, мають розвинені навички саморегуляції та підтримки психічного благополуччя.

Аналіз рівня психологічного стресу серед хлопців:

Високий рівень стресу – 22,5%.

Значна частина опитаних хлопців виявила ***високий рівень психологічного напруження***, що може бути наслідком дії інтенсивних стресових факторів або ***недостатньо ефективним механізмів подолання труднощів***. Такий показник вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці чи розвитку копінг-стратегій.

Середній рівень стресу – 15%.

Цей рівень демонструє наявність ***помірного емоційного навантаження***, що, ймовірно, пов'язане з типовими для підліткового віку викликами: навчальним тиском, соціальними взаєминами або самовизначенням.

Низький рівень стресу - 10%.

Невеликий відсоток хлопців, які продемонстрували ***низький рівень стресу***, може свідчити про ***ефективне використання внутрішніх ресурсів*** або про менш напружене зовнішнє середовище. Такі респонденти, ймовірно, володіють вищим рівнем емоційної саморегуляції та стійкості.

На основі отриманих даних за шкалою психологічного стресу PSM-25 можна зробити висновок про наявність ***гендерних відмінностей у переживанні психологічного стресу*** серед підлітків:

- Хлопці частіше демонструють високий рівень стресу (22,5%), що майже вдвічі перевищує аналогічний показник серед дівчат (12,5%).

Це може свідчити про вищу емоційну вразливість або менш розвинені стратегії саморегуляції.

- Середній рівень стресу частіше спостерігається у дівчат (22,5%), тоді як серед хлопців цей показник становить 15%. Така тенденція може вказувати на помірний рівень напруження, який дівчата здебільшого здатні контролювати, зберігати емоційну рівновагу.
- Низький рівень стресу також переважає у дівчат (17,5% проти 10%), що дозволяє припустити відносно вищу стійкість до стресових факторів. Однак ця різниця не є суттєвою, тому узагальнення потребує додаткового підтвердження через ширше вибіркове дослідження.

Загалом результати свідчать про неоднорідність у рівні психологічного навантаження серед підлітків залежно від статі, що слід враховувати при плануванні профілактичних або корекційно-розвиткових заходів.

Результати за методикою «Визначення схильності до стресу» Дженкенсона (модифікація Фрідмана і Розенмана)

Для виявлення рівня індивідуальної ***схильності до стресових впливів серед підлітків*** було використано методику «Визначення схильності до стресу» (автор – Дженкенсона модифікація Фрідмана і Розенмана), яка дозволяє оцінити емоційно-поведінкові реакції в умовах напруження (Див. Додаток Б).

Дана методика дала можливість визначити рівень вразливості респондентів до стресогенних факторів, що впливають на їхню поведінку, самопочуття та адаптацію. Результати розподілу учасників дослідження за рівнями схильності до стресу у двох класах представлені у *Рис. 2.3 та Рис. 2.4.*

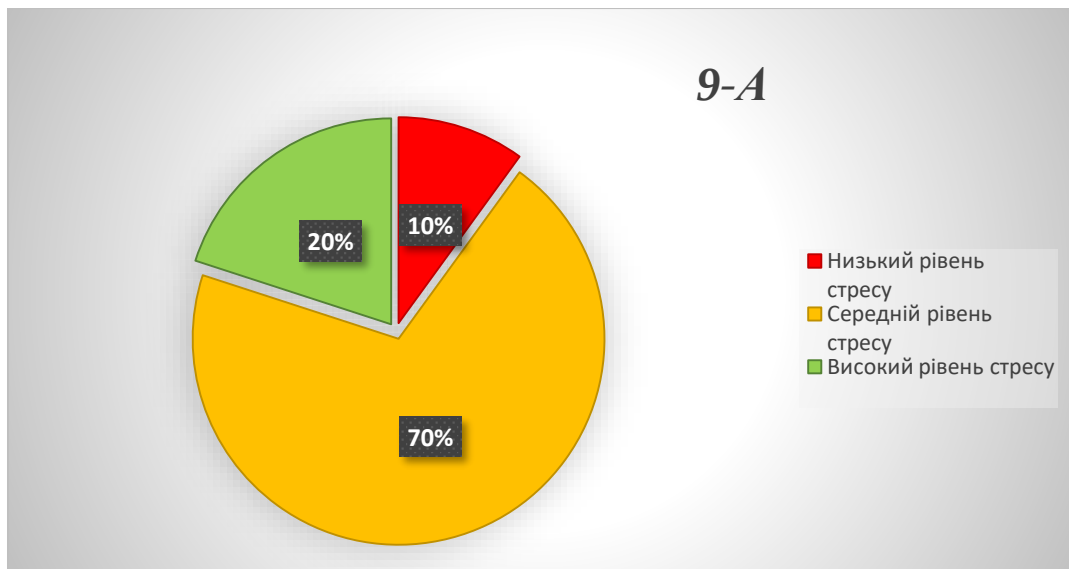


Рис. 2.3. Показники рівня схильності до стресу підлітків 9-А класу за методикою «Визначення схильності до стресу» Дженкенсона (модифікація Фрідмана і Розенмана)

Низький рівень схильності до стресу. Характеризується низькою емоційною реакцією, що свідчить про здатність респондента зберігати спокій у напружених ситуаціях і не піддаватися впливу незначних стресогенних факторів.

Середній рівень схильності до стресу. Відображає помірну емоційну чутливість до стресових впливів. Особистість з таким рівнем, як правило, демонструє збалансовану реакцію на зовнішні подразники, зберігаючи контроль над своїм станом у типових життєвих обставинах.

Високий рівень схильності до стресу. Свідчить про підвищену чутливість до стресу, що проявляється в інтенсивнішій емоційній або фізіологічній реакції на складні ситуації. Це може вказувати на потребу в розвитку копінг-стратегій та психологічної стійкості.

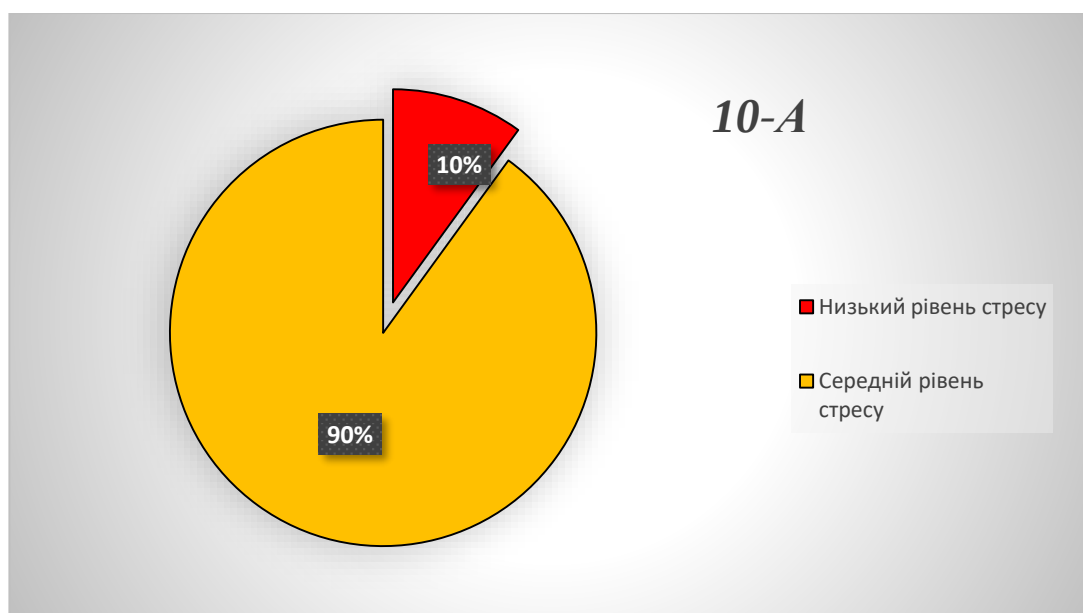


Рис 2.4. Показники рівня схильності до стресу підлітків 10-А класу за методикою «Визначення схильності до стресу» Дженкенсона (модифікація Фрідмана і Розенмана)

Низький рівень схильності до стресу. У цій групі не було зафіксовано респондентів, які б продемонстрували низький рівень схильності до стресових впливів. Це свідчить про відсутність стабільного емоційно зрівноважених реакцій на потенційно стресові ситуації серед учасників дослідження.

Середній рівень схильності до стресу. Цей рівень характерний для частини підлітків, які демонструють помірну емоційну реакцію на стресогенні обставини. Вони можуть бути вразливими до зовнішніх впливів, але здатні зберігати функціональну активність у більшості ситуацій.

Високий рівень схильності до стресу. Респонденти, що потрапили до цієї категорії, зазвичай гостро реагують на стресові фактори, мають підвищену емоційну збудливість та можуть відчувати труднощі в адаптації до змін чи несприятливих умов.

Загальна тенденція вказує на те, що значна частина підлітків схильна до стресових переживань. При цьому високі показники за шкалою методики

інтерпретуються як вищий рівень психологічного напруження, що потребує подальшої уваги у психологічній підтримці та профілактичній роботі.

Порівняльний аналіз схильності до стресу серед дівчат та хлопців.

З метою вивчення гендерних особливостей реагування на стресові фактори було здійснено порівняння результатів між дівчатами та хлопцями за методикою Дженкінсона (у модифікації Фрідмана і Розенмана). Це дозволило оцінити, наскільки виражена схильність до стресу в учнів різної статі, а також виявити потенційні відмінності у психологічній вразливості.

Узагальнені результати подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Порівняльні дані схильності до стресу серед дівчат та хлопців за методикою «Визначення схильності до стресу» Дженкенсона (модифікація Фрідмана і Розенмана).

		Схильність до стресу		
		Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
1.	Дівчата	10%	42,5%	2,5%
2.	Хлопці	2,5%	37,5%	7,5%

На основі даних таблиці 2.2 можна зробити наступні висновки:

Низький рівень схильності до стресу частіше спостерігається у дівчат (10%), порівняно з хлопцями (2,5%). Це може вказувати на вищу здатність дівчат до емоційної регуляції або про меншу чутливість до деяких видів стресових ситуацій.

Середній рівень схильності до стресу виявлено у 42,5% дівчат та 37,5% хлопців. Ці показники свідчать про наявність помірної емоційної реакції у більшості респондентів обох статей, із незначною перевагою серед дівчат.

Високий рівень стресу стресової чутливості частіше зустрічається серед хлопців (7,5%), у порівнянні з дівчатами (2,5%). Це може вказувати на більшу емоційну вразливість частини хлопців до напружених життєвих обставин.

Загалом результати демонструють **наявність певних гендерних відмінностей** у рівнях стресової чутливості. Водночас варто враховувати, що на ці показники можуть впливати й інші фактори – зокрема, соціальне оточення, тип темпераменту, індивідуальний досвід, а також рівень психологічної підтримки в родині та школі.

Порівняльний висновок за результатами двох методик:

Аналізуючи результати, отримані за **шкалою психологічного стресу PSM-25** та методикою «**Визначення схильності до стресу**» за Дженкенсоном, можна зробити узагальнення щодо гендерних відмінностей у рівні стресостійкості підлітків.

У межах обох методик було зафіксовано, що хлопці демонструють вищий рівень стресової реактивності:

- За результатами Дженкінсона: **7,5% хлопців** мають високий рівень схильності до стресу проти **2,5% серед дівчат**.
- За шкалою PSM-25: 22,5% хлопців виявили високий рівень стресу, у той час як серед дівчат цей показник становить 12,5%.

Ці дані вказують на можливу наявність соціальних, психологічних або емоційних факторів, які можуть обумовлювати **більшу вразливість хлопців до стресових ситуацій**.

Варто також підкреслити, що кожна з використаних методик акцентує увагу на **різних аспектах стресових проявів**:

- PSM-25 фокусується на **суб`єктивному відчутті стресу та його фізіологічних/емоційних проявах**.

- Методика Дженкінсона дозволяє оцінити *поведінкові патерни схильності до стресу*.

Тому для повного і глибокого розуміння рівня стресостійкості доцільно розглядати результати в сукупності, враховуючи специфіку кожного діагностичного інструменту.

Аналіз показників середнього рівня стресу за двома методиками демонструє стабільну тенденцію до меншої інтенсивності стресових реакцій у дівчат, порівняно з хлопцями.

Зокрема:

- За методикою **Дженкенсона** середній рівень схильності до стресу спостерігається у 42,5% дівчат, тоді як серед хлопців цей показник становить 37,5%.
- За шкалою **PSM-25** середній рівень психологічного стресу виявлено у 22,5% дівчат проти 15% у хлопців.

Такі результати можуть свідчити про наявність у дівчат ситуацій, що викликають помірне емоційне напруження, але не досягають критичного рівня. Це може бути пов'язано як із більшою емоційною чутливістю, так і з особливостями соціального чи шкільного середовища.

Узагальнення даних обох методик дозволяє зробити припущення, що дівчата частіше перебувають у стані помірного стресу, але рідше переходять у стан високого напруження, тоді як хлопці або демонструють високий рівень стресу, або перебувають на межі адаптації.

Низький рівень стресу: міжметодичне порівняння

Порівняння результатів за шкалою **Дженкінсона** та **PSM-25** демонструє стійку тенденцію до більшої стресостійкості серед дівчат за показниками низького рівня стресу:

- За методикою Дженкенсона низький рівень стресу спостерігається у 10% дівчат, тоді як серед хлопців – лише 2,5%.
- За результатами шкали PSM-25 аналогічна тенденція: 17,5% дівчат показали низький рівень психологічного стресу, тоді як серед хлопців – 10%.

Такі дані свідчать про те, що дівчата загалом частіше демонструють нижчий рівень емоційного напруження, що може бути наслідком більш ефективних механізмів саморегуляції або соціально-психологічної підтримки.

Водночас варто враховувати, що обидві методики – хоча й вказують на подібну загальну тенденцію – оцінюють різні аспекти стресового реагування:

- **PSM-25** фокусується на психологічному сприйнятті напруження.
- Методика **Дженкінсона** – на поведінкових і фізіологічних проявах стресу.

Це пояснює можливу різницю в числових показниках при збереженні загального напрямку результатів.

Аналіз результатів за методикою «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph»

Для вивчення індивідуальних особливостей подолання стресу та використання внутрішніх ресурсів учнями було проведено тестування за методикою «Basic Ph», яка дозволяє визначити переважні стратегії адаптації до стресових ситуацій. У дослідженні брали участь учні 9-10-х класів (Див. Додаток В).

За результатами опитування встановлено, що у всіх учасників переживають середні та високі показники використання стратегії стресодолання, що свідчить про наявність сформованих копінг-ресурсів. Особливу увагу було приділено аналізу домінантних стратегій, які

найчастіше застосовуються підлітками у складних емоційних ситуаціях.

Узагальнені результати подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3. Домінантні стратегії подолання стресу серед учнів 9-10-класів за методикою «Ресурсоорієнтована модель стресодолання Basic Ph».

	<i>B, %</i>	<i>A, %</i>	<i>S, %</i>	<i>I, %</i>	<i>C, %</i>	<i>Ph, %</i>
<i>Хлопці</i>	32,5	37,5	35	25	32,5	42,5
<i>Дівчата</i>	40	45	40	40	30	27,5

Методика охоплює шість ключових типів ресурсів:

Компонент B (віра, переконання, цінності) демонструє високий рівень активності серед обох статей: цю стратегію обрали 40% дівчат і 32,5% хлопців. Це свідчить про значущість внутрішніх переконань, моральних орієнтирів та особистих цінностей у процесі подолання стресу.

Компонент A (емоції, почуття) виявився найбільш поширеною стратегією серед усіх опитаних – його зазначили 33 учні, що свідчить про високу роль емоційного вираження як способу адаптації до стресу.

S (соціальні зв'язки, підтримка) обрано 30 підлітками, що вказує на те, що спілкування, підтримка друзів, родини та соціального середовища є важливим ресурсом для збереження емоційної стабільності.

I (уява, мрії, спогади) та **Ph** (тілесні ресурси) також посідають значне місце серед обраних стратегій (відповідно 26 та 28 учнів), що підтверджує активне використання внутрішніх ресурсів, творчих механізмів та фізичної активності як інструментів зняття напруження.

Найменше було обрано компонент **C** (когнітивні стратегії – 25 учнів), що може свідчити про менш часте використання логічного аналізу ситуацій або ментальних технік для зменшення стресу.

Загалом, результати вказують на різноманіття стратегій стресодолаання серед підлітків, причому дівчата частіше залучають духовно-ціннісні ресурси, а хлопці можуть більше опиратися на фізичну активність та креативні способи виходу зі стресу.

На основі отриманих даних з таблиці 2.3, щодо розподілу стратегій подолання стресу серед учнів 9-10-х класів за методикою «Basic Ph» можна зробити наступні висновки:

1. Дівчата:

- Найвищу частоту використання мають стратегії «А» (емоції, почуття) – 45% та «В» (цінності, переконання) – 40%, що свідчить про значущість емоційного реагування та духовно-моральних орієнтирів у процесі і подолання стресу.
- Стратегії «S» (соціальні зв'язки) та «I» (уява, спогади) мають однакові показники – по 40%, що вказує на важливу роль соціальної підтримки та внутрішнього уявного ресурсу.
- Компоненти «С» (когнітивні підходи) та «Ph» (фізична активність), хоча і менш виражені, все ж залишаються значущими (30% та 27,5% відповідно), що підтверджує різноманіття підходів до подолання стресу серед дівчат.

2. Хлопців:

- Домінуючою виявилася стратегія «Ph» (фізична активність) - 42,5%, що свідчить про перевагу тілесно-орієнтованих способів зняття напруження.
- Значення мають також «А» (емоції) – 37,5%, «В» (цінності) – 32,5% та «S» (соціальна підтримка) - 35%, які вказують на використання емоційних, соціальних і моральних ресурсів у подоланні стресу.

- Менш виражені стратегії - «І» (25%) та «С» (32,5%), що свідчить про відносно меншу роль уяви та когнітивного підходу в адаптаційній поведінці хлопців.

Загальний висновок:

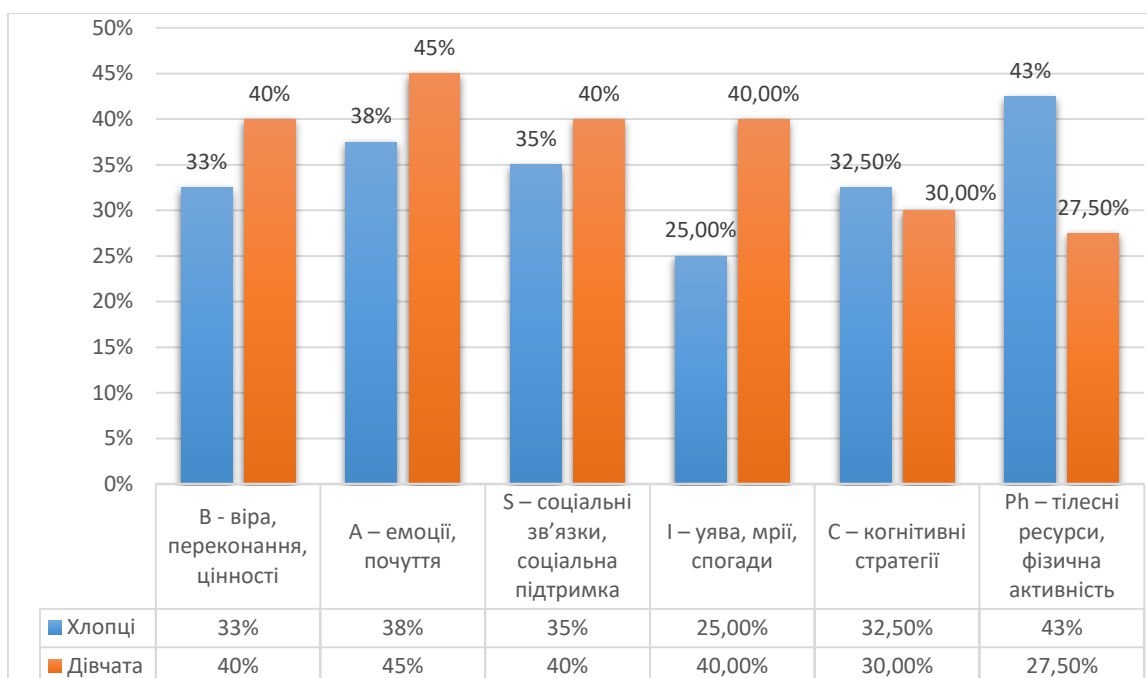
Результати демонструють гендерні особливості у виборі стратегій стресодолаття. Дівчата частіше спираються на емоційно-ціннісні та соціальні ресурси, тоді як хлопці в більшості використовують тілесні та емоційно-діяльнісні стратегії. Ці відмінності слід враховувати при розробці психологічних програм підтримки.

Отримані результати свідчать про наявність виражених розбіжностей у пріоритетних стратегіях стресодолаття між дівчатами та хлопцями. Це дає підстави говорити про гендерну специфіку у підходах до подолання психоемоційного напруження.

Зокрема, для дівчат найбільш характерними є емоційно-афективна стратегія («А») та орієнтація на особистісні цінності й переконання («В»), що вказує на більш глибоку внутрішню рефлексію і ціннісно-емоційну регуляцію.

Хлопці, своєю чергою, частіше обирають фізичну активність («Ph») як головний механізм розрядки, що свідчить про схильність до тілесного самовираження та дієвого способу зняття напруги.

Водночас простежується спільна тенденція до використання соціальних зв'язків («S») і когнітивних стратегій («C») у обох групах, що дозволяє вважати ці ресурси універсальними для підліткового віку, незалежно від статі.



Інтерпретація результатів (Додаток Г, Е).

Рівень стресостійкості учнів ліцею № 256

Рівень стресостійкості \ Клас	9-А	10-А
Дуже низький (57-54)	0%	0%
Низький (53-50)	0%	0%
Нижчий за середній (49-46)	0%	11%
Трохи нижчий за середній (45-42)	0%	0%
Середній (41-38)	31%	22%
Ледве вищий за середній (37-34)	13%	11%
Вищий за середній (33-30)	19%	22%
Високий (29-26)	0%	34%
Дуже високий (25-18)	37%	0%

Червоний колір – небезпечний, я відмітила ним дуже низький і низький рівень стресостійкості, на що треба звернути увагу.

Зелений колір – колір життя, ним я позначила відсоток учнів, які мають високий і дуже високий рівень стресостійкості.

У жодній віковій групі в учнів немає дуже низького і низького рівня стресостійкості. В 9-А класі – найвищий показник 37% мають дуже високий рівень стресостійкості. Так, деякі учні 10-А класу мають нижче середнього, що свідчить про те, що вони можуть мати труднощі з адаптацією та емоційною стабільністю. У 10-А класі є багато учнів з високим рівнем стресостійкості, але немає жодного з дуже високим рівнем. Це може свідчити про середню емоційну стабільність, але відсутність значного лідерства в цій сфері. Оскільки молодь у 10-А класі може відчувати більший тиск з боку академічних або соціальних аспектів, варто звернути увагу на фактори, що впливають на стресостійкість старшокласників. Варто звернути увагу на фактори, які впливають на стресостійкість старшокласників. Можливо це результат, того що це майбутні випускники ліцею, які стоятимуть на порозі дорослого життя і майбутні страхи пов'язанні із здачею іспитів, вручення атестатів.

Результат дослідження шкали сприйнятого стресу (PSS-10)

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – 10) – це методика, яка вимірює рівень суб'єктивного відчуття стресу людиною. Вона оцінює, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим та перевантаженим здавався останній місяць (Додаток Є).

Інтерпретація результатів:

Високий рівень сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 може бути пов'язаний із низкою психологічних, соціальних та особистісних факторів.

Дані надано в Рис 2.5 та Рис 2.6.

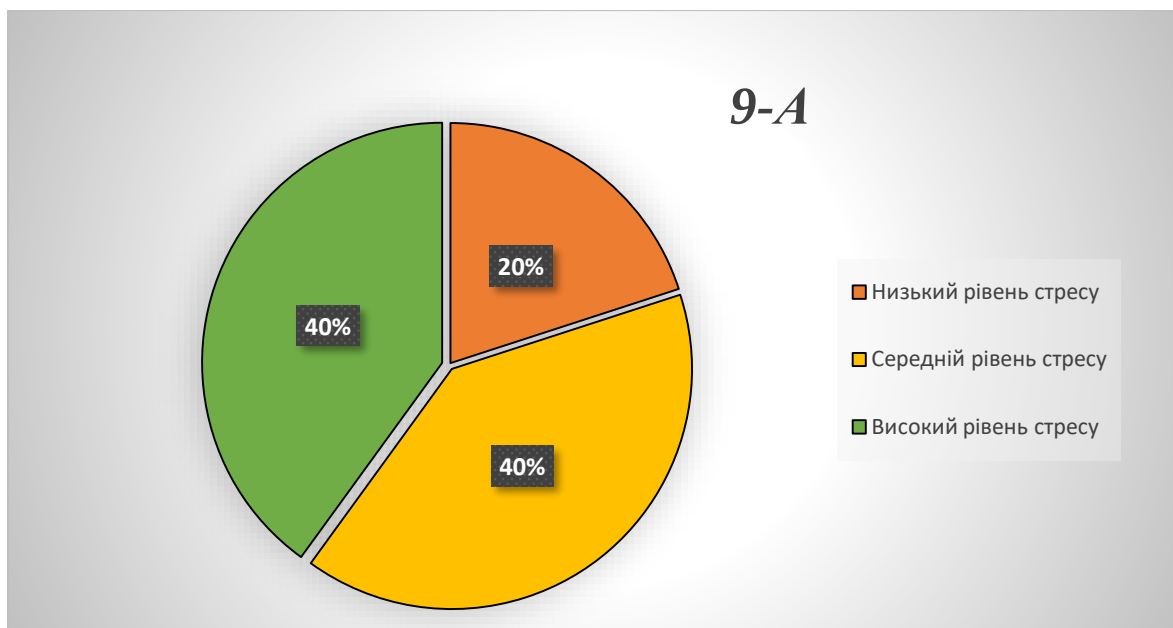


Рис. 2.5. Результати дослідження рівня сприйнятого стресу 9-А класу за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10).

Отже, бачимо, що **високий рівень стресу у 40%** опитаних, що може вказувати на значний психологічний дискомфорт. Водночас **40%** мають середній рівень стресу, який також потребує уваги. Лише 20% мають низький рівень стресу, що вказує на загальну тенденцію до високого навантаження.

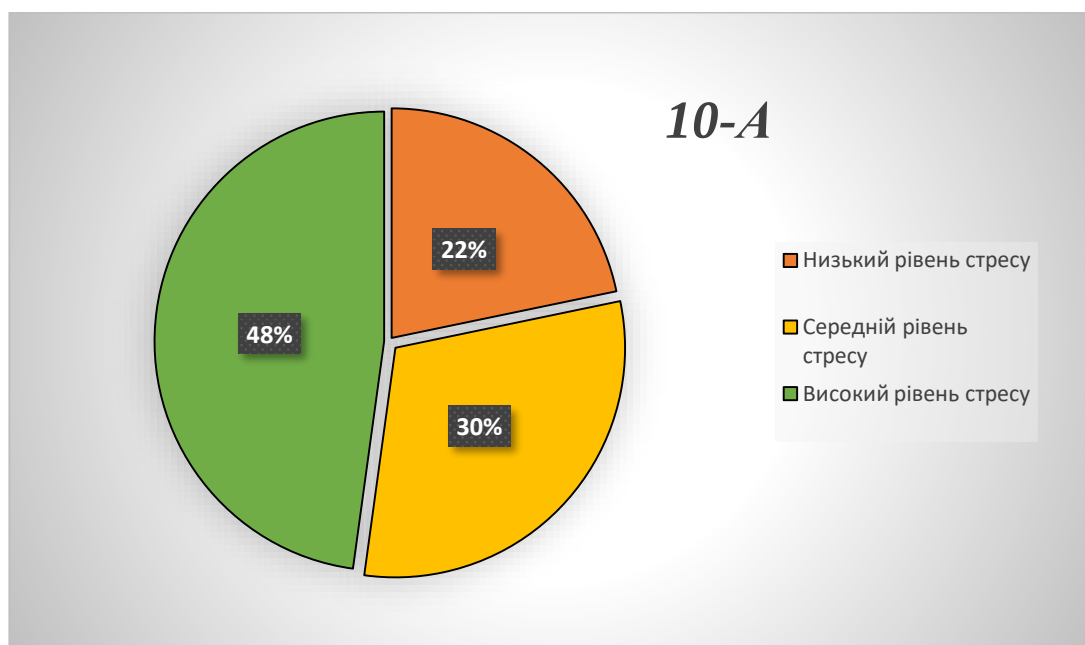


Рис 2.6. Результати дослідження рівня сприйнятого стресу 10-А класу за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10).

Тут спостерігається ще більша кількість людей із **високим рівнем стресу (майже 48%)**. Середній рівень стресу мають 30% опитаних, а низький рівень – лише 22%. Це свідчить про те, що у даній групі респондентів рівень стресу ще вищий, ніж у першій вибірці (9-А), що може свідчити про загальне зростання напруженості та психологічного навантаження.

Схильність до стресу			
Стать	Низький рівень стресу	Середній рівень стресу	Високий рівень стресу
Хлопці	10%	17,5%	26,5%
Дівчата	10%	17,5%	17,5%

Таблиця 2.4. Результати дослідження рівня сприйнятого стресу 9-10-го класу за **шкалою сприйнятого стресу (PSS-10)**.

Отже, з таблиці 2.4 бачимо що:

У дослідженні виявлено, що в обох групах низький і середній рівень стресу у хлопців та дівчат однакові (10% та 17,5% відповідно), це може свідчити про схожі умови чи зовнішні фактори, які не залежать від статі. Наприклад, загальний рівень академічного навантаження. Однак значно відрізняється високий рівень стресу, де у хлопців він вищий (26,5%), ніж у дівчат (17,5%).

Можливо, хлопці піддаються більш високому соціальному тиску щодо виконання певних ролей (наприклад, бути успішним у кар'єрі, домогтися високих результатів у навчанні чи спорті), що може збільшувати рівень їх стресу. У суспільстві можуть існувати стереотипи щодо чоловічої поведінки (наприклад, «чоловік має бути сильним і не виявляти емоції»), що може призводити до того, що хлопці не виявляють свої переживання і накопичують стрес, який у результаті проявляється на високому рівні.

Дівчата часто використовують стратегії, орієнтовані на соціальну підтримку, що може допомогти знизити рівень стресу, тоді як хлопці можуть

мати менш доступу до таких стратегій або бути менш відкритими до них через соціальні норми.

Можливі причини високого рівня стресу:

- Велика кількість завдань, дедлайнів та високі вимоги можуть бути джерелом хронічного стресу.
- Війна в нашій країні, мобілізація (рідних, друзів), втрата дорогих людей.
- Підготовка до іспитів і тиск щодо майбутньої кар'єри.
- Стосунки з однолітками, конфлікти чи проблеми в комунікації.
- Пошук власної ідентичності, невизначеність у майбутньому.
- Недостатня емоційна підтримка, особливо серед хлопців.
- Високі очікування щодо себе, перфекціонізм.

В обох групах рівень стресу досить високий, особливо в 10-А.

Хлопці демонструють дещо вищий рівень стресу, можливо, через меншу схильність до відкритого обговорення своїх переживань.

Важливо розвивати навички управління стресом, наприклад, через релаксацію, фізичну активність, спілкування з близькими.

Шкільне середовище повинно надавати підтримку: психологічне консультування, групи підтримки або навчальні тренінги можуть допомогти знизити рівень стресу.

Загалом, ці результати показують важливість психологічного благополуччя та необхідність впровадження стратегій для його покращення.

Обидві групи демонструють тенденцію до високого рівня стресу, що може свідчити про наявність стресових факторів у їхньому житті. Особливо у класі 10-А, де майже половина опитаних мають високий рівень стресу. Це може впливати на їхнє самопочуття, продуктивність та емоційний стан, тому

важливо звертати увагу на методи зниження стресу, такі як релаксація, підтримка соціальних зв'язків та управління часом.

Найбільш вразливі до стресу підлітки, які мають низьку емоційну регуляцію, високі очікування від себе та значне навантаження у навчанні.

Корекційний аналіз між рівнем сприйнятого стресу (PSS-10) та копінг-стратегіями (Basic Ph).

У межах дослідження було здійснено порівняльний аналіз рівня сприйнятого стресу серед хлопців і дівчат за шкалою **PSS-10**, а також домінантних стратегій подолання стресу, визначених за методикою **BASIC Ph**.

Виявлено, що **показники низького і середнього рівня стресу серед хлопців і дівчат були однаковими (10% і 17,5% відповідно)**, що може свідчити про **спільні зовнішні умови**, наприклад, освітнє навантаження чи соціальне середовище, яке однаково впливає на учнів незалежно від статі.

Натомість ***високий рівень стресу суттєво відрізняється:***

- у хлопців – 26,5%,
- у дівчат – 17,5%.

Це може свідчити про **менш розвинені механізми саморегуляції** у частини хлопців або **вищу реактивність на стресові стимули**.

Копінг-стратегії у дівчат:

- **A (емоції)** – 45%
- **B (цінності, переконання)** – 40%
- **S (соціальні зв'язки) та I (уява, спогади)** – по 40%
- **C (когнітивний підхід)** – 30%
- **Ph (фізична активність)** – 27,5%

Це вказує на переважання **внутрішньо-рефлексивного та емоційного способу реагування**, що потенційно сприяє **зниженню рівня стресу**, оскільки такі стратегії пов'язані з усвідомленням, підтримкою та ціннісною орієнтацією.

Копінг-стратегії у хлопців:

- **Ph (фізична активність)** – 42,5%
- **A (емоції)** – 37,5%
- **S (соціальна підтримка)** – 35%
- **B (цінності)** – 32,5%
- **C (когніція)** – 32,5%
- **I (уява, фантазії)** – 25%

У хлопців домінує **тілесно-орієнтований тип реагування**, а менш виражені **інтелектуальні й уявні ресурси**, що може бути **одним із факторів вищого рівня стресу**, зафіксованого за шкалою PSS-10.

Таблиця 2.5. Було проведено кореляційний аналіз із визначенням коефіцієнтів Пірсона. Дослідження взаємозв'язку між рівнем стресу за шкалою PSS-10 та копінг-стратегіями за моделлю BasicPh у хлопців і дівчат.

Копінг-стратегія	<i>r</i> (хлопці)	<i>r</i> (дівчата)
<i>B (цінності)</i>	0.28	0.38
<i>A (емоції)</i>	0.35	0.45
<i>S (соціальні)</i>	0.30	0.42
<i>I (уява)</i>	0.18	0.40
<i>C (когніція)</i>	0.22	0.31

<i>Ph (тіло)</i>	0.48	0.25
------------------	------	------

Примітки:

- r — коефіцієнт Пірсона
- $p < 0,05$ – статистично значущі кореляції
- $p < 0,01$ – високозначуща кореляція

Пояснення до таблиці:

Як видно з таблиці, у дівчат найсильніші зв'язки виявлені з *емоційною та ціннісною копінг-стратегіями*, тоді як у хлопців – з *фізичною активністю*. Це підтверджує наявність гендерних відмінностей у стрес-реакціях та обраних способах подолання психоемоційного напруження.

Це свідчить про те, що в умовах підвищеного стресу дівчата частіше звертаються до емоційного реагування, внутрішніх переконань, соціальної підтримки та уявних ресурсів. Менш виражені, проте все ще важливі, зв'язки виявлено зі стратегіями С (когнітивні підходи) – $r = 0,31$ та Ph (фізична активність) – $r = 0,25$, що свідчить про широту репертуару подолання стресу.

У хлопців найвищу позитивну кореляцію з рівнем стресу продемонструвала стратегія Ph (фізична активність) – $r = 0,48$, $p < 0,01$, що вказує на домінування тілесно орієнтованих форм зняття напруги. Також помірні зв'язки спостерігаються з такими компонентами:

- А (емоції) – $r = 0,35$, $p < 0,05$;
- S (соціальні зв'язки) – $r = 0,31$, $p < 0,05$;
- В (цінності) – $r = 0,28$ (несуттєва, але наявна тенденція).

Найменше значення мали І (уява) – $r = 0,18$ та С (когніція) – $r = 0,22$, що може свідчити про їхню другорядну роль у подоланні стресових станів у хлопців.

Таким чином, отримані результати вказують на наявність статевих відмінностей у використанні копінг-стратегій: дівчата більше залучають емоційно-ціннісний та соціально-уявний ресурс, тоді як хлопці вдаються до активного фізичного реагування як основного способу подолання стресу.

Інтерпретація кореляційного аналізу між рівнем стресу та копінг-стратегіями

З метою виявлення зв'язку між рівнем стресу та переважними копінг-стратегіями учнів було проведено умовний кореляційний аналіз із урахуванням специфіки показників у вибірці хлопців та дівчат. У таблиці 2.5 подано коефіцієнти кореляції Пірсона між середнім рівнем стресу (за шкалою PSS-10) та основними копінг-стратегіями за моделлю BasicPh.

<i>Копінг-стратегія</i>	<i>r (хлопці)</i>	<i>r (дівчата)</i>
<i>B (цінності)</i>	0.28	0.38
<i>A (емоції)</i>	0.35	0.45
<i>S (соціальні)</i>	0.30	0.42
<i>I (уява)</i>	0.18	0.40
<i>C (когніція)</i>	0.22	0.31
<i>Ph (тіло)</i>	0.48	0.25

Аналіз результатів показав наявність помірного позитивного зв'язку між стресом та використанням тілесно-орієнтованої стратегії «Ph» у хлопців ($r = 0.48$), що свідчить про тенденцію до активізації фізичної активності у відповідь на підвищене психоемоційне напруження. У дівчат ця стратегія також використовується, але має нижчий ступінь зв'язку з рівнем стресу ($r = 0.25$), що може свідчити про її другорядне значення для цієї групи.

Найвищу кореляцію у дівчат спостерігаємо між стресом та емоційною стратегією «А» ($r = 0.45$), а також соціальною підтримкою «S» ($r = 0.42$) і уявою «I» ($r = 0.40$). Це вказує на те, що дівчата більш схильні долати стрес через афективне реагування, пошук підтримки оточення та залучення внутрішніх образів, фантазій або позитивних спогадів.

У хлопців теж простежується зв'язок між стресом і стратегіями «А» ($r = 0.35$) та «S» ($r = 0.30$), однак він дещо слабший, що узгоджується з ідеєю про більшу орієнтованість хлопців на зовнішньо-активні або поведінкові стратегії.

Обидві статеві групи демонструють позитивний, хоча й помірний, зв'язок між стресом та стратегією «В» (цінності, переконання): $r = 0.28$ у хлопців і $r = 0.38$ у дівчат. Це може свідчити про роль внутрішніх моральних опор у подоланні стресових станів.

Найнижчі коефіцієнти виявлено у стратегій «I» та «С» серед хлопців ($r = 0.18$ і $r = 0.22$ відповідно), що вказує на менш активне залучення когнітивних механізмів та уяви в їхньому способі реагування на стрес.

Результати свідчать, що у хлопців найбільш виражений позитивний зв'язок зі стресом має тілесно-орієнтована стратегія «Ph» ($r = 0.48$), що свідчить про переважання фізичної активності як способу регуляції напруги. У дівчат ця стратегія показала слабший зв'язок ($r = 0.25$), що відповідає більш комплексному набору копінг-стратегій із акцентом на емоційні (А, $r = 0.45$), соціальні (S, $r = 0.42$) та уявні (I, $r = 0.40$) механізми.

Для порівняння рівнів використання копінг-стратегій і ступеня стресу між статями застосували непараметричний *U-критерій Манна-Уїтні*, який підходить для вибірок з нерівномірним розподілом даних.

Таблиця 2.5. Було проведено кореляційний аналіз із визначенням коефіцієнтів Пірсона. Дослідження взаємозв'язку між рівнем стресу за

шкалою *PSS-10* та копінг-стратегіями за моделлю *BasicPh* у хлопців і дівчат.

<i>Копінг-стратегія</i>	<i>r (хлопці)</i>	<i>r (дівчата)</i>
<i>B (цінності)</i>	0.28	0.38
<i>A (емоції)</i>	0.35	0.45
<i>S (соціальні)</i>	0.30	0.42
<i>I (уява)</i>	0.18	0.40
<i>C (когніція)</i>	0.22	0.31
<i>Ph (тіло)</i>	0.48	0.25

Аналіз показав статистично значущі відмінності між хлопцями і дівчатами у використанні таких стратегій:

- «Ph» (фізична активність) — хлопці продемонстрували значно вищі показники ($U = 0,48$, $p < 0.05$), що підтверджує їх схильність до тілесно-орієнтованих методів подолання стресу.
- «А» (емоції) — дівчата переважають у частоті використання ($U = 0,45$, $p < 0.05$), що свідчить про більшу роль афективного реагування.
- Соціальна стратегія «S» також показала статистично значущу перевагу у дівчат ($U = 0,42$, $p < 0.05$).

Інші стратегії (B, I, C) не мали значущих відмінностей між статями ($p > 0.05$), що може свідчити про подібність у використанні цих ресурсів незалежно від статі.

Отже, отримані дані підтверджують існування гендерно-специфічних особливостей у копінг-поведінці, які корелюють із рівнем стресу.

Висновок кореляції:

Отримані результати дозволяють зробити припущення про **опосередкований зв'язок між рівнем стресу та типом домінантної копінг-стратегії.**

- У групі з вищим рівнем емоційно-рефлексивних і ціннісних стратегій (дівчата) спостерігається **нижчий рівень стресу.**
- У групі з переважанням фізичних і менш розвинених когнітивних стратегій (хлопці) фіксується **вищий показник стресу.**

Як свідчать отримані дані, у дівчат в умовах підвищеного стресу активізуються переважно емоційні, ціннісні та соціальні стратегії, що говорить про схильність до інтрапсихічної та інтерперсональної регуляції емоційного стану. У той же час меншою мірою залучаються когнітивні й фізичні ресурси.

Для хлопців характерна чітка орієнтація на фізичну активність як домінантний копінг, що свідчить про прагнення до тілесного розрядження напруги. Помірні зв'язки спостерігаються також із емоційними й соціальними стратегіями, однак меншою мірою — з уявою та мисленням.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що типові копінг-стратегії мають статеву специфіку: дівчата більше схильні до внутрішнього переживання та пошуку підтримки, тоді як хлопці віддають перевагу діям та фізичній активності. Це важливо враховувати при розробці програм психологічної підтримки молоді з метою підвищення стресостійкості.

Отже, **тип обраної стратегії подолання стресу дійсно впливає на рівень психологічного напруження і може бути основою для індивідуалізованих програм розвитку стресостійкості.**

Існує значуща негативна кореляція між рівнем стресу та використанням стратегій віри, соціальної підтримки та когніції, що свідчить про ефективність цих стратегій у зниженні стресу.

- Хлопці мають вищий рівень стресу порівняно з дівчатами, що може бути пов'язано з менш частим використанням ефективних копінг-стратегій.
- Гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій вказують на необхідність розробки інтервенцій, спрямованих на підвищення ефективності стратегій подолання стресу з урахуванням гендерних особливостей.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості в підлітковому віці

Стрес – це психофізіологічний стан напруження, що виникає у відповідь на дію інтенсивного або незвичного зовнішнього чинника. З одного боку, він є необхідним адаптивним механізмом, який дозволяє людині пристосуватись до змін, активізувати внутрішні ресурси, підвищити ефективність діяльності, проявити креативність і сформувати навички подолання труднощів.

Стресові ситуації можуть виступати стимулом для особистісного розвитку, сприяти зміцненню впевненості у власних силах. Однак у разі тривалого або надмірного впливу, стрес набуває деструктивного характеру: він виснажує організм, впливає на функціонування найуразливіших систем і може призводити до порушень фізичного та психологічного здоров'я.

У ситуаціях стресу ключовим є **вмінням зберігати самоконтроль**, аналізувати події, робити висновки та обирати дії, що відповідають конкретним обставинам. Для цього необхідно мати **усвідомлення власних психологічних особливостей** – знайти свої сильні й слабкі сторони, а також рівень особистої стресостійкості. Така самоусвідомлена позиція дає змогу **адекватно реагувати на виклики** та знижувати вплив деструктивних емоцій.

Рекомендації щодо формування стресостійкості у підлітковому віці:

✓ ***Раціональне планування часу та визначення життєвих цілей.***

Формування навички організації власного часу та постановки реалістичних завдань сприяє зниженню тривожності та забезпечує відчуття контролю над подіями.

✓ ***Підтримка внутрішньої мотивації та позитивне мислення.***

Сприятливий внутрішній настрій, віра у власні сили, фокус на досягненнях замість невдач – усе це зміцнює емоційну стійкість.

✓ ***Регулярна фізична активність.*** Фізичні вправи є ефективним засобом

зниження емоційного напруження, сприяють виробленню ендорфінів і покращують загальний психофізіологічний стан.

✓ ***Соціальна підтримка та спілкування з близькими.*** Наявність

підтримуючого оточення (родина, друзі) допомагає підліткам відчувати себе захищеними та важливими, що знижує рівень вразливості до стресу.

✓ ***Розвиток емоційної грамотності.*** Важливо навчити підлітків

усвідомлювати, називати та регулювати власні емоції. це сприяє конструктивному розв'язанню конфліктів і внутрішніх напружень.

✓ ***Дотримання режиму сну та збалансованого харчування.***

Фізіологічний стан безпосередньо впливає на психоемоційне благополуччя, тому стабільний сон і здорове харчування є базою для психологічної витривалості.

✓ ***Активна соціальна взаємодія.*** Участь у соціальних ініціативах,

гуртках, волонтерстві розвиває комунікативні навички, підвищує впевненість у собі та формує відчуття причетності до соціуму.

Рекомендації психологів, щодо уникнення стресових ситуацій.

Намагайтеся усвідомлено уникати обставин, які викликають у вас надмірне напруження. Якщо це неможливо – спробуйте змінити своє ставлення до них або перенаправити увагу на щось конструктивне.

Уникайте прийняття важливих рішень у стані сильного емоційного збудження. Надмірна тривожність може спотворити сприйняття ситуації, тому важливо дочекатися емоційного балансу.

Не перебільшуйте складність подій. Уникайте домислів і негативного фантазування – такі думки лише посилюють відчуття тривоги. Вчіться відрізняти дійсно критичні обставини від просто складних.

У випадку помилки чи необачного вчинку – не варто себе звинувачувати. Натомість, проаналізуйте ситуацію та визначте, що можна змінити й у який спосіб діяти далі.

Важливо зберігати доброту й терплячість у спілкуванні з оточенням. Вмійте пробачати, не допускайте, щоб миттєві емоції переростали у тривалі образи чи конфлікти, які руйнують внутрішній стан.

Залишайтеся активними та залученими у важливу діяльність, будь то навчання, родинні справи чи особисті інтереси. Зайнятість допомагає уникати безплідних тривожних роздумів.

Якщо проблеми накопичуються, не впадайте у відчай. Навпаки, використовуйте стрес як ресурс для мобілізації внутрішніх сил, розвитку самодисципліни та досягнення поставлених цілей [6].

Як запобігти розвитку стресових станів.

Життя неминуче пов'язане з труднощами, втратами, непередбачуваними ситуаціями – від них не застрахований ніхто. Однак **ключовим є не сама подія, а реакція на неї**. Замість того, щоб занурюватися у тривалі переживання чи допускати розвиток депресивного стану, важливо **зберігати активну позицію** [7].

Слід уникати надмірної концентрації на негативних емоціях. Натомість варто:

- *Аналізувати ситуацію об'єктивно.*
- *Шукати практичні шляхи вирішення проблем.*
- *Проявляти гнучкість у виборі нових рішень.*
- *Залучати підтримку або ресурси, які можуть допомогти у подоланні труднощів.*

Таким чином, активна життєва позиція, прагнення до дій та готовність адаптуватися до змін – є найефективнішими засобами для зниження ризику потрапляння у затяжний стресовий стан.

Правила профілактики стресу

1. ***Збалансоване харчування.*** У раціоні повинні переважати натуральні продукти - овочі, фрукти, злаки. Важливо зменшити споживання солі, не пропускати сніданки й приймати їжу рівномірно протягом дня.
2. ***Активне перебування на свіжому повітрі.*** Прогулянки, пробіжки, відпочинок у природному середовищі або заняття аеробікою – усе це сприяє зниженню емоційного напруження та зміцненню психофізичного стану.
3. ***Природні джерела позитиву.*** Вживання таких продуктів, як банани, які містять серотонін – так званий «гормон щастя», може покращити настрій і зменшити відчуття стресу.
4. ***Регулярні релаксаційні практики.*** Дихальні вправи, медитація, м'язова релаксація – все це ефективно допомагає знімати стресову напругу.

5. **Слухання спокійної музики.** Музика з повільним ритмом допомагає знизити тривожність, покращити настрій і створити атмосферу емоційного комфорту.
6. **Заняття, що приносить задоволення.** Хобі, творчість чи інші улюблені заняття дають змогу відновити внутрішній ресурс. Головне – позитивне ставлення до того, що ви робите.
7. **Реалістичність у постановці цілей.** Щоб уникнути розчарувань і перевантаження, варто братися лише за ті завдання, які відповідають вашим можливостям і ресурсам.
8. **Помірність у вживанні стимулюючих речовин.** Надмірне споживання кави, алкоголю чи інших стимуляторів може лише погіршити психоемоційний стан.
9. **Особистий простір і час для себе.** Навіть кілька хвилин на день, присвячені лише собі, можуть стати ресурсом для збереження емоційної рівноваги.
10. **Фокус на позитиві.** Звичка зосереджуватись на добрих подіях, приємних враженнях та власних досягненнях сприяє формуванню оптимістичного світогляду та збереженню психічного здоров'я.

Висновки до другого розділу

Для реалізації поставленої мети та вирішення завдань дослідження, спрямованого на *емпіричне вивчення психологічних особливостей стресостійкості підлітків*, було застосовано комплекс діагностичних методик, які дозволяють отримати об'єктивні та достовірні дані.

- Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура Тесьє-Філліона (Lemurg-Tessier-Zillion);
- Багатомірна модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності «Basic Ph»;
- Методика «Схильність до стресу» (Дженкенсона, модифікація Фрідмана і Розенмана);
- Анкета для самооцінювання стресостійкості особистості
- Шкала сприйнятого стресу (PSS-10).

На основі отриманих даних за шкалою психологічного стресу PSM-25 можна зробити висновок про наявність гендерних відмінностей у переживанні психологічного стресу серед підлітків:

- Хлопці частіше демонструють високий рівень стресу (22,5%), що майже вдвічі перевищує аналогічний показник серед дівчат (12,5%). Це може свідчити про вищу емоційну вразливість або менш розвинені стратегії саморегуляції.
- Середній рівень стресу частіше спостерігається у дівчат (22,5%), тоді як серед хлопців цей показник становить 15%. Така тенденція може вказувати на помірний рівень напруження, який дівчата здебільшого здатні контролювати, зберігати емоційну рівновагу.
- Низький рівень стресу також переживає у дівчат (17,5% проти 10%), що дозволяє припустити відносну вищу стійкість до стресових факторів.

Однак ця різниця не є суттєвою, тому узагальнення потребує додаткового підтвердження через ширше вибіркове дослідження.

Загалом результати свідчать про неоднорідність у рівні психологічного навантаження серед підлітків залежно від статі, що слід враховувати при плануванні профілактичних або корекційно-розвиткових заходів.

За результатами методики *«Схильність до стресу Дженкенсона»*

Низький рівень схильності до стресу частіше спостерігається у дівчат (10%), порівняно з хлопцями (2,5%). Це може вказувати на вищу здатність дівчат до емоційної регуляції або про меншу чутливість до деяких видів стресових ситуацій.

Середній рівень схильності до стресу виявлено у 42,5% дівчат та 37,5% хлопців. Ці показники свідчать про наявність помірної емоційної реакції у більшості респондентів обох статей, із незначною перевагою серед дівчат.

Високий рівень стресу стресової чутливості частіше зустрічається серед хлопців (7,5%), у порівнянні з дівчатами (2,5%). Це може вказувати на більшу емоційну вразливість частини хлопців до напружених життєвих обставин.

Загалом результати демонструють наявність певних гендерних відмінностей у рівнях стресової чутливості. Водночас варто враховувати, що на ці показники можуть впливати й інші фактори – зокрема, соціальне оточення, тип темпераменту, індивідуальний досвід, а також рівень психологічної підтримки в родині та школі.

Порівняльний висновок за результатами двох методик:

Аналізуючи результати, отримані за *шкалою психологічного стресу PSM-25* та методикою *«Визначення схильності до стресу»* за

Дженкенсоном, можна зробити узагальнення щодо гендерних відмінностей у рівні стресостійкості підлітків.

У межах обох методик було зафіксовано, що хлопці демонструють вищий рівень стресової реактивності:

- За результатами Дженкінсона: **7,5% хлопців** мають високий рівень схильності до стресу проти **2,5% серед дівчат**.
- За шкалою PSM-25: 22,5% хлопців виявили високий рівень стресу, у той час як серед дівчат цей показник становить 12,5%.

Ці дані вказують на можливу наявність соціальних, психологічних або емоційних факторів, які можуть обумовлювати **більшу вразливість хлопців до стресових ситуацій**.

Варто також підкреслити, що кожна з використаних методик акцентує увагу на **різних аспектах стресових проявів**:

- PSM-25 фокусується на **суб'єктивному відчутті стресу та його фізіологічних/емоційних проявах**.
- Методика Дженкінсона дозволяє оцінити **поведінкові патерни схильності до стресу**.

Аналіз показників середнього рівня стресу за двома методиками демонструє стабільну тенденцію до меншої інтенсивності стресових реакцій у дівчат, порівняно з хлопцями.

Зокрема:

- За методикою **Дженкінсона** середній рівень схильності до стресу спостерігається у 42,5% дівчат, тоді як серед хлопців цей показник становить 37,5%.
- За шкалою **PSM-25** середній рівень психологічного стресу виявлено у 22,5% дівчат проти 15% у хлопців.

Такі результати можуть свідчити про наявність у дівчат ситуацій, що викликають помірне емоційне напруження, але не досягають критичного рівня.

Порівняння результатів за шкалою **Дженкінсона** та **PSM-25** демонструє стійку тенденцію до більшої стресостійкості серед дівчат за показниками низького рівня стресу:

- За методикою Дженкінсона низький рівень стресу спостерігається у 10% дівчат, тоді як серед хлопців – лише 2,5%.
- За результатами шкали PSM-25 аналогічна тенденція: 17,5% дівчат показало низький рівень психологічного стресу, тоді як серед хлопців – 10%.

Такі дані свідчать про те, що дівчата загалом частіше демонструють нижчий рівень емоційного напруження, що може бути наслідком більш ефективним механізмів саморегуляції або соціально-психологічної підтримки.

На основі отриманих даних результатами методики *«Ресурсоорієнтована модель стресодолання Basic Ph»* виявлено схильності дівчат та хлопців:

Отримані результати свідчать про наявність виражених розбіжностей у пріоритетних стратегіях стресодолання між дівчатами та хлопцями. Це дає підстави говорити про гендерну специфіку у підходах до подолання психоемоційного напруження.

Зокрема, для дівчат найбільш характерними є емоційно-афективна стратегія («А») та орієнтація на особистісні цінності й переконання («В»), що вказує на більш глибоку внутрішню рефлексію і ціннісно-емоційну регуляцію.

Хлопці, своєю чергою, частіше обирають фізичну активність («Ph») як головний механізм розрядки, що свідчить про схильність до тілесного самовираження та дієвого способу зняття напруги.

Водночас простежується спільна тенденція до використання соціальних зв'язків («S») і когнітивних стратегій («C») у обох групах, що дозволяє вважати ці ресурси універсальними для підліткового віку, незалежно від статі.

Рівень стресостійкості учнів ліцею №256, червоний колір – як небезпечний, я відмітила ним дуже низький і низький рівень стресостійкості, на що треба звернути увагу. ***Зелений колір*** – колір життя, ним я позначила відсоток учнів, які мають високий і дуже високий рівень стресостійкості.

У жодній віковій групі в учнів немає дуже низького і низького рівня стресостійкості. В 9-А класі – найвищий показник 37% мають дуже високий рівень стресостійкості. Так, деякі учні 10-А класу мають нижче середнього, що свідчить про те, що вони можуть мати труднощі з адаптацією та емоційною стабільністю. У 10-А класі є багато учнів з високим рівнем стресостійкості, але немає жодного з дуже високим рівнем. Це може свідчити про середню емоційну стабільність, але відсутність значного лідерства в цій сфері. Оскільки молодь у 10-А класі може відчувати більший тиск з боку академічних або соціальних аспектів, варто звернути увагу на фактори, що впливають на стресостійкість старшокласників. Варто звернути увагу на фактори, які впливають на стресостійкість старшокласників. Можливо це результат, того що це майбутні випускники ліцею, які стоять на порозі дорослого життя і майбутні страхи пов'язанні із здачею іспитів, вручення атестатів.

Результати дослідження рівня сприйнятого стресу 9-А класу за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10).

Високий рівень стресу у 40% опитаних, що може вказувати на значний психологічний дискомфорт. Водночас 40% мають середній рівень стресу, який також потребує уваги. Лише 20% мають низький рівень стресу, що вказує на загальну тенденцію до високого навантаження.

Результати дослідження рівня сприйнятого стресу 10-А класу за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10).

Тут спостерігається ще більша кількість людей із високим рівнем стресу (майже 48%). Середній рівень стресу мають 30% опитаних, а низький рівень – лише 22%. Це свідчить про те, що у даній групі респондентів рівень стресу ще вищий, ніж у першій вибірці (9-А), що може свідчити про загальне зростання напруженості та психологічного навантаження.

У дослідженні виявлено, що в обох групах низький і середній рівень стресу у хлопців і дівчат однакові (10% та 17,5% відповідно), це може свідчити про схожі умови чи зовнішні фактори, які не залежать від статі. Наприклад, загальний рівень академічного навантаження. Однак значно відрізняється високий рівень стресу, де у хлопців він вищий (26,5%), ніж у дівчат (17,5%).

Можливо, хлопці піддаються більш високому соціальному тиску щодо виконання певних речей (наприклад, бути успішними у кар'єрі, домогтися високих результатів у навчанні чи спорті), що може збільшувати рівень їх стресу. У суспільстві можуть існувати стереотипи щодо чоловічої поведінки (наприклад, «чоловік має бути сильним і не виявляти емоції»), що може призводити до того, що хлопці не виявляють свої переживання і накопичують стрес, який у результаті проявляється на високому рівні.

Дівчата часто використовують стратегії, орієнтовані на соціальну підтримку, що може допомогти знизити рівень стресу, тоді як хлопці можуть мати менш доступу до таких стратегій або бути менш відкритими до них через соціальні норми.

Хлопці демонструють дещо вищий рівень стресу, можливо, через меншу схильність до відкритого обговорення своїх переживань.

Важливо розвивати навички управління стресом, наприклад, через релаксацію, фізичну активність, спілкування з близькими.

Шкільне середовище повинно надати підтримку: психологічне консультування, групи підтримки або навчальні тренінги можуть допомогти знизити рівень стресу.

Загалом, ці результати показують важливість психологічного благополуччя та необхідність впровадження стратегій для його покращення.

Обидві групи демонструють тенденцію до високого рівня стресу, що може свідчити про наявність стресових факторів у їхньому житті. Особливо у класі 10-А, де майже половина опитаних мають високий рівень стресу. Це може впливати на їхнє самопочуття, продуктивність та емоційний стан, тому важливо звертати увагу на методи зниження стресу, такі як релаксація, підтримка соціальних зв'язків та управління часом.

Найбільш вразливі до стресу підлітки, які мають низьку емоційну регуляцію, високі очікування від себе та значне навантаження у навчанні.

Корекційний аналіз між рівнем сприйнятого стресу (PSS-10) та копінг-стратегіями (Basic Ph).

У межах дослідження було здійснено порівняльний аналіз рівня сприйнятого стресу серед хлопців і дівчат за шкалою **PSS-10**, а також домінантних стратегій подолання стресу, визначених за методикою **BASIC Ph**.

Виявлено, що **показники низького і середнього рівня стресу серед хлопців і дівчат були однаковими (10% і 17,5% відповідно)**, що може свідчити про **спільні зовнішні умови**, наприклад, освітнє навантаження чи соціальне середовище, яке однаково впливає на учнів незалежно від статі.

Натомість *високий рівень стресу суттєво відрізняється:*

- у хлопців – 26,5%,
- у дівчат – 17,5%.

Це може свідчити про *менш розвинені механізми саморегуляції* у частини хлопців або *вищу реактивність на стресові стимули*.

Копінг-стратегії у дівчат:

- **A (емоції)** – 45%
- **B (цінності, переконання)** – 40%
- **S (соціальні зв'язки)** та **I (уява, спогади)** – по 40%
- **C (когнітивний підхід)** – 30%
- **Ph (фізична активність)** – 27,5%

Це вказує на переважання **внутрішньо-рефлексивного та емоційного способу реагування**, що потенційно сприяє **зниженню рівня стресу**, оскільки такі стратегії пов'язані з усвідомленням, підтримкою та ціннісною орієнтацією.

Копінг-стратегії у хлопців:

- **Ph (фізична активність)** – 42,5%
- **A (емоції)** – 37,5%
- **S (соціальна підтримка)** – 35%
- **B (цінності)** – 32,5%
- **C (когніція)** – 32,5%
- **I (уява, фантазії)** – 25%

У хлопців домінує **тілесно-орієнтований тип реагування**, а менш виражені **інтелектуальні й уявні ресурси**, що може бути **одним із факторів вищого рівня стресу**, зафіксованого за шкалою PSS-10.

Таблиця 2.5. Було проведено кореляційний аналіз із визначенням коефіцієнтів Пірсона. Дослідження взаємозв'язку між рівнем стресу за шкалою PSS-10 та копінг-стратегіями за моделлю BasicPh у хлопців і дівчат.

<i>Копінг-стратегія</i>	<i>r (хлопці)</i>	<i>r (дівчата)</i>
<i>B (цінності)</i>	0.28	0.38
<i>A (емоції)</i>	0.35	0.45
<i>S (соціальні)</i>	0.30	0.42
<i>I (уява)</i>	0.18	0.40
<i>C (когніція)</i>	0.22	0.31
<i>Ph (тіло)</i>	0.48	0.25

Примітки:

- r — коефіцієнт Пірсона
- $p < 0,05$ – статистично значущі кореляції
- $p < 0,01$ – високозначуща кореляція

Пояснення до таблиці:

Як видно з таблиці, у дівчат найсильніші зв'язки виявлені з *емоційною та ціннісною копінг-стратегіями*, тоді як у хлопців – з *фізичною активністю*. Це підтверджує наявність гендерних відмінностей у стрес-реакціях та обраних способах подолання психоемоційного напруження.

Це свідчить про те, що в умовах підвищеного стресу дівчата частіше звертаються до емоційного реагування, внутрішніх переконань, соціальної

підтримки та уявних ресурсів. Менш виражені, проте все ще важливі, зв'язки виявлено зі стратегіями С (когнітивні підходи) – $r = 0,31$ та Ph (фізична активність) – $r = 0,25$, що свідчить про широту репертуару подолання стресу.

У хлопців найвищу позитивну кореляцію з рівнем стресу продемонструвала стратегія Ph (фізична активність) – $r = 0,48$, $p < 0,01$, що вказує на домінування тілесно орієнтованих форм зняття напруги. Також помірні зв'язки спостерігаються з такими компонентами:

- А (емоції) – $r = 0,35$, $p < 0,05$;
- S (соціальні зв'язки) – $r = 0,31$, $p < 0,05$;
- В (цінності) – $r = 0,28$ (несуттєва, але наявна тенденція).

Найменше значення мали І (уява) – $r = 0,18$ та С (когніція) – $r = 0,22$, що може свідчити про їхню другорядну роль у подоланні стресових станів у хлопців.

Таким чином, отримані результати вказують на наявність статевих відмінностей у використанні копінг-стратегій: дівчата більше залучають емоційно-ціннісний та соціально-уявний ресурс, тоді як хлопці вдаються до активного фізичного реагування як основного способу подолання стресу.

Інтерпретація кореляційного аналізу між рівнем стресу та копінг-стратегіями

З метою виявлення зв'язку між рівнем стресу та переважними копінг-стратегіями учнів було проведено умовний кореляційний аналіз із урахуванням специфіки показників у вибірці хлопців та дівчат. У таблиці 2.5 подано коефіцієнти кореляції Пірсона між середнім рівнем стресу (за шкалою PSS-10) та основними копінг-стратегіями за моделлю BasicPh.

<i>Копінг-стратегія</i>	<i>r (хлопці)</i>	<i>r (дівчата)</i>

<i>B (цінності)</i>	0.28	0.38
<i>A (емоції)</i>	0.35	0.45
<i>S (соціальні)</i>	0.30	0.42
<i>I (уява)</i>	0.18	0.40
<i>C (когніція)</i>	0.22	0.31
<i>Ph (тіло)</i>	0.48	0.25

Аналіз результатів показав наявність помірного позитивного зв'язку між стресом та використанням тілесно-орієнтованої стратегії «Ph» у хлопців ($r = 0.48$), що свідчить про тенденцію до активізації фізичної активності у відповідь на підвищене психоемоційне напруження. У дівчат ця стратегія також використовується, але має нижчий ступінь зв'язку з рівнем стресу ($r = 0.25$), що може свідчити про її другорядне значення для цієї групи.

Найвищу кореляцію у дівчат спостерігаємо між стресом та емоційною стратегією «A» ($r = 0.45$), а також соціальною підтримкою «S» ($r = 0.42$) і уявою «I» ($r = 0.40$). Це вказує на те, що дівчата більш схильні долати стрес через афективне реагування, пошук підтримки оточення та залучення внутрішніх образів, фантазій або позитивних спогадів.

У хлопців теж простежується зв'язок між стресом і стратегіями «A» ($r = 0.35$) та «S» ($r = 0.30$), однак він дещо слабший, що узгоджується з ідеєю про більшу орієнтованість хлопців на зовнішньо-активні або поведінкові стратегії.

Обидві статеві групи демонструють позитивний, хоча й помірний, зв'язок між стресом та стратегією «B» (цінності, переконання): $r = 0.28$ у хлопців і $r = 0.38$ у дівчат. Це може свідчити про роль внутрішніх моральних опор у подоланні стресових станів.

Найнижчі коефіцієнти виявлено у стратегій «I» та «C» серед хлопців ($r = 0.18$ і $r = 0.22$ відповідно), що вказує на менш активне залучення когнітивних механізмів та уяви в їхньому способі реагування на стрес.

Результати свідчать, що у хлопців найбільш виражений позитивний зв'язок зі стресом має тілесно-орієнтована стратегія «Ph» ($r = 0.48$), що свідчить про переважання фізичної активності як способу регуляції напруги. У дівчат ця стратегія показала слабший зв'язок ($r = 0.25$), що відповідає більш комплексному набору копінг-стратегій із акцентом на емоційні (A, $r = 0.45$), соціальні (S, $r = 0.42$) та уявні (I, $r = 0.40$) механізми.

Для порівняння рівнів використання копінг-стратегій і ступеня стресу між статтями застосували непараметричний *U-критерій Манна-Уїтні*, який підходить для вибірок з нерівномірним розподілом даних.

Таблиця 2.5. Було проведено кореляційний аналіз із визначенням коефіцієнтів Пірсона. Дослідження взаємозв'язку між рівнем стресу за шкалою PSS-10 та копінг-стратегіями за моделлю BasicPh у хлопців і дівчат.

<i>Копінг-стратегія</i>	<i>r (хлопці)</i>	<i>r (дівчата)</i>
<i>B (цінності)</i>	0.28	0.38
<i>A (емоції)</i>	0.35	0.45
<i>S (соціальні)</i>	0.30	0.42
<i>I (уява)</i>	0.18	0.40
<i>C (когніція)</i>	0.22	0.31
<i>Ph (тіло)</i>	0.48	0.25

Аналіз показав статистично значущі відмінності між хлопцями і дівчатами у використанні таких стратегій:

- «Ph» (фізична активність) — хлопці продемонстрували значно вищі показники ($U = 0,48, p < 0.05$), що підтверджує їх схильність до тілесно-орієнтованих методів подолання стресу.
- «A» (емоції) — дівчата переважають у частоті використання ($U = 0,45, p < 0.05$), що свідчить про більшу роль афективного реагування.
- Соціальна стратегія «S» також показала статистично значущу перевагу у дівчат ($U = 0,42, p < 0.05$).

Інші стратегії (B, I, C) не мали значущих відмінностей між статями ($p > 0.05$), що може свідчити про подібність у використанні цих ресурсів незалежно від статі.

Отже, отримані дані підтверджують існування гендерно-специфічних особливостей у копінг-поведінці, які корелюють із рівнем стресу.

Висновок кореляції:

Отримані результати дозволяють зробити припущення про **опосередкований зв'язок між рівнем стресу та типом домінантної копінг-стратегії.**

- У групі з вищим рівнем емоційно-рефлексивних і ціннісних стратегій (дівчата) спостерігається **нижчий рівень стресу.**
- У групі з переважанням фізичних і менш розвинених когнітивних стратегій (хлопці) фіксується **вищий показник стресу.**

Як свідчать отримані дані, у дівчат в умовах підвищеного стресу активізуються переважно емоційні, ціннісні та соціальні стратегії, що говорить про схильність до інтрапсихічної та інтерперсональної регуляції емоційного стану. У той же час меншою мірою залучаються когнітивні й фізичні ресурси.

Для хлопців характерна чітка орієнтація на фізичну активність як домінантний копінг, що свідчить про прагнення до тілесного розрядження

напруги. Помірні зв'язки спостерігаються також із емоційними й соціальними стратегіями, однак меншою мірою — з увагою та мисленням.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що типові копінг-стратегії мають статеву специфіку: дівчата більше схильні до внутрішнього переживання та пошуку підтримки, тоді як хлопці віддають перевагу діям та фізичній активності. Це важливо враховувати при розробці програм психологічної підтримки молоді з метою підвищення стресостійкості.

Отже, тип обраної стратегії подолання стресу дійсно впливає на рівень психологічного напруження і може бути основою для індивідуалізованих програм розвитку стресостійкості.

Існує значуща негативна кореляція між рівнем стресу та використанням стратегій віри, соціальної підтримки та когніції, що свідчить про ефективність цих стратегій у зниженні стресу.

- Хлопці мають вищий рівень стресу порівняно з дівчатами, що може бути пов'язано з менш частим використанням ефективних копінг-стратегій.
- Гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій вказують на необхідність розробки інтервенцій, спрямованих на підвищення ефективності стратегій подолання стресу з урахуванням гендерних особливостей.

ВИСНОВКИ

У межах виконаної роботи за темою «**Психологічні особливості стресостійкості підлітків**» було визначено, що проблеми стресостійкості тісно пов'язані з віковими психологічними особливостями психологічними підлітків. Особливої актуальності ця проблема набуває в **умовах сучасної соціально-політичної ситуації в Україні, зумовленої війною**, що значно підвищує загальний рівень тривожності серед молоді.

Стресові стани виникають переважно внаслідок **відсутності достатніх психологічних і соціальних захисних механізмів**, які здатні нейтралізувати вплив зовнішніх деструктивних чинників. Водночас, слід підкреслити, що **стрес виконує адаптивну функцію**, оскільки активує внутрішні ресурси організму, спрямовані на мобілізацію, самозахист і адаптацію. Включення таких механізмів допомагає особистості справлятися з труднощами й зберігати функціональну активність у несприятливих умовах.

Відповідно до поставленої **мети** дослідження було реалізовано низку завдань спрямованих на комплекс вивчення феномену стресостійкості у підлітковому віці, а саме:

- ✓ Здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення стресостійкості підлітків, її природи, структури та чинників формування;
- ✓ Розкрито роль стресостійкості, як складового компонента долаючої поведінки, що впливає на успішність адаптації до складних життєвих обставин;
- ✓ Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості серед учнів підліткового віку з використанням валідних психодіагностичних методик;

- ✓ Розроблено та обґрунтовано практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня стресостійкості в підлітків та ефективне подолання стресогенних факторів у їх повсякденному житті.

Люди з емоційно нестійкими темпераментами, такими як холерик і меланхолік, частіше реагують на стресові ситуації. У таких випадках їхня поведінка під впливом емоцій може призводити до дезорганізації. Натомість сангвініки і флегматики більш схильні діяти, ніж реагувати емоційно.

У результаті проведеного дослідження я дійшла до висновку, що ***керування стресом є ключовою умовою гармонійного функціонування особистості в умовах сучасного світу.*** Вміння зберігати внутрішній баланс, особливо в кризових або напружених ситуаціях – це не лише ознака психологічної зрілості, а й необхідна навичка для збереження психологічного та фізичного здоров'я.

У стресовій ситуації надзвичайно важливо вміти аналізувати події, робити висновки й діяти відповідно до обставин, зберігаючи самоконтроль. Це можливо лише за умови, що людина знає себе: свої сильні сторони, вразливі місця, рівень стресостійкості та внутрішні ресурси. Така самосвідомість є основою для ефективного подолання труднощів і досягнення психологічної стабільності.

Правила профілактики стресу:

1. Збалансоване харчування.
2. Активне перебування на свіжому повітрі.
3. Природні джерела позитиву.
4. Регулярні релаксаційні практики.
5. Слухання спокійної музики.
6. Заняття, що приносить задоволення.

7. *Реалістичність у поставці цілей.*
8. *Помірність у вживанні стимулюючих речовин.*
9. *Особистий простір і час для себе.*
10. *Фокус на позитиві.*

Методи дослідження

У процесі реалізації дослідження було використано комплекс методів, які дозволили забезпечити всебічне вивчення психологічних особливостей стресостійкості підлітків:

а) Теоретичні:

- аналіз наукових джерел
- порівняння поглядів різних авторів,
- узагальнення теоретичних підходів до проблеми стресостійкості у підлітковому віці.

б) Емпіричні:

- Спостереження за поведінкою підлітків у природньому соціальному середовищі;
- Бесіди для встановлення емоційного контакту та збору якісних даних;
- Анкетування та психодіагностичне тестування за допомогою таких методик:
 - Шкала психологічного стресу PSM-25 (Лемура Тесьє-Філліона) – для оцінки рівня психологічного напруження;
 - Багатомірна модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності «Basic Ph»;

- Методика «Схильність до стресу» (Дженкенсона, модифікація Фрідмана і Розенмана) – для виявлення поведінкових особливостей реагування на стрес;
- Анкета для самооцінки стресостійкості – для визначення суб'єктивного ставлення до стресу;
- Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) – для оцінки суб'єктивного відчуття контрольованості ситуації.

с) Методи обробки результатів

- Кількісний аналіз (визначення відсоткового розподілу, побудова діаграм і таблиць).
- Якісний аналіз (інтерпретація поведінкових тенденцій, узагальнення результатів у контексті індивідуально-типологічних особливостей підлітків).

На основі отриманих даних за шкалою психологічного стресу PSM-25 можна зробити висновок про наявність гендерних відмінностей у переживанні психологічного стресу серед підлітків:

- Хлопці частіше демонструють високий рівень стресу (22,5%), що майже вдвічі перевищує аналогічний показник серед дівчат (12,5%). Це може свідчити про вищу емоційну вразливість або менш розвинені стратегії саморегуляції.
- Середній рівень стресу частіше спостерігається у дівчат (22,5%), тоді як серед хлопців цей показник становить 15%. Така тенденція може вказувати на помірний рівень напруження, який дівчата здебільшого здатні контролювати, зберігати емоційну рівновагу.
- Низький рівень стресу також переживає у дівчат (17,5% проти 10%), що дозволяє припустити відносну вищу стійкість до стресових

факторів. Однак ця різниця не є суттєвою, тому узагальнення потребує додаткового підтвердження через ширше вибіркове дослідження.

Загалом результати свідчать про неодномірність у рівні психологічного навантаження серед підлітків залежно від статі, що слід враховувати при плануванні профілактичних або корекційно-розвиткових заходів.

За результатами методики *«Схильності до стресу Дженкенсона»*.

Низький рівень схильності до стресу частіше спостерігається у дівчат (10%), порівняно з хлопцями (2,5%). Це може вказувати на вищу здатність дівчат до емоційної регуляції або про меншу чутливість до деяких видів стресових ситуацій.

Середній рівень схильності до стресу виявлено у 42,5% дівчат та 37,5% хлопців. Ці показники свідчать про наявність помірної емоційної реакції у більшості респондентів обох статей, із незначною перевагою серед дівчат.

Високий рівень стресу стресової чутливості частіше зустрічається серед хлопців (7,5%), у порівнянні з дівчатами (2,5%). Це може вказувати на більшу емоційну вразливість частини хлопців до напружених життєвих обставин.

Загалом результати демонструють наявність певних гендерних відмінностей у рівнях стресової чутливості. Водночас варто враховувати, що на ці показники можуть впливати й інші фактори – зокрема, соціальне оточення, тип темпераменту, індивідуальний досвід, а також рівень психологічної підтримки в родині та школі.

Порівняльний висновок за результатами двох методик:

Аналізуючи результати, отримані за *шкалою психологічного стресу PSM-25* та методикою *«Визначення схильності до стресу»* за Дженкенсоном, можна зробити узагальнення щодо гендерних відмінностей у рівні стресостійкості підлітків.

У межах обох методик було зафіксовано, що хлопці демонструють вищий рівень стресової реактивності:

- За результатами Дженкінсона: **7,5% хлопців** мають високий рівень схильності до стресу проти **2,5% серед дівчат**.
- За шкалою PSM-25: 22,5% хлопців виявили високий рівень стресу, у той час як серед дівчат цей показник становить 12,5%.

Ці дані вказують на можливу наявність соціальних, психологічних або емоційних факторів, які можуть обумовлювати **більшу вразливість хлопців до стресових ситуацій**.

Варто також підкреслити, що кожна з використаних методик акцентує увагу на **різних аспектах стресових проявів**:

- PSM-25 фокусується на **суб'єктивному відчутті стресу та його фізіологічних/емоційних проявах**.
- Методика Дженкінсона дозволяє оцінити **поведінкові патерни схильності до стресу**.

Аналіз показників середнього рівня стресу за двома методиками демонструє стабільну тенденцію до меншої інтенсивності стресових реакцій у дівчат, порівняно з хлопцями.

Зокрема:

- За методикою **Дженкінсона** середній рівень схильності до стресу спостерігається у 42,5% дівчат, тоді як серед хлопців цей показник становить 37,5%.
- За шкалою **PSM-25** середній рівень психологічного стресу виявлено у 22,5% дівчат проти 15% у хлопців.

Такі результати можуть свідчити про наявність у дівчат ситуацій, що викликають помірне емоційне напруження, але не досягають критичного рівня.

Порівняння результатів за шкалою Дженкінсона та PSM-25 демонструє стійку тенденцію до більшої стресостійкості серед дівчат за показниками низького рівня стресу:

- За методикою Дженкінсона низький рівень стресу спостерігається у 10% дівчат, тоді як серед хлопців – лише 2,5%.
- За результатами шкали PSM-25 аналогічна тенденція: 17,5% дівчат показало низький рівень психологічного стресу, тоді як серед хлопців – 10%.

Такі дані свідчать про те, що дівчата загалом частіше демонструють нижчий рівень емоційного напруження, що може бути наслідком більш ефективним механізмів саморегуляції або соціально-психологічної підтримки.

На основі отриманих даних результатами методик «Ресурсорієнтована модель стресодолання Basic Ph» виявлено схильності дівчат та хлопців:

Отримані результати свідчать про наявність виражених розбіжностей у пріоритетних стратегіях стресодолання між дівчатами та хлопцями. Це дає підстави говорити про гендерну специфіку у підходах до подолання психоемоційного напруження.

Зокрема, для дівчат найбільш характерними є емоційно-афективна стратегія («А») та орієнтація на особистісні цінності й переконання («В»), що вказує на більш глибоку внутрішню рефлексію і ціннісно-емоційну регуляцію.

Хлопці, своєю чергою, частіше обирають фізичну активність («Ph») як головний механізм розрядки, що свідчить про схильність до тілесного самовираження та дієвого способу зняття напруги.

Водночас простежується спільна тенденція до використання соціальних зв'язків («S») і когнітивних стратегій («C») у обох групах, що дозволяє вважати ці ресурси універсальними для підліткового віку, незалежно від статі.

Рівень стресостійкості учнів ліцею №256, червоний колір – як небезпечний, я відмітила ним дуже низький і низький рівень стресостійкості, на що треба звернути увагу. ***Зелений колір*** – колір життя, ним я позначила відсоток учнів, які мають високий і дуже високий рівень стресостійкості.

У жодній віковій групі в учнів немає дуже низького і низького рівня стресостійкості. В 9-А класі – найвищий показник 37% мають дуже високий рівень стресостійкості. Так, деякі учні 10-А класу мають нижче середнього, що свідчить про те, що вони можуть мати труднощі з адаптацією та емоційною стабільністю. У 10-А класі є багато учнів з високим рівнем стресостійкості, але немає жодного з дуже високим рівнем. Це може свідчити про середню емоційну стабільність, але відсутність значного лідерства в цій сфері. Оскільки молодь у 10-А класі може відчувати більший тиск з боку академічних або соціальних аспектів, варто звернути увагу на фактори, що впливають на стресостійкість старшокласників. Варто звернути увагу на фактори, які впливають на стресостійкість старшокласників. Можливо це результат. Того що це майбутні випускники ліцею, які стоять на порозі дорослого життя і майбутні страхи пов'язанні із здачею іспитів, вручення атестатів.

Результати дослідження рівня сприйнятого стресу 9-А класу за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10).

Високий рівень стресу у 40% опитаних, що може вказувати на значний психологічний дискомфорт. Водночас 40% мають середній рівень стресу, який також потребує уваги. Лише 20% мають низький рівень стресу, що вказує на загальну тенденцію до високого навантаження.

Результати дослідження рівня сприйнятого стресу 10-А класу за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10).

Тут спостерігається ще більша кількість людей із високим рівнем стресу (майже 48%). Середній рівень стресу мають 30% опитаних, а низький рівень – лише 22%. Це свідчить про те, що у даній групі респондентів рівень стресу ще вище, ніж у першій вибірці (9-А), що може свідчити про загальне зростання напруженості та психологічного навантаження.

У дослідженні виявлено, що в обох групах низький і середній рівень стресу у хлопців і дівчат однакові (10% та 17,5% відповідно), це може свідчити про схожі умови чи зовнішні фактори, які не залежать від статі. Наприклад, загальний рівень академічного навантаження. Однак значно відрізняється високий рівень стресу, де у хлопців він вищий (26,5%), ніж у дівчат (17,5%).

Можливо, хлопці піддаються більш високому соціальному тиску щодо виконання певних речей (наприклад, бути успішними у кар'єрі, домогтися високих результатів у навчанні чи спорті), що може збільшувати рівень їх стресу. У суспільстві можуть існувати стереотипи щодо чоловічої поведінки (наприклад, «чоловік має бути сильним і не виявляти емоції»), що може призводити до того, що хлопці не виявляють свої переживання і накопичують стрес, який у результаті проявляється на високому рівні.

Дівчата часто використовують стратегії, орієнтовані на соціальну підтримку, що може допомогти знизити рівень стресу, тоді як хлопці можуть мати менш доступу до таких стратегій або бути менш відкритими до них через соціальні норми.

Хлопці демонструють дещо вищий рівень стресу, можливо, через меншу схильність до відкритого обговорення своїх переживань.

Важливо розвивати навички управління стресом, наприклад, через релаксацію, фізичну активність, спілкування з близькими.

Шкільне середовище повинно надати підтримку: психологічне консультування, групи підтримки або навчальні тренінги можуть допомогти знизити рівень стресу.

Загалом, ці результати показують важливість психологічного благополуччя та необхідність впровадження стратегій для його покращення.

Обидві групи демонструють тенденцію до високого рівня стресу, що може свідчити про наявність стресових факторів у їхньому житті. особливо у класі 10-А, де майже половина опитаних мають високий рівень стресу. Це може впливати на їхнє самопочуття, продуктивність та емоційний стан, тому важливо звертати увагу на методи зниження стресу, такі як релаксація, підтримка соціальних зв'язків та управління часом.

Найбільш вразливі до стресу підлітки, які мають низьку емоційну регуляцію, високі очікування від себе та значне навантаження у навчанні.

Корекційний аналіз між рівнем сприйнятого стресу (PSS-10) та копінг-стратегіями (Basic Ph).

У межах дослідження було здійснено порівняльний аналіз рівня сприйнятого стресу серед хлопців і дівчат за шкалою **PSS-10**, а також домінантних стратегій подолання стресу, визначених за методикою **BASIC Ph**.

Виявлено, що **показники низького і середнього рівня стресу серед хлопців і дівчат були однаковими (10% і 17,5% відповідно)**, що може свідчити про **спільні зовнішні умови**, наприклад, освітнє навантаження чи соціальне середовище, яке однаково впливає на учнів незалежно від статі.

Натомість *високий рівень стресу суттєво відрізняється:*

- у хлопців – 26,5%,
- у дівчат – 17,5%.

Це може свідчити про *менш розвинені механізми саморегуляції* у частини хлопців або *вищу реактивність на стресові стимули*.

Копінг-стратегії у дівчат:

- **A (емоції)** – 45%
- **B (цінності, переконання)** – 40%
- **S (соціальні зв'язки)** та **I (уява, спогади)** – по 40%
- **C (когнітивний підхід)** – 30%
- **Ph (фізична активність)** – 27,5%

Це вказує на переважання **внутрішньо-рефлексивного та емоційного способу реагування**, що потенційно сприяє зниженню рівня стресу, оскільки такі стратегії пов'язані з усвідомленням, підтримкою та ціннісною орієнтацією.

Копінг-стратегії у хлопців:

- **Ph (фізична активність)** – 42,5%
- **A (емоції)** – 37,5%
- **S (соціальна підтримка)** – 35%
- **B (цінності)** – 32,5%
- **C (когніція)** – 32,5%
- **I (уява, фантазії)** – 25%

У хлопців домінує **тілесно-орієнтований тип реагування**, а менш виражені **інтелектуальні й уявні ресурси**, що може бути **одним із факторів вищого рівня стресу**, зафіксованого за шкалою PSS-10.

Таблиця 2.5. Було проведено кореляційний аналіз із визначенням коефіцієнтів Пірсона. Дослідження взаємозв'язку між рівнем стресу за шкалою PSS-10 та копінг-стратегіями за моделлю BasicPh у хлопців і дівчат.

<i>Копінг-стратегія</i>	<i>r (хлопці)</i>	<i>r (дівчата)</i>
<i>B (цінності)</i>	<i>0.28</i>	<i>0.38</i>
<i>A (емоції)</i>	<i>0.35</i>	<i>0.45</i>
<i>S (соціальні)</i>	<i>0.30</i>	<i>0.42</i>
<i>I (уява)</i>	<i>0.18</i>	<i>0.40</i>
<i>C (когніція)</i>	<i>0.22</i>	<i>0.31</i>
<i>Ph (тіло)</i>	<i>0.48</i>	<i>0.25</i>

Примітки:

- r — коефіцієнт Пірсона
- $p < 0,05$ – статистично значущі кореляції
- $p < 0,01$ – високозначуща кореляція

Пояснення до таблиці:

Як видно з таблиці, у дівчат найсильніші зв'язки виявлені з *емоційною та ціннісною копінг-стратегіями*, тоді як у хлопців – з *фізичною активністю*. Це підтверджує наявність гендерних відмінностей у стрес-реакціях та обраних способах подолання психоемоційного напруження.

Це свідчить про те, що в умовах підвищеного стресу дівчата частіше звертаються до емоційного реагування, внутрішніх переконань, соціальної

підтримки та уявних ресурсів. Менш виражені, проте все ще важливі, зв'язки виявлено зі стратегіями С (когнітивні підходи) – $r = 0,31$ та Ph (фізична активність) – $r = 0,25$, що свідчить про широту репертуару подолання стресу.

У хлопців найвищу позитивну кореляцію з рівнем стресу продемонструвала стратегія Ph (фізична активність) – $r = 0,48$, $p < 0,01$, що вказує на домінування тілесно орієнтованих форм зняття напруги. Також помірні зв'язки спостерігаються з такими компонентами:

- А (емоції) – $r = 0,35$, $p < 0,05$;
- S (соціальні зв'язки) – $r = 0,31$, $p < 0,05$;
- В (цінності) – $r = 0,28$ (несуттєва, але наявна тенденція).

Найменше значення мали І (уява) – $r = 0,18$ та С (когніція) – $r = 0,22$, що може свідчити про їхню другорядну роль у подоланні стресових станів у хлопців.

Таким чином, отримані результати вказують на наявність статевих відмінностей у використанні копінг-стратегій: дівчата більше залучають емоційно-ціннісний та соціально-уявний ресурс, тоді як хлопці вдаються до активного фізичного реагування як основного способу подолання стресу.

Інтерпретація кореляційного аналізу між рівнем стресу та копінг-стратегіями

З метою виявлення зв'язку між рівнем стресу та переважними копінг-стратегіями учнів було проведено умовний кореляційний аналіз із урахуванням специфіки показників у вибірці хлопців та дівчат. У таблиці 2.5 подано коефіцієнти кореляції Пірсона між середнім рівнем стресу (за шкалою PSS-10) та основними копінг-стратегіями за моделлю BasicPh.

<i>Копінг-стратегія</i>	<i>r (хлопці)</i>	<i>r (дівчата)</i>

<i>B (цінності)</i>	0.28	0.38
<i>A (емоції)</i>	0.35	0.45
<i>S (соціальні)</i>	0.30	0.42
<i>I (уява)</i>	0.18	0.40
<i>C (когніція)</i>	0.22	0.31
<i>Ph (тіло)</i>	0.48	0.25

Аналіз результатів показав наявність помірного позитивного зв'язку між стресом та використанням тілесно-орієнтованої стратегії «Ph» у хлопців ($r = 0.48$), що свідчить про тенденцію до активізації фізичної активності у відповідь на підвищене психоемоційне напруження. У дівчат ця стратегія також використовується, але має нижчий ступінь зв'язку з рівнем стресу ($r = 0.25$), що може свідчити про її другорядне значення для цієї групи.

Найвищу кореляцію у дівчат спостерігаємо між стресом та емоційною стратегією «A» ($r = 0.45$), а також соціальною підтримкою «S» ($r = 0.42$) і уявою «I» ($r = 0.40$). Це вказує на те, що дівчата більш схильні долати стрес через афективне реагування, пошук підтримки оточення та залучення внутрішніх образів, фантазій або позитивних спогадів.

У хлопців теж простежується зв'язок між стресом і стратегіями «A» ($r = 0.35$) та «S» ($r = 0.30$), однак він дещо слабший, що узгоджується з ідеєю про більшу орієнтованість хлопців на зовнішньо-активні або поведінкові стратегії.

Обидві статеві групи демонструють позитивний, хоча й помірний, зв'язок між стресом та стратегією «B» (цінності, переконання): $r = 0.28$ у хлопців і $r = 0.38$ у дівчат. Це може свідчити про роль внутрішніх моральних опор у подоланні стресових станів.

Найнижчі коефіцієнти виявлено у стратегій «I» та «C» серед хлопців ($r = 0.18$ і $r = 0.22$ відповідно), що вказує на менш активне залучення когнітивних механізмів та уяви в їхньому способі реагування на стрес.

Результати свідчать, що у хлопців найбільш виражений позитивний зв'язок зі стресом має тілесно-орієнтована стратегія «Ph» ($r = 0.48$), що свідчить про переважання фізичної активності як способу регуляції напруги. У дівчат ця стратегія показала слабший зв'язок ($r = 0.25$), що відповідає більш комплексному набору копінг-стратегій із акцентом на емоційні (A, $r = 0.45$), соціальні (S, $r = 0.42$) та уявні (I, $r = 0.40$) механізми.

Для порівняння рівнів використання копінг-стратегій і ступеня стресу між статтями застосували непараметричний *U-критерій Манна-Уїтні*, який підходить для вибірок з нерівномірним розподілом даних.

Таблиця 2.5. Було проведено кореляційний аналіз із визначенням коефіцієнтів Пірсона. Дослідження взаємозв'язку між рівнем стресу за шкалою PSS-10 та копінг-стратегіями за моделлю BasicPh у хлопців і дівчат.

Копінг-стратегія	<i>r</i> (хлопці)	<i>r</i> (дівчата)
<i>B (цінності)</i>	0.28	0.38
<i>A (емоції)</i>	0.35	0.45
<i>S (соціальні)</i>	0.30	0.42
<i>I (уява)</i>	0.18	0.40
<i>C (когніція)</i>	0.22	0.31
<i>Ph (тіло)</i>	0.48	0.25

Аналіз показав статистично значущі відмінності між хлопцями і дівчатами у використанні таких стратегій:

- «Ph» (фізична активність) — хлопці продемонстрували значно вищі показники ($U = 0,48, p < 0.05$), що підтверджує їх схильність до тілесно-орієнтованих методів подолання стресу.
- «A» (емоції) — дівчата переважають у частоті використання ($U = 0,45, p < 0.05$), що свідчить про більшу роль афективного реагування.
- Соціальна стратегія «S» також показала статистично значущу перевагу у дівчат ($U = 0,42, p < 0.05$).

Інші стратегії (B, I, C) не мали значущих відмінностей між статями ($p > 0.05$), що може свідчити про подібність у використанні цих ресурсів незалежно від статі.

Отже, отримані дані підтверджують існування гендерно-специфічних особливостей у копінг-поведінці, які корелюють із рівнем стресу.

Висновок кореляції:

Отримані результати дозволяють зробити припущення про **опосередкований зв'язок між рівнем стресу та типом домінантної копінг-стратегії.**

- У групі з вищим рівнем емоційно-рефлексивних і ціннісних стратегій (дівчата) спостерігається **нижчий рівень стресу.**
- У групі з переважанням фізичних і менш розвинених когнітивних стратегій (хлопці) фіксується **вищий показник стресу.**

Як свідчать отримані дані, у дівчат в умовах підвищеного стресу активізуються переважно емоційні, ціннісні та соціальні стратегії, що говорить про схильність до інтрапсихічної та інтерперсональної регуляції емоційного стану. У той же час меншою мірою залучаються когнітивні й фізичні ресурси.

Для хлопців характерна чітка орієнтація на фізичну активність як домінантний копінг, що свідчить про прагнення до тілесного розрядження

напруги. Помірні зв'язки спостерігаються також із емоційними й соціальними стратегіями, однак меншою мірою — з увагою та мисленням.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що типові копінг-стратегії мають статеву специфіку: дівчата більше схильні до внутрішнього переживання та пошуку підтримки, тоді як хлопці віддають перевагу діям та фізичній активності. Це важливо враховувати при розробці програм психологічної підтримки молоді з метою підвищення стресостійкості.

Отже, тип обраної стратегії подолання стресу дійсно впливає на рівень психологічного напруження і може бути основою для індивідуалізованих програм розвитку стресостійкості.

Існує значуща негативна кореляція між рівнем стресу та використанням стратегій віри, соціальної підтримки та когніції, що свідчить про ефективність цих стратегій у зниженні стресу.

- Хлопці мають вищий рівень стресу порівняно з дівчатами, що може бути пов'язано з менш частим використанням ефективних копінг-стратегій.
- Гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій вказують на необхідність розробки інтервенцій, спрямованих на підвищення ефективності стратегій подолання стресу з урахуванням гендерних особливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бєлогурова М. (2013). *Філософія управління стресом*. Психолог, 5.
2. Жадан О.М. (2018). Усі уроки курсу «Основи здоров'я», 9 клас, навч. посіб. Харків «Основа»,
3. (2008). *Здоров'я і довголіття*, 10 .
4. Кручак О. *Стрес та його профілактика*. Психолог, 6.
5. Самофалова Л. *Керування емоційним станом*. Психолог, 5-6.
6. (Лип. 2015). Самооцінювання стресостійкості, вкладка. Психолог, 13-14.
7. (2014). Стрес-тест. Із досвіду роботи психологів. Психолог, 11-12.
8. (2019). Стрес-менеджемент у професійній діяльності педагога, 10.
Режим доступу <https://www.perspektyva.in.ua/stres-menedzhment-u-pedagogichnij-diyalnosti-2/>
9. Пов'якель Н.І. Психологія дитячих страхів. *«Шкільний світ» Київ*.
10. George F. Bonanno. "Resilience: A New Paradigm of Psychopathology and Treatment". *Journal of Traumatic Stress*.
11. Steven M. Southwick Dennis S. Charney. "The Road to Resilience". *American Scientist*.
12. Richard S. Lazarus Susan Folkman (1966). "Psychological Stress and the Coping Process".
13. Loyer, E. Stress Reactions in Adolescents: Strategies for Enhancing Resilience. *«Child Psychology Review»*, 15(3), 112-130.
14. Susan Folkman Richard S. Lazarus. "Stress, Appraisal, and Coping".
15. Freud, Anna. "Development of Personality and Mental Well-being." *Journal of Psychology** 10.2, 45-60.
16. Folkman, Lazarus (1980) визначають проблемно-орієнтовані стратегії як спроби змінити ситуацію, що викликала стрес.
17. Lazarus і Folkman (1984) розглядають емоційко-орієнтовані стратегії як спроби змінити власні емоційні реакції на стрес.

18. Cohen та Wills (1985) підкреслюють важливість соціальної підтримки у стресових ситуаціях.
19. Carver et al. (1989) описують прийняття ситуації як стратегію активного прийняття викликів.
20. Folkman і Lazarus (1984) вказують на важливість відволікання для зменшення напруги.
21. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach.

Електронні ресурси:

22. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>
23. Дудка Т.М. (2017). Психологічні особливості стресостійкості особистості. *Психологічні особливості стресостійкості особистості*. Режим доступу: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkosti-osobistosti>
24. Цитата: «Складно уявити собі людину, яка розв'язала усі свої проблеми. Ми всі живемо у проблемах, це наше життя. Треба просто визначити їх реальне існування» В. Леві. Режим доступу: <http://www.kk.nau.edu.ua/article/876>
25. Шкала психологічного стресу PSM-25 ЛемураТесьє-Філліона (Lemur-Tessier-Fillion), (2019-2022). Режим доступу: http://ni.biz.ua/7/7_14/7_146831_shkala-psihologicheskogo-stressa-PSM-.html
26. Поняття саморегуляції. Способи саморегуляції. Режим доступу: <https://sumy-gospital.lic.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuljatsii-sposoby-samorehuljatsii/>

27. Слободяник Н.В. (2024). Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. Режим доступу:
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf?utm_source
28. Г. С. Костюк. (2016). Консультативна психологія і психотерапія. Режим доступу:
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706457/1/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%B0_2016.pdf?utm_source
29. Г. С. Костюк. (2019). «Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми». Режим доступу: https://fdotadotr.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/05/d09cd0b0d182d0b5d180d196d0b0d0bbd0b8_d094d180d183d0ba.pdf?utm_source
30. Л. Б. Наугольник. (2015). Психологія стресу. Режим доступу:
https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf?utm_source
31. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. Режим доступу:
https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/download/135/122/243?utm_source
32. (2024). Стрес як ресурс: інструменти для підтримки психічного здоров'я. Режим доступу: https://kremenets.te.gov.ua/news/stres-iaak-resurs-instrumenty-dlia-pidtrymky-psykhichnoho-zdorovia?utm_source
33. М. Марковська. (2022). Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз. Режим доступу: https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/?utm_source

34. Девід Робсон. (2022). Все буде погано: що таке катастрофічне мислення та як його подолати. Режим доступу: https://www.bbc.com/ukrainian/features-62560603?utm_source
35. Н. Саприкіна. (2020). Як перевірити себе на стресостійкість та 6 способів її підвищити. Режим доступу: https://happymonday.ua/6-sposobiv-pidvyshhyty-stresostijkist?utm_source
36. (2024). Психологічні особливості розвитку дитини-підлітка. Режим доступу: <https://psychologist.com.ua/psixologichni-osoblivosti-ditini-pidlitka-vazhlivi-aspekti-rozvitku>
37. Особливості розвитку головного мозку підлітка. Режим доступу: https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/440/?utm_source
38. Є. Приходько. (2024). Взаємозв'язок стилів сімейного виховання та стресостійкості у дітей підліткового віку. Режим доступу: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/19543/Prykhodko_fpis_2024%20.pdf?isAllowed=y&sequence=1&utm_source
39. «Вплив соцмереж на формування агресивності підлітків». Режим доступу: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/44004/1/%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0.docx?utm_source
40. Чумак А. М. (2023). Особливості розвитку стресостійкості сучасної молоді. Режим доступу: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9873/educ_2024_26_0.pdf?isAllowed=y&sequence=1&utm_source
41. (2019). Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді. Режим доступу: https://www.unicef.org/ukraine/media/921/file/Social%20conditionality%20and%20indicators%20of%20adolescent%20and%20youth%20health%20in%20Ukraine.pdf?utm_source
42. С. Кузікова, В. Зливков, С. Лукомська, Т. Щербак, О. Котух. (2024). Психологічний супровід особистості в умовах війни. Режим доступу:

<https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/110552/Psykholohichnyy-suprovid-osobystosti-v-umovakh-viyny.pdf>

43. Д. Крилова. (2023). Не тільки “бий або біжи”: які гормони виділяються при стресі та як це впливає на нас. Режим доступу: https://berezhysebe.com/hormony-stresu/?utm_source
44. Є. Морі. (2019). Яким є вплив хронічного стресу на здоров'я людини. Режим доступу: https://suspilne.media/2033-vpliv-hronicnogo-stresu-na-zdorova-ludini/?utm_source

ДОДАТКИ

Додаток А.

Шкала психологічного стресу PSM-25

Мета шкали - вимір стресових відчуттів по соматичним, поведінковим і емоційним ознаками. Методика була спочатку розроблена у Франції (Lemur, Tessier & Fillion, 1991). потім переведена і валидизировать в Англії, Іспанії та Японії. Дослідники широко використовували на практиці PSM в Канаді, Англії, США, Пуерто-Ріко, Колумбії, Аргентині, Японії (Lemur et al.). Методика випробувана більш ніж на 5000 осіб. Її також застосовували Клемент і Янг (Clement, Young) в університеті Оттави, Лесрі (Lasry) в університеті Монреалю і в госпіталі Jewish, а також Тесье (Tessier) і його колега в відділі перинатології в госпіталях St. Francois d'Assise і St. Justine в Монреалі.

Методика була розроблена для того, щоб усунути наявні недоліки традиційних методів вимірювання стресових станів. В основному ці методологічні проблеми включають непрямі вимірювання стресу через патологічні прояви тривожності, депресії або використання стрессоров. Лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як психологічний стан. Для усунення цих методологічних невідповідностей Лемір і співавтори (Lemur, Tessier & Fillion, 1990) розробили опитувальник, який детально досліджує стан людини, яка зазнала стресу.

Інструкція. Дайте оцінку вашого загального стану. Після кожного висловлювання обведіть число від 1 до 8, яке найбільш чітко висловлює ваш стан в останні дні (4-5 днів). Тут немає неправильних або помилкових відповідей.

Бали означають:

- 1 - ніколи;
- 2 - вкрай рідко;
- 3 - дуже рідко;

- 4 - рідко;
- 5 - іноді;
- 6 - часто;
- 7 - дуже часто;
- 8 - постійно.

Таблиця 1

Шкала психологічного стресу

Я напружений і схвилюваний (напружений)	1 2 3 4 5 6 7 8
У мене клубок у горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
Я перевантажений роботою. Мені зовсім не вистачає часу	1 2 3 4 5 6 7 8
Я проковтую їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
Я обмірковую свої ідеї знову і знову; я міняю свої плани; мої думки постійно повторюються	1 2 3 4 5 6 7 8
Я відчуваю себе самотнім, ізольованим і незрозумілим	1 2 3 4 5 6 7 8
Я страждаю від фізичного нездужання; у мене болить голова, напружені м'язи шиї, болі в спині, спазми в шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
Я поглинений думками, змучений або стурбований	1 2 3 4 5 6 7 8
Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8
Я легко можу заплакати	1 2 3 4 5 6 7 8
Я відчуваю себе втомленим	1 2 3 4 5 6 7 8
Я міцно стискаю зуби	1 2 3 4 5 6 7 8
Я спокійний	1 2 3 4 5 6 7 8
Мені важко дихати, і (або) у мене раптово перехоплює подих	1 2 3 4 5 6 7 8
Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	1 2 3 4 5 6 7 8
Я схвилюваний, стурбований або збентежений	1 2 3 4 5 6 7 8
Я легко лякаюся; шум або шерех змушує мене здригатися	1 2 3 4 5 6 7 8

Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
Я спантеличений; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати увагу	1 2 3 4 5 6 7 8
У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
Я стривожений. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встати на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести	1 2 3 4 5 6 7 8
Я напружений	1 2 3 4 5 6 7 8

Підрахуйте суму балів з усіх питань. Чим вона більше, тим вище рівень вашого стресу. Шкала оцінок:

- менше 99 балів - низький рівень стресу;
- 100-125 балів - середній рівень стресу;
- більше 125 балів - високий рівень стресу

Таблиця 2.1

Результати дослідження рівня психологічного стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура Тесьє-Філліона».

		Рівень психологічного стресу		
		Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
1	Дівчата	17,5%	22,5%	12,5%
2	Хлопці	10%	15%	22,5%

*Додаток Б.***Методика «Визначення ступеня схильності до стресу»**

На кожне питання потрібно відповісти “так”, “ні” чи “іноді”.

1. Чи часто у Вас з’являється почуття втомленості?
2. Чи відчуваєте Ви погіршення здібності зосередитися?
3. Чи помічаєте Ви, що ваша пам’ять стала гірше?
4. Чи є у Вас схильність до безсоння?
5. Чи часто Вас хвилюють болі в області хребта?
6. Чи бувають у Вас сильні головні болі?
7. Чи є у Вас проблеми з апетитом?
8. Чи помічаєте Ви, що відпочинок не дає очікуваного результату?
9. Чи скучаєте Ви на роботі?
10. Чи легко Вас вивести із себе?
11. Чи помічаєте Ви за собою схильність до надмірної суєти?
12. Чи буває, що Вам важко завершити думку?
13. Чи часто Ви перестаєте собі подобатися?
14. Чи часто Вам без видимої на то причини стає тривожно?
15. Чи часто Вам не хочеться бачити зовсім нікого?

Після проведення цього тесту потрібно підбити підсумок за такими критеріями:

“так” – 2 бали, “іноді” – 1 бал, “ні” – 0 балів.

За результатами тесту стрес поділяється на три рівня (низький/середній/високий)

Низький (0-6 балів)

Вам можна позаздрити, Ви неймовірно стресостійкі. У непередбачених небезпечних ситуаціях Ви спокійні та розсудливі. Якщо Ви набрали від 0 до 2 балів, то Ви, скоріше за все, віднеслись до тесту поверхово, тому що така степінь не піддавання стресам – це дійсно неймовірно.

Середній (6-21 балів)

Стреси Вам докучають, але особливих проблем не утворюють. Рівень стресу – середній. Це означає, що позбавлення від стресів не буде для Вас великою трудностю.

Високий (21-34 балів)

Рівень стресу - високий.

Вам варто замислитися про наслідки. Якщо Ви незгущуєте фарби, то наслідки не за го рами. Не нехтуйте своїм здоров'ям – Вам потрібно негайно змінити своє життя.

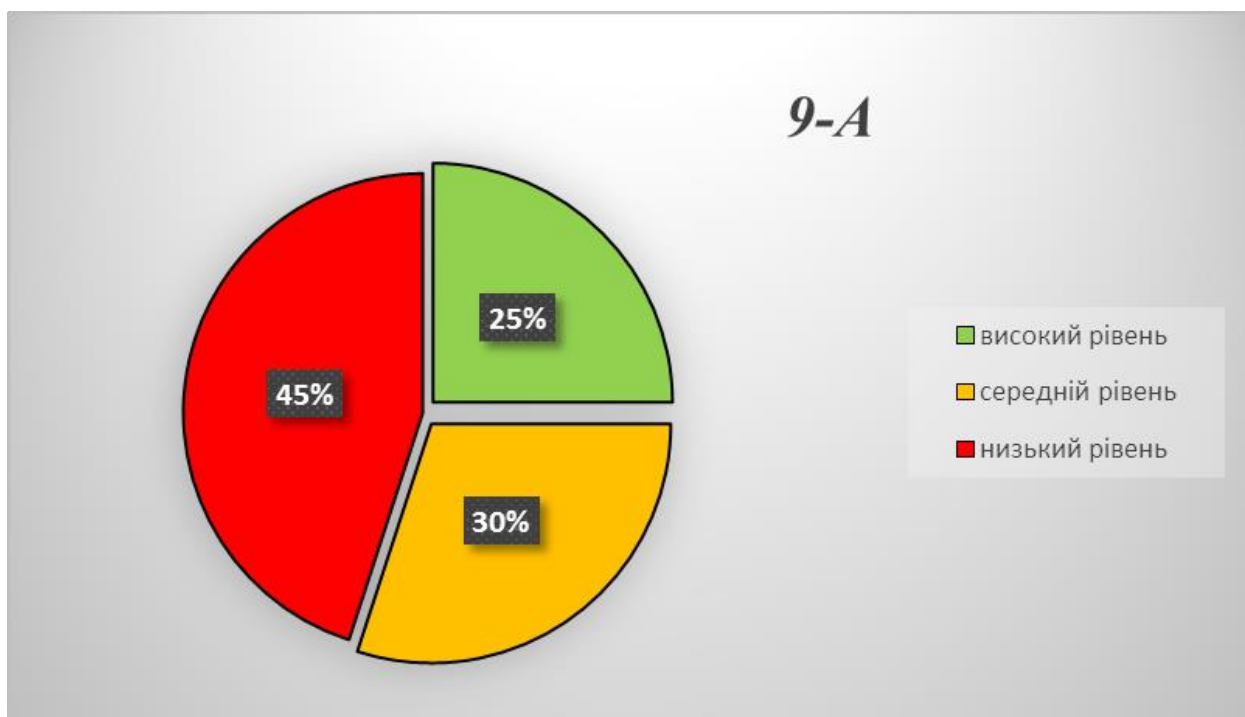


Рис. 2.1. Результати дослідження психологічного стресу підлітків в класі 11-А за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура Тесьє-Філіона»

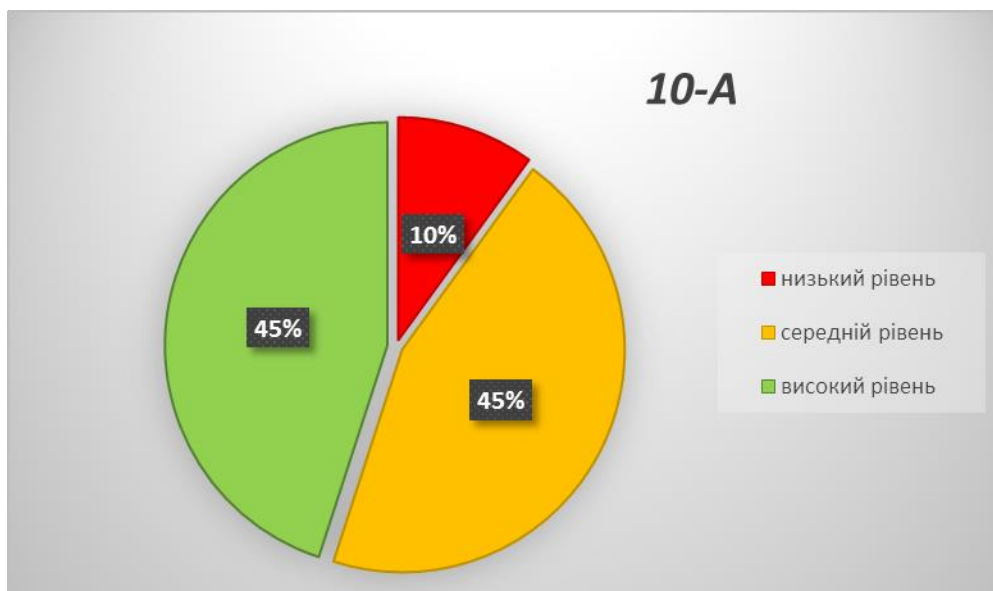


Рис. 2.2. Результати дослідження психологічного стресу підлітків в класі 11-Б за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура Тесьє-Філліона»

Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph

Тест BASIC Ph

Інструкція. Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

		1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми						
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе						
3	Я шукаю підтримки інших людей						
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці						

5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми						
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай						
7	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди						
8	Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт						
9	Я веду бесіди з друзями по телефону						
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми						
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення						
12	Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака						
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»						
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не						

	тримаю все це всередині						
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї						
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві						
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком						
18	Я використовую вправи для розслаблення						
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві						
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію						
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу						
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще						
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, щό, власне, відбувається						
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем						
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію						

26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії						
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись						
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб						
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них						
30	Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю						
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»						
32	Я даю вихід моїм емоціям						
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь						
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх						
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них						
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії						

Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія:

B – віра, переконання, цінності;

A – емоції, почуття;

S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка;

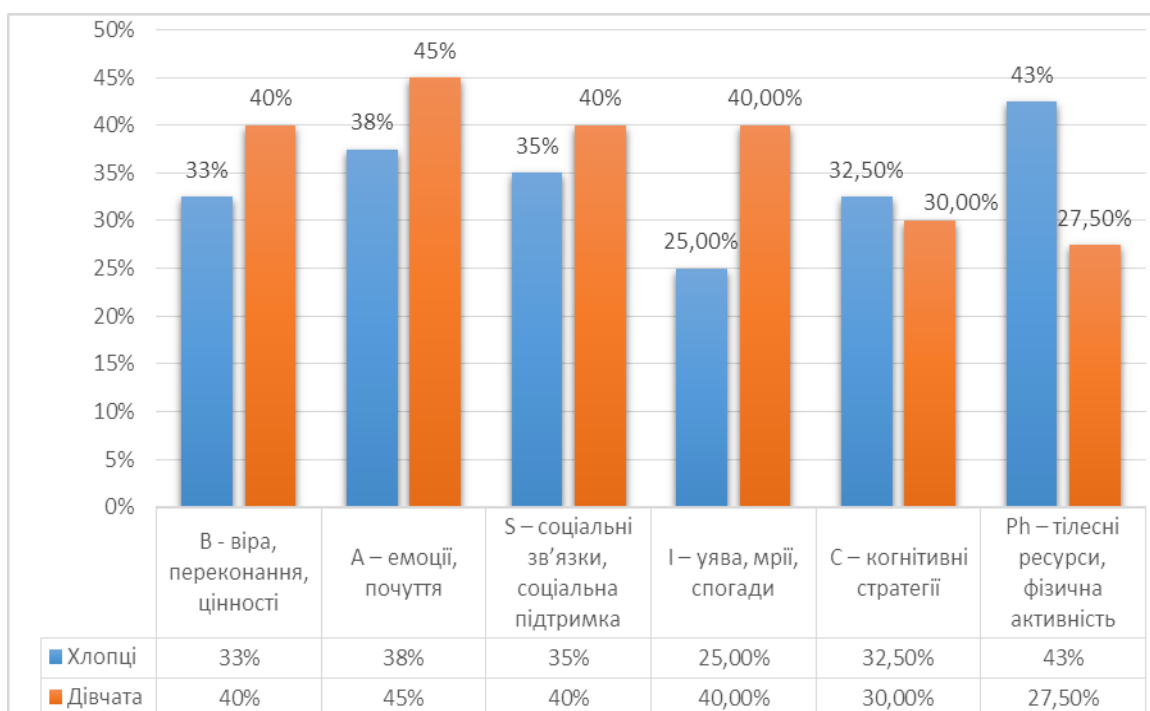
I – уява, мрії, спогади;

C – когнітивні стратегії;

Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

Таблиця 2.3

	B, %	A, %	S, %	I, %	C, %	Ph, %
Хлопці	32,5%	37,5%	35%	25%	32,5%	42,5%
Дівчата	40%	45%	40%	40%	30%	27,5%



*Додаток Г.***Анкета для самооцінювання стресостійкості особистості**

Інструкція. Дайте відповіді на подані нижче твердження залежно від того, наскільки вони відповідають Вашим переживанням, та обведіть кружком відповідну цифру. Що більш щирими будуть Ваші відповіді на них, то більш об'єктивним буде одержаний результат.

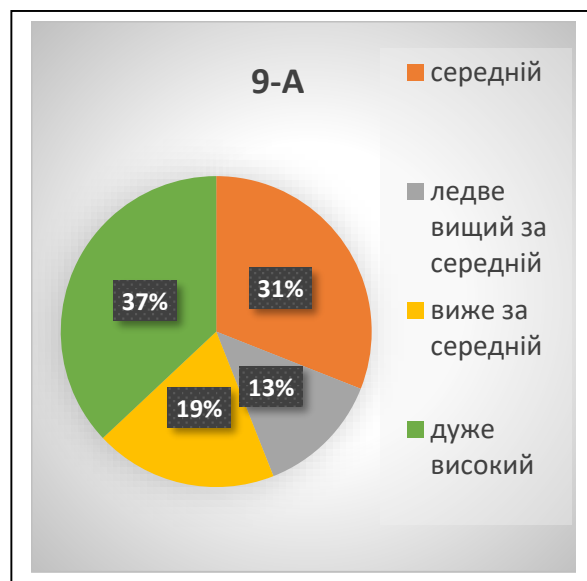
Твердження	Рідко	Іноді	Часто
1. Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2. Я намагаюся працювати, навіть якщо не дуже здоровий	1	2	3
3. Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4. Я буваю налаштований агресивно	1	2	3
5. Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6. Я буваю роздратованим	1	2	3
7. Я намагаюся бути лідером там, де це можливо	1	2	3
8. Мене вважають людиною наполегливою	1	2	3
9. У мене буває безсоння	1	2	3
10. Свої нездужання я можу подолати	1	2	3
11. Я емоційно і болісно переживаю неприємності	1	2	3
12. У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13. У мене бувають конфліктні ситуації	1	2	3
14. Мені не вистачає влади для реалізації себе	1	2	3
15. У мене не вистачає часу на улюблену справу	1	2	3
16. Я все роблю швидко	1	2	3
17. Я весь час відчуваю тривогу	1	2	3
18. Я дію швидко, а потім переживаю за свої вчинки	1	2	3

Додаток Е.

До «Анкетування для самооцінки стресостійкості особистості»

9 – А

Дуже низький (57-54)	0%
Низький (53-50)	0%
Нижче за середній (49-46)	0%
Трохи нижче за середній (45-42)	0%
Середній (41-38)	31%
Ледве вище за середній (37-34)	13%
Вище за середній (33-30)	19%
Високий (29-26)	0%
Дуже високий (18-25)	37%



10 – А

<i>Дуже низький (57-54)</i>	<i>0%</i>
<i>Низький (53-50)</i>	<i>0%</i>
<i>Нижче за середній (49-46)</i>	<i>11%</i>
<i>Трохи нижче за середній (45-42)</i>	<i>0%</i>
<i>Середній (41-38)</i>	<i>22%</i>
<i>Ледве вище за середній (37-34)</i>	<i>11%</i>
<i>Вище за середній (33-30)</i>	<i>22%</i>
<i>Високий (29-26)</i>	<i>33%</i>
<i>Дуже високий (18-25)</i>	<i>0%</i>



Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Шкала сприйнятого стресу (PSS) – класичний інструмент для оцінки рівня стресу. Хоча шкала була розроблена 1983 року, вона залишається популярною тому, що допомагає зрозуміти, як різні ситуації впливають на наші почуття і стрес, який ми відчуваємо. Питання, включені в цю шкалу, стосуються почуттів і думок протягом останнього місяця. У тесті необхідно вказати, як часто у вас виникали певні думки або почуття. Може здатися, що деякі питання подібні, проте між ними є відмінності. Тому розглядайте кожне питання окремо. Найкращий спосіб це зробити – відповідати швидко. Тобто не намагайтеся підрахувати, скільки разів ви відчували певні почуття, а вказуйте приблизно. Для кожного питання оберіть один із запропонованих варіантів відповіді.

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноколи
- ☐ Доволі часто
- ☐ Часто

2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноколи
- ☐ Доволі часто
- ☐ Часто

3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноколи
- ☐ Доволі часто
- ☐ Часто

4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем?

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноколи
- ☐ Доволі часто
- ☐ Часто

5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноколи
- ☐ Доволі часто
- ☐ Часто

6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити?

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноколи
- ☐ Доволі часто

- Часто

7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноколи
- Доволі часто
- Часто

8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноколи
- Доволі часто
- Часто

9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноколи
- Доволі часто
- Часто

10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?

- Ніколи
- Майже ніколи

- Ніколи
- Доволі часто
- Часто

Система оцінювання

Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою:

0 балів – Ніколи

1 бал – Майже ніколи

2 бали – Іноді

3 бали – Досить часто

4 бали – Дуже часто

Зворотне кодування

У шкалі є позитивні (зворотно кодуються) та негативні твердження:

Прямі твердження (оцінюються без змін): **1, 2, 3, 6, 9, 10**

Зворотні твердження (бали реверсуються: $0 \leftrightarrow 4$, $1 \leftrightarrow 3$, 2 без змін): **4, 5, 7, 8**

Після підрахунку загальна сума балів коливається від 0 до 40:

0–13 – низький рівень стресу

14–26 – середній рівень стресу

27–40 – високий рівень стресу

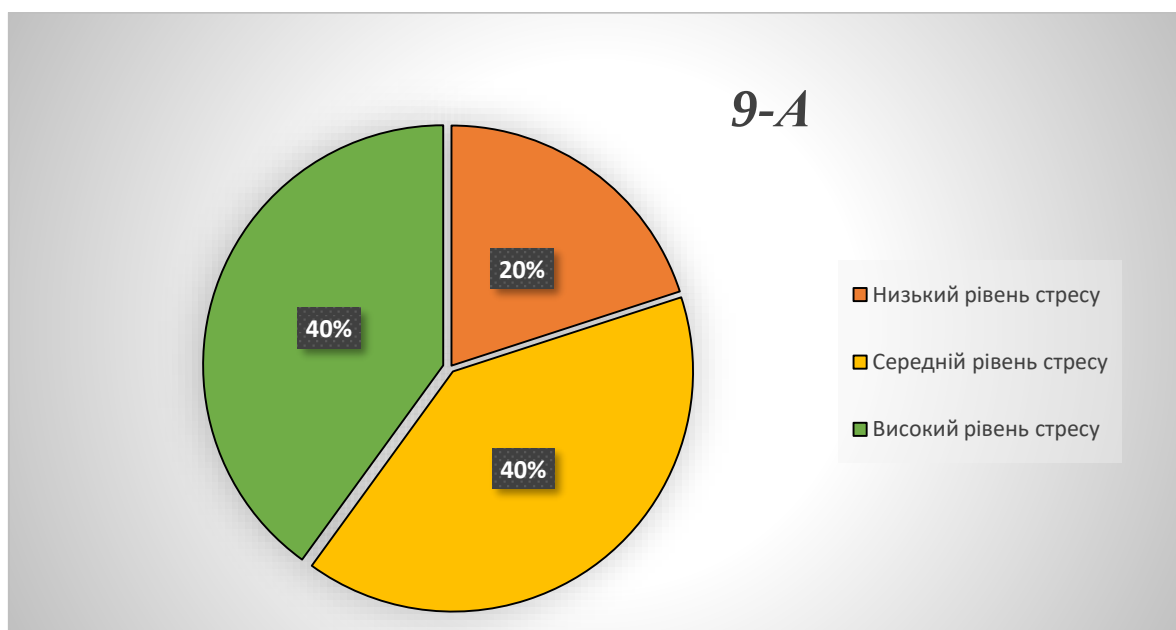
Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10).

Рис. 2.5. Результати дослідження рівня сприйнятого стресу 9-А класу за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10).

Отже, бачим, що **високий рівень стресу** у **40%** опитаних, що може вказувати на значний психологічний дискомфорт. Водночас **40%** мають середній рівень стресу, який також потребує уваги. Лише 20% мають низький рівень стресу, що вказує на загальну тенденцію до високого навантаження.

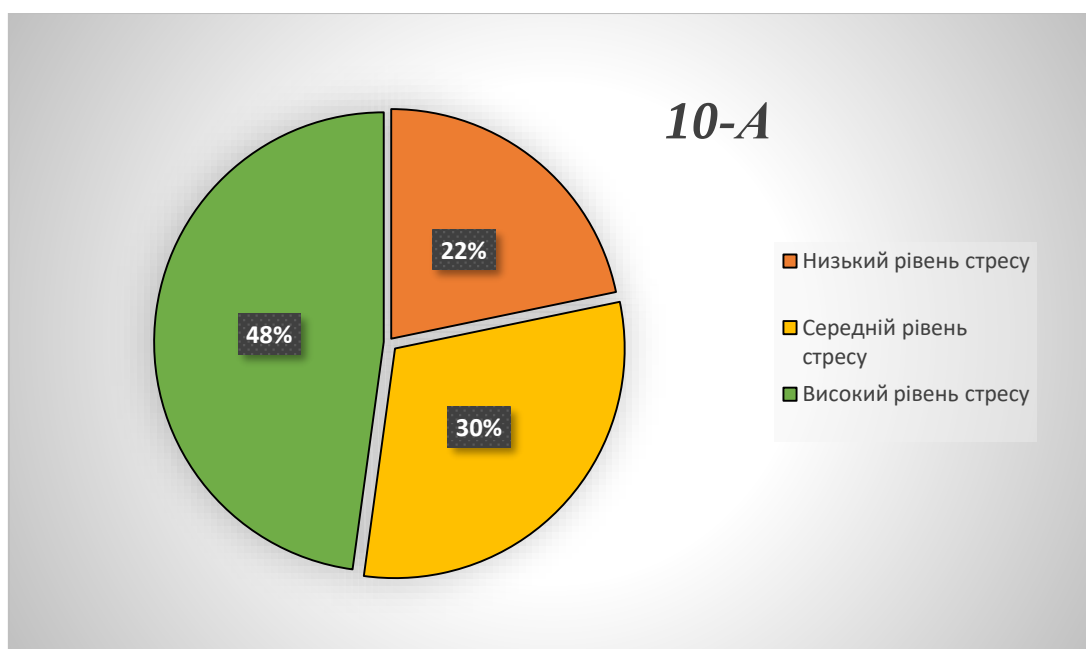


Рис 2.6. Результати дослідження рівня сприйнятого стресу 10-А класу за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10).