

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО  
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Кафедра \_\_\_\_\_

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
на тему: **«Психоемоційний стан підлітків в умовах стресу»**

**Студентки Горбань Олександри Володимирівни  
курсу IV  
групи ТУКВ-8-22-Б1ПС(4.0зс)  
спеціальності 053 «Психологія»  
Керівник доктор політ. наук, професор Колісніченко  
Р.М.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

**м. Київ 2026 рік**

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ	7
1.1. Сутність та основні характеристики стресу в психологічній літературі	7
1.2. Особливості психоемоційного стану в підлітковому віці	18
1.3. Чинники та прояви психоемоційного стану у підлітків	25
1.4. Психологічні особливості копінг-поведінки підлітків у стресових ситуаціях	30
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ У ВИПУСКНИХ КЛАСАХ	36
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	65
2.2. Аналіз результатів дослідження психоемоційного стану та рівня стресу в підлітків	42
2.3. Психологічні рекомендації щодо гармонізації психоемоційного стану підлітків та підвищення їхньої стресостійкості	52
Висновки до розділу 2	61
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	64
ДОДАТКИ	70

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** У сучасному світі відбувається безліч подій, що безпосередньо впливають на психоемоційний стан підлітків.

Природа стресових чинників кардинально змінилась за останнє десятиліття. Якщо раніше для підлітків стресовими факторами виступали такі обставини, як екзаменаційна тривожність, міжособистісні конфлікти, непорозуміння з батьками чи друзями, то зараз цей список значно збільшився. Наразі відбувся перехід з «локального» стресу, що зумовлювався сімейним або шкільним середовищем, до «глобального тиску».

Сьогодні для підлітків велика кількість стресових ситуацій зумовлена війною та процесами цифровізації. Зазначені чинники дестабілізують психоемоційний стан та чинять суттєвий тиск на психіку неповнолітніх. Підлітки є найбільш вразливою групою в таких умовах, оскільки цей віковий період характеризується інтенсивною фізіологічною перебудовою організму та активним пошуком ідентичності. Через сучасні соціальні виклики, зокрема війну, соціальні мережі, невизначеність майбутнього, підлітки можуть зіткнутись із психосоціальною дезадаптацією.

Протягом тривалого часу феномен стресу постає одним з найбільш досліджуваних об'єктів у психології. Фундаментальним підґрунтям для розуміння цих процесів є класичне вчення Ганса Сельє про загальний адаптаційний синдром, викладене у його працях. Він довів, що тривалий вплив стресорів може призводити до стадії виснаження, що в контексті підліткового віку проявляється у зниженні психологічної стійкості та емоційних розладах. Сьогодні вже замало спиратися лише на класичні теорії. Також важливо враховувати положення когнітивної теорії Річарда Лазаруса. Він доводить, що стрес - це не просто зовнішній тиск, а те, як саме підліток сприймає та переносить події. Коли навколо відбувається високий рівень невизначеності через війну та новини, внутрішній ресурс тверезо оцінювати загрози поступово вигорає. Як наслідок, замість здорової реакції з'являються деструктивні звички та хибні способи втечі від реальності.

Сучасні суспільні запити вимагають від молоді гнучкості та вміння пристосовуватися, але середовище навколо надто нестабільне. Традиційні підходи підтримки вже не працюють, тому потрібен кардинально інший погляд на допомогу. Гормональна перебудова теж під час дорослішання накладається на важкий зовнішній стрес. Сукупність цих чинників може призвести до порушення розвитку емоційного інтелекту та зниження здатності саморегуляції у майбутньому.

Також постійне перебування в інфопросторі створює ефект цифрового стресу: навіть якщо дитина перебуває в безпечному місці, через екран вона проживає чужий біль, що призводить до вторинної травми.

**Об'єкт дослідження:** стан підлітків в умовах стресу.

**Предмет дослідження:** особливості прояву психологічного стану у підлітків в умовах стресу.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічний стан підлітків у випускних класів, з метою виявлення різних напрямів стресу та наданням психологічних рекомендацій щодо його уникнення.

**Гіпотеза дослідження:**

Сучасні умови стресу, зокрема воєнні дії та цифровізація, спричиняють суттєву дестабілізацію психоемоційного стану підлітків, що проявляється у високому рівні тривожності, зниженні суб'єктивного добробуту та виснажені адаптаційних ресурсів організму.

Для реалізації поставленої мети були розроблені такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теорико-методологічні підходи до вивчення проблеми стресу та особливостей психоемоційного стану в підлітковому віці у сучасній психологічній літературі.

2. Визначити специфіку впливу сучасних стресогенних чинників на формування емоційної сфери підлітка.

3. Емпірично дослідити рівень тривожності та суб'єктивного добробуту учнів випускних класів, виявивши основні чинники дестабілізації їх стану.

4. Виявити гендерні особливості прояву стресових реакцій та способів емоційного реагування серед хлопців та дівчат.

5. Розробити та обґрунтувати комплекс психологічних рекомендацій для підлітків, батьків та педагогів, щоб стабілізувати психоемоційний стан підлітка та розвиток навичок саморегуляції.

Відповідно до мети і завдань було обрано комплекс методів:

*теоретичні* - аналіз, систематизація, узагальнення психологічної літератури для з'ясування проблеми психоемоційного стану підлітків у стресових умовах.

*Емпіричні* - тестування та анкетування за допомогою методик PSS-10, DASS-21 та WEMWBS. Методи кількісного та якісного аналізу отриманих даних.

**Наукова новизна дослідження:** наукова новизна дослідження полягає у розумінні специфіки впливу сучасних чинників стресу, спричиненого поєднанням воєнного стану, цифровізації та навчального тиску на трансформацію психоемоційного стану підлітків. Дослідження виявило високі показники екзаменаційної тривожності, виснаження адаптаційних ресурсів та середній рівень психологічного добробуту більшості учнів.

**Теоретичне значення дослідження:** у роботі я пояснила, як саме сучасне життя впливає на емоційний стан підлітків. Ця робота краще допомагає зрозуміти, чому діти в цей період стають тривожними, та як саме їхня психіка намагається пристосуватися до стресу.

**Практичне значення дослідження:** Практичне значення полягає у тому, що результати тестів та готові поради можна використовувати у школах. Психологи можуть брати матеріали для проведення занять, щоб допомогти випускникам менше нервувати перед іспитами. Батьки та вчителі отримали чіткий план дій як підтримати підлітків у цей час, щоб вони не вигоріли емоційно.

**Структура та обсяг роботи.** Містить вступну частину, два розділи (теоретичний та емпіричний), висновки до кожного з розділів, загальні висновки, список використаних джерел, який налічує 50 літератури, та

додатків. Основного обсягу роботи 60 сторінок, загальний обсяг роботи 77 сторінок.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ У СТРЕСОВИХ УМОВАХ.

#### 1.1. Сутність та основні характеристики стресу в психологічній літературі.

Аналіз досліджень вітчизняних та зарубіжних фахівців показує, що проблема стресу посідає центральне місце у сучасній психологічній праці. У педагогічній психології стрес розглядається не тільки як стан напруги, але і як чинник, який може як стимулювати пізнавальну активність, так і призупиняти її. Відомі дослідники (В. Сухомлинський, І. Бех, С. Максименко) завжди наголошували на важливості емоційного комфорту в освітньому середовищі. На думку психологів, дуже великий психологічний тиск та зокрема хронічне напруження призводять до дезорієнтації поведінки та зниження інтелектуального потенціалу особистості. Сучасні українські психологи (Т. Титаренко, О. Коновалова) зазвичай акцентують увагу на тому, що педагогіці стрес є багатограним явищем. Це явище включає в себе три компоненти: перший, емоційний компонент, що завдає почуття тривоги, страху або невпевненості. Другий, когнітивний, що призводить до порушення пам'яті, уваги та гнучкого мислення під впливом стресора. Останній поведінковий компонент - це про зміну стратегій взаємодії з оточуючими.

Для більш детального розгляду сутності стресу та його основних характеристик треба розглянути його етимологію та історичну еволюцію. Наукова література свідчить, що термін "стрес" пройшов шлях еволюції: від чисто технічного та фізичного значення до одного з найважливіших термінів сучасної літератури. Якщо розглядати стрес з погляду етимології, то стрес має коріння в латинській мові (від *stringere* - затягувати, стискати) та старофранцузькій (*estrece* - вузькість, гніт). [11, с. 15] Протягом часу в англomовному середовищі цей термін використовувався переважно в інженерній справі та фізиці. У XVII столітті цим терміном позначалися зовнішня сила, тиск

або напруга, що діяли на якийсь матеріальний об'єкт, спричинивши деформацію або опір. Пізніше метафора “опору матеріалу” стала важливою в психології для розуміння здатності особистості витримувати життєві обставини. [8, с. 29]

Вперше введення стресу в психологію відбулося на початку ХХ століття. Фізіолог Уолтер Кеннон у 1914 році використав поняття стресу для опису станів, що зазвичай виникають при порушенні гомеостазу - тієї самої динамічної рівноваги, яку організм намагається втримати під тиском середовища. [6, с. 92] Кеннон тоді вперше описав таку біологічну реакцію як “бий або біжи”, котра надає ресурси організму для протистояння небезпеці. Надалі це заклало фундамент для розуміння стресу як механізму, що забезпечує виживання людини в мінливому середовищі. [25, с. 7]

Також треба звернути увагу на теорію стресу Ганса Сельє, якого зазвичай вважають “батьком” цього напрямку в психології. У своїх перших публікаціях Сельє не використовував слова “стрес”, він надавав перевагу терміну “загальний адаптаційний синдром” (ЗАС). [41, с. 159; 32, с. 7; 24, с. 33] Він визначав цей термін як сукупність чинників та змін, що виникають в організмі людини через сильні подразники. Згідно з концепцією Сельє, стрес - це не тільки про нервові напруження, а і про цілісну біологічну відповідь, що проходить через три фази, які наведені у таблиці 1.1. [25, с. 8; 37, с. 4]

## Фази стресу за Г. Сельє

Фаза тривоги	Початок захисної реакції організму. На цьому етапі в організмі людини відбуваються різке зниження резистентності, а потім вже слідком відбувається викид гормонів та прискорене серцебиття.
Фаза резистентності	Цей період про те, що організм адаптувався до дій стресора. Якщо дії подразника помірні та не змінюються, то ознаки тривоги практично зникають.
Фаза виснаженості	Ця фаза настає тільки тоді, якщо дія стресора є дуже тиснучою та тривалою. Вся енергія на адаптацію вже вичерпується, що призводить до дезорганізації функцій в організмі та виникнення психосоматичних розладів.

Ця класифікація стадій є загальновизнаною та на неї спираються відомі дослідники [15; 6]

Таким чином розвиток психологічної думки у другій половині ХХ століття призвів до того, що був переосмислений біологічний підхід Сельє. Багато дослідників помітили, що реакція людини на подразник залежить не тільки від самого подразника, а ще й від того, як людина сприймає його. Подальший розвиток призвів до того, що сформувалась когнітивно-трансакційна модель, засновником якої є Річард Лазарус [47, с. 22; 14, с 29; 45; 46]. Він довів, що психологічний стрес - це особлива взаємодія між людиною та оточенням. Стрес з'являється тоді, коли людина відчуває дисбаланс - ситуація вимагає від неї

більше, ніж вона може дати. Це автоматично впливає на рівень стресу людини. Лазарус ввів поняття когнітивного оцінювання, яке включає два рівні. Первинне оцінювання, де дається відповідь на питання “Чи є ця подія загрозою для мене?”. Та вторинне оцінювання де питання “Що я можу з цим зробити? Які в мене є ресурси?”. Саме завдяки цьому можна побачити як одна і та сама ситуація викликає у людей протилежні реакції: від страху до натхнення.

Сучасні психологи (Т.М. Тітаренко, М.С. Корольчук, В.І. Осьодло) в літературі пропонують різноманітні погляди на характеристики стресу. Зазвичай акцентується увага на дихотомії еустресу (“хороший стрес”), та дистресу (“поганий стрес”). [38, с. 3] Еустрес можна розглядати як “конструктивний” стрес, що сприяє мобілізації, підвищує працездатність та адаптацію особистості. А от дистрес є деструктивним станом, який супроводжується апатією, вигоранням, та може негативно впливати на здоров’я. [25, с. 9; 49, с. 222]

Дослідники характеризуючи стрес як психологічне явище виділяють такі основні ознаки. Детальна інформація на таблиці 1.2.

Універсальність та не специфічність	Ця реакція виникає на будь-які зміни, незалежно від того, позитивні вони чи неативні
Динамічність	Ця реакція каже про те, що стрес не є статичним станом, він постійно розвивається, змінюючи форми від легкого напруження до глибокого виснаження.
Суб’єктивність	В цій реакції вирішальним значенням є індивідуальний поріг чутливості та досвід особистості
Кумулятивність	Це свідчить про здатність мікросенсорів накопичуватися, які з часом можуть призвести до

Також для повного розкриття сутності стресу в психологічній літературі важливим є його розмежування з іншими емоційними станами, котрі часто ототожнюються в побутовому середовищі, проте також мають суттєві відмінності. Йдеться про такі категорії, як тривога, фрустрація афект та криза.

Такі стани як стрес та тривога, хоча і, часто супроводжують один одного, їхня природа є різною. Стрес зазвичай має конкретне джерело, тобто стресор. Тривога ж на відміну часто є безпредметною і спрямованою у майбутнє. Таке відчуття можливої загрози, яка може і не реалізуватися. Сучасна дослідниця (О.Є. Блинова) зазначає, що стрес - це реакція на теперішню подію, а тривога - це емоційний стан, пов'язаний з невизначеністю очікувань.

Фрустрація виникає в тих ситуаціях, коли на шляху людини до досягнення мети з'являється нездоланна перешкода, будь вона реальною чи уявною. [12, с. 80] Головна відмінність стресу та фрустрації полягає в тому, що стрес, в першу чергу, - це загальне напруження організму, яке спрямоване на адаптацію. Фрустрація, в свою ж чергу, супроводжується специфічними переживаннями гніву, апатії через неможливість задовольнити потребу. Будь-яка фрустрація є стресогенною, проте не кожен стрес викликаний фрустрацією. [20, с. 217].

Афект - це максимально інтенсивна, але короткочасна емоційна реакція, що супроводжується частковою втратою самоконтролю. Стрес є більш тривалим процесом, який може тривати днями, тижнями або місяцями. Проте тривалий дистрес може значно знижувати вольовий контроль особистості, створюючи сприятливе підґрунтя для виникнення афектних спалахів. [20, с. 216]

Психологічна криза є глибшим станом, який виникає, коли звичні спроби подолання стресових ситуацій виявляються неефективними. В такі моменти людина стикається з необхідністю повної зміни своєї життєвої стратегії. Як зазначає Т. Титаренко, криза - це переломний момент розвитку, а от стрес повсякденна перевірка адаптаційних ресурсів на міцність.

З поглядом на багатогранність характеристик стресу, у психологічній літературі відокремлюють розгалужену систему його видів. Найбільш

загальними є такі дві групи, як фізіологічний стрес та психологічний стрес. Фізіологічний виникає внаслідок дії на організм фізичних подразників (біль, температура, голод, фізичні навантаження). Це те, як організм реагує на стрес, що описувалось Гансом Сельє. Психологічний стрес - це реакція людини, що зумовлена її соціальною природою та психологічною діяльністю. Психологічний стрес може поділятися на інформаційний та емоційний. Інформаційний виникає в ході інформаційного перевантаження, коли людина не встигає приймати відповідальні рішення в умовах жорсткого дефіциту часу. Емоційний стрес з'являється в ситуаціях загрози безпеці, самооцінці або соціальному статусу людини. Емоційний стрес характеризується тривалими переживаннями образи, гніву чи провини. [1, с. 10]

Також варто виділити ще один вид стресу - професійний. [31, с. 61] Професійний стрес виникає у контексті виконання трудової діяльності. Його характеристиками є висока відповідальність, конфліктність середовища та ризик професійного вигорання. Також для студентів особливого значення набуває академічний стрес, який пов'язаний з іспитами, захистом робіт та інтелектуальною перенапругою. [31, с. 68; 42, с.169]

Для глибшого розуміння сутності стресу треба насамперед проаналізувати його симптоматику, яка в сучасній психологічній літературі класифікується за чотирма рівнями: фізіологічний, когнітивний, емоційний та поведінковий [4; 13; 16; 27; 29]. Кожен з цих рівнів має свої особливі прояви, проте всі вони перебувають в тісному взаємозв'язку, створюючи цілісну картину дезадаптації особистості під впливом стресора. [44, с. 73]

Фізіологічні прояви стресу є найбільш фундаментальними, оскільки ці прояви базуються на первинних реакціях організму, описаних ще Г. Сельє. У стані стресу активується симпатична нервова система, що призводить до каскаду соматичних змін. До основних характеристик цього прояву відносять: підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття, порушення ритму дихання, м'язове напруження. При тривалому впливі стресорів можуть спостерігатися порушення в роботі шлунково-кишкового тракту, головні болі, порушення сну та загальне зниження імунологічної резистентності організму.

Ігнорування таких фізіологічних сигналів стресу частіше за все призводить до переходу функціональних порушень у хронічні психосоматичні захворювання.

Когнітивні характеристики стресових станів показують зміни в інтелектуальній сфері людини. Під впливом постійного напруження спостерігається суттєве зниження ефективності пізнавальних процесів. Зазвичай у психологічній літературі акцентують увагу на таких проявах, як порушення концентрації уваги. В такому випадку особистості стає важко зосередитися на одному завданні, у людини виникає підвищена відволікальність. Порушення оперативної пам'яті характеризується тим, що людині стає важко відтворювати нещодавно отриману інформацію. В людини можуть виникати труднощі із структуруванням матеріалу [33, с. 6]. Звуження свідомості - це коли людина фіксується лише на проблемі, втрачаючи здатність бачити альтернативні шляхи вирішення ситуації. І останній прояв - це постійне крутіння думок, що супроводжується нав'язливим поверненням до негативних переживань, що заважає прийняттю конструктивних рішень. Якщо розглядати цей рівень більш детально, то треба зупинитись на механізмах виникнення соматичного дискомфорту, зокрема головного болю від напруги. У психологічній літературі цей симптом трактується як результат тривалої фіксації м'язових стискачів, що виникають як підсвідома захисна реакція на стресор. Дуже тривала та постійна напруга м'язів шиї та обличчя призводить до порушення кровообігу та кисневого голодування тканин головного мозку. Це створює замкнене коло, де психологічне напруження викликає біль, а біль у свою чергу, стає новим стресором, що посилює тривогу та дратливість людини.

Емоційний прояв стресу є найбільш відчутним для людини. Психологічна література виділяє широку палітру емоційних симптомів: від легкого роздратування до станів глибокої апатії. Характеристиками таких перепадів є різкі зміни настрою, підвищена плаксивість, або, навпаки, людина стає більш апатична до усього, почуття провини, тривожність, втрата впевненості у собі. Тривалий дистрес часто супроводжується відчуттям емоційної вичерпаності, що потім може трансформуватися у стан депресії або синдром професійного

вигорання. Емоційний фон при стресі стає більш ригідним, людині стає важче відчувати позитивні емоції навіть коли відбуваються позитивні моменти. [1]

Характеристики поведінки стресу відображають зміни в соціальній активності та взаємодії людини. На такому рівні стрес виявляється через зміни звичайного життєвого ритму та поведінки. Є найбільш поширені ознаки, як зміна апетиту (від повної відмови їжі до переїдання), збільшення використання шкідливих звичок (паління, надмірне вживання кави або алкоголю), соціальна ізоляція, коли людина уникає соціальних контактів та стає замкненою, або навпаки вона стає більш конфліктною та агресивною. Дивлячись на ці рівні, варто розглянути концепції індивідуального стресового порогу. Кожна людина має власний поріг стресу. У когось може першим реагувати судини (фізіологічний рівень), хтось починає робити помилки в розрахуваннях (когнітивний рівень), а хтось може навіть зараз закриватись від близьких (поведінковий рівень). Розуміння цих всіх структур симптомів кожного рівня дозволяє нам не лише вчасно діагностувати стресовий стан, а й добирати адекватні методи психокорекції та саморегуляції. У сучасній психології, особливо у працях О.М. Кокуна [13] та М.С. Корольчук, наголошується, що характеристики стресу не є сталими. Вони завжди змінюються залежно від адаптаційного потенціалу особистості - сукупності внутрішніх ресурсів, які дозволяють людині витримувати навантаження без шкоди для психічного та фізичного здоров'я.

Окремим аспектом можна розглянути дезорганізацію циклу під впливом дистресу. Сон є критично важливим ресурсом для відновлення психіки, але він сам першим потрапляє під удар. Дослідники сучасної психофізіології виділяють три типи інсомній, зумовлених стресом. Перший тип стосується пресомнічних порушень, коли тривале засинання пов'язане з постійним та нескінченним програванням стресових ситуацій дня у думках. Другий - це інтрасомнічні порушення, де неглибокий сон із частими пробудженнями відображає високий рівень підсвідомої тривожності. Та третій - це постсомнічні порушення - ранне пробудження з відчуттям розбитості та відсутності сил, що свідчить про перехід стресу у фазу хронічного виснаження. [17, с. 58;]

У сучасному інформаційному просторі характеристики стресу доповнюються специфічними когнітивними феноменами, викликаними цифровізацією. Одним з таких проявів є посилення стресового стану через механізм безперервного споживання негативних новин у гаджетах. Психологічна література останніх років (2022-2024 рр.) вказує на те, що надлишок суперечливої інформації створює ефект інформаційного паралічу. Через цей ефект людина потрапляє у стан постійної когнітивної перенапруги, де гаджет є не інструментом розв'язання проблем, а додатковим джерелом мікростресорів. Це призводить до цифрової втоми, яка знижує здатність до критичного мислення та поглиблює емоційну лабільність.

Цікавим є також гендерний аспект прояву стресових реакцій. Аналіз зарубіжних дослідників дозволяє стверджувати, що реакція на стрес має певну специфіку, зумовлену як біологічними факторами, так і соціальними стереотипами виховання. [16, с. 8]

Детальний розгляд відмінності між статевим реагуванням зображений на таблиці 1.3.

*Таблиця 1.3*

Чоловічий тип реагування	Частіше характеризується інтерналізацією емоцій (приховування емоцій всередині), що призводить до соматизації стресу або до виникнення деструктивних поведінкових проявів (агресія, ризикована поведінка, зловживання шкідливими звичками). чоловіки частіше сприймають стрес як виклик їх компетентності.
Жіночий тип реагування	Зазвичай є більш екстерналізованим на емоційному рівні. Жінки частіше висловлюють занепокоєння через вербалізацію, пошук соціальної підтримки та емоційну розрядку. Але згідно з літературними даними, жінки є більш схильними до тривалих переживань тривоги та самозвинувачення, що робить їх вразливішими до емоційного виснаження.

Також я хочу наголосити, що зазначені відмінності не є точними, але вони дозволяють краще зрозуміти варіативність характеристик стресу в реальному житті. Прояви стресу - це не просто набір симптомів, а складна система адаптаційних маневрів індивіда, де фізіологічні болі, порушення сну та цифрова активність є лише видимою проблемою глибинних трансформацій психологічної діяльності особистості.

Важливою характеристикою стресу в психологічній літературі є його процесуальність. Стрес не виникає миттєво, він виникає у взаємодії особистості з викликами середовища. У цьому контексті головним поняттям є адаптаційний бар'єр. Це умовна межа, що відокремлює нормальну реакцію організму на подразник від патологічного стану. Сучасні дослідники (особливо В.І. Осьодло) розглядають динаміку стресу через призму індивідуальної життєстійкості. Якщо в теорії Ганса Сельє акцент робився на виснаженні біологічних ресурсів, то сучасна психологія більше уваги приділяє медитація. Це означає, що між стресором та реакцією на нього стоїть фільтр особистісних характеристик: темпераменту, світогляду, самооцінки та попереднього досвіду подолання криз. У дослідженнях останніх десятиліть (зокрема у концепціях С. Хобфолла та його теорії збереження ресурсів) сутність стресу трактується як загроза втрати ресурсів. [18, с. 192; 30, с. 25] Відповідно до цього основними характеристиками стресового стану є: ресурсна вичерпаність (де людина відчуває стрес, коли її внутрішні (тобто психічні) та зовнішні (соціальна підтримка, час) ресурси не встигають відновлюватись), спіраль втрат (стан, коли один стресовий чинник тягне за собою інший), спіраль надбань - це здатність особистості у стані еустресу накопичувати новий досвід, що підвищує її резильєнтність у майбутньому.

Також я хочу звернути увагу на питання індивідуальної стресостійкості як системної характеристики особистості. Вона не є вродженою рисою, а результатом розвитку. У психологічній літературі виділяють три типи реакцій на стресове навантаження. Перший тип - це вольовий - мобілізація усіх зусиль, спрямованість на активне вирішення проблеми. Другий це емоційний, коли діє

домінування суб'єктивних переживань, що часто веде до дезорганізації діяльності. І останній третій тип це гальмівний - стан заціпеніння, зниження активності, відмова від боротьби.

Така деталізація дозволяє зрозуміти, що стрес у психології - це не лише руйнація, а й необхідна умова розвитку психіки. Без помірного стресового впливу неможливе формування механізмів психологічного захисту та розвиток когнітивної гнучкості.

## 1.2 Особливості психоемоційного стану в підлітковому віці

Перехід до аналізу особливостей психоемоційного стану в підлітковому віці зумовлений тим, що цей період є найбільш критичним та динамічним етапом онтогенезу. У психологічній літературі підлітковий вік характеризується як період так званої бурі та натиску, що пов'язано з перебудовою всіх рівнів організації особистості - від біологічного до соціального. Психологічний стан підлітка не є стабільним, він визначається глибокими внутрішніми суперечностями. З одного боку, це період фізичного росту та статевого дозрівання, з іншого, активне формування самосвідомості та пошук власної ідентичності. Як зазначав Л. Виготський, ключовим моментом цього віку є криза інтересів, коли стара система мотивів руйнується, а нова ще не встигла сформуватися. [34, с. 112; 40, с. 114]

У сучасній нейропсихології підлітковий вік розглядається як період «незавершеної архітектури» головного мозку, що є головним чинником їхнього психоемоційного стану. Це виникає через те, що відбувається нерівномірність дозрівання різних структур мозку. Це в науковій літературі отримало назву «когнітивно-емоційний дисонанс» або десинхронізація розвитку. Центральною фігурою в такій перебудові підлітка виступає префронтальна кора. Це ділянка, що відповідає за вищі когнітивні функції, такі як: планування, контроль, прогнозування наслідків та прийняття рішень. Дослідження показують, що повне дозрівання префронтальної кори завершується лише до 20–25 років. Водночас лімбічна система, яка генерує емоційні реакції такі як задоволення та страх, під впливом статевих гормонів активізується вже на початку пубертату. Це все створює ситуацію, яку іноді можуть порівнювати із автомобілем, у якого потужний двигун, який виступає в ролі емоцій, але в нього ще не налаштовані гальма, які виступають в ролі самоконтролю. Саме тому психоемоційний стан підлітка характеризується частіше нейробиологічними особливостями як домінування мигдалеподібного тіла, коли у ситуаціях стресу або невизначеності підлітки частіше покладаються на мигдалеподібне тіло - центр емоцій, тоді як дорослі використовують префронтальну кору. [2, с. 103]. Це дуже добре пояснює схильність до миттєвих афективних спалахів, коли реакція

випереджає логічне осмислення ситуації. Чутливість до дофаміну - ця система винагороди мозку підлітка працює інакше ніж у дорослих, вони гостріше відчувають задоволення від ризику або соціального схвалення. Очікування прийняття в соцмережі або визнання однолітків викликає потужний дофаміновий сплеск, що робить підлітка залежним від зовнішньої оцінки. Синаптичний прунінг, це ситуація, коли мозок позбавляється від зайвих нейронних зв'язків які не використовуються, і зміцнює ті, що задіяні найчастіше. Ці фактори роблять психіку підлітка надзвичайно пластичною, але водночас вразливою до негативного досвіду. [50, с. 17]

Паралельно з перебудовою мозку активується ендокринна система. Статеві гормони, такі як естрогени та тестостерон, безпосередньо впливають на нейротрансмітери, що відповідають за настрій. Тестостерон посилює активність амігдали, що часто проявляється у підвищеній агресивності, а естрогени підвищують чутливість, що може провокувати тривожність. Важливою характеристикою психоемоційного стану в цей період є емоційна лабільність - це різкі перепади настрою без видимих зовнішніх причин. [3, с. 469] Це зумовлено не лише гормональними коливаннями, а й особливостями вегетативної нервової системи. Нерівномірний розвиток серцево-судинної системи та ендокринних залоз призводить до симпато-адреналових кризів, які підліток суб'єктивно переживає як раптові напади безпричинного роздратування або ейфорії. Також в цей період формуються психічні новоутворення та "Я-концепція". [43, с. 4; 9, с. 71]

На тлі фізіологічних змін відбувається трансформація психічних структур. Основним таким новоутворенням підліткового віку, згідно з працями Д. Ельконіна та Л. Виготського, є «відчуття дорослості». Це суб'єктивне ставлення підлітка до себе як до дорослої людини, що проявляється у прагненні до автономії та незалежності. Однак це прагнення входить в гострий конфлікт із реальною соціальною позицією підлітка, який все ще залишається залежним від батьків. Такий розрив породжує різні специфічні емоційні стани. По-перше, криза ідентичності, де за Е. Еріксоном підліток має відповісти на питання «Хто я?». Нездатність знайти відповідь призводить до дифузії ролей, що

супроводжується відчуттям порожнечі та тривоги. [23, с. 996] По-друге, феномен уявної аудиторії, коли підлітку здається, що він постійно знаходиться в центрі уваги оточуючих, які оцінюють кожен його крок. Це створює постійний фон психоемоційної напруги та сором'язливості. По-третє, персональний міф, коли виникає віра у власну унікальність і невразливість. Часто можна почути від підлітка “це трапиться з ким завгодно, але тільки не зі мною”. Цей стан часто веде до ризикованої поведінки, яка є способом перевірки меж власних можливостей.

Гормональна перебудова є головним біологічним чинником, що визначає специфіку психоемоційного фону підлітка. Саме у цей період відбувається активація гіпоталамо-гіпофізарно-гонадної осі, що призводить до різкого стрибка концентрації статевих гормонів в організмі. Оскільки рецептори до цих гормонів густо розсіяні по всій структурі головного мозку, ендокринні зміни безпосередньо трансформують психічну діяльність індивіда.

Також, хоча тестостерон і присутній в обох статей, його концентрація у юнаків зростає в десятки разів. У психологічній літературі доведено зв'язок між рівнями тестостерону та підвищенням агресивності, імпульсивності та схильності до ризику. Проте важливо зазначити, що вплив гормону є складнішим: він посилює активність мигдалеподібного тіла, що робить підлітка надзвичайно чутливим до соціальних загроз та ієрархічних конфліктів. Будь-яке зауваження дорослого може сприйматися як виклик статусу, що провокує миттєву захисну реакцію.

Важливим є і вплив естрогенів на емоційну лабільність. У дівчат-підлітків циклічні коливання естрогену та прогестерону стають причиною вираженої емоційної лабільності. Естрогени доволі тісно взаємодіють із нейромедіаторами настрою, зокрема з серотоніном та дофаміном. Різкі перепади рівнів цих гормонів зумовлюють стан, який часто називають як “емоційні гойдалки”. Це стан, коли від ейфорії та підвищеної соціальної активності людина впадає в напади меланхолії, плаксивості та невпевненості в собі. [7, с. 39] Окрім того, естрогени підвищують чутливість до вербальних та невербальних сигналів оточуючих, що пояснює особливу вразливість дівчат до критики та соціальної

ізоляції. Серотонін у підлітків часто знижений, що провокує їх на пошук екстремальних відчуттів або вживання стимуляторів, щоб штучно підняти настрій.

Інтенсивна секреція соматотропіну призводить до бурхливого фізичного росту. Проте внутрішні органи (серце, судини, легені) часто не встигають за ростом скелета. Це породжує явище юнацької вегето-судинної дистонії, яка проявляється у раптових запамороченнях та відчутті нестачі повітря, посиленому серцебиттю при мінімальних навантаженнях та швидкій втомлюваності. З точки зору психології, такі фізіологічні симптоми сприймаються підлітком як ознаки втрати контролю над власним тілом, що посилює тривожність.

Особливе значення для розуміння стресу у підлітків має робота надпирники. [48] Дослідження показують, що реактивність кортизолу (гормону стресу) у підлітковому віці значно вища, ніж у дітей та дорослих. Навіть легкі соціальні виклики спричиняють потужний кортизоловий сплеск, який триває довше, ніж у зрілому віці. Водночас відбувається зміна циркадних ритмів: секреція мелатоніну (гормону сну) у підлітків починається на 2-3 години пізніше, ніж у дорослих. Це призводить до ситуації, де підліток фізіологічно не може заснути рано, але змушений прокидатися до школи. Хронічне недосипання на тлі гормональних змін створює підґрунтя для формування депресивних станів, дратівливості та зниження когнітивної гнучкості. [2, с. 105]

Давайте розглянемо гормони та їх вплив більш детально на таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Гормон або нейромедіатор	Основний фактор впливу на поведінку та емоції	Психологічні прояви та наслідки.
Тестостерон	Активація центрів агресії та змагальності в мозку.	Підвищена імпульсивність, схильність до конфліктів, прагнення до домінування в групі, ризикована поведінка.

Естрогени	Регуляція чутливості до соціальних сигналів та емоційної пам'яті.	Підвищена вразливість до критики, емоційна лабільність, потреба в інтенсивному спілкуванні.
Кортизол	Мобілізація ресурсів при стресі.	Стан постійної тривоги, зниження концентрації.
Мелатонін	Регуляція циклів сну та неспанья.	Пізнє засипання, денна сонливість, дратівливість через втому.
Соматотропін	Стимуляція інтенсивного росту тканин.	Психологічний дискомфорт через незграбність, підвищена втомлюваність.
Серотонин	Стабілізація настрою та соціальної поведінки.	При дефіциті цього гормону відбувається схильність до депресивних станів, різкі спади настрою, відчуття порожнечі.
Дофамін	Робота системи винагороди та мотивації.	Схильність до пошуку нових відчуттів, залежність від соціального схвалення.

Психоемоційний стан залежить від його соціальних зв'язків. У цей період відбувається фундаментальна зміна того, кого підліток вважає значущим. Батьки, які раніше були абсолютним авторитетом, відходять на другий план, а провідне місце посідають однолітки. У психологічній літературі цей процес описується через систему специфічних реакцій, що визначають емоційне життя підлітка.

Перша така реакція - це емансипація. Це прагнення підлітка до незалежності від дорослих, звільнення від їхнього контролю та опіки. Емоційно ця реакція проявляється через протест, опозицію, а іноді й повне знецінення сімейних цінностей. Будь-яке намагання батьків втрутитися в особистий простір підлітка сприймається як загроза його суверенітету, що викликає спалахи гніву або тривалу відчуженість. Проте за цією зовнішньою ворожістю часто ховається глибокий внутрішній конфлікт. Підліток хоче бути вільним, але емоційно та матеріально все ще потребує безпеки від батьків.

Друга реакція - це групування з однолітками. В цей період група для підлітка стає комфортною зоною. Саме в групі він випробовує нові соціальні ролі та отримує те, що не може дати сім'я - відчуття повної вірності та сприйняття. Психоемоційний стан індивіда починає критично залежати від його статусу в групі. У підлітка з'являється бажання бути як усі. Це проявляється через копіювання стилю одягу, сленгу та поведінки, щоб уникнути соціального виключення, а це для підлітка найстрашніший стрес. Підліток обирає спільноту, цінності якої стають для нього визначальними. Якщо підліток не знаходить позитивної групи, він може приєднатися до деструктивних об'єднань лише заради того, щоб уникнути самотності. [19, с 260; 35, с. 16]

У цей період також з'являється потреба в глибокому інтимно-особистісному спілкуванні. Найкращий друг стає особою, якій довіряють таємниці, що сприяє розвитку емпатії та рефлексії. Проте зрада друга або сварка в підлітковому віці переживається як катастрофа, провокуючи тривалі депресивні настрої та втрату сенсу діяльності.[28]

Не можна оминати увагою вплив перших романтичних почуттів на психологічну сферу. Підліткова закоханість характеризується надзвичайною інтенсивністю, ідеалізацією об'єкта та швидкою зміною емоційного стану. Оскільки підлітки ще не мають досвіду емоційної саморегуляції, нерозділене кохання стає одним із найпотужніших стресогенних факторів, який може призвести до афектних дій або глибокої дезадаптації.

У сучасних умовах значна частина міжособистісної взаємодії перемістилась в онлайн-простір. Соціальні мережі стали простором для

самопрезентації для отримання соціального підкріплення. Психоемоційний стан сучасного підлітка багато в чому залежить від визнання у інфопросторі. Будь-який негативний коментар або ігнорування в мережі сприймається болючіше, ніж у реальному житті, через публічність та швидкість поширення інформації.

Завершуючи аналіз особливостей психоемоційного стану підлітків, можна констатувати, що він є результатом складної взаємодії біологічного дозрівання, нейропсихологічної перебудови та зміни соціального середовища. Саме ці вікові особливості, як лабільність, максималізм, чутливість до визнання однолітків та гормональний дисбаланс роблять підлітковий вік періодом підвищеного ризику для виникнення психоемоційного стресу.

### **1.3. Чинники та прояви психоемоційного стресу у підлітків.**

Визначення основних чинників має одне з важливих значень, оскільки саме в підлітковому віці відбувається розширення життєвого простору. В цьому віці дитина виходить за межі сімейного кола і стикається з розгалуженою системою соціальних очікувань у школі, групі однолітків та суспільстві загалом. Як зазначають дослідники (М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк), підлітковий стрес має «кумулятивну природу», де дрібні повсякденні неприємності, нашаровуючись одна на одну, створюють ефект хронічного психоемоційного виснаження. [36, с. 62]

Попри те, що в підлітковому віці центр уваги зміщується на однолітків, сім'я залишається для підлітка значущою системою, яка або надає ресурс для подолання стресу, або сама стає його головним джерелом. У науковій літературі виділяють кілька деструктивних моделей сімейної взаємодії, що виступають потужними стресорами. Перше - це дисгармонійний тип виховання. Тут йдеться про дві крайнощі - гіперопіку та гіпоопіку. При надмірному контролі підліток відчуває постійний тиск на свою автономію, що викликає реакцію протесту та почуття стресу. Натомість при дефіциті уваги виникає відчуття непотрібності, що підриває базову довіру до світу та провокує тривожні стани. [50, с. 222; 10, с. 210] Постійні суперечки між батьками або ситуація розлучення є потужними стресорами. Підліток, через притаманний йому егоцентризм, часто схильний брати на себе провину за сімейні негаразди, що веде до глибоких депресивних переживань та внутрішнього напруження. Прагнення батьків реалізувати власні нереалізовані амбіції через дитину викликає у підлітка тривогу через ризик не виправдати сподівань, що призводить до формування перфекціонізму та хронічної тривоги перед невдачею. [32, с. 14]

Другим чинником є освітнє середовище. Навчальний стрес у підлітків дуже часто закінчується вигоранням через інтенсифікацію навчального процесу. У школі для підлітка є стресом засвоювати великі обсяги складної інформації. В умовах дефіциту часу виснажує когнітивні ресурси мозку. У дев'ятикласників чи одинадцятикласників підготовка до іспитів сприймається як ситуація, що

визначає їх подальше життя. Це провокує порушення сну, зниження апетиту та когнітивні блоки під час самого тестування. Також важливим аспектом у навчальному середовищі є і те, як самі вчителі ставляться до підлітка. [35, с. 141]

Специфікою навчального стресу є його тривалий характер. На відміну від гострого стресу, він діє протягом навчального року. Найбільшим чинником стресу тут виступає булінг. Це не просто сварка, а систематичне приниження, яке повністю руйнує самооцінку. Підліток, який став жертвою, живе в стані постійного очікування нападу, що виснажує нервову систему. Останнім часом додався кібербулінг - цькування в соцмережах. Його особливість у тому, що від нього неможливо сховатися вдома. Образливі коментарі, поширення приватних фото чи ігнорування в загальних чатах діють на постійній основі. Це створює відчуття публічної ганьби, яке підліток переживає надзвичайно гостро. [5, с. 27]

Для підлітка перші сильні романтичні почуття - це завжди стрес, навіть якщо вони взаємні (через новизну емоцій). Якщо ж почуття нерозділені, це б'є по ідентичності. Підліток починає шукати в собі недоліки, порівнювати себе з іншими, що призводить до глибокої депресії. Через брак життєвого досвіду підліткам здається, що цей біль буде вічним, і саме цей стан часто стає причиною афективних вчинків.

Підлітки рідко приходять і кажуть: «Мамо, я відчуваю психоемоційний стрес». Натомість їхня психіка використовує інші копінг-стратегії, які часто лякають дорослих. Коли реальний світ у житті підлітка стає занадто складним (проблеми в школі, сварки з батьками), інтернет стає безпечним місцем. Ігри чи нескінченне гортання стрічки соцмереж допомагають знизити когнітивне навантаження і не думати про проблеми. Але проблема в тому, що це не вирішує стрес, а лише відкладає його, накопичуючи втому та тривогу. Часто стрес маскується під хвороби; підліток постійно скаржиться на болі в животі, нудоту або головний біль перед контрольною чи походом у компанію, де його не приймають - це типова соматизація. Організм формує психологічне напруження у фізичний біль, щоб уникнути психологічного дискомфорту. Коли внутрішній тиск стає нестерпним, підліток може почати проявляти агресію до

оточуючих або, навпаки, до самого себе. Це може бути як банальний вандалізм чи сварки, так і більш деструктивні форми поведінки, наприклад, навмисне нанесення собі подряпин (самоушкоджувальна поведінка). [39, с. 216]

Психологи пояснюють це так: фізичний біль на мить стає сильнішим за емоційний, і це дає підлітку ілюзію полегшення та контролю над ситуацією.

У сучасних умовах неможливо розглядати психоемоційний стан підлітка поза контекстом його перебування у інфопросторі. Соціальні мережі та месенджери стали не просто засобом комунікації, а ключовим середовищем соціалізації, яке, окрім можливостей, створює специфічні стресогенні фактори.

Одним із таких факторів є феномен FOMO - це страх пропустити важливу подію або новину. Для підлітка, чия самооцінка критично залежить від включеності в групу однолітків, постійна потреба перевіряти стрічку новин стає джерелом фонові тривоги. Неможливість бути «онлайн» сприймається як соціальна ізоляція, що провокує викид гормонів стресу та порушує концентрацію уваги на навчальному процесі.

Окрему увагу слід приділити явищу «цифрової втоми». Постійний потік інформації, який підліток споживає через смартфон, призводить до когнітивного перевантаження. Нервова система, яка в пубертатному періоді і так перебуває у стані перебудови, не встигає опрацьовувати такий обсяг даних. Це проявляється у порушенні циклів сну, підвищеній дратівливості, зниженні здатності до тривалого фокусування.

Крім того, соціальні мережі створюють ілюзію «ідеального життя» інших, що стає підґрунтям для формування комплексів меншовартості. Порівняння власних реальних буднів із відфільтрованими образами однолітків або лідерів думок веде до хронічного незадоволення собою та своїм життям. В умовах дистанційного навчання та частих повітряних тривог, коли гаджет стає єдиним вікном у світ, ці ефекти посилюються, перетворюючи цифрову середу з інструменту допомоги на серйозний деструктивний фактор для психічного здоров'я.

Для сучасних українських підлітків до стандартних вікових проблем додався фактор війни, де підлітки не знають, чи зможуть вони навчатися там де

хочуть, чи побачать друзів, які виїхали. Ця втрата контролю над власним життям породжує апатію. Через вимушений переїзд підліток втрачає своїх друзів, що в цьому віці рівноцінно втраті частини власного «Я». Пошук нового колективу в чужому місті чи країні - це подвійне навантаження на психіку.

Дуже важливо для підлітків знати як справлятися зі стресом. Коли цей стрес постає повсякденною річчю, підлітку треба якось на нього реагувати. Дуже рідко підлітки вирішують стрес конструктивно, підлітку треба сісти та подумати що саме пішло не так та через що цей стрес виник. Наприклад, замість того, щоб плакати через погану оцінку, підліток просить батьків про репетитора або йде на перездачу. Також важливою складовою подолання стресу є в підтримці з боку батьків чи друзів, але так як конструктивне вирішення проблем це рідкісне явище в підлітковому віці, найчастіше підлітки обирають реагувати емоційно. Це не вирішує проблему, а просто скидає напругу: підліток може кричати, плакати, грукати дверима або навіть почати істеріку. Багато батьків бачать це як погану поведінку, але це навпаки стабілізує стан, щоб психіка не перегоріла остаточно.

Також популярним методом боротьби зі стресом є уникання та відсторонення. Наприклад є конфліктна ситуація: замість того, щоб розібратись у цьому конфлікті, підліток обирає шлях ігнорування та втечі у віртуальний світ. Сюди ж можна віднести прогули у школі, вживання психоактивних речовин (енергетики, вейпи) як спроба штучно змінити свій стан. Ще треба розібратись, чому одні підлітки дуже вразливі навіть від негативного коментаря у соцмережах, а інші спокійно переносять конфлікти та складні іспити. У психологічній літературі виділяються декілька моментів, які підтримують стресостійкість підлітка. [26, с. 11] По-перше, це наявність хобі чи захоплень. Коли у дитини є справа, де вона відчуває себе успішною (спорт, малювання, програмування), стрес у школі чи вдома не сприймається так фатально. Такі підлітки можуть легко переносити стрес, якщо в них щось не вийшло, бо вони точно знають, що у своєму хобі вони кращі. По-друге, йде соціальна підтримка. Якщо у підлітка є хоча б один дорослий якому можна довіряти без страху бути висміяним, це знижує рівень стресу. По-третє, рівень самосприйняття. Чим

краще підліток розуміє свої сильні та слабкі сторони, тим менше його зачіпають зовнішні маніпуляції. [13, с. 11]

## 1.4 Психологічні особливості копінг-поведінки підлітків у стресових ситуаціях

У сучасній психологічній літературі під терміном “копінг” розуміють сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх викликів, які оцінюються людиною як такі, що випробовують або перевищують її ресурси. [47, с. 31] Для підліткового періоду вибір стратегій подолання стресу є критичним, оскільки він безпосередньо впливає на формування стійких рис характеру та психічне здоров'я. Основоположниками класифікації копінг-стратегій є Р. Лазарус та С. Фолкман, які відокремили два базові типи реагування на стрес. [47, с. 32-35] Вони виділили такі два типи копінгу: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований.

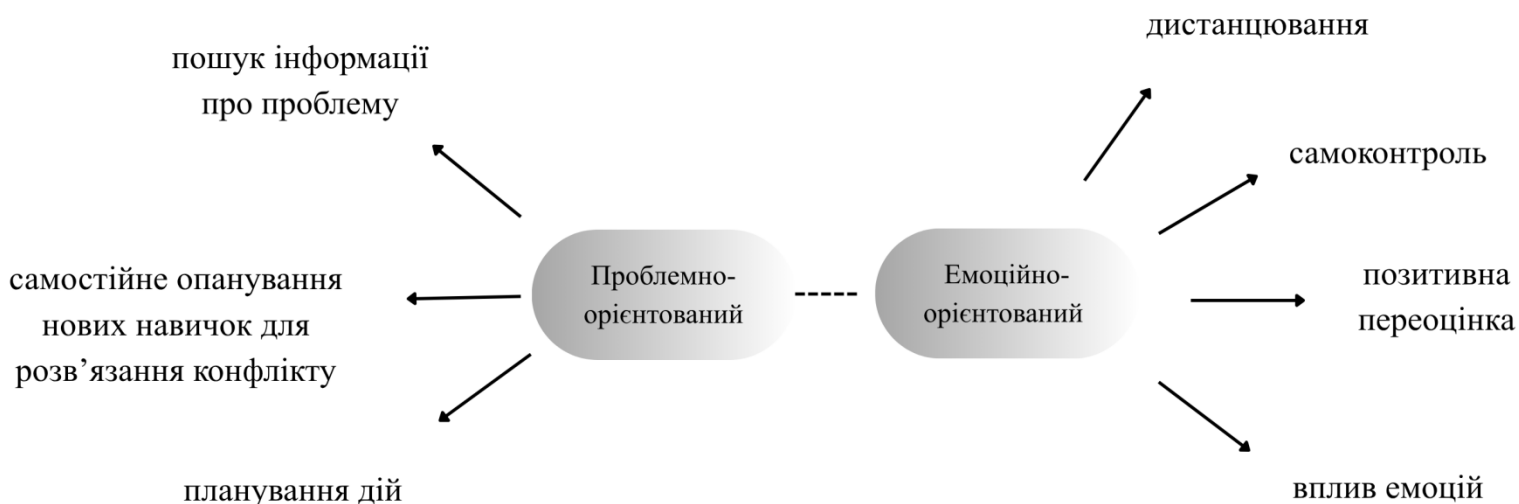


Рис. 1.1. Класифікація копінг-стратегій за Р. Лазарусом та С. Фолкманом.

Проблемно-орієнтований копінг спрямований на раціональний аналіз ситуації та активні дії з метою усунення стресора. На Рис. 1.1. можна побачити, через які дії підлітки аналізують ситуацію. Цей вид копінгу вважається найбільш конструктивним, оскільки він сприяє розвитку автономності та впевненості в собі.

Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію власних емоційних станів, а не на зміну ситуації. На Рис. 1.1. показано, як саме підлітки реагують на стресор.

Варто розглянути поділ стратегій за вектором дії, що помітно у шкільному середовищі. Підліток може відкрито йти на контакт, шукати допомоги у дорослих чи друзів, але найбільш поширеною серед підлітків стратегією є уникання, яке може бути як адаптивним, так і дезадаптивним. Сюди ж входить і соціальний копінг, де діє підтримка референтної думки. Для підлітка думка групи по віку є визначальною, тому можливість розділити переживання з друзями часто стає головним механізмом стабілізації психоемоційного стану. Ефективність копінгу визначається не скільки обраною стратегією, скільки контекстом самої ситуації. У психології прийнято виділяти конструктивні та неконструктивні стратегії. Конструктивні стратегії сприяють особистісному зростанню та збереженню здоров'я. Неконструктивні дають тимчасове полегшення, але в довгостроковій перспективі призводять до виснаження нервової системи, депресивних станів та порушень соціалізації.

Аналіз наукової літератури свідчить, що вибір стратегій подолання стресу суттєво відрізняється залежно від гендерних особливостей соціалізації підлітків. Біологічні зміни в організмі, що супроводжуються гормональною перебудовою, у поєднанні із соціальними очікуваннями формують різні патерни реагування на психотравмувальні ситуації у хлопців та дівчат. Дослідження вказують на те, що дівчата частіше схильні до використання емоційно-орієнтованих стратегій. Для хлопців більш характерним є інструментальний підхід та дотримання маскулінних стереотипів.

<b>Дівчата</b>	<b>Хлопці</b>
Вербалізація переживань	Поведінкове відсторонення
Схильність до самоаналізу та рефлексії	Агресивні копінг-реакції
Використання пасивних копінгів	Приховування емоцій

*Таблиця 1.5. Стратегії копінг-реакцій між хлопцями та дівчатами.*

Згідно з даними таблиці 1.5 можна стверджувати, що дівчата спрямовують свою активність на пошук підтримки та емоційне реагування, а хлопці - на дію або дистанціювання. Розуміння цих відмінностей є важливим для інтерпретації емпіричного дослідження, зокрема при аналізі рівнів депресії та тривожності, де дівчата демонструють вищі показники саме через схильність до інтенсивного проживання емоцій.

Також варто розглянути проблему сучасності - війну. В умовах повномасштабної війни в Україні психоемоційний стан підлітків зазнає трансформацій, які виходять за межі звичайних вікових криз. Стресові чинники стають хронічними та екстремальними, що змушує психіку підлітка шукати специфічні механізми адаптації. На відміну від дорослих, підлітки часто демонструють амплітудне коливання копінг-стратегій. Дослідники відокремлюють кілька ключових патернів поведінки, які є характерними для сучасних українських реалій.

Багато підлітків у ситуації загрози відмовляються від типових підліткових копінгів (протесту, ігрової діяльності) на користь підтримки батьків, волонтерства або опіки над молодшими дітьми. Це конструктивний копінг у моменті, проте він може призвести до втоми та емоційного вигорання у майбутньому. Використання соціальних мереж та відеоігор трансформується із розваги у захисний механізм. Підлітки створюють віртуальний безпечний простір, де вони можуть контролювати події, на відміну від реального життя. Це дозволяє тимчасово знизити рівень тривоги, але при надмірному використанні веде до соціальної ізоляції. Специфічною рисою сучасних українських підлітків є використання іронії та чорного гумору щодо небезпечних подій. Це допомагає знизити страх, мінімізувати його вплив та зробити керованим. Психологи розглядають це як інтелектуалізацію стресу, що є високою формою адаптації. На вибір копінгу в умовах війни впливають реакція самих батьків або фактор розташування. Якщо батьки демонструють панічні атаки або дезадаптивну поведінку, підліток з високою ймовірністю переймає стратегію уникнення або відчуває глибоку депресію. Підлітки, що знаходяться безпосередньо в зоні бойових дій, частіше використовують

стратегії “мобілізації” та “дії”, тоді як підлітки в умовній безпеці чи за кордоном частіше страждають від “провини вцілілого” та емоційного вигорання. Тривале перебування у стані стресу без належної підтримки може призвести до закріплення негативних стратегій, як агресивна екстерналізація, соматизація, апатія та втрата сенсу майбутнього.

## **Висновки до першого розділу.**

В першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми психоемоційного стану, визначено його сутність, основні характеристики, а також особливості прояву в підлітковому віці. Проведене теоретичне дослідження дає змогу стверджувати, що стрес є універсальною реакцією організму на будь-які інтенсивні подразники. Еволюція цього терміна від фізичного розуміння напруження до складної психологічної категорії вказує на те, що ключовим у стресі є не стільки сам факт впливу, скільки індивідуальна інтерпретація подій. Встановлено, що помірний стрес виконує адаптивну функцію, стимулюючи розвиток, тоді як надмірний або тривалий стрес призводить до дезорганізації діяльності та виснаження ресурсів. Психоемоційний стан у підлітковому віці характеризується фундаментальною нестабільністю, що зумовлена кризою переходу від дитинства до дорослості. Нейропсихологічна нерівномірність у поєднанні з гормональною перебудовою створюють специфічне підґрунтя для розвитку стресових станів. Основними чинниками цього періоду є почуття дорослості та формування ідентичності, які зумовлюють підвищену вразливість підлітків до оцінок оточуючих та соціальних викликів.

З'ясовано, що чинники психоемоційного стресу у підлітків мають багаторівневу структуру. Найбільш значущими є такі фактори як: проблеми у стосунках з родиною, перевантаження у школі, страх перед іспитами та конфлікти серед однолітків. Встановлено, що в сучасних умовах особливого значення набуває вплив соціальних мереж, де для підлітків є загроза кібербулінгу або залежності від соціального схвалення. Також важливим чинником є війна, яка спричиняє стан хронічної тривоги та невизначеності майбутнього.

Прояви стресу у підлітковому віці відрізняються та часто мають прихований характер. Вони охоплюють фізіологічний рівень (психосоматичні болі, порушення сну), когнітивний (зниження концентрації та погіршення пам'яті), емоційний (лабільність та депресивні стани), поведінковий (агресія, ескапізм, саморуйнівна поведінка). Ефективність подолання стресу залежить

від обраної копінг-стратегії. Конструктивне вирішення проблеми сприяє зміцненню психологічну стійкість, а стратегії уникання поглиблюють стан дезадаптації.

Таким чином, підлітковий вік є вразливим періодом для виникнення психоемоційного стресу, що вимагає вчасного виявлення його чинників та розробки дієвих програм психологічної допомоги.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ У ВИПУСКНИХ КЛАСАХ**

#### **2.1. Організація та методи емпіричного дослідження**

Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань мною було проведене емпіричне дослідження, яке проводилось на базі Соколівського ліцею Соколівської сільської ради серед учнів 9-го класу. Мною було вибрано 30 учнів серед "А" та "Б" класів.

Перед початком тестування учням мною було надано чітку інструкцію. Я наголосила на тому, що правильних чи неправильних відповідей не існує, а результати будуть використані лише в узагальненому вигляді. Це було зазначено для того, щоб учень відповідав не так, як від нього очікують, а як він відчуває. Для забезпечення конфіденційності та відкритості респондентів опитування проводилось анонімно. Тестування проводилось в умовах природного освітлення без шумових подразників, що сприяло більшій концентрації уваги учнів. Проведення емпіричного дослідження базувалося на дотриманні основних етичних принципів психологічного діагностування. Участь учнів у тестуванні була добровільною та здійснювалася за попереднім погодженням з адміністрацією закладу освіти. Мною було обране саме таку вибірку, оскільки саме дев'ятикласники більш вразливі до зовнішніх подразників через підготовку до екзаменів, підліткової кризи та середовища.

Моє емпіричне дослідження проводилось з дотримання однакових умов двох груп. Для мінімізації впливу факторів втоми чи виснаження, тестування проводилося мною на початку навчального дня, а саме під час другого уроку. Тестування проходило в спокійній атмосфері, у звичних для учнів аудиторіях. Це сприяє зниженню тривожності.

Для діагностики психоемоційного стану респондентів було сформовано комплекс із трьох психодіагностичних методик. Перша - це шкала депресії, тривоги та стресу (Depression, Anxiety, Stress Scales, DASS-21); друга - тест на визначення рівня стресостійкості (Perceived Stress Scale, PSS-10); третя - шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-

being Scale, WEMWBS). Вибір зазначеного інструментарію зумовлений можливістю комплексного аналізу різних рівнях.

*Перша методика DASS-21* була обрана як базовий інструмент скринінгу, бо вона дозволяє диференціювати одразу три ключові негативні стани: депресію, тривогу, стрес. Це дає значне розуміння того, яка емоційна складова є домінуючою у підлітків в стресових ситуаціях. Також ця методика характеризується високою внутрішньої узгодженістю субшкал (коефіцієнт альфа Кронбаха для кожної шкали зазвичай становить  $> 0,8$ ), що гарантує точність диференціації між тривогою та депресією.

*Друга методика PSS-10* була включена у дослідження для оцінки суб'єктивного сприйняття життєвої напруженості. Вона відрізняється від соматичних тестів тим, що ця методика фокусується на суб'єктивній оцінці підлітком ступеня непередбачуваності та неконтрольованості подій свого життя. Це є критичним показником для формування стратегій адаптації. Ця методика демонструє стабільність результатів при повторних тестуваннях, що дозволяє її вважати надійним інструментом для оцінки динаміки сприйнятого стресу у підлітковому віці.

*Третя методика* (шкала WEMWBS) використана в першу чергу для збалансованості дослідження. Перші дві методики спрямовані на виявлення негативних проявів, то Ворик-Единбурзька шкала дозволяє оцінити позитивний аспект - рівень ментального добробуту та психічної стійкості учнів. Ця методика також пройшла успішну адаптацію та валідацію, підтвердивши свою здатність відображати рівень психологічного добробуту незалежно від культурного контексту.

Обраний комплекс методик дозволяє не лише виявити наявність психоемоційного дискомфорту, а й оцінити внутрішній потенціал підлітків до подолання стресових ситуацій, що дозволяє забезпечити цілісність та об'єктивність отриманих емпіричних даних.

Давайте більш детального розглянемо кожну методику із вищеперелічених.

1. *Шкала депресії, тривоги та стресу (Depression, Anxiety, Stress Scales, DASS-21).*

Авторами даної методики є С. Ловібонд та П. Ловібонд. Метою даної шкали є диференціальна діагностика та оцінка вираженості трьох емоційних станів (депресія, тривога, стрес) за останній тиждень. Шкала складається з інструкції та 21 твердження. Людині дається за допомогою 4-бальної шкали (від 0 - “ніколи” до 3 - “дуже часто”), визначити та обрати відповідь залежно від її стану протягом останнього тижня. Ця методика включає в собі три основні субшкали, кожна з яких містить по 7 питань:

- a. Шкала депресії (пункти 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21)
- b. Шкала тривоги (пункти 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20)
- c. Шкала стресу (пункти 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18)

Результати тестування обробляються шляхом підрахунку суми балів за кожною з трьох субшкал. Так як ця методика є скороченою версією, то результати множаться на 2. Це дозволяє зіставити результати зі стандартними нормами вираженості симптомів. Інтерпретація здійснюється за п'ятьма рівнями вираженості (від норми до важкого рівня). Ключовими показниками є:

- a. Депресія: рівень втрати інтересу, відсутності ініціативи та низької самооцінки.
- b. Тривога: рівень фізіологічного збудження та відчуття страху.
- c. Стрес: рівень хронічного нервового напруження та дратівливості.

Час проходження тестування складає 5-10 хвилин. Вона використовується як інструмент для розуміння інтенсивності симптомів або порівняння груп (в моєму дослідженні це учні 9-х класів).

2) *Тест на визначення рівня стресостійкості (Perceived Stress Scale, PSS-10).* Автори Шелдон Коен, Том Камарк, Робін Мермельштейн. Була розроблена у 1983 році. Я використала цей опитувальник для оцінки суб'єктивного сприйняття напруженості життєвих ситуацій та здатності підлітків до самоконтролю. Ця методика складається з короткої інструкції та 10 пунктів, які відображають почуття та думки підлітка протягом останнього місяця.

Випробуваному пропонується оцінити частоту виникнення певних станів за 5-бальною шкалою Лайкерта (0 - ніколи; 1 - майже ніколи; 2 - інколи; 3 - досить часто; 4 - дуже часто.)

Методика має в ключі прямі та зворотні твердження.

Прямі пункти: 1, 2, 3, 6, 9, 10. Бали сумуються безпосередньо.

Зворотні пункти: 4, 5, 7, 8. Перед підрахунком вони перекодуються: бал 0 змінюється на 4, 1 на 3, 2 залишається без змін, 3 на 1, 4 на 0. Інтерпретація зображена на таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1. Критерії оцінювання рівнів стресостійкості за методикою PSS-10.*

<b>Діапазон балів</b>	<b>Рівень стресу</b>	<b>Характеристика</b>
0-13	Низький	Свідчить про стан адаптованості та контроль над ситуацією.
14-26	Середній	Типовий рівень для підлітків, що потребує уваги до ресурсів саморегуляції.
27-40	Високий	Сигналізує про виражений психоемоційний дискомфорт та ризик дезадаптації.

Дані, які наведені на таблиці 2.2 дозволяють здійснити якісний розподіл вибірки групи залежно від індивідуальних показників.

Час проходження методики станове від 3 до 5 хвилин. Цей опитувальник оцінює суб'єктивну реакцію на стресові події, що актуально та важливо для дослідження психоемоційного стану підлітків.

3) Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS). Авторами є дослідники з університетів Ворвіка та Единбурга. Була розроблена у 2006 році. Для оцінки психоемоційного стану учнів я використала цю методику, що спрямована на вимірювання позитивних аспектів психічного здоров'я, включаючи суб'єктивне відчуття щастя. Опитувальник складається з 14-пунктів, кожне з яких сформульоване позитивно (наприклад, “Я відчував себе оптимістично щодо майбутнього”) Учні оцінювали свій стан за останні два тижні. Для відповідей використовується 5-бальна шкала Лейкерта (1 - ніколи, 2 - рідко, 3 - іноді, 4 - часто, 5 - постійно.) Обробка результатів проводиться підсумовуванням всіх 14 тверджень. Час проходження тесту становить 5 хвилин. Інтерпретація даного опитувальника зображена на таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2. Показники ментального добробуту за шкалою WEMWBS*

<b>Сума балів</b>	<b>Рівень добробуту</b>	<b>Опис стану</b>
14-42	Низький	Можливий емоційний дефіцит, відчуття ізоляції або низька самореалізація.
43-60	Середній	Задовільний рівень здоров'я.
61-70	Високий	Стан повного благополуччя, оптимізм та висока самореалізація.

Дані на таблиці 2.2 дозволяють побачити та інтерпретувати якісно ментальне здоров'я та добробуту підлітків.

Для обробки результатів емпіричного дослідження мною було використано комплекс методів кількісного та якісного аналізу. На першому етапі проводилась первинна обробка заповнених бланків відповідей відповідно до ключів кожної з використаних методик. Розрахунок індивідуальних показників респондентів за субшкалами (депресія, тривога, стрес, рівень добробуту)

здійснювався шляхом математичного підсумовування балів. Наступним етапом стало групування отриманих результатів та обробка. Для систематизації даних, побудови таблиць та графіків було використано програмне забезпечення WPS Office (WPS Sheets). Також були застосовані методи описової статистики (розрахунок середніх значень, визначення відсоткового співвідношення рівнів вираженості станів у вибірці) та порівняльний аналіз, що дозволив виявити відмінності у показниках психоемоційного стану між групами учнів.

Було проведено порівняльний аналіз показників за статевою ознакою. Порівняння результатів за кожною з трьох методик здійснювалося з метою виявлення гендерних особливостей реагування на стресові ситуації та специфіки відмінності у рівнях тривожності, суб'єктивного відчуття напруженості та загального психологічного добробуту. Результати цього порівняння були систематизовані у зведених таблицях та візуалізовані за допомогою порівняльних діаграм.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження психоемоційного стану та рівня стресу в підлітків.

В цьому підрозділі представлено результати емпіричного дослідження психоемоційного стану учнів 9-х класів. Аналіз проводився на основі даних, отриманих за допомогою трьох діагностичних методик: DASS-21, PASS-10, WEMWBS.

На першому етапі аналізу мною було проведено якісну оцінку показників за кожною методикою окремо, що дозволило визначити мені загальний розподіл учнів за рівнями депресії, тривоги, стресу та суб'єктивного добробуту.

На другому етапі було здійснено порівняльний аналіз отриманих даних для виявлення специфічних особливостей емоційного стану восьмикласників.

Таблиця 2.3

*Розподіл учнів 9-А та 9-Б класів за рівнями сприйнятого стресу (PSS-10)*

Рівень стресу	9-А клас (%)	9-Б клас (%)	Загальний показник (%)
Низький	4 (26,7%)	3 (20,0%)	23,3%
Середній	8 (53,3%)	8 (53,3%)	53,3%
Високий	3 (20,0%)	4 (26,7%)	23,3%
Разом	15 (100%)	15 (100%)	100%

За результатами на таблиці 2.3 можна встановити, що показники розподіляються нерівномірно, з чітко вираженим акцентом на помірному рівні напруження.

Спочатку давайте проведемо більш детальний аналіз учнів 9-А класу.

*Низький рівень* стресу було зафіксовано у 26,7% учнів (4 учня). Дана група підлітків характеризується високим рівнем життєстійкості та ефективними навичками саморегуляції. Ці отримані дані дають змогу стверджувати, що ці учні вміють володіти достатнім ресурсом для подолання академічних та соціальних проблем, не сприймаючи їх як загрозу для емоційної рівноваги.

*Середній рівень* стресу виявлено у більшій частини класу 53,3% (8 учнів). Такий результат є діагностично значущим. Такі підлітки здатні виконувати

навчальні вимоги, проте це потребує від них значних вольових зусиль. Для них характерна періодична втома та відчуття тиску від обставин, що потребує уваги з боку педагогів для запобігання перевтомі.

*Високий рівень* стресу спостерігається у 20,0% учнів (3 особи). Даний результат показує, що в цих учнів можливий стан дезадаптації, де суб'єктивні труднощі перевищують наявні у підлітка стратегії подолання. Далі давайте розберемо детально аналіз рівня стресу в учнів 9-Б класу.

У 9-Б класі можна спостерігати тенденцію до зменшення показників у бік підвищеної емоційної напруженості.

*Низький рівень* стресу виявлено лише у 20,0% учнів (3 особи), що є найнижчим показником порівняно з паралельним класом. Це може свідчити про загальний підвищений рівень тривожності у їхньому колективі.

*Середній рівень* стресу демонструють 53,3% (8 учнів). Однаковий показник середнього рівня стресу в обох класах підтверджує типовість середнього рівня напруження для даного вікового періоду.

*Високий рівень* стресу зафіксовано у 26,7% (4 учні) що є найбільшим серед цих класів. Кожен четвертий учень у цьому класі відчуває значний психологічний дискомфорт. Такий розподіл результатів може бути обумовлений як індивідуальними особливостями, так і специфікою групової динаміки, що створює соціальне навантаження.

Зіставлення даних між 9-А та 9-Б класами дозволяє виявити як спільні риси, так і специфічні відмінності. Спільною рисою є домінування середнього рівня стресу (по 53,3% у кожній групі), що відображає об'єктивні складнощі підліткового віку: інтенсивне навчання, гормональні зміни, пошук свого місця. Загальний показник низького рівня (23,3%): лише менше чверті учнів в обох класах відчувають психологічно захищеними. Загальний показник середнього рівня (53,3%): ця група потребує профілактичних заходів, спрямованих на розвиток навичок тайм-менеджменту та психологічного розвантаження. Загальний показник високого рівня (23,3%): майже чверть учнів в обох класах перебуває у зоні ризику. Сукупний аналіз показує, що сумарно 76,6% учнів (середнього та високого рівні) потребують розвитку стресостійкості.

Також давайте проведемо порівняльний аналіз між групою дівчат та хлопців обох класів.

Таблиця 2.4. Розподіл рівнів стресу за статевою ознакою.

Рівень стресу	Дівчата (%)	Хлопці (%)
Низький	2 (11,8%)	5 (38,5%)
Середній	9 (52,9%)	8 (61,5%)
Високий	6 (35,3%)	0 (0%)
Разом	100%	100%

Результати на таблиці 2.4 фіксують відмінності у показниках хлопців та дівчат, що потребує психологічної інтерпретації. Аналіз групи дівчат на таблиці 2.4 вказує на значну вразливість до емоційного навантаження.

*Низький рівень* стресу демонструють лише 11,8 дівчат (2 особи), що свідчить про дефіцит внутрішніх ресурсів для збереження емоційного спокою.

*Середній рівень* виявлено у 52,9% (9 осіб), що є самим високим показником.

*Високий рівень* демонструють аж 35,3% (6 осіб).

Це може бути пояснено тим, що дівчата дев'ятих класів гостріше переживають вікові кризи, схильні до надмірної саморефлексії та більш чуттєво реагують на мікроклімат у класі та успіхи у навчанні. Високий відсоток стресованих дівчат підтверджує теорію про те, що підлітковий період у дівчат супроводжується інтенсивнішою емоційною лабільністю. Показники чоловічої вибірки дуже сильно відрізняються від жіночої, демонструючи значно вищий рівень суб'єктивної стресостійкості (таблиця 2.4).

*Низький рівень* виявлено у 38,5% хлопців (5 осіб), що втричі перевищує цей ж показник у дівчат.

*Середній рівень* стресу є переважаючим і становить 61,5% (8 осіб).

Найбільш показниковим є те, що *високий рівень* стресу у хлопців станове 0%.

Така відсутність високих балів у хлопців може свідчити про два аспекти. З одного боку, це може бути результатом використання активних стратегій (спорт,

комп'ютерні ігри). З іншого боку, не можна виключати дію психологічних захисних механізмів, таких як дисимуляція або витіснення тривоги, що диктується гендерними стереотипами про те, що чоловіки повинні бути сильними, не плакати та бути не зворушеними.

Дивлячись на результати дослідження гендерних аспектів можна сказати про виражену гендерну диференціацію. Якщо у дівчат сумарний показник середнього та високого рівнів стресу сягає 88,2%, то у хлопців він обмежується лише середнім рівнем. Дівчата в цьому випадку потребують більш інтенсивного психологічного супроводу, спрямованого на зниження тривожності та формування навичок емоційної саморегуляції.

Таким чином, отримані дані підтверджують про значний рівень емоційного навантаження на сучасних підлітків. Виявлені результати за даною методикою стають фундаментом для подальшого вивчення симптомів депресії та тривоги за шкалою DASS-21, оскільки тривалий високий рівень сприйнятого стресу без належної корекції є прямим чинником зниження загального рівня психічного благополуччя та виникнення афектних розладів.

На наступному етапі дослідження я використала шкалу депресії, тривоги та стресу (DASS-21). Розподіл відповідей учнів, представлений на таблиці. 2.5

Таблиця 2.5

№	Шкали та рівні тривожності	9-А клас (%)	9-Б клас (%)	Загальний показник (%)
1	Депресія			
	Низький рівень	8 (53,3%)	9 (60,0%)	56,6%
	Помірний рівень	4 (26,6%)	3 (20,0%)	23,3%
	Тяжкий рівень	3 (20,0%)	3 (20,0%)	20,0%
2	Тривога			
	Низький рівень	8 (53,3%)	6 (40,0%)	46,6%
	Помірний рівень	1 (6,6%)	1 (6,6%)	6,6%
	Тяжкий рівень	6 (40,0%)	8 (53,3%)	46,6%
3	Стрес			
	Низький рівень	9 (60,0%)	8 (53,3%)	56,6%
	Помірний рівень	3 (20,0%)	4 (26,6%)	23,3%
	Тяжкий рівень	3 (20,0%)	3 (20,0%)	20,0%

Отже, такі результати показують, що у 56,6% опитуваних учнів спостерігається низький рівень депресії, у 23,3% виявлено помірний рівень, та тяжкого рівня зафіксовано у 20,0% учнів. Графічно аналіз результатів за шкалою депресії представлені на рис. 2.1.

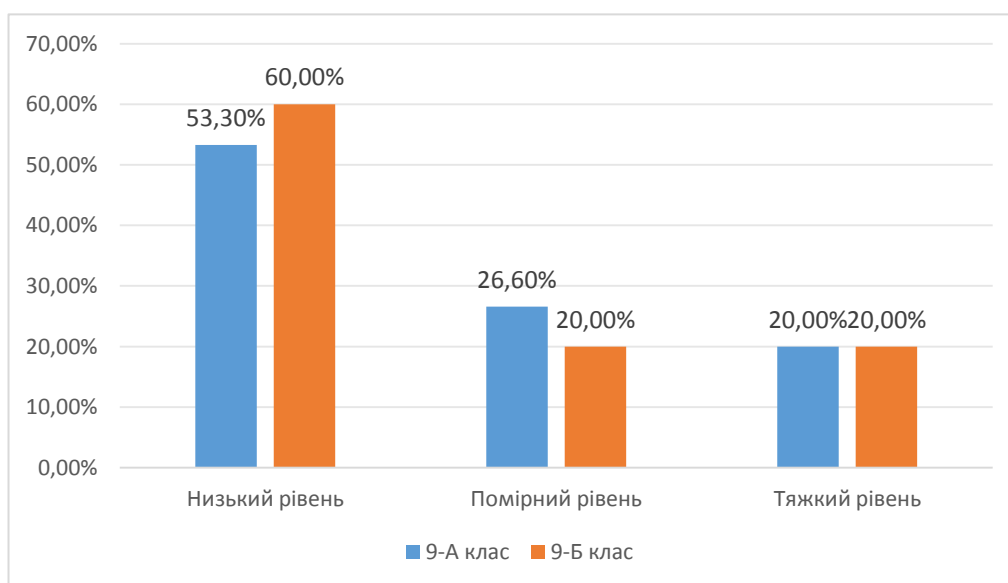


Рис. 2.1. Порівняння рівнів депресії у підлітків 9-А та 9-Б класів.

Згідно з даними, показник низького стресу за шкалою депресії складають 53,3% у 9-А та 60,0% у 9-Б класі. Більшість учнів демонструють високу емоційну стабільність, але сумарний відсоток осіб з помірним та тяжким рівнем 46,6% у 9-А та 40,0% у 9-Б свідчить про наявність симптомів апатії та зниження життєвого тону у значної частини учнів.

Також тяжкий рівень зафіксовано у 20,0% в обох класах. Для таких підлітків характерним є відчуття зневіри, втрата інтересу до звичайних справ та соціальне відсторонення. У учнів 9-го класу це може проявитись втратою мотивації до підготовки до іспитів та байдужністю до майбутнього. Графічно аналіз результатів за шкалою тривоги зазначено на Рис. 2.2.

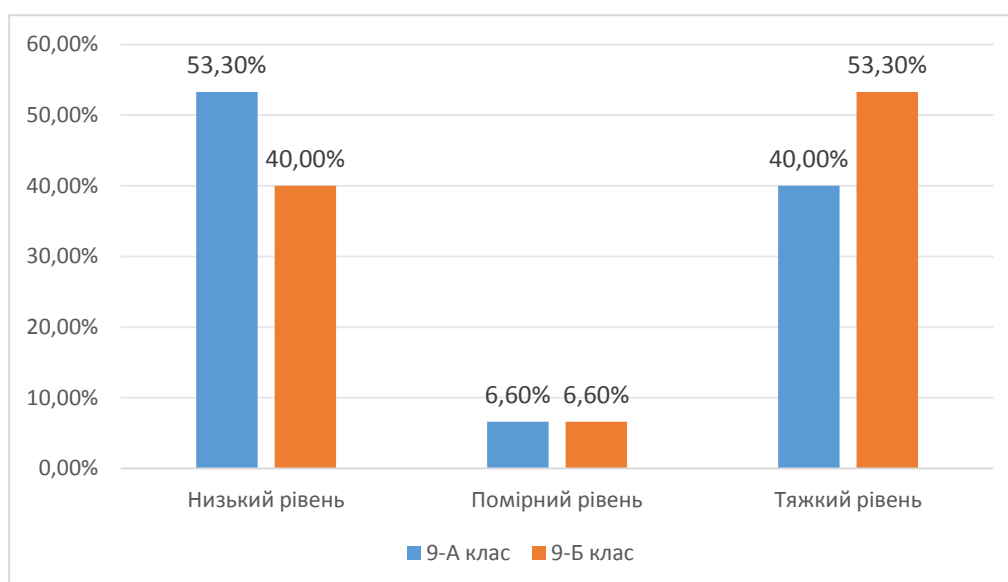
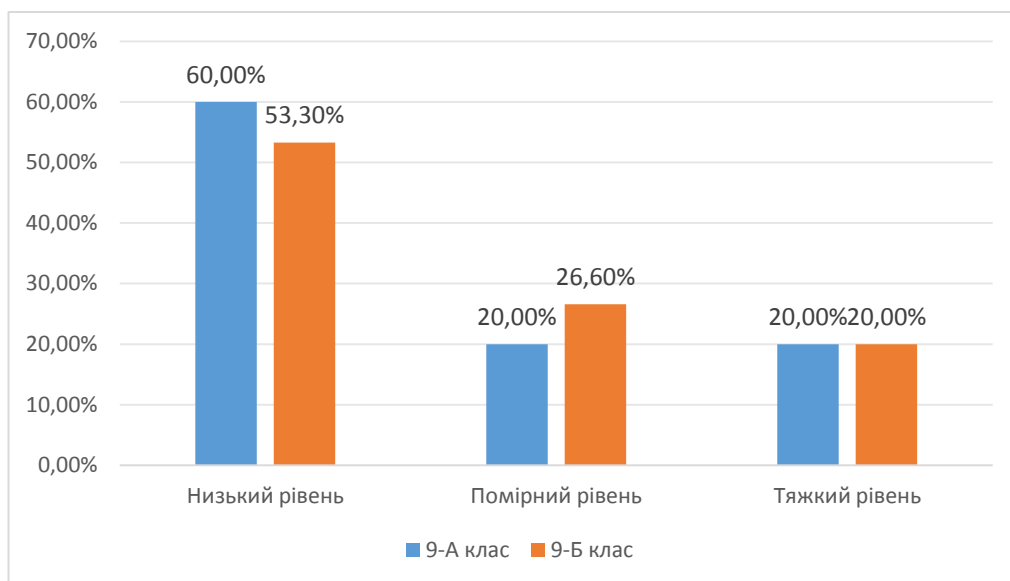


Рис. 2.2. Порівняння рівнів тривоги учнів 9-А та 9-Б класів.

За шкалою тривоги найбільш високі результати в обох класах. Показники норми тут є найнижчими - 53,3% в 9-А та лише 40,0% в 9-Б класах. При цьому тяжкий рівень тривоги виявлено у 40,0% учнів 9-А класу, та 53,3% учнів 9-Б класах.

Така висока концентрація тривожних станів безпосередньо корелює зі статусом випускного класу. В цей час дев'ятикласники перебувають у стані постійного очікування страху перед оцінюванням та з вибором професії. Стан тривоги постійно супроводжується психосоматичними проявами та високим рівнем напруги. У 9-Б класі ця ситуація виглядає гострішою, що вказує на вищу

реакцію учнів на зовнішні подразники. Я вважаю, що основною проблемою важкого рівня у дев'ятикласників може бути з наближенням підсумкової атестації та суб'єктивною значущістю академічних досягнень для подальшої освіти. Графічно аналіз результатів за шкалою стресу зображено на рис.2.3.



*Рис. 2.3. Порівняння рівнів стресу учнів 9-А та 9-Б класів.*

Показники за шкалою стресу виглядають наступним чином: норма зафіксована у 60,0% 9-А та 53,3% 9-Б класах. Важкий рівень стресу становить по 20,0% в обох групах. Середній показник стресу підтверджує, що підлітки перебувають у стані хронічного нервового збудження. Це проявляється у низькому порозі дратівливості, труднощах з розслабленням та в підвищеній чутливості до перешкод. Подібність результатів в обох класах показує нам про системність проблем випускних класів в умовах стресових факторів.

Порівняльний аналіз вказує на те, що учні 9-Б класу є більш схильними до тривожних реакцій, а учні 9-А класу проявляють вищий відсоток помірної депресії. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу до психопрофілактики. На мою думку, в 9-А варто зробити акцент на підвищення мотивації, а у 9-Б на методах зниження гострої тривоги та техніках релаксації.

Також як і в минулий раз давайте проведемо аналіз показників за статевою ознакою. Результати представлені на таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

№	Шкали та рівні тривожності	Дівчата (%)	Хлопці (%)
1	Депресія		
	Низький рівень	7 (46,7%)	10 (66,6%)
	Помірний рівень	4 (26,6%)	3 (20,0%)
	Тяжкий рівень	4 (26,6%)	2 (13,3%)
2	Тривога		
	Низький рівень	4 (26,6%)	10 (66,6%)
	Помірний рівень	1 (6,6%)	1 (6,6%)
	Тяжкий рівень	10 (66,6%)	4 (26,7%)
3	Стрес		
	Низький рівень	8 (53,3%)	9 (60,0%)
	Помірний рівень	3 (20,0%)	4 (26,6%)
	Тяжкий рівень	4 (26,6%)	2 (13,3%)

Отримані результати дозволяють сказати про наявність вираженої статевої диференціації за трьома показниками.

За депресією спостерігається вища емоційна лабільність у хлопців. У хлопців низький рівень сягає в 66,6% учнів, тоді як у дівчат цей показник становить 46,7%. Тяжкий рівень депресії у дівчат зустрічається вдвічі частіше ніж у хлопців. У дівчат цей показник 26,6%, а у хлопців 13,3%. Це вказує, що дівчата більш схильні в цьому віці до станів апатії та зниження настрою. За тривогою серед хлопців переважає нормальний рівень - 66,6%, а тяжкий стан зафіксовано всього в 26,7%. У групі дівчат спостерігається зворотня картина - більша частина (66,6%) мають тяжкий стан тривоги.

Такий високий показник може свідчити, що серед дівчат панує стан психологічної напруги, страх перед майбутнім та соціальну тривожність. Дівчата частіше в такому віці сприймають ситуацію випуску зі школи як загрозу власному добробуту, а хлопці демонструють вищий рівень впевненості.

За стресом результати вказують знов на вищу вразливість дівчат. Тяжкий рівень сягає 26,6%, а у хлопців 13,3%. Показник норми у хлопців є стабільним та становить 60%.

Наступним етапом я провела методику на рівень психічного добробуту (WEMWBS). Первинні результати проведеної діагностики представлені на таблиці 2.7. (Детальні протоколи розрахунку наведені у ДОДАТОК В.)

*Таблиця 2.7*

Рівень добробуту	Учні 9-А (n)	Учні 9-Б (n)	Загальний відсоток (%)
Високий рівень	1	1	6,6%
Середній рівень	13	8	70%
Низький рівень	3	4	23,3%
Разом	17	13	100%

За результатами даної методики можна побачити спільні та специфічні особливості кожного класу.

За даними таблиці 2.7 можна стверджувати, що більшість учнів демонструють середній рівень добробуту (70%). Низький рівень прямо корелює з високими балами за шкалами тривоги та стресу. Ці учні, які потребують уваги психолога. Високий рівень проявляється лише у двох учнів кожного з класу, що є характерним для підлітків у кризовий період завершення школи.

Тепер давайте проведемо аналіз за гендерною ознакою як це було в двох попередніх методиках. Результати зображені на таблиці 2.8

*Таблиця 2.8*

Рівень добробуту	Дівчата (n = 15)	Хлопці (n = 15)	Загальний відсоток (%)
Високий рівень	1	1	6,7%
Середній рівень	11	10	73,3%
Низький рівень	3	4	20%
Разом	15	15	100%

За результатами зображених на таблиці 2.8 можна зробити такі висновки.

Високий рівень добробуту (6,7%) однаковий як і для дівчат, так і для хлопців. Такий низький відсоток показує, що тільки одиниці в класах почуваються себе гармонійно та впевнено. Середній рівень теж майже однаковий для обох сторін. Загалом, 73,3% це стабільний рівень, коли підліток справляється з навантаженням, але будь-який додатковий стрес може призвести до емоційного зриву. У дівчат середній рівень добробуту часто пов'язаний з тривожністю. У хлопців середній рівень добробуту є більш стабільним, вони мають достатньо ресурсів для повсякденної діяльності, хоча й не відчують особливого піднесення.

Низький рівень добробуту становить 20% учнів, які потребують психологічної підтримки. Хоча дівчата емоційніше реагують на стрес, загальний рівень в обох статевих групах є однаково вразливим.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють зрозуміти та побачити наявність вираженого психоемоційного напруження серед учнів випускних класів. Цей аналіз за трьома методиками підтвердив, що сучасні підлітки в 9-х класів перебувають у стані активної адаптації до навчального середовища, що супроводжує собою дефіцит внутрішніх ресурсів.

На основі отриманих даних щодо рівнів тривожності, депресивних станів та стресових реакцій стає можливим обґрунтувати необхідність розробки комплексної програми психологічної підтримки. Така програма сприятиме стабілізації емоційного фону учнів, розвиток навичок саморегуляції, що зумовить зниження тривожності та впевненості у власних силах.

Отже, мету емпіричного дослідження я вважаю досягнутою. Було вивчено особливості емоційного стану підлітків у кризовий період завершення базової освіти, а гіпотеза про високий рівень стресогенності цього періоду вважається підтвердженою.

### **2.3. Психологічні рекомендації щодо гармонізації психоемоційного стану підлітків та підвищення їхньої стресостійкості**

Отже, емпіричне дослідження, результати якого було детально проаналізовано у попередньому пункті, показало низку аспектів, що потребують психологічного втручання. Висока концентрація тривожних станів та дефіцит суб'єктивного добробуту серед підлітків показують, що традиційні методи виховання в таких умовах де є інтенсивне навчальне навантаження недостатньо для збереження ментального здоров'я учнів.

Розробка рекомендацій щодо гармонізації психоемоційного стану підлітків ґрунтується на принципі індивідуального підходу. Оскільки я виявила у своєму дослідженні ще й гендерні відмінності у сприйнятті стресу, такі пропонувані заходи мають бути диференційованими та спрямованими на активізацію внутрішніх ресурсів учнів.

#### **1. Методи регуляції емоційного стану.**

У ситуаціях високого навантаження, підліткам рекомендується використовувати техніки, що допоможуть їм повернути фокус уваги з тривожних думок та паніки до фізичного відчуття самоконтролю.

Техніка "4-7-8". Ця техніка допомагає знизити серцевим ритм та зменшити відчуття тривоги. Її механізм полягає у свідомому контролі ритму дихання для примусового перемикавання організму з режиму "бий або біжи" у режим спокою. Процедура передбачає наступні етапи:

а) Фаза ініціації. Необхідно здійснити глибокий, проте м'який вдих через ніс, що триває рівно чотири секунди.

б) Фаза стабілізації. Після вдиху слідує етап затримки дихання тривалістю сім секунд. На фізіологічному рівні це дозволяє еритроцитам максимально насититися киснем, а також створює необхідну паузу в передачі нервових імпульсів, що стимулюють тривожність.

в) Фаза релаксації. Завершальним етапом є тривалий шумний видих через рот, який має тривати не менше восьми секунд. Саме цей продовжений

видих є ключем до активації блукаючого нерва, який посиляє сигнал мозку про безпеку та необхідності зниження частоти серцевих скорочень.

Ефективність цієї техніки зумовлена математичним співвідношенням часу вдиху до часу видиху. Коли видих вдвічі довший за вдих, це природнім чином гальмує серцебиття. Для підлітка в стані паніки це стає своєрідним полегшенням, який дозволяє повернути префронтальну кору головного мозку в робочий стан. Окрім моментального ефекту, регулярне практикування даної вправи сприяє підвищенню стресостійкості у довгостроковій перспективі, покращує якість сну та знижує загальний рівень фонові тривожності.

Для досягнення максимального результату в освітньому середовищі, рекомендується виконувати мінімум 4 цикли такого дихання безпосередньо перед отриманням екзаменаційного завдання. Важливо тримати кінчик язика біля піднебіння, одразу за верхніми зубами, що створює правильну конфігурацію дихальних шляхів для релаксаційного потоку повітря.

Техніка "5-4-3-2-1". На відміну від дихальних вправ, техніка "5-4-3-2-1" фокусується на зовнішніх стимулах, використовуючи механізм дисоціації від внутрішнього дискомфорту. У стані сильної паніки або стресу увага підлітка замикається на внутрішніх катастрофічних думках. Дана методика дозволяє здійснити "заземлення", тобто примусово повернути свідомість у стан "тут і зараз" через активізацію сенсорних систем організму. Це перемикає роботу мозку з амигдали на сенсорну кору, що фактично зупиняє розвиток панічної атаки на фізіологічному рівні. Інструкція:

- Візуальна стимуляція (5 предметів): Перший етап вимагає від суб'єкта ідентифікувати п'ять об'єктів у навколишньому просторі. Важливо не просто кинути погляд, а детально зафіксувати характеристики кожного предмета: колір, форму, текстуру поверхні або гру світла на ньому. Це активує зоровий аналізатор і змушує мозок витратити ресурси на обробку зовнішньої інформації, витісняючи тривожні образи.

- Тактильна взаємодія (4 предмети): Наступним кроком є зосередження на відчуттях дотику. Необхідно відчутти текстуру чотирьох різних об'єктів. Це може бути тканина власного одягу, прохолода поверхні столу, гладкість паперу

або власна шкіра. Тактильні відчуття мають найпотужніший зв'язок із почуттям безпеки, що дозволяє знизити рівень м'язової напруги.

- Аудіальна перцепція (3 звуки): Учень має виокремити три різні звуки, які зазвичай ігноруються фоновим сприйняттям. Це може бути гудіння комп'ютера, шум транспорту за вікном або звук власного дихання. Розрізнення звуків за частотою та відстанню тренує когнітивну гнучкість і допомагає дистанціюватися від "внутрішнього шуму" тривожних думок.

- Ольфакторна ідентифікація (2 запахи): Виокремлення двох запахів є складнішим завданням, що вимагає глибокої концентрації. Нюхові рецептори мають прямий доступ до лімбічної системи мозку. Навіть слабкий запах (наприклад, аромат антисептика, кави або свіжого повітря) здатний миттєво змінити хімічний фон емоційного стану.

- Густаторна рефлексія (1 смак): Фінальний етап — фокусування на одному смаковому відчутті. Це може бути післясмак нещодавнього сніданку, ковток води або просто відчуття порожнини рота.

Застосування методу "5-4-3-2-1" у педагогічній практиці дозволяє не лише купірувати гострі стани стресу, а й формує у підлітків навички усвідомленості. Регулярне використання цієї вправи розвиває здатність до швидкої адаптації в мінливих умовах контрольних робіт, екзаменаційних сесій та соціальної взаємодії. Вона виступає фундаментом для відновлення внутрішнього ресурсу, оскільки запобігає емоційному вигоранню через надмірну рефлексію.

Методика візуальної релаксації «Листок на воді»

Дана техніка відноситься до методів когнітивного дистанціювання. Основна мета — навчити підлітка не «потопати» у власних нав'язливих думках та тривожних станах, а спостерігати за ними з позиції стороннього глядача. Це дозволяє знизити інтенсивність емоційних реакцій, стабілізувати роботу амигдали (центру страху в мозку) та переключити активність на префронтальну кору, яка відповідає за логіку та спокій. Вона ефективна під час сильного хвилювання перед публічними виступами або в моменти емоційної перевтоми.

Інструкція:

а) Етап початкової стабілізації: Підлітку необхідно зайняти зручне положення, закрити очі та зробити кілька глибоких вдихів. Важливо акцентувати увагу на тому, що тіло має відчувати опору (стілець, підлога). Це створює базове відчуття безпеки, необхідне для подальшої візуалізації.

б) Побудова ментального образу: Необхідно уявити перед собою повільну, спокійну річку з чистою водою. Поверхнею річки повільно пливуть листки з дерев. Важливо деталізувати цей образ: якого кольору листя, як сонячні промені відбиваються у воді, який звук має течія. Чим більше деталей підліток «промалює» у своїй уяві, тим ефективніше відбудеться розрядка нервової системи.

с) Процес екстерналізації думок: Тепер підлітку пропонується кожну свою тривожну думку, страх чи неприємну емоцію, яка виникає в голові, «покласти» на окремий листок.

◆ *Думка про контрольну?* Кладемо на листок і спостерігаємо, як він відпливає.

◆ *Образа на друга?* Кладемо на інший листок.

◆ *Відчуття втоми?* На наступний.

д) Етап пасивного спостереження: Головне правило - не намагатися зупинити річку або прискорити її. Листки (думки) просто пливуть повз. Підліток стає берегом, який залишається нерухомим і стабільним, тоді як емоційний потік рухається далі. Якщо думка повертається, її потрібно знову покласти на листок і відпустити.

е) Завершення та інтеграція: Через 3–5 хвилин візуалізації необхідно фокусуватися на відчутті порожнечі та легкості в голові. Після цього робиться глибокий вдих, і підліток плавно повертається до реальності, зберігаючи стан «чистого екрана».

Методика «Скарбничка особистих ресурсів» (Техніка відновлення психоемоційного добробуту)

Підлітковий вік характеризується високою енерговитратністю: багато сил іде на навчання, спілкування та гормональну перебудову. Середній рівень добробуту часто свідчить про «емоційне вигорання», коли підліток робить те, що треба, але не знає, де взяти сили для себе. Ця методика спрямована на

інвентаризацію внутрішніх та зовнішніх джерел сили. Вона допомагає підлітку перейти від пасивного стану «я втомився» до активного керування своїм настроєм, створюючи індивідуальний план підтримки власного ментального здоров'я.

Інструкція:

а) Аналіз зон виснаження: Перш ніж наповнюватися, треба зрозуміти, куди «витікає» енергія. Підлітку пропонується виписати 3–5 справ або ситуацій за останній тиждень, які найбільше його виснажили (наприклад: токсичне спілкування в соцмережах, дефіцит сну, страх оцінки). Це етап усвідомлення «дірок» у власному добробуті.

б) Класифікація ресурсів за сферами: Для того, щоб рекомендації були системними, підлітку пропонується знайти по 2–3 «підзарядки» у чотирьох ключових сферах

- ◆ Тіло: що дає фізичну приємність? (теплий душ, улюблена їжа, 15 хвилин прогулянки з музикою).
- ◆ Емоції/Контакти: хто або що викликає посмішку? (перегляд мемів, розмова з другом, ігри з домашнім улюбленцем).
- ◆ Інтелект: що цікавить, окрім школи? (читання манги, перегляд відео про космос, хобі, вивчення гри на гітарі).
- ◆ Сенси/Простір: де мені добре? (прибирання на столі як символ порядку в голові, затишне місце в кімнаті, планування майбутньої подорожі).

с) Створення «Аварійної валізки»: Підліток обирає 5 найдієвіших дій із попереднього списку. Це ті речі, які гарантовано покращують йому настрій за короткий час. Ці дії записуються в нотатки телефону або на окремий аркуш.

д) Впровадження «Ресурсного мінімуму»: Головна умова — щодня виконувати хоча б одну дію зі своєї «скарбнички», навіть якщо здається, що на це немає часу. Це формує звичку піклуватися про себе, що є фундаментом психологічного добробуту. Завдяки цій методиці підліток перестає бути об'єктом обставин і стає суб'єктом свого стану. Він отримує чітку інструкцію: «якщо мені погано - я роблю дію А або Б». Це підвищує рівень життєстійкості та допомагає вивести показники добробуту із середніх до високих.

## 2. Рекомендації щодо відновлення внутрішніх ресурсів.

Так як був виявлений низький рівень психічного добробуту частини підлітків, важливим є відновлення базових ресурсів.

Практика: "Час тиші". Головним аспектом цієї практики є повна відмова від електронних пристроїв мінімум за 60 хвилин до сну. Дана вимога базується на фізіологічних особливостях організму. Екрани смартфонів та моніторів випромінюють світло короткохвильового синього спектру. Фоторецептори сітківки ока сприймають це світло як сигнал денного часу, що блокує роботу епіфіза. Як наслідок, вироблення гормону сну знижується до критичного мінімуму. Також постійна перевірка оновлень у мережі викликає мікровідгуки дофаміну, які тримають мозок у стані збудження. Для успішної реалізації цієї рекомендації необхідно знизити інтенсивність освітлення у приміщенні, відмовитись від гучної музики та у відрізок часу протягом 60 хвилин без гаджету, краще зайнятись читанням, веденням щоденника чи легкими вправами.

Також важливим є пріоритизація завдань для підлітків. Вони повинні навчатися розділяти справи на "важливі" та "термінові", що допомагає їм знизити відчуття тривоги під час навчального процесу.

## 3. Робота з негативними когнітивними установами.

Для подолання депресивних станів та підвищення самооцінки рекомендується практика "Рефреймінгу". Замість установки "Я не зможу здати цей іспит і моє життя буде зруйноване" підліток навчається формулювати свої думки в такому ключі: "Цей іспит всього-на-всього один із етапів перевірки моїх знань, і я маю ресурси щоб пройти його на відмінно". Одним із ключових чинників дестабілізації психічного стану підлітка є формування стійких негативних когнітивних установок. Ці установки виступають деструктивні фільтри сприйняття реальності, що автоматично інтерпретують будь-яку складну подію як катастрофічну. У психологічній науці цей процес описується як "катастрофізація".

Сутність практики "Рефреймінгу" полягає у зміні ментальної рамки, через яку людина розглядає ситуацію. Коли підліток фокусується на установці "Я не зможу здати цей іспит і моє життя буде зруйноване", він створює жорстку рамку

дефіциту та страху. Це активує мигдалеподібне тіло, що призводить до когнітивного заціпеніння.

Процес рефреймінгу включає три послідовні стадії:

- a) Деконструкція негативу: Свідоме виявлення автоматичної думки та піддавання її сумніву. Чи дійсно один іспит має силу "зруйнувати життя"?
- b) Пошук альтернативного контексту: Пошук інших значень ситуації. Іспит розглядається не як фінальний вирок, а як інструментальна задача, етап моніторингу знань.
- c) Позитивне ствердження. Формування нової установки: "Цей іспит всього на всього один із етапів перевірки моїх знань, і я маю ресурси щоб пройти його на відмінно".

Параметр	Негативна установка	Рефреймінг
Сприйняття помилки	Як незворотній крах і ознака нікчемності.	Як цінний зворотній зв'язок та зону росту
Емоційний фон	Паралізуючий страх, апатія, висока тривожність.	Стримана мобілізація сил, впевненість, спокій
Вплив на результат	Блокування пам'яті та логічного мислення.	Активізація когнітивних ресурсів та креативності

*Порівняльна характеристика когнітивних моделей*

#### 4. Соціальна підтримка та розвиток емоційної грамотності.

Підліткам важливо давати право на свої почуття. В такому віці важливо зрозуміти, що відчувати тривогу та втому є нормальною реакцією на високе навантаження. Для цього зазвичай рекомендується заводити щоденник станів або мобільні додатки для спостереження настрою, бо це сприяє розвитку рефлексії та кращому розумінню для підлітків їх власних тригерів стресу.

Оскільки вчителі проводять доволі більшу частину часу дев'ятикласників, їх взаємодія з ними безпосередньо впливає на рівень тривожності та стресостійкості учнів. На основі попереднього дослідження та виявлення

високих показників (високий рівень тривоги у 46,6% учнів), вчителям рекомендується дотримуватись такої поведінки:

#### 1. Зміна акцентів у підготовці до іспитів.

Перше що треба робити вчителям це перестати залякувати дітей. Педагогам слід уникати фраз “ви не здасте”, “це вирішить ваше майбутнє життя”, які тільки посилюють тривожність. Замість цього варто робити акцент на алгоритмах вирішення завдань та впевненості у тому, що програма засвоєна.

Також вчителям навіть при вказування помилки слід спочатку схвалити зусилля учня, потім надати конструктивної критики і в кінці дати мотиваційну підтримку.

#### 2. Впровадження елементів психологічного розвантаження на уроках.

Перед початком контрольних робіт рекомендується приділити 2-3 хвилини вправам дихання або коротким розминкам для зняття напруження. Це допомагає учням переключатись з тривожних думок на робочий процес.

Враховуючи низький рівень психічного добробуту у чверті підлітків, вчителям варто уникати ситуацій на декілька контрольних робіт в один день.

#### 3. Робота з гендерними особливостями сприйняття.

Педагоги мають враховувати те, що дівчата за результатами частіше демонструють високу тривожність і потребують емоційної підтримки. Хлопці за даними DASS-21 частіше демонструють стрес через дратівливість, вони потребують чіткої структури зрозумілих критеріїв оцінювання, що дасть їм відчуття контролю над ситуацією.

#### 4. Розвиток емоційного інтелекту.

Педагогам варто створювати атмосферу, де учень не боїться поставити питання або визнати, що він чогось не розуміє. Це знижує страх соціальної оцінки, який є одним із головних чинників тривоги.

Також важливим для підлітків є атмосфера у родині. Родина є базовим ресурсом для відновлення психічного добробуту підлітка. Враховуючи, що за методикою WEMWBS лише 6,7% учнів мають високий рівень добробуту, батькам рекомендується змінити фокус з контролю успішності на підтримку особистості дитини.

а) Зниження тиску та очікувань.

Найголовніше для батьків - це демонструвати, що їхня любов і підтримка не залежить від оцінок чи результатів тестів, іспитів. Це знижує відсоток розвитку депресивних станів, які було зафіксовано у 20% опитаних учнів.

Також порівняння дитини з однокласниками чи успішними родичами лише посилює тривогу та відчуття неповноцінності у підлітка.

б) Створення ресурсного середовища вдома.

У випускному класі часто підлітки відчують провину за час проведений не за навчанням. Батьки мають заохочувати повноцінний сон, прогулянки, хобі. Батькам потрібно пояснювати, що відпочинок це не лень, а необхідна умова для ефективної роботи мозку.

Дуже важливо приділяти час для спілкування на теми, що не пов'язані зі школою. Наприклад, батькам слід запитати не "Яку оцінку ти отримав?", а "Як ти сьогодні себе відчуваєш?". Підліток таким чином відчуває більшу довіру до батьків та відчуває себе почутим і зрозумілим.

с) Підтримка в період іспитів.

В період випуску батьківська тривога часто транслюється дитині, посилюючи її власний страх. Стабільний емоційний стан дорослих є кращим прикладом для підлітка. Замість критики за безлад чи неорганізованість, краще батькам запропонувати допомогу у плануванні дня або забезпечити комфортні умови для підготовки. Зазвичай, це тиша та повноцінне харчування. Головне, що батьки мають робити при наближенню часу іспитів, це помічати настрій підлітка. Батьки мають знати ознаки критичного перевтомлення: порушення сну, різка зміна апетиту, тривала апатія або агресія. Знання цих ознак дозволить вчасно звернутися до спеціаліста та запобігти розвитку глибших емоційних розладів.

## Висновки до другого розділу

На завершення практичної частини дослідження психоемоційного стану учнів випускних класів ми можемо сформулювати цілісну систему висновків, що базуються на результатах комплексної психодіагностики та розроблених рекомендаціях.

Результати за методиками PSS-10 та DASS-21 підтвердили наявність дезадаптивних станів у значної частини учнів. Провідним чинником низького емоційного добробуту є екзаменаційна тривожність, яка у тяжкій формі проявляється у 46,6% учнів. Це вказує на те, що освітнє середовище випускного класу є об'єктивно стресогенним і потребує додаткової психологічної корекції.

Оцінка за шкалою WEMWBS виявила, що рівень психічного добробуту більшості учнів (70%) є середнім, що свідчить про можливу втому адаптивних механізмів. Низький показник високого добробуту (6,7%) підкреслює дефіцит позитивних емоцій та впевненості у майбутньому, що безпосередньо корелює з високим рівнем навчального тиску.

За критерієм гендерної специфіки було виявлено суттєву різницю у реагуванні на стрес. Дівчата демонструють вищу схильність до інтерналізації переживань, що проявляється у високих балах за шкалами тривоги та стресу (35,3%), тоді як хлопці виявляють вищу емоційну стабільність, проте схильні до прихованого накопичення напруги. Ці дані є ключовими для розробки психологічних рекомендацій та допомоги.

Розроблені рекомендації для підлітків, педагогів та батьків складають єдину систему психологічної підтримки. Було доведено, що лише поєднання технік індивідуальної саморегуляції з оптимізацією навчального середовища та у сімейному вихованні може забезпечити гармонізацію психоемоційного стану.

Таким чином, поставлені на початку дослідження завдання виконані у повному обсязі. Емпірично підтверджено складну структуру емоційного стану підлітків у кризовий період випуску та запропоновано дієві механізми його стабілізації, що дозволяє вважати висунуту гіпотезу повністю підтвердженою.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження психоемоційного стану підлітків в стресогенних умовах.

Аналіз чинників стресу показав, що стрес у підлітковому віці є багатогранним явищем, де біологічна вразливість поєднується з подіями навколишнього середовища. Встановлено, що сучасний підліток перебуває як навколо традиційних вікових стресорів, так і нових викликів (цифровізація, війна). Це вимагає від підлітка мати високий рівень адаптаційних механізмів щоб впоратись зі стресом.

Особливості психоемоційного стану підлітків характеризуються підвищеною тривожністю та лабільністю. У ході дослідження виявлено основні чинники стресу: соціальна ізоляція, тиск з боку освітнього середовища, відчуття невизначеності у майбутньому, гормональні зміни, проблеми у родині, романтичні стосунки, конфлікти з однолітками. Це створює умови для виникнення хронічного стресу.

Емпірично було досліджено психоемоційний стан та негативні емоційні стани підлітків. Для учнів були характерні такі негативні стани як: депресія, тривога, стрес та низький рівень добробуту. Низький рівень стресу за методикою PSS-10 було виявлено у 23,3% обох класів. Середній рівень показали більшість учнів 53,3%. Високий рівень стресу зафіксовано у 23,3% учнів. За статевою ознакою у дівчат виявлено 11,8% низького стресу, 52,9% середнього, 35,3% високого. У хлопців 38,5% низького рівня стресу, 61,5% середнього та 0% високого.

За методикою DASS-21 встановлено, що депресію на низькому рівні відчують 56,6% учнів. Помірний рівень зафіксовано у 23,3% учнів. Високий рівень депресії діагностовано у 20% учнів. Тривога виявлена у низькому рівні в 46,6% учнів, у помірному 6,6%, у високому 46,6%. Стрес зафіксовано у низькому рівні в 56,6%, у помірному 23,3%, у низькому 20%.

За статевою ознакою у дівчат 46,7% низький рівень депресії, 26,6% помірною, 26,6% тяжкою. За тривогою 26,6% низького рівня, 6,6% помірною,

66,6% тяжкого. За стресом зафіксовано 53,3% низького рівня, 20% помірною та 26,6% тяжкого.

У хлопців зафіксовано депресію у низькому рівні 66,6%, у помірному 20%, тяжкому 13,3%. Тривогу встановлено у 66,6% у низькому рівні, 6,6% у помірному та 26,7% у тяжкому. Стрес низького рівня виявлено у 60% хлопців. У помірному 26,6%. У тяжкому 13,3%.

За методикою WEMWBS було встановлено такі данні рівня добробуту. Високий рівень зафіксовано у 6,6% учнів, середній у 70%, низький у 23,3%.

За статевою ознакою у дівчат високий рівень добробуту сягає 6,7%, середній 73,3%, низький 20%.

У хлопців зафіксовано високий рівень у 6,7%, середній у 66,6%, низький у 26,6%.

Дослідження показало, що учні, які знаходяться у випускних класах почувають підвищену тривогу та стрес. Це підтверджує гіпотезу дослідження: воєнні дії, цифровізація, стрес перед іспитами спричиняють вплив на психоемоційний стан підлітка. На основі цього були запропоновані вправи та дії для зниження стресу в учнів та покращення їх психічного добробуту. Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічний стан підлітків у випускних класів, з метою виявлення різних напрямів стресу та наданням психологічних рекомендацій щодо його уникнення є досягнутою.

## Список використаних джерел

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість. навчальний посібник. за ред. Я.М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. с. 204
2. В.А. Горбаченко, В.В. Олянін, О.О. Лук'янець Фізіологічні механізми стресу та посттравматичний стресовий розлад. Київ. 2024. с. 98-109
3. Вплив стресу на підлітків під час статевого дозрівання (частина 2). Л. А. Страшок, Л. І. Рак, Г. М. Даниленко [та ін.] Здоров'я дитини. 2023. Т.18. № 6. С. 465—473. DOI: <https://doi.org/10.22141/2224-0551.18.6.2023.1635>
4. Герасіна С. В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової людини. "Наука і освіта", №2-3, 2016. С. 115-120. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-2-3-20>
5. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція. № 50. 2021. с. 26-29. DOI: <https://doi.org/10.32841/2307-1745.2021.50.6>
6. Готич В. О. Співвідношення феноменів психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості. Габітус. 2023. № 49. С. 90–94. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
7. Гоч, Н. В. (2020). Особливості прояву психологічного стресу у підлітків. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу: Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми) за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОППО. 2022. с. 182 URL: <http://surl.li/josurd>
8. Даниляк О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень О. Даниляк, С.-А. Маринець, О. Заячківська Праці НТШ. Медичні науки. 2016. Т. 45. С. 27–40. URL: [https://www.researchgate.net/publication/310460821\\_](https://www.researchgate.net/publication/310460821_)
9. Жигайло Н., Шибрук О., (2014) Проблема феномену та структури "Я-концепції" особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». (Вип.26). pp. 70-74. Електронне посилання: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/3079>

10. Замашкіна О. Вплив родини як соціально-психологічного чинника на агресивну поведінку підлітків. Ізмаїльський державний гуманітарний університет. 2019. с. 209-211 URL: <http://hdl.handle.net/123456789/920>
11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. м. Київ. 2016. 219 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704775>
12. Іванцев Л., Іванцев Н. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 79–85. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-12>
13. Коқун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 26 с. URL: <https://www.scribd.com/document/805802840>
14. Кононова М.М., Кучма Т.В. Полтавський національний педагогічний університет ім. В.Г. Короленка 2021. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-6>
15. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. Габітус. 2020. 18. т.1. С.112-116. DOI: <https://doi.org/10.32843/26635208.2020.18.1.20>
16. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. О.К. Кравцова. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип.7(36). С. 98-117. DOI: <https://doi.org/10.32405/2522>
17. Купновицька І.Г Розлади сну та їх лікування. Міждисциплінарні проблеми. Конспект лікаря. 2017 №2 с 58-59. URL: [https://health-ua.com/wp-content/uploads/2017/07/58-59Stranitsyi-iz-ZU\\_nevro\\_2\\_2017-for-site-2.pdf](https://health-ua.com/wp-content/uploads/2017/07/58-59Stranitsyi-iz-ZU_nevro_2_2017-for-site-2.pdf)
18. Лукомська С.О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук Україн. 2020. №1. С. 190-195 DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-26>

19. Людина і суспільство: економічний та соціокультурний розвиток: збірник доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Рівне, 26-27 березня 2024 року) укладачі Колісник В., Позднякова Т. за ред.: Т. Макух, Н.Харченко. Рівне: РІУУ, 2024. 383 с.
20. Максименко С.Д. М 17 Загальна психологія. Видання 3є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2021. 272 с.  
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738699>
21. Молекулярні механізми розвитку енцефалопатії: монографія [Г. О. Ушакова, Я. В. Бабець, С. В. Кириченко]; за ред. проф. Г. О. Ушакової. Дніпро: ДНУ імені Олеся Гончара, 2017. с. 203.
22. Наугольник Л. Б Психологія стресу: підручник. Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
23. Обдаровані діти скарб нації!: матеріали V Міжнародної науково практичної онлайн-конференції (Київ, 23–29 жовтня 2024 року). Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2024. 1604 с. URL: [https://iod.gov.ua/content/events/64/v-mizhnarodna-naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya--obdarovani-diti---skarb-naciyi-\\_publications.pdf?1731606399.4472](https://iod.gov.ua/content/events/64/v-mizhnarodna-naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya--obdarovani-diti---skarb-naciyi-_publications.pdf?1731606399.4472)
24. Орос, М. М., & Гал, А. В. (2021). Стрес, дистрес, його види та корекція. Ліки України, (7(253), 32–35. DOI: [https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7\(253\).245660](https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7(253).245660)
25. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації: навчальний посібник: Запоріжжя. Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 170 с.
26. Осьодло, В. І. (2020). Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій. Магістерський науковий вісник Випуск № 29. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 2018. с. 226
27. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник. Упор. Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133с.

28. Психологічні особливості розвитку дитини-підлітка. 2024. URL: <https://psychologist.com.ua/psixologichni-osoblivosti-ditini-pidlitka-vazhlivi-aspekti-rozvitku>
29. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 46-50с.
30. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. с. 22-27. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>
31. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2023. 266 с.
32. Психологія стресу: методичні рекомендації до семінарських занять та самостійної роботи для с здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти, спеціальності 231 Соціальна робота. уклад.: У. В. Варнава. Одеса : ФОП Бондаренко М.О., 2023. 35 с. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/55bcf16a-1a65-444e-a828-8d7f13a3162d/content>
33. Роберт Сапольський Психологія стресу. URL: <https://www.scribd.com/document/603019241/>
34. Соломка Е.Т., Хома Т.В., Хлопек А. Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. 2022. DOI: 10.33099/2617-6858-22-65-1-111-118
35. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d9364936-1d82-4d6c-ab47-e99b595f5db3/content>
36. Стасюк В.В., Українець В.М. Сутність стресостійкості в психологічній науці. Габітус. 2023. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
37. Стрес та його вплив на організм людини. В. П. Булах ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

- МОЗ України» ННІ медсестринства 2014. с. 10-15. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/nursing/article/download/5113/4716/18847>
38. Сучасні напрями змін в управлінні охороною здоров'я: модернізація, якість, психологія та комунікація [Електронне видання]: збірка матеріалів II міжнар. наук. практ. конф. м. Одеса, 30 травня 2025 р. за заг. ред. академіка НАМН України, д. мед. н., професора В. М. Запорожана; наук. ред. д. мед. н., професор В. Г. Марічере да. Одеса: ОНМедУ, 2025. 320 с. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/18287/Chernova.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
39. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький, 2022. 231 с. URL: [https://cusu.edu.ua/images/conferences/2022/zbirn\\_stud\\_psycholog\\_11.05.22.pdf](https://cusu.edu.ua/images/conferences/2022/zbirn_stud_psycholog_11.05.22.pdf)
40. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: НУБіП України, 2017. 548 с.
41. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.13-2.26>
42. Ушакова І, Брюховецька О. "Психологічні особливості реагування підлітків на стрес та шляхи його подолання." «Університет менеджменту освіти» Протокол №3 від 15.04. 2021 року (2021): 166. м. Київ. с. 166-169.
43. Чайка, Г.В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття "Я" в працях українських та зарубіжних дослідників. 2016. с. 16. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708487/>
44. Шелестова О. В. Копінг-стратегії адаптації та моделі подолання постстресових станів. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. 2020. № 1 (43). С. 70-75. DOI: <https://doi.org/10.37203/kibit.2020.43.09>
45. Lazarus R.S., De Longis A. Psychological stress and coping in aging. American Psychologist. 1983. Vol. 38. N 3. P. 9-17. URL: [https://www.researchgate.net/publication/16329062\\_Psychological\\_stress\\_and\\_coping\\_in\\_aging](https://www.researchgate.net/publication/16329062_Psychological_stress_and_coping_in_aging)

46. Lazarus R.S. Emotion and adaptation. N.Y. : Oxford Univers. Press, 1991. 557 p.  
URL: [https://books.google.com.ua/books?id=-ltMCAAQBAJ&pg=PA32&hl=ru&source=gbs\\_selected\\_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ua/books?id=-ltMCAAQBAJ&pg=PA32&hl=ru&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false)
47. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer. URL: [https://books.google.com.ua/books?id=i-ySQQuUpr8C&pg=PA22&hl=ru&source=gbs\\_toc\\_r&cad=2#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ua/books?id=i-ySQQuUpr8C&pg=PA22&hl=ru&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false)
48. Nicolaidis NC, Chrousos GP. Impact of Stress on Health in Childhood and Adolescence. *Horm Res Paediatr.* 2023;96(1):5-7. doi: 10.1159/000528065 Epub 2022 Nov 14. PMID: 36380633.
49. The 6th International scientific and practical conference “Topical aspects of modern scientific research” (February 22-24, 2024) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2024. 378 p. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/02/TOPICAL-ASPECTS-OF-MODERN-SCIENTIFIC-RESEARCH-22-24.02.24.pdf#page=221>
50. The 9<sup>th</sup> International scientific and practical conference “Scientists and existing problems of human development” (November 14-17 2023) Zagreb, Croatia. International Science Group 2023. 426 p. DOI: 10.46299/ISG.2023.2.9

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale-10, PSS-10)

**Інструкція:** Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує як часто ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

№	питання	Варіанти відповідей				
		0	1	2	3	4
1	Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	ніколи	Майже ніколи	іноколи	Доволі часто	часто
2	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	ніколи	Майже ніколи	іноколи	Доволі часто	часто
3	Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	ніколи	Майже ніколи	іноколи	Доволі часто	часто
4	Як часто за останній місяць ви не були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	ніколи	Майже ніколи	іноколи	Доволі часто	часто
5	Як часто за останній місяць ви не відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	ніколи	Майже ніколи	іноколи	Доволі часто	часто
6	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	ніколи	Майже ніколи	іноколи	Доволі часто	часто
7	Як часто за останній місяць ви не були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?	ніколи	Майже ніколи	іноколи	Доволі часто	часто
8	Як часто за останній місяць ви не почувалися «господарем становища»?	ніколи	Майже ніколи	іноколи	Доволі часто	часто
9	Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?	ніколи	Майже ніколи	іноколи	Доволі часто	часто
10	Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?	ніколи	Майже ніколи	іноколи	Доволі часто	часто

Індивідуальні бали за PSS можуть варіюватися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий рівень стресу.

**Інтерпретація результатів:**

Отримані бали	Рівень сприйнятого стресу	Опис
0-13	Низький	Слабо сприйнятий стрес
14-26	Помірний	Помірно сприйнятий стрес
27-40	Високий	Сильно сприйнятий стрес

**“Шкала депресії, тривоги та стресу” Depression Anxiety Stress Scales - DASS****ІНСТРУКЦІЯ:**

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (0-3), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Мені було важко розслабитися.

- 0; - 1; - 2; - 3.

2. Я відчував сухість у роті.

- 0; - 1; - 2; - 3.

3. Здавалося, я взагалі не відчував жодних позитивних почуттів.

- 0; - 1; - 2; - 3.

4. Я відчував утруднене дихання (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного.

- 0; - 1; - 2; - 3.

5. Мені було важко проявляти ініціативу, щоб щось робити.

- 0; - 1; - 2; - 3.

6. Я був схильний надмірно реагувати на ситуації.

- 0; - 1; - 2; - 3.

7. Я відчував тремтіння (наприклад, в руках).

- 0; - 1; - 2; - 3.

8. Я відчувала, що витрачаю багато нервової енергії.

- 0; - 1; - 2; - 3.

9. Мене турбували ситуації, в яких я можу запанікувати і виставити себе дурнем.

- 0; - 1; - 2; - 3. .

10. Я відчувала, що мені нема чого чекати.

- 0; - 1; - 2; - 3.

11. Я помітив, що хвилююся.

- 0; - 1; - 2; - 3.

12. Мені було важко розслабитися.

- 0; - 1; - 2; - 3.

13. Я відчував себе пригніченим і похмури.

- 0; - 1; - 2; - 3.

14. Я був нетерпимий до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю.

- 0; - 1; - 2; - 3.

15. Я відчувала, що близька до паніки.

- 0; - 1; - 2; - 3.

16. Я не міг ні в чому захоплюватися.

- 0; - 1; - 2; - 3.

17. Я відчував, що не вартий багато чого як особистість.

- 0; - 1; - 2; - 3.

18. Мені здалося, що я досить образлива.

- 0; - 1; - 2; - 3.

19. Я усвідомлював дію мого серця за відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття збільшення частоти).

- 0; - 1; - 2; 8 - 3.

20. Мені стало страшно без будь-якої вагової причини.

- 0; - 1; - 2; - 3.

21. Я відчувала, що життя безглузде.

- 0; - 1; - 2; - 3.

Бланк відповідей

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>

**Інтерпретація результатів:**

<b>Рівень показника</b>	<b>Депресія</b>	<b>Тривога</b>	<b>Стрес</b>
Низький	0-7	0-5	0-9
Помірний	7-13	7-9	10-16
Тяжкий	>14	>10	>17

Опитувальник складається з 21 питання, по сім пунктів для кожної з трьох шкал: Депресія, Тривожність та Стрес. Кожен пункт оцінюється за 4-бальною шкалою серйозності, від 0 (зовсім не застосовно до мене) до 3 (дуже відповідало мені або в більшості випадків). Щоб отримати остаточний бал за кожною субшкалою, підсумовуються бали відповідних семи пунктів, а потім множаться на два. Це множення коригує бал, щоб він був порівнянний з повною 42-пунктовою шкалою DASS.

**Шкала психічного добробуту Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS)**

**ІНСТРУКЦІЯ:**

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття.

Опитування є добровільним і анонімним.

Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня.

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я з оптимізмом дивлюся в майбутнє.

- Ніколи - Рідко - Іноді - Часто -Весь час

2. Я відчуваюся корисним.

- Ніколи - Рідко - Іноді - Часто -Весь час

3. Я відчуваюся розслабленим.

- Ніколи - Рідко - Іноді - Часто -Весь час

4. Мене цікавлять інші люди.

- Ніколи - Рідко - Іноді - Часто -Весь час

5. У мене достатньо енергії.

- Ніколи - Рідко - Іноді - Часто -Весь час

6. Я добре справляюся з проблемами.

- Ніколи - Рідко - Іноді - Часто -Весь час

7. Я ясно думаю.

- Ніколи - Рідко - Іноді - Часто -Весь час

8. Я добре себе відчуваю.

- Ніколи - Рідко - Іноді - Часто -Весь час

9. Я відчуваю близькість з іншими людьми.

- Ніколи - Рідко - Іноді - Часто -Весь час

10. Я відчуваюся впевнено.

- Ніколи - Рідко - Іноді - Часто -Весь час

11. Я маю власну думку стосовно речей.

- Ніколи - Рідко - Іноді - Часто -Весь час

12. Я відчуваюся коханим.

- Ніколи - Рідко - Іноді - Часто -Весь час

13. Я цікавлюсь новими речами.

- Ніколи - Рідко - Іноді - Часто -Весь час

14. Я відчуваюся бадьорим.

- Ніколи - Рідко - Іноді - Часто -Весь час

**Інтерпретація результатів:** методика складається з 14 тверджень, кожне з яких оцінюється за шкалою від 1 до 5.

- ◆ 1 - Ніколи
- ◆ 2 - Рідко
- ◆ 3 - Іноді
- ◆ 4 - Часто
- ◆ 5 - Весь час

Сума балів	Рівень добробуту	Опис стану
14-42	Низький	Можливий емоційний дефіцит, відчуття ізоляції або низька самореалізація.
43-60	Середній	Задовільний рівень здоров'я.
61-70	Високий	Стан повного добробуту, оптимізм та висока самореалізація.

**Бланки відповідей учнів 9-х класів.**

Учень	Клас/Стать	Результати балів	Інтерпретація
1	9-Б/Чоловік	50	Середній
2	9-Б/Чоловік	36	Низький
3	9-Б/Чоловік	54	Середній
4	9-Б/Чоловік	56	Середній
5	9-Б/Чоловік	46	Середній
6	9-Б/Чоловік	33	Низький
7	9-Б/Чоловік	43	Середній
8	9-Б/Дівчина	65	Високий
9	9-Б/Дівчина	36	Низький
10	9-Б/Дівчина	54	Середній
11	9-Б/Дівчина	44	Середній
12	9-Б/Дівчина	41	Низький
13	9-Б/Дівчина	53	Середній
14	9-А/Чоловік	34	Низький
15	9-А/Чоловік	53	Середній
16	9-А/Чоловік	64	Високий
17	9-А/Чоловік	47	Середній
18	9-А/Чоловік	43	Середній

19	9-А/Чоловік	41	Низький
20	9-А/Чоловік	44	Середній
21	9-А/Чоловік	53	Середній
22	9-А/Дівчина	41	Низький
23	9-А/Дівчина	46	Середній
24	9-А/Дівчина	49	Середній
25	9-А/Дівчина	45	Середній
26	9-А/Дівчина	56	Середній
27	9-А/Дівчина	55	Середній
28	9-А/Дівчина	55	Середній
29	9-А/Дівчина	49	Середній
30	9-А/Дівчина	45	Середній