

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини  
кафедра психології та соціології

**Возна В.Ю.**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У  
ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СИМВОЛДРАМИ**

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини  
Кафедра Психології та соціології

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)  
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему **«ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ  
ЗАСОБАМИ СИМВОЛДРАМИ»**

**Виконала:** здобувачка вищої освіти групи ПС-22зм **Возна В.Ю.**

**Керівник:** д. психол. н., проф. **Бохонкова Ю.О.**

**Рецензент:** д.психол. н., проф., завідувач кафедри **Бочелюк В. Й.**  
психології та соціальної роботи Комунального  
закладу вищої освіти  
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»

**Нормо-контроль:** професорка кафедри  
психології та соціології,  
д. психол. н., проф. **Лосієвська О. Г.**

**Завідувачка кафедри:**  
д. психол. н., проф. **Бохонкова Ю. О.**

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

**Завідувачка кафедри психології  
та соціології д. психол. н.,  
проф. Бохонкова Ю. О.**

«21» вересня 2023 року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
**Возна В.Ю.**

**Тема роботи: «Психологічні засади формування стресостійкості у підлітків засобами символ-драми».**

1. Керівник роботи: Бохонкова Ю.О., д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 21.09.2023 р. № 37/15.17.
2. Строк подання здобувачем роботи: 04.12.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 93 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *здійснити теоретичний аналіз проблеми формування стресостійкості у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі; розглянути соціальну ситуація розвитку та психологічні особливості підліткового віку; охарактеризувати символ-драму як засіб формування стресостійкості у підлітків; провести експериментальне дослідження стресостійкості підлітків; розробити, апробувати та оцінити ефективність програми підвищення стресостійкості підлітків засобами символ драми. Провести формувальний експеримент і порівняти результати констатувального і формувального експериментів. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

## 5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	30.10.2023 р.	05.11.2023 р.
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	06.11.2023 р.	19.11.2023 р.
3.	Бохонкова Ю.О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

6. Дата видачі завдання: 21 вересня 2023 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	25.11.2023 р. – 04.12.2023 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	05.12.2023 р. – 06.12.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
9	Захист роботи	11-15.12.2023 р.	

Здобувачка вищої освіти:

**Возна В.Ю.**

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

**Бохонкова Ю. О.**

## РЕФЕРАТ

Текст – 93 с., рис. – 17, табл. – 16, літератури – 73 дж., додатків – 2

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми формування стресостійкості підлітків засобом символдрами.

Здійснено теоретичний аналіз проблеми стресостійкості у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі. Розглянуто соціальну ситуація розвитку та психологічні особливості підліткового віку. Охарактеризовано символдраму як засіб формування стресостійкості у підлітків.

Проведено констатувальний експеримент і виявлено показники стресостійкості, вольового контролю, суб'єктивного благополуччя та психологічної гнучкості підлітків. За допомогою кореляційного аналізу виявлено зв'язок між стресостійкістю та показниками психологічного благополуччя підлітків.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму психокорекційного тренінгу, спрямованого на формування стресостійкості підлітків засобами символдрами. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою: непараметричного критерію Мана-Уїтні, t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ВОЛЬОВИЙ КОНТРОЛЬ, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, СИМВОЛДРАМА, ПІДЛІТКИ, ТРЕНІНГ, КОРЕКЦІЯ, ЕФЕКТИВНІСТЬ

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СИМВОЛ-ДРАМИ.....	13
1.1. Аналіз проблеми стресостійкості у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі .....	13
1.2. Соціальна ситуація розвитку та психологічні особливості підліткового віку.....	26
1.3. Символ-драма як засіб формування стресостійкості у підлітків.....	37
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 .....	45
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	47
2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження .....	47
2.2. Статистичний аналіз результатів дослідження стресостійкості підлітків. ....	53
2.3. Виявлення зв'язку між стресостійкістю та показниками психологічного благополуччя підлітків .....	64
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....	68
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СИМВОЛДРАМИ .....	70
3.1. Програма психологічного тренінгу формування стресостійкості підлітків.....	70
3.2. Результати формувального експерименту .....	79
3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою непараметричного критерію.....	86
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3 .....	91
ВИСНОВКИ.....	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	98



## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** В умовах сучасних викликів для нашого суспільства: військової агресії в нашій країні, дистанційного навчання та ін., підлітки стикаються зі значними стресовими ситуаціями, які негативно впливають на їх психічне та емоційне здоров'я. Військова агресія є однією з найбільш складних та небезпечних ситуацій, які можуть трапитися в житті людей. Вона має серйозний вплив на всіх, а особливо на підлітків, які перебувають у період активного фізичного та емоційного розвитку. Тому актуальним є питання формування стресостійкості у цій віковій групі. Одним з потенційних засобів для досягнення цієї мети є використання символ драми, який може сприяти розвитку психологічних ресурсів у підлітків.

Проблема формування стресостійкості у підлітків є актуальною через зростаючу кількість стресових ситуацій, з якими вони зіштовхуються у сучасному світі. Це може призводити до негативних наслідків для їх психічного та фізичного здоров'я. У віці, коли підліток намагається довести свою дорослість та самостійність собі та іншим, психокорекція та психотерапія за методом символдрами допомагає йому розібратися зі своїми внутрішніми конфліктами і зрозуміти себе, сприяє становленню його самостійності та розвитку стресостійкості.

Джерелами дослідження стали: наукові праці, навчальні посібники, монографії, наукові статті, матеріали конференцій та симпозіумів та ін.

Теоретичні підходи до вивчення стресостійкості особистості включають інтердисциплінарний підхід, що поєднує знання з психології, фізіології, нейробіології, соціології та інших галузей науки. У психологічній науці інтерес вчених до вивчення проблеми стресостійкості стрімко зростає та в сучасних умовах досліджується комплексно.



Підґрунтям проведеного дослідження стали теорії стресу: Г. Сельє, Р. Лазаруса; теорії стресостійкості С. Кобб, Р. Коттер; підходи до вивчення стресостійкості: Д. Гоулман, Г. Айлен, С. Мадді, С. Сайнт-Онґ та ін.

У сучасних зарубіжних дослідженнях вчені розглядають стресостійкість як багатоаспектне поняття, яке включає фізичну, психологічну та соціальну складові (М. Лу де Леон Сіантс, Е. Свонсон, Л. Аспінволл та ін.).

Авторами, які досліджували питання стресостійкості у підлітків, є: Дж. Мастен, С. Кобб, Л. Ройтберг, які висвітлюють роль родини, школи та спільноти у формуванні стресостійкості особистості підлітків.

Вивченням проблеми стресостійкості займалися: І.С. Шмушкін, О.М. Богданов, Д. Голдштейн, Х. Зігмонд, та ін. Більшість психологічних досліджень фокусується на визначенні психологічних чинників розвитку стресостійкості (Ю. Коваленко, Т. Ткачук, Н. Ярош, Л. Мельник, М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Розов).

Науковці вивчають стресостійкість як складну інтегративну властивість особистості (А. Боднар, Н. Макаренко); досліджують вікові особливості її становлення (Л. Картенсен, В. Мозговий, О. Полякова); обґрунтовують, що завдяки активізації внутрішнього потенціалу, реалізується здатність особистості до саморегуляції стресу, яка забезпечує конструктивне подолання складних життєвих ситуацій (Н. Бамбурак), розглядають особистісні ресурси стресоподолання (А. Сокур). Дослідники пов'язують стресостійкість зі здатністю бути емоційно стабільним або психічно стійким (Н.Д. Левітов; П.Б. Зільберман; В.Л. Марищук; В.Г. Норакідзе; К.К. Платонов; А.Г. Маклаков), з надситуативною активністю (В.А. Петровський), з опірністю та адаптивністю (К. Карвер, А. Антоновський), з витривалістю (життєстійкістю) (М. Пуцетті, С. Мадді) та ін. В. Гончаренко розглядає стресостійкість як резервні можливості особистості для протидії стресу та підтримки психологічного благополуччя.

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

**Предмет дослідження** – психологічні засади формування стресостійкості у підлітків засобами символдрами.

**Метою дослідження** є вивчення психологічних засад формування стресостійкості особистості підлітків, розробка та реалізація психокорекційної програми підвищення стресостійкості підлітків засобами символ драми.

Відповідно до мети дослідження були поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми стресостійкості у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі.
2. Розглянути соціальну ситуація розвитку та психологічні особливості підліткового віку.
3. Охарактеризувати символдраму як засіб формування стресостійкості у підлітків.
4. Провести експериментальне дослідження стресостійкості підлітків.
5. Розробити, апробувати та оцінити ефективність програми підвищення стресостійкості підлітків засобами символдрами.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** є: психологічні аспекти стресостійкості особистості (І. Єфимчук, Т. Рогова, М. Фазель, К. Міллер, А. Расмуссен, Г. Гартман, С. Кобейса, Р. Лазарус, С. Мадді, Г. Сельє, С. Фолькман та ін.); розуміння стресу та стресостійкості (Л.Б. Наугольник, О.М. Кокур, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко, В.М. Мороза, О.О. Когут, О.І. Коломієць, С.Ю. Гончаренко та ін.); концепції символдрами як методу психодинамічної психотерапії (У.Сакс, Б. Имрук, У. Барке, К. Селл, Х. Меллер та ін.); методологічний підхід до психокорекції, що базується на символдрамі (Т. Горбач, О. Іванова).

**Методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми формування стресостійкості підлітків засобами символ-драми; синтез; узагальнення; *емпіричні:* спостереження, експеримент (констатувальний, формувальний),

психодіагностичне тестування (Тест «Шкала стресостійкості, КШСУ» (Є. В. Распопін), Опитувальник вольового контролю ВСК (А. Г. Зверков, Е. В. Ейдман), Шкала суб'єктивного благополуччя (А. А. Рукавишников, М. В. Соколова), Опитувальник психологічної гнучкості CompACT (А. Френсіс), тест «Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов); *методи математичної обробки даних*: кількісний аналіз емпіричних даних з використанням методів математичної статистики. Для математичної обробки отриманих результатів нами були обрані: методи описової статистики, критерій Стьюдента, U-критерій Манна-Уїтні (для виявлення значимих відмінностей між показниками), кореляційний аналіз (для виявлення взаємозв'язку між досліджуваними критеріями).

**Наукова новизна дослідження:**

- *розроблено* комплексну психокорекційну програму підвищення стресостійкості підлітків засобами символдрами, яку становили діагностичний, інформаційно-змістовний та корекційно-розвивальний компоненти з залученням психолого-організаційних технологій, інноваційних форм отримання інформації та інтерактивних технік й доведено її ефективність; запропоновано покрокову модель психокорекційного заняття із розвитку стресостійкості підлітків за методом символдрами;
- *узагальнено* теоретичні підходи до формування стресостійкості у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі;
- *розкрито* соціальну ситуацію розвитку та психологічні особливості підліткового віку; визначено соціально-психологічні умови оптимізації розвитку стресостійкості підлітків;
- *поглиблено уявлення*: про символ-драму як один із напрямків сучасної психоаналітично орієнтованої психотерапії та ефективний засіб формування стресостійкості у підлітків;

– *набули подальшого розвитку*: погляди на структурні та змістовні особливості стресостійкості підлітків; підходи до оптимізації її розвитку засобами символдрами.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у розширенні наукового розуміння процесу формування стресостійкості у підлітків та використання символ драми як засобу її покращення. В роботі здійснене ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми формування стресостійкості у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі; поглиблено та розширено уявлення про змістове навантаження та сутність поняття «стресостійкість» та виокремлено психологічні складові даного феномену; вперше розглянуто роль символдрами як засобу формування стресостійкості у підлітків.

**Практичне значення дослідження** полягатиме у можливості застосування отриманих результатів в діяльності практичних психологів, а саме: сформований блок методик та розроблена програма розвитку стресостійкості підлітків методом символдрами можуть бути використані практичними психологами з метою профілактики стресу і розвитку стресостійкості підлітків; результати дослідження можуть бути використані при викладанні навчальних дисциплін студентам спеціальності «психологія» з дисциплін «психологія стресу», «психологія кризового консультування» та ін.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

### 1.1. Аналіз проблеми стресостійкості у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі

Проблемі розвитку стресів та формування стресостійкості особистості присвячено дуже багато наукових праць. Системне вивчення стресу та його наслідків для усіх сфер функціонування людини проводиться від часу оприлюднення Г. Сельє теорії стресу [22].

Механізми виникнення стресу детально вивчені в науці та досить складні, оскільки безпосередньо пов'язані з гормональною, нервовою, судинною системами. Вітчизняні та зарубіжні вчені досліджують проблеми виникнення та розвитку стресу, при цьому особлива увага ними приділяється проблемі стійкості особистості до стресу та стресогенних факторів та вивчення методів його подолання.

У психологічній науці та фізіології поняття «стрес» почало використовуватися на початку 30-х років ХХ століття. Вперше термін «стрес» був уведений у науку Уолтером Кенноном у роботі «Боротися чи бігти», у якій вчений описував реакцію організму людини при стресових ситуаціях. Однак широкого розголосу цей феномен набув у 1936 році, коли в журналі «Nature» була опублікована невелика стаття канадського фізіолога Г. Сельє під назвою «Синдром, викликаний різними агентами, що пошкоджують» [47].

Теорія стресу Ганса Сельє, відома також як загальний адаптаційний синдром (ЗАС), стверджує, що стрес є універсальною реакцією організму на будь-які негативні фактори, такі як фізичні та психологічні навантаження. ЗАС складається з трьох етапів: алармова реакція, стадія опору та стадія виснаження. ЗАС вказує на те, що стрес може мати як позитивний, так і

негативний вплив на організм, залежно від тривалості та інтенсивності стресора [18].

Теорія стресу Річарда Лазаруса покладає акцент на індивідуальну оцінку стресової ситуації. Він стверджує, що стрес не виникає безпосередньо зовнішніми факторами, а залежить від сприйняття та оцінки цих факторів особистістю. Р. Лазарус відзначає два види оцінки: оцінка стресора (як загрозливого або незагрозливого) та оцінка ресурсів (як достатніх або недостатніх для подолання стресу). Відповідно до цих оцінок, особистість реагує на стресову ситуацію [50].

Зробивши висновки, можна сказати, що обидві теорії підкреслюють важливість індивідуальних особливостей та способів оцінки стресових ситуацій для реакції на стрес. Вони також показують, що стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив на організм, залежно від контексту та способу протистояння. Розвиток стресостійкості є важливим для ефективного протистояння стресу та збереження психологічного благополуччя.

В даний час поняття «стрес» можна віднести до базових наукових категорій, які є предметом вивчення низки наукових дисциплін: психології, медицини, фізіології, біології та ін.

З психологічної точки зору стан стресу включає специфічну форму відображення людиною екстремальної ситуації та модель поведінки як реакцію у відповідь на це відображення. Стрес є процесом, послідовністю явищ, які призводять до певного результату. Його визначають, як «суттєвий дисбаланс між потребою (фізіологічною чи психологічною) та здатністю до реакції в умовах, коли неможливість задоволення потреби має суттєві наслідки» [30].

На думку більшості дослідників стрес є функціональним станом організму, що виникає внаслідок зовнішнього негативного на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів [4; 21; 49].

Близьким за змістом є визначення дане Б.Р. Манделем, у роботах якого стрес сприймається як загальна адаптивна реакція організму, що розвивається у відповідь загрозу порушення гомеостазу [30].

У ряді досліджень стрес характеризується як полідетермінантна, інтегрована якість особистості, цілісна реакція особистості на зовнішні і внутрішні стимули [51; 56]. Ю.А. Олександрівський, А.М. Занковський, Н.І. Наєнко, К.І. Погода, Є.М. Руденський, Л.Л. Панченко та інші вчені трактують стрес як психічну напругу; напруження бар'єра психічної адаптації у складних умовах діяльності, а патологічні наслідки стресу пов'язують із проривом цього бар'єру [15; 24; 31].

Стрес є відповідною реакцією організму людини на перенапругу, негативні емоції або просто на монотонну суєту. Під час стресу організм людини виробляє гормон адреналін, який змушує шукати вихід. Зазначимо, що стрес у невеликих кількостях потрібен усім, оскільки він змушує думати, шукати вихід із проблеми, без стресу взагалі людське життя було б нудним. При цьому сильні стреси впливають на здоров'я. Якщо стресових ситуацій стає надто багато, організм слабшає, втрачає сили та здатності вирішувати проблеми. Сильні стреси впливають на здоров'я: стрес знижує імунітет і є причиною багатьох захворювань: серцево-судинних, шлунково-кишкових та ін. Коли відбувається стресова подія, порушується гомеостаз організму. Порушення починається зі сприйняття стресора. Стресори переривають цілісність характеристик певної ситуації. Ці внутрішні чи зовнішні зміни своєю інтенсивністю та тривалістю створюють умови для відповіді організму.

Стійкість особистості до стресу, також відома як стресостійкість, означає здатність індивіда ефективно протистояти стресовим ситуаціям та швидко відновлюватись після них, здатність зберігати психічне та фізичне здоров'я, а також зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу.

Дана психологічна категорія вивчається в рамках психології стресу та психології особистості та включає в себе різні аспекти, такі як: емоційна стійкість, психологічна гнучкість, оптимізм та навички регуляції емоцій.

Стресостійкість - це психологічна властивість особистості, яка визначає її здатність ефективно протистояти стресу, зберігати психологічну стійкість та адаптуватися до негативних ситуацій. Стресостійкість - це термін, що характеризує деяку сукупність особистісних якостей, що дозволяють особистості переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності здоров'я особистості [4].

Стресостійкість вивчається в багатьох наукових дослідженнях, що проводяться в різних країнах світу. Термін «стресостійкість» було уперше застосоване у 1939 р. Г. Гартманом з метою описання конструктивних способів «подолання» стресу. Г. Гартман охарактеризував стресостійкість як здатність особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям і зберігати своє психологічне благополуччя. Вчений виділив кілька конструктивних способів подолання стресу, які сприяють розвитку стресостійкості [51].

Перший спосіб - це зосередження на внутрішніх ресурсах. Це означає, що особистість зосереджується на своїх внутрішніх силах і можливостях, а не на зовнішніх обставинах. Вона використовує свої навички, здібності та знання для ефективного протистояння стресу.

Другий спосіб - це активне планування та контроль. Особистість, яка має високий рівень стресостійкості, активно планує свої дії та контролює ситуацію. Вона шукає рішення, розробляє стратегії та використовує ресурси для подолання стресу.

Третій спосіб - це позитивне мислення. Стресостійка особистість зосереджується на позитивних аспектах ситуації і шукає можливості для росту та розвитку. Вона вірить у свої можливості та має оптимістичний настрій.



Четвертий спосіб - це соціальна підтримка. Особистість з високим рівнем стресостійкості шукає підтримку у своєму соціальному оточенні. Вона спілкується з друзями, родиною або колегами, отримує підтримку та поради, що допомагають їй протистояти стресу.

За допомогою цих конструктивних способів, особистість може ефективно протистояти стресовим ситуаціям і зберігати своє психологічне благополуччя. Розвиток стресостійкості є важливим для кожної людини, оскільки це допомагає покращити психологічне здоров'я та ефективну адаптацію до стресу.

Подальшого розвитку феномен стресостійкості особистості знайшов у 1970-х роках в роботах відомого американського психологу Сьюзен Коббланс, яка ввела його в науковий обіг. Вчена спеціалізувалась на вивченні того, як люди реагують на стресові ситуації і як вони можуть зберегти емоційну стійкість в умовах негативних впливів. Дослідження С. Коббланс допомагають краще розуміти реакції особистості на стрес та визначають способи покращити свою стресостійкість. Її роботи є важливою для розвитку психологічних методів лікування стресових розладів і покращення загального благополуччя людей [53].

В рамках сучасних наукових досліджень стресостійкість розглядають як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність, як необхідну ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності (В.Баранова, Н.Король) [3]. Вченими визначається, що особистості з високим рівнем стресостійкості мають більшу здатність адаптуватися до негативних життєвих подій. Вони можуть швидше відновлюватися після стресу, знаходити позитивні ресурси для впорання з труднощами і зберігати позитивний настрій. Це дозволяє їм бути більш ефективними в роботі, стосунках та загальному житті.

Стресостійкість також може бути розглянута як резервні можливості особистості для протидії стресу [11]. Це означає, що людина має внутрішні

ресурси і навички, які допомагають їй ефективно реагувати на стресові ситуації і зберігати свою психологічну стійкість. Наприклад, вміння регулювати емоції, мислити позитивно та бути гнучким у своєму мисленні можуть допомогти особистості зберегти свою психологічну стійкість під час стресових ситуацій.

Розвиток стресостійкості може бути корисним для кожної людини, оскільки вона допомагає покращити психологічне здоров'я і забезпечує більш ефективну адаптацію до стресу.

Автори, які досліджують проблему стресостійкості (Генрі Айлен, Сальваторе Мадді, Стівен Сайнт-Онґ та ін.) розглядають різні аспекти стресостійкості, такі як її формування, вплив на здоров'я, методи психологічної підтримки та розвитку стресостійкості у людини. Дослідження в цій області включають аналіз психологічних характеристик стресостійких особистостей, вивчення їхньої реакції на стресові ситуації, а також розробку програм та методик для підвищення рівня стресостійкості у людини [9].

В дослідженнях Сьюзен Кобблас стресостійкість визначається як комбінація здатності до контролю над ситуацією, почуття власної цінності та соціальної підтримки [49]. Ганс Сельє характеризує стресостійкість як властивість нервової системи та гормонального регулювання, яка дозволяє ефективно протистояти стресу [56].

Вітчизняні психологи характеризують стресостійкість як: здатність особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям та зберігати психічне та фізичне здоров'я в умовах стресу (О. Кучма) [30]; психологічну якість особистості, що виявляється у здатності протистояти стресовим впливам, швидко відновлювати психічну стійкість та адаптуватися до нових умов життя (В. Петренко); здатність особистості успішно пристосовуватися до стресових ситуацій, зберігати внутрішню рівновагу та психічне здоров'я, а також швидко відновлювати емоційний стан після стресу (Т. Шевченко)[47].

Теоретичні підходи до вивчення стресостійкості включають в себе ряд теорій та підходів до вивчення даного психологічного феномену.

Біологічний підхід розглядає стресостійкість як властивість нервової системи та гормонального регулювання. Один з авторів цього підходу - Ганс Сельє, який вперше ввів термін «стрес» і досліджував його фізіологічні прояви.

Психологічний підхід: цей підхід розглядає стресостійкість як результат психологічних механізмів та особистісних рис. Один з авторів цього підходу - Сьюзен Кобб, яка визначила стресостійкість як комбінацію трьох основних компонентів: здатність до контролю над ситуацією, почуття власної цінності та соціальна підтримка.

Теорія стресостійкості С. Кобб розглядає стресостійкість як комбінацію здатності до контролю над ситуацією, почуття власної цінності та соціальної підтримки. Вчена вважає, що стресостійкість формується на основі індивідуальних характеристик особистості та зовнішнього середовища.

Основними аспектами теорії С. Кобб є [58]:

1. Здатність до контролю над ситуацією: вона вважає, що люди з високою стресостійкістю мають сильний внутрішній локус контролю, тобто вони вірять, що вони можуть впливати на своє оточення і керувати ситуаціями, замість того, щоб бути жертвою обставин.

2. Почуття власної цінності: С. Кобб вважає, що люди з високою стресостійкістю мають позитивне почуття власної цінності і самооцінки. Вони вірять у свої здібності та цінують себе, що допомагає їм протистояти стресу.

3. Соціальна підтримка: С. Кобб стверджує, що наявність соціальної підтримки є важливим фактором стресостійкості. Вона вважає, що люди з високою стресостійкістю мають сильну соціальну мережу, яка надає їм емоційну підтримку та допомогу у складних ситуаціях.

Слід зазначити, що автори-послідовники теорії Сьюзен Кобб розширили її концепцію та дослідження. Наприклад, Карен Рейнголд розробила модель

стресостійкості, яка включає такі аспекти, як психологічна готовність до змін, емоційна інтелігентність та саморегуляція [62]. Іншими авторами, які продовжують дослідження в галузі стресостійкості, є Річард Бойатціс та Стівен Стресс. Теорія стресостійкості Сьюзен Кобб показала, що стресостійкість залежить від комбінації здатності до контролю над ситуацією, почуття власної цінності та соціальної підтримки. Ця теорія висуває ідею про важливість розвитку цих аспектів у людей для покращення їх стресостійкості. Дослідження авторами-послідовниками доповнюють та розширюють концепцію Кобб, розглядаючи інші аспекти та фактори, що впливають на стресостійкість особистості.

Соціальний підхід розглядає стресостійкість як результат взаємодії особистості з соціальним середовищем. Один з авторів цього підходу - Раймонд Коттер, який визначив стресостійкість як здатність до адаптації до змін у соціальному середовищі [21].

Теорія стресостійкості Раймонда Коттера базується на його дослідженнях у галузі організаційного розвитку та управління змінами. Головною ідеєю теорії є те, що люди можуть розвивати свою стресостійкість шляхом адаптації до змін у робочому середовищі та особистому житті.

Головними аспектами теорії стресостійкості є [37]:

1. Визначення цілей: Р. Коттер вважає, що люди повинні мати чітке розуміння своїх цілей і бажань, щоб бути стресостійкими. Визначення цілей допомагає людям зосередитися на важливих завданнях та уникати негативних впливів стресу.

2. Адаптація до змін: Р. Коттер підкреслює важливість здатності адаптуватися до змін у робочому середовищі та житті загалом. Він вважає, що люди, які можуть швидко адаптуватися до нових обставин, будуть більш стресостійкими.

3. Розвиток позитивних взаємовідносин: Р. Коттер підкреслює важливість позитивних взаємовідносин з колегами та співробітниками для

збереження стресостійкості. Взаємодопомога та підтримка важливі для успішного подолання стресу.

4. Прийняття власної відповідальності: Р. Коттер вважає, що люди повинні приймати власну відповідальність за своє благополуччя та стресостійкість. Це означає прийняття рішень, які сприяють покращенню ситуації та зменшенню стресу.

Серед послідовників теорії стресостійкості Раймонда Коттера слід виділити роботи Деніела Гоулмана, автора книг про емоційний інтелект, та Тоні Шевелл, який працював над дослідженнями у галузі психології стресу та стресостійкості [55].

Результати аналізу теорії стресостійкості Раймонда Коттера та його послідовників, можна зробити висновок, що ця теорія допомагає людям розвивати свою здатність до адаптації до змін та подолання стресу. Вона покликана сприяти покращенню якості життя та робочої продуктивності.

Один з найвідоміших дослідників в галузі стресостійкості, італійський психолог Сальваторе Маджорано, проводив численні дослідження з метою визначення факторів, що впливають на стресостійкість [60]. В його роботах висвітлено важливість соціально-психологічних чинників, таких як: соціальна підтримка, самооцінка та самоконтроль у формуванні стресостійкості.

Також варто підкреслити значення дослідження, проведені Кароліною Міллер та її колегами з Університету Каліфорнії. Вони виявили, що люди з високим рівнем стресостійкості мають краще психологічне благополуччя, меншу схильність до депресії та тривожності, а також більшу самоефективність та задоволення життям. Їх дослідження показали, що стресостійкість є важливим фактором для досягнення успіху та задоволення у різних сферах життя.

Загалом, згідно з аналізом зарубіжних статей, головними аспектами стресостійкості є соціальна підтримка, самооцінка, самоконтроль та

психологічне благополуччя. Важливою є також індивідуальна оцінка стресових ситуацій та вміння знаходити ефективні способи протистояння стресу.

В науково-психологічній літературі феномен «стресостійкість» здебільшого пов'язаний з розвитком уміння особистості контролювати емоції в складних емотивних або екстремальних стресових ситуаціях, результатом чого є успішне виконання службових завдань (Г. Лапшинська, В. Корольчук, В. Марищук, Є. Мілерян, Я. Рейковський та ін.) [11]. Особливе значення при цьому надається емоційному компонентові.

Дослідження стресостійкості включають до себе аналіз таких складових підтем, як: стрес-фактори, стрес, реакції на стрес (борись, біжи, замри), види стресу (дистрес, еустрес), екстремальні стани, етапи подолання стресу (шок, адаптація, відновлення ресурсів), копінг-стратегії (емоційні, поведінкові, когнітивні), захисні механізми (позитивні, негативні), стилі подолання стресу (адаптований, малоадаптований, дезадаптований, нададаптований). З огляду на вищезазначене, стає зрозумілим, що поняття «стресостійкість» є більш широким і включає таку структурну складову, як «емоційна стійкість».

Вивченням проблеми стресостійкості займалися: І.С. Шмушкін, О.М. Богданов, Д. Голдштейн, Р. Лазарус, Х. Зігмонд, С. Мадді та Д. Кобб та ін. Вчені дійшли висновку, що стресостійкість залежить від психологічних чинників, таких як позитивний настрій, оптимізм, самодисципліна, самоконтроль та ефективне керування емоціями та поведінкою в стресових ситуаціях[5]. Дослідники визначають стресостійкість як здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності та здоров'я. Зі стресостійкістю також ототожнюють емоційну стійкість і здатність контролювати емоції; здатність витримувати великі навантаження і успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях;

здатність долати стан емоційного збудження в ході виконання складної діяльності та ін. (І.В. Єфимчук, Т.В. Рогова) [27].

У сучасних зарубіжних дослідженнях вчені розглядають стресостійкість як багатоаспектне поняття, яке включає фізичну, психологічну та соціальну складові. Так, Мері Лу де Леон Сіантс Елізабет К. Свонсон запропонували концептуальний аналіз поняття стресостійкості, визначаючи його складові елементи та взаємозв'язки. Висновок: стресостійкість є багатоаспектним поняттям, яке включає фізичну, психологічну та соціальну складові.

В дослідженнях Лізи Г. Аспінволл визначено роль стресостійкості у взаємозв'язку між стресом та благополуччям. Вченою було підкреслено, що стресостійкість може бути захисним фактором, що зменшує негативні наслідки стресу на благополуччя[58].

В психологічних трудах Сьюзан Д. Кобаса та Сальваторе Р. Мадді досліджено роль регуляції емоцій як захисного фактору стресостійкості. Вченими зроблено висновок про те, що ефективна регуляція емоцій може допомогти людині протистояти стресу та зберігати психологічне благополуччя.

Майкл Ангар і Лінда Лібенберг запропонували соціально-екологічний підхід до розвитку стресостійкості, враховуючи роль соціального середовища у формуванні резистентності до стресу. Вчені зауважили на те, що соціальна підтримка та взаємодія з оточуючим середовищем є важливими факторами формування стресостійкості особистості [40].

В дослідженні Карен Рейвич розглядається зв'язок між стресостійкістю та позитивною психологією, зосереджуючись на розвитку оптимізму, гнучкості та позитивних емоцій та зауважується на те, що позитивна психологія може сприяти розвитку стресостійкості та покращенню благополуччя особистості [62].

В роботах вітчизняних вчених досліджується: вплив стресостійкості на психологічне здоров'я та здатність особистості протистояти стресовим

ситуаціям та підкреслюється, що стресостійкість є важливим фактором психологічного здоров'я (Л. Мельник) [28]; розглядається роль стресостійкості у професійній діяльності та вказує на необхідність розвитку цього навичку у працівників та зауважується на те, що стресостійкість є важливою якістю для успішної професійної діяльності (О. Іванов) [19]; стресостійкість розглядається як показник адаптаційних можливостей особистості та досліджується зв'язок між стресостійкістю та адаптаційними можливостями особистості, вказуючи на важливість цього показника у контексті здоров'я та благополуччя (І. Коваленко)[25]. Вчені підкреслюють, що стресостійкість є ключовим фактором адаптації до змін та стресових ситуацій.

О. Ляшенко розглядає проблему формування стресостійкості особистості як фактору успішності студентської молоді. Вчена досліджує вплив стресостійкості на академічну успішність та самореалізацію студентів та підкреслює, що стресостійкість є важливим фактором успішності та саморозвитку студентів [22].

В. Гончаренко розглядає стресостійкість як резервні можливості особистості для протидії стресу та підтримки психологічного благополуччя та визначає, що стресостійкість є важливим показником резервних можливостей та адаптації особистості [9].

Результати чисельних наукових розвідок свідчать про те, що стресостійкість є важливим фактором психологічного здоров'я людини. Вона допомагає особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям і зберігати своє психологічне благополуччя. Люди з високим рівнем стресостійкості мають більшу здатність адаптуватися до негативних життєвих подій, впоратися з труднощами та швидше відновлюватися після стресу.

Стресостійкість також може бути розглянута як резервні можливості особистості для протидії стресу. Це означає, що особистість має внутрішні ресурси і навички, які допомагають їй ефективно реагувати на стресові ситуації і зберігати свою психологічну стійкість. Наприклад, люди з високим



рівнем стресостійкості можуть мати розвинені навички регуляції емоцій, оптимізму та гнучкості мислення, що допомагають їм зберігати позитивний настрій та впоратися з труднощами.

В результаті проведеного аналізу теоретичних аспектів проблеми формування стресостійкості нами було виокремлено психологічні складові даного феномену:

1. Емоційна стійкість - здатність контролювати свої емоції під час стресових ситуацій, не дозволяючи їм перешкоджати раціональному мисленню і прийняттю рішень.

2. Саморегуляція - здатність контролювати свої реакції на стрес та знаходити способи заспокоїти себе в негативних ситуаціях.

3. Психологічна гнучкість - здатність адаптуватися до змін у стресових умовах та швидко відновлювати емоційну рівновагу.

4. Оптимізм - позитивне ставлення до життя, здатність бачити можливості в негативних ситуаціях та шукати шляхи вирішення проблем.

5. Соціальна підтримка - наявність підтримки від близьких людей, яка допомагає зменшити вплив стресу на емоційний стан.

6. Опанування стресових технік - вміння використовувати методи релаксації, медитації, дихальних вправ тощо для зменшення стресу.

Ці психологічні складові взаємодіють між собою і разом визначають рівень стресостійкості людини. Розуміння цих складових може допомогти людям покращити свою стресостійкість через тренування та практику.

Зробивши аналіз сучасних зарубіжних та вітчизняних наукових наробок, можна зробити висновок, що стресостійкість є важливим фактором для психологічного благополуччя та успіху у різних сферах життя. Соціальна підтримка, самооцінка та самоконтроль є ключовими аспектами формування стресостійкості. Оцінка стресових ситуацій та вміння знаходити ефективні способи протистояння стресу також мають велике значення.

Розвиток стресостійкості може бути корисним для кожної людини, оскільки вона допомагає покращити психологічне здоров'я і забезпечує більш ефективну адаптацію до стресу. Для цього можна використовувати різні стратегії, такі як практика медитації, фізична активність, позитивне мислення та соціальна підтримка.

Отже, стресостійкість має значний вплив на психологічне здоров'я людини і може бути розглянута як резервні можливості особистості для протидії стресу. Розвиток цього навичку є важливим для забезпечення психологічного благополуччя та ефективної адаптації до негативних життєвих подій.

## **1.2. Соціальна ситуація розвитку та психологічні особливості підліткового віку**

У сучасній психологічній літературі підлітковий вік визначається як період переходу від дитинства до дорослості, який характеризується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами; це період вагомих та швидких фізіологічних, психологічних та соціальних змін у житті дитини.

У підлітковий період дитина проходить великий шлях у своєму розвитку: через внутрішні конфлікти із самим собою та з іншими, через власні поразки та перемоги формується особистість.

Проблему становлення особистості в підлітковому віці розглядають численні дослідники в галузі психології розвитку, психології особистості та вікової психології: О.Г. Видра, О.П. Сергеєнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, та ін.

На думку В.П. Кутішенко, підлітковий вік є особливим періодом у розвитку особистості, який виражається в емоційній нестабільності,

обумовленої фізіологічними процесами дорослішання та соціальними факторами: незадоволеність потреб в емоційному благополуччі, пошук власної «Я»-концепції, прагнення до самореалізації, може мати такі наслідки, як конфлікт, асоціальна поведінка, девіантність [30].

За визначенням Організації Об'єднаних Націй підлітковий вік – це віковий період з 10 до 19 років. В даний період онтогенеза підліток проходить великий шлях у своєму розвитку: через внутрішні конфлікти з самим собою, з іншими, через зовнішні зриви та ін. За визначенням О.Г. Видри, головний зміст підліткового віку становить його перехід від дитинства до дорослості [6]. Цей перехід підрозділяється на три етапи: ранній підлітковий вік (від 10 до 14 років); середній підлітковий вік (15-17 років); пізній підлітковий вік (17 – 19 років). Однак, слід зазначити, що хронологічні межі даного вікового періоду в рамках численних психологічних досліджень за даною проблематикою визначаються по-різному.

Підлітковий період у розвитку дитини в рамках науково-психологічних досліджень вважають зазвичай особливо важким. В основі такої оцінки лежить велика кількість критичних, психологічних і фізіологічних станів, що об'єктивно виникають в процесі розвитку дитини та іменуються «критичними періодами дитинства». В рамках вікової та педагогічної психології підлітковий вік зазвичай характеризується як переломний, перехідний, критичний, важкий, вік статевого дозрівання, що відрізняється значними трансформаціями в фізіологічній сфері дитини і робить значний вплив на психологічний розвиток підлітку.

Підлітковий вік є часом стрімких змін: фізіологічних, психологічних, соціальних і включає два періоди: пубертатний і період соціального дозрівання. У цьому, зміни у кожен із цих періодів відбуваються з різною інтенсивністю й у час для кожного підлітку [27].

У підлітковому віці відбувається дозрівання особистості відразу в трьох сферах: статевій (гормональна активність, статеві ідентифікація, побудова

уявлення про привабливість свого фізичного «Я», зміна психосексуальної свідомості), загально-органічної (зміна зовнішності, швидке збільшення росту та внутрішніх органів, що безпосередньо пов'язано з статевою та соціальною сферами), соціальної (засвоєння нових норм і цінностей, відокремлення від світу дорослих та входження до референтних груп, емоційний фон у підлітковому віці характеризується нестійкістю та полярністю).

Поведінка підлітків часто є парадоксальною: відвертий негативізм може поєднуватися з явною конформністю, прагнення незалежності - з проханням про допомогу. Подібні різкі, контрастні зміни є характерними рисами затяжного перехідного періоду від дитинства до того моменту, коли суспільство визнає людину дорослою.

В дослідженнях Е. Шпрангера представлена культурно-психологічна концепція підліткового віку згідно з якою підлітковий вік - це вік вrostання в культуру. Вчений зауважує на те, що психічний розвиток підлітка – є вrostанням індивідуальної психіки в об'єктивний і нормативний дух даної епохи. Головними новоутвореннями підліткового віку, на думку автора є: відкриття «Я», виникнення рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності [64].

Соціальна ситуація розвитку підлітків включає в себе ряд особливостей.

По-перше, підлітки починають формувати свою ідентичність та пошук свого місця у суспільстві. Вони шукають своє місце в колективі, спробуючи знайти своїх ровесників, з якими їм комфортно спілкуватися та взаємодіяти.

Проблема формування ідентичності підлітків є дуже важливою, оскільки саме на цьому етапі вони починають визначати свої цінності, уподобання, та майбутнє напрямом свого життя. Цей процес може бути складним і заплутаним, оскільки підлітки шукають своє місце у світі, випробовуючи різні ролі та ідентичності.

Один з аспектів формування ідентичності підлітків був досліджений Еріком Еріксоном у його теорії психосоціального розвитку. Згідно з його

теорією, підлітковий вік характеризується кризою ідентичності проти розчаруванням. Підлітки починають шукати своє місце у суспільстві та виробляти свою ідентичність через пошук нових ролей та цінностей.

Іншим важливим аспектом є вплив оточуючих на формування ідентичності. Дослідження Карол Гілгенсон показали, що батьки та ровесники грають важливу роль у процесі формування ідентичності підлітків. Вони можуть надавати підтримку та впливати на уявлення про себе [56].

Дослідження Лоренса Коена показали, що соціальне середовище, в якому зростає підліток, може впливати на його формування ідентичності. Наприклад, культурні та соціальні очікування можуть впливати на те, якою має бути ідентичність підлітку.

Загалом, формування ідентичності у підлітків є складним процесом, який впливає на їхнє подальше життя. Важливо надавати психологічну підтримку та створювати сприятливе соціальне середовище для їхнього розвитку.

По-друге, підлітки починають досліджувати свої власні можливості та обмеження, що може викликати стресові ситуації. Вони стикаються з тиском оточуючих, очікуваннями вчителів та батьків, а також власними внутрішніми конфліктами.

Проблему дорослішання підлітків можна охарактеризувати за двома напрямками: перехід в об'єктивно більш складну сферу життєдіяльності і недолік особистісних ресурсів; емоційна нестабільність, викликана інтенсивними фізіологічними процесами організму: емоційна неврівноваженість, перепади настрою. Крім окреслених проблемних напрямків існують труднощі, пов'язані з індивідуальними психологічними особливостями підлітків, які в силу свого непростого формування не завжди є усвідомленими та провокують підлітків на екстремальні варіанти вирішення тих чи інших проблем [21].

Психологічні особливості підліткового віку включають в себе пошук ідентичності, конфлікти з батьками та авторитетами, емоційну нестабільність, а також формування своєї особистості та цінностей.

У ранньому підлітковому віці центральними новоутворення є питання незалежності й усвідомлення себе, інтерес до власного тіла, інтерес до однолітків, їхніх цінностей і моделей поведінки. Через бурхливого зростання і перебудови організму в підлітковому віці різко підвищується інтерес до своєї зовнішності. Формується новий образ фізичного «Я». Дитина гостро переживає всі вади зовнішності, дійсні та уявні. В даний період розвитку підліток занурений у себе, зростає кількість конфліктів із приводу школи, вибору друзів, у підлітків з'являється прагнення бути в групі, з'являються «герої», підліток центрується на сьогоднішній день, стає егоцентриком [17].

Середній підлітковий вік характеризується незрілістю суджень, імпульсивністю при сильному бажанні приймати власні рішення, наполягати на своєму.

Пізній підлітковий вік пов'язаний із все більшим усвідомленням себе, самовизначенням у майбутній професії.

Сучасні дослідники розглядають підлітковий вік як один з етапів формування особистості. Згідно визначення авторів, перехідний вік характеризує не тільки особлива спрямованість думок і почуттів, прагнень і ідеалів, а й особливий образ дій - проміжний між дитячою грою і серйозною відповідальною діяльністю.

Прагнення самостійності особливо притаманно підлітків. У ньому проявляється почуття власної дорослості та потреба у її визнанні дорослими. Самооцінка набуває не меншого значення, ніж оцінка дорослими. На цьому віковому етапі у підлітків з'являється прагнення розібратися в собі та своїх особливостях; бажання порівняти себе з іншими та оцінити їх якості породжує підвищену чутливість до оцінки особистісних якостей, поведінки, ставлення до себе в цілому, що є основною причиною вразливості підлітків, їх

невмотивованих, необґрунтованих, з погляду дорослих, бурхливих реакцій на зауваження [20].

Моральні почуття підлітків ще перебувають у стадії формування, а засвоєні у дитинстві норми поведінки визначають зміст та напрямок їх дій. Однак у поведінці не завжди поєднуються слова, почуття та дії. Деякі підлітки не усвідомлюють зв'язку між відомими їм загальними нормами та власною поведінкою у конкретній ситуації.

Розглянутий віковий період відрізняється бурхливим перебігом емоцій, раптовими змінами емоційних станів, переживань, настроїв, переходами від підйому до нестриманості, від надмірної рухливості до спокою, байдужості.

Підлітки часто переживають емоційні коливання, пов'язані з пошуком своєї ідентичності та встановленням власного місця в суспільстві. Вони можуть відчувати стрес через конфлікти з батьками, невпевненість у собі, а також соціальний тиск і бажання прийняття від ровесників[41].

У динаміці емоцій виявляються відносини підлітку з близькими людьми, колективом, успіхи у діяльності. Раптові зміни настрою можуть викликатися поганою оцінкою, розчаруванням в іншому, неуважністю дорослих до інтересів та почуттів, нетактовним способом втручання у емоційне життя.

Щодо розвитку моральних якостей, підлітки поступово формують свої власні цінності, етичні принципи та моральні переконання. Вони навчаються розрізняти добро від зла, розвивають спроможність до співчуття та емпатії, а також виробляють навички морального вибору в різних ситуаціях.

У сучасних психологічних дослідженнях особливу увагу приділено розвитку двох новоутворень підліткового віку – розвиток рефлексії та на її основі – самосвідомості. Так, розвиток рефлексії у підлітків не обмежується лише внутрішніми змінами самої особистості. У зв'язку з виникненням самосвідомості для підлітків стає можливим і набагато більш глибоке і широке розуміння інших людей. Варто наголосити, що розвиток самосвідомості, як

ніяка інша сторона душевного життя, залежить від культурного змісту середовища[8].

Розвиток рефлексії та самосвідомості у підлітків є важливою складовою їхнього психологічного розвитку. Рефлексія - це здатність осмислювати свої дії, вчинки, власні думки та почуття. Вона допомагає підліткам розуміти себе краще, а також виробляти свої власні цінності та переконання.

У підлітковому віці розвиток рефлексії починається з усвідомлення власної ідентичності, власних думок та бажань. Підлітки починають задавати собі питання про своє місце у світі, про свої цінності та про те, що для них є важливим. Вони можуть починати аналізувати свої дії та вчинки, розмірковувати про можливі наслідки своїх вчинків.

Самосвідомість також поступово формується у підлітків. Вони стають більш усвідомленими щодо своїх почуттів, емоцій та бажань. Вони можуть бути більш об'єктивними у своїй самооцінці, розуміти свої сильні та слабкі сторони, а також розвивати навички саморегуляції.

Розвиток рефлексії та самосвідомості у підлітків може бути сприятливим за допомогою спрямованої психологічної підтримки, яка допомагає їм розуміти свої почуття та емоції, а також навчає розвивати свою рефлексивну здатність. Також важливою є позитивна самопідтримка з боку батьків, вчителів та оточення, яка сприяє формуванню здорової самосвідомості у підлітків.

Загалом, психологічний розвиток підлітків є складним процесом, який включає в себе як емоційні, так і моральні аспекти. Важливо підтримувати підлітків у їхньому пошуку самовизначення та допомагати їм розвивати здорове емоційне та моральне становище.

Отже, центральні психологічні новоутворення підліткового віку включають формування ідентичності, розвиток абстрактного мислення, пошук автономії та незалежності, а також встановлення близьких стосунків з



ровесниками. Ці новоутворення визначають психологічний розвиток підлітків і впливають на їхнє поведінкове та емоційне функціонування.

Соціальну ситуацію розвитку підлітків можна охарактеризувати як процес побудови їх відносин з батьками та однолітками, який опосередкований фінансами та є еквівалентом цінностей (антицінностей) підліткового життя, які істотно впливають на якість цих взаємовідносин. Л.Д. Столяренко, С.І. Самигін як основні елементи соціальної ситуації, що визначають розвиток підлітків, виділяють: сім'ю, школу та однолітків, інтереси, інформаційне середовище [39]. Сім'я та родичі впливають на життя підлітків і формують моделі взаємовідносин, які освоюють підлітки і на основі яких будуються відносини з іншими людьми.

На думку В.В. Москаленко, школа є основним інститутом соціалізації підлітків, в якому здійснюється відпрацювання моделей побудови соціальних відносин [31].

Друзі є референтною групою однолітків підлітків. У спілкуванні з друзями у підлітків виникає відчуття приналежності до групи та можливість виявити свою унікальність.

Інтереси, хобі також є середовищем для соціалізації та побудови підлітком взаємин із однолітками та шановними дорослими, а також надають можливість для самореалізації.

Інформаційне середовище - засоби масової інформації, які оточують підлітків (Інтернет, телебачення, радіо та ін.) задовольняють потреби в отриманні різної інформації про світ та формують світогляд.

Таким чином, у процесі взаємодії особистості з іншими людьми (сім'єю, соціальними інститутами, однолітками) здійснюється її розвиток. Сукупність цих взаємодій є змістом соціальної ситуації розвитку, яка є специфічною для кожного віку і на основі якої виникають новоутворення, тобто якості та властивості, яких не було раніше у готовому вигляді.

Необхідно відзначити, що освоєння підлітками нових соціальних форм спілкування та взаємодії, включення їх до нових соціальних інститутів виховання та освіти ускладнює структуру соціальної ситуації розвитку.

Сучасні підлітки інакше переживають підлітковий період, інакше вирішують вікові завдання, зіштовхуються з іншими соціальними ризиками. Образ ситуацій соціально-психологічної адаптації та дезадаптації також дещо змінюється [29].

У сучасній соціологічній і психолого-педагогічній літературі всебічно досліджуються параметри соціальної ситуації, що дестабілізують особистість та впливають на становище підлітків в суспільстві: розшарування населення на бідних і багатих, а звідси - поляризація підліткової спільноти за матеріальною ознакою; безробіття, що здійснює небажаний вплив на функції сім'ї та на її можливості задовольнити нагальні потреби підлітків; наявність організованого та неорганізованого бізнесу, криміналізація суспільства в рамках якої зростає злочинність, до якої посилено залучаються молодь та підлітки; соціально-економічна криза суспільного розвитку, посилення впливу грошей на міжособистісні відносини у сфері сім'ї та серед підлітків [16].

Сучасні підлітки стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями, які можуть включати:

- навчання: великий навчальний навантаження, вимоги вчителів та батьків, страх провалу або невдачі.
- спілкування: проблеми з однолітками, конфлікти в сім'ї, розставання з друзями або партнерами.
- тіло та зовнішність: стрес пов'язаний з недоліками у зовнішності, проблеми з вагою, пошук власної ідентичності.
- технології: постійний доступ до соціальних мереж, перевантаження інформацією, цифровий булінг.
- майбутнє: стрес пов'язаний з вибором професії, невизначеність майбутнього, страх перед невдачею.

Ці стресові ситуації можуть призводити до розвитку різних психологічних проблем у підлітків, таких як депресія, тривожність, низька самооцінка, агресивна поведінка та інші. Також вони можуть впливати на соціальну адаптацію та взаємодію з оточуючими.

Формування стресостійкості особистості підлітків передбачає розвиток психологічних, емоційних та соціальних навичок, що дозволяють підліткам ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями. Цей процес включає в себе ряд аспектів (див. рис. 1.1) [16]:

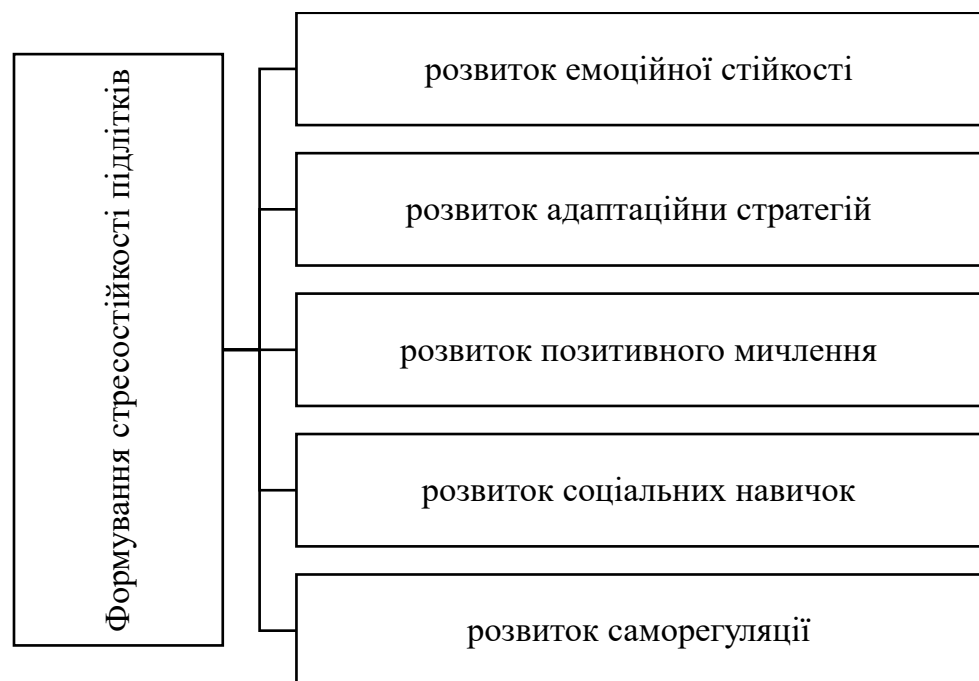


Рис.1.1. Формування стресостійкості особистості підлітків

1. Розвиток емоційної стійкості. Підлітки повинні навчитися розпізнавати свої емоції, розуміти їх походження та вчитися керувати ними. Це допоможе їм зменшити рівень стресу та тривожності.

2. Розвиток адаптаційних стратегій. Підлітки повинні навчитися шукати конструктивні шляхи вирішення проблем, вміти адаптуватися до нових умов та швидко відновлюватися після стресових ситуацій.

3. Розвиток позитивного мислення. Важливо, щоб підлітки навчилися дивитися на життя з позитивного боку, шукати позитивні сторони в будь-якій ситуації та мали оптимістичний погляд на майбутнє.

4. Розвиток соціальних навичок. Вміння будувати здорові стосунки з оточуючими, шукати підтримку у друзях та близьких, вміти виявляти емпатію та співчуття - все це є важливими компонентами стресостійкості.

5. Розвиток саморегуляції. Підлітки повинні навчитися контролювати свої дії та реакції в стресових ситуаціях, зберігати спокій та розумно приймати рішення.

Для формування стресостійкості у підлітків необхідна системна робота із психологічної та соціальної підтримки. Важливо створити сприятливе середовище для розвитку, де підлітки зможуть вчитися ефективно поратися зі стресом, отримувати психологічну допомогу та підтримку важливих дорослих. Також важливо проводити профілактичну роботу з метою запобігання стресовим ситуаціям та надання психологічної підтримки у випадках їх виникнення [10].

Для покращення стресостійкості підлітки можуть використовувати методи саморегуляції, розвивати емоційну стабільність та оптимізм, шукати соціальну підтримку серед друзів та близьких, а також навчатися використовувати стресові техніки. Важливо, щоб педагоги та батьки були готовими надавати психологічну підтримку підліткам у цьому складному періоді їхнього життя. Отже, важливо дослідити цю проблему та розробити стратегії психологічної та соціальної підтримки для підлітків, які допоможуть їм ефективно копитися зі стресом та зберегти психічне здоров'я.

### 1.3. Символдрама як засіб формування стресостійкості у підлітків

Символдрама є одним із напрямків сучасної психоаналітично орієнтованої психотерапії. Основу символдрами становить фантазування у вигляді образів на вільну чи задану психотерапевтом тему (мотив). В процесі сеансу психотерапевт виконує супроводжуючу функцію.

Символдраму також називають кататимно-імагінативною психотерапією, а також методом «сновидінь наяву», тому що занурюючись в уявлення будь-якого образу, клієнт дійсно перебуває на межі свідомості [44].

У звичайному стані людині властиві звичні «захисти»: збентеження, страх. Розмірковуючи на якусь тему, аналізуючи свої вчинки та почуття, людина зазвичай натикається на перепони та опиняється у глухому куті.

Фантазування на певну тему, перебування в розслабленому стані часто допомагає уникнути таких захистів.

Символдраму створив визначний німецький психотерапевт професор Ханскарл Лейнер. У повоєнні роки (1948-1954 рр.) Х. Лейнер проводив експериментальну роботу з урахуванням клініки нервових хвороб Марбурзького університету, куди зверталася дуже багато пацієнтів із різноманітних травмами, переживаннями втрати, повоєнними невротами, і навіть психологічними труднощами адаптації до мирного життя [21].

Символдрама є одним з методів психокорекції, що використовується в психотерапевтичній практиці для розвитку самосвідомості, розробки особистості та зміни негативних психологічних станів. Її метою є поглиблення саморозуміння, розкриття внутрішнього світу та вироблення нових ресурсів для подолання проблем.

Символдрама використовується для розкриття психічних та емоційних станів людини через використання символів і драматичних сцен. Цей метод здобув подальшого розвитку в дослідженнях Джеймса Барнетта та Елізабет Лофтус у 1970-х роках. Вони використовували символ-драму для вивчення

пам'яті та свідомості, а також для дослідження впливу інформації на сприйняття подій.

Важливий внесок у розвиток Кататимно-імагінативної психотерапії зробив професор Хайнц Хенніг, який проводив дослідження в Інституті медичної психології університету ім. Мартіна Лютера. За визначенням автора, символ-драма є методом психотерапії, який базується на використанні символів та драматичних елементів для вираження та розв'язання емоційних проблем та є найкреативнішою формою психотерапії. Символдрама використовує закладені у людині можливості розвитку та духовного зростання [39].

Використання символдрами у роботі з підлітками дозволяє їм виявити свої почуття, розкрити свої потреби та знайти способи впоратися зі стресом.

Психотерапевтична символ-драма використовує символічні дії, рухи та образи для вираження та розв'язання психологічних проблем. Цей метод базується на ідеї, що люди можуть виразити свої внутрішні конфлікти та емоції через символічні дії, які можуть бути виконані в театральній формі.

З відомих сьогодні близько п'ятнадцяти напрямів психотерапії, що використовують образи в лікувальному процесі, символдрама є найбільш глибоко та системно опрацьованим та технічно організованим методом, що має фундаментальну теоретичну базу. В основі методу лежать концепції класичного психоаналізу, а також його сучасного розвитку (теорія об'єктних відносин (М. Кляйн), Его-психологія (З. Фрейд), психологія «Я» (Х. Хартманн) та Self-Psychology (Х. Когут) та їх подальша розробка у працях Ш. Ференці, М. Балінта, Е. Еріксона, Р. Шпітца, Д. В. Віннікотта, М. Малер, О. Кернберга, Й. Ліхтенберга.

Залишаючись на важливих психоаналітичних позиціях, метод має багато спільного з теорією архетипів і колективного несвідомого К.Г. Юнга, і навіть з розробленим ним способом активної уяви [36].

Зміст методу символдрами полягає в тому, щоб допомогти клієнтам виразити свої емоції, розкрити свої внутрішні конфлікти та знайти способи їх розв'язання через участь у символічних діях та рухах.

Завдання психотерапевтичної символдрами полягає в тому, щоб сприяти самовираженню та само вибору клієнтів, допомагати їм знаходити нові способи мислення та діяльності, а також сприяти їхньому особистісному розвитку.

Символдрама може бути використана для вивчення різних аспектів психіки людини, таких як страхи, травми, бажання, конфлікти тощо. Вона дозволяє розкрити та проаналізувати психологічні процеси, які можуть бути складними для словесного опису.

Використання символдрами в психологічних дослідженнях та психотерапії дає змогу отримати глибоке розуміння психічних станів людини, її переживань та емоцій. Цей метод дозволяє виявити та проаналізувати суб'єктивні переживання, які можуть бути складними для об'єктивного вимірювання [17].

Метод є ефективним інструментом для розкриття глибинних психологічних процесів у людини. Він дозволяє отримати доступ до суб'єктивних переживань та емоцій, що допомагає розширити наше розуміння людської психіки. Таким чином, символ-драма може бути корисним інструментом для психологічних досліджень та розвитку глибокого розуміння людської природи.

Авторами сучасних досліджень у цій області є психотерапевти Майкл Дж. Сакс та Шарон С. Винкельман, які активно працюють у цьому напрямку та публікують наукові статті та книги з даної тематики. Вчені вказують на те, що завдання символ-драми полягають у створенні символічної сцени, на якій особа може виразити свої емоції, фантазії та думки [56]. На думку авторів, метод дозволяє виявити та проаналізувати конфлікти, страхи, комплекси та інші негативні аспекти особистості. Крім того, символ-драма допомагає

знайти нові способи сприйняття ситуацій, розвинути креативність та здатність до саморегуляції.

У символдрамі успішно поєдналися переваги багатого спектру психотерапевтичних технік, що займають полярне становище у світі психотерапії: класичного та юнгіанського аналізу, поведінкової психотерапії, гуманістичної психології, аутотренінгу.

Г.Х. Лейнер виявив, що в роботі з багатьма пацієнтами поліпшення їхнього стану відбувається без виявлення та промовляння конфлікту, а шляхом подання, перетворення та розвитку образів. При тому, зміни в образах часто призводять до змін у реальному житті людини [30].

Сеанс психотерапії за методом символдрами зазвичай триває близько години і включає 4 складові частини:

- попередня розмова, у ході якої терапевт дізнається актуальний стан клієнта, відбувається обговорення попередньої сесії;
- вправи на розслаблення, клієнт сидить у зручному кріслі, дорослі пацієнти можуть також лежати при розслабленні на кушетці. Терапевт просить клієнта сісти із заплющеними очима та розслабитися, а потім дає кілька простих навіювань стану спокою, розслабленості, тепла, тяжкості та приємної втоми послідовно у різних ділянках тіла. Важливо, що клієнт при цьому залишається свідомим;
- власне уявлення образів, у ході якого терапевт просить клієнта представити якийсь образ та супроводжує клієнта протягом течії образу;
- подальше обговорення.

Стосовно роботи з дітьми та підлітками символдрама розвивалася відомим німецьким дитячим психоаналітиком та соціальним педагогом Гюнтером Хорном та іншими фахівцями Міжнародного товариства Кататимного переживання образів та імагінативних методів у психології та психотерапії.



Метод символдрами в роботі з підлітками в роботах Гюнтера Хорна використовується для того, щоб допомогти підліткам виявити свої емоції, розвивати емпатію та сприяти їхньому особистісному зростанню [50].

У своїх роботах Гюнтер Хорн використовує символи драми як інструмент для розвитку підлітків. Він створює сценарії, які містять символічні образи та ситуації, що допомагають підліткам відобразити свої внутрішні конфлікти, почуття та емоції через використання ролей та символів.

Цей метод допомагає підліткам виявити свої потреби, бажання та страхи через взаємодію з іншими учасниками гри. Вони можуть відчувати себе в безпеці, оскільки вони грають роль, а не виражають свої справжні емоції прямо. Це дозволяє їм виявляти свої почуття та емоції без страху перед осудом або критикою.

Такий метод також сприяє розвитку емпатії, оскільки підлітки мають можливість спостерігати за почуттями та емоціями інших учасників гри. Вони навчаються розуміти почуття інших людей та розвивати способи співпереживання.

Загалом, використання методу символдрами при роботі з підлітками в роботах Гюнтера Хорна сприяє їхньому особистісному зростанню, розвитку емпатії та виявленню своїх внутрішніх конфліктів та почуттів.

У сучасному світі підлітки стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями, такими як навчання, взаємини з однолітками, сімейні проблеми та інші труднощі. Для того щоб допомогти їм краще управляти стресом, можна використовувати символ-драму як ефективний засіб формування стресостійкості.

Символ-драма - це театральна постановка, в якій символи використовуються для передачі певних ідей, концепцій або емоцій. Основа методу символ-драми - це вільна фантазія у вигляді образів, «внутрішніх картин» на задану терапевтом тему (мотив). Психотерапевт виконує у своїй контролюючу, супроводжуючу, спрямовуючу функцію [2]. Підлітки можуть

створювати свої власні символи, які вони асоціюють із стресовими ситуаціями, і потім використовувати ці символи для вираження своїх почуттів та пошуку шляхів подолання стресу.

Крім того, символдрама дозволяє підліткам використовувати драматичні елементи, такі як рольові ігри, імпровізація та театралізація, для вираження своїх емоцій та переживань. Це дає їм можливість взяти на себе роль іншої особи і пережити ситуацію з іншого погляду, що сприяє розвитку емпатії та сприйняття різних точок зору.

Методика символдрами в роботі з підлітками передбачає наступні етапи (див. рис. 1.2) [48]:

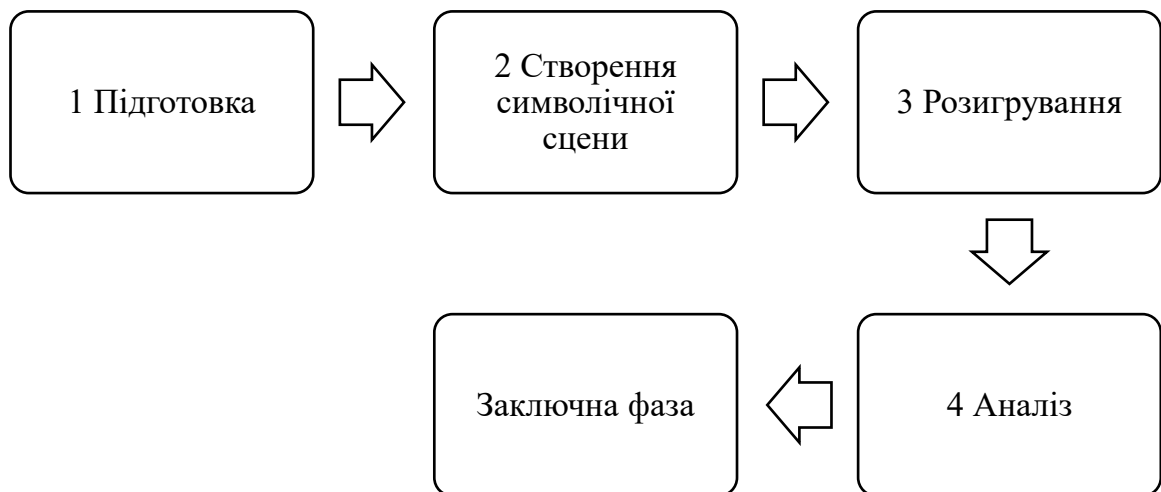


Рис.1.2. Етапи проведення символдрами в роботі з підлітками

1. Підготовка: психотерапевт допомагає особі визначити тему сеансу та обрати символи, які будуть використовуватися.

2. Створення символічної сцени: за допомогою різних матеріалів (фігурки, картинки, предмети) особа створює сцену, що відображає її внутрішній світ.

3. Розигрування: особа входить у взаємодію з символами на сцені, розповідає їх історію та виражає свої емоції. Психотерапевт може задавати питання та надавати додаткову інтерпретацію.

4. Аналіз: після розигрування психотерапевт допомагає особі проаналізувати символи, їх значення та вплив на психологічний стан. Важливо виявити смислові зв'язки та можливі шляхи розвитку.

5. Заключна фаза: психотерапевт допомагає особі зробити висновки, сформулювати нові ідеї та ресурси для подальшого розвитку.

В дослідженнях Дж. Косс і Г. Батчер доведена ефективність використання методу символдрами в психотерапії підлітків з депресією. Автори зазначають, що через виразність та символічність гри, підлітки можуть виразити свої емоції та вирішити внутрішні конфлікти [57].

В процесі дослідження впливу методу символдрами на самооцінку та соціальні навички підлітків А. Сміт виявив, що гра за символічними образами сприяє збільшенню самовпевненості та покращенню міжособистісних взаємин в групі.

Дослідженню ефективності методу символдрами при роботі з підлітками, які страждають на розлади тривоги присвячено роботи К. Браун та Е. Девіс. Автори зазначають, що гра за символами допомагає підліткам зменшити тривогу та розвивати стратегії управління емоціями.

Протягом 2020р. Д. Вілсоном та Л. Томпсоном було досліджено вплив методу символдрами на розвиток емоційного вираження та емпатії у підлітків. Автори вказують, що гра за символами допомагає підліткам виявляти свої почуття та розвивати сприйняття почуттів інших людей [53].

Ефективність методу символдрами при роботі з підлітками, які пережили травму доведена дослідженням проведеним Ф. Міллером та Г. Мур. Результати показують, що гра за символами допомагає підліткам виразити свої емоції та зменшити симптоми, пов'язані з травмою.

В роботах Р. Кларк та С. Лі вивчено вплив методу символдрами на психологічне благополуччя підлітків та доведено, що гра за символами сприяє зниженню стресу та тривоги, а також покращенню самопочуття та емоційного стану підлітків [58].

Загалом, результати аналізу наукової літератури свідчать про ефективність кататимно-імагінативної психотерапії при роботі з підлітками, особливо у контексті подолання стресу та розвитку стресостійкості, розвитку емоційного виразу, емпатії та управління емоціями.

Ефективність методу символдрами полягає в тому, що він дозволяє підліткам виявити свої емоції та почуття через групову взаємодію, а також розвивати емпатію та сприйняття почуттів інших людей. Використання символів драми допомагає знизити стрес та тривогу, оскільки підлітки можуть виразити свої емоції через символічні образи та ролі, замість прямого вираження своїх почуттів.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Стресостійкість є важливим фактором психологічного здоров'я людини і може бути розглянута як здатність подолати стрес. Формування стресостійкості допомагає особистості забезпечити психологічне благополуччя та ефективну адаптацію до негативних життєвих подій.

Вивчення стресостійкості базується на різних теоретичних підходах, таких як біологічний, психологічний та соціальний. Кожен з цих підходів розглядає стресостійкість з різних точок зору та визначає її складові. Це дозволяє отримати багатогранне розуміння цього поняття та розробити комплексні підходи до його вивчення та розвитку.

Підлітковий вік - це період життя, коли відбувається інтенсивний фізичний, психічний і соціальний розвиток особистості. Підлітки починають формувати свою самостійність, виробляють свої цінності і переконання та шукають своє місце в суспільстві. Основними новоутвореннями в підлітковому віці є формування ідентичності, розвиток соціальних навичок, пошук нових друзів і створення близьких стосунків, а також розширення сфери інтересів та пошук своєї мети в житті.

Зниження стресостійкості у підлітків може бути зумовлене рядом причин, таких як: фізіологічні зміни: підлітки переживають інтенсивний фізичний розвиток, що може впливати на їхню емоційну стабільність; психологічний стрес: підлітки часто стикаються з тиском оточуючих, невпевненістю у собі, а також стресом від навчання та взаємин з однолітками; соціальне середовище: певні суспільні чинники, такі як конфлікти у сім'ї, проблеми з друзями або булінг, можуть викликати стрес у підлітків.

Для того, щоб допомогти підліткам подолати стрес та зберегти свою стресостійкість, важливо створити сприятливе середовище для їхнього

розвитку, позитивно впливати на їх емоційний стан та надавати їм психологічну підтримку.

Символдрама є ефективним засобом психокорекції, оскільки дозволяє особі виявити та проаналізувати свої негативні аспекти, розвинути саморозуміння та знайти нові способи сприйняття ситуацій. Цей метод може бути корисним для людей з різними психологічними проблемами, такими як тривожність, депресія, страхи тощо.

Результати досліджень свідчать про ефективність методу символдрами при роботі з підлітками. Гра за символами сприяє вирішенню внутрішніх конфліктів, збільшенню самовпевненості, покращенню міжособистісних взаємин, зменшенню тривоги, розвитку емоційного виразу та емпатії, а також зменшенню симптомів, пов'язаних з травмою. Крім того, гра за символами сприяє зниженню стресу та покращенню емоційного стану підлітків. Символдрама може бути ефективним засобом формування стресостійкості у підлітків. Вона дозволяє їм виявити свої почуття, знайти способи впоратися зі стресом та розвивати емпатію та сприйняття різних точок зору.

## РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

### 2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження

Експериментальне дослідження стресостійкості у підлітків ґрунтувалося на теоретичних положеннях, розглянутих у першому розділі про те, що формування стресостійкості допоможе подолати негативні наслідки стресових ситуацій, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, а також зберегти власне здоров'я.

Одним з ключових аспектів формування стресостійкості є психологічна підготовка. Підліткам потрібно навчитися розуміти свої емоції та вміти керувати ними. Це може бути досягнуто за допомогою психокорекційних програм та психологічних тренінгів, які навчають стратегій релаксації, медитації та позитивного мислення. Також важливо забезпечити підліткам можливість виражати свої емоції та думки, наприклад, через групові дискусії або індивідуальні консультації з психологом.

План експериментального дослідження формування стресостійкості у підлітків:

1. Визначення мети та завдань дослідження.
2. Побудова гіпотези.
3. Вибір дослідного зразка: визначення кількості та характеристики учасників дослідження (вікова категорія).
4. Розробка методики вимірювання стресостійкості: встановлення метрики та інструментів для оцінки рівня стресостійкості у підлітків (психологічні тести).

5. Збір даних: проведення початкового вимірювання рівня стресостійкості підлітків -учасників дослідження.

6. Проведення експерименту: реалізація програми підвищення стресостійкості методом символ драми.

7. Повторне вимірювання рівня стресостійкості: після завершення експерименту провести остаточні вимірювання рівня стресостійкості у всіх учасників дослідження.

8. Аналіз результатів: порівняння зміни в рівні стресостійкості на констатуючому та контрольному етапі дослідження. Використання статистичних методів для оцінки статистичної значущості отриманих результатів.

9. Висновки: підсумування результатів дослідження та формулювання висновків щодо ефективності програми підвищення стресостійкості у підлітків.

10. Обговорення результатів дослідження: обговорення отриманих результатів на вченої раді кафедри психології для сприяння подальшому дослідженню та розвитку цієї області.

Етапи дослідження:

Експериментальне дослідження особливостей формування стресостійкості у підлітків, проходило в три етапи:

На першому етапі дослідження – пошуково-теоретичному було проведено аналіз наукової літератури з проблеми дослідження теоретичних аспектів формування стресостійкості у підлітків, розглянуто бібліографічні джерела та методики психологічної діагностики. На даному етапі дослідження було визначено вихідні теоретичні основи дослідження, сформульовані: мета та завдання дослідження, об'єкт, предмет дослідження, гіпотеза, здійснювалася розробка програми експериментального дослідження, включаючи відбір методик дослідження, а також методів обробки та аналізу отриманих даних, сформовано вибірку.



На другому етапі – науково-дослідницькому – здійснювалося проведення експериментального дослідження особливостей формування стресостійкості у підлітків; проводилася математико-статистична обробка одержаних даних, кількісний та якісний аналіз, опис, інтерпретація одержаних результатів дослідження. Обробка результатів проводилася за двома напрямками: якісна та кількісна обробка з використанням комп'ютерної програми для психологів – SPSS-27.

Достовірність результатів встановлювалася за допомогою непараметричних критеріїв: U-критерію Манна – Уїтні (з метою визначення ефективності психокорекційної програми); Spearman Rank Order Correlations (для встановлення взаємозв'язку між стресостійкістю та психологічними чинниками її формування). Як мінімальний поріг достовірності приймався  $p < 0,05$ . Також на даному етапі за результатами тестування було розроблено програму розвитку стресостійкості методом символ драми та практично реалізовано її в групі підлітків.

На останньому, третьому етапі наукового дослідження – заключно-узагальнюючому було проведено контрольну діагностику за обраними методиками та оцінено ефективність запропонованих заходів, сформульовано висновки за результатами дослідження; оформлено роботу.

Операціоналізація базових понять.

Стресостійкість - це здатність людини ефективно впоратися зі стресом та адаптуватися до нових ситуацій. Ця здатність формується протягом усього життя, але особливо важлива у підлітковому віці.

Рівень суб'єктивного благополуччя особистості - це оцінка особистістю свого власного стану задоволеності життям, щастя та загального благополуччя. Цей показник відображає, наскільки особа вважає себе щасливою та задоволеною своїм життям.

Вольова регуляція - це здатність особистості контролювати та регулювати свої дії, емоції та мислення з метою досягнення поставлених цілей.

Вона включає в себе такі аспекти, як самоконтроль, самодисципліна, здатність до прийняття рішень та виконання запланованих дій.

Емоційна стійкість - це здатність особистості контролювати свої емоції та не давати їм переважати над розумовими функціями. Людина з високим рівнем емоційної стійкості може ефективно управляти своїми емоціями, не допускаючи їх негативного впливу на своє психічне та фізичне здоров'я.

Психологічна гнучкість - це здатність особистості адаптуватися до змінних ситуацій та швидко пристосовуватися до нових умов. Це включає готовність до змін, вміння швидко переключатися між завданнями та вирішувати проблеми, а також відсутність страху перед невизначеністю та невпевненістю.

Символдрама - це психотерапевтичний метод, який використовує рольову гру та символічні дії для виявлення та розв'язання психологічних проблем та конфліктів. У цьому методі пацієнти використовують символи та образи для вираження своїх емоцій, думок та внутрішніх конфліктів, що дозволяє їм зрозуміти себе краще та знайти шляхи для подолання проблем.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми формування стресостійкості підлітків засобами символ-драми; синтез; узагальнення.

2. Емпіричні: психодіагностичне тестування, експеримент.

3. Методи математичної обробки даних: кількісний аналіз емпіричних даних з використанням методів математичної статистики. Для математичної обробки отриманих результатів нами були обрані: методи описової статистики, критерій Стюдента, U-критерій Манна-Уїтні (для виявлення значимих відмінностей між показниками), кореляційний аналіз (для виявлення взаємозв'язку між досліджуємими критеріями).

Методики: Тест «Шкала стресостійкості, КШСУ» (Є. В. Распопін), Опитувальник вольового контролю ВСК (А. Г. Зверков, Е. В. Ейдман), Шкала

суб'єктивного благополуччя (А. А. Рукавишников, М. В. Соколова), Опитувальник психологічної гнучкості CompACT (А. Френсіс), тест «Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов).

Тест «Шкала стресостійкості, КШСУ» оцінює рівень стресостійкості особистості, тобто здатність впоратися зі стресом і витримувати його негативні впливи.

Оцінка параметрів тесту:

- 0-3: низький рівень
- 4-6: середній рівень
- 7-9: високий рівень

Опитувальник вольового самоконтролю (ТСК) призначений визначення рівня розвитку вольової саморегуляції, що розуміється як міра оволодіння власним поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, станами і спонуканнями.

Рівні вольової саморегуляції визначаються в порівнянні з середніми значеннями кожної зі шкал. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості або самоволодіння.

Шкала суб'єктивного благополуччя (СБ) (Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être) є скринінговим психодіагностичним інструментом для вимірювання емоційного компонента суб'єктивного благополуччя, оцінює якість емоційних переживань підлітків в діапазоні від оптимізму, бадьорості і впевненості в собі до пригніченості, дратівливості.

Оцінка параметрів тесту:

- 0-3 балів: низький рівень СБ.
- 4 - 7 балів: середній рівень СБ
- 8-10 балів: високий рівень СБ.

Опитувальник CompACT (Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes) використовується в Терапії прийняття та

відповідальності (ТПО) та вимірює рівень «психологічної гнучкості», що складається з трьох компонентів: відкритість досвіду, усвідомлену поведінку та дії відповідно до особистих цінностей.

Високі бали свідчать про більшу психологічну гнучкість, що складається з відкритості досвіду, усвідомленої поведінки та дій відповідно до особистих цінностей.

Тест «Рівень емоційної стійкості» вимірює рівень емоційної стійкості особистості, тобто здатність контролювати свої емоції та не давати їм переважати над розумовими функціями.

Оцінка параметрів тесту:

- 0-7 балів: високий рівень емоційної стійкості, який базується на стабільній психіці.

- 8 – 14 балів: середній рівень емоційної стійкості

- 15 - 20 балів: підвищений рівень емоційності.

- 21 - 25 балів: висока ступінь емоційної збудливості.

Методологічною основою підвищення рівня стресостійкості підлітків в даному експериментальному дослідженні став метод символ драми.

Експериментальна база та вибірка

Емпіричне дослідження проводилося на базі середньої загальноосвітньої школи I-III ступенів №66 м. Києва.

В експериментальному дослідженні психологічних особливостей формування стресостійкості підлітків взяли участь 40 учнів 9 класів – підлітки (хлопці та дівчата) у віковій категорії від 14-15 років (середній вік = 14,65 років) (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки

Група	Стать	N (кількість, осіб)	Середній вік (років)	Стандартне відхилення
	хлопці	15	14,4	0,41
	дівчата	25	14,9	0,52
	всього	40		14,65±0465

Дослідження проводилося в природних умовах життя і діяльності випробуваних. Підліткам було запропоноване тестовий матеріал згідно обраних нами методик для проведення діагностики.

Достовірність дослідження була забезпечена вихідним методологічним аналізом теоретичних положень психології, застосуванням комплексу діагностичних методів, адекватних цілям і завданням дослідження, використанням математико-статичних процедур обробки даних. Статистична та математична обробка емпіричних даних виконувалася з використанням програм: EXCEL, комп'ютерної програми для психологів - SPSS-27.

## 2.2. Статистичний аналіз результатів дослідження стресостійкості підлітків

На початку експериментального дослідження нами було проведено діагностику стресостійкості підлітків за методикою «Шкала стресостійкості, КШСУ», результати статистичної обробки даних діагностики показали наступне (див. табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Статистичний аналіз результатів діагностики стресостійкості підлітків  
(n=40)

Показник	Результат розрахунку
Середнє	4,375
Стандартна помилка	0,24202
Медіана	4
Мода	5
Стандартне відхилення	1,530669
Дисперсія ввибірки	2,342949
Мін	1
Мах	8
Сума	175

Рахунок	40
Рівень надійності (95,0%)	0,489532

Результати проведеного аналізу показали середній рівень розвитку стресостійкості в вибірці підлітків ( $4,37 \pm 1,53$ ). Дисперсія вибірки 2,34 свідчить про те, що дані розподілені досить рівномірно, але все ж таки є певна різниця між значеннями.

Мода = 5 свідчить про те, що найбільш поширеним значенням у вибірці є 5, що може вказувати на знижений рівень стресостійкості підлітків.

Медіана = 4,0 свідчить про те, що половина значень вибірки менше за 4,0, а половина більше за 4,0. Це також може вказувати на знижений рівень стресостійкості більшості підлітків в групі, оскільки значення розподілені приблизно порівну з обох сторін медіани.

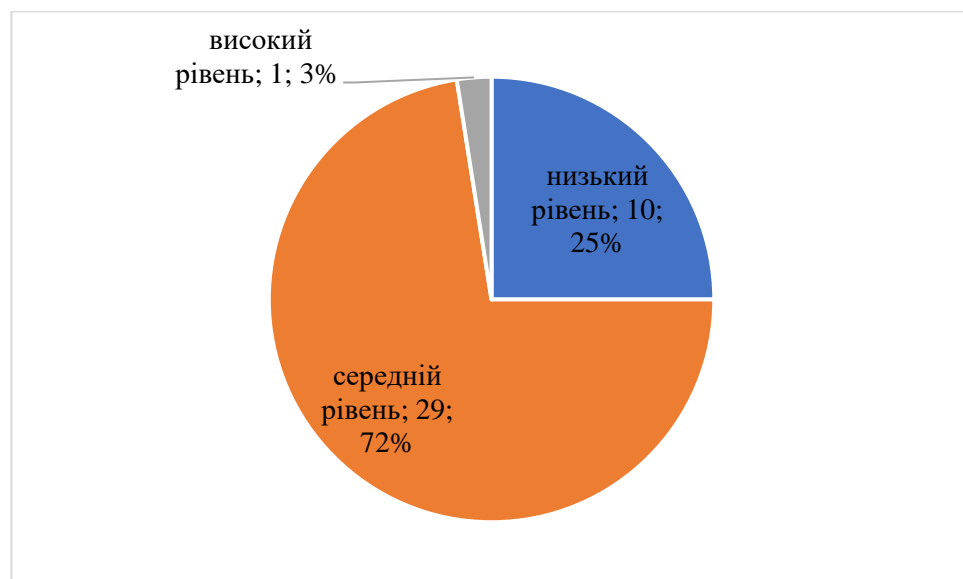


Рис.2.1. Сегментограма рівню стресостійкості підлітків

Високий рівень стресостійкості має лише 1 підліток в групі (3%), даний рівень може бути характеризований як здатність підлітків витримувати стресові ситуації без негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я. Такі підлітки можуть швидко адаптуватися до нових умов, ефективно керувати своїми емоціями та виявляти високий рівень самоконтролю.

Середній рівень стресостійкості виявлений в більшості підлітків 29 осіб (72%) може свідчити про те, що вони можуть витримувати деякий рівень стресу, але мають проблеми з адаптацією до деяких стресових ситуацій. Дані підлітки можуть потребувати додаткової підтримки та навчання з метою розвитку своєї стресостійкості.

Низький рівень стресостійкості виявлений в 10 підлітків (25%) у групі може бути характеризований як нездатність даних дітей витримувати стресові ситуації, що може призводити до негативних наслідків для їхнього психічного та фізичного здоров'я. Такі підлітки можуть мати проблеми з адаптацією до нових умов та виявляти низький рівень самоконтролю.

З урахуванням середнього рівня розвитку стресостійкості в вибірці підлітків ( $4,37 \pm 1,53$ ) при дисперсії 2,34 та моді=5, можна зробити висновок, що більшість підлітків мають середній рівень стресостійкості. Це може свідчити про те, що більшість учасників експериментального дослідження потребують додаткової уваги та навчання з метою розвитку їхньої стресостійкості для успішної адаптації до стресових ситуацій у житті.

Далі нами було дослідження формування вольового контролю в групі підлітків (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Статистичний аналіз результатів діагностики вольового самоконтролю підлітків (n=40)

Описові статистики					
Показник	N	Мін	Мах	Середнє	Стд. відхилення
Індекс вольового самоконтролю	40	6,00	16,00	11,0500	2,31992
Індекс наполегливості	40	3,00	12,00	6,8250	1,63123
Індекс самоволодіння	40	2,00	11,00	5,8250	1,53402

У найзагальнішому вигляді під рівнем вольового контролю (вольової саморегуляції) розуміється міра оволодіння підлітку власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, станами та

спонуканнями. Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому та окремо за такими властивостями характеру як наполегливість та самовладання.

Результати проведених розрахунків свідчать про середній рівень розвитку вольового самоконтролю підлітків в групі ( $11,05 \pm 2,31$ ).

Отримане значення показника свідчить про відсутність стійкості в досягненні цілей, низьку мотивацію при зустрічі з труднощами, нездатність витримувати стрес та тиск, швидке відмовлення від завдань і пошук легших шляхів до досягнення цілей, можливу невдачу та втрату самооцінки.

Показник наполегливості знаходиться на середньому рівні ( $6,82 \pm 1,63$ ), при низькому рівні в групі індексу самоволодіння ( $5,82 \pm 1,53$ ).

Середній рівень показника наполегливості при низькому рівні індексу самоволодіння підлітків характеризується відсутністю вміння триматися цілей та завдань у складних ситуаціях.

Підлітки з низьким рівнем самоволодіння можуть легко втрачати зацікавленість або мотивацію, коли стикаються з труднощами, і не здатні витримувати тиск або стрес. Вони можуть швидко відмовлятися від завдань або шукати легші шляхи до досягнення цілей, що може призвести до невдач та втрати самооцінки.

Високий бал, отриманий лише 1 підлітком (3%) за загальною шкалою вольової саморегуляції (рівень вольового контролю), характерний для емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних підлітків. Їх відрізняє спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку.

Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують виниклі наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну спрямованість.

У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням проконтролювати кожен нюанс



власної поведінки та тривогою з приводу найменшої його спонтанності (див. рис. 2.2).

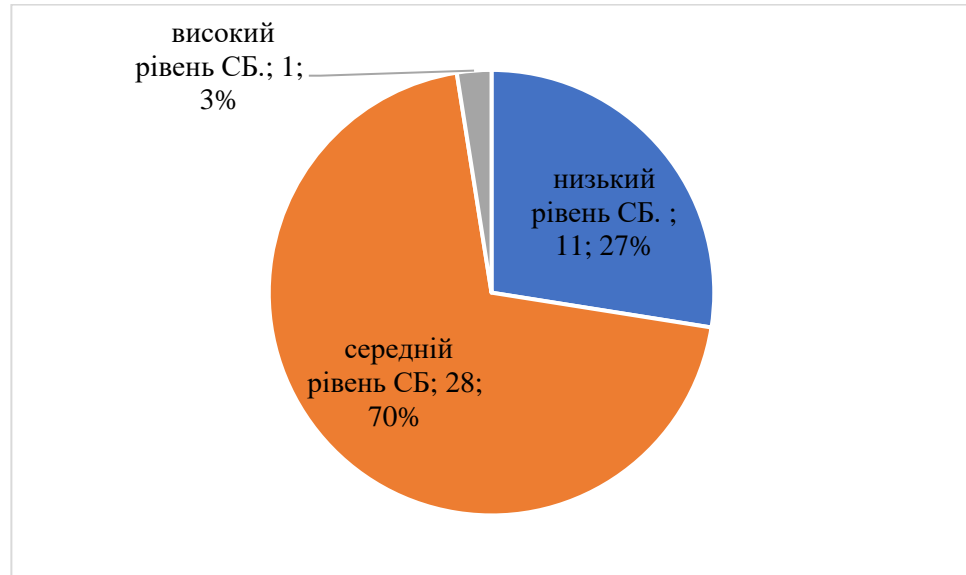


Рис. 2.2. Сегментограма рівню вольового контролю підлітків

Низький рівень вольового контролю спостерігається у 11 підлітків в групі (27%) та характеризує їх як чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі дітей. Рефлексивність у них невисока, а загальне тло активності, як правило, знижено. Їм властива імпульсивність та нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Середній рівень вольового контролю у групі підлітків має більшість випробуваних 28 осіб (70%). Це свідчить про те, що вони можуть мати проблеми з витримкою, а також говорить про наявність стресу та тиску в їх житті. Це може призвести до невдачі, втрати самооцінки та низької мотивації при зустрічі з труднощами. Середній рівень вольового контролю означає, що більшість підлітків в групі мають здатність контролювати свої дії та поведінку у більшості ситуацій, можуть виявляти самоконтроль та волю, щоб досягти своїх цілей і уникнути небажаних наслідків. Однак, при середньому рівні

вольового контролю у підлітків можуть бути періоди, коли вони не здатні зосередитися на завданні. Це може бути пов'язано зі стресом, втомою або іншими факторами, які впливають на психічний стан. Загалом, середній рівень вольового контролю є нормальним для більшості людей і не є причиною серйозних проблем з поведінкою чи діяльністю.

Шкала суб'єктивного благополуччя (А. А. Рукавишников, М. В. Соколова),

Таблиця 2.4

Статистичний аналіз результатів діагностики рівня суб'єктивного благополуччя підлітків (n=40)

Показник	Результат розрахунку
Середнє	4,725
Стандартна помилка	0,270298
Медіана	4,5
Мода	4
Стандартне відхилення	1,709513
Дисперсія вибірки	2,922436
Мін	2
Мах	8
Сума	189
Рахунок	40
Рівень надійності (95,0%)	0,546729

Результати проведеного аналізу показали середній рівень розвитку суб'єктивного благополуччя в вибірці підлітків ( $4,72 \pm 1,7$ ). Середні оцінки свідчать про те, що більшість підлітків характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але й про повний емоційний комфорт говорити не можна. Дисперсія вибірки 2,92 свідчить про те, що дані розподілені досить рівномірно, але все ж таки є певна різниця між значеннями.

Мода = 4 свідчить про те, що найбільш поширеним значенням у вибірці є 4, що може вказувати на середній рівень суб'єктивного благополуччя.

Медіана = 4,5 свідчить про те, що половина значень вибірки менше за 4,5, а половина більше за 4,5. Це також може вказувати на середній рівень суб'єктивного благополуччя, оскільки значення розподілені приблизно порівну з обох сторін медіани.

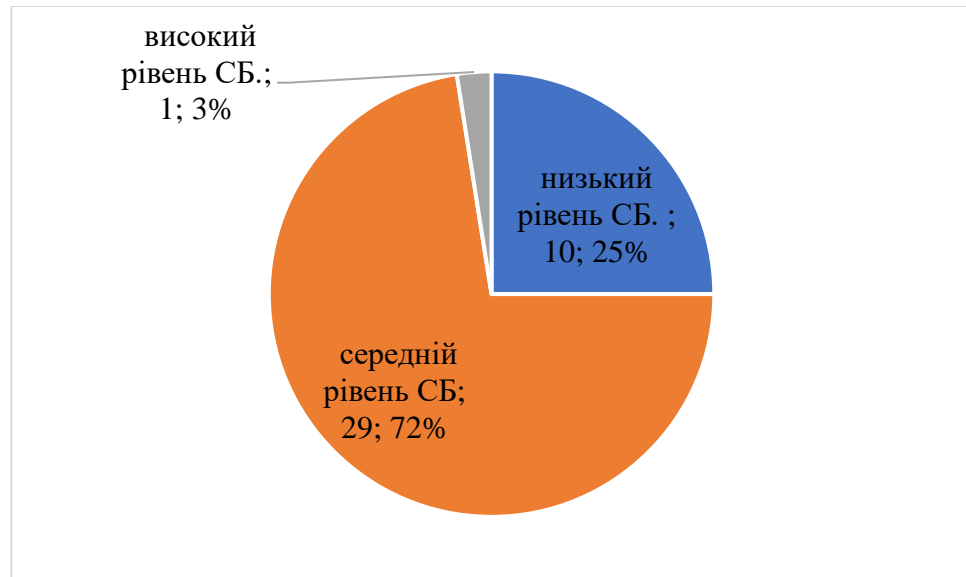


Рис.2.3. Сегментограма суб'єктивного благополуччя підлітків

Низький рівень суб'єктивного благополуччя виявлено у 10 підлітків в групі (25%). Він характеризується відчуттям незадоволення своїм життям, низькою самооцінкою, відсутністю позитивних емоцій та відсутністю цілей у майбутньому. Підлітки з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя можуть відчувати стрес, тривогу та депресію.

Середній рівень суб'єктивного благополуччя виявлений у 29 підлітків в групі (72%) вказує на те, що вони в цілому задоволені своїм життям, але можуть виникати періоди стресу та незадоволення. Вони можуть мати як позитивні, так і негативні емоції, але загалом вони вважають своє життя досить задоволеним.

Високий рівень суб'єктивного благополуччя має всього 1 підліток (3%). Даний рівень характеризується високою самооцінкою підлітків, наявністю позитивних емоцій та задоволенням своїм життям. Вони можуть мати чіткі цілі та плани на майбутнє, вважають своє життя щасливим та задоволеним.

Такі підлітки зазвичай мають стабільну емоційну та психологічну стабільність.

Результати діагностики показників психологічної гнучкості показали наступне (див. табл. 2.5, рис. 2.4).

Таблиця 2.5

Статистичний аналіз результатів діагностики показників психологічної гнучкості підлітків (n=40)

Описові статистики					
Показник	N	Мін	Max	Середнє	Стд. відхилення
Психологічна гнучкість	40	36,00	93,00	60,4000	13,57184
Відкритість досвіду	40	20,00	38,00	29,1250	3,82426
Поведінкова усвідомленість	40	6,00	28,00	14,4250	5,61540
Відповідність цінностям	40	8,00	30,00	16,8500	5,18652

Психологічна гнучкість (CompACT total) підлітків знаходиться на рівні нижче середнього та складає (60,4±13,57). Отримані невисокі результати свідчать про знижену психологічну гнучкість підлітків, що складається з недостатньої відкритості досвіду (29,12±3,82), недостатньо усвідомленої поведінки (14,42±5,61) та дій відповідно до особистих цінностей (16,85±5,18).

Відкритість досвіду вказує на бажання підлітків пізнавати нове, відчуття цікавості та радості від навчання. Низький рівень відкритості досвіду у підлітків може свідчити про їхню неохочість до вивчення нового, відсутність мотивації до саморозвитку та низьку емоційну залученість до навчального процесу.

Поведінкова усвідомленість вказує на здатність контролювати свої дії, реагувати на стресові ситуації та керувати своїми емоціями. Низький рівень поведінкової усвідомленості у підлітків може свідчити про їхню неспроможність керувати своїми діями, реагувати на стрес та емоційно реагувати на події.

Відповідність цінностям вказує на важливість особистих цінностей у житті людини, їх вплив на прийняття рішень та вибори. Низький рівень

відповідності цінностям у підлітків може свідчити про їхню неспроможність розумно обирати та приймати рішення, які враховують їхні особисті цінності.

Психологічна гнучкість вказує на здатність адаптуватися до змін, рухатися вперед попри труднощі, приймати нові ідеї та досвід. Низький рівень психологічної гнучкості виявлений у 14 (35%) підлітків може свідчити про їхню нездатність адаптуватися до нових ситуацій, страх перед змінами та низьку самооцінку (див. рис. 2.4).

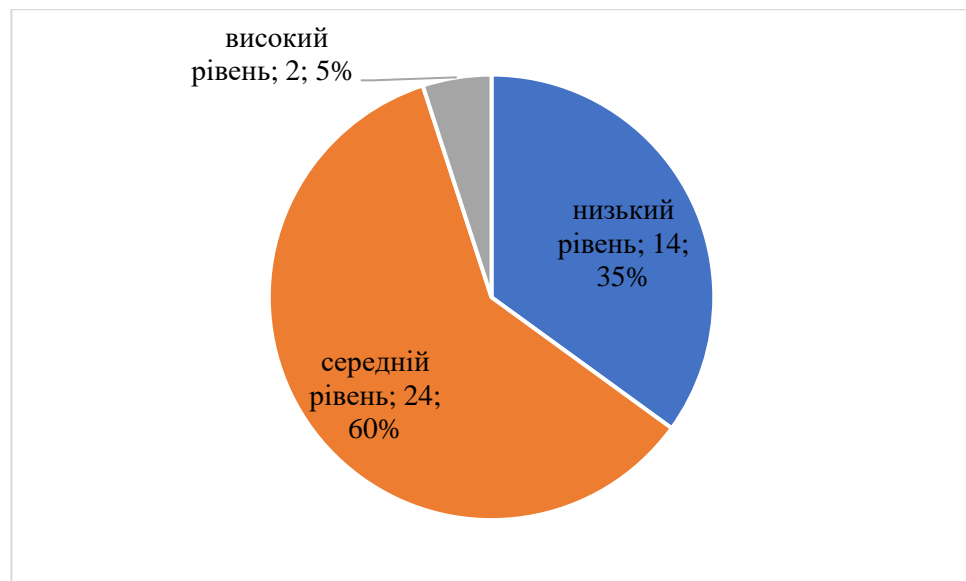


Рис.2.4. Сегментограма психологічної гнучкості підлітків

Нажаль, сформовану здатність адаптуватися до змін, рухатися вперед попри труднощі, приймати нові ідеї та досвід мають лише 2 підлітків в групі (5%). В більшості підлітків виявлене середній рівень психологічної гнучкості 24 особи (60%).

Отже, виявлений в середньому по групі знижений рівень психологічної гнучкості, відкритості досвіду, поведінкової усвідомленості та відповідності цінностям у підлітків може свідчити про потребу у психологічному супроводженні та розвитку особистості.

Результати статистичного аналізу емоційної стійкості підлітків наведено в табл.2.6.

Результати проведеного аналізу емоційної стійкості підлітків свідчать про підвищений рівень емоційності в вибірці підлітків ( $15,32 \pm 4,15$ ). Підвищений рівень емоційності в вибірці підлітків говорить про те, що більшість дітей має велику емоційну вразливість або спитує значну кількість стресових ситуацій.

Дисперсія вибірки 17,25 свідчить про те, що дані вибірки розподілені досить широко відносно середнього значення, що може означати наявність великої розбіжності між спостереженнями.

Таблиця 2.6

Статистичний аналіз результатів діагностики рівня емоційної стійкості підлітків ( $n=40$ )

Показник	Результат розрахунку
Середнє	15,325
Стандартна помилка	0,656708
Медіана	15
Мода	14
Стандартне відхилення	4,153389
Дисперсія в вибірці	17,25064
Мін	7
Мах	23
Сума	613
Рахунок	40

Високий рівень емоційної стійкості виявлено в 1 підлітку в групі (2 %). Він характеризується тим, що підлітки можуть контролювати свої емоції і не дозволяти їм впливати на прийняття рішень та поведінку. Це означає, що вони можуть залишатися спокійними та зосередженими навіть у стресових ситуаціях (див. рис.2.5).

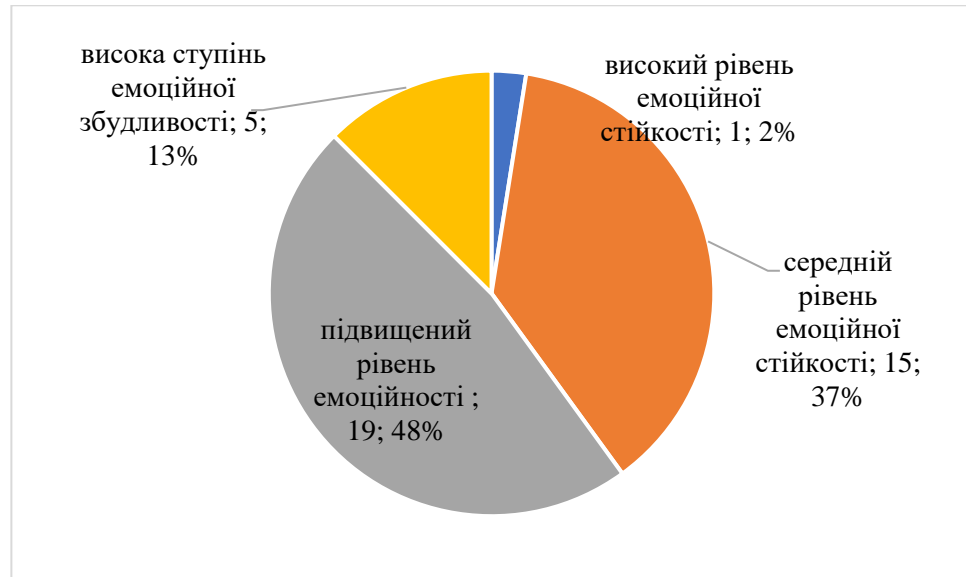


Рис.2.5. Сегментнограма емоційної стійкості підлітків

Середній рівень емоційної стійкості виявлений в 15 підлітків у групі (37%) означає, що вони можуть контролювати свої емоції у більшості ситуацій, але можуть втрачати контроль у деяких складних чи непередбачуваних ситуаціях.

Підвищений рівень емоційності мають 19 підлітків в групі (48%) характеризується тим, що підлітки можуть швидко та інтенсивно реагувати на стрес-подразники, що оточують їх. Вони можуть виявляти емоційну збудливість та неспокій у різних ситуаціях та мають низьку стресостійкість.

Висока ступінь емоційної збудливості, що була виявлена у 5 підлітків (13%) означає, що вони можуть виявляти надмірну реакцію на навіть незначні подразники, що може призвести до негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я.

Загалом, важливо розуміти, що рівень емоційної стійкості та емоційності може варіюватися у кожного підлітку і залежить від багатьох факторів, таких як генетика, середовище, досвід та інші.

Однак, навички контролю своїх емоцій можуть бути розвинуті та покращені з часом.

З огляду на вищенаведені дані статистичного аналізу, можна зробити висновок про підвищений рівень емоційності в середньому серед підлітків в даній вибірці.

Це може свідчити про те, що ця група має велику емоційну вразливість або відчуває значну кількість стресових ситуацій.

Також можна зазначити, що дисперсія вибірки досить велика, що свідчить про широкий розкид значень вибірки.

Таким чином, можна стверджувати, що серед підлітків в даній вибірці може бути висока ступінь емоційної збудливості.

### 2.3. Виявлення зв'язку між стресостійкістю та показниками психологічного благополуччя підлітків

Далі для підтвердження чи спростування гіпотези про те, що існує зв'язок між формуванням стресостійкості (ССт) та показниками психологічного благополуччя підлітків за критеріями: психологічна гнучкість (ПГ), вольовий самоконтроль (ВС), суб'єктивне благополуччя (СБ), емоційна стійкість (ЕС) нами було проведено кореляційний аналіз (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

#### Кореляційний аналіз

		ССт	ПГ	ВС	СБ	ЕС
ССт	Кор.Пірсона	1	,628**	,753**	,799**	,754**
	знач. (двост)		,000	,000	,000	,000
	N	40	40	40	40	40
ПГ	Кор.Пірсона	,628**	1	,615**	,692**	,652**
	знач. (двост)	,000		,000	,000	,000
	N	40	40	40	40	40
ВС	Кор.Пірсона	,753**	,615**	1	,838**	,760**
	знач. (двост)	,000	,000		,000	,000
	N	40	40	40	40	40
СБ	Кор.Пірсона	,799**	,692**	,838**	1	,910**
	знач. (двост)	,000	,000	,000		,000
	N	40	40	40	40	40



ЕС	Кор.Пірсона	,754**	,652**	,760**	,910**	1
	знач. (двост)	,000	,000	,000	,000	
	N	40	40	40	40	40
**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двост)						

Кореляційний аналіз було виконано за допомогою програми IBM SPSS Statistics 27, використовувався коефіцієнт рангової кореляції Пірсона.

В результаті проведеного аналізу нами було виявлено тісний прямий зв'язок між стресостійкістю та показниками: психологічна гнучкість (,628\*\*), вольовий самоконтроль (,753\*\*), суб'єктивне благополуччя (,799\*\*), емоційна стійкість (,754\*\*) (див. рис.2.6).

Стресостійкість - це здатність людини протистояти стресовим ситуаціям та ефективно адаптуватися до них. Ця здатність взаємозв'язана з рядом показників, таких як психологічна гнучкість, вольовий самоконтроль, суб'єктивне благополуччя та емоційна стійкість.

Результати проведеного аналізу показали, що підлітки з високим рівнем психологічної гнучкості легше пристосовуються до стресових ситуацій, оскільки вони можуть швидко змінювати свої погляди та стратегії поведінки, щоб впоратися з новими обставинами.

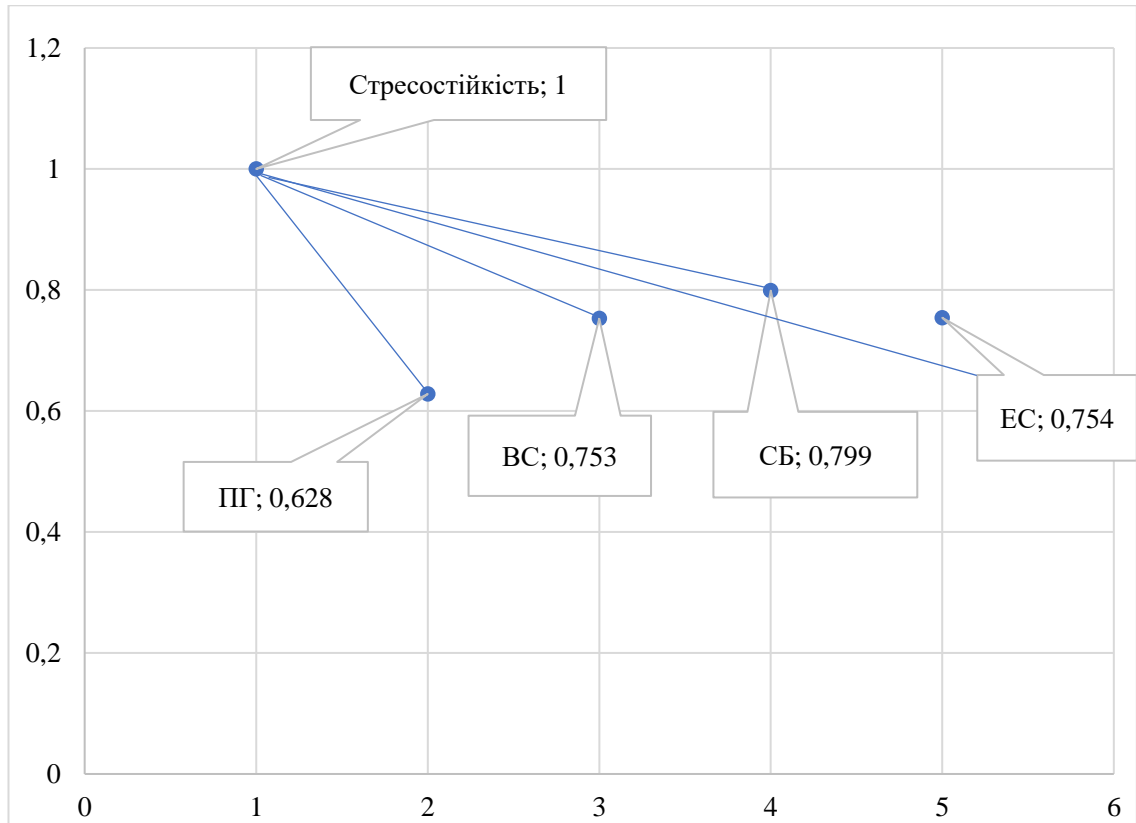


Рис. 2.6. Кореляційна плеяда (виявлення зв'язку між стресостійкістю та показниками психологічного благополуччя підлітків)

Виявлений тісний зв'язок між стресостійкістю та вольовим самоконтролем свідчить про те, що підлітки з високим рівнем вольового самоконтролю можуть зосередитися на своїх цілях та досягати їх, навіть якщо це вимагає від них зусиль та відмов від корисних або приємних речей. Вони також можуть керувати своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації більш обдуманно.

Виявлений тісний прямий зв'язок між стресостійкістю та рівнем суб'єктивного благополуччя свідчить про те, що підлітки з високим рівнем суб'єктивного благополуччя частіше мають позитивну реакцію на стресові ситуації, оскільки вони більш задоволені своїм життям та мають більш оптимістичний погляд на майбутнє.

Виявлений зв'язок також вказує на те, що підлітки з високим рівнем емоційної стійкості можуть краще пристосовуватися до стресових ситуацій та швидше повертатися до нормального стану після стресу.

Отже, стресостійкість взаємозв'язана з психологічною гнучкістю, вольовим самоконтролем, суб'єктивним благополуччям та емоційною стійкістю. Підлітки з високим рівнем стресостійкості мають кращу здатність пристосовуватися до стресових ситуацій та ефективно адаптуватися до нових обставин.

Підлітки з високим рівнем стресостійкості мають кращу здатність пристосовуватися до стресових ситуацій та ефективно адаптуватися до нових обставин, оскільки вони мають більш розвинену психологічну гнучкість, вольовий самоконтроль, суб'єктивне благополуччя та емоційну стійкість. Це дозволяє їм бути більш готовими до змін та нових викликів, які можуть виникнути у житті. Вони можуть швидко змінювати свої погляди та стратегії поведінки, щоб впоратися з новими обставинами, і контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації без надмірної тривоги або депресії. Крім того, вони мають більш оптимістичний погляд на майбутнє та загальний стан щастя, що допомагає їм бути більш мотивованими та ефективними в різних сферах життя. В цілому, стресостійкість є важливим фактором для успіху та задоволеності життям, і підлітки з високим рівнем стресостійкості мають перевагу у розвитку своїх навичок та досягненні своїх цілей.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В результаті проведеного дослідження проблеми формування стесостійкості підлітків нами було встановлено наступне:

На констатуючому етапі експериментального дослідження нами було проведено діагностику стресостійкості підлітків. З урахуванням середнього рівня розвитку стресостійкості в вибірці підлітків ( $4,37 \pm 1,53$ ) при дисперсії 2,34 та моді=5, можна зробити висновок, що більшість підлітків мають середній рівень стресостійкості. Це може свідчити про те, що більшість учасників експериментального дослідження потребують додаткової уваги та навчання з метою розвитку їхньої стресостійкості для успішної адаптації до стресових ситуацій у житті.

Результати проведених розрахунків свідчать знижений рівень розвитку вольового самоконтролю підлітків в групі ( $11,05 \pm 2,31$ ). Отримане середнє значення показника свідчить про відсутність стійкості в досягненні цілей, низьку мотивацію при зустрічі з труднощами, нездатність витримувати стрес та тиск, швидке відмовлення від завдань і пошук легших шляхів до досягнення цілей, можливу невдачу та втрату самооцінки. Показник наполегливості знаходиться на середньому рівні ( $6,82 \pm 1,63$ ), при низькому рівні в групі індексу самоволодіння ( $5,82 \pm 1,53$ ).

Результати проведеного аналізу показали середній рівень розвитку суб'єктивного благополуччя в вибірці підлітків ( $4,72 \pm 1,7$ ). Середні оцінки свідчать про те, що більшість підлітків характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але й про повний емоційний комфорт говорити не можна.

Психологічна гнучкість (CompACT total) підлітків знаходиться на рівні нижче середнього та складає ( $60,4 \pm 13,57$ ). Отримані невисокі результати свідчать про знижену психологічну гнучкість підлітків, що складається з недостатньої відкритості досвіду ( $29,12 \pm 3,82$ ), недостатньо усвідомленої

поведінки ( $14,42 \pm 5,61$ ) та дій відповідно до особистих цінностей ( $16,85 \pm 5,18$ ). Виявлений в середньому по групі знижений рівень психологічної гнучкості, відкритості досвіду, поведінкової усвідомленості та відповідності цінностям у підлітків може свідчити про потребу у психологічному супроводженні та розвитку особистості.

Результати проведеного аналізу емоційної стійкості підлітків свідчать про підвищений рівень емоційності в вибірці підлітків ( $15,32 \pm 4,15$ ). Підвищений рівень емоційності в вибірці підлітків говорить про те, що більшість дітей має велику емоційну вразливість або спитує значну кількість стресових ситуацій.

Виявлений тісний прямий зв'язок між стресостійкістю та показниками психологічної гнучкості, вольового самоконтролю, суб'єктивного благополуччя та емоційної стійкості свідчить про те, що підлітки з високим рівнем стресостійкості мають більшу здатність адаптуватися до змін, керувати своїми діями та емоціями, відчувати більше задоволення від життя та мати більш стійке емоційне самопочуття. Це підкреслює важливість розвитку стресостійкості у підлітків для їхнього психологічного благополуччя та успішного адаптивного функціонування.

## **РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СИМВОЛДРАМИ**

### **3.1. Програма психологічного тренінгу формування стресостійкості підлітків**

Актуальність програми формування стресостійкості підлітків з використанням методу символдрами полягає в тому, що сучасні підлітки стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями, такими як навчання, соціальні взаємини, сімейні проблеми, а також психологічний тиск від соціальних мереж та ЗМІ. Це може викликати стрес, тривогу, депресію та інші негативні емоції, які можуть впливати на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Використання методу символдрами в програмі формування стресостійкості підлітків може допомогти їм краще розуміти свої емоції, виявляти та виражати їх через символічні дії та образи. Цей метод також сприяє розвитку творчого мислення, самовираження та сприйняття своїх внутрішніх конфліктів. В результаті, підлітки можуть навчитися краще управляти своїми емоціями та стресом, знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем та покращувати свою психологічну стійкість.

Загальна тривалість програми – 10 годин. Тривалість корекційно-розвивального етапу – 8 годин (8 занять по 60 хвилин).

Цільова група: підлітки.

Кількість учасників: 40 осіб (по 10 осіб в групі).

Форма роботи: групова, що може по запиті поєднуватися з окремими індивідуальними психотерапевтичними сесіями.

Мета: Підвищити рівень стресостійкості підлітків, навчити їх впоратися зі стресом та контролювати свої емоції. Розвинути емоційну стійкість та позитивне мислення.

Завдання:

1. Ознайомити підлітків з сутністю та видами стресу та чинниками розвитку стресостійкості.
2. Використовуючи метод символ драми, допомогти підліткам впоратися зі стресовими ситуаціями.
3. За допомогою методів психокорекції допомогти підліткам усвідомити зв'язок між негативними переживаннями від стресу і способом реагування на них. Освоєння нових моделей сприйняття, думок, почуттів.
4. Розвинути навички позитивного мислення та самомотивації, навчання методам позбавлення та врегулювання негативних переживань від стрес-факторів; формування навичок психологічного розвантаження; навчання технікам саморегуляції, релаксації та медитації.
5. Створити умови для довірчих, доброзичливих відносин; атмосфери розуміння і активної участі в роботі групи.

Методи роботи: групова робота, робота в підгрупах, парах, групове обговорення, символ драма, когнітивно-поведінкові техніки, аутогенне тренування (аутотренінг) (активний метод саморегуляції стану функціональних систем організму: у програмі використовується для збільшення антистресорних можливостей організму), релаксаційна терапія (навчання довільному розслабленню м'язів, що напружуються у тривожних, емоціогенних ситуаціях), наочні і практичні методи, в тому числі імітаційні та рольові ігри та вправи, міні-лекції, емоційно-образні вправи, психогімнастика (дихальні вправи, рухові вправи для вивільнення негативної енергії та психоемоційної розрядки), медитація, візуалізація (допомагає свідомо розслабляти м'язи та візуально відтворювати ресурсні стани у внутрішньому стані особистості).

Матеріально-технічне оснащення програми:

1. Вимоги до приміщення: просторе, затишне, тепле, зручне для роботи; рекомендований поділ на дві зони: робочу та релаксаційну; має достатнє природнє та штучнє освітлення та звукову ізоляцію.

2. Робочі місця для учасників – столи, стільці, які зручно переміщуються по кабінету.

3. Матеріали та обладнання: фліп-чарт; комп'ютери з доступом до мережі Internet; проектор; папір формату А3 та А4; кольорові стікери; воскові олівці; ручки; фарби; пензлики; роздатковий матеріал до занять.

Програми формування стресостійкості підлітків включає в себе три смислових блоки (див.рис.3.1).



Рис. 3.1. Структура тренінгової програми формування стресостійкості

Етапи реалізації програми наведені в табл.3.1:

1-й етап - психодіагностичний



На даному етапі проводиться психодіагностична робота по діагностиці стресостійкості підлітків згідно обраних методик (п.2.1).

Кількість: 1 заняття - 60 хв.

2-й етап – Настановчий – міні-лекція, консультація, видача роздавального матеріалу з рекомендаціями.

Кількість: 1 заняття - 60 хв.

3-й етап - Психолого-корекційний

Психолого-корекційні заняття проводяться в 2 етапи.

1. Зустріч з проблемою (стреси у нашому житті) і пошук особистісних ресурсів їх подолання.

Кількість: 1 заняття - 60 хв.

Таблиця 3.1

Структура тренінгової програми формування стресостійкості підлітків

Етап	Назва	Методики, технології та форми роботи	К-ть годин
I	Первинна діагностика	Первинна діагностика: Тест «Шкала стресостійкості, КШСУ» (Є. В. Распопін), Опитувальник вольового контролю ВСК (А. Г. Зверков, Е. В. Ейдман), Шкала суб'єктивного благополуччя (А. А. Рукавишников, М. В. Соколова), Опитувальник психологічної гнучкості CompACT (А. Френсіс), тест «Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов).	1,0
II	Настановчий	Знайомство. Консультація, міні-лекція, видача роздавального матеріалу з рекомендаціями	1,0
III	Психолого-корекційний	Програма групової роботи, складена з використанням символ драми, а також когнітивне-поведінкової техніки та методів саморегуляції. Складається з 6 занять по 60 хвилин кожне.	7,0
IV	Заклучний. Контрольна діагностика	Рефлексія і обговорення результатів тренінгу. Контрольна психодіагностика	1,0

V	Робота за наслідками (оцінка ефективності)	Індивідуальні консультації (за наслідками участі у тренінгової програмі)	За запитом
Загальна кількість годин			10

Нами було розроблено план занять психологічного тренінгу формування стресостійкості підлітків з використанням методу символдрами, орієнтований на 8 занять по 60 хвилин (див. табл. 3.2):

Таблиця 3.2

## План занять тренінгової програми формування стресостійкості підлітків

Тема	Структура заняття
Заняття 1: Вступ до теми «Стрес та стресостійкість»	1. Вступна частина (10 хвилин). Привітання учасників. Пояснення мети та цілей тренінгу 2. Теоретична частина (15 хвилин). Пояснення понять стрес та стресостійкість. Обговорення факторів, що впливають на стрес 3. Символдрама (30 хвилин). Розповідь про символ драми та його роль у розвитку стресостійкості. Вправи на виявлення емоцій та їх вираження 4. Заключна частина (5 хвилин). Рефлексія заняття. Завершення заняття
Заняття 2: Стратегії підвищення стресостійкості	1. Вступна частина (10 хвилин). Повторення попереднього заняття 2. Теоретична частина (15 хвилин). Пояснення різних стратегій підвищення стресостійкості. Обговорення переваг та недоліків кожної стратегії, Медитація 3. Символдрама (30 хвилин). Вправи на використання символ драми для розробки стратегій впорання зі стресом 4. Заключна частина (5 хвилин). Рефлексія заняття. Завершення заняття
Заняття 3: Впровадження стратегій впорання зі стресом	1. Вступна частина (10 хвилин). Повторення попереднього заняття 2. Теоретична частина (15 хвилин). Пояснення ефективних стратегій впорання зі стресом. Розгляд прикладів успішного впровадження стратегій. Медитація 3. Символдрама (30 хвилин). Вправи на застосування стратегій впорання зі стресом за допомогою символ драми 4. Заключна частина (5 хвилин). Рефлексія заняття. Завершення заняття
Заняття 4: Розвиток емоційної стійкості	1. Вступна частина (10 хвилин). Повторення попереднього заняття 2. Теоретична частина (15 хвилин) Пояснення поняття емоційна стійкість. Розгляд важливості розвитку емоційної стійкості для стресостійкості 3. Символдрама (30 хвилин). Вправи на розвиток емоційної стійкості 4. Заключна частина (5 хвилин) Рефлексія заняття. Завершення заняття
Заняття 5: Позитивне мислення та стресостійкість	1. Вступна частина (10 хвилин). Повторення попереднього заняття 2. Теоретична частина (15 хвилин). Пояснення важливості позитивного мислення для стресостійкості. Розгляд прикладів позитивного мислення в стресових ситуаціях. Психогімнастика 3. Символдрама (30 хвилин). Вправи на розвиток позитивного мислення 4. Заключна частина (5 хвилин) Рефлексія заняття. Завершення заняття
Заняття 6: Дискусія про стратегії впорання зі стресом	1. Вступна частина (10 хвилин). Повторення попереднього заняття 2. Теоретична частина (15 хвилин). Підведення підсумків та обговорення важливості стратегій впорання зі стресом та емоційної стійкості. Аутогенне тренування.

та емоційну стійкість	3. Групова дискусія (30 хвилин). Обговорення різних стратегій впорання зі стресом та емоційної стійкості, взаємний обмін думками та досвідом 4. Заключна частина (5 хвилин) Рефлексія заняття. Завершення заняття
Заняття 7: Практичне застосування стратегій впорання зі стресом	1. Вступна частина (10 хвилин). Повторення попереднього заняття 2. Теоретична частина (15 хвилин). Пояснення ефективного застосування стратегій впорання зі стресом, розгляд прикладів успішного застосування стратегій 3. Символдрама (30 хвилин). Вправи 4. Заключна частина (5 хвилин) Рефлексія заняття. Завершення заняття
Заняття 8: Підсумкове заняття та оцінювання результатів	1. Вступна частина (10 хвилин) 2. Теоретична частина (15 хвилин) Підведення підсумків та оцінювання результатів тренінгу 3. Рольові ігри (30 хвилин). Закріплення навичок впорання зі стресом через рольові ситуації 4. Заключна частина (5 хвилин) Рефлексія тренінгу. Завершення тренінгу

Очікувані результати: формування в підлітків навичок впорання зі стресом та контролю емоцій.

Нами була розроблена модель психокорекційного заняття із розвитку стресостійкості підлітків за методом символ драми (див. рис.3.2):

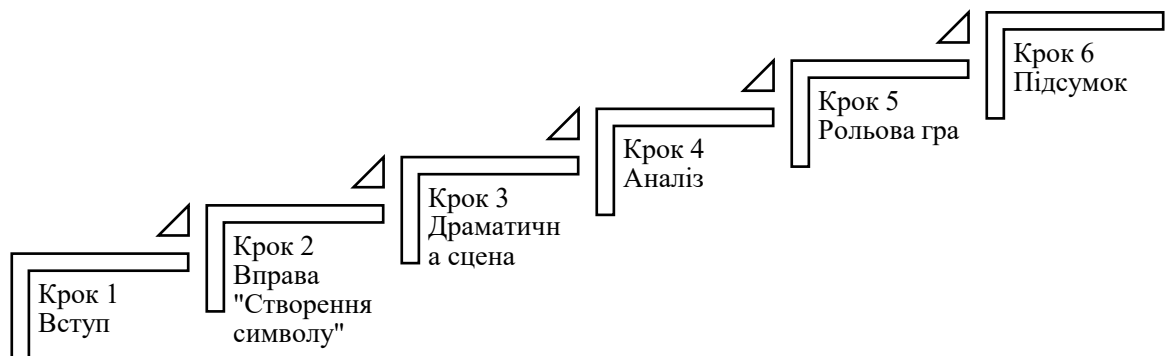


Рис.3.2. Покрокова модель психокорекційного заняття із розвитку стресостійкості підлітків за методом символдрами

#### Крок 1: Вступ

Ведучий заняття пояснює учасникам, що символдрама - це метод, який допомагає виявити та розробити стресові ситуації через відтворення їх у вигляді драматичної сцени. Цей метод дозволяє підліткам виразити свої емоції та думки щодо стресових ситуацій, а також знайти способи їх подолання.

#### Крок 2: Вправа «Створення символу»

Учасники заняття обирають стресову ситуацію, яка їх турбує, і створюють символ цієї ситуації (наприклад, образ або предмет). Вони пояснюють, чому саме цей символ є відображенням їхнього стресу.

#### Крок 3: Драматична сцена

Учасники розділяються на групи та створюють драматичну сцену, в якій вони використовують свої символи для відтворення стресової ситуації. Вони можуть використовувати діалоги, міміку, жести та рухи, щоб передати свої емоції та думки.

#### Крок 4: Аналіз

Після виставлення драматичних сцен учасники обговорюють свої враження та спостереження. Вони розглядають, як їхні символи та драматичні сцени відображають їхні стресові ситуації та як вони можуть змінити своє ставлення до них.

#### Крок 5: Рольова гра

Учасники грають рольову гру, де вони пробують нові способи подолання своїх стресових ситуацій. Вони можуть використовувати свої символи та драматичні сцени як основу для розвитку нових стратегій.

#### Крок 6: Підсумок

Ведучий заняття підводить підсумок із учасниками, наголошуючи на тому, як цей метод може допомогти їм розвивати стресостійкість та знаходити конструктивні шляхи подолання стресу.

Така модель психокорекційного заняття може бути корисною для практичних психологів при роботі з підлітками у розвитку їхньої стресостійкості та навичок подолання стресових ситуацій.

Нами було розроблене авторське заняття на тему «Стоп стрес!».

Мета заняття: Підвищення рівня стресостійкості підлітків за допомогою методу символдрами.

Час: 60 хвилин.

Матеріали:

- аркуші паперу та олівці для записування вражень і роздумів;
- реквізит для символ драми (маски, костюми, предмети, що символізують стресові ситуації).

Структура тренінгового заняття наведена на рисунку 3.3.

Заняття містить такі елементи:

1. Вступний блок – традиційне вітання (вправи, які сприяють активізації, створенню доброзичливої атмосфери, підвищенню рівня згуртованості групи).

2. Основний блок:

Теоретична частина: Міні-лекція, дискусія чи обговорення, вправи на розвиток саморегуляції (аутогенне тренування, медитація, візуалізація та ін.)

Практична частина: символдрама, ігри, техніки, вправи з обговоренням, вправи-візуалізації та техніки на оволодіння навичками подолання стресу, оптимізації емоційного стану та покращення стресостійкості.

3. Заключний блок – рефлексія заняття: обмін думками, емоціями, а також традиційне прощання.



Рис. 3.3. Структура тренінгового заняття

Перебіг заняття:

1. Вступна частина (10 хвилин)

- Привітання учасників та пояснення мети заняття. (Вправа «Привіт!»)
- Ведучий тренінгу просить учасників записати свої емоції та роздуми щодо стресу на аркушах паперу.

- Запитує, чи вони впевнені в своїй здатності впоратися зі стресом та як вони контролюють свої емоції.

2. Теоретична частина (15 хвилин)

- Пояснення тренером підліткам - учасникам тренінгу поняття стресу та стресостійкості.

- Доповідь про важливість стресостійкості для подолання труднощів та досягнення успіху.

- Обговорення стратегії підвищення стресостійкості, наприклад, планування, позитивне мислення, фізична активність.

3. Символ драма (30 хвилин)

- Розподілення між учасниками групи реквізитів для символдрами.
- Звернення до кожного учасника обрати ситуацію, яка викликає найбільший стрес та об'єднатися в пари.

- Кожна пара повинна створити коротку сценку, в якій вони зображують свою стресову ситуацію та способи впоратися з нею.

- Звернення до пари представити свої сценки перед іншими учасниками.

- Після кожної сценки проведення дискусії про стратегії подолання стресу та емоційну стійкість.

4. Заключна частина (5 хвилин)

- Просьба учасників записати свої враження та роздуми про заняття.
- Надання корисних порад щодо стресостійкості та емоційної стійкості.
- Завершення заняття та подяка учасникам за активну участь.

Розроблене психокорекційне заняття з підвищення стресостійкості підлітків методом символдрами допоможе учасникам тренінгу краще

зрозуміти свої емоції, навчитися впоратися зі стресом та розвивати свою емоційну стійкість.

Очікувані результати від реалізації розробленої програми підвищення стресостійкості підлітків включають: зниження рівня стресу та тривоги у підлітків, збільшення їхньої самосвідомості та емоційної інтелектуальності, а також покращення здатності до адаптації до стресових ситуацій та загальних показників психологічного благополуччя особистості: емоційна стійкість, психологічна гнучкість, відкритість досвіду, поведінкова усвідомленість, відповідність цінностям, вольовий самоконтроль, наполегливість, самоволодіння, суб'єктивне благополуччя та ін. Крім того, програма може сприяти покращенню взаємин з оточуючими, збільшенню впевненості в собі та розвитку творчих навичок.

### 3.2. Результати формувального експерименту

На формувальному етапі експериментального дослідження було проведено повторну діагностику за обраними методиками. Результати статистичної обробки даних діагностики показали наступне (див. табл.3.3):

Таблиця 3.3

Статистичний аналіз результатів діагностики стресостійкості підлітків  
( $n=40$ )

Показник	Результат розрахунку
Середнє	5,9468
Стандартна помилка	0,11203
Медіана	5,5
Мода	6,0
Стандартне відхилення	1,1928
Дисперсія ввибірки	1,1687
Мін	3
Мах	8
Сума	194

Рахунок	40
Рівень надійності (95,0%)	0,3628

Результати проведеного аналізу показали середній рівень розвитку стресостійкості в вибірці підлітків складає  $(5,94 \pm 1,19)$ . Низька дисперсія вибірки 1,16 свідчить про те, що дані розподілені рівномірно.

Високий рівень стресостійкості на контрольному етапі виявлено у 5 підлітків в групі (13%).

Середній рівень стресостійкості виявлений в більшості підлітків 31 особа (77%).

Низький рівень стресостійкості виявлений в 4 підлітків (10%) у групі (див. рис.3.4).

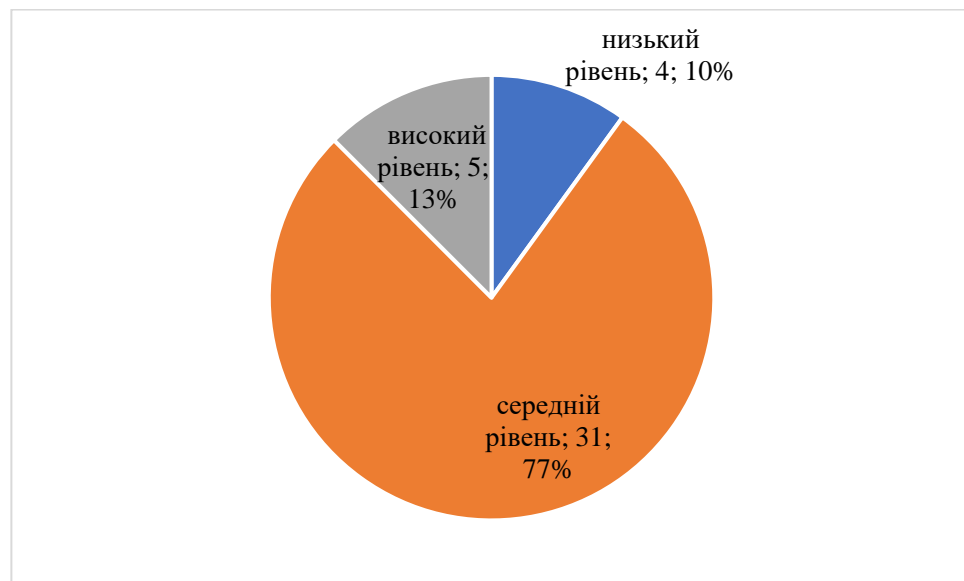


Рис.3.4. Сегментнограма стресостійкості підлітків

З урахуванням середнього рівня розвитку стресостійкості в вибірці підлітків  $(5,94 \pm 1,53)$  при дисперсії 1,16 та моді=6, можна зробити висновок, що більшість підлітків мають рівень стресостійкості вище за середній.

Далі нами було досліджено формування вольового контролю в групі підлітків (див. табл.3.4).



Таблиця 3.4

Статистичний аналіз результатів діагностики вольового самоконтролю підлітків (n=40)

Описові статистики					
Показник	N	Мін	Max	Середнє	Стд. відхилення
Індекс вольового самоконтролю	40	9,00	27,00	16,2456	2,1993
Індекс наполегливості	40	6,00	17,00	9,9841	1,4816
Індекс самоволодіння	40	5,00	14,00	6,9722	1,3547

Результати проведених розрахунків свідчать про рівень розвитку вольового самоконтролю підлітків в групі – вище середнього ( $16,24 \pm 2,19$ ).

Показник наполегливості знаходиться на рівні вище середнього та складає ( $9,98 \pm 1,48$ ), при середньому рівні індексу самоволодіння ( $6,97 \pm 1,35$ ). Високий рівень вольового самоконтролю на контрольному етапі виявлено у 5 підлітків в групі (13%). Середній рівень виявлений в більшості підлітків 32 особа (80%). Низький рівень вольового самоконтролю виявлений в 3 підлітків (7%) у групі (див. рис.3.5).

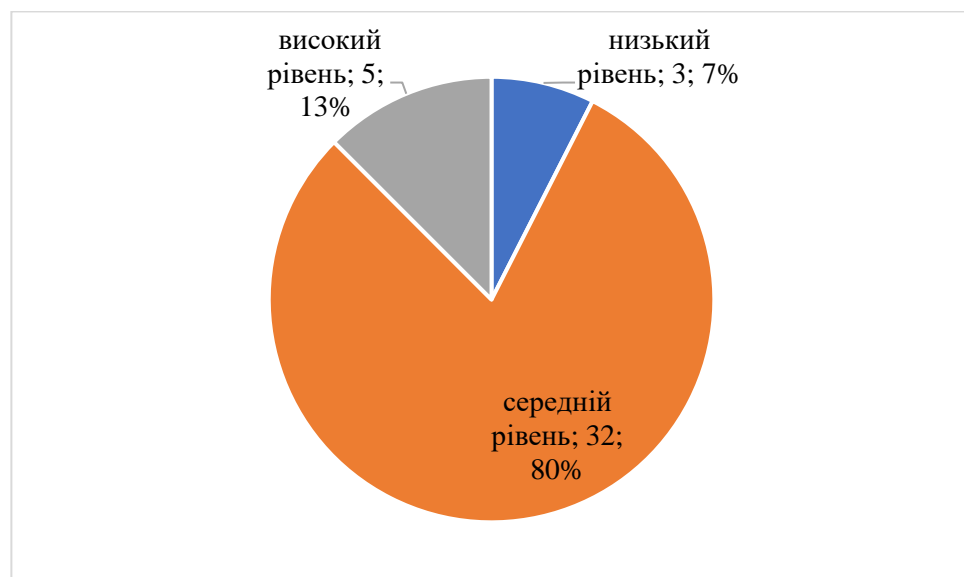


Рис.3.5. Сегментна діаграма вольового самоконтролю підлітків

Середній рівень вольового контролю у групі підлітків має більшість випробуваних та означає, що більшість підлітків в групі отримали здатність

контролювати свої дії та поведінку у більшості ситуацій, можуть виявляти самоконтроль та волю, щоб досягти своїх цілей і уникнути небажаних наслідків.

Результати діагностики рівня суб'єктивного благополуччя наведено в табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Статистичний аналіз результатів діагностики рівня суб'єктивного благополуччя підлітків (n=40)

Показник	Результат розрахунку
Середнє	5,8422
Стандартна помилка	0,1904
Медіана	5,5
Мода	6
Стандартне відхилення	1,2731
Дисперсія ввибірки	1,9936
Мін	3
Мах	9
Рахунок	40
Рівень надійності (95,0%)	0,2864

Результати проведеного аналізу виявили розвиток суб'єктивного благополуччя на рівні вище середнього в групі ( $4,72 \pm 1,7$ ). Середні оцінки свідчать про те, що більшість підлітків є в достатній мірі суб'єктивно благополучними. Мода = 6 вказує рівень суб'єктивного благополуччя – вище середнього.

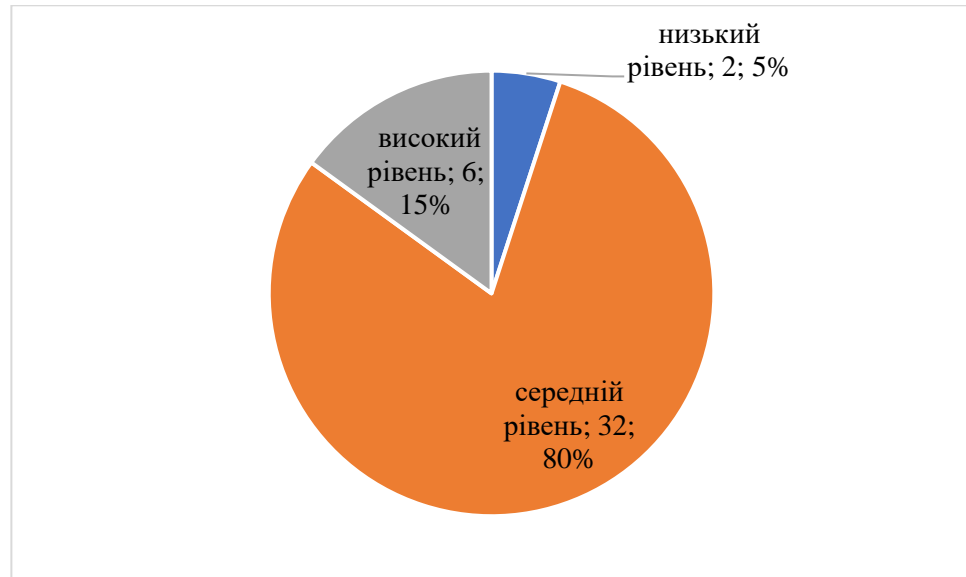


Рис.3.6. Сегментограма суб'єктивного благополуччя підлітків

Низький рівень суб'єктивного благополуччя виявлено у 2 підлітків в групі (5%) (див. рис.3.6). Середній рівень суб'єктивного благополуччя виявлений у 32 підлітків в групі (80%). Високий рівень суб'єктивного благополуччя мають 6 підлітків (15%). Результати контрольного дослідження свідчать про загальне покращення самооцінки підлітків, наявністю позитивних емоційних змін та підвищенням рівня задоволенням своїм життям.

Результати діагностики показників психологічної гнучкості показали наступне (див. табл. 3.6, див. рис. 3.7).

Психологічна гнучкість (CompACT total) підлітків знаходиться на рівні вище середнього та складає  $(68,99 \pm 8,64)$ . Отримані результати свідчать про загальне підвищення психологічної гнучкості підлітків, що складається з покращення показника відкритості досвіду  $(32,19 \pm 2,16)$ , достатньо усвідомленої поведінки  $(18,83 \pm 3,22)$  та дій відповідно до особистих цінностей  $(17,96 \pm 3,27)$ .

Таблиця 3.6

Статистичний аналіз результатів діагностики показників психологічної гнучкості підлітків (n=40)

Описові статистики					
Показник	N	Мін	Max	Середнє	Стд. відхилення
Психологічна гнучкість	40	40,00	99,00	68,9917	8,6472
Відкритість досвіду	40	23,00	44,00	32,1984	2,1621
Поведінкова усвідомленість	40	8,00	38,00	18,8322	3,2254
Відповідність цінностям	40	10,00	36,00	17,9611	3,2760

Позитивні зміни в формуванні показників психологічної гнучкості вказують на підвищення здатності підлітків адаптуватися до змін, рухатися вперед попри труднощі, приймати нові ідеї та досвід та свідчать про загальне підвищення стресостійкості.

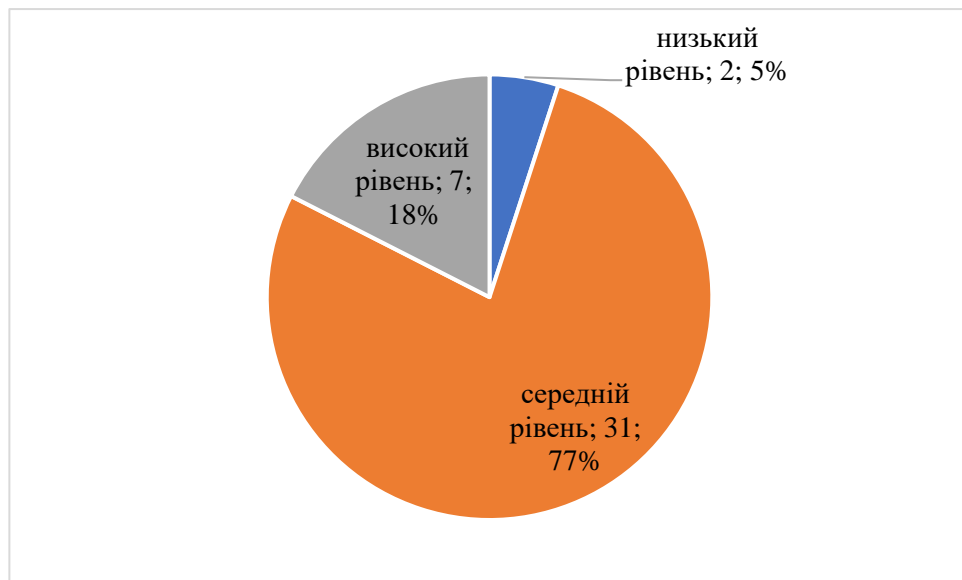


Рис.3.7. Сегментограма психологічної гнучкості підлітків

Низький рівень психологічної гнучкості на контрольному етапі виявлений у 2 (5%) підлітків (рис.3.7). В більшості підлітків виявлено середній рівень психологічної гнучкості 31 (77%). Високий рівень психологічної гнучкості мають 7 осіб (18%).

Отже, виявлена в середньому по групі позитивна динаміка щодо підвищення рівня психологічної гнучкості, відкритості досвіду, поведінкової

усвідомленості та відповідності цінностям у підлітків може свідчити про ефективність апробованої в групі підлітків програми корекції.

Результати статистичного аналізу емоційної стійкості підлітків наведено в табл.3.7.

Таблиця 3.7

Статистичний аналіз результатів діагностики рівня емоційної стійкості підлітків (n=40)

Показник	Результат розрахунку
Середнє	17,9364
Стандартна помилка	0,5812
Медіана	17,5
Мода	18
Стандартне відхилення	2,4955
Дисперсія ввибірці	3,1421
Мін	9
Мах	28
Рахунок	40

Результати проведеного аналізу емоційної стійкості підлітків свідчать про загальне підвищення емоційної стійкості в вибірці підлітків до середнього рівня ( $17,93 \pm 2,49$ ).

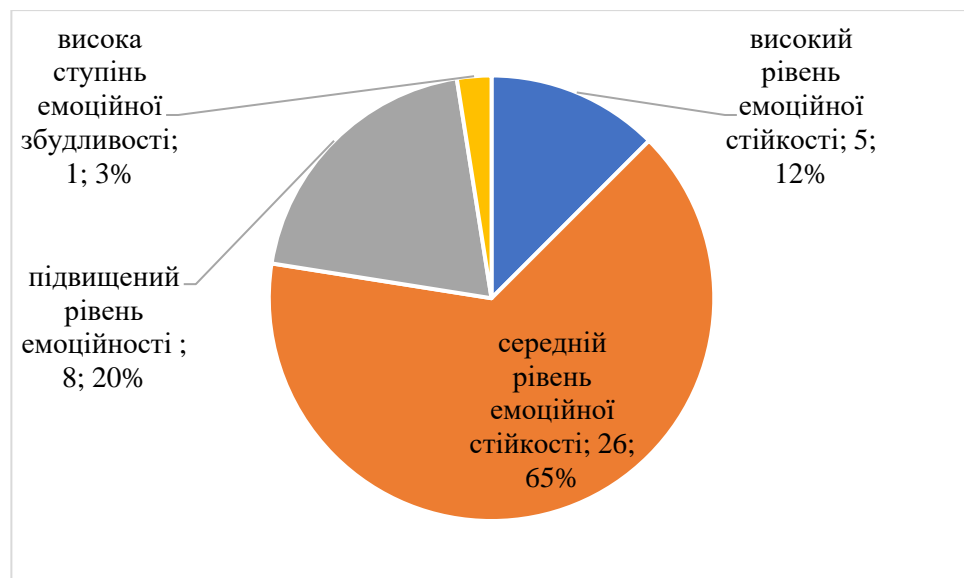


Рис.3.8. Сегментнограма емоційної стійкості підлітків

Високий рівень емоційної стійкості виявлено в 5 підлітків в групі (12 %) (див. рис.3.8). Середній рівень емоційної стійкості має більшість випробуваних у групі – 26 осіб (65%) означає, що вони можуть контролювати свої емоції у більшості ситуацій, але можуть втрачати контроль у деяких складних чи непередбачуваних ситуаціях.

Підвищений рівень емоційності виявлено в 8 підлітків в групі (20%) характеризується тим, що підлітки можуть швидко та інтенсивно реагувати на стрес-подразники, що оточують їх. Вони можуть виявляти емоційну збудливість та неспокій у різних ситуаціях та мають низьку стресостійкість.

Висока ступінь емоційної збудливості на контрольному етапі була виявлена лише у 1 дитини (1%).

Результати діагностики, отримані на контрольному етапі експериментального дослідження свідчать про загальне покращення стресостійкості підлітків та позитивну динаміку до розвитку розглянутих психологічних якостей особистості: психологічна гнучкість, відкритість досвіду, поведінкова усвідомленість, відповідність цінностям, вольовий самоконтроль, наполегливість, самоволодіння, суб'єктивне благополуччя.

### **3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою непараметричного критерію**

На контрольному етапі експериментального дослідження нами було проведено оцінку ефективності корекційних заходів за допомогою порівняльного аналізу та розрахунку непараметричного критерію (Т-критерію Манна Уїтні), результати статистичної обробки даних показали наступне (див. табл. 3.8):

Результати порівняльного статистичного аналізу результатів діагностики свідчать про позитивну динаміку щодо формування всіх досліджуваних

показників: стресостійкість (+1,57), психологічна гнучкість (+8,59), відкритість досвіду (+3,07), поведінкова усвідомленість (+4,4), відповідність цінностям (+1,11), вольовий самоконтроль (+5,19), наполегливість (+3,15), самоволодіння (+1,14), суб'єктивне благополуччя (+1,11), емоційна стійкість (+2,61).

Таблиця 3.8

Результати порівняльного статистичного аналізу результатів діагностики

Показник	констатуючий етап	контрольний етап	Зміни (+/-)
Стресостійкість	4,375	5,9468	1,5718
Психологічна гнучкість	60,4	68,9917	8,5917
Відкритість досвіду	29,125	32,1984	3,0734
Поведінкова усвідомленість	14,425	18,8322	4,4072
Відповідність цінностям	16,85	17,9611	1,1111
Вольовий самоконтроль	11,05	16,2456	5,1956
наполегливість	6,825	9,9841	3,1591
Самоволодіння	5,825	6,9722	1,1472
Суб'єктивне благополуччя	4,725	5,84	1,115
Емоційна стійкість	15,325	17,9364	2,6114

Динаміка змін наглядно представлена на рис. 3.9.

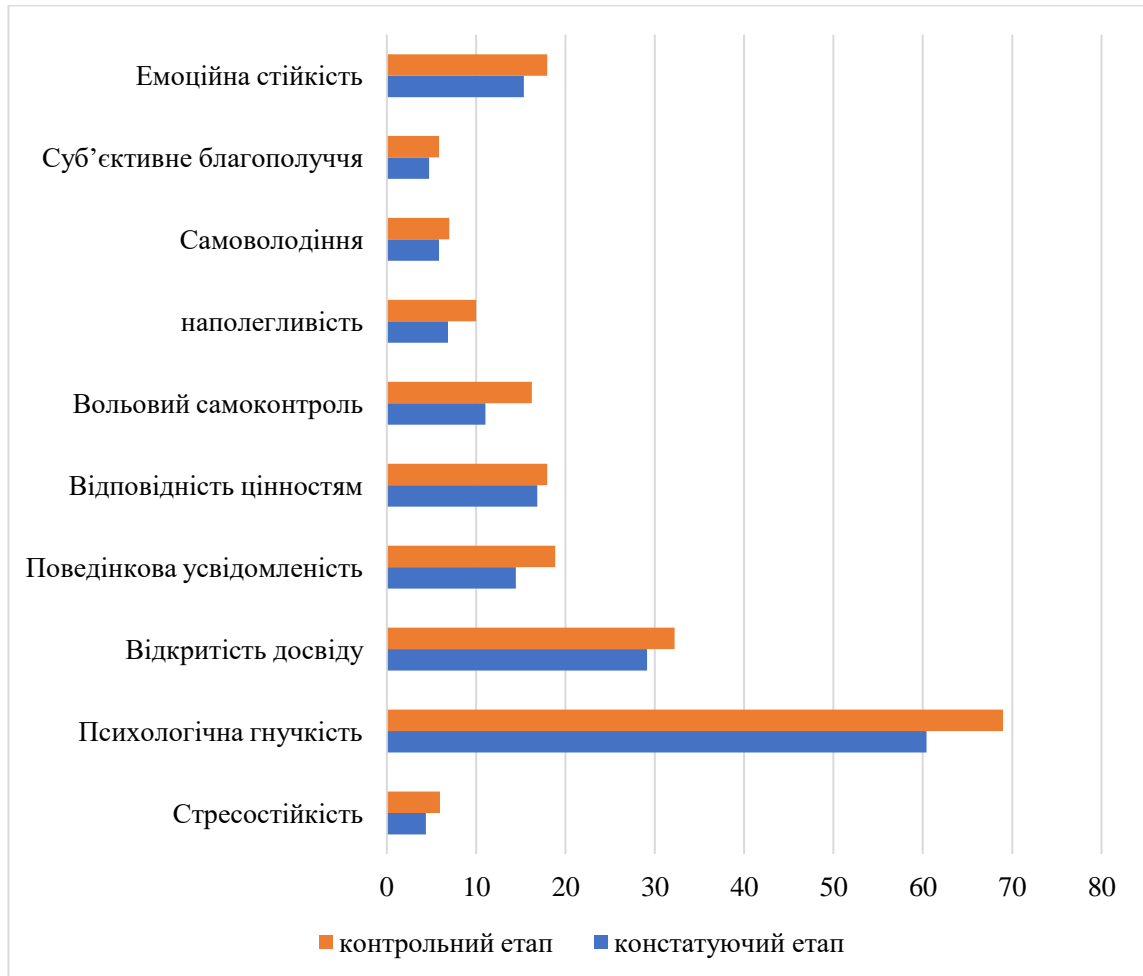


Рис. 3.9. Гістограма динаміки зміни чинників стресостійкості

Досягнення позитивних змін у формуванні чинників психологічного здоров'я та покращення стресостійкості підлітків свідчить про те, що програма психокорекції має значний вплив на позитивні зміни в показниках стресостійкості, психологічної гнучкості, відкритості досвіду, поведінкової усвідомленості, відповідності цінностям, вольового самоконтролю, наполегливості, самоволодіння, суб'єктивного благополуччя та емоційної стійкості.

Чинники зростання цих показників можуть бути різноманітними, але загальними факторами можуть бути:

1. Психологічна підтримка: програма надає учасникам можливість отримати психологічну підтримку в процесі роботи над собою, що допомагає їм краще розуміти свої емоції та реагувати на стресові ситуації.



2. Навчання навичкам управління емоціями: програма надає учасникам можливість навчитися технікам управління стресом та емоціями, що допомагає покращити їхню стресостійкість та емоційну стійкість.

3. Розвиток самосвідомості: учасники програми працюють над своєю поведінкою та реакціями на події, що сприяє покращенню їхньої поведінкової усвідомленості та самоволодіння.

4. Зміна цінностей: програма допомагає учасникам переглянути свої цінності та переконання, що може призвести до більшої відповідності цінностям та вольового самоконтролю.

5. Психологічна гнучкість: учасники програми навчаються розвивати гнучкість у мисленні та реагуванні на зміни, що сприяє покращенню їхньої психологічної гнучкості.

Отже, розроблена програма психокорекції має значний вплив на психологічне благополуччя учасників, сприяючи покращенню їхнього емоційного стану, стресостійкості та здатності керувати своєю поведінкою. Це може мати значний вплив на їх загальне самопочуття та якість життя.

Для підтвердження ефективності реалізованої корекційної програми, за допомогою U-критерію Манна-Уїтні при рівні значущості  $p < 0,05$ , розрахуємо статистично значущі відмінності в формуванні показників стресостійкості. Підсумки представлені в табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Зміни в формуванні стресостійкості підлітків після корекційної програми

Критерії	Середній ранг		U-критерій	p
	До корекції	Після корекції		
Стресостійкість	4,37	5,94	166,5	0,000
Психологічна гнучкість	60,4	68,99	283,0	0,000
Відкритість досвіду	29,12	32,19	168,0	0,001
Поведінкова усвідомленість	14,42	18,83	154,5	0,001
Відповідність цінностям	16,85	17,96	169,0	0,001

Вольовий самоконтроль	11,05	16,24	186,0	0,000
наполегливість	6,82	9,98	144,0	0,000
Самоволодіння	5,82	6,97	156,0	0,001
Суб'єктивне благополуччя	4,72	5,84	163,0	0,001
Емоційна стійкість	15,32	17,93	175,5	0,000

\*  $p < 0,05$  – рівень значущості

Таким чином, в результаті математичної обробки результатів тестування спостерігаються статистично значущі відмінності у формуванні всіх показників та позитивна зміна в формуванні стресостійкості підлітків.

Так, спостерігаються значущі відмінності в формуванні показників: стресостійкість (U-кр = 166,5), психологічна гнучкість (U-кр = 283,0), відкритість досвіду (U-кр = 168,0), поведінкова усвідомленість U-кр = (154,5), відповідність цінностям (U-кр = 169,0), вольовий самоконтроль (U-кр = 186,0), наполегливість (U-кр = 144,0), самоволодіння (U-кр = 156,0), суб'єктивне благополуччя (U-кр = 163,0), емоційна стійкість (U-кр = 175,5).

Оцінка ефективності корекційної програми здійснювалася за допомогою підсумкової діагностики. Засобами математичних розрахунків нами було доведено ефективність реалізованої корекційної програми.

Після реалізації корекційної програми було виявлено позитивні зміни у формуванні всіх показників та позитивна зміна в формуванні стресостійкості підлітків.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

В даному розділі було розроблено та реалізовано в групі підлітків психокорекційну програму формування стресостійкості підлітків з використанням методу символ драми.

Результати діагностики, отримані на контрольному етапі експериментального дослідження свідчать про загальне покращення стресостійкості підлітків та позитивну динаміку до розвитку розглянутих психологічних якостей особистості: психологічна гнучкість, відкритість досвіду, поведінкова усвідомленість, відповідність цінностям, вольовий самоконтроль, наполегливість, самоволодіння, суб'єктивне благополуччя.

Результати порівняльного статистичного аналізу результатів діагностики свідчать про позитивну динаміку щодо формування всіх досліджуваних показників: стресостійкість (+1,57), психологічна гнучкість (+8,59), відкритість досвіду (+3,07), поведінкова усвідомленість (+4,4), відповідність цінностям (+1,11), вольовий самоконтроль (+5,19), наполегливість (+3,15), самоволодіння (+1,14), суб'єктивне благополуччя (+1,11), емоційна стійкість (+2,61). Отже, розроблена програма психокорекції має значний вплив на психологічне благополуччя учасників, сприяючи покращенню їхнього емоційного стану, стресостійкості та здатності керувати своєю поведінкою. Це може мати значний вплив на їх загальне самопочуття та якість життя.

В результаті математичної обробки результатів тестування спостерігаються статистично значущі відмінності у формуванні всіх показників та позитивна зміна в формуванні стресостійкості підлітків.

Так, спостерігаються значущі відмінності в формуванні показників: стресостійкість (U-кр = 166,5), психологічна гнучкість (U-кр = 283,0), відкритість досвіду (U-кр = 168,0), поведінкова усвідомленість U-кр = (154,5), відповідність цінностям (U-кр = 169,0), вольовий самоконтроль (U-кр = 186,0),

наполегливість (U-кр =144,0), самоволодіння (U-кр =156,0), суб'єктивне благополуччя (U-кр =163,0), емоційна стійкість (U-кр =175,5).

Оцінка ефективності корекційної програми здійснювалася за допомогою підсумкової діагностики. Засобами математичних розрахунків нами було доведено ефективність реалізованої корекційної програми.

Після реалізації корекційної програми було виявлено позитивні зміни у формуванні всіх показників та позитивна зміна в формуванні стресостійкості підлітків.

Використання методу символдрами в програмі формування стресостійкості підлітків допомогло дітям краще зрозуміти свої емоції, навчило виявляти та виражати емоції через символічні дії та образи. Цей метод сприяв розвитку творчого мислення, самовираження та сприйняття своїх внутрішніх конфліктів. В результаті, підлітки навчилися краще управляти своїми емоціями та стресом, знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем та покращили свою стресостійкість.

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження нами було отримане можливість для формулювання наступних висновків:

1. Стресостійкість є важливим фактором психологічного здоров'я людини і може бути розглянута як здатність подолати стрес. Формування стресостійкості допомагає особистості забезпечити психологічне благополуччя та ефективну адаптацію до негативних життєвих подій.

Вивчення стресостійкості базується на різних теоретичних підходах, таких як біологічний, психологічний та соціальний. Кожен з цих підходів розглядає стресостійкість з різних точок зору та визначає її складові. Це дозволяє отримати багатогранне розуміння цього поняття та розробити комплексні підходи до його вивчення та розвитку.

2. Підлітковий вік - це період життя, коли відбувається інтенсивний фізичний, психічний і соціальний розвиток особистості. Підлітки починають формувати свою самостійність, виробляють свої цінності і переконання та шукають своє місце в суспільстві. Основними новоутвореннями в підлітковому віці є формування ідентичності, розвиток соціальних навичок, пошук нових друзів і створення близьких стосунків, а також розширення сфери інтересів та пошук своєї мети в житті.

Зниження стресостійкості у підлітків може бути зумовлене рядом причин, таких як: фізіологічні зміни: підлітки переживають інтенсивний фізичний розвиток, що може впливати на їхню емоційну стабільність; психологічний стрес: підлітки часто стикаються з тиском оточуючих, невпевненістю у собі, а також стресом від навчання та взаємин з однолітками; соціальне середовище: певні суспільні чинники, такі як конфлікти у сім'ї, проблеми з друзями або булінг, можуть викликати стрес у підлітків.

Для того, щоб допомогти підліткам подолати стрес та зберегти свою стресостійкість, важливо створити сприятливе середовище для їхнього

розвитку, позитивно впливати на їх емоційний стан та надавати їм психологічну підтримку.

3. Символдрама є ефективним засобом психокорекції, оскільки дозволяє особі виявити та проаналізувати свої негативні аспекти, розвинути саморозуміння та знайти нові способи сприйняття ситуацій. Цей метод може бути корисним для людей з різними психологічними проблемами, такими як тривожність, депресія, страхи тощо.

Результати досліджень свідчать про ефективність методу символдрами при роботі з підлітками. Гра за символами сприяє вирішенню внутрішніх конфліктів, збільшенню самовпевненості, покращенню міжособистісних взаємин, зменшенню тривоги, розвитку емоційного виразу та емпатії, а також зменшенню симптомів, пов'язаних з травмою. Крім того, гра за символами сприяє зниженню стресу та покращенню емоційного стану підлітків. Символдрама може бути ефективним засобом формування стресостійкості у підлітків. Вона дозволяє їм виявити свої почуття, знайти способи впоратися зі стресом та розвивати емпатію та сприйняття різних точок зору.

4. На початку експериментального дослідження було проведено діагностику стресостійкості підлітків. З урахуванням середнього рівня розвитку стресостійкості в вибірці підлітків ( $4,37 \pm 1,53$ ) при дисперсії 2,34 та моді=5, можна зробити висновок, що більшість підлітків мають середній рівень стресостійкості. Це може свідчити про те, що більшість учасників експериментального дослідження потребують додаткової уваги та навчання з метою розвитку їхньої стресостійкості для успішної адаптації до стресових ситуацій у житті.

Результати проведених розрахунків свідчать про знижений рівень розвитку вольового самоконтролю підлітків в групі ( $11,05 \pm 2,31$ ). Отримане середнє значення показника свідчить про відсутність стійкості в досягненні цілей, низьку мотивацію при зустрічі з труднощами, нездатність витримувати стрес та тиск, швидке відмовлення від завдань і пошук легших шляхів до досягнення

цілей, можливу невдачу та втрату самооцінки. Показник наполегливості знаходиться на середньому рівні ( $6,82 \pm 1,63$ ), при низькому рівні в групі індексу самоволодіння ( $5,82 \pm 1,53$ ).

Результати проведеного аналізу показали середній рівень розвитку суб'єктивного благополуччя в вибірці підлітків ( $4,72 \pm 1,7$ ). Середні оцінки свідчать про те, що більшість підлітків характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але й про повний емоційний комфорт говорити не можна.

Психологічна гнучкість (CompACT total) підлітків знаходиться на рівні нижче середнього та складає ( $60,4 \pm 13,57$ ). Отримані невисокі результати свідчать про знижену психологічну гнучкість підлітків, що складається з недостатньої відкритості досвіду ( $29,12 \pm 3,82$ ), недостатньо усвідомленої поведінки ( $14,42 \pm 5,61$ ) та дій відповідно до особистих цінностей ( $16,85 \pm 5,18$ ). Виявлений в середньому по групі знижений рівень психологічної гнучкості, відкритості досвіду, поведінкової усвідомленості та відповідності цінностям у підлітків може свідчити про потребу у психологічному супроводженні та розвитку особистості.

Результати проведеного аналізу емоційної стійкості підлітків свідчать про підвищений рівень емоційності в вибірці підлітків ( $15,32 \pm 4,15$ ). Підвищений рівень емоційності в вибірці підлітків говорить про те, що більшість дітей має велику емоційну вразливість або спитує значну кількість стресових ситуацій.

5. Розроблено та реалізовано в групі підлітків психокорекційну програму формування стресостійкості підлітків з використанням методу символдрами. Результати діагностики, отримані після реалізації програми свідчать про загальне покращення стресостійкості підлітків та позитивну динаміку до розвитку розглянутих психологічних якостей особистості: психологічна гнучкість, відкритість досвіду, поведінкова усвідомленість, відповідність цінностям, вольовий самоконтроль, наполегливість, самоволодіння, суб'єктивне благополуччя.

Результати порівняльного статистичного аналізу результатів діагностики свідчать про позитивну динаміку щодо формування всіх досліджуваних показників: стресостійкість (+1,57), психологічна гнучкість (+8,59), відкритість досвіду (+3,07), поведінкова усвідомленість (+4,4), відповідність цінностям (+1,11), вольовий самоконтроль (+5,19), наполегливість (+3,15), самоволодіння (+1,14), суб'єктивне благополуччя (+1,11), емоційна стійкість (+2,61). Отже, розроблена програма психокорекції має значний вплив на психологічне благополуччя учасників, сприяючи покращенню їхнього емоційного стану, стресостійкості та здатності керувати своєю поведінкою. Це може мати значний вплив на їх загальне самопочуття та якість життя.

В результаті математичної обробки результатів тестування спостерігаються статистично значущі відмінності у формуванні всіх показників та позитивна зміна в формуванні стресостійкості підлітків.

Так, спостерігаються значущі відмінності в формуванні показників: стресостійкість (U-кр = 166,5), психологічна гнучкість (U-кр = 283,0), відкритість досвіду (U-кр = 168,0), поведінкова усвідомленість U-кр = (154,5), відповідність цінностям (U-кр = 169,0), вольовий самоконтроль (U-кр = 186,0), наполегливість (U-кр = 144,0), самоволодіння (U-кр = 156,0), суб'єктивне благополуччя (U-кр = 163,0), емоційна стійкість (U-кр = 175,5).

Оцінка ефективності корекційної програми здійснювалася за допомогою підсумкової діагностики. Засобами математичних розрахунків нами було доведено ефективність реалізованої корекційної програми.

Після реалізації корекційної програми було виявлено позитивні зміни у формуванні всіх показників та позитивна зміна в формуванні стресостійкості підлітків.

Використання методу символдрами в програмі формування стресостійкості підлітків допомогло дітям краще зрозуміти свої емоції, навчило виявляти та виражати емоції через символічні дії та образи. Цей метод сприяв розвитку творчого мислення, самовираження та сприйняття своїх



внутрішніх конфліктів. В результаті, підлітки навчилися краще управляти своїми емоціями та стресом, знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем та покращили свою стресостійкість.

У результаті проведеного дослідження було виявлено, що використання символдрами як засобу формування стресостійкості у підлітків є ефективним. Застосування психологічних методик у рамках символдрами сприяє покращенню показників стресостійкості, психологічної гнучкості, відкритості досвіду, поведінкової усвідомленості, відповідності цінностям, вольового самоконтролю, наполегливості, самоволодіння, суб'єктивного благополуччя та емоційної стійкості у підлітків.

Отже, можна зробити висновок, що використання символдрами є ефективним психологічним інструментом у формуванні стресостійкості у підлітків. Результати дослідження свідчать про необхідність впровадження подібних програм у роботу з підлітками з метою покращення їхнього психологічного стану та забезпечення їхнього психологічного благополуччя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. – 204 с.
2. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць / НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка; за ред. С. Д. Максименка. – Київ, 2012. Т. 5. Вип. 12. - С. 16–22.
3. Васянович Г. П. Основи психології: навчальний посібник / Г П Васянович – К. : Педагогічна думка , 2012. – 114 с.
4. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія/О.Г. Видра – К.: Центр навчальної літератури, 2019 – 112с.
5. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія/О.Г. Видра – К.: Центр навчальної літератури, 2019 – 112с.
6. Гончаренко В. Стресостійкість як резервні можливості особистості. /Психологічний журнал, 2020. 1(2) – С. 46-51.
7. Горбач Т. Символдрама як метод психокорекції. – К.: Видавництво "Практика", 2010. – 145с.
8. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. – С. 24–29.
9. Гуревич П.С. Педагогические интуиции Э. Шпрангера/П.С.Гуревич // Педагогика и просвещение - № 2 – 2015. –С. 104-107.
10. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія: Вступ у спеціальність. Навчальний посібник / Т.В. Дуткевич, О.В. Савицька. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – С. 42-47

11. Єргієва Л. Стрес: причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану/ Єргієва Л. // Психолог. – 2012. № 6. – С. 48–50.
12. Іванов О. Стресостійкість як основа професійної діяльності / О. Іванов//Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія "Психологія", 2017. 37(2) - С. 35-39.
13. Іванов О. Психотерапевтична символдрама: методика та застосування/О. Іванов. - К.: Видавничий дім "Слово", 2015. – 160с.
14. Кобб С. Стресостійкість: шлях до успіху та благополуччя/С. Кобб. – Львів: Вежа, 2019. – 226с.
15. Коваленко І. Стресостійкість як показник адаптаційних можливостей особистості. /І. Коваленко// Психологічний часопис, 2018. 6(2) – С. 34-41.
16. Коттер Р. Ведення змін/Р. Коттер. - Львів: Вежа, 2018. -174с.
17. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. - Луцьк : РВВ-Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. - 430 с.
18. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія/В.М. Крайнюк. - К.: Ніка-Центр, 2007. - 432 с.
19. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість»/ М. Кудінова//Теорія і практика сучасної психології. - С. 22–28 URL: [http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2016/7.pdf](http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/7.pdf)
20. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія/ В.П. Кутішенко – К.: Центр навчальної літератури, 2019. – 128с.
21. Лебідь Н.К. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навчальний посібник / Н.К. Лебідь. – Київ: ПРІОРИТЕТИ, 2016 р. – 35 с.
22. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів)/Г. Логінова. - К.: НАВС, 2019. - 54 с

23. Ляшенко О. Стресостійкість як фактор успішності студентської молоді./ О. Ляшенко//Педагогічний альманах, 2019. (31) - С. 52-56.
24. Максименко С. Д. Психологія особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закладів / С.Д. Максименко, К.С. Максименко, М.В. Папуч; за ред. С.Д. Максименка. - К. : КММ, 2007. - 296 с.
25. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / С. Р. Мартинюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: Логос, 2007. – Т.7, вип. 10. – С. 178–183.
26. Мельник Л. Стресостійкість як фактор психологічного здоров'я/ Л. Мельник//Вісник Черкаського університету. Серія "Педагогічні науки", 2012. 75(1) - С. 69-73.
27. Москаленко В. В. Соціальна психологія /В.В.Москаленко - К: Центр навчальної літератури, 2015. - 624 с.
28. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
29. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. Посібник/К. Недря Дніпро : ДДУВС, 2020. - 124 с.
30. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості / Овсяннікова Я.О. // Проблеми екстремальної та кризової психології. - 2009. - Вип.6. - С. 85-94.
31. Основи практичної психології / В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелева та ін.: Підручник. – К.: Либідь, 2003. – 536с.
32. Основи психології: підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 2002. – 630 с.
33. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномену стресостійкості особистості. /Г. Ришко//Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 22. - С. 493–509.

34. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології/В. Розов. - Київ : Кондор, 2009. - 300 с.
35. Сапольски Роберт. Психология стресса /Р. Сапольски 3-е изд. Харьков: Фараон, 2015. - 480 с.
36. Селье Г. Стресс без дистресса /Г. Селье. - Рига : Виєда, 1992. - 109 с.
37. Сененко С. Що таке стреси і як їх долати / Сененко Світлана. – «Дзеркало тижня», 2000. № 12. Електронний ресурс. Режим доступу: [http://scho\\_take\\_stresi\\_i\\_yak\\_yih\\_dolati-53263.html](http://scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati-53263.html)
38. Сергеєнкова О. Вікова психологія/ О. Сергеєнкова, О. Столярчук, О. Коханова, О. Пасєка – К.: Центр навчальної літератури, 2020. – 376с.
39. Стрельникова І. Символдрама як засіб розвитку особистості/І Стрельникова. - К.: Видавництво "Університетська книга", 2008. – 98с.
40. Терлецька Л.Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник / Терлецька Л. Г. - К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. - 608 с.
41. Титаренко Т.М., Лєпіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник/Т. Титаренко. – К.: Міленіум, 2006. – 204с
42. Ушакова І.М. Вікова психологія: курс лекцій / І.М. Ушакова. – Х.: НУЦЗУ, 2016. – 123 с.
43. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю. В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. – вип. 7. – С. 143–148.
44. Aspinwall, L.G. The Role of Resilience in the Relationship Between Stress and Well-Being. In A. Adler & R. Matthews (Eds.), Handbook of Health Psychology 2005. (pp. 359-385). New York: Routledge.

45. Basowitz H., Persky H., Korchin. Sh., Grinker R. *Anxiety and Stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation*. New York: McGraw-Hill, 1955.
46. Brown, C., & Davis, E. The use of drama therapy in the treatment of anxiety disorders in adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 2019. 15(3), 201-215.
47. Clark, R., & Lee, S. The impact of drama therapy on the psychological well-being of adolescents. *Journal of Adolescent Psychiatry*, 2021. 30(2), 167-180.
48. Cohen, L. *Cultural and Social Influences on Adolescent Identity Formation*. *Child Development Perspectives*. 2011.
49. Dahrendorf R. *Lebenschancen*. Frankfurt G. M.: Suhrkamp. Cited in H. Strasser and S. Randall (1981), *An introduction the theories of social change*. London: Routledge and Kegan Paul, 1979.
50. Devid S. oldstein and Irwin J. Kopin. Historical overview of stress concepts. *Clinical Neurocardiology Section, National Institute of Neurological Disorders and Stroke, Bethesda, MD USA Stress*, June 2007. 10 (2). C. 109–120. URL: <https://www.researchgate.net/publication>
51. Dohrenwend B. P. *The Social Psychological Nature of Stress: A Framework for Causal Inquiry // Journal Adnormal Sosial Psychology*, 1966. Vol. 62. P. 294 – 302.
52. Dohrenwend B. S., Dohrenwend B. P. *Class and Race as Status-Related Sources of Stress / Social Stress*. S. Levine and A. Scotch (Eds.). Chicago: Aldine, 1970. P. 111 – 140.
53. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. Norton.1968.
54. Gilgenson C. *The Role of Parents and Peers in Adolescent Identity Formation*. *Journal of Youth and Adolescence*. 2007. 7 (2). C. 112–126.
55. Glazer S., Liu C. *Work, Stress, Coping, and Stress Management*. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Retrieved 23 Sep. 2021. URL: [https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/a\\_crefore-9780190236557-e-30](https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/a_crefore-9780190236557-e-30)

56. Kobasa, S.D., & Maddi, S.R. Resilience in the Face of Stress: Emotion Regulation as a Protective Factor. In D.I. Mostofsky & A.H. Blumenthal (Eds.), 1998. Behavioral Medicine Approaches to Cardiovascular Disease Prevention (pp. 69-85). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
57. Koss, J., & Butcher, H. The use of drama therapy in the treatment of adolescent depression. *Drama Therapy Review*, 2017. 3(2), 153-167.
58. Majorano, S., & Musetti, A. The role of self-esteem and self-control in the relationship between social support and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 2018. 123, 111-116.
59. Mechanic D. *Medical Sociology*. New York: Free Press, 1968.
60. Mechanic D. *Students under Stress*. New York: Free Press, 1962.
61. Miller, C. T., & Major, B. Coping with stigma and prejudice. In T. F. Heatherton, R. E. Kleck, M. R. Hebl, & J. G. Hull (Eds.), *The social psychology of stigma 2000* (pp. 243-272). Guilford Press.
62. Miller, F., & Moore, G. The use of drama therapy in the treatment of trauma-related symptoms in adolescents. *Trauma Therapy Journal*, 2016. 8(4), 289-302.
63. Parsons P. A. Behavior, stress and variability // *Behavior Genetics*, 1988 Vol 8. P. 293 – 308.
64. Reivich, K. Resilience and Positive Psychology. In S.J. Lopez (Ed.), *Positive Psychology: Exploring the Best in People 2008*. (Vol. 4, pp. 195-222). Westport, CT: Praeger Publishers.
65. Schwartz G. E. Testing the biopsychological model: The ultimate challenge facing behavioral medicine? // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1982, № 50. P. 1040-1053.
66. Scott R., Howard A. Models of Stress // S. Levine, N. A. Scotch (Eds.). *Social Stress*. Chicago: Aldine, 1970. P. 270-273.

67. Smith, A., & Johnson, B. The effectiveness of drama therapy on improving self-esteem and social skills in adolescents. *Journal of Adolescent Psychology*, 2018. 25(4), 321-335.

68. Ungar, M., & Liebenberg, L. Building Resilience: A Social Ecology Approach. In S. Goldstein & R.B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children*, 2011. (pp. 1-16). New York: Springer.

69. Webster J. H. Perceived stress among police officers: an integrative model of stress and coping. *Policing: Int. J. Pol. Strat. Manag.* 2014. 37: 839–857.

70. Why stress inoculation is critical for police recruits. URL: <https://www.policeone.com/evergreen/articles/why-stress-inoculation-is-critical-for-police-recruits-A4PIRjmQ11ISeFDu/>

71. Wilson, D., & Thompson, L. The role of drama therapy in promoting emotional expression and empathy in adolescents. *Journal of Emotional Development*, 2020. 12(1), 45-58.

72. Wirth M. D., Burch J., Shivappa N., Violanti J. M., Burchfiel C. M., Fekedulegn D., Andrew M. E., Hartley T. A., Miller D. B., Mnatsakanova A., Charles L. E., Steck S. E., Hurley T. G., Vena, J. E., Hebert J. R. Association of a dietary inflammatory index with inflammatory indices and metabolic syndrome among police officers. *J. Occup. Environ. Med.* 2014; 56: 986–989.

73. Zhydetskiy Yu. Ts., Priakhina N. O., Ptashnyk-Serediuk O. I. Prevention of suicide among the workers of law enforcement agencies on the basis of the successful aspiration. *Scientific journal Virtus*. 2020. January № 40. P. 47–52.



## Додаток 1

## Результати діагностики за обраними методиками

№	стресостійкість	психологічна гнучкість	відкритість досвіду	Поведінкова усвідомленість	Відповідність цінностям	Інд.волевого самоконтролю
1	5	58	30	12	16	12
2	2	64	32	14	18	10
3	4	50	28	10	12	11
4	5	52	30	10	12	11
5	4	54	24	14	16	9
6	6	69	30	18	21	12
7	1	42	26	8	8	6
8	8	93	38	25	30	16
9	5	50	28	10	12	12
10	5	52	30	10	12	11
11	4	50	26	12	12	8
12	4	50	28	10	12	12
13	2	36	20	6	10	7
14	4	54	24	14	16	11
15	5	48	26	12	10	12
16	5	62	28	16	18	13
17	5	76	32	20	24	13
18	4	83	35	22	26	14
19	3	40	21	8	11	9
20	2	50	24	10	16	8
21	4	66	28	18	20	13
22	5	50	26	8	16	12
23	5	50	28	10	12	12
24	6	78	32	20	26	14
25	3	78	32	24	22	6
26	8	80	34	22	24	13
27	4	59	31	12	16	12
28	3	64	32	14	18	11
29	3	50	28	10	12	8
30	4	64	30	18	16	11
31	5	54	24	14	16	11
32	7	80	32	26	22	14
33	3	58	30	12	16	9
34	5	64	32	14	18	11
35	4	61	31	10	20	12
36	4	66	32	16	18	14
37	3	42	26	6	10	7
38	5	70	32	18	20	12
39	4	62	30	16	16	11
40	7	87	35	28	24	12

## Продовження Додатку 1

№	індекс наполегливості	індекс самоволодіння	шкала СБ	емоційна стійкість
1	7	6	6	12
2	3	3	3	18
3	8	6	5	15
4	7	5	4	16
5	7	6	5	14
6	8	8	7	9
7	4	2	2	21
8	12	11	8	7
9	8	7	6	14
10	7	7	6	16
11	6	5	3	20
12	7	7	5	16
13	5	5	2	22
14	8	6	4	18
15	7	6	4	16
16	7	5	5	14
17	8	6	6	12
18	7	5	6	14
19	6	5	3	16
20	5	4	3	15
21	7	5	5	14
22	7	4	4	18
23	6	5	4	16
24	9	7	7	8
25	3	3	2	23
26	10	7	7	9
27	8	7	6	15
28	7	7	6	14
29	6	6	3	20
30	6	6	5	12
31	6	6	4	18
32	7	7	7	8
33	5	4	3	22
34	7	6	4	20
35	7	7	4	18
36	7	6	5	15
37	6	6	2	21
38	7	6	6	14
39	7	6	5	15
40	8	7	7	8
	6,825	5,825	4,725	15,325

Результати статистичного аналізу  
Однофакторний дисперсійний аналіз (вивід даних)

		ANOVA				
		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	знач.
VAR00002	Між групами	3718,183	7	531,169	4,905	,001
	Всередині груп	3465,417	32	108,294		
	Всього	7183,600	39			
VAR00003	Між групами	199,792	7	28,542	2,465	,038
	Всередині груп	370,583	32	11,581		
	Всього	570,375	39			
VAR00004	Між групами	679,608	7	97,087	5,647	,000
	Всередині груп	550,167	32	17,193		
	Всього	1229,775	39			
VAR00005	Між групами	509,433	7	72,776	4,315	,002
	Всередині груп	539,667	32	16,865		
	Всього	1049,100	39			
VAR00006	Між групами	140,733	7	20,105	9,301	,000
	Всередині груп	69,167	32	2,161		
	Всього	209,900	39			
VAR00007	Між групами	79,692	7	11,385	15,127	,000
	Всередині груп	24,083	32	,753		
	Всього	103,775	39			
VAR00008	Між групами	56,192	7	8,027	7,219	,000
	Всередині груп	35,583	32	1,112		
	Всього	91,775	39			
VAR00009	Між групами	71,392	7	10,199	10,671	,000
	Всередині груп	30,583	32	,956		
	Всього	101,975	39			
VAR00010	Між групами	464,275	7	66,325	10,179	,000
	Всередині груп	208,500	32	6,516		
	Всього	672,775	39			

## Статистичний аналіз Т-критерію

### Статистика

	N	Середнє	Середньоеважратичне відхилення	Середньоквадратична помилка середнього
VAR00001	40	4,3750	1,53067	,24202
VAR00002	40	60,4000	13,57184	2,14590
VAR00003	40	29,1250	3,82426	,60467
VAR00004	40	14,4250	5,61540	,88787
VAR00005	40	16,8500	5,18652	,82006
VAR00006	40	11,0500	2,31992	,36681
VAR00007	40	6,8250	1,63123	,25792
VAR00008	40	5,8250	1,53402	,24255
VAR00009	40	4,7250	1,61702	,25567
VAR00010	40	15,3250	4,15339	,65671

### Одновибірковий критерій

#### Значення критерію = 0

	t	ст.св.	знач. (двосторон.)	Середня різниця	95% довер інтервал для різн.	
					Нижня	Верхня
VAR00001	18,077	39	,000	4,37500	3,8855	4,8645
VAR00002	28,147	39	,000	60,40000	56,0595	64,7405
VAR00003	48,167	39	,000	29,12500	27,9019	30,3481
VAR00004	16,247	39	,000	14,42500	12,6291	16,2209
VAR00005	20,547	39	,000	16,85000	15,1913	18,5087
VAR00006	30,124	39	,000	11,05000	10,3081	11,7919
VAR00007	26,462	39	,000	6,82500	6,3033	7,3467
VAR00008	24,016	39	,000	5,82500	5,3344	6,3156
VAR00009	18,481	39	,000	4,72500	4,2079	5,2421
VAR00010	23,336	39	,000	15,32500	13,9967	16,6533

### Розмір одновибіркових ефектів

		Стандартизатор <sup>a</sup>	Точкова оцінка	95% дов. інтервал	
				Нижня	Верхня
VAR00001	d Коэна	1,53067	2,858	2,150	3,558
	Коррекция Хеджеса	1,56091	2,803	2,109	3,489
VAR00002	d Коэна	13,57184	4,450	3,416	5,478
	Коррекция Хеджеса	13,84000	4,364	3,349	5,372
VAR00003	d Коэна	3,82426	7,616	5,901	9,324
	Коррекция Хеджеса	3,89983	7,468	5,787	9,143
VAR00004	d Коэна	5,61540	2,569	1,918	3,212
	Коррекция Хеджеса	5,72635	2,519	1,881	3,149
VAR00005	d Коэна	5,18652	3,249	2,463	4,027
	Коррекция Хеджеса	5,28900	3,186	2,415	3,949
VAR00006	d Коэна	2,31992	4,763	3,662	5,857
	Коррекция Хеджеса	2,36576	4,671	3,591	5,744
VAR00007	d Коэна	1,63123	4,184	3,205	5,156
	Коррекция Хеджеса	1,66346	4,103	3,143	5,056
VAR00008	d Коэна	1,53402	3,797	2,899	4,688
	Коррекция Хеджеса	1,56433	3,724	2,843	4,597
VAR00009	d Коэна	1,61702	2,922	2,202	3,634
	Коррекция Хеджеса	1,64897	2,865	2,159	3,564
VAR00010	d Коэна	4,15339	3,690	2,814	4,559
	Коррекция Хеджеса	4,23545	3,618	2,759	4,470