

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Терещенко Людмила Анатоліївна¹, Толкунова Інна Вікторівна²

¹Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4279-158X>

²Кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5222-6859>

UDC: 159.96

АНОТАЦІЯ

Війна є складною та непередбачуваною ситуацією, яка може суттєво впливати на психологічний стан дітей та підлітків. Підвищення рівня стресостійкості у цій віковій групі може допомогти їм ефективніше впоратися зі стресом, який може виникати під час війни.

В статті у ході дослідження визначено психологічні особливості стресу у підлітків в умовах війни; зазначено, що соціально-психологічні властивості підлітків визначають вибір стратегії поведінки в умовах стресу; представлено результати психодіагностичного етапу роботи щодо особливостей прояву стресу дітей підліткового віку; розглянуто особливості роботи психолога з подолання стресу у дітей підліткового віку; виокремлено засоби з підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни; представлено програму з підвищення рівня стресостійкості у дітей підліткового віку і результати її впровадження.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, підлітковий вік, психічні стани, психічне напруження, психологічні особливості, стратегія поведінки, навички конструктивного реагування.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими завданнями. Війна на території нашої країни, зростаюча тенденція кризових явищ у суспільно-політичних та економічних процесах чинять специфічний вплив на психічне функціонування людей. Стрес, якого нині зазнають діти, спричинений складними соціальними обставинами та подіями. Війна вже вплинула на психіку українських дітей. Страх смерті, переживання за своїх близьких, тривожність. Звісно, це все не мине безслідно і проявиться в дорослому житті.

Згадані події суттєво порушують базове відчуття безпеки особистості дитини. Однак стрес – багатогранне явище, відповідно, і його наслідки також непе-

редбачувані. Він може минути безслідно, а може призвести до розвитку хворобливих станів у вигляді травматичного і посттравматичного стресу, нервового зриву, інших невротичних і психічних розладів, депресії або навіть появи суїцидальних думок. Професійна психологічна підтримка фахівця дасть змогу розв'язати проблему, уникнувши її можливих негативних наслідків у майбутньому

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психологічний стрес – одна з найскладніших міждисциплінарних проблем, що знаходяться на стику психології, психофізіології та фізіології. Неможливо уявити людину, яка б не зазнавала чинників, що прово-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Liudmyla Tereshchenko, Inna Tolkunova

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

кують виникнення стресу. При цьому, з одного боку, стрес стимулює активність людини, дозволяє більш інтенсивно використовувати свій потенціал, з іншого боку, може мати величезну руйнівну силу, призводити до серйозних внутрішніх переживань і невротичних станів.

Сучасні соціальні особливості життя в поєднанні з характерними для дітей підліткового віку несформованістю психічних процесів, відсутністю навичок саморегуляції, а також високим рівнем конфліктності, збудливості, швидкою зміною настрою призводять до виникнення негативних емоційних переживань, розладів і навіть спроб суїциду.

Некомпенсований вплив інтенсивних стрес-факторів призводить до різноманітних психічних порушень – депресій, неврозів і синдрому посттравматичного стресу.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять:

а) роботи присвячені регуляції емоційного стресу (Бодров В., Вальдман А., Гринберг Д., Зильберман П., Лазарус Р., М'ясищев В., Немчин Т. Розов В., Сельє Г., Смирнов В.);

б) роботи присвячені суб'єктивному підходу до управління стресом (Гринберг Д., Ієвлева С., Ксенофонтів С., Сельє Г., Шаталова Т.);

в) роботи присвячені особливостям формування емоційної стійкості (Аболін Л., Варданян Б., Левитов М., Сельє Г.)

Формулювання мети статті: висвітлення сучасних вітчизняних та закордонних теоретико-методологічних засад до проблеми стресостійкості у дітей підліткового віку; емпіричне дослідження прояву стресу у підлітків; сформування навичок конструктивного реагування підлітків у складних ситуаціях.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел проблематики; емпіричні: опитувальник «Інвентаризація симптомів стресу» Т. Іванченко; «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філіона, адаптована Н. Водоп'яною; опитувальник «Вивчення тривожності» Чарльза Спілбергера, адаптований Ю. Ханіним; опитувальник методики «Визначення нервово-психічного напруження» Т. Немчина; опитувальник «Шкала самооцінки три-

воги» Вільяма Цунга; статистичні методи обробки результатів (кількісний, якісний аналіз).

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі відсутнє єдине трактування терміну «стресостійкість», тому більшість дослідників уживають його як синонім поняття «емоційна стійкість».

Одним із важливих психологічних чинників ефективності та надійності діяльності в напружених обставинах є емоційна стійкість. Вона зменшує негативний вплив сильних емоцій, сприяє готовності до дій, запобігає крайнім проявам стресу.

Емоційну стійкість значною мірою детермінують змістові та динамічні характеристики емоційного процесу.

Важливим чинником розвитку емоційної стійкості в дітей підліткового віку є зміст і рівень їхніх емоцій, почуттів та переживань під час напруженої ситуації.

Емоційна стійкість як якість особистості становить єдність таких компонентів, як-от:

Мотиваційний – сила мотивів значною мірою визначає емоційну стійкість, тому змінюючи мотивацію, можна, відповідно, збільшити/зменшити емоційну стійкість;

Емоційний – досвід особистості, набутий у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;

Вольовий – виражається у свідомій саморегуляції дій відповідно до ситуації;

Інтелектуальний – оцінювання і визначення умов ситуації, прогнозування її можливих змін, прийняття рішень про способи дій (Венгер, Ястремська, Рега, 2016).

Під емоційною стійкістю дітей підліткового віку розуміємо здатність їхньої психіки долати стан надмірного емоційного тиску під час виконання складної діяльності, не піддаючись деструктивним емоційним навантаженням і зберігаючи стабільну позитивну спрямованість емоційних переживань. Однак успіх виконання певних дій у складній емоційній ситуації залежить не лише від емоційної стійкості, а й від інших особистісних якостей та досвіду дитини.

Стрес – поняття, введене для позначення стану психічного напруження, обумовленого виконанням діяльності в надскладних умовах. Стрес може як пози-

тивно, так і негативно впливати на діяльність людини, залежно від його спрямованості (Сельє, 1992).

Стресостійкість – це таке поєднання особистісних якостей людини, що дає їй змогу витримувати стресові ситуації, уникаючи негативних наслідків як для життєдіяльності, так і для оточення.

У дослідженнях стресостійкість розглядають як якість особистості, що складається з таких компонентів:

психофізіологічна якість – тип, властивість нервової системи;

мотивація – сила мотивів, яка значною мірою визначає емоційну стійкість. Людина проявляє її різною мірою залежно від того, які мотиви спонукають до активізації. Змінюючи мотивацію, можна, відповідно, збільшити/зменшити стресостійкість;

емоційний – досвід особистості, накопичений під час подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;

вольовий – виражається у свідомій саморегуляції дій відповідно до ситуації;

інформованість – професійна підготовленість і готовність особистості до виконання тих або тих завдань;

інтелектуальний – оцінювання і визначення умов ситуації, прогнозування її можливих змін, прийняття рішень про способи дій (Герещенко, Дзюбо, 2021).

Тож явища емоційної стійкості і стресостійкості є доволі подібними та взаємообумовленими. Однак оскільки емоційна стійкість визначає рівень стресостійкості, надалі термін «стресостійкість» вживатимемо як основний.

Зазвичай *чинниками, що провокують появу стресу* в дитини підліткового віку, є такі:

неадаптованість до предметного аспекту навчальної діяльності. Недостатній інтелектуальний і/чи психомоторний розвиток дитини, брак допомоги та уваги з боку батьків і педагогів;

нездатність доволіно керувати власною поведінкою. Неправильне виховання в родині – недотримання певних правил, норм і обмежень;

нездатність прийняти темп шкільного життя. Неправильне виховання в сім'ї внаслідок ігнорування дорослими індивідуально-вікових особливостей дитини;

використання батьками (часто несвідоме) дитини для розв'язання власних нереалізованих проблем;

особливо стресовою і травматичною ситуацією сьогодення є війна в Україні. Ці події стали для дітей, які змушені були змінити місце проживання і отримали статус «діти-переселенці», тому що діти взагалі є більш вразливими та чутливими до впливу несприятливих чинників оточуючого середовища, аніж дорослі. Ядром цих проблем є тяжкий травматичний досвід, переживання якого ускладнюється необхідністю адаптуватися у новому середовищі. Іншими словами, спостерігається ефект ретравматизації – одна травма накладається на іншу: загроза життю та благополуччю за місцем попереднього проживання (одна травма) поєднується із необхідністю контактувати із незнайомим середовищем (вторинна травма) (Венгер, Ястремька, Рега, 2016).

Зазвичай дитина реагує на стрес доволі гостро, через що в неї виникають емоційні та поведінкові проблеми. Ознаками того, що вона переживає стресовий стан, є такі розлади:

Фізичні – порушення сну (від безсоння до постійної сонливості), порушення апетиту (від відмови від їжі до постійного відчуття голоду), часті скарги на головний біль, біль у ділянці серця, нудоту; часті травми, надмірна незграбність, нервові тики (сіпання повік, часте ковтання, смикання, куйовдження волосся тощо), повернення до шкідливих звичок, нетримання сечі, нечітка дикція або заїкання, швидка втомлюваність;

Емоційні – надмірна стурбованість своїм здоров'ям, невмотивовані спалахи гніву, подразливість, небажання спілкуватися з друзями (замкнутість, відчуженість від оточення), схильність до перфекціонізму (педантизм, максималізм під час виконання домашніх обов'язків, навчальних завдань, доручень, потреба в постійному схваленні), зниження самооцінки;

Когнітивні – байдужість, відсутність інтересу до усього, труднощі з концентрацією уваги (нездатність зосереджуватися на конкретному предметі), зниження рівня успішності учбової діяльності;

Поведінкові – повернення до поведінкових форм більш раннього віку (регрес поведінки), жорстоке поводження з тваринами та/або людьми, крадіжки, утечі з дому, вандалізм, постійна і безпричинна брехня, уживання наркотиків, значне підвищення рухової акти-

вності, метушливість або навпаки – завмирання у часі та просторі (Пророк, 2018).

Отже, стресостійкість – складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей. Останні забезпечують індивідові здатність витримувати значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування в стресогенній ситуації.

Організація дослідження та характеристика вибірки.

Із метою вивчення особливостей прояву стресу в підлітковому віці було проведено дослідження, у якому взяли участь 62 учні (28 дівчат і 34 хлопці) 7 – 8-х класів кількох київських загальноосвітніх навчальних закладів. Дослідницьку роботу було проведено із січня по березень поточного року. Діагностична програма дослідження містила такі методики: опитувальник «Інвентаризація симптомів стресу» Тетяни Іванченко; «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона, адаптована Наталією Водоп'яною; опитувальник «Вивчення тривожності» Чарльза Спілбергера, адаптований Юрієм Ханіним; опитувальник методики «Визначення нервово-психічного напруження» Тіграна Немчіна; опитувальник «Шкала самооцінки тривоги» Вільяма Цунга.

Результати діагностування за методикою Тетяни Іванченко «Інвентаризація симптомів стресу» показали, що 47% опитаних підлітків відчують напруження та схильні до стресу. Натомість 34% респондентів – спокійні, не мають вираженого напруження та розв'язують проблеми, які виникають у їхньому житті. Інші 19% опитаних підлітків відчують сильне напруження, доволі залежні від оцінок оточення, через що вони перебувають у стані стресу.

За методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона 66% респондентів мають високий рівень стресу, хоча і не перебувають у стані надмірного напруження. У такому разі стрес не завдасть значної шкоди їхньому здоров'ю.

У 84% підлітків, опитаних за методикою «Вивчення тривожності» Чарльза Спілбергера, виявлено помірний рівень ситуативної тривожності. Однак у

53% респондентів є високим рівень їхньої особистісної тривожності.

Результати опитування за методикою Тіграна Немчіна «Визначення нервово-психічного напруження» засвідчили, що у 38% опитаних підлітків наявний середній із тенденцією до низького рівень нервово-психічного напруження, а у 25% – середній із тенденцією до високого рівень нервово-психічного напруження. Це напруження у представників останньої категорії респондентів слабо виражене, тому не може завдати значної шкоди їхньому здоров'ю. Однак таким підліткам варто бути обережними, спостерігати за своїм емоційним станом, щоб запобігти переходу накопичених негативних емоцій у дистрес. Ще у 28% респондентів визначено високий рівень нервово-психічного напруження і, відповідно, їм притаманний високий рівень ймовірності виникнення дистресу. Таким респондентам необхідно навчитися своєчасно і конструктивно звільнятися від негативних переживань. І лише 9% опитаних підлітків мають низький рівень нервово-психічного напруження, тобто найменше схильні до негативних, руйнівних стресових впливів. Життєдіяльність цієї категорії респондентів відносно спокійна і розмірена.

За методикою «Шкала самооцінки тривоги» Вільяма Цунга 72% опитаних підлітків оцінили свій рівень тривожності як середній. Тож результати діагностування за зазначеними психодіагностичними методиками засвідчили, що здебільшого підліткам притаманний стан емоційного напруження.

Після діагностичного обстеження й опрацювання його результатів було розроблено програму для формування в підлітків навичок конструктивного реагування в складних ситуаціях «Підвищення рівня стресостійкості в підлітковому віці» та виокремлено засоби для підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку у військових умовах.

Засоби, які можуть допомогти підвищити рівень стресостійкості підлітків у військових умовах:

Розвиток соціальної підтримки: підлітки, які мають підтримку від родини, друзів та спільноти, можуть краще впоратися зі стресом. Родина може забезпечити безпеку та відчуття стабільності, а друзі можуть

допомогти відволіктися від воєнних подій та зменшити відчуття самотності.

Розвиток навичок позитивного мислення: підлітки можуть навчитися шукати позитивні сторони в складних ситуаціях та фокусуватися на своїх успіхах. Це допоможе їм відчувати більшу контрольованість над ситуацією та зменшити рівень тривоги.

Фізична активність: вправи та ігри можуть допомогти підліткам зменшити напругу та стрес, а також покращити настрій та самопочуття. Фізична активність може бути важливою для розвитку рівня стресостійкості.

Розвиток навичок саморегуляції: підлітки можуть навчитися методів саморегуляції, таких як глибоке дихання, медитація та йога. Це може допомогти їм зменшити рівень тривоги та стресу, зберегти емоційну стабільність та краще контролювати свої емоції.

Навчання соціальних навичок: важливим аспектом стресостійкості є здатність спілкуватися з іншими та встановлювати позитивні взаємини. Навчання соціальних навичок може допомогти підліткам встановити нові зв'язки та забезпечити їхню психологічну підтримку.

Розвиток вміння приймати рішення: підлітки можуть навчитися ефективно приймати рішення, що може допомогти зменшити рівень тривоги та стресу. Розвиток цього навичку може забезпечити їм відчуття контролю та впевненості.

Підтримка та допомога з боку професіоналів: важливою складовою стресостійкості є доступ до психологічної підтримки та допомоги. Підлітки можуть звернутися за допомогою до психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які можуть допомогти їм управляти стресом та зберегти психологічне здоров'я (Кісарчук, Омельченко, Лазос, 2018).

Однак, важливо пам'ятати, що кожна дитина є унікальною та може потребувати індивідуального підходу до розвитку стресостійкості.

Програма з «Підвищення рівня стресостійкості в підлітковому віці».

Підвищенню рівня стресостійкості дітей підліткового віку сприятимуть вправи, дібрані з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей розвитку, типів нервових систем, життєвого досвіду і за умови адекватно

організованого психологічного супроводу навчально-виховного процесу. Однак найліпших результатів можна досягнути лише за умови системного підходу до розв'язання цього завдання.

Метою програми стало: забезпечення первинної профілактичної роботи щодо запобігання стресам серед учнів підліткового віку; формування навичок конструктивного реагування у складних ситуаціях.

Завданнями програми було визначено такі: мінімізувати симптоми стресу в учнів підліткового віку;

зменшити рівень стресу, нервово-психічного напруження і рівень тривожності;

сформувати навички саморегуляції.

Програма містить цикл занять, тематичний план яких подано в Таблиці 1. Орієнтовна тривалість кожного заняття – 60 хв.

Структура заняття містить такі елементи:

вступна частина – комплекс вправ, що сприяє активізації учасників, створенню доброзичливої атмосфери, підвищенню рівня згуртованості;

основний етап – ігри, вправи, які обговорюють для засвоєння теми заняття;

рефлексія – обмін думками, відчуттями, емоціями.

Зазвичай заняття проводять раз на тиждень у позаурочний час. Кількість учнів на занятті – до 15 учасників. Найліпше запланувати роботу на п'ятницю, щоб дати підліткам можливість зняти напруження після навчального тижня.

Приклади вправ та ігор програми «Підвищення рівня стресостійкості в підлітковому віці».

Вправа «Маяк»

Практичний психолог:

Уявіть маленький скелястий острів в океані далеко від континенту. На його вершині – високий маяк. Уявіть себе цим маяком. Ваші стіни такі товсті та міцні, що навіть постійні сильні вітри не можуть похитнути вас. Із вікон верхнього поверху ви і вдень, і вночі, у гарну і в погану погоду спрямовуєте потужний промінь світла, який є орієнтиром для суден. Пам'ятайте про енергетичну систему, що підтримує ваш промінь світла, який, ковзаючи поверхнею океану, попереджає мореплавців про мілини та є символом безпеки.

Таблиця 1.

**Підвищення рівня стресостійкості в підлітковому віці
Тематичний план програми**

Тема і мета заняття	Зміст циклу занять із підвищення рівня стресостійкості в підлітковому віці	
	Вправа, гра	Самоаналізування
1	2	3
<i>Наш настрій</i> Мета: налаштування на продуктивну роботу, створення хорошого настрою	Подарунок Водоспад Імена	Що ви відчували під час виконання вправ? Чи приємно було дарувати одне одному подарунки, говорити компліменти?
<i>Емоційне напруження</i> Мета: формування вміння знімати емоційну напруженість	Корабель і вітер Маяк Казковий ліс Повітряна кулька	Що вам сподобалося на занятті, а що ні? Що ви відчували під час виконання вправ?
<i>Причини стресу</i> Мета: аналізування причин виникнення стресу, релаксація	Сунічна галявина Храм тиші Руки-танцюристи Створення малюнка на тему «Чому діти бояться ходити до школи?»	Обговорення створених малюнків та відчуттів, які вони викликають
<i>Довіра</i> Мета: розвиток умінь довіряти одне одному	Привітаймося Обмін місцями Штанга Скелелаз Насос і м'яч	Що вам сподобалося на занятті? Що було складно виконати? Чи відчули ви розслаблення?
<i>Учимося розслаблятися</i> Мета: зняття емоційного напруження, розслаблення м'язів рук та спини	Прекрасний сад Маяк Корабель і вітер Хитун-Бовтун	Обговорення результатів заняття та обмін відчуттями – «Мені сподобалося, як ти сьогодні...»
<i>Я – особистість</i> Мета: підвищення рівня власної значущості, опанування навичок релаксації	Привітаймося Дружба починається з у????? смішки Імена Чарівний стілець	Обговорення результатів заняття, обмін думками і відчуттями – «Мені сподобалося, як ти сьогодні...»
<i>Ставлення до себе</i> Мета: розвиток позитивного самоставлення	Комплімент Подарунок Перелік слів «Гарячий» стілець	Що вам сподобалося на цьому занятті? Що нового ви дізналися?
<i>М'язове напруження</i> Мета: формування вміння звільнятися від м'язового напруження	Сопілочка Квітова галявина Сліпий танок Сліпий поводитир Падіння	Що ви відчували, коли йшли із заплющеними очима? Чи довіряли ви своєму партнеру? Чи страшно вам було падати? Чому?
<i>М'язові затиски</i> Мета: звільнення від скутості, зняття м'язового напруження	Привітання Подарунок під ялинкою Бурулька Гусениця Повітряна кулька Цікава Варвара	Обговорення результатів заняття та обмін відчуттями – «Мені сподобалося, як ти сьогодні...»
<i>Учимося знімати напруження і затиски</i> Мета: формування вміння звільнятися від емоційного напруження та м'язових затисків	Гімнастика Гермеса Затиск Цеглина Нове місце	Чи відчули ви розслаблення після вправ? Чи можливо, на вашу думку, самостійно виконувати ці вправи?
<i>Релаксація</i> Мета: сформулювати прагнення використовувати релаксації, мотивувати до емоційної та м'язової релаксації	Трояндовий куш Дружба починається з усмішки Тривожна скульптура Стійкість нервової системи	Обговорення результатів заняття, обмін думками і відчуттями – «Мені сподобалося, як ти сьогодні...»
<i>Люди навколо мене</i> Мета: закріплення позитивного ставлення до себе та інших	Гніздечко Паровоз Голка і нитка Кільце Човен Цуценя обтріпується	Що вам сподобалося на занятті, а що ні? Чому? Чи потрібно виконувати такі вправи, коли відчуваєте напруження? Для чого?

Таблиця 1. (Продовження)

Підвищення рівня стресостійкості в підлітковому віці
Тематичний план програми

Учимося розв'язувати проблеми та долати труднощі Мета: поліпшення настрою, підвищення стресостійкості	Чи любиш ти свого сусіда? Дракон-самоїд Рама Проблема Могло б бути й ліпше Пурхання метелика	Що для вас було складно, а що – ні? Що нового ви дізналися одне про одного? Чи відчували ви згуртованість? Чи вам удалося розслабитися, звільнитися від певних проблем?
Навчаємося саморегуляції Мета: формування навичок саморегуляції	Крокодил Олівці Дерева хитаються Квітка Незвична веселка Настрій	Як змінювався ваш настрій під час заняття? Чи він поліпшився? Чи вдалося вам заспокоїтися і позбавитися негативних емоцій?
Негативні емоції Мета: формування навичок ефективного самоаналізування	Комплімент Подарунок Настрій Емоційна гімнастика Внутрішній промінь Подорож Продовж речення	Які ваше враження від заняття? Чи змінився ваш настрій під час заняття? Чи змогли ви розслабитися? Чи корисні такі вправи? Чому? Чи дають вони змогу звільнитися від емоційного напруження?

Тепер спробуйте відчувати в собі внутрішнє джерело світла, яке ніколи не згасає.

Після розповіді практичний психолог пропонує учасникам зайнятися самоспостереженням.

Практичний психолог:

Про що ви думаєте в цю мить? Пригадайте все, що ви помітили чи про що дізналися про себе під час виконання вправ. Зверніть увагу на свої реакції.

Мистецтво самоспостереження – основний метод, за допомогою якого можна опанувати свої думки, почуття, емоції. Важливо спочатку лише спостерігати за собою, не аналізуючи, не критикуючи, не намагаючись змінитися. Так ви ніби створюєте альбом думок-фотографій самого себе, зроблених нейтральною фотокамерою в різні моменти життя, під час різних емоційних станів на кшталт: «ось я плачу», «ось я тріумфую», «ось я збентежений» тощо.

Займіться самоспостереженням – зробіть фотографії подумки без критики і прагнення поліпшити себе, інакше це може стати самокатуванням.

Якщо хочете зрозуміти себе, ви маєте лише спостерігати. Намагаючись щось у собі поліпшити, ви мимоволі критикуєте та засуджуєте себе. Відтак, засуджуючи, ви не зможете ні спостерігати за собою, ні побачити себе такими, якими ви є.

Вправа «Казковий ліс»

Практичний психолог пропонує учасникам зробити вправу для дихальної підготовки: сісти в зручне положення, випрямити спину. Потім пояснює, що в

такій позі під час вдиху в легені потрапляє більше кисню, відповідно мозок також його більше отримує і ліпше функціонує.

Практичний психолог:

Давайте зробимо кілька повільних глибоких вдихів так тихо, щоб ніхто їх не почув, а потім так само повільно видихнемо.

Сьогодні ми здійснимо коротку подорож. Завдяки нашій фантазії ми будемо створювати різні картини в нашій уяві. Спочатку давайте вирушимо до лісу. Ви дихаєте спокійно й уявляєте, що йдете лісовою стежиною. Погода прекрасна, вас оточує казковий ліс. Яскраво світить сонце, ви відчуваєте, як воно гріє, яке воно тепле і ласкаве. Дмухає легкий прохолодний вітерець. Сонце світить крізь листя дерев, а в повітрі витає дивовижний лісний аромат. Ви йдете вперед, відчуваючи твердий ґрунт і те, як під ногами шелестить листя. Стежка приводить вас до прекрасного лісового джерела, від якого віє прохолодою.

Гра «Руки-танцюристи»

Практичний психолог:

Перед кожним із вас лежать шпалери. Ми будемо на них малювати в незвичайний спосіб.

Розкладіть шпалери на підлозі. Потім оберіть для кожної руки крейду того кольору, який вам сподобався. Тепер лягайте на шпалери так, щоб ваші руки від кисті до ліктя були над папером. Заплющіть очі, і коли почуєте музику, починайте малювати обома руками.

Рухайте руками в такт музики. Після закінчення музики ви можете подивитися, що у вас вийшло.

Вправа «Гімнастика Гермеса»

Практичний психолог пропонує учасникам виконати вправу, побудовану на ритмічних переходах від максимального напруження до подальшого максимального розслаблення всієї м'язової системи. Ці вправи потрібно робити з перервою 4 с. після кожної фази, поступово доводячи до періоду 6 с. на кожну фазу дихання.

Практичний психолог:

Напруження–розслаблення будемо здійснювати в ритмі дихання. Протягом 4 с. зробить енергійний вдих. Під час затримки дихання протягом 4 с. напружите всі м'язи тіла, а під час видиху має виникнути відчуття, наче енергія сповнює всі частини вашого тіла. Окрім того, під час затримки дихання під час видиху ви маєте відчуття цілковите розслаблення.

Примітка: вправу виконують протягом 5 хв.

Вправа «Нове місце»

Практичний психолог:

Зручно сядьте та зробить кілька глибоких вдихів. Дайте очам можливість спокійно розглянути навколишні предмети або поступово заплющіть їх.

А тепер подумайте, чи хотіли б ви пересісти на інше місце? Де буде це місце: праворуч, ліворуч, навпроти чи позаду вас? Чи буде воно вище або нижче за місце, на якому ви сидите зараз?

Якщо у вас з'явилось відчуття нового місця, злегка підійміть голову. Подумки перемістіться на нове місце, спробуйте уявити і максимально реально відчувати те, де ви знаходитесь, де знаходиться ваше тіло.

Тепер подумки змініть позу. Ви відчуваєте дисоціацію, оскільки розірвали єдність реального положення вашого тіла і відчуття цього положення. Уявляючи, що ви вже на новому місці, злегка підійміть голову, повільно розплющіть очі та відчуйте, наскільки реальні всі подразники і предмети, що вас оточують. Не втрачаючи нових відчуттів, потягніться, як кішка після сну.

Якщо вам вдалося все це зробити – ви подумки здійснили реасоціацію, тобто нову, уявну асоціацію після попередньої дисоціації.

Вправа «Олівці»

Практичний психолог пропонує учасникам виконати таке завдання: об'єднатися в пари, стати одне навпроти одного на відстані 70–90 см. І втримувати два олівці, затиснувши їх кінці подушечками вказівних пальців. Кожна пара має, не випускаючи олівців, рухати руками вгору-вниз, вперед-назад.

Після виконання завдання практичний психолог пропонує групі утворити коло, де відстань між учасниками буде 50–60 см. Учасники-сусіди затискають олівці між подушечками вказівних пальців. Не випускаючи олівців, група синхронно виконує завдання.

Орієнтовні завдання:

підняти руки, опустити їх, повернути у вихідне положення;

втягнути руки вперед, відвести назад;

зробити крок уперед, два кроки назад, крок уперед;

присісти, встати.

Запитання для обговорення:

Які дії має виконувати кожен з учасників, щоб олівці не падали?

На що потрібно орієнтуватися під час виконання цих дій?

Як налагодити взаєморозуміння з оточенням, навчитися відчувати іншу людину?

Чи важливо будувати свої дії з урахуванням рухів партнерів?

Рекомендації для батьків з підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни.

Бути прикладом для дитини в стабільності в умовах війни;

Піклуватися батькам про себе – щоби бути у ресурсі для емоційного підтримання дитини;

Знаходити час і простір для контакту з дитиною;

Бути зацікавленими справами дитини, уважними до її почуттів через спільну діяльність та гру, через щирий фізичний контакт (обійми, ігрові масажі, спільні фізичні ігри та змагання);

Не боятися почуттів дитини: вони можуть бути різні, і для кожного треба знайти місце та час на проживання;

Проговорювати страхи та травми дитини, щоб підлітки не запаковали свою злість та агресію всередині себе;

Приймати різні реакції дитини-підлітка на події, не давати оцінку;

Підтримувати спілкування дитини з друзями у соціальних мережах, адже там створюється спільнота однодумців – це потужний ресурс для дітей;

Залучати дітей до справ, де вони можуть використати свої компетенції для допомоги іншим – так діти відчувають свою силу, а результати того, що вони роблять, надихають робити ще;

Не приховувати інформацію, не прикрашати, не пом'якшувати – дати дитині можливість прожити і проговорити ці складні почуття. Це допоможе їх опанувати;

Говорити про свої почуття; говорити про свою любов до дитини, турботу, підтримку.

Результати реалізації програми

Під час контрольного діагностування із застосуванням вище зазначених методик було зафіксовано позитивну динаміку. Порівняльне аналізування результатів констатувального і контрольного етапів дало можливість підтвердити, що в навчальних закладах стало менше дітей підліткового віку з помірним рівнем ситуативної тривожності і збільшилося – із низьким рівнем. Якщо на констатувальному етапі підлітків із низьким рівнем ситуативної тривожності не було, то на контрольному етапі їх стало 3%. Окрім того, кількість учнів із помірним рівнем ситуативної тривожності зменшилася: із 84% на констатувальному етапі до 81% на контрольному, що свідчить про зниження рівня ситуативної тривожності в цих респондентів.

Позитивна динаміка у вибірці відображає те, що кількість підлітків із помірним рівнем особистісної тривожності збільшилася. Якщо на констатувальному етапі їх було 47%, то на контрольному – 56%, а кількість респондентів із високим рівнем особистісної тривожності, навпаки, зменшилася: з 53% на констатувальному етапі до 44% на контрольному.

Також зменшилася кількість учнів підліткового віку з високим рівнем нервово-психічного напруження – 28% на констатувальному етапі до 25% на контрольному.

Яскраво виражених змін не відбулося у самооцінці рівня тривожності респондентів. Але збільшилася кількість учнів підліткового віку з низьким рівнем стресу – 72% замість 66% на констатувальному етапі. Респондентів із середнім рівнем стресу також збільшилося: з 25% до 19%.

Висновки. Отже, стрес у дітей – таке саме природне явище, як і стрес у дорослих. Він може пройти безслідно, а може стати причиною тривожності, нервового зриву, апатії, депресії тощо.

Визначено, що стресостійкість – це таке поєднання особистісних якостей людини, що дає їй змогу витримувати стресові ситуації, уникаючи негативних наслідків як для життєдіяльності, так і для оточення.

Виокремлені компоненти стресостійкості: психофізіологічна якість; мотивація, емоційний компонент, вольовий компонент, інформованість особистості, інтелектуальний компонент.

Визначені чинники, що провокують появу стресу у дитини підліткового віку.

Результати діагностування проявів стресу засвідчили, що здебільшого підліткам притаманний стан емоційного напруження. Однак діти, які володіють індивідуальною, внутрішньо-психологічною здатністю або вмінням долати стресові ситуації, трансформуючи їх у певну пошукову активність, значно стійкіші до стресу.

Розроблено і апробовано програму з підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку, метою якої стало: забезпечення первинної профілактичної роботи щодо запобігання стресам серед учнів підліткового віку; формування навичок конструктивного реагування у складних ситуаціях.

Надані рекомендації для батьків з підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни.

Перспективи подальших досліджень є формування стресостійкості дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.

References :

- Venger, O. P., Yastremska, S. O., Rega, N. I., & et al. (2016). Posttraumatic stress disorder: a handbook. Ternopil: TDMU.
- Kaloshin, V. F. (2004). The role of stress in pedagogical activity. Practical psychology and social work, 8, 58-68.
- Kaloshin, V. F. (2004). The role of stress in pedagogical activity. Practical psychology and social work, 9, 60-67.
- Kisarchuk, Z. G., Omelchenko, Ya. M., Lazos, G. P., & et al. (2020). Technologies of psychotherapeutic assistance to victims of post-traumatic stress disorder: monograph. Kyiv: Vidavnychy Dim "Slovo".
- Prorok, N. (2018). Basics of rehabilitation psychology: overcoming the crisis. A handbook. Vol. 1. Kyiv.
- Romanchuk, O. (2012). Psychological trauma and its consequences: manifestations, modern approaches to therapy. NEYRONEWS.
- Sele, G. (1992). Stress without distress. Riga: Vieda.
- Sivograkova, Z. A. (2007). Living with individual-psychological characteristics of coping with stress (coping) of students of VNU. Scientific journal NPU im. M. P. Dragomanova. Series 12, 16 (40), 269-275.
- Tereschenko, A. O., & Dzyubko, L. V. (2021). Psychological characteristics of the experience of stress in young schoolchildren. In Social-psychological technologies for the development of individuality: Collection of materials IV International scientific-practical conference of young scientists, aspirants and students (M. Herson 22 kvitnya 2021 roku) (pp. 402-405). Herson: FOP Vishemirskiy V.S.

Liudmyla Tereshchenko

PhD in Psychology, Senior Research, H. S. Kostin Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

Inna Tolkunova

PhD in Psychology, Associate professor, Professor of the department Psychology and Pedagogy, National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ENHANCING STRESS RESISTANCE LEVELS IN ADOLESCENT CHILDREN DURING TIMES OF WAR

ABSTRACT

Relevance: The ongoing war within Ukrainian territory and the increasing prevalence of crisis phenomena in socio-political and economic processes have a significant impact on the mental well-being of individuals. Children, in particular, are experiencing heightened levels of stress due

to complex social circumstances and events. The psychological effects of war on Ukrainian children, such as fear of death, concern for loved ones, and anxiety, are expected to leave lasting imprints and manifest in their adult lives.

However, stress is a complex phenomenon, and its consequences are unpredictable. It may dissipate over time or give rise to various debilitating conditions such as trauma, post-traumatic stress disorder, nervous breakdowns, other neurotic and mental disorders, depression, and even suicidal ideation.

Professional psychological support from specialists can help address this issue and prevent potential negative consequences in the future.

Objective: This study aims to review contemporary domestic and international theoretical and methodological foundations related to stress resistance in adolescent children, provide primary prevention strategies to mitigate stress among adolescent students, and foster constructive coping skills in challenging situations.

Results: Through an analysis of existing theoretical and analytical studies, this work describes modern approaches to stress and stress resistance in adolescent children. It presents the findings from the psychodiagnostic phase, which explores the manifestation of stress in adolescent children. Additionally, it discusses the specificities of psychologists' work in enhancing stress resistance among adolescents. A program titled "Enhancing the Level of Stress Resistance in Adolescents" was developed to cultivate constructive coping skills among teenagers in challenging situations, particularly those occurring in military contexts. Moreover, recommendations are provided to parents for promoting stress resistance in their teenage children.

Conclusions: Stress in children is a natural phenomenon, much like stress experienced by adults. It can dissipate naturally or lead to anxiety, nervous breakdowns, apathy, depression, and other related conditions. Stress resistance is a combination of personal qualities that enable individuals to withstand stressful situations, thereby avoiding negative consequences for their well-being and their environment. The components of stress resistance include psychophysiological qualities, motivation, emotional and volitional aspects, self-awareness, and intellectual capacity. Factors that trigger stress in teenagers were identified. The findings from stress assessment suggest that emotional

stress is prevalent among teenagers; however, those who possess internal psychological resources or the ability to transform stressful situations into constructive search activities demonstrate greater resilience to stress. The developed and tested program for enhancing stress resistance in teenage children focuses on primary prevention and the cultivation of constructive coping skills in challenging situations. Furthermore, recommendations are provided for parents to enhance stress resistance in their teenage children, particularly in wartime conditions.

Keywords: stress, stress resistance, adolescence, mental states, mental strain, psychological features, behavioral strategies, constructive coping skills.

How to cite (як цитувати):

Tereshchenko, L., & Tolkunova, I. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ENHANCING STRESS RESISTANCE LEVELS IN ADOLESCENT CHILDREN DURING TIMES OF WAR. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 9(3), 28–38. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.3.3> [in Ukrainian]

Дата отримання статті: 03.01.2023

Дата рекомендації до друку: 25.02.2023

Дата оприлюднення: 30.03.2023