

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»

**Діани БОДНАР**

4 курсу денної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

**Науковий керівник**

доктор психологічних наук,  
професор

**Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Рецензент**

доктор психологічних наук, доцент

**Євген КАРПЕНКО**

***Кваліфікаційна робота допущена до захисту***

«05» травня 2022 р., протокол № 10

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС У ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ...	6
1.1. Феномен стресу в сучасних дослідженнях психологів .....	6
1.2.Сутність стресостійкості як психологічної категорії: структура, функції, механізми, чинники стресостійкості особистості .....	10
1.3.Особливості виникнення та подолання стресу у підлітковому віці .....	21
Висновки до розділу 1 .....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ОСОБИСТІСНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ .....	23
2.1. Організація та проведення дослідження формування стресу у підлітків	23
2.2. Експериментальне дослідження виникнення та перебігу стресу в підлітковому віці .....	24
Висновки до розділу 2 .....	58
ВИСНОВКИ .....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	61

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На даний час стресові ситуації та стрес загалом, стали невід'ємною складовою нашого суспільства. За допомогою стресу відбувається процес пристосування людини до зовнішніх умов, це відбувається, завдяки комплексу нейрогуморальних реакцій. Однак, сучасне трактування теорії стресу, сьогодні несе міждисциплінарний характер. Проблеми стресу та дослідження його природи, етимології і специфіки у різних сферах життя людини є актуальною для сучасної психології. Чільне місце в цьому питанні заслуговує як студентство, так і сфера освіти в цілому. Студентство об'єднує у собі різних людей, яких можна розрізнити за їх інтелектуальним рівнем, індивідуальними особливостями, становищем у соціумі, віком, та саме ця категорія населення піддається найбільшим різновидам стресів та кількістю стресових ситуацій.

Підлітковий період – є найемоціогеннішим, найкритичнішим, та має свої специфічні труднощі в плані емоцій. Тому наш вибір впав на дослідження теми зв'язку переживання стресу з особливостями емоційної сфери сучасних підлітків.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження та вивчення терміну та поняття «стрес» на початку ХХ ст. розпочав Г. Сельє. Із часом, воно набуло подальшого свого розвитку у працях таких науковців як: С. Фолкман, Р. Лазарус, Б. Голдстоун, Т. Кокс. У працях Г. Купера, Дж. Грінберга, Л. Леві та інших було розглянуто проблему стресу з професійної точки зору. Також, вивченням стресу займались: Е. Гелгорн, І.Павлов (ввів теорію експериментального неврозу), У. Кенон (визначив роль нервової системи у формуванні адаптивних реакцій організму в умовах стресу), Л. Орбелі (визначив прямий вплив нервової системи на обмін речовин у тканинах). Основою та підґрунтям аналізу проблеми стресу також стала сукупність психологічних концепцій та підходів до вивчення психічного здоров'я (Б. Ананьєв, В. Бехтерев, Г. Нікіфоров), психологічної готовності та стійкості (А. Куліков), самоконтролю особистості та психічної

саморегуляції організму (К. Анциферова, П. Анохін, Л. Дика, О. Конопкін, В. Степанський, Г. Гребенюк та ін.). Проблеми розвитку підлітків досліджували такі українські вчені як І. М. Бушай, Т. М. Зелінська, І. С. Булах, Є. М. Калюжна, С. Б. Кузькова, Т. М. Титаренко.

Незважаючи на те, що існує велика кількість наукових праць стосовно аналізу стресів, доволі актуальним та малодослідженим залишається проблема головних стресорів, які присутні у житті молоді, причини їх виникнення та особливості прояву у даному віці. Адже, наше суспільство переживає свою чергову кризу, яка пов'язана із багатьма факторами, а сучасній молоді потрібно адаптуватися поза межами навчального закладу та знайти своє місце та призначення у житті із найменшою шкодою для свого психічного стану та здоров'я.

**Об'єкт дослідження:** стрес у підлітковому віці.

**Предмет дослідження:** психологічні чинники розвитку стресу у підлітків.

**Мета роботи:** теоретично та емпірично дослідити чинники стресу у підлітків; розробити рекомендації щодо запобігання стресу в підлітковому віці.

Відповідно до поставленої мети, в роботі розглянуто такі **завдання:**

1. Обґрунтувати теоретико-методологічні засади дослідження психологічних чинників стресу у підлітковому віці.

2. Емпірично дослідити виникнення та перебігу стресу у підлітковому віці.

3. Виявити емпіричні характеристики психологічних чинників індивідуальної стресостійкості підлітків.

4. Розробити рекомендації для психологічного супроводження подолання та профілактики стресу, а також стресових ситуацій сучасних підлітків.

**Методи дослідження.** З метою виконання поставлених завдань ми підібрали такі методи: теоретичні (аналіз, осмислення та узагальнення

наукової психолого-педагогічної літератури з даної проблеми); емпіричні (опитування, тестування, спостереження).

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

# РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС У ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ

## 1.1. Феномен стресу в сучасних дослідженнях психологів

Стрес, в переклад з англійської – напруга. Дослідження поняття стресу має довгу історію, за час дослідження вивчались різні його фактори, механізми та аспекти. У 1972 році Всесвітня організація охорони здоров'я дійшла до такого єдиного визначення поняття «стрес», отже, «Стрес є неспецифічною, тобто однаковою на різноманітні подразники, реакцією організму на деяку вимогу щодо нього. Це відповідь на уявну чи реальну загрозу» [48, с. 350].

Відомий вчений Г.Сельє пояснював стрес через стан, що проявляється у відповідному синдромі нестандартних змін в біосистемі, і виокремлював неселективний та неспецифічний характер фізіо-реакцій організму людини [20].

Деяка потреба оточуючого середовища, яка впливає на гармонію та збалансованість організму, провокує трифазну відповідь: тривогу, стабілізацію, виснаження. В подальшому це спонукало Г.Сельє ввести на основі цього поняття «загального адаптаційного синдрому». Вчений тим самим довів, що людська адаптивність не є безмежною. Також слід вирізнити еустрес як позитивну реакцію організму на стрес, та дистрес як понаднормовий стрес, коли переважає почуття безпорадності та безнадійності. Під дією затяжного стресу людина не здатна адаптуватись, що детермінує загальне виснаження фізичного стану особи, знесилює та породжує втому, що й може призводити до пере виснаження організму, а в подальшому до хвороб [72, с.4-27].

Науковці О. Антонова та І. Ващенко зазначають, що стрес є звичною психологічною ситуацією для людини. Він відіграє роль самозбереження та заставляє людину сконцентруватись на даній конкретній ситуації, що розцінюється мозком як небезпека, зібратись та бути готовим до дій задля її

запобігання [19, с.152]. Водночас, Л. Гіссен наголошує, що всередині проблеми утворення стресу є певна людина. Оточуючі чинники по-різному впливають на внутрішній світ людини, по-різному відображаються у внутрішньому світі особи та її ставленням до відповідної ситуації, її емоційною реакцією [24, с.78], яка в кожній людині є індивідуальною на однакову стресову ситуацію.

Науковець Д. Механік центральною складовою в трактуванні стресу виділяє механізми та поняття адаптації [91, с.250]. Тоді як Д. Вільямс вважає, що не завжди якась зміна у житті повинна проходити через тривалу адаптацію щодо неї. Вільямс виділяє умови, які дають змогу ефективно пристосуватися до змін у житті: нормальний стан здоров'я, емоційний баланс, життєвий досвід та вміння ефективно пристосовуватись до нових змін [96, с.3].

Саме на цьому наголошував Г. Вольф, зазначивши, що стресові реакції виникають як від символічних небезпек так і в явних фізичних [97, с.24-43].

Деякі дослідники пробували пояснити та описати психологічний стрес через співвідношення певних індивідуальних характеристик (Е. Калінін [35,с.26], В.Лисенко [147, с.16]), ролі головних мотивів та ставлень людини (Б. Вяткін [47, с.56], В.Мерлін [51, с.176]), нейродинамічних та психодинамічних властивостей людини (Б. Вяткін [17, с.56], В.Мерлін [135, с.164] і ін.), статевого диморфізму (Д.Міщук [54, с.114]), біологічних ритмів, в тому числі, явища десинхронозу (В. Доскін [25, с.81]) тощо.

Л.Леві та А.Каган стверджують про те, що поява захворювань, переважно, тілесних, відбувається під впливом негативних соціальних та психологічних чинників[90, с.399-404].

Науковці С.Ваде та С.Тавріс стверджують, що не лише біоумови можуть викликати хворобу. При цьому, не можна оминати увагою те, що:

– по-перше, між стресором та стресом існує ланка як особиста оцінка ситуації – якась особа вважає ситуацію неприємною, а інша – як нейтральну чи просто неприємну. Тобто власна оцінка формується під впливом ситуації, а також враховуючи особистісні властивості безпосередньо самої людини,

зокрема, її мети, цінностей, мотивів тощо. Таку оцінку може сформувати емоційна чи раціональна компонента;

– по-друге, досить важливим є те, як сама людина переживає стрес та стресову ситуацію. Люди, в стресовому стані поведуться, кожен по-своєму. Після сильного психо-травмівного чинника головну роль для появи дистресу має гостра реакція людини та її емоції, і зовсім не оцінка ситуації [35].

Ю. Сосновікова та Г. Горбунов, теж дотримуються такої думки, наголошуючи, що психологічний стрес виникає на рівні мотивів, направленості людини, на рівні ставлень, властивостей темпераменту, порушення єдності організму [22].

С. Брезнітз стверджує, що стрес є супутником людського життя, а його можливе подолання безпосередньо має зв'язок з роботою над границями між актуальним та можливим. Такі границі можна спробувати виокремити через суб'єктивні та об'єктивні критерії чи параметри. Про них пишуть В. Абабков і М. Перре для опису стресової ситуації (табл. 1.1).



**Таблиця 1.1.**

**Суб'єктивні та об'єктивні параметри стресу  
(за В. Абабковим та М. Перре)**

Характеристики стресу	Об'єктивні параметри стресу	Суб'єктивні параметри стресу
<b>1. Валентність</b>	Ступінь стресогенності, умовна складність, важливість ситуації.	Суб'єктивний зміст ситуації, що має вплив на стресогенність, суб'єктивне оцінювання значимості ситуації
<b>2. Контрольованість</b>	Варіант змітини ситуацію та здійснити контроль над нею, узалежненість її результатів від дії самої людини	Особистісна оцінка людини можливості покерувати стресовою ситуацією, мати вплив на неї та на її результати
<b>3. Мінливість</b>	Ймовірності мимовільної зміни ситуації в результаті власної динаміки	Суб'єктивна оцінка ймовірності того, що стресова ситуація зміниться самостійно, без участі і втручання суб'єкта
<b>4. Невизначеність</b>	Міра поінформованості чинників, що визначають дану ситуацію, деякі можливості для чіткого усвідомлення її змісту та значення для особистості	Суб'єктивна оцінка не ясності ситуації
<b>5. Повторюваність</b>	Ймовірність повторення стресової ситуації	Суб'єктивна оцінка повторюваності стресової ситуації
<b>6. Обізнаність</b>		Ступінь індивідуального досвіду в подібних ситуаціях

Науковці Р. Бергер, М. Перре та П. Вільгельм акцентують свою увагу на діапазоні значимості стресорів від низького до більш високого та необхідний час на реадаптацію. У залежності від цього вони розрізняють повсякденні труднощі, критичні життєві ситуації та хронічні стресори, у цей же час вони вказують на те, що чим вища буде негативна значимість події, тим більше часу необхідно на подальшу реадаптацію [15, с. 10-11].

Тому, Л. Вассерман систематизував стресові ситуації:

- ✓ життєво-критичні або травмуючі;
- ✓ буденні труднощі, неприємності чи мікростресори (dailyhassles);

✓ хронічні стресори [15, с. 15-17].

Проаналізувавши підходи різних вчених до трактування поняття «стресу», можна дійти висновку, що стрес – це стан, напруга та реакція, що пов’язані безпосередньо з впливом внутрішніх та зовнішніх факторів, умов та стимулів, що призводять до фізіологічних та психологічних наслідків та відбуваються під супровід зрушень функціонування організму індивіда, до того ж, стрес завжди має індивідуальний характер. До того ж, немає життя без стресу, адже він є природним наслідком і свідченням того, що ми дійсно проживаємо в цьому непростому світі.

## **1.2. Сутність стресостійкості як психологічної категорії: структура, функції, механізми, чинники стресостійкості особистості**

Поняття стресостійкості широкоаспектне, і в більшості трактуваннях воно ототожнюється із емоційною стійкістю. Варто відмітити, що емоційну стійкість із стресостійкістю пов’язує Е. Мілерян і трактує її як здатність до контролювати емоції [3, с.28]. Дж. Гілфорд розуміє емоційну стійкість як оптимістичність, урівноваженість, самовладання [9, с.50], водночас, П. Фресс наголошує на протилежному і відзначає її як невротичність, яка характеризується мірою чутливості суб'єкта до емоціогенних ситуацій та мірою його збудливості [76, с.120].

Згідно теорії «Big 5», в якій емоційна стійкість постає одним із основних утворень індивіда), факторами емоційної стійкості можуть бути нейротизм, екстравертованість, відкритість досвіду, змога досягати компромісу, саморегуляція тощо [87, с.8-17].

С.Кравчук зазначає, що емоційна стійкість знижує негативний вплив сильних стресових чинників і проявляється у змозі індивіда забезпечувати спрямованість дій в емоційній ситуації завдяки самоконтролю та саморегуляції [43, с.470].

При вивченні феномену «стресостійкість» дослідники наголошують на різних її особливостях. Багато хто розуміє її як здатність чи якість індивіда. Б. Варданян наголошує, що стресостійкість «... можна конкретно визначити як здатність людини, завдяки якій відбувається гармонійне співіснування між усіма складовими психічної діяльності в емоціогенній ситуації, цим самим сприяє успішній діяльності» [16, с. 24]. Схожої думки і П. Зільберман, який відзначає, що стресостійкість – це інтегративна здатність індивіда, яка характеризується взаємодією вольових, емоційних, інтелектуальних та мотиваційних складових психічної діяльності людини, завдяки якій відбувається оптимальне успішне досягнення цілі діяльності в доволі складній емотивній обстановці [32, с. 152].

Т. Циганчук пояснює стресостійкість через психологічну особливість, що врегульовує внутрішню структуру людини та чинить вплив на проживання індивідом ситуації стресу, а з другого боку – знаходиться в основі соціальної активності та успішної діяльності і реалізується за допомогою функцій саморегуляції, самоконтролю, емоційної стійкості, впливає на рівень розвитку емоційної компетентності та емоційного інтелекту [80, с.50-59].

Доволі цікавим є бачення В. Писаренка, який розуміє стресостійкість як «... змогу давати відповідь на напружені ситуації зміною емоційного стану, який веде не до зниження, а навпаки до збільшення працездатності», іншими словами, стресостійкість супроводжує високий ступінь автоматизації [57, с. 63].

О. Конопкін, Л. Дика, Р. Сагієв В. Моросанова, базою стійкості до стресу рахують саморегуляцію особи, яка складається із певних ланцюгів, психотравмуючих ситуацій, так що їх вплив може вести до дезадаптивних чи психосоматичних розладів [63, с.107]. Дещо згодом В. Маришук і В. Евдокимов розширили усвідомлення даного поняття і розглядали його в дещо інакшому аспекті: «Стресостійкість – змога управляти власними емоціями, при цьому зберігати високу працездатність, здійснювати складну чи небезпечну діяльність без напруги, недивлячись на емоціогенний вплив» [29,

с. 43]. П. Оллонен, при аналізі функціональні позиції особи та вбачає стресостійкість через особливості реакцій на стрес і усвідомлює її як «феномен, якій впливає на результативність, продуктивність, збереження та стабільність, успішну діяльність» тощо [93, с.531-536].

Ряд учених розглядають стресостійкість через вуаль адаптації. А. Реан відзначає, що головна роль у системі протидії стресу та стресовим ситуаціям приналежить процесу істинної адаптації, яка розкривається в ефективному вирішенні проблемних ситуацій [64, с.368].

Деякі дослідники при аналізі стресостійкості наголошують на ролі індивідуальних властивостей індивіда. Наприклад, О. Протасенко Г. Мигаль трактують стресостійкість як змогу, з причинену особистим комплексом вроджених та набутих психологічних властивостей та процесів [52, с.248-252.]. За думкою М. Перре та В. Абабкова стресостійкість індивіда залежить не тільки від якості стресорів, а в більшій мірі від індивідуальних властивостей та компетентності у подоланні складностей [1, с.108]. Проаналізувавши різні погляди та підходи стосовно трактування «стресостійкості», існуючих в сучасній психологічній науці, можна виділити такі характеристики даного феномену:

- ✓ стресостійкість прирівнюється із емоційною стійкістю;
- ✓ стресостійкість – здатність, риса, якість, яка впливає на характер діяльності ;
- ✓ стресостійкість як інтегральна, структурна характеристика, яка поєднує в собі різні психологічні, фізіологічні та поведінкові складові ;
- ✓ стресостійкість – якість, вміння управляти власними емоціями, при цьому зберігати працездатність на високому рівні, здійснювати складну діяльність без вираженої напруженості та не звертати уваги на емоціогенний вплив.

Проте, найповніше та всебічне трактування запропонував В. Крайнюк:

«Стресостійкість – це динамічна, структурно-функціональна, інтегративна властивість індивіда – наслідок трансактного процесу зіткнення особи із стресогенним чинником [44, с. 179].

Отож, із вище наведеного та проаналізованого можна дійти висновку, що стресостійкість [74, с.18-23]:

✓ формується під час зіткнення індивіда із стресогенними чинниками, які неодноразово повторюються в різних ситуаціях (структурований досвід подолання складних ситуацій);

✓ залежить від усвідомлення життєвої ситуації, її раціональної оцінки й здатності спрогнозувати власні дії; адекватних суджень в інтерпретації життєвих ситуацій (відсутність ірраціональних суджень);

✓ є наслідком опрацювання, самоаналізу особливостей ситуації, самооцінки та самозвіту.

Станом на сьогодні у психологічній науці у підходах до розкриття феномена стресостійкості доволі ясно виділяють три її напрямки: системно-регулятивний, традиційно-аналітичний і системно-структурний.

У ролі різних факторів стресостійкості, від яких залежить швидкість утворення стресового стану, розглядають хвилювання, особливості поведінкових реакцій індивіда, які мають різного роду походження і охарактеризовуються як фізіологічні, психічні та нейродинамічні. До них належать: емоційна стійкість та змога до контролю, особиста витривалість і діапазон функціональних здатностей певних систем людського організму, межа психічного пристосування, силу-слабкість нервової системи, толерантність індивіда, існуючий досвід в переживанні «напружених» ситуацій, значимість події для людини, суб'єктивна оцінка особою ситуації, цінності тощо .

За думкою В. Крайнюка, стійкість до стресу обумовлена нервово-психічною стійкістю, поріг розвитку якої викликає толерантність до стресу, самооцінкою, присутністю соціальної підтримки, яка сприяє переживанню відчуття особистої значимості для оточуючих (індивідуальна референтність),

особливостями побудови комунікацій із іншими людьми, які охарактеризовують рівень конфліктності індивіда.

До внутрішніх факторів відносять: урівноваженість, самовладання, самоконтроль, Я-концепція індивіда, впевненість у собі, розвиненість сфери комунікацій, інтернальний локус контролю, індивідуальна тривожність; особливості сфери мотивації тощо[79,с.202-208].

Проаналізувавши теоретичну літературу можна виділити загальні фактори стресостійкості індивіда:

1. Фактори, які сприяють стійкості до стресу індивіда:
  - ✓ особистісні властивості людини, зокрема, впевненість в собі, активність, емоційна стабільність, волева саморегуляція;
  - ✓ присутність функціональних здатностей нервової системи;
  - ✓ особистісний досвід вирішення подібних завдань та хороші прогнози та плани на найближче майбутнє;
  - ✓ позитивний фон емоцій (як успішно досягнута ціль);
  - ✓ вміння адекватно оцінювати ситуацію, що склалася;
  - ✓ погодження зі сторони соціального оточення;
2. Чинники, що впливають негативно на стійкість людини до впливу стресогенних чинників:
  - ✓ індивідуально-психологічні особливості: ситуативна та особистісна тривожність, вразливість, високий рівень невротизації, знижений рівень врівноваженості та емоційної стабільності;
  - ✓ вплив надміру психогенних, стресогенних, фізичних чинників, що перевершують адаптивність особи;
  - ✓ Довготривалість впливу стресу, що призводить до виснаження можливості адаптації фізіологічних можливостей людини;
  - ✓ емоційно-когнітивні чинники(замалий рівень потрібної інформації, негативне оцінювання ситуації, відчуття безпомічності перед існуючою проблемою).

Саме тим зумовлена сутність і важливість психічного ресурсу в формуванні стресостійкості індивіда. Ресурси, як знаємо, сприяють стійкості психіки людини.

Н. Водопьянова визначає ресурси так – це «внутрішні і зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях, це мотиваційно-вольові, емоційні, когнітивні і поведінкові конструкти, які людина актуалізує для пристосування до стресових ситуацій», це «інструменти, які вона застосовує для трансформації взаємодії із стресовою ситуацією» [18, с. 290].

У своїй концепції стресу С. Хобфолля ресурси трактуються як щось значиме для особи, що допомагає їй пристосуватись до тяжких життєвих ситуацій. При цьому, до ресурсів він відносить: матеріальні об'єкти (фінанси, нерухомість, одяг тощо) і нематеріальні (бажання та цілі), зовнішні (підтримка соціуму, родина, друзі, статус, робота) та інтраперсональні внутрішні змінні (віра, життєві цінності, самоконтроль, оптимізм, професійні навички, самоповага і т.ін.), психічні і фізичні стани, вольові, емоційні та енергетичні особливості, які потрібно (прямо або ж опосередковано) для виживання чи збереження здоров'я у тяжких життєвих ситуаціях, або ситуаціях, які є методами досягнення індивідуально значимих цілей [94, с.513-524].

Переважно стабільними індивідуальними особливостями, які забезпечують психологічний фон для успішного подолання стресу є копінг-ресурси, які допомагають розвитку копінг-стратегій. Поведінка особи, урегульована та сформована за допомогою застосування копінг-стратегій із врахуванням копінг-ресурсів, називається копінг-поведінкою.

Отже, для подолання стресу кожен індивід застосовує особисті стратегії (копінг-стратегії) на підставі присутнього в неї індивідуального досвіду, сформованих умінь та психологічних резервів (індивідуальні ресурси чи копінг-ресурси). Крім копінг-стратегій, провідне значення у подоланні стресу належить набутому досвіду переживання схожих ситуацій та особистий

сценарій стресової поведінки, який, як відзначав Е. Берн, засвоюється ще в дитинстві [13,с.283].

### **1.3.Особливості виникнення та подолання стресу у підлітковому віці**

Підлітковий вік рахують одним із найвідповідальніших періодів розвитку людини. Підлітковий вік – це свого роду «третій світ», який знаходиться між дитинством та дорослістю. Біологічно це період статевого дозрівання, водночас із яким дорослішають і інші біологічні системи людського організму. Психологічно це період складного формування нової індивідуальної і соціальної ідентичності, якому притаманні максимальні диспропорції у рівнях та темпах розвитку. Саме в цей період відбувається процес завершення орієнтації на «жіночу» та «чоловічу» життєдіяльність.

Поширені можливі причини підліткового стресу, що ведуть до великої напруги і тим самим можуть загрожувати хронізації, – це тиск з боку однолітків, перебільшені очікування батьків та викладачів, ототожнення із братами та сестрами, порівнювання із однолітками, напружені стосунки між батьками тощо [59].

За думкою Л. І. Божовича, підлітковий вік є найгострішим і досить тривалим порівнюючи із іншими віковими періодами, які є переломними в онтогенетичному розвитку особи. Це перехідний етап від дитинства до зрілості, за час якого ламаються перебудовуються попереднє ставлення дитини до світу та самої себе, розвиваються процеси самоусвідомлення та самовизначення [12, с. 176].

А. Прихожан [65,с.157] та А. Реан переконують, що підліткам характерна мінливість хвилювань та настрою, легка збуджуваність. Проте підлітки значно краще, аніж молодші школярі, може управляти своїми емоціями, приховуючи за маскою безтурботності імпульсивність власної



поведінки, він тяжко переживає образи, саме тому здатний на вчинки, як втеча із дому або ж спроби самогубства.

Підліткам теж характерні суїцидальні відчуття та вчинки, які супроводжуються постійною напругою, почуттям безпорадності, безнадійності та особистої недосконалості, низькою самооцінкою, різного роду страхами – болю, смерті, страхом не відповідати очікуванням значимих та важливих людей у тому числі й батьків [60, с. 56-58]. Хвилюючим є період байдужості оточуючих та дорослих, які могли б мати довіру підлітків та бути їм авторитетом, попереджувати тяжкі кризові періоди їх життя та неусвідомлені вчинки [60, с. 204].

І. С. Кон, Б. С. Братусь, Н. В. Канторович відмічають у власних роботах те, що поряд із дорослішанням, підліток може відчувати самотність, дуже часто не усвідомлюючи її причин і сильно страждаючи від цього. За періодичного впливу почуття самотності може переходити у депресивні стани, проте зовні тінейджер матиме вигляд життєрадісного та доволі активного, але при цьому нікому не довіряє особисті переживання [14,с.164; 39, с.132; 40,с.342].

Тож, як бачимо, підлітковий вік – доволі критичний період в розвитку людини, сфера емоцій у підлітковому віці зазнає суттєвих змін, але перш за все, характеризується чіткою неврівноваженістю. Досить часто можна помічати швидкий перехід від збудження і хорошого настрою до депресивного, від щастя до смутку, іноді, підлітки не можуть керувати своїми діями та вчинками.

Л. С. Виготський каже про два шляхи перебігу стресової кризи підліткового віку: перший шлях – криза незалежності, в якій переважають впертість, негатив, вільність у власних вчинках, негативне ставлення до вимог дорослих другий – понадмірна слухняність, залежність від дорослих або сильніших, повернення минулих інтересів, вподобань та форм поведінки [21, с. 271].

Підліткова криза поєднує в собі і позитивні моменти, які є доволі значимими для становлення індивіда. На думку, А. М. Прихожан, позитивні наслідки підліткової кризи вбачаються в тому, що через емансипацію за особисту незалежність, підліток задовільняє власні потреби у самопізнанні та самоствердженні, у нього з'являється не тільки почуття впевненості у собі, а й формуються форми поведінки, які дають змогу в майбутньому самостійно справлятися із життєвими складнощами [60, с. 56-58].

В свою чергу, Д. Н. Ісаєв вбачає суть підліткової кризи як перелаштування внутрішніх переживань, пошук самоідентичності, що виявляється змінами потреб, які керують поведінкою підлітків та визначають їх ставлення до навколишнього середовища [34, с. 345]. Тип перебігу кризи багато в чому залежить від умов життя та сімейної взаємодії [33, с. 458].

Також можна побачити психічну булімію, яка виявляється непоборною тягою до їжі та переїданням, яке поєднується із категоричною критикою авторитетів, інколи, відсторонення від своїх близьких, втечею у особистий внутрішній світ. Спровоковують суїцидальну поведінку конфлікти своєї самооцінки, невдоволеність власною зовнішністю, самотність, порушення міжособистісних комунікацій, особливо із протилежною статтю, дійсна або ж вигадана втрата любові батьків, смерть батьків, намагання викликати співчуття.

У підлітковому віці акцентуваність деяких рис характеру є найпоширенішою та пов'язаною із темпераментними індивідуальними характеристиками.

Підліткам характерна нестійка самооцінка і доволі часто вона є безпідставно занижена чи завищена, часто це може залежити від впливу батьків та оточуючого середовища. Згідно думки Т. В. Касьян та І. А. Фурманова головним фактором, який зменшує стійкість до впливу стресорів є присутність соціальних змін [77, с.381], коли підліткам варто засвоювати нові загальноприйняті соціальні норми та ролі [37,с.65-68].

Психологічні характеристики підліткового віку зменшують рівень чутливості підлітків до впливу стресорів досить часто провокують хронічний перебіг виникнення стресових станів.

Щодо тінейджерів, які легко піддаються хронічному стресу, притаманними є слабо розвинена система саморегуляції, середній функціональний стан, низький рівень індивідуального диференціалу, дисбаланс в сфері емоцій, низький рівень адаптації до зовнішніх умов та подразників, у структурі самооцінки переважне місце займають низькі рівні самоповаги й очікувань позитивного ставлення від оточуючих, самовпевненості. Із збільшенням рівня стресу дані прояви лише підсилюються. Стрес по-різному проявляється у хлопців та дівчат, це може пояснюватись особливостями гендеру, існуючих стереотипів та соціальних настанов, яким підлітки всіма силами намагаються відповідати [14,с.59-60].

У своїх дослідженнях Н. Г. Гончарук констатує той факт, що чітке усвідомлення необхідності проведення спеціальних програм та заходів психологічної реабілітації та допомоги підліткам та юнакам, які пережили психотравмуючі події, стає важливою необхідністю для різного роду громадських організацій та для регіональних владних структур. Дослідник вважає, що «криза» та «стрес» – два терміни, які характеризують психічні емоційні стани індивіда, при цьому, амплітудні значення реакцій на стрес залежать від таких факторів, як особистісні властивості переживання стресу та відсторонення дитини від центральної локалізації кризи та інших негативних явищ.

Породження стресових реакцій у підлітків впливає негативно на усьо життєдіяльність особи, зокрема, психологічну, соціальну та фізичну активність, розвиток індивіда взагалі. Аналіз численних досліджень, які були проведені у Стенфордському університеті (керівник даного дослідження Меган Клабунд), події, які спричиняють сильний стрес, інакше впливають на мозок дівчат та хлопців. Під час проведення дослідження, результати якого оприлюднили у виданні *Depression and Anxiety*, дослідники просканували

мозок 59 дітей віком від 9 до 17 років. Як виянилось, частина мозку, яка несе відповідальність за емоції та емпатію (острівкова доля) має порівняно невеликий розмір у дівчат, які пережили травму в минулому. Цим можна пояснити те, чому у дівчат частіше, в порівнянні із хлопцями виникає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Згідно результатів дослідження, хлопці та дівчата можуть показувати протилежні симптоми після пережитої травматичної події, з цього випливає, що лікувати та проводити психокорекційну роботу із ними, вочевидь, варто дещо інакше [6,с.60-61].

Тож, як бачимо, підлітковий вік є доволі відповідальним періодом формування та розвитку людини, який зачіпає усі психофізіологічні сфери життєдіяльності. Під час свого формування тінейджер зустрічається з кризою ідентичності, дорослішання, переформатування міжособистісної взаємодії з дорослими та однолітками, з фізіологічними змінами організму тощо. Усе це супроводжується емоційним збудженням чи хвилюванням, провокуючи чинники стресу.

## Висновки до розділу 1

Дослідження поняття стресу має довгу історію, за час дослідження вивчалися різні його фактори, механізми та аспекти. У 1972 році Всесвітня організація охорони здоров'я дійшла до такого єдиного визначення поняття «стрес», «Стрес – це неспецифічне (однакова щодо різноманітних подразників) реагування організму людини щодо будь-якого виклику до нього, тобто відповідь на реальну чи уявну погрозу.

Психологічна стійкість – це сукупність адаптаційних процесів, які забезпечують інтегрованість людини у плані збереження узгодженості її головних функцій та стабільне їх виконання.

«Стресостійкість – це динамічна, структурно-функціональна, інтегративна властивість індивіда – наслідок трансактного процесу зіткнення особи із стресогенним чинником.

Для подолання стресу кожен індивід застосовує особисті стратегії (копінг-стратегії) на підставі присутнього в неї індивідуального досвіду, сформованих умінь та психологічних резервів (індивідуальні ресурси чи копінг-ресурси). Крім копінг-стратегій, провідне значення у подоланні стресу належить набутому досвіду переживання схожих ситуацій та особистий сценарій стресової поведінки.

Підлітковий вік рахують одним із найвідповідальніших періодів розвитку людини. Біологічно це період статевого дозрівання, водночас із яким дорослішають та інші фізіологічні системи організму людини. З психологічної точки зору – це час складного формування соціальної та індивідуальної самоідентичності, що наповнена максимально диспропорційно у темпах та рівнях розвитку.

Поширеними причинами підліткового стресу, що сприяють появі високої напруги, є: тиск з боку однолітків, перебільшені очікування батьків та викладачів, ототожнення із братами та сестрами, порівнювання із однолітками, напружені стосунки між батьками тощо.

У підлітковому віці перебудовуються соціальні взаємини. Сьогодні усе це ускладнюється напруженим та критичним, подекуди і стресовими ситуаціями соціуму загалом. Саме тому психологічні характеристики підліткового віку зменшують рівень чутливості підлітків до впливу стресорів почасти детермінують хроніку виникнення станів стресу.

Стрес у підлітковому віці досить поширений, але недостатньо досліджений. Саме тому йому притаманний деякий критичний рівень. Підлітки, що досить легко підпадають під дію стресу, володіють слабкою системою саморегуляції, посереднім станом функціоналу, низьким рівнем диференційності, мають дисбаланс у сфері емоцій, занижену адаптивність до зовнішніх змін; структура самооцінки характерна низьким рівнем самоповаги та очікувань доброго ставлення від соціуму та самовпевненості.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ОСОБИСТІСНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ**

### **2.1. Організація дослідження та програма дослідження виникнення стресу у підлітків**

Впродовж 2021 року, опираючись на теоретико-методологічні положення, було проведено експериментальне дослідження на базі Львівського ліцею, досліджувались школярі-підлітки 5-9 класів. Загальна вибірка склалась із 56 досліджуваних школярів (з 12-15 років).

З метою виконання основного завдання нашого емпіричного дослідження ми застосували батарею діагностичних методик, серед яких: «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемур-Тесьє-Філіон, адаптація Н. Водоп'янова), питальник «Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) (С. Спілберг, Р. Горсук, Р. Люшен, адаптація Ю. Ханіна), питальник «Шкала самооцінки й рівня домагань» (Т. Дембо, С. Рубінштейн, адаптація Г. Прихожан), методика «Копінг-механізмів» (Е. Хайм, адаптація Л. Васермана).

Особливості взаємозв'язку досліджуваних феноменів були виявлені шляхом визначення значимості існуючих кореляційних зв'язків між ними.

Емпіричне дослідження здійснювалось у три послідовні етапи.

На I підготовчому етапі було проаналізовано теоретичні аспекти та підходи до трактування поняття та проблеми стресу і стресостійкості у існуючій психологічній літературі, зібрано та проаналізовано необхідну інформацію із дослідження проблеми, проведено конструктивний теоретико-методологічний аналізі на цій основі розроблено програму дослідження (обґрунтовано проблему, визначено об'єкт, предмет, завдання, здійснено відбір методів та методик дослідження), визначено та відокремлено моделі психологічних чинників індивідуальної стресостійкості емпіричні показники стресостійкості.

II етап – основний – проведене емпіричне дослідження здійснювалось із провідною метою: визначити рівні і прояви стресостійкості підлітків, визначити чинники та складові стресостійкості підлітків.

III етап – аналіз та інтерпретація результатів, формулювання висновків та рекомендацій ставили за мету: провести математико-статистичне опрацювання, провести аналіз, інтерпретацію та узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження, визначити чинники стресостійкості підлітків, розробити практичні рекомендації та актуальні поради щодо успішного формування стресостійкості в підлітків-студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах, для психологів та соціально-педагогічних працівників вищих навчальних закладів.

## **2.2. Експериментальне дослідження виникнення та перебігу стресу у підлітковому віці**

З метою визначення присутності чи відсутності стресового стану у підлітків, було відібрано ряд ознак, які є структурними складовими кількох опитувальників і тестових методик, які були застосовані нами у процесі дослідження.

З метою продіагностувати стресові стани у підлітків ми застосували методику «Шкалу психологічного стресу PSV-25» (Тесьє, Лемур, Філліон, адапт. Н. Водоп'янової). Ми використали інтегральний показник психічної напруги, який підтверджує стан психічного стресу в досліджуваних тінейджерів.

Нижче у табл. 2.2 ми представили показники за віком та гендером.



**Таблиця 2.1**

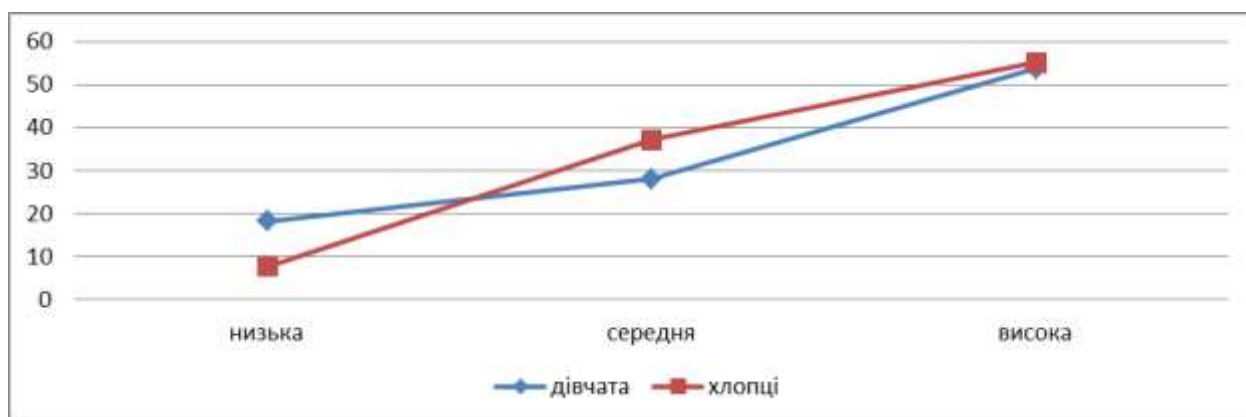
**Показники рівня психічної напруги у школярів-підлітків та віком та статтю за методикою «Шкала психічного стресу»**

Вік	Інтегральний показник психічної напруги у підлітків									
	Дівчата					Хлопці				
	12р.	13р.	14р.	15р.	Середній показник	12р.	13р.	14р.	15р.	Середній показник
Низький	22	20	8	22	18	18	0	12	0	8
Середній	34	40	34	6	28	36	50	26	38	37
Високий	44	40	58	72	54	46	50	62	62	55

У таблиці 2.1 наведено аналіз одержаних даних щодо відносної переваги досить високого рівня психічного стресу. Зокрема, виявлено у хлопців на рівні 46%, у дівчат – 44%. Підлітки 13-ти років продемонстрували цифри середнього та високого рівня стресу приблизно однакові, це 50% у хлопців та 40% у дівчат. У тінейджерів віку 14 років психічний стрес виявлений у прогресуючому характері. Так, у 8% дівчат та хлопців – низький рівень, у 34% дівчат та 38% хлопців – високий рівень. Ті цифри становлять більше половини опитуваних. Така ситуація може свідчити про дезадаптацію психічний дискомфорт, глибокі емоційні переживання, що потребує різнобічних методів зняття психічної напруги. Підлітки 15 років мають дезадаптивний високий рівень психічного стресу та сягає 72% у дівчат та 62% у хлопців. У загальному, всі підлітки-хлопці 13 та 15 років, які приймали участь у дослідженні, мають переважно високий або середній рівень психологічного стресу, на мій погляд, це пов'язано, із переживанням ними ще й нормативної кризи розвитку. Провівши аналіз середніх цифр стресу психіки посеред підлітків бачимо досить високі цифри рівня психічної напруженості як посеред дівчат, так і посеред хлопців, що відповідно 54% та 55%. Отже, половина підлітків має

високий рівень стресу через форму інтегрального показника психічної напруженості.

На рис. 2.1. показано рівні психологічної напруги чи стресу у тінейджерів за вище вказаною методикою.



*Рис. 2.1. Загальний вигляд психічної напруги у дівчат та хлопців за методикою «Шкала психічного стресу».*

Отож, отримані усереднені нами дані нас переконують, що 54% дівчат та 55% хлопців-підлітків мають високий рівень стресу; 28% дівчат та 37% хлопців мають середнього рівня стрес, 17% дівчат і 9% хлопців мають достатньо низький рівень психічного стресу за методиками, що і підтверджує дезадаптацію та стан псих. дискомфорту, мають глибокі емоційні переживання та потребу використання обширного спектру засобів та методів щодо приглушення психічної та нервової напруженості.

Високий рівень тривожності є одним з провідних показників присутності стресу в житті людини. Саме тому ми застосували методику Ч. Спілберга-Ю. Ханіна для розуміння рівня тривожності у підлітків. Ця методика надійно інформує щодо самооцінки підлітка та стану індивідуальної та ситуативної тривожності.

Доволі висока реактивна тривожність спричиняє значне порушення пам'яті, уваги, інколи, дрібної моторики. Для них необхідно відносно менший рівень стресу, для того щоб спричинити виражену та стійку стресову реакцію,

яка може спровокувати його «хронізацію». Як стверджують теоретичні джерела, високий рівень індивідуальної тривожності переважно корелює з наявним невротичним конфліктом, емоційними та невротичними зривами, хронічним стресом та психосоматичними захворюваннями.

Тож, збільшена тривожність є одним із провідних показників прояву і, водночас, фактором, який спричиняє виникнення стресу в хроніці в підлітків.

У таблиці 2.2 представлено показники рівня тривожності у вибірці школярів-підлітків.

**Таблиця 2.2**  
**Кількісні показники рівнів тривожності підлітків за методикою Спілберга-Ханіна**

В і к	Рівні тривожності											
	Дівчата						Хлопці					
	ОТ			РТ			ОТ			РТ		
	Високий	Середній	Низький	високий	середній	Низький	високий	середній	низький	високий	середній	Низький
12 років	22	61	17	28	55	16	18	72	10	18	73	9
13 років	20	40	40	40	20	40	33	33	34	34	50	16
14 років	50	34	16	42	33	25	25	75	0	25	62	13
15 років	56	22	22	50	39	11	12	75	13	12	88	0
Загальний середній Показник	37	39	24	40	37	23	22	64	14	22	68	10

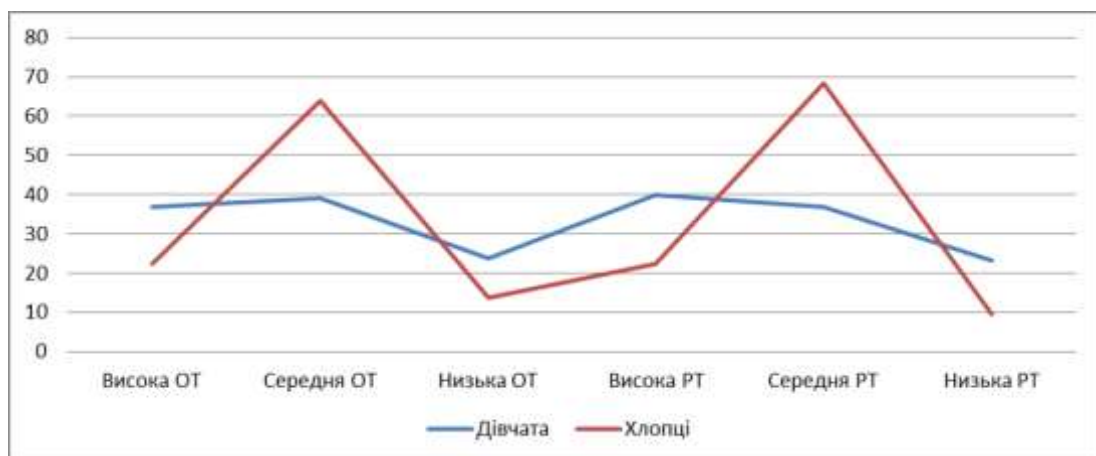
Примітка: особистісна тривога (тривожність) (ОТ) та реактивна тривога (РТ))

Бачимо, що найвищими показниками середнього рівня тривожності як реактивної 68%, так і власної 64%, володіють хлопці-підлітки.

У тінейджерів-дівчат трохи нижчі цифри середнього рівня особистісної (39%) та реактивної (37%) тривожності.

Особливої уваги заслуговують цифри прогресивного досить високого рівня у дівчат особистісної тривожності, зокрема, 15-16 років – 20%, 16-17 років – 50%. Це може свідчити про деяку тенденцію в напрямку хронізації психічного стресу упродовж віку. Найвищі показники особистісної тривожності є у зрілих підлітків, що пояснювали ситуацію, в якій вони знаходились, як таку, що має загрозливий характер. У них цей стан супроводжувався досить сильним емоційним хвилюванням, що може свідчити про невідповідну прогнозовану тенденцію щодо поширення стресу у зрілих тінейджерів. Це може бути зумовлено особливостями кризового періоду підлітків, власними проблемами здоров'я, міжособистісною взаємодією з дорослими у сім'ї та шкільному колективі.

Одержані дані представлені на рисунку 2.2.



*Рис.2.2 Загальні цифри стану тривожності в підлітків по методичці Спілберга-Ханіна*

Потім, за допомогою кореляційного аналізу, було визначено взаємозв'язок рівнів стресу (згідно з інтегральними показниками психічної напруженості) і тривоги в тінейджерів.

**Таблиця 2.3**

**Особливості взаємозв'язку рівнів стресу та тривожності у підлітків**

<u>Показники</u>	<u>Spearman</u>	<u>t(N-2)</u>	<u>p-level</u>
Рівень стресу – особистісна тривожність	0,537673	5,844560	0,000036
Рівень стресу – реактивна тривожність	0,571438	6,381946	0,000000
Особистісна тривожність – реактивна тривожність	0,751665	10,44527	0,000000

Спостерігаємо кореляційний зв'язок показників рівня стресу та показників рівня індивідуальної ( $r=0,5376$ ;  $p=0,00004$ ) і реактивної тривожності ( $r = 0,5714$ ;  $p = 0,0$ ) на статистично високому рівні ( $p < 0,01$ ). Можемо говорити про пряму детермінацію тривожності підлітків та збільшення рівня стресу в прямому та зворотному вигляді.

Також тісно взаємопов'язані цифри особистісної та реактивної тривожності: встановлений позитивний зв'язок кореляційний поміж двох феноменів на рівні значущості  $p < 0,01$ , зокрема, зі збільшенням рівня тривожності реактивної збільшується рівень тривожності особистісної у підлітків у прямому та зворотному напрямках.

У загальному, проводячи аналіз стану стресу в тінейджерів опираючись на інтегральні показники стану психічної напруги та рівнем тривожності можна стверджувати, що тінейджери усіх вікових категорій мають досить високий рівень стресу, а старші підлітки його демонструють найбільше, 50% має вияви стресу у хронічному вигляді.

З метою повномасштабного аналізу психологічних особливостей та розуміти рівень та існуючий стан стресу в тінейджерів, варто зосередитись на показниках пропорції рівня домагань та самооцінки підлітків, що дасть можливість зрозуміти їх самоставлення.

Рівні домагань та самооцінки досліджували шкалою самооцінки й рівня домагань методики Т. Дембо та С. Рубінштейн, модифікованою А. Прихожан.

У таблиці 2.4 показано загальні результати експериментального вивчення зазначеного феномену за цією методикою (табл. 2.4).

Аналіз отриманих результатів, наведених у таб. 2.4. по віку показує, що 56% 12-річних підлітків досить високо себе оцінюють, дуже високу ще 34%, середню – 6%, низьку – 4%. При цьому, невиправдано високі цифри по самооцінці тінейджерів цього віку засвідчили й по інших шкалах, зокрема, взаємини з однолітками 76%, стосунки в родині 66%, зовнішні дані 46%, власні здібності 80%, самовпевненість 38%, здоров'я 46%. Це можна розглядати як вікову властивість цього складного віку, прагнення їх бути дорослими й не завжди виправдано оцінюють власні можливості.

Деяка частина тінейджерів віку 13 років визначають власну самооцінку як необ'єктивно дуже високу 62%, високу 17%, середню 17% і також 3% низьку. До цього ж, ці підлітки вказують високими показниками необ'єктивно високого рівня самооцінки, зокрема, промовистими є шкали здібностей 90%, упевненість 64%, характер 72% (цілком задоволені власними навиками та успіхами у вищому навчальному закладі); взаємини з однолітками 45%, стосунки в родині 65%, зовнішність 56%.

У підлітків 14 років цифри загальної самооцінки становлять: необ'єктивно висока 45%, висока 25%, середня 18% і низька 18%. Задоволеними стосунками в родині зазначили 70% підлітків 14 років, своїми здібностями 65%, задоволеність взаємини з однолітками – 65%.

До цього ж, серед підлітків 14 років можна спостерігати більш адекватну самооцінку стану власного здоров'я, аніж серед підлітків 12 та 13 років. Водночас, зменшується їх самовпевненість, що можна пояснити зрілістю та погіршенням здоров'я, а також передачею дорослими більших прав та вимога відповідальності.

**Таблиця 2.4**

**Рівень самоцінювання підлітків (за методикою Дембо-Рубінштейн в адапт. А. Прихожан) у%, n=56**

Самооцінка	12 років				13 років				14 років				15 років			
	<u>н</u>	<u>с</u>	<u>в</u>	<u>нв</u>	<u>н</u>	<u>с</u>	<u>в</u>	<u>нв</u>	<u>н</u>	<u>с</u>	<u>в</u>	<u>нв</u>	<u>н</u>	<u>с</u>	<u>в</u>	<u>нв</u>
Характер	4	38	29	29	0	27	0	73	10	25	20	45	12	23	23	42
Здоров'я	8	44	8	40	0	27	46	27	25	15	20	40	47	15	15	33
Впевненість у собі	8	33	21	38	0	18	18	64	25	15	25	35	31	19	8	42
Здібності	0	4	16	80	0	0	10	90	0	5	30	65	12	23	19	46
Зовнішність	4	16	34	46	0	26	18	56	0	15	35	50	15	23	32	30
Відносини сім'ї	4	8	22	66	10	18	8	64	20	10	0	70	5	19	19	57
Взаємини з однолітками	0	12	12	76	10	8	36	46	5	15	15	65	0	15	23	62
Загальна самооцінка	4	6	56	34	2	18	18	62	12	18	25	45	17	19	19	45

Аналізуючи самооцінку в тінейджерів віку 15 років бачимо, що високий та середній рівень самооцінки має по 19% респондентів, низький рівень – у 17% опитаних. Низький відсоток склали шкали незадоволеність своїм характером (12%), незадоволеність зовнішніми даними (15%), невпевненість у собі (31%), стан здоров'я (47%).

За даними, що розміщені у таблиці 2.4, бачимо, що шкала «характер» має найвиразніший показник високої необ'єктивної оцінки себе. Зокрема, в 12 років – 29%, 13 років – 73%, 14 років – 45%, 15 років – 42%. Це свідчить про нездатність об'єктивно оцінити риси особистого характеру, а з другого бажання бути «найкращим» так характерне підлітковому віку. Вартий особливої уваги показник 18 річних підлітків, який більш за все, пов'язаний не тільки із хвилюваннями особистих станів психіки, але й кризою підліткового віку.

Переважає більшість підлітків оцінюють взаємини в родині як добрі, проте цифри сімейних взаємин рівня «несприятливі» також дещо зріс з 10-ти % до 15-19%, що підтверджує збільшення з часом конфлікних стосунків підлітків та їх батьків. Рис. 2.3. демонструє цифри оцінки себе підлітками.

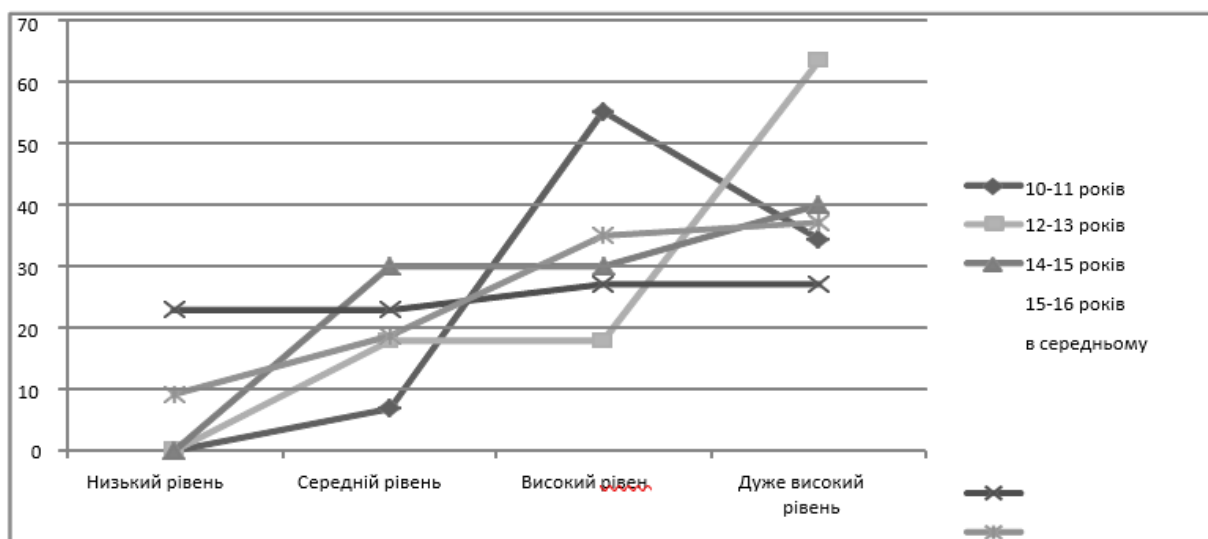


Рис. 2.3. Порівняльний аналіз середніх показників оцінки себе у підлітків

Рисунок 2.3 демонструє, що тінейджери 14-15 років самооцінка завищена необ'єктивно, що підтверджує низьку адаптивність до стресу. А у старших підлітків спостерігається тенденція до заниження щодо шкали



здоров'я. А це пояснюється зрушеннями адаптивних механізмів з подолання стресу, який спровокований захворюванням.

Таблиця 2.5. демонструє загальні дані як самооцінки, так і рівня домагань у підлітків, які ми визначали за методикою Дембо–Рубінштейна, адаптованої А. Прихожан.

**Таблиця 2.5**

**Порівняльні кількісні показники самооцінки та рівня домагань підлітків за методикою Дембо-Рубінштейн в адаптації А. Прихожан (у%), n = 56**

Вік	Самооцінка				Рівень домагань			
	<i>Н</i>	<i>С</i>	<i>В</i>	<i>ДВ</i>	<i>Н</i>	<i>С</i>	<i>В</i>	<i>ДВ</i>
12 років	4	6	56	34	8	7	61	24
13 років	2	18	18	62	15	32	33	20
14 років	12	18	25	45	35	43	14	8
15 років	17	19	19	45	39	44	12	5
Узаг. серед. Показник	9	15	29	47	24	32	30	14

Наведені результати дослідження в таблиці 2.5 демонструють високий рівень домагань, який з віком зменшується, тобто, у 12 років підлітки показують 61% високих домагань та 24% надто високий, у 13 років 33% високих домагань та 20% надто високий. Це складає більшу половину наших досліджуваних.

Порівнюючи ці дані ми провели аналіз, який показує, що зі збільшенням рівня самооцінки підвищується їх рівень домагань. У той же час бачимо, що з віком самооцінка зростає, а рівень домагань не є таким зростаючо стрімким.

Згодом ми порівняли наші дані експерименту по основних використаних нами методиках та зуміли прояснити та виявити основні взаємозалежні зв'язки

між рівнями самооцінки, домагань, особистісної тривожності. Результати внесено у таблицю 2.6.

**Таблиця 2.6**

**Кореляційні коефіцієнти показників особистісної тривожності, рівнів самооцінки та рівнів домагань (r-Спірмена, n=56)**

<u>Показники</u>	<u>Spearman</u>	<u>t(N-2)</u>	<u>p-level</u>
Рівень домагань – самооцінка	0,537770	5,846030	0,000000
Рівень домагань – особистісна тривожність	-0,240163	-2,26749	0,025927

Звідси бачимо, що тісно пов'язані цифри рівня домагань тінейджерів та цифри, які показують рівень самооцінки. Зокрема, виявлений прямопропорційний зв'язок показників цих психологічних особливостей на високому статистичному рівні. Отож, зі збільшенням рівня домагань у тінейджерів збільшується рівень самооцінки, і навпаки.

Щоб встановити, які копінг-механізми використовують підлітки у стресових ситуаціях було використано техніку «Копінг-механізми» автора Е. Хайма в адаптації Л. Васермана.

Кількісні результати отримані та показані в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Кількісні показники копінг-стратегій підлітків за методикою «Копінг-механізми» (Е. Хайм, адапт. Л. І. Вассермана) (у %)**

Стать	Вік	Поведінкові			Когнітивні			Емоційні		
		<i>A</i>	<i>BA</i>	<i>HA</i>	<i>A</i>	<i>BA</i>	<i>HA</i>	<i>A</i>	<i>BA</i>	<i>HA</i>
Хлопці	12 р.	18	50	32	24	47	29	41	47	12
	13 р.	14	57	29	21	43	36	36	57	7
	14 р.	21	47	32	26	37	37	42	47	11
	15 р.	20	47	33	20	53	27	47	40	13
Дівчата	12 р.	19	47	34	24	45	31	39	53	8
	13 р.	15	46	39	31	46	23	38	54	8
	14 р.	17	52	31	24	41	35	41	45	14
	15 р.	21	50	29	25	42	33	42	37	21
Загальний показник		18	51	31	23	40	37	45	44	11

Примітка: *A* - адаптивні стратегії; *BA* – відносно-адаптивні стратегії; *HA* = неадаптивні стратегії.

Підсумовуючи вивчення підліткові копінг-стратегії бачимо, що 51%, а це більшість, використовують адаптивні копінг-стратегії у процесі подолання стресових ситуацій. 31% тінейджерів застосовують інші, неадаптивні, копінг-стратегії поведінки, в той же час з них застосовують адаптивні лише 18%. Когнітивні стратегії адаптації застосовують лише 23% підлітків, а 45% – емоційно-адаптивні.

Тому стресові ситуації у підлітків долаються не в повній мірі ефективно, не дає можливості застосувати адаптивні стратегії поведінки подолання стресу, які базуються на когнітивній основі. Ми вважаємо, що це пов'язано з індивідуальними особливостями та більшою мірою пояснюється віком, коли загострені емоційна сфера та загальна імпульсивність тінейджерів. А це потребує уже подальшої корекційної роботи з ними.

**Таблиця 2.7.**

**Перелік напрямів роботи щодо формування стресостійкості підлітків**

№	Компоненти стресостійкої підлітків	Напрями, у яких повинна здійснюватись психолого - педагогічна робота щодо підвищення стресостійкості дітей-сиріт
1.	<b>Когнітивно-рефлексивний компонент.</b>	1. Розвиток у підлітків здатності до ціленаправленого самопостереження. 2. Формування здібностей до аналізу причин і умов виникнення різних психічних станів, їх впливу на діяльність та здоров'я. 3. Збільшення пізнавальної компетентності підлітків зокрема з проблем стресу і стресостійкості. 4. Усвідомлення підлітками стереотипну власної поведінки в стресових ситуаціях, програмування нової поведінки (спрямованої на подолання стресу). 5. Усвідомлення кожною підлітком вимог, які висувуються до нього та існуючих можливостей для їх виконання. 6. Формування об'єктивної та адекватної самооцінки та позитивного самостварення. 7. Усвідомлення (обґрунтоване) підлітком своїх власних (існуючих) переваг і недоліків, рис характеру та тих рис, які підліток хоче мати. («Я»-реальне та «Я»-ідеальне) 8. Формування оптимістичного мислення.
2.	<b>Емоційно-вольовий компонент.</b>	1. Робота із емоційними станами підлітків: усвідомлення природи емоцій, розпізнавання емоцій. 2. Формування вміння проявляти емоції відповідно до ситуації та розрізняти емоційні стани інших людей за їх проявами. 3. Ознайомлення із адекватними формами реагування у стресових ситуаціях 4. Навчання способів саморегуляції емоційних станів.
3.	<b>Мотиваційно-ціннісний компонент.</b>	1. Спрямованість на досягнення успіху, позитивних результатів, реалізації творчого потенціалу тощо. 2. Ознайомлення із правильною постановкою завдань, цілей, вираженою в конкретній, а не абстрактній формі. 3. Формування пізнавальної мотивації, інтересу до навчання. 4. Емоційна підтримка в разі самостійних спроб підлітка вирішити складну ситуацію/завдання, віра в її здатність досягти поставленої мети, в її можливості. Надання допомоги за необхідності. 5. Розвиток творчої активності студентів. 6. Формування уявлень про життєві цінності
4.	<b>Комунікативний компонент.</b>	1. Формування комунікативної культури та навиків конструктивного спілкування. 2. Робота над словниковим запасом 3. Розвиток емпатії у підлітків. 4. Розвиток терпимості у до інших. 5. Створення позитивного клімату та атмосфери безпеки в навчальних закладах. 6. Формування в підлітків здатності до аргументованого відстоювання власної позиції. 7. Увага педагогів до інтересів та захоплень студентів, всьляка підтримка позитивної міжособистісної взаємодії, дружби, товаришування.

## Висновки до розділу 2

Аналіз результатів проведеного дослідження, висвітлений у другому розділі, дає змогу стверджувати, що провідними властивостями вияву підліткового стресу став високий рівень тривоги, що іде в супроводі зі змінами сфери емоцій, зокрема, погіршеним настроєм, агресією, песимізмом щодо свого майбутнього, відбір негативних копінг-стратегій активності у стресі, зміни міжособистісної взаємодії, необ'єктивна пропорція рівня домагань та самооцінки.

У ході проведення дослідження виявлено, що більше 75% підлітків мають досить чіткі прояви психічного стресу, що підтверджує психічний дискомфорт та стан дезадаптації. Поширеність психологічного стресу із віком, у підлітків лише зростає.

Було виявлено прямий кореляційний зв'язок поміж рівнем стресу та особистісною й реактивною тривожністю. Тобто, з підвищенням тривожності збільшується рівень стресу у підлітків.

На підставі відібраних критеріїв та систематизації і узагальнення одержаних результатів у ході проведеного експерименту ми встановили, що стрес має три рівні, зокрема, високий, якому притаманні складні хронічні захворювання та досить високі цифри інтегрального рівня психологічної напруженості, високі показниками особистісної та реактивної тривожності, застосування негативних емоційних, когнітивних і поведінкових копінг-стратегій; середній, який характеризується періодичним поверненням існуючих системних хворіб, середніми цифрами інтегрального рівня психологічної напруги респондентів, усередненими цифрами ситуаційної та індивідуальної реактивної тривожності, переважаючим середнім рівнем самооцінки, що переважно корелює з високим та усередненим рівнем домагань; використання в більшості адаптивних емоційних та когнітивних поведінкових копінг-стратегій; понижений рівень з нескладними захворюваннями психосоматичного характеру, низькими цифрами інтегрального психологічного напруження досліджуваних.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі ми провели теоретичний аналіз проблеми виникнення та подолання стресу в підлітковому віці, науково обґрунтували критерії й розкрили вже існуючі види стресу у віці тінейджерів.

Стрес вважають нормальною реакцією здорової особистості, він служить захисним механізмом фізіології організму людини. Але деколи вплив зовнішніх чинників настільки значний, що це перевищує функціональні можливості опорності організму. Тоді такий вплив має значний різкий негативний характер, аналогічні відчуття викликають дистрес чи хронічний стрес. Науковці довели той факт, що у підлітків хронічний стрес на психофізіологічному рівні супроводжується постійним чи періодичним напруженням психіки на рівні емоцій, є досить інтенсивним та виявляється у тривозі, знижується самооцінка та рівень домагань, підвищується конфліктність у міжособистісній взаємодії, через що вони стають вразливими та можуть мати психосоматичні захворювання.

У підлітковому віці перебудовуються соціальні стосунки, а в складному українському суспільстві нині супроводжується сильним напруженням, стресами в соціумі загалом.

Психологічні особливості підліткового віку значно зменшують поріг чутливості підлітків до дії стресових чинників (психологічних, соціальних та біологічних) та викликають хронічний перебіг стресових станів. У ході дослідження психологічних факторів виникнення та боротьби із хронічним стресом в підлітковому віці потрібно враховувати вікову специфіку та вікові особливості психоемоційного і психофізичного формування підлітка.

У більшій половині підлітків констатовано високий стресовий рівень, третина підлітків має середній рівень хронічного стресу, п'ята частина має низький рівень психічного стресу. Стрес у різній мірі виявляється у хлопців та дівчат, що можна пояснити різноманітністю ролей в рамках гендеру,

соціальних норм та стереотипів, до яких тінейджери так тяготіють і намагаються бути відповідними їм. До цього ж, із віком у підлітків збільшуються рівневі показники стресу.

Психологічна корекція підлітка щодо стресу має чинники, що впливають на покращення міжособистісної взаємодії через формування та психокорекції емоційної сфери тінейджера.

Проведене дослідження не вичерпує всіх існуючих аспектів досліджуваної проблематики та відкриває нові перспективи майбутньої дослідницької роботи щодо подальшого дослідження проблеми стресу у підлітковому віці, його чинників, методів боротьби та шляхів попередження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Александровский Ю. А. Состояние психической дезадаптации в экстремальных условиях / Ю. А. Александровский, П. М. Румянцева, Б. П. Щукин, В. В. Юров //Журн. невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. –М. : Медиа Сфера,1989. Т. 89, №5. С. 111–117.
3. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика. Психологический журнал. 1985. Т. 6, № 6. С. 107-115.
4. Александровский Ю. А. Пограничная психиатрия/ Ю. А. Александровский. М.: РЛС. 2006. 1280 с.
5. Андреева А. Д. Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков / А.Д. Андреева, Т.В. Вохмянина, А.П. Воронова, Н.И. Чуткина, ред. М.В. Дубровина. М., 1995 . 354 с
6. Анопрієнко О. В. Посттравматичний стресовий розлад у дітей підліткового віку із зони АТО/ О.В. Анопрієнко// 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. 91с. С. 60-61.
7. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності / І. Д. Бех // Наукове видання. К.: Либідь, 2006. 272с.
8. Бех І. Особистісно зорієнтоване виховання: стратегія проектування <http://eprints.zu.edu.ua/444/2/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1idvsp.pdf>
9. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. Москва: Per Se, 2006. 523 с.
10. Бодров В.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора. Психологический журнал. М. : Наука, 2000. № 4. С. 32-40.



11. Быкова С.В. Психологические ресурсы, обеспечивающие устойчивость к стрессу / С.В. Быкова, И.А. Кадиевская// Культура народов Причерноморья. Симферополь: Межвузовский центр «Крым», 2014. № 276. С. 156-159.

12. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. СПб. [и др.]: Питер, 2008. 398 с.

13. Вассерман Л. И. Совладание со стрессом. Теория и практика. Учебно-методическое пособие / Л.И. Вассерман, В.А. Абабков, Е.А. Трифонов / Под. науч. ред. проф. Л.И. Вассермана. СПб.: Речь, 2010. 192 с.

14. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости /Б.Х. Варданян. М.: Наука, 2008. 380 с.

15. Вяткин Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях. Стресс и тревога в спорте. М.:ФиС, 1983. С.56

16. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. 336 с.

1. Ващенко І.В. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання / І.В. Ващенко, О.Г. Антонова. К.: Знання, 1998. 289 с

2. Вылканова Я. Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте : автореф. дис. на соиск. ученой степени канд. псих. наук : спец. 19.00.01 / Вылканова Яна Христовна. Краснодар, 2005. С. 4-8.

3. Выготский Л. С. Педология подростка // Л. С. Выготский. Собр. соч.: В 6 т. Т. 1. М., 1982. 535 с.

4. Горбунов Г.Д. Учись управляти собою / Г.Д.Горбунов; [под ред. А.Ц.Пуни]. Москва: Знание, 1976. 32 с.

5. Гончарук Н. Г. Особливості переживання кризової ситуації в Україні підлітками, залежно від місця проживання [Електронний ресурс]. –Режим доступу: <http://int-konf.org/konf052015/1059-goncharuk-n-g-osoblivost-perezhivannya-krizovoyi-situaciyi-v-ukrayin-pdltkami-zalezno-vid-mscyaprozhivannya.html>

6. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л.Д.Гиссен. М.: ФиС, 1990. 192 с.
7. Доскин В.А. Обзорная информация / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева // Медицина и здравоохранение. М.: Медицина, 1985. Вып. 2. 81 с.
8. Джун Ван. Психологічні особливості самосприйняття як фактор соціалізації підлітків: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Джун Ван; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського. О., 2009. 19 с.
9. Эверли Дж.С. Стресс: природа и лечение. / Дж.С. Эверли, Р. Розенфельд. М.: Медицина, 2003. 224 с.
10. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика детей / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2008. 623 с
11. Эйдемиллер Э. Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. Методическое пособие. / Э. Г. Эйдемиллер// Серия: «Психодиагностика: педагогу, врачу, психологу. (Вып. 1) [Под общей редакцией д.м.н., проф. Л.И.Вассермана]. М.: «Фолиум», 1996. 48 с.
12. Жизномірська О. Я. Психологічні особливості самоствердження молодших та старших підлітків: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Жизномірська Оксана Ярославівна; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2010. 278 с.
13. Зеличенко Е. В. Формирование стрессоустойчивости учащихся в процессе занятий вокально-хоровой деятельностью (на материале обучения в педагогических вузах): автореф дис. канд. пед. наук: 13.00.08. / Е. В. Зеличенко. Москва, 2012. 24 с.
14. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. М.: Наука, 1974. С. 138-172.
15. Исаев Д. Н. Психосоматические расстройства у детей: руководство для врачей. Питер, 2000. 508 с

16. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д. Н. Исаев. СПб.: Речь, 2005. 400 с.
17. Калинин Е. А. Исследование стрессовых реакций студентов спортсменов в связи с некоторыми особенностями личности: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. / Калинин Е. А. М., 1975. 26 с.
18. Кассиль Г.Н. Некоторые общие закономерности реагирования симпатoadреналовой системы при адаптации организма к физическим нагрузкам / Г.Н.Кассиль // Нервные и эндокринные механизмы стресса. – Кишинев: Штиинца, 1980. С. 122-135.
19. Касьян Т. В. Тривожний підліток у родинному колі: проблеми та шляхи розв'язання / Т. В. Касьян // Наука і освіта. 2011. № 11. С. 65-68.
20. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. М.: Академический Проект, 2009. 943 с.
21. Кон И. С. Психология ранней юности / И.С. Кон. М.,1989. 341 с.
22. Кон И. С. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики переходного возраст/ И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн // Хрестоматия по возрастной психологии [Под ред. Д.И. Фельдштейна]. М. 1994. 451с.
23. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. посібник./ С. Б. Кузікова. 2-ге вид., стер. Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 384 с. С. 10-16; С.88-95.
24. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.:Ніка-Центр, 2007. 432 с.
25. 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.
26. Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / В. М. Крайнюк; 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.

27. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості / В. М. Крайнюк; 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.

28. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р.С. Лазарус // Эмоциональный стресс. Л.: Медицина, 1970. С. 178-208

29. Лысенко В.В. Влияние саногенной рефлексии на компоненты саморегуляции: автореф. дисс. канд. психол. наук: 19.00.07. / В.В. Лысенко; Моск. ин-т медико-соц. реабилитологии. М., 2002. 16 с.

30. Манухина С.Ю., Глушач Н.Н., Манухина Н.М. Профессиональный стресс в организационной среде / С.Ю. Манухина, Н.Н. Глушач, Н.М. Манухина // Ученые записки Орловского государственного университета. Орел: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева, 2014. №4 (60). С. 350-354.

31. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. –СПб : Изд. дом «Сентябрь», 2001. 260 с.

32. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко [Наук. монографія]. К.: Вид-во ТОВ «КММ, 2006. 256 с.

33. Мерлин В.С. Психология формирования и развития личности / В.С. Мерлин. М.: Наука, 1981. 280 с.

34. Мигаль Г.В. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості / Г.В. Мигаль, О.Ф. Протасенко // Национальный аэрокосмический университет им. Н.Е. Жуковского «ХАИ». С. 248-252. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: [http://www.nbuu.gov.ua/portal/natural/vikit/2008\\_39/p\\_248-252.pdf](http://www.nbuu.gov.ua/portal/natural/vikit/2008_39/p_248-252.pdf)

35. Милерян Е. А. Эмоционально-волевые компоненты надежности оператора. Очерки психологии труда оператора. М.: Наука, 1974. С. 5-82
36. Никифоров Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. СПб.: Питер, 2006. 607с.
37. Некрасова И. Н. Психология и педагогика проблемных подростков: монография / И. Н. Некрасова, В. В. Седнев; ред.: Е. А. Росинская; Донец. НИИ судеб. экспертиз. 2-е изд., перераб. Донецк : Ноулидж, Донец. отд-ние, 2011. 254 с.
38. Писаренко В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека. Психологический журнал. М.: Наука, 1986. №1. С. 62-72.
39. Платонов К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. М. : Наука, 1986. 255 с.
40. Психологія дитини [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://childdevelop.com.ua/articles/psychology/444/>
41. Прихожан А. М. Проблема подросткового кризиса / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. 1997. №1. С. 56-58
42. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. Психологическая наука и образование. 1998. №2. С. 45-47.
43. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с. (Серия «Библиотека педагога-практика»).
44. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер. – М.: Педагогическое общество России, 2000. 591 с.
45. Прихожан А. М. Подросток в учебнике и в жизни / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. М.: Знание, 1990. 265 с.
46. Прихожан А. М. Проблема подросткового кризиса / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. 1997. №1. С. 56-58

47. Прихожан А. М. Проблема подросткового кризиса / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. 1997. №1. С. 56-58
48. Психология человека от рождения до смерти. Младенчество. Детство. Юность. Взрослость. Старость: полный курс психологии развития: Учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / В. А. Аверин [и др.]; ред. А. А. Реан. СПб.: изд.-во прайм-ЕВРОЗНАК; М: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. 411 с
49. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. М.: Прогресс, 1979. 392 с.
50. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика [Текст]: методики и тесты / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара: Бахрах, 1999. 672 с.
51. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. [пер. с англ. А. Н. Лука и И. С. Хорола]. М. : Прогресс, 1979.124 с.
52. Стельмашук К. Р. Стрессоустойчивость как феномен: особенности стрессоустойчивости различных категорий детей-сирот / К. Р. Стельмашук // Наукова-тзарэтычны і навукова-метадычны часопіс «Адукацыя і выхаванне». Вип. 11 (299). Минск: РУП «Выдавецтва «Адукацыя і выхаванне», 2016. С. 18-23.
53. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дисс. канд. психол. наук: 19.00.07./ С.В. Субботин. –Пермь, 1992. –152 с
54. Фресс П. Эмоции. / П. Фресс // Экспериментальная психология. М.: Политиздат, 1975. Вып. V. С. 111-195.
55. Фурманов И. А Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция./И. А. Фурманов. СПб.: Речь, 2006. 480 с.
56. Черкашин А. І. Функціональні стани співробітників, працюючих в екстремальних умовах / А. І. Черкашин, М. І. Анікеєнко // Вісн. Харк. нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди. –Харків : Вид-во: ФОП «Петрова І. В.»,2008. Вип. 24. С. 56–60.

57. Черпіта М. М. Стресостійкість / М.М.Черпіта, А.Ю. Гурич, О.М. Джеджула // Наукові записки [ВНАУ]. Сер.: Соціально-гуманітарні науки. –Вінниця: ВНАУ,2013. Вип. 2. С. 202-208.
58. Циганчук Т. В. Динаміка суб'єктивних переживань у студентів ВНЗ в стресових ситуаціях. Практична психологія та соціальна робота. Київ: [б.и.], 2011. № 1. С. 50-59
59. Шадриков В.Д. Мир внутренней жизни человека/ В.Д. Шадриков. М.: Изд-во «Логос», 2006. 392 с.
60. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учеб. пособие] / Ю. В. Щербатых. СПб. [и др.]: Питер, 2006. 256 с.
61. [Електронний ресурс] –Режим доступу: <http://www.tolerspace.org.ua/Skarbn.htm>
62. Appley M.H. Psychological stress. / M.H. Appley, R. Trumbull. –New York: Appleton-Century-Crofts, 1967. 471 p.
63. Alexander F. Psychosomatic medicine: Its principles and applications./ F. Alexander. New York: Norton, 1950.320 pp.
64. Breznitz S. Life events: Stressful ordeal or valuable experience?/ S. Breznitz, Y. Eshel.New York: Van Nostrand Reinhhold, 1983. P. 228-261.
65. Borgatta E.F. The structure of personality characteristics / E.F. Borgatta // Syst. Res.,Behavioral Science, 1964. Volume 9, Issue 1 P. 8-17. –Режим доступу : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/bs.3830090103>
66. Dohrenwend B.P.The social psychological nature of stress: A framework for causal inquiry/ B.P. Dohrenwend // J. of Adnormal Social Psychology. 1966. Vol. 62. P. 294-302.–Режим доступу: <http://psycnet.apa.org/record/1962-05808-001>
67. Guilford J.P. Cognitive psychology's ambiguities: Some suggested remedies/ J.P. Guilford // Psychological Review. 1982. Vol. 89. P. 48-59.Режим доступу: <http://psycnet.apa.org/record/1982-07070-001>