

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Андрейченко Ірини Станіславівни

УДК 159.942:376

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Особливості прояву стресу серед старшокласників в умовах війни

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра психології.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ І.С. Андрейченко

Керівник роботи:

Гречуха Ірина Анатоліївна

доктор філософії (спеціальність

«Психологія»), доцент кафедри психології

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ ___ від « ___ » _____ 2024 року

Завідувач кафедри

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

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)
(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

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

АНОТАЦІЯ

Андрейченко І. С. Особливості прояву стресу серед старшокласників в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей прояву стресу серед старшокласників в умовах війни. Результати теоретичних та емпіричних наукових пошуків підтвердили, що тривале переживання стресу в умовах війни є причиною негативних змін у старшокласників на емоційному, фізичному, поведінковому та когнітивному рівнях, а саме: підвищення роздратованості і тривожності; розлади харчової поведінки, головний біль; байдужість до оточуючих, негативні звички; труднощі у навчанні, неможливість концентрації уваги, погіршення пам'яті тощо.

За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що абсолютна більшість досліджуваних старшокласників мають високий або середній рівень стресу.

Постійний стрес, спричинений військовим станом, є причиною підвищеної тривожності старших підлітків. Так, за результатами дослідження, для більшості старшокласників є характерними втома та апатія, погіршення настрою, розлади сну, головні болі, замкнутість і труднощі у навчанні та спілкуванні. Високий рівень стресу та тривожності вкрай негативно впливають на особистість старшокласника, його самооцінку, соціальні та комунікативні навички. У підлітка з'являється страх самопрезентації, погіршується віра у себе та власні сили. Зростає конфліктність, знижується соціальна активність.

Тривалий стрес підриває здоров'я старшокласника, провокуючи безсоння, сильну втому розлади травлення та харчової поведінки. Стрес є одним з факторів погіршення навчальної успішності, оскільки негативно впливає на усі когнітивні процеси – погіршує пам'ять, увагу, провокує розсіяність, сплутаність думок тощо. Високий рівень стресу провокує формування негативних звичок

невротичного та поведінкового характеру – кусання губ, паління, зловживання алкоголем тощо.

Питання особливості прояву стресу серед старшокласників в умовах війни є актуальним та важливим. Оскільки військові дії провокують значну інтенсивність стресу і призводять до погіршення загального психологічного стану підлітка. Тому важливим фактором є підтримка старшокласника зі сторони соціуму, близького оточення, а також надання професійної психологічної допомоги.

Ключові слова: стрес, емоції, емоційна сфера, підлітковий вік, військовий стан.

ANNOTATION

Andreychenko I. Features of Stress Manifestation Among High School Students During Wartime. – Qualification work is presented as a manuscript.

This qualification work is dedicated to obtaining a Master's degree in the specialty 053 «Psychology», Educational and Professional Program «Practical Psychology» – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The qualification work focuses on studying the features of stress manifestation among high school students under wartime conditions. The results of theoretical and empirical research confirm that prolonged stress during the war leads to negative changes of high school students in emotional, physical, behavioral, and cognitive levels, such as increased irritability and anxiety, eating behavior disorders, headaches, the indifference to others, the development of harmful habits, difficulties in learning, the inability to concentrate, the memory impairment, etc.

According to the empirical research, the majority of the surveyed high school students have high or medium levels of stress.

Continuous stress caused by wartime conditions is identified as a primary factor contributing to increased anxiety in older adolescents.

According to the research, the most high school students feel fatigue and apathy, mood deterioration, sleep disorders, headaches, withdrawal and difficulties in learning and communication.

High levels of stress and anxiety influence negatively the personality of high school students, affecting their self-esteem, social and communication skills. Adolescents' fear of self-presentation, their confidence and self-belief are getting worse. Conflicts are increasing and social activity is decreasing.

Prolonged stress undermines the health of high school students, provoking insomnia, severe fatigue, digestive issues and eating behavior disorders.

Stress is one of the factors of decreasing studying, because it influences badly to all cognitive processes – memory, attention and concentration which lead to distractibility and thought confusion.

High levels of stress also provoke the development of negative neurotic and behavioral habits, such as lip-biting, smoking and drinking of alcohol.

The problem of the particularity of stress among high school students during the wartime is both relevant and significant, because military actions provoke high-intensity stress and lead to a deterioration in adolescents' psychological well-being. That's why, the most important factor is to support of high school students through social environment and also provide professional psychological assistance.

Keywords: stress, emotions, emotional sphere, adolescence, wartime conditions.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ СТРЕСУ СЕРЕД СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	13
1.1. Стрес та його вплив на життєдіяльність людини.....	13
1.2. Психологічні особливості прояву стресу серед старшокласників...	19
1.3. Особливості прояву стресу серед старшокласників в умовах війни..	25
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСУ SERED СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	33
2.1. Методи дослідження особливостей прояву стресу серед старшокласників в умовах війни.....	33
2.2. Організація дослідження особливостей прояву стресу серед старшокласників в умовах війни.....	36
Висновки до розділу 2.....	36
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСУ SERED СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	38
3.1. Дослідження особливостей прояву тривожності у старшокласників в умовах війни.....	38
3.2. Дослідження рівня та особливостей прояву стресу серед старшокласників в умовах війни.....	40
Висновки до 3 розділу.....	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні умови життя такі, що стресові ситуації та сам стрес стали невід'ємною частиною нашого суспільства. Стрес – це реакція організму на внутрішні або зовнішні подразники, які порушують його фізичну чи психологічну рівновагу. Стресові ситуації можуть бути як короткочасними (гострий стрес), так і тривалими (хронічний стрес). Вплив стресу охоплює всі аспекти життя людини – фізичний, психологічний, емоційний і соціальний.

Стрес виконує важливі функції – дозволяє мобілізувати сили організму у скрутну хвилину, він відіграє важливу роль у адаптаційних можливостях організму. Завдяки стресу людина може швидко адаптуватися до нових умов. Проблеми стресу, дослідження його природи, і специфіки прояву у різних сферах та на різних етапах життя людини є актуальною для сучасної психології.

Причинами стресу можуть бути надмірно інтенсивні переживання, наприклад, втрата близької людини, стихійне лихо, емоційне та фізичне перенапруження тощо. Внаслідок тривалого переживання стресу порушується психічне та соматичне здоров'я людини, знижується працездатність, можливість радіти життю.

Екстремальні обставини можуть бути настільки сильними, що власні ресурси особистості не в змозі впоратися з надмірним напруженням і виникає посттравматичний стресовий розлад. Якщо внутрішніх ресурсів людини для боротьби зі стресом не вистачає, це призводить до негативних наслідків у поведінковій, соціальній, професійній і психічній сферах (С. І. Яковенко, М. В. Савчин, В. О. Моляко, Н.В. Тарабріна).

Військовий конфлікт в Україні та соціально-політична криза мають негативний вплив на усі аспекти життєдіяльності людини. Це кризова ситуація, що здійснює тривалий негативний вплив на людину незалежно від її віку, внутрішніх ресурсів особистості, соціальних умов проживання. Особливо негативно тривалий стрес впливає на підлітків, які і без того переживають складний етап свого розвитку та власні внутрішні кризи.

У підлітків спостерігається високий рівень напруги та тривоги, низький рівень адаптації до змін навколишніх умов, емоційна реакція на подразники значно яскравіша, ніж у зрілої людини, а власні внутрішні ресурси дуже швидко виснажуються [1].

Підлітковий вік в принципі є кризовим та має свої специфічні труднощі в емоційній сфері. Даючи характеристику емоційній сфері сучасних підлітків, дослідники (А. Прихожан, С. Максименко, С. Ракітянська та ін.) відмічають її вразливість. Емоційна чутливість підлітків може призводити до збільшеної тривожності, депресивних настроїв та виявів вербальної та фізичної агресії. Емоційна палітра підлітків стає більш різноманітною, вони можуть проявляти свої почуття через різноманітні емоційні вирази та реакції.

Підліткова емоційна перебудова характеризується рядом протиріч, такими як зміна від самовпевненості до невпевненості, від активності до апатії, від бажання спілкування до закритості, від цікавості до байдужості, від егоїстичних намірів до альтруїстичних.

Підлітки в негативній фазі можуть виявляти дратівливість, неспокій та підвищену чутливість, включаючи прояви агресії, насмішок та гніву в своїй поведінці. Проте ця негативна фаза поступово змінюється на позитивну, де підлітки відкривають для себе нові джерела радості, такі як мистецтво, наука та література, які раніше можливо не привертали їхню увагу.

Попри емоційну нестабільність, яка виявляється в досить частих змінах настрою, підлітки починають краще розпізнавати та ідентифікувати власні емоції, здатні до емоційної саморегуляції.

На долю сучасних українських підлітків випало складне випробування. На разі, вони змушені рости та розвиватися на тлі воєнної агресії. Розвиток емоційної сфери старших школярів в умовах війни може мати свої особливості. Війна дуже сильно впливає на психіку дітей та підлітків, і емоційна сфера не становить винятку. Одна з основних особливостей розвитку емоційної сфери старших школярів в умовах війни полягає в збільшенні рівня тривожності та вираження страху. Діти можуть почувати себе постійно напруженими та

нервовими через постійну загрозу війни та можливість постраждати. Вони можуть мати відчуття беспорядності та безправності, що впливає на їхню емоційну стабільність. При це, старші школярі можуть виявляти негативну емоційну реакцію на війну, таку як агресивність та ворожнечу. Вони можуть легко розпалюватися і приходити до конфліктів з оточуючими, з приводу військово-політичних питань. Крім того, умови війни також можуть призвести до засмученості, втрати надій та віри в майбутнє у дітей. Підлітки можуть втрачати інтерес до навчання, хобі.

Однак, не всі діти реагують на війну однаково. У деяких можуть розвиватися стресові реакції, депресія, тривожність, але інші можуть демонструвати стійкість та резильєнтність в умовах війни.

Існує велика кількість досліджень впливу стресу на життєдіяльність особистості. Проте малодослідженою є проблема вивчення впливу стресу на підлітків, особливо в умовах війни. Ця проблема є соціально важливою та недостатньо вивченою, що і спонукало нас обрати тему дослідження: *«Особливості прояву стресу серед старшокласників в умовах війни»*.

Мета дослідження: визначення особливостей прояву стресу серед старшокласників в умовах війни.

Для реалізації мети й перевірки висунутої гіпотези були визначені такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз літературних джерел стосовно теми дослідження.
2. Провести дослідження та виявити особливості прояву стресу у старшокласників в умовах війни.
3. Описати особливості та специфіку прояву стресу серед старшокласників в умовах війни.

Об'єкт дослідження – вплив стресу на життєдіяльність людини.

Предмет дослідження – особливості прояву стресу серед старшокласників в умовах війни.

Гіпотеза дослідження. Тривале переживання стресу в умовах війни є причиною негативних змін на емоційному, фізичному, поведінковому та когнітивному рівнях, а саме: підвищені роздратованість і тривожність; розлади харчової поведінки, головний біль; байдужість до оточуючих, негативні звички; труднощі у навчанні, неможливість концентрації уваги, погіршення пам'яті тощо.

Теоретико-методологічною основою дослідження є праці Г. Сельє, Р. Лазаруса (засновники теорії стресу), Е. Геллгорна та І.Павлова (теорія експериментального неврозу), У. Кенона (роль нервової системи у формуванні адаптивних реакцій організму в умовах стресу), Б. Ананьєва, В. Бехтерев, (сукупність психологічних концепцій та підходів до вивчення психічного здоров'я); праці О. Кульчицької, І. Бех, Т.М.Титаренко (особливості розвитку емоційної сфери особистості).

Методи дослідження: методи теоретичних досліджень (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення науково-теоретичної літератури з проблеми); психодіагностичні методи: для дослідження рівня стресу було обрано методiku Шкала психологічного стресу PSM-25, для розуміння особливостей тривожних проявів підлітків - Тест шкільної тривожності Філіпса, для виявлення особливостей проявів стресу серед старшокласників було розроблено авторський опитувальник «Особливості прояву стресу». Задля ступеню вираження ознак певного емоційного стану використовувалися методи математичної статистики, а саме описової, такі як: середнє арифметичне значення, знаходження рівнів вираженості ознаки у відсотках.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося впродовж жовтня-листопада 2024 року на базі Ліцею №3 Коростишівської міської ради Житомирської області. До вибірки ввійшли учні 10-11 класів, загальною чисельністю 70 осіб.

Наукова новизна та теоретичне значення: виявлено та проаналізовано особливості прояву стресу серед старшокласників у умовах війни.

Практична значущість одержаних результатів полягає у розширенні уявлення щодо особливостей прояву стресу серед старших школярів та необхідності їх забезпечення психологічною підтримкою та допомогою в умовах війни. Це може включати спілкування зі спеціалістами, надання можливостей для виявлення та вираження негативних емоцій, розвиток навичок саморегуляції, тощо. Тому важливо вивчати особливості прояву стресу серед старшокласників під час війни. Знання цих особливостей дозволить психологам та педагогам, в подальшому, розробити відповідні корекційно-відновлювальні програми, тренінги, психотерапевтичні заняття та впроваджувати їх у роботі з дітьми у закладах освіти та відпочинку.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 3 науково-практичних конференціях: Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Світ наукових досліджень. Випуск 33» (м. Тернопіль, Україна – м. Ополе, Польща, 19-20 вересня 2024 р.); Студентській науково-практичній конференції «Студентські наукові читання-2024» (матеріали подані до друку); Матеріали науково-практичної конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень» (матеріали подано до друку).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у таких публікаціях:

1. Андрейченко І.С. Особливості розвитку емоційної сфери старших школярів в умовах війни. *«Світ наукових досліджень. Випуск 33»: Матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Тернопіль, Україна – м. Ополе, Польща, 19-20 вересня 2024 р.). С. 84-86.

2. Андрейченко І.С. Особливості розвитку емоційної сфери старших школярів в умовах війни. *Студентські наукові читання-2024: Матеріали студентської науково-практичної конференції*, 12 грудня 2024 року. Житомир: Поліський національний університет, 2024 (матеріали подано до друку).

3. Андрейченко І.С. Особливості розвитку емоційної сфери старших школярів в умовах війни. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових*

досліджень: Матеріали науково-практичної конференції, 5 грудня 2024 року. Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського (матеріали подано до друку).

Структура та обсяг роботи: магістерська робота складається з наступних структурних елементів – вступ, три розділи, висновки до розділів, загальний висновок, список використаних джерел. Робота налічує 56 сторінок, обсяг основного тексту роботи – 43 сторінки. Список використаних джерел налічує 49 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ СТРЕСУ СЕРЕД СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Стрес та його вплив на життєдіяльність людини

На мозок людини постійно впливають різноманітні подразники з внутрішнього та зовнішнього середовища, які можуть різнитися за своєю інтенсивністю та характером. Коли виникає непередбачувана або стресова ситуація, це порушує баланс між організмом і навколишнім середовищем. У відповідь на таку ситуацію організм реагує неспецифічно – стресом.

Стрес – це реакція організму на внутрішні або зовнішні подразники, які порушують його фізичну чи психологічну рівновагу. Стресові ситуації можуть бути як короткочасними (гострий стрес), так і тривалими (хронічний стрес). Вплив стресу охоплює всі аспекти життя людини – фізичний, психологічний, емоційний і соціальний [47].

Термін «стрес» ввів на початку ХХ століття молодий вчений Ганс Сельє. Далі проблема стресу знайшла відображення у роботах Уолтера Кеннона та інших вчених.

Існує кілька наукових підходів до розуміння стресу, з яких найбільш відомою є теорія, запропонована Гансом Сельє. В рамках цієї теорії механізм виникнення стресу пояснюється таким чином: всі біологічні істоти мають вроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги, що є важливим для їхнього виживання. Проте сильні та тривалі зовнішні подразники можуть порушити цю рівновагу. Відповідно, організм реагує на це адаптаційною захисною реакцією. Зміни на фізіологічному, емоційному та поведінковому рівнях допомагають організму адаптуватися до подразника. Це неспецифічне порушення і є станом стресу [27]. Якщо подразник не зникає, а стрес посилюється, в організмі відбуваються ряд особливих змін, спрямованих на захист від стресу, його попередження або подолання. Однак можливості

організму мають обмеження. При сильному стресі внутрішні ресурси організму швидко вичерпуються, що може призвести до серйозних порушень у життєдіяльності людини. Стресові ситуації різного характеру можуть виникати кілька разів на день. Помірний стрес є корисним, оскільки він підвищує тонус організму та покращує його адаптивні здібності.

Однак якщо стреси тривалі та досягають критичного рівня, вони завдають сильної шкоди організму. Під час стресу виділяється значна кількість специфічних гормонів, наприклад адреналіну і кортизолу. Це спричинює цілий ряд змін в організмі на, зокрема на фізіологічному рівні. Наприклад, з боку серцево-судинної системи - підвищення артеріального тиску, ризик інфаркту, прискорене серцебиття; зі сторони імунної системи – зниження імунітету, ризик загострення хвороб; з боку травної системи – порушення апетиту, розлади харчової поведінки, гастрити, виразки. Також виникає порушення сну, безсоння або ж сильна сонливість, відчуття хронічної втоми тощо [46].

Від тривалого стресу страждає і психічний стан людини. Є загроза виникнення хронічної тривожності, панічних атак, депресивних розладів. Можливі втрата відчуття власної самоцінності, зниження самооцінки, емоційне вигорання [43].

Стрес негативно впливає і на когнітивні здібності людини. Погіршується пам'ять, концентрація уваги, знижується працездатність, здібності до навчання.

Соціальні наслідки хронічного стресу це підвищення конфліктності, схильність до ізоляції, самотності, труднощі у встановленні контактів з оточуючими.

Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, до втечі [37].

Американський психолог і дослідник проблематики стресу Річард Лазарус вважав, що стрес це специфічні відносини між людиною та навколишнім середовищем, котре обтяжує і перевищує її ресурси для боротьби, а також перешкоджає її добробуту [47]. Здатність людини передбачити можливі

небезпечні наслідки стресу визначалася ним як оцінка небезпеки. Людина оцінює загрозу, аналізуючи ситуацію згідно власних внутрішніх особливостей, когнітивних здібностей та минулого досвіду. Цей аналіз є складним процесом і від нього залежить як швидко людина подолає проблемну ситуацію та впорається зі стресом.

У процесі розвитку стресу виділяють три стадії [47]:

1. **Стадія тривоги.** Це початкова стадія, яка виникає через появу стресового подразника. Вона супроводжується фізіологічними реакціями, такими як прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску, пришвидшення пульсу. Психологічно людина зосереджена на цьому подразнику, посилюється відчуття контролю над ситуацією. Це допомагає організму мобілізувати свої захисні ресурси для подолання стресу. Якщо ці механізми виявляються ефективними, тривога зменшується, і стрес відступає.
2. **Стадія опору.** Виникає, якщо стресор продовжує діяти. Тоді організм намагається адаптуватися, використовуючи свої резерви. Всі системи організму працюють на межі можливостей, що може призвести до значного фізичного та емоційного виснаження.
3. **Стадія виснаження.** Якщо стресовий фактор не припиняється, внутрішні ресурси організму вичерпуються, і його адаптаційні можливості знижуються. Це веде до ослаблення загальної опірності організму і може спричинити різноманітні хвороби через тривалий стрес.

Стрес викликає у відповідь захисну реакцію організму. В особистості активізуються захисні механізми, минулий досвід, здібності. Залежно від ставлення людини до стресового фактора, від її інтелектуальних та особистісних можливостей, формується мотивація на подолання труднощів.

Сприйняття людиною стресу носить індивідуальний характер і залежить її стресостійкості, минулого досвіду, внутрішніх властивостей особистості. Оскільки все індивідуально, залежно від суб'єктивного ставлення до ситуації, емоційні стреси поділяють на позитивні та негативні. Наприклад, зміна роботи

або переїзд для одної людини буде радісною очікуваною подією і викликатиме емоційний підйом, а для іншої це буде неприємністю та сильним стресом [27].

Стрес, який вважається корисним і стимулює нас до активних дій та саморозвитку, Г.Сельє охарактеризував як «еустрес». Це стрес невеликої інтенсивності, що виникає через позитивні події та мобілізує внутрішні ресурси людини. При еустресі людина усвідомлює всі можливі труднощі, але знає, як їх подолати, і передбачає тільки позитивний розвиток подій. Позитивний стрес слугує стимулом для планування щоденних завдань і їх вирішення. Це важливий фактор для здорового та повноцінного життя. Таке явище часто називають «реакцією пробудження». Легкий викид адреналіну необхідний для того, щоб прокинутися та налаштуватися на ефективне вирішення завдань, працювати продуктивно та знаходити нестандартні підходи до щоденних ситуацій.

Розглядаючи еустрес як емоційно позитивний вплив, можна стверджувати, що він має корисний ефект на життя людини. Однак це не завжди так. Наприклад, у людей зі слабким здоров'ям навіть незначні потрясіння можуть спричинити проблеми зі здоров'ям. Тобто еустрес може перетворитися на деструктивний стрес (дистрес), якщо організм має низький рівень опору до сильних зовнішніх впливів. Емоційно негативний стрес характеризується його руйнівною силою, яка негативно впливає на організм.

Дистрес — це шкідливий стрес, що викликає фізичні та емоційні проблеми. Він спричиняє напругу на психічному та фізичному рівнях, досягаючи критичного рівня [35]. Дистрес може виникати як раптово, так і внаслідок тривалого накопичення негативних емоцій та потрясінь, поступово ослаблюючи функції організму, що може призвести до їх згасання. Часто цей стан набуває хронічного характеру, що суттєво погіршує самопочуття людини та її здоров'я.

Гострий (короткотривалий) та хронічний (довготривалий) стреси мають різний вплив на здоров'я організму. Гострий стрес зазвичай виникає раптово і несподівано, при цьому його крайньою формою є шок. Якщо людина не здатна

подолати ситуацію шоку і постійно повертається до неї, переживаючи знову і знову, гострий стрес може перетворитися на хронічний. Хронічний стрес має більш серйозні наслідки для організму. Тривалі переживання можуть призвести до збільшення частоти серцевих скорочень, що, в свою чергу, спричиняє проблеми з судинами і серцево-судинною системою в цілому. Негативні емоції, що переживає людина, роблять центральну нервову систему більш вразливою. Це може спричинити порушення сну, м'язові болі через постійну напругу, а також проблеми з травною системою, зокрема виразки шлунка та хронічні розлади кишечника через викид стресового гормону кортизолу [39].

Хронічний стрес не завжди є наслідком гострого стресу. Він може виникнути через постійну дію незначних, але тривалих негативних факторів, таких як конфлікти у стосунках, проблеми на роботі або незадоволеність зовнішнім виглядом. Окрім того, виділяють два основних види стресу: психоемоційний та фізіологічний. Фізіологічний стрес виникає під впливом змін навколишнього середовища, таких як коливання температури, вологості, забруднення повітря, сильний біль, надмірне фізичне навантаження та інші фактори.

Психоемоційний стрес — це специфічна реакція організму на надмірний психологічний або емоційний вплив, який перевищує адаптаційні можливості людини. Він виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні стресори, що сприймаються як загроза благополуччю чи стабільності [9].

До основних характеристик психоемоційного стресу належать:

Емоційна складова: включає сильні переживання, такі як страх, тривога, злість, розчарування чи відчуття безнадійності.

Когнітивна складова: проявляється у вигляді негативних думок, сумнівів, труднощів з концентрацією або переоцінки загрози.

Фізіологічна реакція: активується симпатична нервова система, що призводить до підвищення серцебиття, прискорення дихання, підвищення рівня кортизолу та адреналіну.

Причинами психоемоційного стресу можуть бути [38]:

Особистісні фактори: внутрішні конфлікти, невпевненість у собі, перфекціонізм.

Соціальні фактори: конфлікти в сім'ї чи на роботі, фінансові труднощі, ізоляція.

Професійні стресори: перевантаження, невизначеність, токсична робоча атмосфера.

Несподівані життєві події: втрата близької людини, переїзд, розлучення, хвороба.

Сьогодні проблема стресу є дуже важливою та досліджується вченими різних галузей науки: психологами, фізіологами, соціологами, медиками. Сучасні дослідження підтверджують зв'язок між стресом та серцево-судинними хворобами. Є дослідження, які вказують на те, що стрес є причиною патологічного поділу клітин, що в свою чергу, є причиною розвитку онкологічних захворювань. Інші вчені вказують, що тривалі потрясіння психіки є причинами тривожно-депресивних розладів та панічних атак.

Сьогодні стрес називають однією з найбільш поширених причин неблагополуччя, проблем та хвороб, тому що сучасний стиль життя - це постійний поспіх та нервові напруження. Ганс Сельє наголошував, що не треба боятися стресу, адже він є невід'ємною складовою компонентом життя людини. Стрес проявляється і в любові, і в творчості, є складовою багатьох приємних і щасливих подій – народження дитини, весілля, спортивні перемоги тощо [49].

Попри все, психологи розглядають тривалий стрес як негативний фактор і наполягають на боротьбі з ним.

Виділяють такі доступні способи подолання стресу:

Психологічні техніки: релаксація - дихальні вправи, йога, прогресивна м'язова релаксація; медитація - зменшує тривожність, покращує концентрацію уваги; психотерапія - когнітивно-поведінкова терапія, консультування.

Здоровий спосіб життя: регулярна фізична активність: біг, плавання, фітнес; збалансоване харчування: продукти, багаті на магній, вітаміни групи В;

нормалізація режиму сну: дотримання режиму, обмеження гаджетів перед сном.

Соціальна підтримка: розмова з близькими чи друзями, підтримка в колективі, звернення до професіоналів (психологи, психотерапевти).

Стрес є неминучим явищем у житті кожної людини, однак його вплив залежить від того, наскільки ми можемо управляти ним. Правильні стратегії, такі як медитація, фізична активність та підтримка оточуючих, дозволяють зменшити негативні наслідки та підтримувати емоційний баланс. Усвідомлення важливості боротьби зі стресом сприятиме не лише покращенню якості життя, а й загальному благополуччю.

1.2. Психологічні особливості прояву стресу у старшокласників

Старший підлітковий вік – це дуже складний та важливий етап розвитку особистості. Він охоплює віковий період з 14 до 17 років [18].

У підлітковому віці відбуваються істотні фізичні та психологічні зміни. З одного боку, підлітки ще не повністю здійснили перехід від дитинства до дорослості з психічної точки зору, проте з іншого боку, вони вже мають ознаки дорослого життя у своїй поведінці та взаємодії. Розвиток довільності всіх психічних процесів є важливим аспектом підліткового періоду. У цьому віці підліток може самостійно зосереджувати увагу, розвивати пам'ять та мислення, а також в певній мірі контролювати свої емоції та вольові процеси [30].

Старший підлітковий вік характеризується збуреннями емоцій та імпульсивною поведінкою. Під впливом емоцій підлітки часто спочатку діють, а вже потім думають про наслідки. У цей час розвиваються вольові якості, такі як наполегливість та цілеспрямованість. Емоційна сфера також набуває стрімкого розвитку, про що свідчать різкі зміни від надмірної активності до спокою і від радості до апатії [21].

Характеризуючи емоційну сферу старшого підлітка дослідники [42] підкреслюють її особливу вразливість, схильність до тривожно-депресивних станів, нейротизму, агресії. Особливість емоційної сфери підлітків характеризується також збагаченням палітри емоційних переживань.

Підлітковий вік є дуже важливим для становлення емоційної сфери особистості. Вважається, що в цей період закладаються основи емоційного життя людини на подальше життя. У підлітковому віці емоційна сфера характеризується мінливістю, полярністю емоцій та почуттів. Для цього віку характерні різкі та швидкі зміни настрою – від нестримних веселощів до депресивних станів. Ці емоційні стани швидкоплинні, часто змінюють один одного. Емоційна сфера підлітків характеризується напруженістю почуттів, особливою вразливістю та бурхливими некерованими емоційними реакціями [3]. Найпоширенішими проявами емоційного неблагополуччя старших підлітків є агресія, підвищена тривожність, нейротизм, депресивні прояви.

Характеризуючи емоційну сферу підлітків, варто детальніше зупинитися на стійких переживаннях, властивих цьому віку. Кириленко [21] зазначає, що підлітки більш схильні до переживання і вияву більше радості, ніж печалі та більше гніву, ніж страху. У старших підлітків відзначається мінливість настрою, з раптовими переходами від радощів до суму, та поєднанням полярних якостей, що змінюють одна одну. До раптових змін настрою можуть призвести будь-які події, навіть незначні – погана оцінка, розчарування в другові, неуважність і нетактовність дорослих до емоційного світу підлітка, тощо. Тонка чутливість підлітка часто поєднується з байдужістю, сором'язливістю з нахабністю, бажання визнання, з незалежністю.

У старших підлітків, поряд з переживанням позитивних та негативних емоцій, існує так званий «емоційний нуль» - нудьга. Якщо підліток тривалий час не може знайти собі цікаве хобі, не зайнятий спортом, навчанням, тощо, то нудьга змінюється переважно на негативні емоції. Нудьга пов'язана з дратівливістю, тривожністю, агресією, тугою. Часто підліток у такому емоційному стані відправляє «шукати пригод» і це призводить до вкрай негативних наслідків – зловживання алкоголем та наркотичними речовинами, деструктивною поведінкою, тощо [16].

Підлітки більше інших вікових груп схильні до переживання стресових станів.

Джерелом стресу у підлітків може стати будь що - фізіологічні зміни тіла, незадоволення своєю зовнішністю, невпевненість у собі, проблеми у спілкуванні з друзями, тиск батьків [15].

Стреси у підлітків є складним явищем і можуть протікати досить бурхливо на тлі гормональної перебудови організму. Психіка підлітка гіперчутлива - вразливість, дратівливість, раптові перепади настрою є характерною рисою цього віку.

Розглянемо детальніше причини та наслідки переживання стресу у підлітковому віці.

Одним зі стресогенних факторів є зміни у гормональному фоні, фізична перебудова тіла. Багато хто з підлітків починає відчувати себе незграбними, часом огидним, виникають занепокоєння зовнішнім виглядом, різко падає самооцінка [23].

Провідною діяльністю підлітків є спілкування. Зростає важливість дружніх відносин, цікавість до протилежної статі. У цей період зав'язується серйозна дружба, що може тривати роками. Перша закоханість сприймається як почуття на все життя. Проте невміння впевнено висловлювати свої почуття, страх бути відторгнутим, ревності, боротьба за увагу та симпатію - одні із першочергових причин появи стресу у цьому віці [18].

Сильний стрес викликає почуття небезпеки, насильства. Звичайно, подібні події стрес для людини будь якого віку, проте саме на підліткову психіку вони чинять найбільш згубний ефект [31].

Для підлітків складні ситуації в школі можуть стати серйозним джерелом стресу. Особливо сильний стрес викликають суворі вимоги до успішності з боку вчителів та батьків. Академічний стрес є одним із найбільш поширених типів стресу серед підлітків. Він часто виникає через тиск з боку дорослих, зокрема вчителів та батьків, а також через високі власні очікування підлітка від себе. Батьки, турбуючись про майбутнє своєї дитини та прагнучи забезпечити їй успіх у житті, інколи можуть виявляти надмірну опіку, намагаючись контролювати кожен крок підлітка. Це стосується не лише навчання, а й

успішності в позакласних заняттях, спортивних чи культурних гуртках. Вони часто покладають великі сподівання на дитину, через що та може відчувати перенавантаження через велику кількість учбових завдань і обов'язків. Підлітку може не вистачати часу на відпочинок, що ще більше підсилює стрес.

Це постійне перенавантаження з обов'язками, а також переживання, пов'язані з високими вимогами, можуть стати причиною емоційного і фізичного виснаження. Страх не виправдати очікувань батьків або відчуття неможливості відповідати їхнім вимогам стають серйозним тягарем для підлітка. Більш того, вони можуть відчувати страх перед конкуренцією з однолітками чи перед ризиком потрапити під вплив поганої компанії. Все це створює додатковий тиск на психіку підлітка, яка ще не до кінця сформована і може не витримувати такого навантаження [19].

Особливу вразливість підлітки мають до навіть незначних непорозумінь, оскільки будь-які конфлікти з батьками можуть значно вплинути на їхній емоційний стан. Сварки з батьками, які не розуміють чи не підтримують захоплень та прагнень дитини, можуть стати сильним джерелом стресу. Підлітки, намагаючись знайти свою ідентичність, часто переживають через відсутність підтримки та розуміння з боку дорослих, що тільки посилює їхню емоційну напругу [4].

У підлітковому віці домінує егоцентризм. Молоді люди часто прагнуть бути в центрі уваги своїх однолітків, отримувати повагу та авторитет серед друзів та однокласників. Вони можуть демонструвати зухвалу поведінку, застосовувати алкоголь і палити, вважаючи, що це наближає їх до дорослого світу. У той же час підлітки, які слідують правилам, віддані навчанні, можуть стати жертвами глузувань та залякувань з боку однолітків. Часто вони не відкриваються дорослим і не повідомляють про булінг, що переживають. Самостійно вирішити ці проблеми їм складно, що може призвести до розвитку тривожних і депресивних розладів [46].

Стрес у підлітків можуть викликати і зміни в житті, такі як переїзд чи зміна навчального закладу, що веде до втрати звичного кола спілкування та

друзів. Водночас, підлітки, як правило, мають низький рівень емоційного інтелекту, через що їм складно розпізнавати і виражати свої емоції, а також донести їх до оточуючих. Це може призводити до конфліктів, зокрема з батьками та вчителями, що ускладнює процес порозуміння і допомоги у подоланні стресу [43].

Однією з причин стресу є і низький соціальний статус родини, бідність, а також матеріальна нестабільність у порівнянні з однолітками. Підлітки часто переживають через неможливість носити модний одяг чи мати сучасні гаджети, що створює відчуття неповноцінності [7]. Для хлопців стресом може стати фізична слабкість та відчуття безпорадності у ситуаціях, коли потрібно захищати свої інтереси. Для дівчат, у свою чергу, важливим фактором може бути невдоволення своєю зовнішністю чи фігурою, що також сприяє розвитку стресу.

Стрес може проявлятися на 4 рівнях: фізичному, когнітивному, поведінковому та емоційному [47].

На **фізичному** рівні проявляються головні болі, порушується травлення, гастрити та виразки, нестача повітря, судоми; сильна втома, гіперзбудження, прискорене серцебиття тощо.

Когнітивні прояви включають погіршення пам'яті та концентрації уваги, неможливість зосередитися та відволікання, помилкові дії, втрату ініціативи, негативні думки, порушення суджень, сплутане мислення; імпульсивність, поспішні рішення.

Поведінкові симптоми стресу це втрата апетиту, порушення мови, тремтіння голосу, відчуття дереалізації, розгубленість, уникнення підтримуючих, дружніх стосунків, антисоціальна поведінка, схильність до брехні, цинічний, недоречний гумор, агресія та аутоагресія.

Емоційні симптоми стресу можуть проявлятися через різноманітні відчуття та зміни в настрої. До таких симптомів належать дратівливість, занепокоєння, нервозність, боязкість та тривожність. Людина може відчувати похмурий настрій або депресію, а також метушливість і внутрішню напругу.

Стрес часто супроводжується виснаженістю, схильністю до нападів гніву, підозрілістю та втратою впевненості в собі. Існує відчуття відчуженості, зниження рівня задоволення життям, відсутність інтересу до того, що раніше приносило радість, а також знижена самооцінка.

Коли підліток знаходиться в стані стресу, це часто проявляється через деякі характерні ознаки. Однією з найбільш виразних є агресія, яка може бути відкрита або прихована. Іншими ознаками стресу є підвищена тривожність, швидка втомлюваність, часто непояснювана похмурість і зміни в харчових звичках: неконтрольований апетит або, навпаки, повна його відсутність. Підлітки, що переживають стрес, можуть ставати замкнутими, ізольованими від оточуючих і навіть розвивати ненависть до себе. Їх самооцінка може значно знижуватися або ставати неадекватно завищеною, що також є важливими індикаторами стресу [36].

Підлітки схильні до хронічного стресу, оскільки їхня система саморегуляції ще не розвинена в достатній мірі. Вони часто переживають емоційний дисбаланс і мають низький рівень адаптації до змін у навколишньому середовищі та зовнішніх впливів. У підлітків самооцінка часто характеризується низьким рівнем самоповаги і великою залежністю від ставлення оточуючих до них. Зі збільшенням стресу ці аспекти тільки посилюються, що ще більше погіршує їхнє емоційне самопочуття.

Реакції на стрес можуть значно відрізнятись у хлопців і дівчат, що може бути обумовлено гендерними особливостями, соціальними стереотипами і тими соціальними вимогами, яким підлітки прагнуть відповідати. Наприклад, дівчата можуть більше орієнтуватися на емоційну підтримку і схильні до внутрішніх переживань, в той час як хлопці можуть частіше подавати стрес через агресію або замкнутість, намагаючись відповідати традиційним уявленням про «мужність». Ці гендерні відмінності в поведінці можуть ускладнити розуміння того, як кожен підліток переживає стрес і як йому найкраще допомогти [34].

Переживання стресу може мати і позитивний характер – адекватний рівень стресу мобілізує особистість, є стимулом для розвитку. Переживання

тривалого стресу, незрозуміння власних емоцій, низький рівень стресостійкості матиме руйнівний ефект для психіки підлітка.

Дослідження показують, що людина позитивно реагує на стрес, якщо вона здатна поставитися до стресових подій як до виклику, який винагороджує зусилля.

Отже, важливо розвивати у підлітків стресостійкість, вчити їх думати про позитивні моменти, які можна отримати зі стресових ситуацій, навчати їх прийомам рефлексії та емоційної саморегуляції. Адже вмюючи контролювати неприємні ситуації ми перетворюємо їх на важливий, безцінний життєвий досвід [24].

1.3. Особливості прояву стресу серед старшокласників в умовах війни

Підлітковий вік є періодом між дитинством і дорослістю, який відзначається значними психологічними та фізіологічними змінами, а також важливими етапами входження в доросле життя. У цей час підлітки активно шукають своє «Я», прагнуть знайти сенс свого життя, все більше цікавляться власними емоціями, бажаннями та прагненнями. Це також період, коли вони починають усвідомлювати свої мрії і визначати життєві орієнтири.

Підлітковий вік вважається складним і критичним етапом розвитку особистості, оскільки на ньому відбуваються важливі зміни, які визначають подальший розвиток. Збільшується обсяг діяльності підлітка, змінюється його характер, а також формуються основи свідомої поведінки і моральних переконань. Цей період є сензитивним для розвитку емоційної сфери, що включає важливі етапи психологічного дорослішання. Підлітки переживають зміни у своїх емоціях, що часто проявляється в різких коливаннях настрою, емоційній нестабільності і раптових змінах від емоційного підйому до смутку або песимізму.

Особливо важливою характеристикою емоційної сфери підлітків є її вразливість. У цей період вони часто схильні до депресивних станів, тривожності, а також можуть проявляти агресію. Емоційний стан підлітків дуже

чутливий до зовнішніх стресових ситуацій, які можуть значно вплинути на їхнє самопочуття і психічне здоров'я.

Стрес у свою чергу можна визначити як неспецифічну реакцію організму на різноманітні несподівані або напружені ситуації. Це фізіологічна реакція, яка мобілізує внутрішні резерви організму, готуючи його до дій, які можуть включати боротьбу, опір або втечу. Стрес є важливим механізмом, який допомагає організму адаптуватися до викликів, але якщо ці стресові фактори стають занадто сильними або тривалими, вони можуть мати негативний вплив на психіку, особливо в період підліткових змін [14].

Вивчення емоційної сфери підлітків є дуже актуальним у наш час. Адже, підлітки знаходяться у постійному стресі через військовий стан у країні та всі події, які його супроводжують – постійні повітряні тривоги, хвилювання за долю близьких, які перебувають на фронті тощо.

Розвиток емоційної сфери старших школярів, в умовах війни, має свої особливості. Війна має сильний вплив на психіку підлітків, і емоційна сфера не становить винятку. Особливість розвитку емоційної сфери старших школярів, в умовах війни, полягає в підвищенні рівня тривожності, виникненні страхів. Підлітки почувають себе напруженими та нервовими через постійну загрозу війни та можливість постраждати. Вони можуть відчувати безпорадність та безправність, що впливає на їхню емоційну стабільність. При цьому, старші школярі можуть проявляти такі негативні емоційні реакції, як агресивність та ворожнечу, тривожність, тугу [20]. Постійний стрес провокує конфліктність, особливо під час дискусій стосовно військово-політичних питань. Крім того, умови війни, також, призводять до переживання туги, смутку, втрати надій та віри в майбутнє. Стрес провокує виникнення депресивних станів, апатії, як результат, підлітки втрачають інтерес до навчання або, навіть, хобі [28].

Однак, не всі підлітки реагують на війну однаково. Деякі можуть проявляти тривожність, агресію, нейротизм, а інші – демонструвати стійкість та психологічну резильєнтність, в умовах війни [12].

Підліткам, які наразі знаходяться в зоні військового конфлікту, притаманне специфічне переживання ситуації, оскільки їм не вистачає життєвого досвіду, а також психологічної та соціальної зрілості. При травмуючих подіях з високою інтенсивністю переживань, підліток стає досить вразливим, суттєво змінюється його поведінка. Якщо до цього існували психологічні проблеми, вони суттєво загостряться. До цього ще додається вплив оточення, яке також знаходиться у стані стресу. При військових діях і в умовах внутрішньої міграції, можуть спостерігатись моменти неприйняття підлітка в нове соціальне коло, що в свою чергу підвищує рівень напруження, наслідком чого є постійна тривожність [2].

Проаналізувавши різноманітні дослідження, можна зробити висновок, що важливими умовами розвитку стійкості до стресу підлітків під час військового конфлікту, окрім внутрішніх факторів, є зовнішні ресурси та умови перебування [25].

Соціальне оточення, сім'я, дружні стосунки сприяють подоланню зовнішнього тиску, а також допомагають сформувати важливі життєві навички і підвищити рівень стресостійкості у підлітка.

Значущими для підлітка є родинні зв'язки. Фізичний та емоційний контакт з родиною створює відчуття захищеності і як наслідок допомагає сформувати опірність до впливу стресу [19]. Підтвердженням цього виступають дослідження іноземних і вітчизняних науковців [41,49,8,2]. Вони підтверджують, що емоційна прив'язка відіграє позитивну роль, допомагаючи підліткам подолати наслідки травмуючих подій. Реакція підлітка на стресову ситуацію значною мірою, залежить від того, як сприймають і реагують на стресову подію батьки і оточення, яке перебуває поруч. В період стресової події реакції близьких людей може призводити до погіршення загального психологічного стану підлітка, а може надати допомогу в адаптації до виниклих умов, послужити джерелом заспокоєння. Діти, які під час Другої світової війни переживали евакуацію і тривалу розлуку з батьками мали значно більший

рівень стресу та психологічних проблем у подальшому, ніж діти, які пережили безпосередній артилерійський обстріл, але були поруч з батьками [41,49].

Вже було зазначено, що на підлітка значною мірою впливає його оточення, рідні і близькі люди, друзі, тому важливо надавати психологічну допомогу не тільки підліткам, але батькам, близькому оточенню.

Умови, в яких перебуває підліток, можуть як сприяти формуванню ресурсу для подолання стресу, так і мати негативний вплив у вигляді деструкції. Тому для ефективного подолання стресу важливою умовою є підтримка батьків, друзів та близького оточення.

Окрім батьківського, важливим фактором впливу на підлітка є школа, оскільки, в школі підліток проводить більшу частину свого часу. Школа може стати важливим фактором у відновленні психологічного стану підлітка та розвитку стійкості до стресу [11].

Проте часті повітряні тривоги, дистанційна форма навчання, яка запроваджена в деяких містах України, здійснюють негативний вплив на підлітків, бо дистанційне навчання робить неможливим повноцінну соціалізацію особистості. Проблеми взаємодії підлітків з однолітками, у тому числі і вимушена соціальна деривація, можуть призвести до підвищення рівня тривожності. Тривожність, в свою чергу, виступає чинником, який призводить до підвищення рівня стресу.

В школі у підлітка формуються важливі соціальні навички і зв'язки, які неможливі в умовах дистанційного навчання. Оскільки навіть фізичне знаходження підлітка в школі, живе спілкування з однолітками може відігравати значну роль у відновленні стану психологічного благополуччя [11].

Наразі, в українських школах, які знаходяться далеко від зони бойових зіткнень, проводять навчання очно, у звичайному учбовому режимі. Це, на нашу думку сприяє повноцінній соціалізації підлітків, розвитку комунікативних навичок, зниженню рівня стресу.

До факторів розвитку стресу, які не можна оминати, належать внутрішні, індивідуальні властивості особистості - успадкована або набута схильність до

тривожності, депресії. Є дані досліджень [2], в яких вказано, що підлітки, які перебували далеко від зони військових дій і мали підтримку оточення, демонстрували досить високі показники депресивних станів, схожі з тими, які демонстрували підлітки, які знаходилися близько до зони військових зіткнень.

Питання особливості прояву стресу серед підлітків в умовах війни є маловивченим. На формування стресу, особливості його прояву впливає значна кількість факторів – зовнішніх і внутрішніх. До зовнішніх належить соціум, близьке оточення підлітків, характер пережитого стресу, умови життя тощо. До внутрішніх – особливості характеру підлітка, його власне ставлення до пережитого, життєвий досвід, навички саморегуляції, наявність копінг-стратегій, що дозволяють знизити вплив стресу тощо [25].

Вивчення питання характеру реагування підлітків на стрес під час війни потребує подальшого наукового дослідження. Проте можна однозначно стверджувати, що військові дії провокують значну інтенсивність стресу і призводять до погіршення загального психологічного стану підлітка. В силу віку, підлітку не вистачає життєвого досвіду, психологічної та соціальної зрілості, достатніх внутрішніх ресурсів для того, щоб впоратися зі стресом. Тому важливим фактором є підтримка зі сторони соціуму, близького оточення підлітка, а також надання професійної психологічної допомоги [13].

Сучасні умови життя підлітків в Україні, що супроводжуються постійним стресом та втому від військових подій у країні, підкреслюють необхідність проведення рекреаційних заходів для відновлення фізичних та психічних сил молоді. Особлива увага повинна бути приділена нормалізації психоемоційного стану підлітків, оскільки тривалий вплив негативних емоцій на людину може призвести до порушень вищої нервової діяльності та розвитку гострих психогенних станів.

Тому важливо вивчати емоційну сферу сучасного українського підлітка з метою створення та впровадження корекційно-відновлювальних програм, які дозволять відновлювати та покращувати психоемоційний стан дитини, а також дозволять підліткам оволодіти навичками саморегуляції та самопомоги.

Висновки до розділу 1

Підлітковий вік є періодом між дитинством і дорослістю, що відзначається важливими трансформаціями, які стосуються як фізіологічних, так і психологічних змін. Цей період супроводжується процесом інтеграції у доросле життя та пошуком власної ідентичності. У підлітка з'являється інтерес до власних внутрішніх переживань, розвитку самоусвідомлення, розуміння своїх бажань, цілей, прагнень і мрій.

Цей вік вважається критичним і складним, адже він є важливим етапом формування особистості. Саме у підлітковому віці активно змінюється характер, розширюється коло діяльності, починають закладатися основи свідомої поведінки, а також формуються моральні принципи та погляди на навколишній світ. Це період інтенсивного розвитку емоційної сфери, коли підліток починає глибше відчувати і усвідомлювати свої емоції.

Для підліткового віку характерна певна емоційна нестабільність, швидка зміна настроїв, що може проявлятися в різких перепадах від радості до суму або навіть песимізму. Цей період є важливим для психологічного дорослішання, адже він передбачає формування внутрішнього світу особистості, пошук місця в суспільстві і визначення майбутнього.

Описуючи емоційну сферу сучасних старших підлітків, слід зауважити її підвищену вразливість, схильність до депресивних розладів, тривожності та агресивності. Емоції підлітка дуже чутливі до стресових впливів.

Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, до втечі.

Від тривалого стресу страждає і психічний стан підлітка. Є загроза виникнення хронічної тривожності, панічних атак, депресивних розладів. Можливі втрата відчуття власної самоцінності, зниження самооцінки, емоційне вигорання.

Стрес негативно впливає і на когнітивні здібності старшого школяра. Погіршується пам'ять, концентрація уваги, знижується працездатність, здібності до навчання.

Соціальні наслідки хронічного стресу це підвищення конфліктності, схильність до ізоляції, самотності, труднощі у встановленні контактів з оточуючими.

Хронічний або тривалий стрес здійснює негативний вплив і на фізіологічний стан підлітка. Наприклад, зниження імунітету, ризик загострення хвороб, розлади харчової поведінки, порушення сну, відчуття хронічної втоми тощо.

Питання особливості прояву стресу серед підлітків в умовах війни є маловивченим. На формування стресу, особливості його прояву впливає значна кількість факторів – зовнішніх і внутрішніх. До зовнішніх належить соціум, близьке оточення підлітків, характер пережитого стресу, умови життя тощо. До внутрішніх – особливості характеру підлітка, його власне ставлення до пережитого, життєвий досвід, навички саморегуляції, наявність копінг-стратегій, що дозволяють знизити вплив стресу тощо. Вивчення питання характеру реагування підлітків на стрес під час війни потребує подальшого наукового дослідження. Отже, можна однозначно стверджувати, що військові дії провокують значну інтенсивність стресу і призводять до погіршення загального психологічного стану підлітка. В силу віку, підлітку не вистачає життєвого досвіду, психологічної та соціальної зрілості, достатніх внутрішніх ресурсів для того, щоб впоратися зі стресом. Тому важливим фактором є підтримка зі сторони соціуму, близького оточення підлітка, а також надання професійної психологічної допомоги.

Важливо забезпечити підтримку та допомогу старшим школярам в умовах війни. Це може включати психологічну підтримку, спілкування зі спеціалістами, надання можливостей для виявлення та вираження їхніх емоцій, розвиток навичок саморегуляції, а також забезпечення безпеки та стабільності в їхньому оточенні.

Сучасні умови життя підлітків в Україні, що супроводжуються постійним стресом та втотою від військових подій у країні, підкреслюють необхідність проведення рекреаційних заходів для відновлення фізичних та психічних сил молоді. Особлива увага повинна бути приділена нормалізації психоемоційного стану підлітків, оскільки тривалий вплив негативних емоцій на людину може призвести до порушень вищої нервової діяльності та розвитку гострих психогенних станів.

Тому важливо вивчати емоційну сферу сучасного українського підлітка з метою створення та впровадження корекційно-відновлювальних програм, які дозволять відновлювати та покращувати психоемоційний стан дитини, а також дозволять підліткам оволодіти навичками саморегуляції та самодопомоги.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСУ СЕРЕД СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методи дослідження особливостей прояву стресу серед старшокласників в умовах війни

Наше наукове дослідження спрямоване на виявлення особливостей розвитку емоційної сфери старших школярів в умовах війни.

Комплексний підхід та особливості об'єкта дослідження зумовили використання таких методів дослідження:

- теоретичних;
- емпіричних.

До теоретичних методів дослідження належать аналіз, синтез, порівняння та узагальнення науково-теоретичної літератури з проблеми дослідження. Під час теоретичного аналізу літератури було опрацьовано наукові праці таких дослідників, як А. Божович, Є.Льїн, А.Прихожан, Д. Ельконін, Л. Виготський, С. Рубінштейн, Г. Сельє та інші.

До емпіричних методів належать такі психодіагностичні методи: для дослідження рівня стресу було обрано методику Шкала психологічного стресу PSM-25, для розуміння особливостей тривожних проявів підлітків - Тест шкільної тривожності Філіпса, для виявлення особливостей проявів стресу серед старшокласників було розроблено авторський опитувальник «Особливості прояву стресу».

Тест шкільної тривожності Філіпса - призначена для діагностики рівня шкільної тривожності. Методика налічує 58 питань, на кожне з яких досліджуваний повинен однозначно відповісти «Так» або «Ні». Дана методика дозволяє виділити три рівня тривожності: від низького до дуже високого. Окрім того, дана методика дозволяє визначити не лише міру шкільної тривожності, а й визначити, які ситуації шкільного життя пов'язані з високою емоційною напруженістю і негативними переживаннями:

Так, Філіпс виділяє такі фактори шкільної тривожності:

- загальна шкільна тривожність;
- переживання соціального стресу;
- фрустрація потреби в досягненні успіху;
- страх самовираження;
- страх ситуації перевірки знань;
- страх не відповідати сподіванням оточення;
- низька фізіологічна опірність стресу;
- проблеми та страхи у взаєминах з учителями.

Методика Шкала психологічного стресу PSM-25

Шкала PSM-25 (автори Лемур, Тесьє, Філіон) - це інструмент, розроблений для оцінки рівня психологічного стресу у людини. Вона включає твердження, які відображають емоційний стан, когнітивні труднощі, фізичні симптоми, поведінкові зміни та міжособистісні проблеми, що виникають у відповідь на стрес. Методика використовується в психологічних дослідженнях та практиці для виявлення рівня стресу. Методика підходить для оцінки стресу у підлітків і дорослих та допомагає виявити ризики розвитку стрес-залежних розладів, таких як депресія, тривога чи психосоматичні порушення.

Оцінювані симптоми охоплюють п'ять ключових сфер:

1. **Емоційні реакції:** наприклад, тривожність, дратівливість, емоційна виснаженість.
2. **Когнітивні порушення:** труднощі з концентрацією, забування.
3. **Фізичні симптоми:** головний біль, втома, порушення сну, серцебиття.
4. **Поведенкові зміни:** соціальна ізоляція, втрата інтересу до хобі.
5. **Соціальні відносини:** конфлікти з близькими або друзями, почуття самотності.

Мета опитувальника - вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Методика була розроблена у Франції, далі перекладена і валідизована в Англії, Іспанії та Японії та інших країнах.

Твердження сформульовані для нормальної популяції у віці від 18 до 65 років стосовно для різних професійних груп. Все це дозволяє методиці бути універсальною для застосування серед представників різних вікових і професійних вибірок.

Методика апробована авторами на вибірці більш ніж на 5 тисяч осіб у багатьох країнах світу (Канада, Англія, США, Пуерто-Ріко, Колумбія, Японія).

Опитувальник складається з 25 тверджень, які стосуються емоційних, фізіологічних, когнітивних та поведінкових проявів стресу. Частоту переживань тверджень потрібно оцінити за 8-бальною шкалою. Підраховується сума усіх відповідей та визначається інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Чим він є вищим, тим вищий рівень стресу досліджуваного.

Методика є корисним інструментом для психологів, які працюють із підлітками в умовах школи. Для отримання точних результатів важливо проводити тестування в спокійній обстановці, де підліток не відчуває додаткового тиску.

Авторський опитувальник «Особливості прояву стресу серед старшокласників»

Використання методики Шкала психологічного стресу PSM - 25 дасть нам розуміння **рівня** стресу серед старшокласників. Але для того, щоб краще зрозуміти саме **особливості прояву** стресу серед підлітків та перевірити достовірність нашої гіпотези, ми розробили авторський опитувальник «Особливості прояву стресу серед старшокласників» (додаток А), який дозволить визначити особливості прояву стресу на емоційному, фізіологічному, когнітивному, поведінковому рівнях.

Усі симптоми стресу були поділені на 4 категорії - емоційну, фізіологічну, когнітивну та поведінкову. Досліджуваним було запропоновано обрати, які симптоми з кожної категорії у них проявляються найчастіше упродовж цього року.

На нашу думку, підбір таких методів дослідження є вдалим і дозволить отримати максимально повну та розгорнуту картину досліджуваного явища.

Обрані методи психодіагностики є надійними, валідними і відповідають меті та завданням даного дослідження [1].

2.2. Організація дослідження особливостей прояву стресу серед старшокласників в умовах війни

Дослідження проводилося впродовж жовтня-листопада 2024 року на базі Ліцею №3 Коростишівської міської ради Житомирської області. До вибірки ввійшли учні 10-11 класів, загальною чисельністю 70 осіб. Зазначимо, що значна кількість досліджуваних робить вибірку репрезентативною, отже результати дослідження можна поширити на інших осіб даного віку.

Дослідження проводилося у три етапи протягом декількох днів. Досліджуваним пропонувалися надруковані бланки вищезазначених методик та надавалися детальні інструкції з виконання роботи. Було детально пояснено мету кожної психодіагностичної методики, зазначено, що «правильних» і «неправильних» відповідей немає. Також наголошувалося, що дослідження цілком конфіденційне і його результати не будуть повідомлені стороннім особам.

Висновки до розділу 2

Комплексний підхід та специфіка об'єкта дослідження зумовили використання теоретичних та емпіричних методів дослідження. До теоретичних методів дослідження належать аналіз, синтез, порівняння та узагальнення науково-теоретичної літератури з проблеми дослідження [1].

Під час теоретичного аналізу літератури було опрацьовано наукові праці таких дослідників, як А. Божович, Є.Ільїн, А.Прихожан, Д. Ельконін, Л. Виготський, С. Рубінштейн, Г. Сельє та інші.

Для дослідження рівня стресу було обрано методику Шкала психологічного стресу PSM-25, для розуміння особливостей тривожних проявів підлітків - Тест шкільної тривожності Філіпса, для виявлення

особливостей проявів стресу серед старшокласників було розроблено авторський опитувальник «Особливості прояву стресу» (Додаток А).

На нашу думку, підбір таких методів дослідження є вдалим і дозволить отримати максимально повну та розгорнуту картину досліджуваного явища. Обрані методи психодіагностики є надійними, валідними і відповідають меті та завданням даного дослідження [1].

Дослідження проводилося впродовж жовтня-листопада 2024 року на базі Ліцею №3 Коростишівської міської ради Житомирської області. До вибірки увійшли старшокласники загальною чисельністю 70 осіб. Зазначимо, що значна кількість досліджуваних робить дану вибірку репрезентативною, отже результати дослідження можна поширити на інших осіб даного віку.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСУ СЕРЕД СТРАШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Дослідження особливостей прояву тривожності у старшокласників в умовах війни

На початку дослідження ми поставили наступну гіпотезу: *тривале переживання стресу в умовах війни є причиною негативних змін на емоційному, фізичному, поведінковому та когнітивному рівнях, а саме: підвищені роздратованість і тривожність; розлади харчової поведінки, головний біль; байдужість до оточуючих, негативні звички; труднощі у навчання, неможливість концентрації уваги, погіршення пам'яті тощо.*

Для практичного дослідження емоційного стану старшокласників ми обрали наступні психодіагностичні методики: для розуміння особливостей тривожних проявів підлітків - Тест шкільної тривожності Філіпса, для дослідження рівня стресу було обрано методику Шкала психологічного стресу PSM-25, для виявлення особливостей проявів стресу серед старшокласників було розроблено авторський опитувальник «Особливості прояву стресу».

Для дослідження рівня тривожності старших підлітків було обрано методику Філіпса. Окрім розуміння загального рівня тривожності, методика дозволить визначити рівень тривожності досліджуваних за наступними шкалами:

- загальна тривожність у школі;
- переживання соціального стресу;
- фрустрація потреби у досягненні успіху;
- страх самовираження;
- страх ситуації перевірки знань;
- страх не відповідати очікуванням оточуючих;
- низька фізіологічна опірність стресу;
- проблеми й страхи в стосунках з учителями.

Проаналізувавши результати дослідження, ми отримали наступні результати (за результатами дослідження курсової роботи [1], див. рис. 3.1).

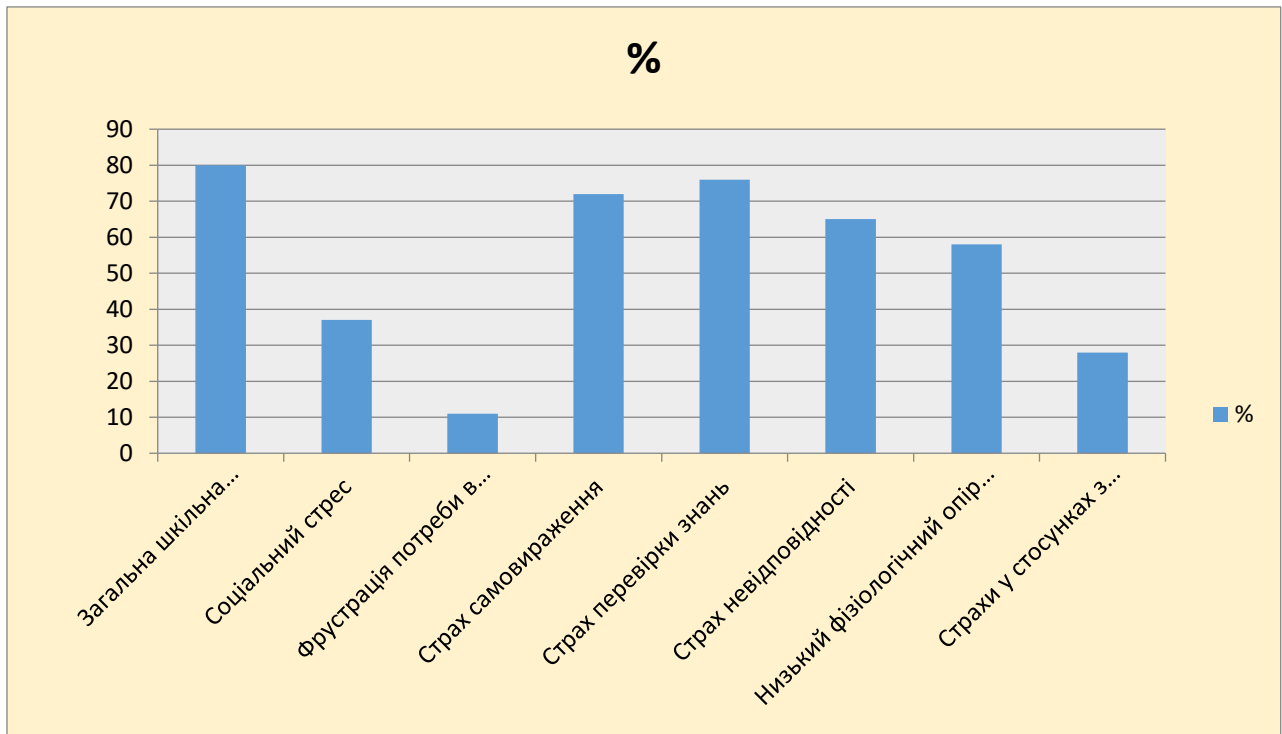


Рис. 3.1. Результати дослідження за методикою Філіпса серед учнів 10-11 класу

За результатами дослідження, виявилось, що загальний рівень шкільної тривожності підвищений у 80% досліджуваних (куди входять досліджувані, що мають високий - 42% - та підвищений – 38% - рівні тривожності) [1].

На першому місці, найвищою емоційно напруженою, з негативними переживаннями, для підлітків виявилася **ситуація перевірки** (особливо публічної) **знань**, досягнень, можливостей. Надмірно підвищений страх ситуації перевірки знань виявився у 76% досліджуваних [1].

На другому місці – негативні емоційні переживання, пов'язані з **необхідністю саморозкриття**, презентації себе іншим, демонстрації своїх можливостей. Такий надмірно підвищений страх самовираження мають 72% осіб [1].

На третьому місці – надмірно підвищений страх **не відповідати сподіванням оточення** – орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок інших, очікування негативних оцінок – 65% [1].

Основна кількість підлітків, що брали участь у дослідженні мають низьку *фізіологічну опірність стресові* – 58%. Переживання *соціального стресу* характерні для 37% підлітків, 28% досліджуваних мають *проблеми та страхи у взаєминах з вчителями*. *Фрустрацію потреби у досягненні успіху* мають 11% учасників дослідження [1].

3.2. Дослідження рівня та особливостей прояву стресу серед старшокласників в умовах війни

Для вивчення рівня стресу було обрано методика Шкала психологічного стресу PSM-25. Методика розроблена для оцінки рівня стресу у людей, зокрема підлітків, і ґрунтується на самозвіті. Вона складається з 25 тверджень, які оцінюють суб'єктивне відчуття стресу, симптоми тривоги, напруження та фізичних проявів стресу. Учасники оцінюють ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою від 1 до 8 балів, де 1 означає "абсолютно не згоден", а 8 — "повністю згоден". Опитування проводилося у формі анкетування.

Проаналізувавши результати психологічного дослідження, ми отримали наступні результати (див. рис. 3.2).

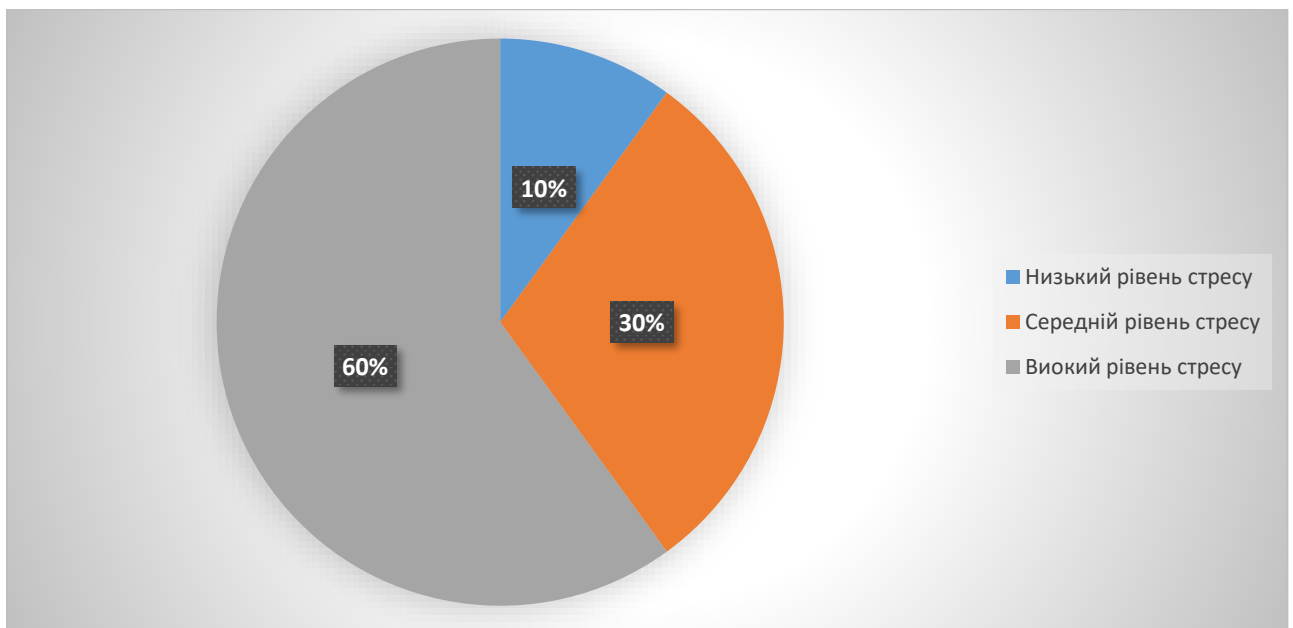


Рис. 3.2. Дослідження рівня стресу за Шкалою психологічного стресу PSM-

Аналізуючи дані діаграми зрозуміло, що абсолютна **більшість** досліджуваних переживає **середній (30%) або високий (60%) рівень стресу**. **Низький рівень** виявлено лише у **10%** досліджуваних.

Звернемося до дослідження за допомогою авторського опитувальника «Особливості прояву стресу» і виявимо, які симптоми стресу на емоційному, фізичному, когнітивному та поведінковому рівнях проявляються у підлітків найчастіше (див. рис. 3.3, 3.4, 3.5, 3.6).

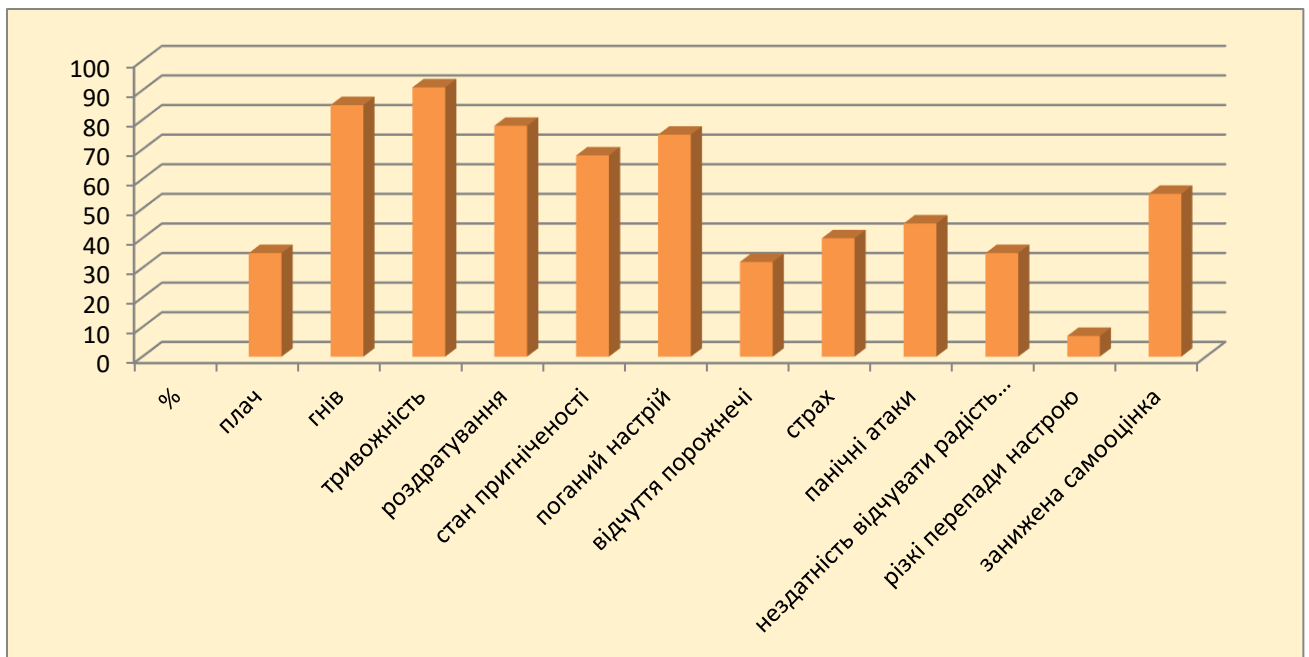


Рис. 3.3. Дослідження особливостей проявів стресу (емоційний рівень)

Аналізуючи особливості прояву стресу на емоційному рівні можна відзначити, **найбільш частими** проявами стресу у підлітків є **тривожність (91%** досліджуваних відмічають в себе цей прояв), **гнів (85%), роздратування (78%), поганий настрій (75%), стан пригніченості (68%)**. Половина досліджуваних підлітків також вказують, що тривалий стрес негативно відображається на їх **самооцінці** – **55%** досліджуваних характеризують її як занижену. Майже у половини досліджуваних підлітків стрес став причиною **панічних розладів (45%)**. **Найменш характерними** проявами стресу серед підлітків є **різкі перепади настрою (7%)**.

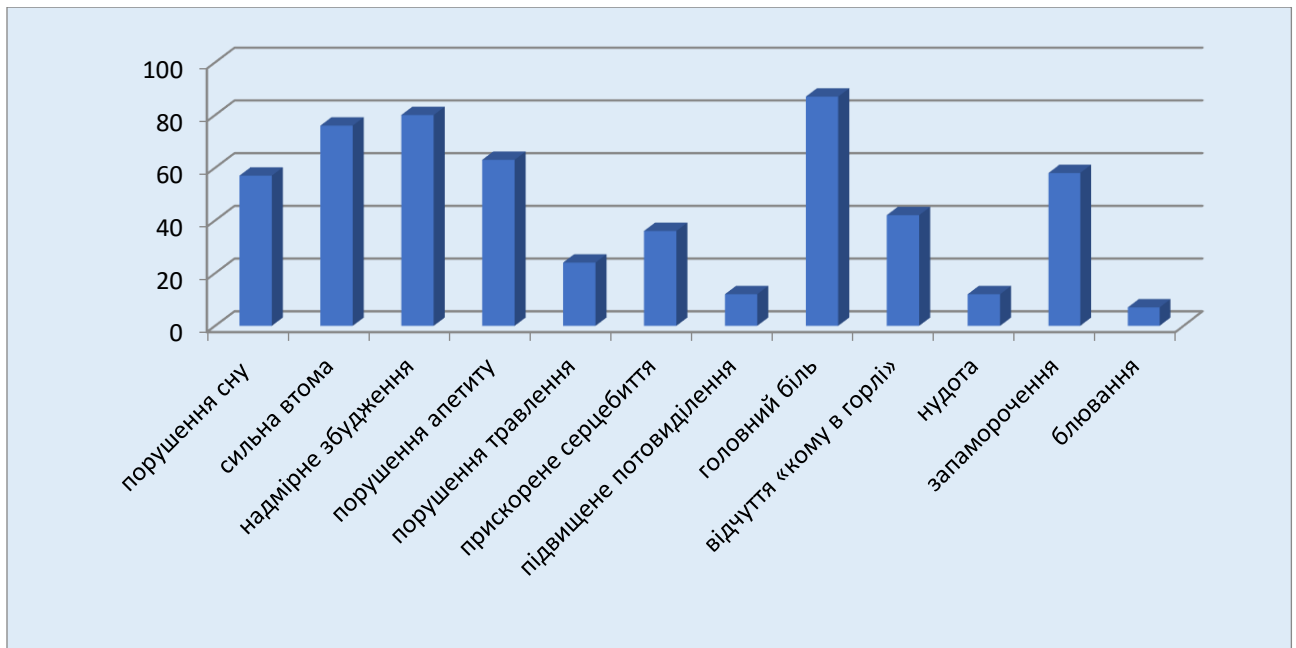


Рис. 3.4. Дослідження особливостей проявів стресу (фізичний рівень)

Аналіз дослідження проявів стресу на фізичному рівні показує, що **частими проявами** стресу є *головний біль* – на це вказують **87%** досліджуваних. А також *надмірне збудження* (**80%**), *сильна втома* (**76%**), *порушення сну* (**57%**) та *запаморочення* (**58%**). Більша половина підлітків (**63%**) вказують на *порушення апетиту* (його відсутність або переїдання). **Найменш проявленими** є надмірне *потовиділення* (**12%**), *нудота* (**12%**) та *блювання* (**7%**).

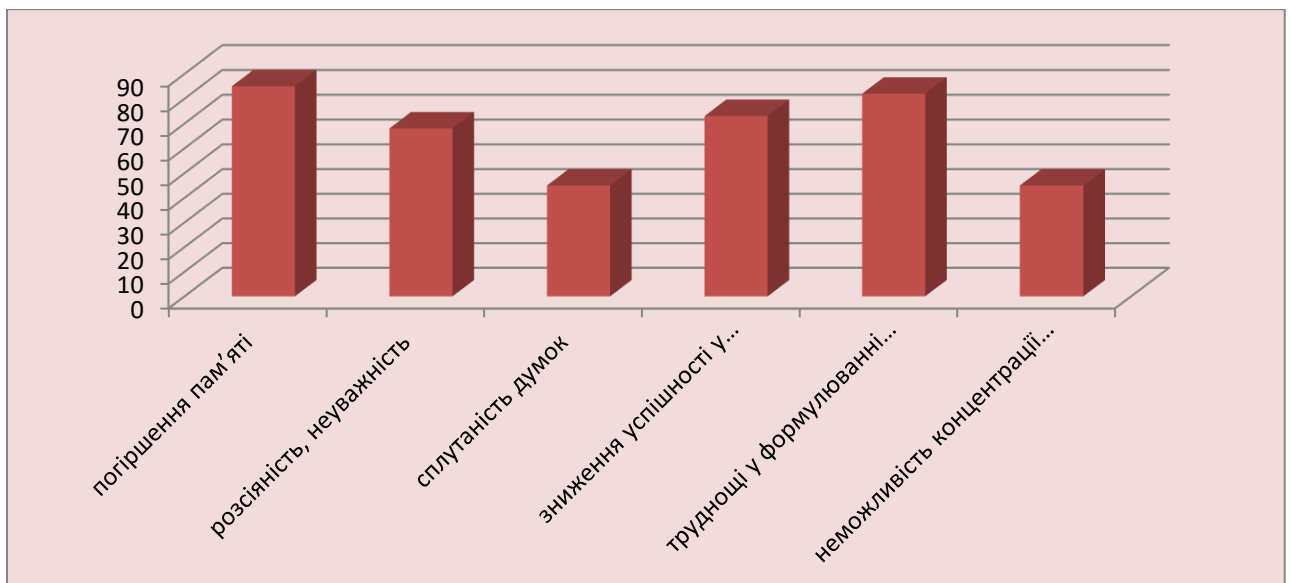


Рис. 3.5. Дослідження особливостей проявів стресу (когнітивний рівень)

Аналізуючи результати дослідження прояву стресу на когнітивному рівні відмітимо, що **найбільш негативно** стрес впливає на пам'ять. На погіршення *пам'яті вказує 85%* досліджуваних. Стрес вкрай негативно впливає на *навчальну успішність – 73%* досліджуваних підлітків відмічають зниження *учбової успішності. 68%* досліджуваних говорять про *розсіяність, неуважність*, майже половина (*45%*) відмічають неможливість тривалого *зосередження уваги та сплутаність думок*. Близько *82%* досліджуваних підлітків відмічають ще один негативний наслідок тривалого стресу – *труднощі у формулюванні думок*.

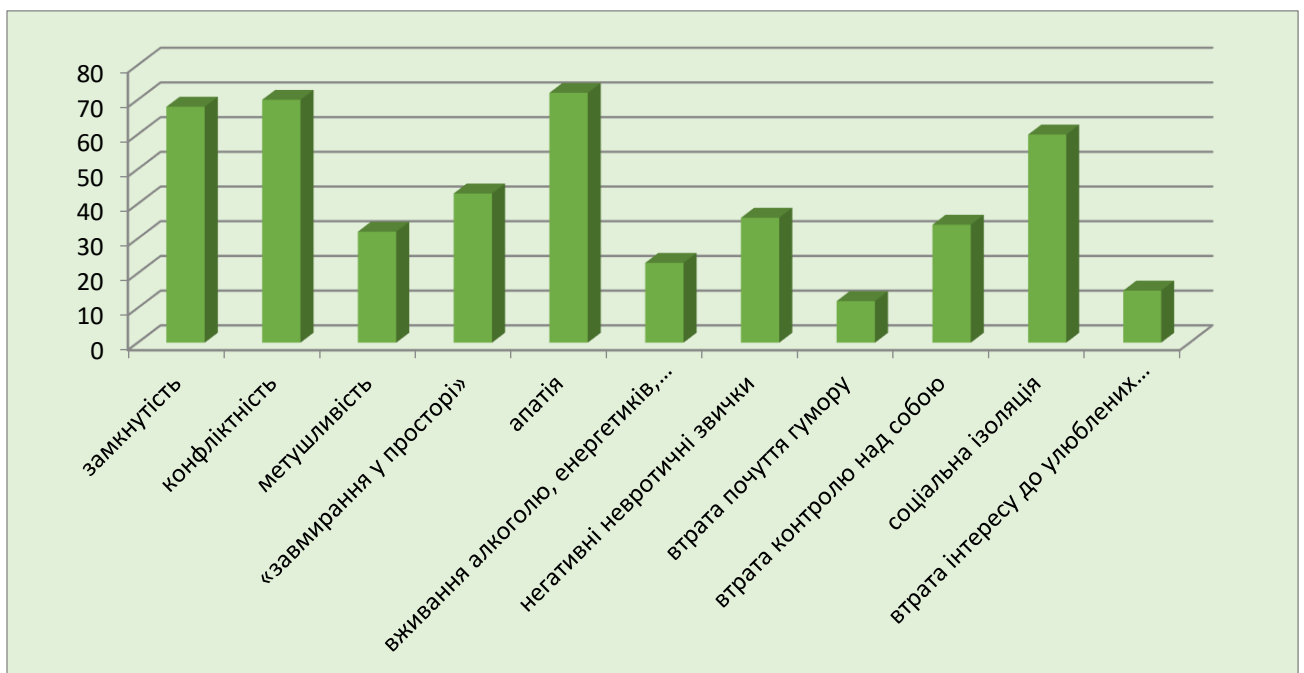


Рис. 3.6. Дослідження особливостей проявів стресу (поведінковий рівень)

На поведінковому рівні досліджувані старшокласники **найчастіше** відмічають такі негативні прояви стресу, як *апатія, небажання щось робити – 72%*. Відмітимо також негативний вплив тривалого стресу і на соціальну сферу – *70% підлітків говорять про підвищення конфліктності, 68% - про замкнутість, 60% вказують про небажання спілкуванні і прагнення до соціальної ізоляції. 43%* досліджуваних вказують такий цікавий симптом, як *«завмирання у просторі»* - більш або менш тривала бездіяльність, відсутність думок та реакцій на зовнішні стимули. Цей симптом є характерною ознакою перевантаження нервової системи. Стрес також є причиною формування нових негативних звичок, як невротичного, так і поведінкового характеру – *36%*

досліджуваних говорять про нав'язливі аутостимуляції (кусання губ, куйовдження волосся, гризіння нігтів тощо), 23% - про тягу до паління, вживання алкоголю та енергетичних напоїв. Причиною подібних аутостимуляцій та негативних навичок є підвищена тривожність, тривале емоційне напруження та відсутність навичок самоконтролю та релаксації. **Найменш вираженими** поведінковими симптомами є *втрата почуття гумору* (проявляється лише у 12% досліджуваних) та *інтересу до улюблених занять* (15% досліджуваних).

Проаналізувавши та співставивши результати усіх досліджень, можемо вказати наступне: абсолютна більшість досліджуваних мають високий або середній рівень стресу, і, як наслідок, високий та підвищений рівень тривожності.

Високий рівень стресу та тривожності вкрай негативно впливають на особистість підлітка, його самооцінку, соціальні та комунікативні навички. У підлітка з'являється страх самопрезентації, погіршується віра у себе та власні сили. Зростає конфліктність, знижується соціальна активність.

Тривалий стрес підриває здоров'я старшокласника, провокуючи безсоння, сильну втому розлади травлення та харчової поведінки.

Стрес є одним з факторів погіршення навчальної успішності, оскільки негативно впливає на усі когнітивні процеси – погіршує пам'ять, увагу, провокує розсіяність, сплутаність думок тощо.

Високий рівень стресу провокує формування негативних звичок невротичного та поведінкового характеру – кусання губ, паління, зловживання алкоголем тощо.

Як бачимо, гіпотеза, яку ми ставили на початку нашої роботи - *тривале переживання стресу в умовах війни є причиною негативних змін на емоційному, фізичному, поведінковому та когнітивному рівнях, а саме: підвищені роздратованість і тривожність; розлади харчової поведінки, головний біль; байдужість до оточуючих, негативні звички; труднощі у навчання, неможливість концентрації уваги, погіршення пам'яті тощо* – підтвердилася.

Результати дослідження мають важливе практичне значення, оскільки дозволять педагогам, соціальним педагогам, практичним психологам планувати роботу зі старшими підлітками з урахуванням цих особливостей і використовувати методи, які дозволять знизити рівень стресу, тривожності і емоційного напруження та зменшити їх негативні наслідки та прояви.

Висновки до розділу 3

На початку дослідження ми поставили наступну гіпотезу: *тривале переживання стресу в умовах війни є причиною негативних змін на **емоційному, фізичному, поведінковому та когнітивному рівнях**, а саме: підвищені роздратованість і тривожність; розлади харчової поведінки, головний біль; байдужість до оточуючих, негативні звички; труднощі у навчання, неможливість концентрації уваги, погіршення пам'яті тощо.*

Для практичного дослідження емоційного стану старшокласників ми обрали наступні психодіагностичні методики: для розуміння особливостей тривожних проявів підлітків - Тест шкільної тривожності Філіпса, для дослідження рівня стресу було обрано методику Шкала психологічного стресу PSM-25, для виявлення особливостей проявів стресу серед старшокласників було розроблено авторський опитувальник «Особливості прояву стресу».

Проаналізувавши та співставивши результати усіх досліджень, можемо вказати наступне: абсолютна більшість досліджуваних мають високий або середній рівень стресу.

Тривалий стрес, викликаний військовим станом, сприяє зростанню тривожності серед старших підлітків. Так, за результатами дослідження, для більшості старшокласників є характерними втома та апатія, погіршення настрою, розлади сну, головні болі, замкнутість і труднощі у навчанні та спілкуванні [1]. Високий рівень стресу та тривожності вкрай негативно впливають на особистість підлітка, його самооцінку, соціальні та комунікативні навички. У підлітка з'являється страх самопрезентації, погіршується віра у себе та власні сили. Зростає конфліктність, знижується соціальна активність.

Тривалий стрес підриває здоров'я старшокласника, провокуючи безсоння, сильну втому розлади травлення та харчової поведінки. Стрес є одним з факторів погіршення навчальної успішності, оскільки негативно впливає на усі когнітивні процеси – погіршує пам'ять, увагу, провокує розсіяність, сплутаність думок тощо. Високий рівень стресу провокує формування негативних звичок невротичного та поведінкового характеру – кусання губ, паління, зловживання алкоголем тощо.

Як бачимо, гіпотеза, яку ми ставили на початку нашої роботи підтвердилася.

Результати дослідження мають важливе практичне значення, оскільки дозволять педагогам, соціальним педагогам, практичним психологам планувати роботу зі старшими підлітками з урахуванням цих особливостей і використовувати методи, які дозволять знизити рівень стресу, тривожності і емоційного напруження та зменшити їх негативні наслідки та прояви.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження особливостей прояву стресу серед старшокласників у контексті війни, що стало підставою для наступних висновків.

1. Підлітковий вік — це період між дитинством і дорослістю, що супроводжується значними змінами, які стосуються як психологічних, так і фізіологічних процесів, а також переходом до дорослого життя. У підлітковому віці відбувається пошук власної ідентичності, сенсу життя, зростає інтерес до внутрішнього світу, а також формуються уявлення про власні бажання, прагнення та мрії.

Описуючи емоційну сферу сучасних старших підлітків, слід підкреслити її підвищену вразливість, схильність до депресивних настроїв, тривожності та агресії. Емоції підлітків дуже чутливі до стресових впливів.

Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію. Від тривалого стресу страждає психічний стан підлітка. Є загроза виникнення хронічної тривожності, панічних атак, депресивних розладів. Можливі втрата відчуття власної самоцінності, заниження самооцінки, емоційне вигорання.

Стрес негативно впливає і на когнітивні здібності старшого школяра. Погіршується пам'ять, концентрація уваги, знижується працездатність, здібності до навчання.

Соціальні наслідки хронічного стресу це підвищення конфліктності, схильність до ізоляції, самотності, труднощі у встановленні контактів з оточуючими.

Хронічний або тривалий стрес здійснює негативний вплив і на фізіологічний стан підлітка. Наприклад, зниження імунітету, ризик загострення хвороб, розлади харчової поведінки, порушення сну, відчуття хронічної втоми тощо.

Питання особливості прояву стресу серед підлітків в умовах війни є маловивченим. Проте можна однозначно стверджувати, що військові дії

провокують значну інтенсивність стресу і призводять до погіршення загального психологічного стану підлітка. В силу віку, підлітку не вистачає життєвого досвіду, психологічної та соціальної зрілості, достатніх внутрішніх ресурсів для того, щоб впоратися зі стресом. Тому важливим фактором є підтримка зі сторони соціуму, близького оточення підлітка, а також надання професійної психологічної допомоги.

2.Комплексний підхід та особливість об'єкта дослідження зумовили використання теоретичних та емпіричних методів дослідження. До теоретичних методів дослідження належать аналіз, синтез, порівняння та узагальнення науково-теоретичної літератури з проблеми дослідження [1].

Під час теоретичного аналізу літератури було опрацьовано наукові праці таких дослідників, як А. Божович, Є.Ільїн, А.Прихожан, Д. Ельконін, Л. Виготський, С. Рубінштейн, Г. Сельє та інші.

Для практичного дослідження було обрано наступні методики: для вивчення рівня стресу обрано методику Шкала психологічного стресу PSM-25, для розуміння особливостей тривожних проявів підлітків - Тест шкільної тривожності Філіпса, для виявлення особливостей проявів стресу серед старшокласників було розроблено авторський опитувальник «Особливості прояву стресу» (Додаток А).

Дослідження проводилося протягом жовтня-листопада 2024 року на базі загальноосвітнього навчального закладу. До вибірки було включено 70 старшокласників, що робить її репрезентативною.

3.Проаналізувавши і співставивши результати усіх досліджень, можемо вказати наступне: абсолютна більшість досліджуваних мають високий або середній рівень стресу. Постійний стрес, спричинений військовим станом, є причиною підвищеної тривожності старших підлітків [1].

Так, за результатами дослідження, для більшості старшокласників є характерними втома та апатія, погіршення настрою, розлади сну, головні болі, замкнутість і труднощі у навчанні та спілкуванні.

Високий рівень стресу та тривожності вкрай негативно впливають на особистість підлітка, його самооцінку, соціальні та комунікативні навички. У підлітка з'являється страх самопрезентації, погіршується віра в себе та власні сили. Зростає конфліктність, знижується соціальна активність. Тривалий стрес підриває здоров'я старшокласника, провокуючи безсоння, сильну втому розлади травлення та харчової поведінки.

Стрес є одним з факторів погіршення навчальної успішності, оскільки негативно впливає на усі когнітивні процеси – погіршує пам'ять, увагу, провокує розсіяність, сплутаність думок тощо. Високий рівень стресу провокує формування негативних звичок невротичного та поведінкового характеру – кусання губ, паління, зловживання алкоголем тощо.

Як бачимо, гіпотеза, яку ми ставили на початку нашої роботи підтвердилася - тривале переживання стресу в умовах війни є причиною негативних змін на емоційному, фізичному, поведінковому та когнітивному рівнях.

Результати дослідження мають важливе практичне значення, оскільки дозволять педагогам, соціальним педагогам, практичним психологам планувати роботу зі старшими підлітками з урахуванням цих особливостей і використовувати методи, які дозволять знизити рівень стресу, тривожності і емоційного напруження та зменшити їх негативні прояви та наслідки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрейченко І.С. Особливості розвитку емоційної сфери старших школярів в умовах війни. *«Світ наукових досліджень. Випуск 33»: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Тернопіль, Україна – м. Ополе, Польща, 19-20 вересня 2024 р.). С. 84-86.
2. Анопрієнко О. В. Посттравматичний стресовий розлад у дітей підліткового віку із зони АТО. *Збірник тезисів III-я Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання та перспективи розвитку медичної допомоги і соціальних послуг підліткам та молоді на принципах «дружнього підходу» в Україні»*. Київ, 2016. С. 60-61.
3. Бандура Г. Теоретичні аспекти вивчення емоційних проявів у підлітків. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 226-231.
4. Берекіч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. №23-24. С.41-43.
5. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності. К.: Либідь, 2006. 272 с.
6. Бех І. Особистісно зорієнтоване виховання: стратегія проектування. Електронне джерело:
<http://eprints.zu.edu.ua/444/2/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1idvsp.pdf>
7. Блинова О.Є. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. 428 с.
8. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації; за заг. ред. В. Г. Панок, К. Б. Левченко. К.: МЖПЦ «Ла-Страда Україна», 2014. 84 с.
9. Ващенко І.В. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. К.: Знання, 1998. 289 с.

10. Веренич Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог.* 2004. №23-24. С.41-43.
11. Вознюк О. М. Роль учителя в процесі психологічної допомоги дітям із травмою війни. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції.* Маріуполь, 2018. С. 93-95.
12. Гончарук Н. Г. Особливості переживання кризової ситуації в Україні підлітками, залежно від місця проживання <http://int-konf.org/konf052015/1059-goncharuk-gosoblivostperezvivannya-krizovoyi-situacyi-v-ukrayin-pdltkami-zalezjno-ud-mscyaprozhivannya>.
13. Грек О.М., Казаріна В. Дослідження емоційної сфери підлітків в умовах рекреації. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал.* 2011. № 11 Спецвип.: «Актуальні проблеми рекреаційної психології дитинства». С. 39-41.
14. Гуд Г.О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2018. Т.14. Вип.1. С. 84-94.
15. Джун Ван. Психологічні особливості самосприйняття як фактор соціалізації підлітків: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського. О., 2009. 19 с.
16. Дмитріюк Н.С. Вплив емоцій на формування і становлення особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2010. №8. . С.261-271.
17. Дрозденко К.С. Загальна психологія в схемах і таблицях: Навч. посібник. К.: ВД «Професіонал», 2004. 304 с.
18. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. 112 с.
19. Касьян Т. В. Тривожний підліток у родинному колі: проблеми та шляхи розв'язання. *Наука і освіта.* 2011. №11. С. 65-68.
20. Кириленко Т.С. Гармонізація емоційних станів особистості. *Наука і освіта.* 2000. №1-2. С.22-23.

21. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості. К.: Либідь, 2007. 256 с.
22. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. – К.: Інкос, 2002. 272 с.
23. Кочубей Б.І. Емоційна стійкість школяра. Київ: Освіта, 1998. 237 с.
24. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. Том 10. Вип. 26. С. 467-481.
25. Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками; заред. акад. С.Д. Максименка. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. К.: Логос, 2007. Т.7, №10. С. 178-183.
26. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості; за ред. акад. С. Д. Максименка. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К.: Логос, 2004. Т.6, № 7. С. 155-162.
27. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
28. Кротенко В.І. Психологічні особливості емпатії підлітків: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. К.: Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, 2017. 193 с.
29. Лазуренко О.О. Проблема емоційності в психології. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. К., 2004. Т. VI, вип.4. С.170-176.
30. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 240 с.
31. Лютий В. П. Соціальна робота з групами девіантної поведінки: Навч. посібник. К., 2000. 51 с.

32. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості [Наук. монографія]. К.: Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 256 с.
33. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип.6. С. 85-94.
34. Одінцева А.М., Коваленко А.О. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці. Херсон: ВД «Гельветика», 2018. 296 с.
35. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. *Вісник Харківського університету*. Харків, 2004. № 617. С. 96-100.
36. Психологія дитини. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://childdevelop.com.ua/articles/psychology/444/>
37. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493- 509.
38. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. К.: Кондор, 2005. 278 с.
39. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К., 2004. Т.6. Вип. 7. С. 155-162.
40. Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук П.А. Психологія: Підручник; за ред. Ю.Л. Трофімова. 5-те вид., стереотип. К.: Либідь, 2005. 560 с.
41. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 165-176.
42. Чебикін О.Я, Сопрун І.П. Емоційна сфера дітей та особливості її розвитку. Одеса ПНЦ АПН України, 2003. 135 с.
43. Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості. *Матеріали VIII міжнародної науково-практичної*

конференції «Психолінгвістика у сучасному світі – 2013». Переяслав-Хмельницький, 2013. 73 с.

44. Betancourt T. The Mental Health of Children Affected by Armed Conflict: Protective Processes and Pathways to Resilience. *International Review of Psychiatry*. 2008. Vol. 20 (3). P. 317-328.

45. Folkman, S., Lazarus, R.S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer. 1984. P. 123-126.

46. Kasl S.V. Epidemiological contributions to the study of work stresses. *Stress at work*. Cooper C.L., Payne R. (ed). Chichester: Wiley, 1978. P. 3-48.

47. Lazarus R.S. Emotion and adaptation. N.Y. : Oxford Univers. Press, 1991. 557 p.

48. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1 (3). P. 160-168.

49. Tol W. A. Ecological resilience: Working with Child Related Psychosocial Resources in War-Affected Communities. *Treating Traumatized Children: Risk, Resilience, and Recovery*. London: Routledge, 2009. 286 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Особливості прояву стресу серед старшокласників»

Інструкція: вкажіть, які з цих проявів стресу ви відчували найчастіше протягом останнього року (поставте знак + навпроти того прояву, який для вас актуальний).

	Рівні прояву стресу
1.	<i>Емоційний рівень:</i>
	<ul style="list-style-type: none"> - плач - гнів - тривожність - роздратування - стан пригніченості - поганий настрій - відчуття порожнечі - страх - панічні атаки - нездатність відчувати радість (андегонія) - різкі перепади настрою - занижена самооцінка
2.	<i>Фізичний рівень:</i>
	<ul style="list-style-type: none"> - порушення сну (сонливість або безсоння) - сильна втома - надмірне збудження - порушення апетиту (переїдання або відсутність апетиту) - порушення травлення - прискорене серцебиття - підвищене потовиділення - головний біль - відчуття «кому в горлі»

	<ul style="list-style-type: none"> - нудота - запаморочення - блювання
3.	<i>Когнітивний рівень:</i>
	<ul style="list-style-type: none"> - погіршення пам'яті - розсіяність, неуважність - сплутаність думок - зниження успішності у навчанні - труднощі у формулюванні думок - неможливість концентрації уваги
4.	<i>Поведінковий рівень:</i>
	<ul style="list-style-type: none"> - замкнутість - конфліктність - метушливість - «завмирання у просторі» - апатія - вживання алкоголю, енергетиків, паління тощо - негативні невротичні звички (гризіння нігтів, кусання губ, куйовдження волосся) - втрата почуття гумору - втрата контролю над собою - соціальна ізоляція - втрата інтересу до улюблених занять