

INTERNATIONAL EXPERIENCE IN SCIENTIFIC RESEARCH

Proceedings of I International Scientific and Practical Conference
Chicago, USA
28-30 August 2025

Chicago, USA

2025

UDC 001.1

The 1st International scientific and practical conference “International experience in scientific research” (August 28-30, 2025) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2025. 290 p.

ISBN 978-1-73981-121-1

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // International experience in scientific research. Proceedings of the 1st International scientific and practical conference. BoScience Publisher. Chicago, USA. 2025. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/i-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-international-experience-in-scientific-research-28-30-08-2025-chikago-ssha-arhiv/>.

Editor

Komarytsky M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: chicago@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua>

©2025 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2025 BoScience Publisher ®

©2025 Authors of the articles

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВОГО СТАНУ ОСОБАМИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Клименко Олена Борисівна,

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

Перепелюк Тетяна Дмитрівна,

кандидат психологічних наук, професор,

професор кафедри психології

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

Анотація: У статті розкрито психологічні характеристики переживання стресового стану особами підліткового віку. Подано визначення таких понять, як стрес, стресовий стан. Визначено причини виникнення стресових станів у підлітків. Наведено результати психодіагностичного дослідження, на основі яких було зроблено висновки про психологічні особливості переживання стресового стану особами підліткового віку.

Ключові слова: стрес, стресовий стан, підлітковий вік, емоційний стан, резильєнтність, афект.

Підлітковий вік є періодом глибоких фізіологічних, психологічних та соціальних змін. Перехід від дитинства до дорослості супроводжується формуванням власної ідентичності, потребою у самостійності та одночасним пошуком підтримки. У цей час підлітки стають особливо вразливими до стресових впливів, оскільки їхні адаптаційні механізми ще не до кінця сформовані, а емоційна регуляція перебуває на стадії становлення. Саме тому актуальною проблемою є вивчення психологічних характеристик переживання стресового стану в осіб підліткового стану. Це дозволить своєчасно виявляти чинники, що підвищують ризик розвитку емоційних і поведінкових порушень, та запобігати їх негативним наслідкам.

У психологічній літературі стрес розуміється як стан організму, що

зумовлюється сильним зовнішнім впливом чинників на функціонування психічних функцій, нервових процесів чи загальної діяльності периферійних органів (Л. Наугольник [1], О. Овчаренко [2; 3] та ін.).

У свою чергу, стресовий стан – це сукупність емоційних, когнітивних, фізіологічних та поведінкових реакцій організму, які виникають у відповідь на дію стресора та спрямовані на адаптацію до нових або складних умов [4].

Причини виникнення стресових станів у підлітків зумовлені поєднанням біологічних, психологічних та соціальних факторів. До них належать гормональні зміни, що впливають на емоційний фон, підвищена чутливість до оцінки з боку однолітків та дорослих, конфлікти у сім'ї й навчальному середовищі, невизначеність майбутнього та високий рівень навчального навантаження. Сукупність цих чинників робить підлітковий вік особливо вразливим до розвитку стресових станів. Так, як відмічають Л. Перетятко, Л. Возниця, стресові стани у підлітків ускладнюються психосоціальними чинниками, зокрема, розлукою з близькими, вимушеним переміщенням, депривацією базових потреб, недоліками підтримки з боку дорослих. В умовах війни ці впливи мають особливе значення, посилюючи конфліктні обставини взаємодії підлітка з навколишнім світом, здійснюючи додаткове навантаження на адаптаційні механізми [5, с. 198].

Психологічні характеристики переживання стресових станів підлітками охоплюють емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні прояви, інтенсивність і специфіка яких залежать від індивідуально-особистісних особливостей, рівня стресостійкості та наявності соціальної підтримки. Саме тому для виявлення психологічних особливостей стресових станів у підлітків було організовано та проведено психодіагностичне дослідження, яке охоплювало такі етапи:

- підібрано методики для проведення діагностики стресового стану підлітків;
- сформовано вибірку респондентів та проведено опитування з ними для встановлення психологічних особливостей переживання стресового стану;

– проаналізовано отримані результати, визначено психологічні особливості стресових станів в осіб підліткового віку.

Для дослідження психологічних особливостей переживання стресового стану у підлітків було обрано такі психодіагностичні методики:

1) «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) (Ш. Коена, адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької);

2) Методика «Інструмент дослідження резильєнтності» (ІДР-14) (Ф.-В. Ху, Ч.-Х. Лін та ін., адаптація Л. Колесніченко, О. Береженної);

3) «Методика самооцінки емоційних станів» (А. Уессман і Д. Рікс);

4) «Опитувальник позитивного і негативного афекту» (ОПАНА) (Д. Уотсон, Л. Кларк, А. Теллеген, адаптація М. Кліманської, І. Галецької);

5) «Шкала самооцінки тривоги» (О. Чабан, О. Хаустова).

Психодіагностичне дослідження проводилося на базі Слобідського ліцею Обухівської міської ради Київської області. У дослідженні взяли участь 45 підлітків, віком від 14 до 16 років. Серед них 23 хлопців та 22 дівчат.

У результаті опрацювання та аналізу отриманих відповідей було встановлено, що 44,4% осіб мають високий, не оптимальний прояв накопиченого стресу протягом останнього часу. Ще у 42,2% осіб виявлено помірні прояви сприйнятого стресу. І лише 13,3% підлітків мають оптимальний низький рівень стресу. При цьому високу резильєнтність, що є оптимальним показником, демонструють 31,1% підлітків. Вони не лише здатні ефективно долати стреси, а й швидко відновлюватися після їх впливу, зберігати продуктивність власної діяльності. Майже половина підлітків мають середній прояв резильєнтності (46,7% осіб), а решті властивий не оптимальний низький (22,2%).

Щодо проявів емоційних станів 75,6% підлітків мають середній рівень, що вказує на помірні прояви емоційного комфорту. У 11,1% осіб виявлено високі показники емоційного комфорту, що проявляється через спокій, впевненість в собі, здатність успішно справитися із проблемами. Проте 13,3% підлітків мають низький рівень, відчувають емоційний дискомфорт, що

свідчить про емоційне виснаження, стрес, тривожність, пригніченість, безпорадність, втому та ін.

За характеристиками емоційної сфери для більшості опитаних властива перевага позитивного афекту (64,4%), ці підлітки описують себе з огляду на власні можливості вирішувати стреси і проблеми. У незначної частини осіб встановлено рівнозначні прояви позитивного та негативного афектів (15,5%), а решта – однозначно вказують на перевагу негативного афекту, песимістичні настрої і думки (20,0% осіб). У третини підлітків встановлено високу тривогу (31,1%), ще 44,4% мають середні її показники, і в решти встановлено оптимальний низький рівень (24,4%).

Також було узагальнено та виділено психологічні особливості переживання стресового стану у підлітків, які мають різні рівні сприйнятого стресу (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристики переживання стресового стану у підлітків

Характеристики	Підлітки з різним рівнем стресу					
	Високий стрес (20 осіб)		Помірний стрес (19 осіб)		Низький стрес (6 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Загальний рівень резильєнтності						
Високий	-	-	8	42,1	6	100
Середній	10	50,0	11	57,9	-	-
Низький	10	50,0	-	-	-	-
Загальний показник емоційного стану						
Високий	-	-	-	-	5	83,3
Середній	14	70,0	19	100	1	16,7
Низький	6	30,0	-	-	-	-
Прояви переважного афекту						
Перевага позитивного афекту (оптимальний показник)	4	20,0	19	100	6	100
Рівнозначність позитивного і негативного афектів	7	35,0	-	-	-	-
Перевага негативного афекту (не оптимальний показник)	9	45,0	-	-	-	-
Тривога						
Висока тривога	14	70,0	-	-	-	-
Середній, помірна тривога	6	30,0	14	73,7	-	-
Низький, відсутність тривоги	-	-	5	26,3	6	100

На основі аналізу психологічних особливостей стресових станів

встановлено, що для підлітків з високим рівнем стресу характерні такі прояви, як недостатня резильєнтність та відчуття емоційного комфорту, перевага негативного афекту та висока тривога. А для респондентів з низьким рівнем стресу, навпаки, більш властиві оптимальні показники, зокрема, висока резильєнтність, відчуття емоційного комфорту, позитивний афект і низька, відсутня тривога.

Отже, психологічні характеристики переживання стресового стану в осіб підліткового віку можна охарактеризувати як комплекс взаємопов'язаних емоційних, когнітивних, поведінкових та фізіологічних реакцій, що відображають індивідуальну здатність до адаптації в умовах дії стресорів. Для цього віку типовими є підвищена емоційна чутливість, коливання настрою, схильність до негативного афекту та тривожності, звуження когнітивного поля й домінування проблемно-орієнтованих думок, а також зміни у звичній поведінці та соматичні прояви. Характер і інтенсивність цих реакцій значною мірою залежать від рівня резильєнтності, самооцінки, сформованості навичок емоційної регуляції та наявності підтримки з боку значущих інших.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Овчаренко О. Ю. Управління стресом. Практичні інструменти самодопомоги: навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2024. 248 с.
3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
4. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.
5. Перетятко Л. Г., Возниця Л. І. Особливості стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану. *«Психологія і соціальна робота у XXI столітті»* : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 р., м. Полтава). 2024. С. 198–201.