

**Міністерство освіти і науки України**  
**Національний університет «Острозька академія»**  
**Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту**  
**Кафедра психології**

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня магістра на тему  
**«Вдячність та саморегуляція як чинники стресостійкості сучасних  
підлітків»**

Виконав студент II курсу, групи МПс-21  
Спеціальності 053 «Психологія»,  
освітньо-професійної програми «Психологія»  
Мельников Олександр Олександрович

**Науковий керівник:** доктор психологічних наук,  
доцент Матласевич О. В.

**Рецензент:** доктор психологічних наук,  
професор Балашов Е. М.

Допущено до захисту

Завідувач кафедри: \_\_\_\_\_  
О. МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВДЯЧНОСТІ, САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	8
1.1 Генеза розвитку понять вдячності та саморегуляції .....	8
1.2. Стресостійкість сучасних підлітків: психологічна характеристика та сучасний виклик .....	22
1.3 Теоретико-методичний аналіз вдячності та саморегуляції у взаємодії зі стресостійкістю .....	31
Висновки до розділу 1 .....	44
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВДЯЧНОСТІ Й САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ.....	47
2.1 Методологія емпіричного дослідження.....	47
2.2 Результати емпіричного дослідження ролі вдячності й саморегуляції у стресостійкості сучасних підлітків.....	49
2.3 Шляхи розвитку вдячності й саморегуляції задля покращення стресостійкості сучасних підлітків.....	57
Висновки до розділу 2 .....	70
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ І ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	87

## ВСТУП

**Постановка проблеми.** Перехідний вік є одним із найважливіших моментів, що формує особистість у період дорослішання. У підлітковому періоді варто відмітити фізіологічний розвиток, а саме: збільшується зріст і вага дитини, швидко зростає скелет, прискорюється обмін фізіологічних речовин. Науковці відмічають, що під час такого швидкого розвитку можуть виникати труднощі у функціонуванні серця, легенів, кровопостачанні головного мозку дитини.

У зв'язку з фізіологічною перебудовою організму підлітків змінюється соматична нервова система від дитячого типу до дорослого. Для підлітків характерні зміни в поведінці, а саме: підвищення втоми, перепади настрою та неврівноваженість. Вартим уваги є статеве дозрівання, що викликає емоційну нестабільність дитини.

Через фізіологічні та гормональні зміни в організмі підлітка настає низка змін, до прикладу: заниження самооцінки, роздратування, несприйняття оточення, соціальна ізоляція. Дитяча психіка є несформованою та доволі вразливою. Під час зазначеного періоду діти більш піддатливі стресовому стану. Можливе виникнення хронічного стресу, де центральна нервова система піддається впливу стосовно різних збудників.

За статистикою 75% психічних розладів формуються у віці до 25 років. Підлітковий вік має бути у фокусі психологів та усіх фахівців охорони здоров'я.

Враховуючи все зазначене, варто не забувати про зовнішні подразники, які суттєво додають тиску на сучасного підлітка, серед яких війна, пандемія COVID-19, що призводять до все більшого напруження, втоми та виснаження. У зв'язку з введенням дистанційного навчання втрачається взаємозв'язок між викладачем та дитиною, що додає труднощів під час освітнього процесу. У зв'язку з цим можливі негативні наслідки розвитку особистості у цьому віковому періоді.

Актуальними є дослідження ролі вдячності та саморегуляції, які потенційно можуть впливати на стресостійкість сучасних підлітків. На перший погляд, вдячність є доволі простим та зрозумілим поняттям для кожного. Однак

дослідивши питання вдячності з психологічної точки зору, можемо дійти висновку, що переважною більшістю є праці зарубіжних дослідників, а саме: Р. Еммонс, Е. Харфай, С. Шіммель, Р. Робертс, Д. Макадамс, Дж. Бауер, Р. Бак, М. Маккалоу, Дж.-А. Цанг, Ф. Воткінс, Ч. Шелтон та ін.

У своїй праці «Вдячність як складова життя людини: в контексті дистанційного навчання» О. Романюк вказує, що людина, яка має навик реалізації вдячності, більш оптимістична, задоволена життям, сповнена ентузіазмом та викликає в інших позитивні емоції [87, с.888].

Прихильники позитивної психології, такі як М. Селигман, А. Бандура, Ч. Снайдер відзначають, що позитивна емоція робить сприйняття світу людини більш відкритою і дозволяє досліджувати та знаходити нові вирішення проблем.

Тому питання простого в своєму значенні поняття як вдячність може мати набагато більший ефект на сучасного підлітка, аніж здається на перший погляд.

Говорячи про саморегуляцію як чинник стресостійкості варто відмітити напрацювання Е. Балашова, який поставив питання психологічних особливостей та механізмів саморегуляції в навчальній діяльності студентів. В умовах війни, дистанційного навчання нормальний саморозвиток підлітків під загрозою, а отже, саморегуляція підлітків є достатньо актуальною у сьогоденні.

Окремо слід звернути увагу на поняття стресостійкості та зокрема дослідити її важливість у житті сучасних підлітків. Питанням стресостійкості займалися ряд вчених, зокрема М. Черпіта, А. Гурич, О. Джеджула, А. Мирзак, Д. Іщенко, В. Коц; особистісний адаптаційний потенціал стресостійкості досліджував А. Маклаков; аналіз стійкості особистості до стресу досліджували В. Крайнюк, Т. Титаренко, О. Сафін та ін. Однак незважаючи на значний перелік науковців, які досліджували тему стресостійкості існує потреба в додатковому аналізі зазначеного феномену саме серед сучасних підлітків із урахуванням викликів, які виникають у сьогоденні.

**Мета дослідження:** на основі теоретичного та емпіричного дослідження обґрунтувати роль вдячності та саморегуляції у розвитку стресостійкості сучасних підлітків.

**Гіпотезою дослідження** у даній праці є припущення, що вдячність та саморегуляція прямо впливає на стресостійкість та може допомогти активізувати емоційні процеси сучасних підлітків, що як наслідок, призведе до ліквідації емоційних переживань та формування емоційної стабільності.

Із урахуванням постановленої мети й гіпотези дослідження, нами сформовані наступні **завдання:**

1. проаналізувати науковий дискурс українських та зарубіжних дослідників щодо понять вдячності, саморегуляції та стресостійкості;
2. з'ясувати умови та чинники стресостійкості підлітків;
3. емпірично визначити зв'язок між вдячністю, саморегуляцією та стресостійкістю;
4. розробити рекомендації сучасним підліткам та батькам щодо розвитку вдячності й саморегуляції.

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість сучасних підлітків.

**Предмет дослідження** – роль вдячності та саморегуляції у розвитку стресостійкості сучасних підлітків.

Задля вирішення поставлених у даній праці завдань та сформованої гіпотези нами застосовані наступні **методи дослідження:**

- *Теоретичні* – аналіз із застосуванням методів узагальнення, аналізу літератури та як наслідок здійснення синтезу і порівняння опрацьованих робіт.
- *Емпіричні* – психологічне тестування, опитувальник за допомогою методики «вдячності» (М. Маккаллоу, Р. Еммонс і Дж. Цаанг), методики «позитивних особистісних рис» (Positive Personality Traits Questionnaire – PPTQ; К. Сінгхом та Ш. Джа), методики «визначення рівня тривожності у підлітків» (А. Кастанеда, В. Маккандалесс, Д.

Палермо), методики «дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверькова, Є. Ейдман).

- *Математико-статистичні методи обробки даних* – описові статистики, а саме табулювання, графічний вираз і кількісне оцінювання даних, коефіцієнт кореляції Спірмена.

Статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою програми SPSS для Windows, версія 20.

**Емпіричною базою дослідження** є вибірка з підлітків, що навчаються у Рівненському ліцеї №8. Вибірка налічувала 28 учнів, із них 8 хлопців та 20 дівчат віком від 16 до 17 років.

**Наукова новизна** полягає у дослідженні сучасних підлітків на наявність взаємозв'язку саморегуляції та вдячності зі стресостійкістю. У роботі одержано подальший розвиток створення авторських рекомендацій щодо розвитку феномену вдячності та саморегуляції сучасних підлітків.

**Практичне та теоретичне значення дослідження роботи** полягає у тому, що результати дослідження можуть використовувати в своїй роботі педагоги, психологи, науковці, лікарі, батьки, ювенальна поліція. Ми пропонуємо авторські рекомендації, які допоможуть сформувати підхід до роботи з сучасним підлітком. Зазначені рекомендації буде корисно для підготовки посібників із психології та педагогіки, наукових досліджень, статей. Також наше дослідження може бути базою для розробки навчальних курсів та семінарів у майбутньому.

**Апробація результатів дослідження.** Результати наукових пошуків оприлюднено на міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Світ наукових досліджень. Випуск 24», що проводилась 21-22 листопада 2023 року в м. Тернопіль – м. Ополе (Польща).

**Публікації.** Основні результати дослідження представлено у таких публікаціях автора:

1. Мельников О.О. Роль вдячності в формуванні стресостійкості підлітків під час навчального процесу в Україні. *Міжнародна мультидисциплінарна*

наукова інтернет-конференція «Світ наукових досліджень. Випуск 24». URL: <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/5024/> (дата звернення: 20.11.2023).

2. Мельников О.О. Covid-19 та воєнний стан як серйозний виклик саморегулованому навчанню в Україні. *Міжнародна мультидисциплінарна наукова інтернет-конференція «Світ наукових досліджень. Випуск 24»*. URL: <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/5020/> (дата звернення: 20.11.2023).

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та літератури (95 позицій), додатків.

У першому розділі ми досліджуємо, як українські та зарубіжні науковці визначають явище стресостійкості, саморегуляції та вдячності. Опрацьовуємо праці вчених на виявлення взаємозв'язку між переліченими поняттями, аналізуємо ознаки та їх характеристики. Також звертаємо увагу на причини появу стресу саме в підлітків, як можна йому запобігти. Повертаємося до історії розвитку почуття вдячності та навички саморегуляції у людському організмі.

Другий розділ присвячений проведенню нашого емпіричного дослідження та аналізу отриманих результатів. Ми висвітлюємо покроково всі етапи та описуємо методики, які застосували для аналізу даних. Також звертаємося до праць українських та зарубіжних науковців, їхніх порад щодо розвитку саморегуляції, які допомагають підліткам запобігати стресу. Ми додатково розробили авторські рекомендації підліткам щодо самоконтролю в стресових ситуаціях.

Загальний обсяг роботи становить 97 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВДЯЧНОСТІ, САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

*У цьому розділі викладені головні тези українських та зарубіжних науковців щодо понять стресостійкість, саморегуляція та вдячність. Ми розглянули взаємозв'язок між переліченими категоріями, їх ознаки та характеристики. Здійснено аналіз причин появи стресу у сучасних підлітків, наявні методи запобігання йому. Також уточнили способи зародження та розвитку почуття вдячності та навичок саморегуляції.*

#### 1.1 Генеза розвитку понять вдячності та саморегуляції

Сучасні нормативно-правові акти актуалізують питання формування стресостійкості серед підлітків. Підтвердженням даної позиції може послугувати низка Законів України, а саме: «Про повну загальну середню освіту» [35], «Про освіту» [34], Державні стандарти початкової освіти, а також Державні стандарти базової освіти, що затверджені постановами Кабінету Міністрів України [16]. Особливої уваги варта одна з ключових реформ Міністерства освіти і науки – «Нова українська школа», програма якої затверджена до 2029 року.

Враховуючи вищезазначене, ми можемо встановити конкретний державний напрямок розвитку освіти підлітків в Україні з урахуванням реформування загальної середньої освіти завдяки концепції «Нова українська школа». Як зазначає законодавець, головною метою було створення такого навчального закладу для дитини, де вона зможе приємно навчатися і яка даватиме учням не тільки знання, а й практичні навички, які зможе застосувати у повсякденному житті.

Водночас, програма «Нова українська школа», за результатами пройденної школярем, визначає випускника як сформовану особистість та патріота, який завдяки отриманим в школі знанням зможе змінювати навколишній світ. При



цьому, випускник такої школи є цілком підготовленим до життя та здатний приймати відповідальні рішення.

Враховуючи сучасний виклик, який Міністерство освіти й науки поставив перед педагогами, існує потреба в дослідженні питань особистісного розвитку підлітків у навчальному середовищі. Важливо встановити, як учням боротися з усіма викликами, які з'являються під час навчального процесу, та бути самостійними й здатними вирішувати проблеми, ухвалювати відповідні рішення.

Сучасна педагогічна освіта потребує вирішення різних видів завдань. Одним із важливих питань є дослідження успішності навчання серед сучасної молоді. С. Понікаровська [32] вивчала питання особистісного розвитку студентства.

Успішність навчання залежить від ряду факторів, таких як стан здоров'я, матеріальне становище, рівень довузівської підготовки.

Отже, вміння якісно вирішувати поставлені завдання потребує комплексу навичок. Успішність школярів у навчанні потребує не тільки розвинутого інтелекту, але й здатності вирішувати проблемні завдання. Низький рівень підготовки учнів може бути причиною попередніх невдач та невмінням організувати своє навчальне середовище. Тому існує потреба в розумінні механізмів, які допоможуть учням в їх навчальній діяльності.

Питання саморегуляції активно досліджується українськими та міжнародними психологами й дотепер. Слід зазначити таких науковців як М. Боришевський, Е. Балашов, І. Галян, Д. Райтер, В. Яремчук, Р. Каламаж, Р. Павелків, С. Палмер, Ю. Савченко, Є. Антипін, Н. Халфон, Кр. Форрест, Річ. Лернер, Ел. Фаустман, К. Лисенко-Гелемб'юк та ін.

Здатність осмислювати особисту діяльність та вміти керувати нею є важливою ціллю, адже наявність психоемоційного контролю допомагає правильно оцінювати ситуацію та досягати поставлених результатів [24].

Феномен саморегуляції допомагає учню опрацьовувати самостійно навчальний матеріал та вирішувати завдання, що має ряд позитивних чинників як підвищення самооцінки, впевненості у власних силах та здатність до самоаналізу [23].

Доволі часто під час навчального процесу ми можемо побачити учня, який адекватно ставиться до помилок та, незважаючи на невдачі, активно рухається далі, розвиває себе, опановуючи нові знання та роблячи поступові кроки до досягнення успіху.

Водночас, існує й модель учня, котрий не бажає вчитися, боїться відповідати та доволі тяжко сприймає помилки. Отримуючи незадовільні результати, учень замикається у власних переживаннях та не бажає рухатися далі. Нездатність до логічного мислення, аналізу та загального розвитку змушує таких учнів впадати в депресію та стрес [14].

Значний внесок у розвиток саморегульованого навчання здійснив А. Бандура, який був переконаний, що людська поведінка є саморегульованою. У 1961 році разом із колегами А. Бандура здійснив ряд досліджень, одне із яких мало назву «експеримент ляльки Бобо». Суть експерименту полягала у тому, що дітям показували відео, де доросла людина вчиняє насильство над лялькою. Після продемонстрованого відео дітям надавалась змога самостійно взаємодіяти з лялькою. Результати дослідження показали, що діти, які бачили агресивну поведінку дорослих до ляльки, вчиняли такі ж самі дії та ставилися до ляльки Бобо також агресивно [23].

Після низки досліджень А. Бандура зробив висновок, що дитина, здійснюючи спостереження за іншими, приймає поведінку на себе та таким чином навчається.

Завдяки проведенню даного експерименту вчений довів, що соціум впливає на модель нашої поведінки. Таким чином, А. Бандура сформував теорію соціального навчання.

В основі теорії соціального навчання науковець розглядав саморегуляцію як безпосередній чинник формування особистості та зазначав, що «люди здатні контролювати свою поведінку за допомогою процесу, відомого як саморегулювання».

М. Гринців вважав, що саморегуляція є комплексним процесом, який необхідний задля професійного становлення майбутнього фахівця [13]. Також науковець визначив структуру саморегуляції, яка вміщає в собі:

- людину як суб'єкт праці, яка залучена до процесу навчальної чи виробничої діяльності;
- програму дій, яка узгоджена з умовами діяльності;
- безперервний контроль за реалізацією програми;
- оцінку отриманих результатів;
- здійснення корекційної діяльності.

Варто зазначити, що існує більше тридцяти видів саморегуляції. Важливою у нашому дослідженні є саморегуляція психічної діяльності, яка впливає на рівень емоційного напруження особистості та психофізіологічної активності.

Значний вклад у поняття саморегульованого навчання та метакогнітивного моніторингу вніс український науковець Е. Балашов [2], досліджуючи питання саморегуляції в навчальному середовищі студентів. Він вказував на важливості та актуалізації навчальної саморегуляції.

Науковець визначив наступні механізми саморегуляції, а саме:

- самоконтроль;
- самостимуляція;
- рефлексія;
- самооцінка.

Важливо зазначити, що самоконтроль тісно пов'язаний із саморегуляцією. Адже завдяки самоконтролю можливо встановлювати помилки під час навчального процесу та уникати їх повторень у майбутньому [47].

Також не менш важливим механізмом під час навчання є самостимуляція, яка активізує особистісні властивості учня задля вирішення проблемних питань під час навчального процесу [52].

Рефлексія як частина механізму саморегуляції відіграє не менш важливу роль під час навчальної діяльності, адже завдяки зазначеному механізму учень може ухвалювати рішення та брати відповідальність за них [2].

Невід'ємною частиною механізму саморегуляції є самооцінка, яка надає змогу учню планувати та встановлювати цілі задля досягнення ефективного результату. Також завдяки самооцінці учень може якісно оцінити рівень зусиль задля досягнення мети. Варто зазначити, що з роками адекватність самооцінки збільшується, адже в більш дорослому віці людина може більш об'єктивно оцінити мету, спосіб та час досягнення результату.

І. Галян під час дослідження розподілив саморегуляцію на два процеси, які взаємоіснують між собою, а саме – особистісну й регуляцію діяльності. Також вони відомі як смисловий та процесуальний процеси [11].

Задля розвитку саморегуляції не менш важливою є специфіка викладання процесу в навчальних закладах. У зв'язку із запровадженням в Україні COVID-19 та воєнним станом, питання освіти ускладнилося та, як наслідок, саморегульоване навчання стало об'єктом для детальнішого дослідження [36].

Саморегульоване навчання – процес, що допомагає учням комплексно розвивати емоційну, поведінкову та мисленнєву складові задля ефективного досягнення результатів під час навчального процесу [95].

Виділено три етапи моделі саморегульованого навчання, а саме: передбачення й планування, моніторинг і аналіз продуктивності.

Передбачення та планування. Під час даного етапу учень аналізує поставлене завдання та ставить ціль задля його реалізації.

Моніторинг. Даний етап передбачає контроль за здійсненням ефективності під час навчання та бажанням виконувати завдання з застосуванням методик задля реалізації прогресу в навчанні та досягненні результату.

Етап аналізу продуктивності. Оцінювання пройденого завдання та управління емоцій, що пов'язані з досягненням результатів [94].

Таким чином, саморегуляція є доволі важливим чинником під час навчання та допомагає учням комплексно вирішувати поставлені завдання, що як наслідок, підвищує їхній рівень знань, формує в них особистість та допомагає їм долати поставлені цілі.

Окрім впливу саморегуляції не менш важливим є дослідження питання впливу вдячності учнів під час навчального процесу.

Вдячність повсюдна в суспільному житті. Люди відчують вдячність, коли отримують слова подяки, подарунки, допомогу та підтримку від інших [86].

Вдячні почуття мають кілька корисних ефектів: вони дозволяють людям отримувати позитивні емоції, справлятися з негативними обставинами, що як наслідок, зміцнює соціальні стосунки людини в суспільстві [72].

Психологічні дослідження підкреслюють переваги вдячності як риси, що демонструє пов'язану диспозиційну вдячність з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя [74], і як стан, демонструючи, що кількість вчинених жестів вдячності може збільшити позитивні емоції, суб'єктивного благополуччя та здоров'я [60].

Вдячність можливо розглядати як одну з важливих, але зазвичай нехтуваних емоцій справедливості. Міжнародні дослідники вдячності порівнювали зазначений феномен як позитивний аналог помсти. До прикладу, давньогрецький філософ Сократ характеризував помсту як відплату злом за зло, а вдячність – відплатою добром за добро. Платон, досліджуючи праці Сократа, визначав, що вдячність є певною мірою ознакою прояву справедливості, як надання людині належного. На його думку, помста веде до смертоносної спіралі ескалації та руйнування, а

вдячність же в свою чергу призводить до діалектики взаємопідтримки, у якій наш світ відкриває нові можливості. Зазначені думки стали первинним об'єктом дослідження серед психологів щодо аналізу феномену вдячності [61].

У XIII столітті Ф. Аквінський розумів подяку як вторинну чесноту, пов'язану з основною чеснотою справедливості. Відповідно до Аквінського, вдячність є мотиватором альтруїстичних дій, оскільки вона передбачає подяку своїм благодійникам і генерування належної відповіді [81].

Століття тому соціолог Г. Зіммель стверджував, що вдячність є когнітивно-емоційним додатком для підтримки взаємного зобов'язання [74.74].

Протягом останніх років досягнуто безпрецедентного прогресу в розумінні біологічних, психологічних і соціальних основ людських емоцій. Коли психологи далі розгадують складність емоцій, виявляються прогалини в певних аспектах їх розуміння. Одна з цих прогалин стосується психології вдячності, яку активно намагаються дослідити й дотепер [61].

Видатний дослідник емоцій М. Кармен відзначав, що якби приз присуджували емоціям, якими психологи найбільше нехтують, то вдячність була б серед цих претендентів. Науковець відзначав, що концепція вдячності мала тривалий період життя, але в історії досліджень психології має відносно коротке минуле.

Століттями теологи, філософи моралі та письменники зображували вдячність як неодмінний прояв чесноти, що впливає на досконалість характеру. Наприклад, вдячність є не лише високо цінуваним людським почуттям в єврейській, християнській, мусульманській, буддійській та індуїстській концепціях, вона вважається необхідною частиною успішного життя [85].

А. Сміт припустив, що вдячність є життєво необхідною громадянською чеснотою, абсолютно потрібною для здорового функціонування суспільства [83].

Останнім часом світ намагається дослідити феномен вдячності. Зростає поширення опублікованих книг, орієнтованих на дослідження тематики

вдячності, що свідчить про широку привабливість зазначеного явища: «Слова подяки розуму, тілу і душі» [64]; «Подарунок вдячності: коріння та ритуали вдячності» [89]; «Спасибі!: Як нова наука вдячності може зробити вас щасливішими.» [62]; «Маленька книга подяки» [63].

Вищезазначені книжки, як правило, складаються з роздумів про значення вдячності та наголошують на важливості прояву зазначеної емоції у повсякденному житті людини.

Варто зазначити, що феномен вдячності орієнтований на кожного: дітей, підлітків, дорослих. Головний зміст, який прослідковується в книгах, які стосуються теми вдячності, полягає в тому, що життя людини тісно взаємопов'язане з вдячністю й зазначений феномен є панацеєю від життєвих негараздів.

Однак слід виокремити увагу й тих, хто скептично ставиться до тенденції популяризації вдячності. Дюплайнтер писав, що «епідемія вдячності охоплює націю» [59].

У свою ж чергу, Соломон зазначив, що «вдячність передбачає навіювання думок про борг і залежність, що легко зрозуміти, чому нібито самовпевненим американським чоловікам було б неприємно навіть обговорювати це» [84]. Із урахуванням зазначеного, сформувалася певна позиція серед дослідників вдячності, що чоловіки можуть бути не схильними до проявів вдячності, оскільки вони відчують залежність від когось і заборгованість комусь.

Ми всі знайомі з почуттям вдячності – ми отримуємо приємні слова, подарунки і, зазвичай, ми вдячні людині, яка надала нам цю доброту. Однак є й ті, хто відчувається ніяково, адже відчуває заборгованість перед дарувальником. Описуючи феномен вдячності, неоднозначність думок та зацікавленість серед наукової спільноти нам слід визначити саме поняття. Що ж таке вдячність?

Український тлумачний словник надає наступне пояснення зазначеному поняттю: «вдячність – почуття подяки, готовність віддячити за послугу, допомогу, зроблене добро» [7].

Оксфордський словник англійської мови дав наступне визначення: «вдячність – якість або умова бути вдячним; вдячність – схильність відповідати добротою» [77].

Слово вдячність є похідним від латинського *gratia*, що означає прихильність, і *gratus*, що означає приємний. Усі похідні від цього латинського кореня «пов'язані з добротою, щедрістю, подарунками. Радість давати й отримувати щось за безцінь» [78].

Психологи рідко задовольняються визначеннями зі словників. Протягом історії вдячність визначали різними способами:

**Таблиця 1.1**

**Визначення вдячності [61]**

І. Кант	«вдячність – шанування людини за доброту, яку вона нам зробила»
Т. Браун	«вдячність – емоція любові до того, хто обдарував нас добротою, саме почуття якої є не меншою частиною наданого подарунку»
Р. Соломон	«вдячність – позитивне визнання отриманих благ від когось»
Д. Харнед	«вдячність – ставлення до того, хто дарує, і ставлення до подарунку, намір використовувати його за призначенням, з увагою та винахідливістю відповідно до наміру дарувальника.»
П. Берточі, Р. Міллард	«вдячність – це поняття незаслуженої заслуги. Бажання визнати незароблені прирости цінності свого досвіду.»



Соціальний психолог Ф. Хайдер стверджував, що люди відчують вдячність, коли вони отримали щось від когось, хто (як вважає дарувальник) мав намір принести їм вигоду [66]. Хайдер стверджував, що передбачувана навмисність вигоди була найважливішим фактором у визначенні, чи відчував хтось вдячність після отримання подарунку.

Фіцджеральд виділив три компоненти вдячності [65]:

- 1) почуття вдячності за когось або щось;
- 2) відчуття доброзичливості по відношенню до цієї особи або предмета;
- 3) схильність діяти, що виникає від вдячності та жесту доброї волі.

Феномен вдячності можна побачити в багатьох релігіях світу. У одному з перших психологічних дослідженнях релігії Леуба характеризував вдячність як релігійне почуття та ознаку релігійного досвіду [71]. Таким чином, інтерес до особистих проявів релігії та духовності може перенести вченого у сферу вдячності. У великих монотеїстичних релігіях світу концепція вдячності пронизує тексти, молитви та вчення. Традиційна доктрина Бога зображує Творця як найвищого дарувальника. Після визнання Божої милості люди належним чином реагують вдячністю. Вдячність є одним із найпоширеніших почуттів, яка поширена в іудаїзмі, християнстві та ісламі. Танах (Єврейська Біблія) рясніє мотивом, що людина завдячує Богові життям і здоров'ям. [61] Існують численні подячні псалми та інші молитви, у яких людина або спільнота, яка молиться, висловлює вдячність.

Психологи віддають перевагу мові емоцій, коли говорять про вдячність. Одне з найперших психологічних трактувань вдячності як емоції з'явилося в працях В. Макдугалла. У роботі «Проблеми соціальної психології» Макдугал розглядав вдячність як другорядну, або змішану емоцію, що включає благоговіння, захоплення, заздрість, образу, збентеження та ревності [75].

Вдячність, як це бачить Макдугалл, є поєднанням «ніжних емоцій і негативного самопочуття». За негативом самовідчуття, Макдугалл мав на увазі

увягну неповноцінність одержувача порівняно з тим, хто проявляє вдячність. Далі він зазначив, що «вчинок, який надихає на вдячність має спонукати усвідомити не тільки доброзичливість, ніжні емоції іншого по відношенню до нас. Вона також має спонукати усвідомити його силу, ми повинні побачити, що він може зробити для нас те, чого ми не можемо зробити самі. Цей елемент негативного самопочуття перетворює вдячність на емоцію, яка не є приємною багатьом людям. До прикладу, горда людина може відчувати збентеження, переживання тощо.

Макдугалл визначив важливу характеристику вдячності, а саме те, що хоча вона зазвичай вважається бажаною, проте містить деякі риси, які можуть змусити людину бути збентеженою стосовно її статусу [89.89].

Послідовувач праць Макдугалла, Е. Вестермарк розглядав вдячність як моральну емоцію, або, точніше, «добру відплату». Емоцію, яка складається з бажання принести задоволення в обмін на отримане задоволення. На відміну від Макдугалла, Вестермарк не вважав, що вдячність вимагає негативного самопочуття, викликаного відчуттям власної неповноцінності з поваги до могутнішого дарувальника, благодійника тощо [92].

Почуття вдячності може бути змішане з суперечливими емоціями, як наприклад, коли та сама особа приносить як позитивні так і негативні емоції [76]. Із цих причин існують протиріччя серед дослідників стосовно очікування простих зв'язків між вдячністю та стресом.

Як зазначив С. Вебб, вдячність може бути невизначеним ставленням або сильною емоцією; вона також може бути організованою у системі цінностей (складні ритуали, щоденні звички) тощо [90].

Американський соціальний психолог Б. Вейнер визначив, що вдячність — це залежний від атрибуції стан, який є результатом двоетапного когнітивного процесу [91]:

1. визнання того, що ви отримали позитивний результат;

2. визнання того, що існує зовнішнє джерело цього позитивного результату.

Науковці Р. Лазарус і Б. Лазарус стверджували, що вдячність відноситься до «емпатичної емоції», коріння якої лежить у здатності співпереживати іншим [70].

11 січня люди всього світу відзначають «Internation Thank You Day», тобто всесвітній день «Дякую». Дехто вважає, що це свято заснувало ЮНЕСКО (міжнародна організація, спеціалізована установа Організації Об'єднаних Націй). Однак є думка, що ініціатор святкування дня ввічливості це американська компанія, яка займається виготовленням листівок. Організатори вирішили збільшити продаж листівок, тому створили спеціальну колекцію зі звичайними словами подяки [28].

Сучасні підлітки часто відчувають самотність, адже велику частину життя проводять у смартфонах, заводячи віртуальні знайомства й ігноруючи реальний світ. Редакція журналу «Emotion» опублікувала дослідження Американської Психологічної Асоціації [28]. Результати довели вплив вдячності на людську соціалізацію, формування нових взаємовідносин. Згідно з ними, дякуючи незнайомцям просто на вулиці чи у школі, можна знайти нового друга, адже кожному приємне визнання свого внеску.

Університет у Кентуккі провів серію досліджень зі студентами. Для аналізу взяли 900 людей, яких поділили на «вдячних» і «критичних». Суб'єкти експерименту повинні були оцінювати представників іншої групи. «Вдячні» студенти ставили значно кращі бали, ніж представники «критичної» спільноти [28]. А журнал «Прикладна психологія» опублікував підтвердження теорії, що вдячність впливає на якість сну. Якщо 15 хвилин на день виділити подяці за те, що відбулося за день, то сон покращиться й триватиме довше. Дослідники це пояснюють наявністю позитивних емоцій, які отримує організм протягом дня.

Науковець Е. Шпрангер написав книгу «Психологія юнацького віку», яка є важливою частиною розуміння підлітків. Праця була випущена у 1924 році, однак не втрачає актуальності й дотепер [9]. У ній викладається три типи розвитку людини в підлітковому віці:

- Підліткова криза. Цей період Е. Шпрангер називає «другим народженням».
- Доросла діяльність. Це плавний перехід до стабільного й поступового зросту дорослішання.
- Самовиховання. Заключний тип перед зрілістю.

Вдячність наразі можна виділити в окрему науку, адже дослідники прийшли до висновку, що це не є звичайною особистою якістю, яка означає вихованість. Підліток, який вміє бути вдячним за те, що їй дає життя, виростає емоційно, соціально й фізично успішним [4].

Одне з досліджень продемонструвало, що діти від 14-ти до 19-ти років, які здатні визначити процес власного везіння, стають більш щасливими та рідше досягають депресійного стану, переживають менше заздрощів та меркантильності [4].

Наразі дослідники пов'язують почуття вдячності з високою академічною успішністю [4]. Почуття вдячності допомагає підлітку відчувати максимально все, що його оточує, пізнати по-справжньому добро свого життя. Дитина, яка зростає із цією навичкою, може пізнати глибший зв'язок із батьками та любов.

Експерти останнє десятиліття проводять «інтервенції вдячності», у яких беруть участь діти шкільного віку та студенти вищих навчальних закладів. Завдання полягало в тому, щоб підмічати добро в своєму житті. Для цього пропонувалася серія завдань. Наприклад, написати «лист вдячності» чи вести «журнал вдячності» [4]. Це допомагає усвідомлювати й запам'ятовувати радість, щедрість життя, а також помічати позитивні моменти, які часом можуть загубитися в соціальному хаосі.

Почуття вдячності дитина може перейняти від дорослих, які її оточують. Батьки, вчителі, ведучі гуртків. Усі ці люди здатні сформувати особистісні якості, які психіка, яка лише розвивається, здатна перейняти.

Психологиня Ю. Завгородня трактує почуття вдячності, як таке, яке з'являється на зроблене нам добро [21]. Це означає, що людина помічає не лише свої особисті потреби, а й оточуючих. На думку психологині це вміння дозволяє краще переживати важкі часи й легше сприймати життєві труднощі. Люди з почуттям вдячності відчують більше позитивних емоцій та більше задоволені життям.

Соціальний психолог Р. Еммонс переконаний, що діти від 7-ми років не усвідомлюють ще значення вдячності. Також науковець дійшов до висновку, що жінки й чоловіки по-різному це переживають. Представниці жіночої статі часто дякують за гарне відношення, сім'ю, друзів. Чоловікам же важливіші матеріальні цінності [21].

Позитивним моментом у цьому всьому є те, що кожен здатен розвинути почуття вдячності. Для цього Ю. Завгородня пропонує наступні техніки [21]:

- Скласти список подяк. На думку психологині, не існує того, що не написано. Не варто намагатися тримати всю інформацію в голові. Варто не соромитися й писати про людей чи ситуації, за які ми вдячні в своєму житті. Нотатки можна переглядати час від часу, адже це наповнить людину позитивними емоціями.
- Конкретика. Прописуючи слова подяки, важливо не упустити маленькі деталі. Це допоможе краще візуалізувати в подальшому.
- Люди. На них варто зосередитися, адже людина викличе більше емоцій, ніж якась річ.
- Уважність. Приємні сюрпризи та несподіванки викликають сильне почуття вдячності.

- Декларація намірів. Варто зрозуміти для себе мотивацію написання щоденника, щоб процес був виваженим та регулярним. Скоріше за все, це займе до 15-ти хвилин на день, однак у результаті людина отримує позитивні емоції.
- Добровільність. Якщо написання щоденника є примусовим, не викликає позитивних емоцій, то варто відкласти це. Кілька записів на тиждень, які написані з задоволенням, є важливішими, ніж примусова щоденна робота над цим.

Отже, під час навчального процесу людина застосовує безліч механізмів саморегуляції як от саморефлексію, самоаналіз та самоконтроль. Також варто зазначити на феномені вдячності, який відіграє не менш важливу роль у житті сучасного підлітка. Незважаючи на те, що питання вдячності досліджувалося ще за часів стародавніх філософів, наразі не існує однозначної позиції та конкретного емпіричного дослідження, яке б у повній мірі розкрило його. Найголовніше, що людина здатна вчитися протягом усього життя, набувати, розвивати, досліджувати почуття, механізми та техніки. Важливим у наш час є й наявність стресостійкості.

## **1.2. Стресостійкість сучасних підлітків: психологічна характеристика та сучасний виклик**

У ХХ столітті саме поняття «стресу» активно досліджував вчений та лікар Г. Сельє. Науковець встановив, що будь-який живий організм, який піддається впливу, може зазнати стресу. Варто зазначити, що у сьогоденні науковці й досі різняться за своїм змістовим наповненням поняття стресу. Однак на нашу думку, нижченаведені визначення достатньо можуть описати дане психологічне явище [80].

Стрес – сукупність пристосувальних та захисних реакцій організму, які виникають у відповідь на якийсь вплив (причому як позитивний, так і негативний).

Варто зазначити, що Г. Сельє був переконаний у тому, що людина не повинна уникати стресу, однак ми можемо використовувати стрес та насолоджуватися ним завдяки його кращому пізнанню та формуванню відповідної філософії життя [80].

Науковиця Л. Наугольник у своїй праці вказує на те, що активний розвиток стресостійкості у людині допомагає сформувати стійку особистість, яка здатна побороти стрес, та як наслідок, не допускати при цьому трагічного фіналу. Саме боротьба із проблемами та реакція на них визначає рівень стресостійкості людини [37].

Ж. Сидоренко, М. Побережна та Т. Даценко у спільній праці «Психологічні особливості ставлення студентської молоді до життєвого досвіду в кризовому суспільстві» порушували питання важливості вивчення особливостей переживань та переосмислень життєвого досвіду студентами [42].

Автори зробили умовивід, що труднощі, які переживають люди під час отримання життєвого досвіду можуть впливати на їхнє психологічне здоров'я та благополуччя. Важливим є приділення уваги психологами на реакцію молоді під час настання різних життєвих перипетій.

Н. Чепелева досліджуючи питання життєвого досвіду зробила висновок, що настання життєвих ситуацій спонукають людину до осмислення. При цьому цей процес може викликати у людини переживання та переосмислення подій, які в розрізі з особистим досвідом можуть змінювати її ставлення [48].

Таким чином, уже будучи школярем людина може усвідомлювати настання певних подій та рефлексувати. Сприйняття таких ситуацій може вплинути на її майбутнє світосприйняття та сформувати певні психологічні бар'єри як от страх, тривогу та невпевненість у собі.

Отже, труднощі є невід'ємною частиною нашого життя й ми змушені боротися з ними майже кожен день та реагувати на них відповідно.

О. Джеджула у спільній праці з М. Черпітою та А. Гурич досліджуючи питання стресостійкості, акцентували увагу на тому, що низький рівень стресостійкості може призвести до негативних наслідків у різних сферах нашого життя. Нездатність впоратися із проблемними ситуаціями може викликати тривожність, тривалу депресію та летальні випадки. Найбільшою цінністю є наше здоров'я [45].

Досліджуючи роль стресу в розвитку захворювань, С. М. Генік та С. І. Генік установили, що ряд стресових впливів сприяли розвитку тривожних станів та депресивних розладів та, як наслідок, є причинами різних захворювань. До прикладу, люди, що хворіли на виразкову хворобу шлунку, бронхіальну астму та ряд інших захворювань мали психосоматичні розлади [12].

Сучасний світ наповнений стресовими ситуаціями. Війни, голод, економічна нестабільність у країнах, розбрат. Чим більше стресових викликів з'являється в нашому середовищі, тим більше шляхів вирішення людина має знаходити. А нові «види стресу» насправді з'являються щодня. Психологиня-практик Н. Багацька вважає, що вагома частина результату нестійкої людської психіки залежить від технічного прогресу. Авторка у своїй статті вважає боротьбу з важкими переживаннями розплатою. На підлітках це відображається найбільше. До того ж, підлітковий вік вважається науковцями найбільш уразливим [1]. У цей час людський організм перебудовується, відбуваються гормональні перелаштування, які безпосередньо впливають на психічний стан.

У підлітків змінюється зовнішність, зріст та вага, і в результаті з'являється багато комплексів, зміна настроїв. Саме в цьому віці з'являється боротьба за увагу протилежної статі. Лідерство – значуща частина життя підлітка. Уміння боротися та пристосовуватися до нового стану відображається на навчанні. Хтось із цим впорається краще, а хтось – гірше, однак кожен отримає свою «дозу» роздратування, погіршене самопочуття та постійну втому. У цей період будь-яка дрібниця може вивести молоду людину з рівноваги.



У словниках є безліч визначень поняття «стрес», однак недарма з англійської це слово означає тиск та певні зусилля з зовнішнім впливом [40].

Які можуть бути причини підлітковому стресу? Практична психологиня Н. Багацька виділяє наступне:

- комплекси щодо ваги, зросту, зовнішності, фізичної слабкості;
- сімейні проблеми (наси́льство, неблагополучна родина, розлучення батьків, смерть);
- невзаємна любов;
- шкідливі звички;
- матеріальна скрута;
- погані стосунки в школі з викладачами та однокласниками (перехід в іншу школу, порівняння себе з іншими, боротьба за лідерство в класі, самотність).

У період підліткового віку діти починають оцінювати один одного за матеріальним станом, талантами, успішності в навчанні, зовнішності, популярності. Інколи ці пункти навіть є для них важливішими, ніж внутрішні чесноти. Для дитини 6-років навряд буде вагомим, на якому автомобілі тебе привозить тато до школи. А підлітковий вік, згідно з визначенням німецького психолога, починається в 12 років, хоча термін може коливатися в залежності від індивідуальності організму та середовища, у якому він живе [67].

Кожен справляється зі стресами по-своєму. Хтось починає більше працювати над собою, більше читати книг, займатися спортом, знаходить нове цікаве хобі. Інший не збирається змінюватися й поглинається гнітючим станом, що як наслідок, є причиною виникнення шкідливих звичок. А третій узагалі може почати принижувати інших, слабших, і за їхній рахунок самоідентифікуватися.

Окрім зовнішніх, існують і внутрішні чинники, які також спричиняють стрес. У процесі самопізнання підліток може почати звинувачувати себе в

уському, відчувати безнадійність. Відсутність батьківської підтримки провокує погіршення психологічного стану дитини [1].

Як розпізнати наявність душевної нестабільності у підлітка?

- неможливість оцінити свій внутрішній стан;
- агресивність, замкнутість;
- безпричинна втрата інтересу до навчання;
- погіршення апетиту чи навпаки, нестабільність у харчуванні;
- постійне відчуття втоми, головні болі (чи інші фізичні прояви);
- неможливість розпізнати реальність і фантастику [1].

Люди, які оточують підлітка в цей період, повинні розпізнати цей стан якомога раніше й відразу надати кваліфіковану допомогу.

Н. Багацька вважає, що незважаючи на всі мінуси, стресові ситуації інколи бувають позитивними. Науковиця трактує це тим, що легкі емоційні «гойдалки» можуть покращити розумові здібності та наповнити людину силою [1]. Подібні ситуації спроможні відкрити людину по-новому, змусити її думати інакше, підключити логіку та нестандартне мислення.

Один із провідних ресурсів в Україні «Розвиток дитини» опублікував статистику, у якій подаються причини й наслідки стресу підлітків протягом навчального року. Результати наступні:

- 35% опитуваних стверджують, що мають проблеми зі сном, а 23% – із апетитом.
- 21% підлітків зізналися, що через стресові ситуації почалися розлади шлунка, 32% мають головний біль, а 36% відчувають регулярну перевтому.
- 59% підлітків зізналися, що хвилюються через нерозуміння власного тайм-менеджменту. Тайм-менеджмент – це система дій, мета якої — правильне планування завдань з грамотним розподілом часу на виконання кожного [54].
- 68% дівчат і 55% хлопців відчувають стрес через власну зовнішність.

- 40% опитуваних реагують на виниклу ситуацію роздратуванням чи злістю.
- 48% можуть впоратися зі стресом за допомогою ігор на комп'ютері, а 43% – через перегляд сайтів в Інтернеті.
- 28% підліткам допомагає побороти внутрішні переживання спорт та фізичні вправи [28].

Сучасним викликом для кожного підлітка в Україні стала війна. Хтось був вимушений поїхати з рідного міста в пошуках безпеки, інший перебуває під обстрілами, третій втратив рідну людину або чекає когось із фронту. Абсолютно на кожного вплинули воєнні дії, однак підлітки є найбільш уразливою частиною населення.

«Українська правда ЖИТТЯ» за підтримки «Клубу добродіїв» почала публікувати спецпроект «Підлітки і війна». У одному з матеріалів автори опублікували результати опитування, у якому говориться, що 89% підлітків отримують підтримку від батьків, однак 60% її недостатньо [9].

Якою може бути ця підтримка, за версією опитуваних підлітків?

- 21% бажають отримувати поради, як діяти в конкретних ситуаціях.
- 19% необхідна регулярна тактильність (обійми, тримання за руку).
- 19% хочуть чути фрази-підбадьорення.
- 15% прагнуть проводити більше часу разом із рідними (приготування їжі, прогулянки, ігри).
- 11% хочуть отримати подарунки, які б стали частиною хобі (квитки в кіно, книга, рукоділля) [9].

Батьки повинні сприяти налагодженню душевного стану дитини. Війна внесла багато змін, однак атмосфера, у якій живе підліток, мусить вмещувати щось «зі старого життя». Якщо є можливість, то снідати зранку традиційною вівсянкою чи млинцями, щосуботи ходити сім'єю в кіно, щонеділі відвідувати церкву. Війна також може стати приводом створення нових звичаїв. Можна

запропонувати дитині якусь настільну гру щовівторка або перед сном обговорити, як пройшов день, займатися зранку зарядкою й якомога більше використовувати слова подяки та любові.

Які вправи можуть використовувати батьки, щоб допомогти дитині подолати стрес?

- «Дихання». Людина затримує повітря на 5 секунд й робить повторення 5-8 разів, у залежності від необхідності.
- «Обійми метелика». Підліток схрещує руки на грудях у формі метелика (права рука торкається лівого плеча, а ліва – правого). Далі робить почергові постукування, повторювати слід 8 разів, поки не настане спокій.
- «5-4-3-2-1». Дивимось навколо себе й шукаємо 5 предметів, які бачимо, 4 звуки, які чуємо, 3 дотики (відчутті на тілі), 2 запахи й 1 смак. І. Шкарба, психологиня, називає цю вправу помічною в приводженні своєї свідомості в норму [9].

В. Вагнер, членкиня Верховної Ради України з питань здоров'я нації, у одному з матеріалів для сайту «New voice» визначає, що війна для українських підлітків не є безнадійною ситуацією. На її думку, 7 із 10 дітей можуть пережити стресову ситуацію без тяжких наслідків, якщо поруч буде підтримка рідних. Лише 3 із 10 за цих умов потребуватимуть роботи з фахівцями. Також В. Вагнер стверджує, що юність надає організму високого ресурсу життєстійкості. Якщо правильно підійти до цього, то темпи відновлення будуть високі [4].

Членкиня також закликає дозволити підліткам «виплеснути» емоції страху, гніву, смутку. Кожен повинен мати змогу прожити болісний досвід, щоб надалі з легкістю залишити його в минулому. Не потрібно «забувати» про дитину, однак постійний моніторинг може бути надто нав'язливим [4].

Також не варто забувати, що небажання зранку вставати з ліжка не завжди супроводжується лінню, адже це може бути наслідком стресу. Наразі науковці активно обговорюють поняття «прокрастинації», яке також може бути наслідком

стресу. Прокрастинація — це схильність до постійного відкладання важливих і термінових справ, що призводить до життєвих проблем та негативних психологічних ефектів [21].

Науковці вважають, що стрес впливає у 90% випадків на появу хвороби. Однак також наука запевняє, що прожити без стресу неможливо, адже нестабільність, яка властива нашим життям, і є джерелом стресових ситуацій [38]. Ми не можемо впливати на всі події, однак можемо вплинути на нашу реакцію на них. Одні люди почнуть панікувати, бачачи якусь загрозу, а інші при тих самих обставинах не будуть бачити її зовсім.

Маленькі дози стресу навіть вважаються необхідними кожній людині, адже це розвиває логіку та додає адреналіну. Стресові ситуації допомагають набутти нових навичок та якостей, які важливі при боротьбі за людське існування. Прикладом цього є вироблення антитіл у крові під час боротьби організму з інфекціями. Однак регулярні стреси знижують ефективність роботи тіла, сили втрачатимуться, а пошук вирішення проблеми затягнеться. Також ослаблюється імунітет, системи організму перестануть працювати злагоджено, як і обмінні процеси. Багато хто помічав у своєму житті, що під час глобального стресу людина різко худне. Це лише означає те, що стрес «спалює» тіло зсередини. Страждає не лише психологічний стан людини, а й фізичний.

Фахівці відзначають, що соціалізація, позитивне оточення є одним із найважливіших чинників стресостійкості людини. Іншим чинником є загалом освіченість, компетентність у психологічних процесах, вміння відчувати своє тіло, спостерігати за його реакціями [38].

Існує два види стресу: еустрес та дистрес.

Еустрес є видом позитивного стресу, який допомагає організму в періоди адаптації. Він здатен покращити пам'ять, увагу, прискорити реакцію [38].

Дистрес є протилежністю еустреса. Це негативний стрес, який несе за собою купу поганих наслідків таких як дезорганізаційна поведінка, погіршення

уваги та пам'яті, сну, проблеми з адаптацією. Саме дистрес провокує та ускладнює процес невротичних та психосоматичних захворювань [38].

Важко самостійно визначити, який саме стрес наразі проживає людина. На це впливають [38]:

- особливості організму;
- виховання;
- стадія розвитку навички стресостійкості, її наявність загалом;
- уміння управляти власним стресом;
- фізичний стан;
- рівень соціалізації.

Наслідки стресу можуть бути незворотніми, якщо людина довго ігнорує свій стан і не сприяє його покращенню [38]:

1. Інсульт.
2. Захворювання шлунково-кишкового тракту (виразка, запори, діарея тощо).
3. Безсоння або постійна сонливість.
4. Погіршення стану волосся, нігтів та шкіри.
5. Серцево-судинні захворювання (тахікардія, гіпертонія, стенокардія).
6. Деякі шкірні захворювання (екзема).
7. Онкозахворювання.

Отже, людина не може створити життя без стресу. Однак кожен повинен навчитися управляти ним, контролювати свої емоції, використовувати методи, які посприяють становленню душевної рівноваги. Від того, наскільки підліток навчиться цьому, залежить його фізіологічний та психоемоційний стан і загалом сформує подальший розвиток його життя.

### **1.3 Теоретико-методичний аналіз вдячності та саморегуляції у взаємодії зі стресостійкістю**

Важливість формування в людини емоційної стійкості стала популярною темою для обговорення. Здатність керувати власними емоціями впливає на рівень працездатності особи. Сучасний світ змушує людину швидко адаптуватися до змін у соціальному та технологічному середовищах. Така мінливість провокує стрес. Людина, яка не вміє впоратися зі станом безпорадності, погіршує рівні життя в різних сферах.

Молодий вік характеризується періодом самостійності. Зазвичай саме в цей час людина остаточно сепарується від батьків. Сепарація – це відокремлення, можливість розширеного вибору, коли людина повністю бере на себе відповідальність за своє життя і свої дії [15]. Підлітковий вік якраз підштовхує до цього, однак разом із цим виникають проблеми в стосунках із рідними, які можуть гіперопікати чи ставити забагато заборон. Життєві труднощі сприймаються завдяки суб'єктивному благополуччю та здатності самої людини впоратися зі стресом [43].

Стресостійкість визначають, як взаємодію інтелектуальних, вольових, мотиваційних та емоційних компонентів. Сукупність вищепереліченого допомагає досягати поставленої мети навіть при ускладнених обставинах. Зовнішні фактори також впливають. Серед них виділяють наявність поганих та корисних звичок, образ життя та загальні його умови. Внутрішні фактори уособлюють собою попередні досвіди, індивідуальні психологічні якості (наприклад, темперамент) та власне можливості нервової системи (наприклад, силу та швидкість реакції) [49].

Науковці виділили окремий новітній напрям – позитивна психологія. Наприкінці 1990-х років М. Селигман [79], Е. Динер [58] та М. Чиксентмігаї [57] з'ясували, що головне завдання позитивної психології полягає в новому підході до аналізу людини. Відтепер важливі не негативні її риси, а навпаки, позитивні.

Послідовувачі даної течії переконані, що звертати увагу слід не лише на психологічні травми, а й на абсолютно здорових людей.

М. Селигман у власному дослідженні про позитивну психологію виділяє три основні тези:

- Детальний розбір позитивних емоцій, наприклад, вдячності, задоволення, співчуття.
- Пошук суб'єктивних позитивних відчуттів, наприклад, любові, щедрості, гумору.
- Аналіз суспільних інституцій, наприклад, сім'ї, демократії, робочого процесу [31].

Позитивні психологи прагнуть вивчити саме сильні людські сторони, уся увага зосереджується на тих, які здатні подолати негативний стан.

Вдячність відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості. Це почуття поділяється наступним чином:

1. Пряма та опосередкована вдячність.
2. Етикетна й емоційна.
3. Вмотивована й невмотивована.
4. Вербальна й невербальна.
5. Вдячність конкретним людям чи вищим силам [7].

Про вдячність пишуть у дитячих казках та говорять у багатьох світових релігіях. Її досліджувало багато науковців, наприклад, Г. Дитер, Р. Еммонс, М. Маккаллоу, Н. Ламберт [6].

Г. Фокс вважає, що люди, які не відчують вдячності, є асоціальними. Його дослідження також підтверджують тезу, у якій говориться, що люди, які отримують подяку від інших, краще сплять та зазвичай живуть оптимістичніше [29].

М. Селигман, американський науковець, називає сучасну психологію надто жертвовною, у якій людина проявляє пасивність, безвідповідальність,



виступає скоріше в ролі жертви серед людей та обставин. Сучасні психологи зазвичай працюють над поліпшенням самооцінки. Якщо людина не може об'єктивно оцінити себе, то може настати депресія, рання небажана вагітність, алкогольна, наркотична залежності, спроба суїциду чи насильства. Однак науковець зауважив, що твердження не є однозначним, адже в світі є багато терористів чи злочинців із завищеною самооцінкою [31].

Людське щастя не є вродженою характеристикою чи доленосною. Його можна набути наступними шляхами:

- Професійно (успішна кар'єра).
- Приватно (міцна родина).
- Соціально (участь у якійсь спільноті).

Люди проводять паралель між матеріальним благополуччям і щастям. Однак дослідники заперечують, що наявність нової автівки, великого будинку чи заповненого зеленими купюрами гаманця впливають на рівень щастя. Д. Майерс, американський соціальний психолог, провів дослідження, яке підтвердило дану тезу. У середньому американці вдвічі збільшили свої доходи за тридцять років (із 1960 по 1990 роки). А відсоток людей, які називали себе щасливими, значно зменшився. Також Д. Майерс з'ясував, що більшість нещасних підлітків живуть саме в сім'ях із високим рівнем достатку. Це пояснюється тим, що батьки зазвичай доволі багато працюють та проводять мало часу із своїми рідними. На думку науковця, людина, яка знає про психологію вдячності є менш вразливою перед стресом.

Перша леді України, О. Зеленська, написала допис у власному Telegram-каналі, де закликала всіх якомога більше дякувати собі та оточуючим. Жінка впевнена, що дане почуття здатне зняти психологічну напругу [20].

Також у дописі вказано, що вчені пов'язують подяку зі спектром позитивних емоцій, які здатні побороти стресову ситуацію. А отже, вдячна людина стає стресостійкою. Такі ж самі емоції наявні й у людини, яка навзаєм

отримує слова вдячності. О. Зеленська зауважила, що після повномасштабного вторгнення багато людей були позбавлені того, що зазвичай допомагало знімати стрес (спорт, медитація, рідні). Саме через це наразі практика вдячності є доступною та ефективною у наповненні людського організму силою, впевненістю, енергією.

Громадська організація «Безбар'єрність» разом із МОЗ створили серію анімаційних відео у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Шоста серія присвячена практиці вдячності й саморегуляції [20].

Р. Еммонз, професор психології університету в Каліфорнії, безпосередньо пов'язує почуття вдячності зі зменшенням будь-якого стресу. На думку науковця, негативні емоції спотворюють людину, роблять її сердитою, заздрісною та пригніченою. У процесі такий організм не може здобути моральний спокій [44].

Також у 2003 році Р. Еммонз дослідив фізичну реакцію людського тіла на слова подяки. Як виявилось, звичайне «дякую» здатне знизити рівень поганого холестерину, покращити сон та додати більше сил під час спортивних занять [44].

Важливо те, що вдячною людиною не народжуються, нею стають. Звичайно, що оточення впливає на формування дитини, виховання, створює певні звички, однак завжди доступне самовдосконалення. Р. Еммонз закликає людей навчитися переключатися з негативних емоцій на позитивні [44]. Якщо здається, що ситуація безвихідна, то варто зосередитися на всьому хорошому, що наразі має людина. Це не завжди те, що вимірюється в валюті. Посмішка коханої людини, свіже повітря, хороший колектив, гаряча кава зранку. Необхідно вміти дякувати за прості речі.

Американці навіть виділили день для подяки, який вважається святково традиційним. Це свято допомагає об'єднати всю родину та проговорити слова

вдячності кожному. Підлітків «День подяки» може й не вразити, але на думку Р. Камена, це краще за чергову сімейну сварку.

Кандидатка біологічних наук А. Каменська говорить, що вдячність допомагає нашому організму виробляти необхідні гормони, без яких людина відчуває себе нещасливою [27]. Серед них:

- Окситоцин – це один з найважливіших гормонів, що відповідає за соціальну взаємодію, поведінку людини в суспільстві [50].
- Дофамін – впливає на самопочуття, енергію та мотивацію [51].
- Ендорфіни – хімічні речовини, що виробляються нашим мозком, які мають знеболюючий і емоційно збудливий ефект [53].
- Серотонін – передає інформацію від одного нервового ланцюжка до іншого, забезпечує взаємодію нервових клітин. Регулюючи роботу мозку, серотонін впливає на сон, апетит, стан м'язів, а ще – на характер і настрій [50].

У житті людини трапляються ситуації, які потім стають травмуючим досвідом. Це призводить до стресових розладів та життєвої неефективності. Під час навчання стресові фактори викликають у підлітків емоції, які здатні дезорганізувати навчальний процес.

Науковці довели, що успішність дітей насамперед пов'язана з тим, наскільки сформована система саморегуляції. Якщо ця структура має певний дефект, то ефективність виконання якогось завдання буде суттєво знижено [18].

Саморегуляція є єдиним процесом, який за допомогою психологічних особливостей людини, здатен допомогти досягти мети.

Є спеціальні методи саморегуляції, які допомагають людині боротися зі стресом. Сама людська природа бажає завжди безпеки й комфорту. Є неусвідомлені, природні методи, які ми використовуємо, щоб нормалізувати моральний стан. До таких відносять глибокий сон, час, проведений на природі, улюблену їжу, різноманітні процедури (танці, масаж, відвідування басейну тощо) [41].

Але є моменти, коли людина перебуває в стані напруження, а природні методи недоступні.

Існує наразі чотири основні методи досягнення саморегуляції:

- вплив слова;
- уявний образ;
- управління м'язовим тонусом;
- управління глибоким диханням [41].

Саморегуляція сприяє усуненню емоційної напруги, відновлення після втоми та активізації реактивності.

Природні прийоми саморегуляції це:

- гумор, сміх, посмішка;
- розслаблення м'язів;
- позитивні приємні думки;
- спостереження природи;
- перегляд фотографій, догляд за домашніми квітами;
- перебування під сонцем та на свіжому повітрі;
- читання улюбленої книги;
- компліменти, похвала тощо [41].

Окрім природних (неусвідомлених) існують також спеціальні засоби саморегуляції:

- Дихання. Повільне й глибоке дихання за допомогою м'язів живота допомагає активізувати нервові центри та сприяє м'язовому розслабленню. Чим частіше людина застосовує грудне дихання, тим навпаки нервово-психічне напруження збільшуватиметься.

- Управління м'язовим тонусом стосується розслаблення, яке знімає нервово-психічне напруження. Це стосується м'язових затисків, які виникають під час стресових ситуацій.

- Сила слова. Вплив слова безпосередньо пов'язаний зі свідомим механізмом самонавіювання. Науковці радять формулювати прості та короткі речення із позитивних забарвлень (без частки «не»). До прикладу, для підтримки товариша рекомендуємо використовувати фразу: «Одужуй!» замість «Не хворій!».

- Використання образів. Це спогади про позитивні переживання, спостереження, враження, які необхідно заново пережити. На відміну від слова, яке впливає на свідомість, образи запускають підсвідомий психологічний процес [41].

Саморегуляція містить навички володіння собою та контролю підсвідомістю, які допомагають боротися зі стресом. Коли людина стимулює власну життєву силу та спрямовує енергію в правильний напрямок, то досягає поставленої мети й долає перешкоди. Самоконтроль є запорукою успіху.

Стрес – це стан психічної напруги, що з'являється під час діяльності людини при складних обставинах [19]. Якою б проблема не була, дрібною чи трагічною, негативні емоції з'являються, а це в свою чергу виражається фізіологічними й психологічними порушеннями.

Розуміння стресу представлене різними науковими підходами. Найпопулярнішою наразі вважається теорія Г. Сельє. Кожен біологічний організм уроджено має механізм, за допомогою якого підтримує рівновагу та баланс всередині.

Зовнішні чинники здатні порушити цілу систему, після чого організм випускає захисно-приспосувальну реакцію. Ми намагаємося пристосовуватися до подразника. Порушення системи й супроводжується стресом, який не зникне, поки подразник існує в організмі. Тіло намагається захиститися, придушити стрес чи попередити його, однак із часом виснажується. Стрес часто призводить до хвороби чи навіть людської смерті [19].

Стресуючи, людський організм виділяє гормони, які змінюють робочий режим наших органів та систем (частоту пульсу, ритмічність серця тощо). Виділяють три стадії стресу [19]:

- Тривожність є першою стадією, яка пов'язана з наявністю подразника в організмі. Дихання стає неконтрольованим, частішим, тиск піднімається, а пульс пришвидшується. Психічні функції також змінюються. Людська уважність сконцентрована на подразнику, намагання контролювати повністю ситуацію. Усе це провокує організм на активізацію захисних можливостей та механізмів саморегуляції. Інколи цього може бути достатньо, щоб позбутися стресу.

- Опір є другою стадією стресу, який стосується випадків, коли подразник продовжує діяти в організмі. Організм витрачає багато сил, протидіючи стресу та максимально навантажуючи системи організму.

- Виснаження є заключною стресовою фазою. Людські резерви спустошені, організм більше не в силах опиратися, тому починає хворіти.

Варто відмітити, що лише певна діяльність є підґрунтям стресу. Також дитина, підліток та людина похилого віку скоріше за все матимуть кардинально різні причини стресу, однак реакції організму будуть схожими. Керування власними емоціями в психології називається вмінням саморегуляції. Л. Чуніхіна виділяє наступні підходи до визначення саморегуляції:

1. Особливий рівень програмування діяльності за допомогою процесу передбачення.
2. Самоуправління переживаннями, емоціями та почуттями.
3. Спеціальна зміна психофізіологічних функцій та нервово-психічних станів.
4. Умотивований свідомий підбір характеру й способів дії.
5. «Внутрішня» регуляція людської поведінки.

б. Співдіяння зовнішньої та внутрішньої поведінки й діяльності людини [19].

Л. Чуніхіна також переконана, що поняття «саморегуляція» має так багато термінів, бо побудова аспектів вивчення теми є багаторівневою. До того ж, у слові наявний корінь «само», який говорить про можливість усвідомлювати власні дії чи спонтанні процеси [19].

Невміння боротися зі стресом, відсутність саморегуляції призводить до [43]:

- Емоційні реакції на негативні події посилюються.
- Когнітивні можливості стають слабшими.
- Фізіологічні реакції знижують свою ефективність (а це призводить до обмеженою рухливості, набуття шкідливих звичок, надлишкової ваги, поганого харчування).

Людина стає залежною від хронічного стресу, складається враження, ніби «це ніколи не закінчиться», відсутність контролю над ситуацією. Імунна система, шлунково-кишковий тракт, серцево-судинна система функціонують неповноцінно [8].

Підліток може відчувати стрес із наступних причин:

- Наявність сильних та складних подразників, які стосуються першої та другої сигнальної систем.
- Перенапруга гальмуючого процесу. Підліток придушує власні природні бажання, повинен контролювати безумовні рефлекси.
- Перенапруга рухливості нервових процесів. Часта й різка зміна гальмових на позитивні подразники й навпаки. Сьогодні більше рухливості, а завтра – менше. Різкий старт у заняттях спортом, зміни умов життя, діяльності (сюди ж відносимо зміну школи) супроводжуються неврозами, психогенними захворюваннями, реактивними психозами.

- Супротив двох протилежних процесів. Тут говориться про зіткнення позитивного та гальмуючого процесів, однак кожен із яких мають однакову силу [8].

Окрім стресу підліток може відчувати емоційне вигорання. Це перший сигнал, який у розвитку може спричинити стрес. Науковці виділяють наступні ознаки емоційного вигорання:

**Таблиця 1.2**

**Ознаки емоційного вигорання [22]**

Фізичні	Емоційні	Інтелектуальні
1. втрата енергії; 2. хронічна втома; 3. регулярні тривалі застуди; 4. головний біль; 5. поганий сон; 6. погане травлення; 7. різкий набір ваги чи її втрата.	1. дратівливість; 2. реакції або надто посилюються, або послаблюються; 3. відчуття безпорадності; 4. депресія.	1. наявність нав'язливих думок; 2. песимістичність; 3. неможливість зосередити увагу, висловити думку; 4. погіршення працездатності.

Саморегуляції можна навчитися. Для цього потрібно цікавитися методами керування власними емоціями.



Фізичні вправи надають миттєвий ефект. Навіть 20 хвилин плавання, бігу, рухливих ігор на свіжому повітрі здатні покращити самопочуття [22].

Харчування також є невід'ємною частиною психічного здоров'я підлітка. Людина в стресових ситуаціях часто зловживає солодощами, жирною їжею чи випивкою. Деякі шкідливі продукти здатні підтримати рівень цукру в крові, однак овочі містять вітаміни й мінерали, які дадуть довгостроковий ефект [22].

Сон та відпочинок. Порушення сну – перший сигнал про стресове перевантаження. Зазвичай організм подовгу не може поринути в стан сну, сон є неглибоким, уранці прокидається з відсутністю сил. Це говорить про порушення роботи біологічного годинника, який відновлюється близько трьох тижнів. Покращити це можливо, якщо лягати спати в один і той самий час, у провітреній заздалегідь кімнаті після теплої ванни чи душу й склянки трав'яного чаю [22].

Не варто тримати всі почуття всередині, поговорити можна з близькою людиною, розповісти про свої проблеми. Якщо поруч немає такої, то записати всі свої думки й почуття в зошит. Це допоможе заспокоїтися, відволіктися від негативних емоцій.

Планування часу. Людська організованість краще, ніж хаотична діяльність одночасно з кількома справами. Списки з майбутніми завданнями – хороший варіант. А закреслення зробленого завжди додає впевненості й гарний настрій. Термінові й пріоритетні – першочергові в списку.

Ми говорили вже про позитивну психологію, останнім методом саморегуляції є позитивне мислення. Варто зосередитися на тому, як ефективно вирішити проблему, а не впадати у відчай і панікувати.

Одним із варіантів, як позбутися стресу й навчитися керувати власними емоціями, є також інтерпретація.

Ш. Тейлор, американська науковиця, працювала з людьми, які хворіють на серцево-судинні захворювання, рак, які були згвалтовані чи жертвами інших

видів насилля. Дослідниця виділяє такі завдання, які допомагають обдумати проблему:

- нещасливий випадок має якийсь сенс («Чому це трапилося зі мною?», «Як подія вплинула на моє теперішнє життя»);
- піднятися над проблемою («Як уникнути повторення ситуації?», «Що я можу зробити вже?»);
- покращити самоповагу, яка точно зменшилась після стресового випадку, почати знову любити себе, піклуватися про себе [29].

Переоцінка проблеми є першим кроком до її вирішення. Не варто прокручувати в своїй голові ситуацію знову й знову, шукати якісь «підводні камені». Об'єктивна оцінка ситуації, виявлення, загроза є реальною чи уявною, допомагає мислити позитивніше. Наші почуття напряду залежать від власної оцінки або схвалення ситуації, від суб'єктивного ставлення до проблеми.

М. Еріксон, відомий психотерапевт, провів останні роки свого життя в інвалідному візку. Це надихнуло його провести дослідження, у якому взяло 100 людей із інвалідністю (пошкодження хребта). Результати показали, що дві третини опитуваних знайшли у своїй хворобі позитивний побічний ефект. Серед відповідей були люди, які почали більше цінувати душу, ніж тіло, у яких виросло самоусвідомлення, стали краще сприймати оточуючих [29].

Соціальне порівняння також стане в нагоді. Ш. Тейлор проводила експеримент із жінками, які хворіють на рак молочних залоз. Серед опитаних були ті, які змогли подолати стрес. Спрацював ефект «порівняння себе з іншими». Жінки, які вже перенесли операцію з видалення пухлини, порівнювали себе з тими, кому довелося повністю видалити залози. Жінки, яким повністю видалили залози, порівнювали себе з тими, у кого рак був у складній стадії. Сюди підходить вислів письменника Д. Гріндберга: «Я переживав через те, що не маю черевиків, поки не зустрів людину без ніг!» [29].

Уникнення проблеми. Це не про той випадок, коли людина намагається втекти, ігнорувати проблему. Це зовсім про інше. Наприклад, чоловік зустрічається із жінкою, яка стала джерелом стресу й дратівливості. Можливо, варто подумати, щоб припинити ці стосунки? Чи якщо керівник на роботі постійно завдає травматичних досвідів, не буде краще знайти іншу роботу [29]?

Гумор також стане у нагоді. Книга приповістей Соломона говорить: «Серце радісне добре лікує». Науковці підтримують дану тезу. Б. Брехт впевнений, що людина під час сміху не чує поганих новин [29]. Погану звістку можна перетворити на абсурдну, кумедну.

Українці під час повномасштабної війни є підтвердженням цього. Кількість мемів щодня зростає, а відеоролики воїнів, які під час виконання завдання танцюють під нову пісню у Tik-Tok поширює кожен третій. Мем – це будь-яка дотепна коротка інформація (фраза, зображення, звукоряд, відео) іронічного характеру, яка відтворює певне ставлення до якихось подій чи обставин, та поширюється в Інтернеті [30].

Tik-Tok – це популярна мультимедійна платформа для створення та онлайн-обміну аматорськими відеокліпами [88]. Наразі ця мережа налічує 11 мільйонів українських користувачів. За правилами Tik-Tok реєстрація дозволена з 13 років, але до 16 років акаунт може бути лише приватний, на ньому не дозволяється робити прямі трансляції та отримувати «подарунки» від прихильників [68].

Із одного боку, соціальна мережа може покращити стресостійкість своїм гумором, а з іншого – шкідливий наслідок неконтрольованого перегляду в телефоні, розсіяна увага через 15-секундні відеоролики й суперечливий зміст деяких із них. Розробники застосунку Tik-Tok вже анонсували режим «сімейної безпеки» ще в 2020 році [68], однак на кінець 2023 року даний інструмент не запрацював, тому батьки не можуть контролювати те, що споживає їхня дитина й тривалість перегляду.

Отже, стресостійкою може бути та людина, яка знає якого більше технік управління емоціями, має високий рівень емоційного інтелекту та наділена почуттям вдячності. Варто зважати на сигнали, які подає тіло, приймати їх, аналізувати та усвідомлювати власну поведінку. Стресостійка людина може вільно говорити про емоційність та регулярно тренує навички саморегуляції.

Боротися зі стресом можна навчитися, для цього необхідно лише працювати над самосвідомістю. Нервова система здатна виснажитися й захворіти, якщо вчасно не позбутися подразника. Визначити джерело стресу можна й самостійно, однак у складному випадку краще звернутися до фахівця.

### **Висновки до розділу 1**

Уточнивши генезу розвитку досліджень вдячності й саморегуляції, ми можемо зробити висновок, що обидва феномени не є вродженими, а набуваються протягом життя. За допомогою досліджуваних навичок люди стають стійкішими до стресових ситуацій.

У науковому дискурсі визначення саморегуляції подається як процес, який є важливим у здатності управляти власним психоемоційним станом. Саморегуляція вкрай важлива під час навчання, спрямовує учнів на комплексне вирішення поставлених завдань, підвищує рівень знань та формує особистості, які долають поставлені цілі. Це вміння контролювати власні дії та емоції, тому до даного терміну зустрічається відповідник «самоконтроль». Навичка не є вродженою, а набувається протягом життя за допомогою досвіду, спілкування з оточуючими, досліджень відповідної теми з книгами, семінарами та відео інструкціями.

Вдячність розглядається дослідниками як не просто особиста якість, а явище емоційної, соціальної та фізичної стабільностей. Деякі психологи трактують визначення вдячності як людську реакцію на зроблене нам добро. Науковці розділяють поняття вдячності й звичайну вихованість, адже є суттєва

різниця між тим, коли людина хоче щось сказати лише за етикетними нормами й справді відчуває подяку за допомогою емпатичності та емоційного інтелекту. Звичай ділового етикету вимагають застосування слів вдячності, однак можуть не нести якийсь особливий зміст за сказаним.

Стресостійкість вміщує в собі знання та застосування методів та навичок при боротьбі зі стресом.

Сучасні підлітки переживають нелегкі часи. Спочатку пандемія Covid-19, наразі повномасштабне вторгнення, що заважає повноцінній соціалізації, комунікації та освітньому процесу.

Завдяки вивченню перелічених механізмів, людина може боротися з подразником та попередити трагічні травмуючі наслідки.

Вдячність є другим аспектом, розвиток якого варто взяти до уваги при боротьбі зі стресом. Дослідники навіть виділяють дане почуття в окрему науку, адже впевнені, що це не звичайна особистісна якість, яка говорить лише про вихованість. Підліток, який «дякує» росте емоційно, соціально та фізично успішним. Однак існують й протилежні думки, у яких говориться про переоцінення зазначеного феномену та негативний аспект у вигляді «заборгованості» перед дарувальником, відчуття збентеженості та невпевненості у собі.

Розвинути вдячність не є найскладнішим завданням. Цьому сприяють написання «листів вдячності» чи навіть ведення цілих журналів. Дана практика допомагає запам'ятати та усвідомити всі радощі життя, позитивні моменти, які часто губляться в соціальному хаосі.

Розвиток саморегуляції також можливий за умови докладання зусиль. Для цього існують природні (неусвідомлені) та спеціальні засоби саморегуляції.

До природних науковці відносять гумор, позитивне мислення, перебування на природі, заняття улюбленою справою, отримання компліментів чи похвали.

Спеціальні засоби виражені конкретними вправами на дихання, управління м'язовим тонусом, використанням правильно сконструйованих речень та образів.

Феномени стресостійкості, вдячності й саморегуляції за допомогою експериментальних методів розглядали науковці А. Бандура, Ш. Тейлор, Е. Балашов та Г. Сельє. Г. Сельє досліджував стрес, А. Бандура – проблеми саморегуляції у контексті теорій освітнього процесу (соціальної та соціально-когнітивної), Е. Балашов – саморегуляцію під час студентського навчання, Ш. Тейлор – способи протидії стресу.

Однак наразі недостатньо досліджень саме у вибірці підлітків українськими науковцями. Для аналізу бралися старші вікові групи або ж вибірка за творчим направленням. Орієнтуватися на підлітків – хороший варіант, який допоможе педагогам та батькам розвивати та навчати сильне наступне покоління.

Необхідно розуміти, що існують подразники, які варто пропрацювати лише зі спеціалістами, однак якщо докласти певних зусиль, то стадія стресу може не набути такої тяжкої форми, і людина здатна власноруч боротися з цим.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВДЯЧНОСТІ Й САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

*У даному розділі висвітлений покроковий етап емпіричного дослідження зазначеної теми та описані методики завдяки яким здійснювався аналіз даних. Запропоновано шляхи розвитку саморегуляції та вдячності задля запобіганню стресовим подіям у житті сучасних підлітків.*

#### 2.1 Методологія емпіричного дослідження

Прожити життя без стресу неможливо. Більше того, без зазначеної реакції життя б було б одноманітним, нецікавим і не змушувало нас вчиняти активні дії. Психічне здоров'я та стрес особливо потребує досліджень у час загострення політико-військових відносин в Україні, адже душевне благополуччя людини піддається впливу під час ряду соціальних конфліктів [46].

Всесвітня організація охорони здоров'я виокремила наступні сім ознак «психічного здоров'я», а саме:

1. Розуміння постійності й ідентичності власного «Я».
2. Повторюваність переживань в однакових ситуаціях.
3. Співставлення себе з власною діяльністю.
4. Нормалізація психічних процесів впливу на середовище.
5. Уміння керувати власною поведінкою з урахуванням загальноприйнятих норм.
6. Аналіз та реалізація власних цілей.
7. Уміння адаптувати власні почуття відповідно до настання певних обставин [5].

За думкою низки вчених, основним завдання психічного здоров'я є підсилення балансу людини в моментах, коли потрібно мобілізувати ресурси особистості [5].

Виникнення стресу та невміння правильно реагувати на відповідні психологічні реакції можуть призвести до ряду негативних наслідків. До прикладу, завдяки переліку досліджень встановлено, що тривалість та ступінь стресорної активізації системи пов'язані та можуть впливати на виникнення артеріальної гіпертензії [69].

Отже, існує потреба в дослідженні стресостійкості підлітків задля запобігання розвитку негативних чинників, що впливають на психічне здоров'я зазначеної категорії. При цьому слід звернути особливу увагу та дослідити як впливає вдячність і саморегуляція на стресостійкість підлітків.

Задля досягнення вищезазначених цілей варто виділити наступні етапи проведеного емпіричного дослідження, а саме:

1. Пошук і аналіз інформації, що пов'язані з тематикою стресу, стресостійкості, саморегуляції та вдячності. Дослідження наукових підходів та думок практичних психологів вищезазначених понять та їх взаємодії між собою.

2. Використання методик із урахуванням розробленої методології дослідження впливу вдячності на переживання творчих колективів [3] та емоційної саморегуляції [26], а саме:

- 1) Опитувальника позитивних особистісних рис (PPTQ), який розроблений К. Сінгхом та Ш. Джа [82], де за основу дослідження покладено визначення психометричних властивостей шкал задля оцінювання передбачуваних позитивних рис особистості. Опитувальник включає 43 пункти з питаннями та чотирма шкалами, а саме: позитивне самоуявлення (так званий образ «Я»), відданість, орієнтація назовні й культурна ідентифікація. Оцінювання відповідей даного опитувальника відбувається за п'ятибальною шкалою відповідей Лайкерта [93], де 5 – мене цілком не стосується, 4 – у певній мірі стосується мене, 3 – нейтрально, 2 – у певній мірі стосується мене, 1 – цілком мене не стосується.



2) Опитувальника вдячності М. Маккаллоу, Р. Еммонс і Дж. Цаанг [73], який розроблений для оцінювання особистісних відмінностей спроможності відчувати вдячність у житті. Даний опитувальник складає шість питань, на які респонденти повинні надати відповідь за семибальною шкалою Лайкерта [93], де 7 – повністю згідний, а 1 – категорично не погоджуюсь.

3) Методики визначення рівня тривожності у підлітків А. Кастанеда, В. Р. Маккандалесс, Д. С. Палермо [25, с. 29]. У тесті наявні 30 питань із чотирма можливими відповідями.

4) Методики дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана [26]. У тесті є 30 питань, які допоможуть визначити загальну шкалу вольової саморегуляції опитуваних.

3. Підбір вибірки респондентів задля проведення емпіричного дослідження. Вибірку склали 28 підлітків, віком від 16 до 17 років, 20 дівчат та 8 хлопців.

4. Аналіз отриманих результатів за допомогою математично-статистичних методів обробки. Внесення даних у вигляді графічного відображення, описові статистики та коефіцієнт кореляції Спірмена.

## **2.2 Результати емпіричного дослідження ролі вдячності й саморегуляції у стресостійкості сучасних підлітків**

Завдяки використанню опитувальника позитивних рис особистості нами були встановлені позитивні риси респондентів. Респонденти надали відповідь на 43 питання, з яких можливо було встановити:

1) Позитивне самоуявлення (так званий образ «Я»; питання по блоку А). Дана шкала вимірює орієнтацію респондента на здатність підтримання позитивного образу себе. До прикладу, дане поняття включає позитивний погляд на себе та життя, позитивний погляд на себе у стосунках, де таким чином, можливо охарактеризувати себе як гнучку, розумну, справедливу, чесну і

самовпевнену особистість. Дана шкала містить 11 пунктів, наприклад «Я пишаюся тим, ким я є, навіть якщо інші висміюють мене»; «Я прагну бути самовпевненою людиною» тощо.

2) Відданість (питання по блоку В). Зазначена шкала включає в себе визначення тенденції та здатності бути відданим собі з точки зору переконань і цілей, бути відданим до інших у міжособистісних стосунках. Дана шкала також включає в себе схильність ініціювати дії щодо власного життя та у відповідь на інших. Також дана шкала включає аспекти цілеспрямованості, стійкості, бажання пізнавати нові речі, незалежність, оригінальність, вдячність, щедрість і лояльність. Шкала містить 11 питань, як от «Я вірю, що нічого в житті неможливо досягти без важкої праці».

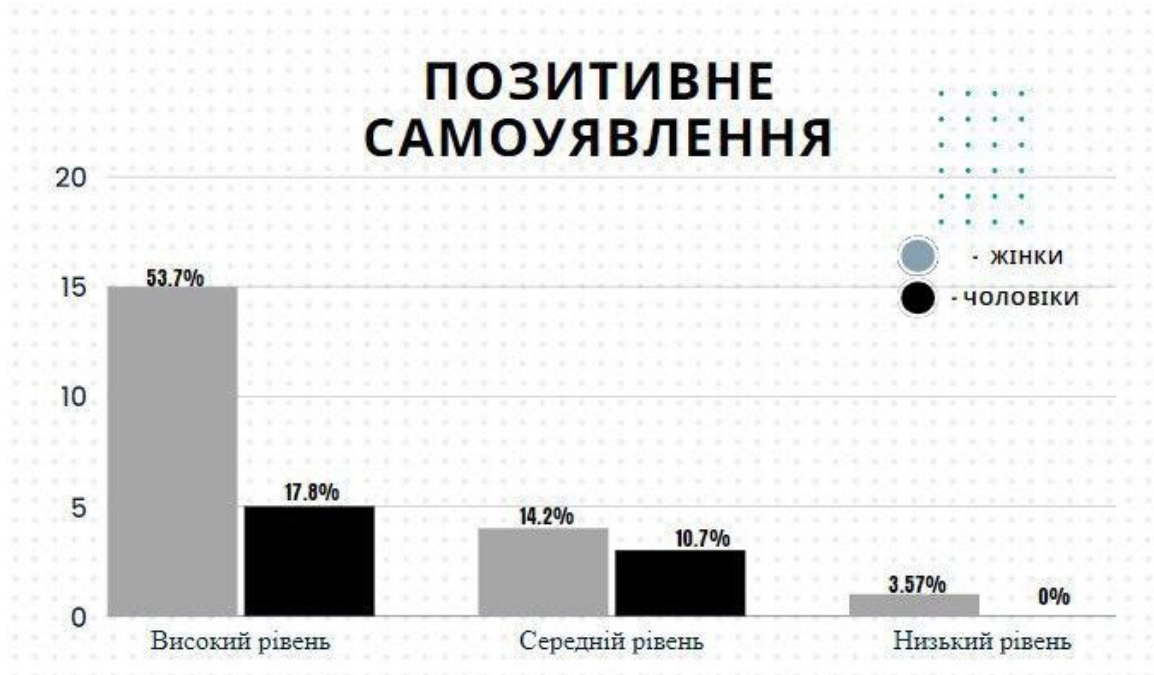
3) Зовнішню орієнтацію (питання по блоку С). Дана шкала визначає впевненість, яку людина виявляє в собі. Це включає в собі здатність бути комунікабельним і товариським у соціальних ситуаціях, палкий підхід, самооцінку та впевненість задля здатності керувати іншими. Дана шкала містить 11 питань, як от «Я дуже впевнений у собі»; «Я можу надихати інших робити те, що я кажу» тощо.

4) Культурну ідентифікацію (питання по блоку D). Дана шкала вміщає в собі вимір орієнтації особистості на свою культуру та країну. Шкала культурної ідентифікації вміщає орієнтацію щодо традицій, патріотизму та толерантності до інших. Шкала вміщує 10 питань, наприклад «Я відчуваю гордість за свою країну»; «Я ціную свої культурні традиції» тощо.

Під час проведення емпіричного дослідження за допомогою зазначеного опитувальника ми брали за орієнтир перші три шкали (А, В та С), адже об'єктом дослідження в нашому випадку є роль позитивної риси як от вдячність та саморегуляція. Задля виміру зазначених рис нам не потрібно визначати рівень культурної ідентифікації респондентів.

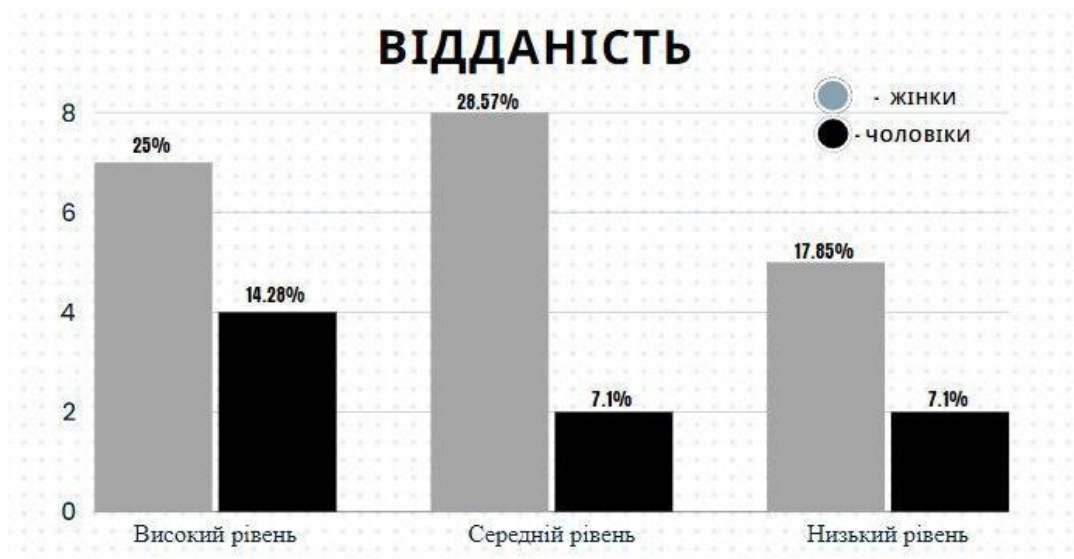
Під час опитування 11 балів – найвищий рівень до співвідношення зазначеної шкали, 27 балів – середній рівень, 55 – найнижчий рівень.

У дослідженні взяли участь 28 людей, де 8 респондентів (28,6%) є особи чоловічої статі, а 20 (71,4%) – жіночої статі. Участь у зазначеному дослідженні взяли підлітки, які навчаються в Рівненському ліцеї №8 Рівненської міської ради.



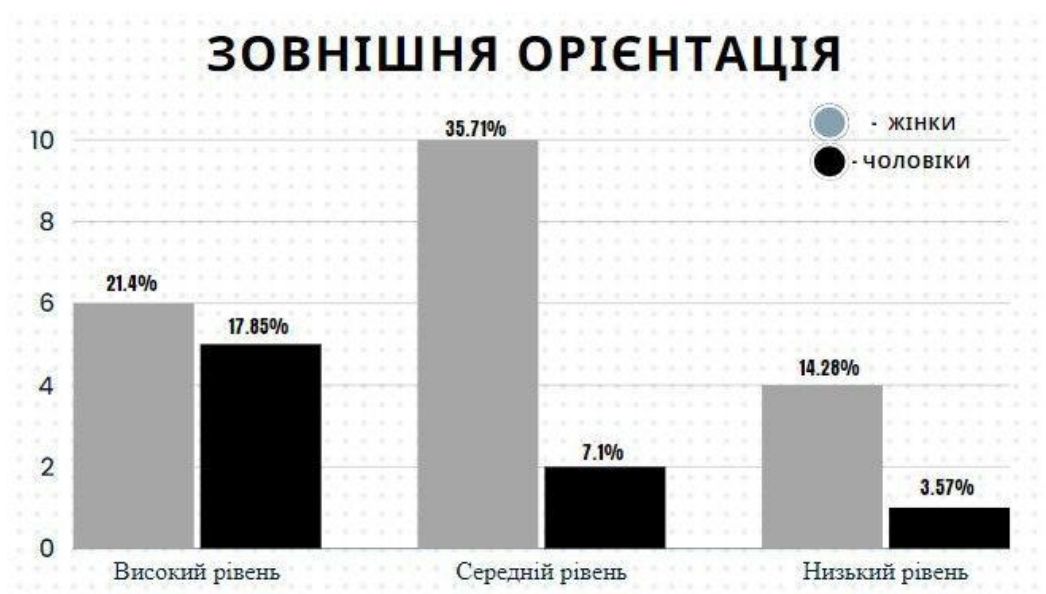
**Рис. 2.1 Шкала виміру «Позитивного самоуявлення» респондентів»**

Із проведеного опитувальника було встановлено, що 71.5% опитаних (53.7% жінок та 17,8% чоловіків) мають високий рівень позитивного самоуявлення. У 24,9% (14,2% жінок та 10,7% чоловіків) встановлено середній рівень. У 3.57% жінок наявний низький рівень самоуявлення.



**Рис. 2.2** Шкала виміру «Відданості» респондентів

Наступним чином був проведений аналіз респондентів за виміром шкали відданості (питання блоку В). У 39,28 % опитуваних (25% від опитаних жінок та 14,28 % чоловіків) наявний високий рівень відданості. У 35,67% опитаних (де 28,57% жінок та 7,1% чоловіків) встановлено середній рівень відданості. У 24,95% опитаних респондентів ( 17,85% жінок та 7,1% чоловіків) виявлено низький рівень.



**Рис. 2.3** Шкала виміру «Зовнішньої орієнтації» респондентів

Під час опитування за блоком С нами встановлені наступні дані, де 39,25% опитаних мають високий рівень зовнішньої орієнтації (21,4% опитаних жінок та

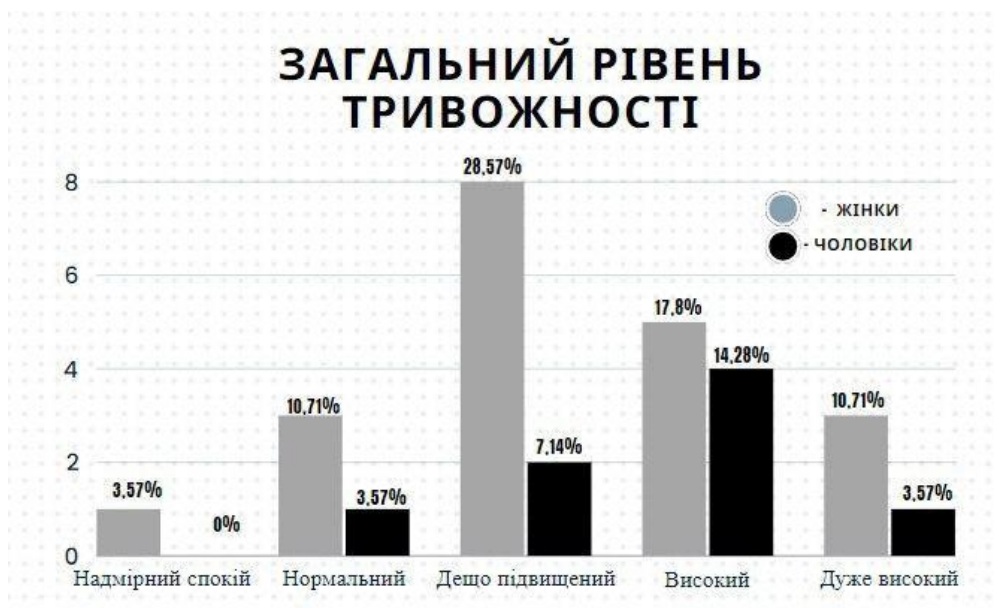
17,85% чоловіків). У 42, 81% опитаних встановлено середній рівень зовнішньої орієнтації (35,71% жінок і 7,1% чоловіків) та 17,85% низький рівень (14,28% жінок та 3,57% чоловіків).



**Рис. 2.4 Шкала виміру «Вдячності»**

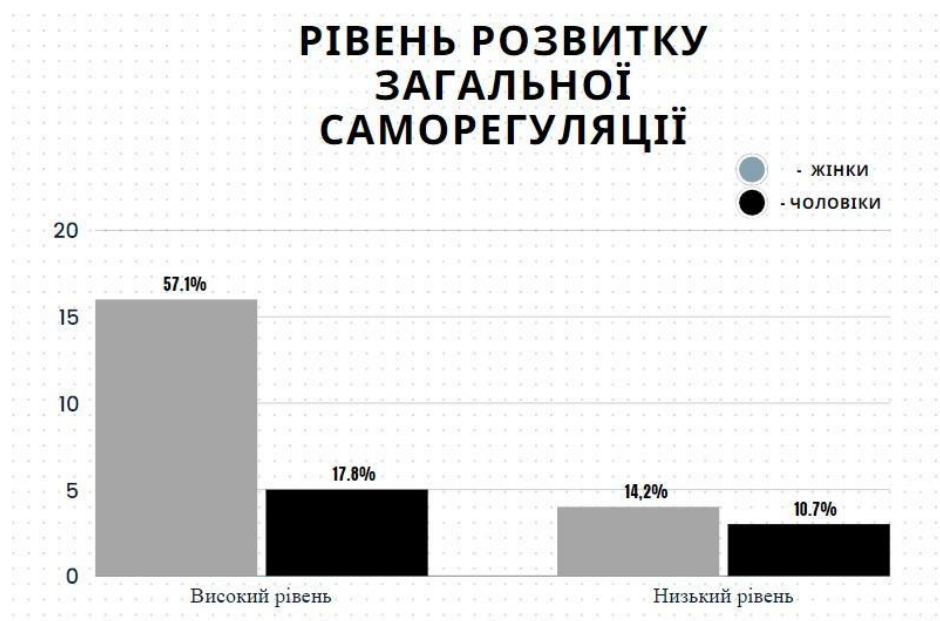
Задля дослідження виміру вдячності ми використали опитувальник вдячності М. Маккаллоу, Р. Еммонс і Дж. Цаанг, де за основу взято 6 запитань, кожні з яких можливо оцінити від 1 до 7. Важливо відмітити, що за даною методикою 3 та 6 питання повинні реверсивно розраховуватись.

Під час дослідження нами встановлено, що 82,1% опитуваних мають високий рівень вдячності (57,1% жіноча стать, та 25% чоловіків). У 17,85% (14,28% жінок та 3,57% чоловіків) наявний середній рівень вдячності. Жоден із опитуваних не мав низького рівня за показником вдячності.



**Рис. 2.5 Шкала виміру «Загального виміру тривожності»**

Методика визначення рівня тривожності у підлітків за А. Кастанеда, В. Маккандалесс, Д. Палермо [25] допомогла нам встановити, що 3,57% опитуваних мають надмірний спокій, 14,28% (де 10,71% жінок та 3,57% чоловіків) мають нормальний рівень тривожності, 35,71% (28,57% чоловіків та 7,14% жінок) дещо підвищений рівень, 32,08% (17,8% жінок та 14,28% чоловіків) високий рівень тривожності та 14,28% (10,71% жінок та 3,57% чоловіків) дуже високий рівень.



**Рис. 2.6 Шкала виміру «Рівня розвитку загальної саморегуляції»**

Задля дослідження рівня саморегуляції ми використали тест-опитувальник А. Зверькова й Е. Ейдмана [26], де за основу взято 30 запитань. Якщо твердження вважається правильним для опитуваного, він ставить позначку «+», а якщо ні «-». Метою зазначеного дослідження є встановлення рівня розвитку вольової саморегуляції респондентів. Опитувальник містить шість регресивних тверджень, тому загальний сумарний бал має перебувати у діапазоні від 0 до 24.

Із проведеного тесту-опитувальника нам стало відомо, що 74,9% опитуваних (де 57,1% жінки та 17,8% чоловіків) мають високий рівень розвитку загальної саморегуляції. 24,9% (де 14,2% жінок та 10,7%) від усієї кількості респондентів мають низький рівень саморегуляції.

Отримавши вищезазначені дані нам стало цікаво, наскільки рівень вдячності та вольової саморегуляції можуть впливати на стресостійкість опитуваних респондентів.

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем саморегуляції та рівнем тривожності нами було застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Таблиця 2.1

## Коефіцієнти кореляції саморегуляції та тривожності

		Саморегуляція	Тривожність
Spearman's rho	Саморегуляція		
	Correlation Coefficient	1,000	-,395*
	Sig. (2-tailed)	.	,037
	N	28	28
Тривожність	Саморегуляція		
	Correlation Coefficient	-,395*	1,000
	Sig. (2-tailed)	,037	.
	N	28	28

Із проаналізованого дослідження нами встановлено, що вольова саморегуляція та тривожність не мають кореляційного взаємозв'язку, оскільки отримані статистичні дані свідчать, що  $r = -,395^*$ , де  $p < 0,05$ .

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем вдячності та рівнем тривожності нами було застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Таблиця 2.2

### Коефіцієнти кореляції вдячності та тривожності

	Вдячність	Тривожність
Pearson Correlation	1	,550**
Вдячність Sig. (2-tailed)		,002
N	28	28
Pearson Correlation	,550**	1
Тривожність Sig. (2-tailed)	,002	
N	28	28

Встановлено, що між цими змінними існує прямопропорційний взаємозв'язок, де,  $R = ,550^{**}$  при  $p < 0,002$ . Враховуючи вищезазначені отримані статистичні дані, можемо констатувати, що підлітки, які мають високий рівень вдячності можуть мати доволі високий рівень тривожності.

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем вольової саморегуляції та рівнем тривожності нами було застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена.



Таблиця 2.3

## Коефіцієнти кореляції вдячності та вольової саморегуляції

		вдячність	саморегуляція
Spearman's rho	вдячність	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,119
		N	28
	саморегуляція	Correlation Coefficient	-,301
		Sig. (2-tailed)	,119
		N	28

Із проаналізованого дослідження нами встановлено, що вдячність та вольова саморегуляція не мають кореляційного взаємозв'язку, оскільки отримані статистичні дані свідчать, що  $r = -,301$ , де  $p < 0,119$ .

Враховуючи вищезазначене та отримані результати ми не підтвердили статистичний взаємозв'язок опитаних респондентів підлітків стосовно вольової саморегуляції на стресостійкість. Також нами не встановлено зв'язку між рівнем вдячності та вольової саморегуляції. У свою ж чергу, прослідковується прямий взаємозв'язок між вдячністю та тривожністю. Таким чином ми можемо констатувати, що якщо у підлітка присутня позитивна риса в вигляді вдячності на високому рівні, то зазначена риса може не сформувати у неї здатність долати стрес, а навпаки підсилити її фізіологічну реакцію на стрес.

### 2.3 Шляхи розвитку вдячності й саморегуляції задля покращення стресостійкості сучасних підлітків

Дослідження деяких науковців демонструють те, як ефект вдячності робить людей щасливішими, зменшує рівень стресу, депресивного стану, покращує сон та додає сил при боротьбі з неприємними ситуаціями.

Аристотель казав: «Ми – те, що ми робимо». Це висловлення відомого філософа підтверджує вплив звичок на рівень та стан життя.

Експертка з соціально-емоційного й етичного навчання Кр. Тінарі проводила онлайн-EdCamp, під час якого надала перелік практичних вправ, які допоможуть розвинути внутрішню стійкість та співпереживання в кризових ситуаціях. Доречно зауважити, що дані практики підійдуть, як дорослим, так і дітям [55].

СЕЕН (Соціально-емоційне й етичне навчання) – це програма, розроблена за допомогою освітніх, психологічних та нейробіологічних досліджень, яка допомагає розвинути соціально-емоційні навички (такі як усвідомленість, співпереживання тощо) [55].

Існує таке поняття як «зона стійкості, або ок-зона». Це стан, коли людина може самостійно приймати правильні рішення, контролювати ситуацію, боротися із труднощами [56]. На життєвому шляху зустрічається чимало факторів, які здатні виштовхнути будь-кого з комфортної зони в збуджений чи пригнічений стан. Першим кроком до повернення в ок-зону є усвідомлення тих усіх змін, які призвели до перебування в новому стані. Далі варто обрати стратегію, яка сприятиме поверненню в звичне середовище.

Варто зупинитися й перевірити власний стан. Прислухатися до себе, свого тіла, обрати слово, яке найдоречніше описує теперішні почуття. Скоріше за все назву нового стану буде важко придумати, однак зробивши це, людина отримає «інструкцію» по боротьбі з ним. Будь-які почуття та емоції є нормальними, вони не є забороненими, а навпаки роблять життя різноманітнішим.

Перелік рекомендацій, які допомагають визначити власний стан чи когось іншого складається з наступних запитань:

- Як відчуваєшся?
- Якою наразі є зона перебування? (ок-зона, пригнічення, збудження).

- Гра з уявою (наприклад, порівняти свій стан із погодою. Стан щастя відображається ясністю, сонечком, а от фрустрація – грозою та бурею).
- Дітям ліпше запропонувати намалювати картину, яка відображає їхній настрій.
- Опис настрою відбувається не лише словами, а й за допомогою жестів та звуків.
- Інколи підліток може не хотіти говорити про власний стан. Тоді батьки чи вчителі можуть попросити включити пісню, яка відображає теперішній стан.
- Ведення щоденника емоцій та станів буде доречним додатком до практики [7].

З'ясувавши, у якому стані перебуває людина, можна перейти до пошуку стратегій досягнення саморегуляції. Це непросто, якщо організм голодний, втомлений, однак це не є причиною перестати «боротися за себе». Деякі механізми, найпопулярніші серед дорослих людей та підлітків, надають короткострокового результату або й зовсім погіршують внутрішній стан (наприклад, алкоголь).

Нижчеперелічені вправи допомагають заспокоїтися, навчитися вдячності, покращити емоційний стан [55]:

1. Легка руханка (розім'ятися, подихати свіжим повітрям).
2. Поїсти смачної (бажано, корисної) їжі, випити прохолодної води чи теплої чаю.
3. Послухати улюблену музику чи провести час із домашнім улюбленцем.
4. Зайнятися справами «дрібної моторики» (різні настільки ігри, малювання, ліплення).
5. Записати свої почуття у щоденник.
6. Поговорити з людиною, яка вміє слухати.

7. Подивитися хорошу комедію.
8. Позитивне мислення.

Практика вдячності допомагає згадати щось чи когось, що викликає почуття подяки. Дослідження доводять вплив даного досвіду на ментальний, фізичний та емоційний стан. Важко практикувати вдячність під час кризових моментів, стресових ситуацій, адже під час цього тіло й розум сфокусовані на поганих відчуттях. Подяка допомагає людському мозку виробляти хімічні речовини, які в свою чергу ретранслюються безпекою, контролем та спокоєм.

Окрім «щоденника вдячності», можна завести «банку вдячності». Вона виражається будь-якою посудиною, у яку щодня необхідно складати папірці зі словами подяки за щось. Бажано, щоб «банка» була прозорою й стояла на видному місці, адже навіть поверхневий погляд на велику кількість паперів підвищить почуття щастя.

Також погане самопочуття у підлітків може бути спричинене скасуванням якихось бажаних подій. Варто намагатися переключитися на позитивне, зайнятися улюбленими справами, які не були скасовані.

Л. Наугольник у підручнику «Психологія стресу» пропонує такі методи зниження стресу [29]:

- Визначити сферу своєї компетентності, зрозуміти, що подобається. Це зазвичай домівка, близькі люди, родина, улюблена справа, майбутні плани й мрії. Усе, що не потрапляє в коло компетентності, є не таким вагомим, тому варто усвідомити свою реакцію на подію, яка відбулася.
- Не відкладати життя «на потім». Є лише минуле й теперішнє. Перше змінити не можна, а на друге можливо вплинути, покращити. Варто цінувати реальність, у якій знаходиться кожен, адже надалі вона стане минулим.
- Краще – ворог хорошого. Удосконалюватися – прекрасно, однак щоразу прагнучи досконалості, організм витрачає багато енергії й сил. У процесі можна втратити початкову мету. Сучасні люди забагато зосереджуються на

самовдосконаленні. Підлітки переживають конкуренцію ще важче, а тому намагаються навчитися всього й відразу. Однак необов'язково уміти все. Г. Сельє говорив, що досягти досконалості неможливо, варто встановлювати реальні конкретні цілі й іти до них, маючи час на відпочинок та радощі.

- Поділ рольових функцій і особистісних реакцій. Підліткам часто задають питання про вибір професії, вступ до вищого навчального закладу, однак не всі мають готові відповіді. Щоб уберегти себе від такого стресу, потрібно зрозуміти, що наразі залежить від людини, а що ні.

- «Принцип зебри». Чорна й біла смуга – це безкінечна кольоровість людського життя. Після негативного досвіду обов'язково настане хороший день і гарний настрій. Якщо погані емоції не закінчуються, то не варто боротися, краще перепочити. Боротьба «на смерть» лише зашкодить. Часто погана картинка є лише в підсвідомості, яка підказує, що ціль була вибрана невірно, її треба підкорегувати.

- Прагматизація стресу. Критика й неприємні коментарі вміщують у собі не лише негатив, а й користь. Навіть найгірші речі здатні щось покращити. Гній – гарне добриво, зубний біль – додатковий дохід стоматологу, а в Японії взагалі почали перероблювати побутове сміття на електрику. Запальна критика може вміщувати якусь нову цікаву інформацію про співрозмовників.

Групові вправи будуть дуже корисними для роботи в класі. Шкільні психологи часто нехтують своїми обов'язками, звужуючи їх до «прийти один раз на рік у клас і дати якісь листочки з тестами». Однак на кожному етапі розвитку дитину треба спрямовувати, давати цінні поради й надихати, особливо під час перехідного віку. Саме в цей час формується доросла особистість, яка не розуміє до кінця свого стану й шукає відповідей. І краще, якщо ці відповіді будуть від кваліфікованої людини, а не з Інтернету.

Перша запропонована нами вправа називається «Привітання» [17]. Під час дорослішання у дітей змінюються інтереси, коло спілкування й часто друг

дитинства вже не є таким близьким, як раніше. Запропонована практика сприяє встановленню контакту між класом та налаштування групової роботи.

Як виконується? Один учень вітається або говорить комплімент у наступній формі: «Вітаю всіх, у кого гарна зачіска!». Підлітки, які вважають, що у них гарна зачіска, відповідають: «Привіт!» або «Дякую!».

Наступна вправа має назву «Снігова куля» [17], яка допомагає розвинути пам'ять та увагу, сприяє гарному настрою. Учні вигадують собі нові імена та прізвища, які по черзі проговорюють. Перший у колі називає свої вигадані ініціали, наступний – ім'я та прізвище попереднього + свої. І так по колу. Дозволяється повністю застосувати уяву, називати іноземні слова, міста, автомобілі тощо.

Інформаційне повідомлення «Стреси у нашому житті». Слово «стрес» ми чуємо часто по телебаченню, від шкільних вчителів, друзів, батьків. Дехто вважає, що кращим вирішенням проблеми є її уникнення. Г. Сельє вважає, що деколи стресові ситуації є корисними, адже організм набирається нових сил і додає «гостроти» повсякденному життю [17].

Мозковий штурм сприяє зосередженню уваги на найголовніших деталях [17]. Розуміння відповідальності за своє фізичне й психічне здоров'я може змінити процес життя. Нічого не зміниться без додаткових зусиль. Люди часто нехтують своїм моральним станом, адже це здається не таким помітним, як хворе горло чи відкритий перелом. Однак не варто недооцінювати психічне здоров'я, яке безпосередньо у випадках травматизації впливає на фізичні здібності й відчуття.

Протидія стресу у вправі «Не помиляється той, хто нічого не робить» [17]. Активні люди й справді переживають більше стресових ситуацій, ніж пасивні, однак частіше досягають омріяної цілі. Не варто боятися невдач, треба вміти використати їх, як матеріал для самовдосконалення й додаткові стимули діяти. Учителі часто різко негативно реагують на учнів, які припускаються помилок,

однак це не є правильним. Необхідно мотивувати дітей працювати над недоліками, а не цурати їх. Зарубіжні компанії навіть монетизують ідеї працівників, які не будуть втілені. Це допомагає підкреслити свою значущість, нестандартно мислити й експериментувати.

«Стрес і негативне мислення». Негативні емоції посилюють дію стресу, їх поділяють на два види [17]:

- Тривожність і страх. Людина в такому стані не може раціонально мислити й приймати якісь рішення.
- Заперечення. У цей період постраждалий заперечує будь-яку наявність стресового подразника. На певний час це справді спрацює, однак у подальшому лише призведе до нової стресової хвилі, адже проблема не була розв'язана.

Підліткам також пропонується ігрова вправа «Термометр» [33], яка сприяє покращенню навички саморегуляції. Завдання виконується в парах. Люди сідають одне навпроти одного у різних ролях, однією з яких є роль випробуваного. Випробуваний кладе долоні на коліна, тренер починає промовляти наступні фрази: «Заплющте очі, розслабте м'язи обличчя, плечей, рук та ніг, пригадайте ситуацію, у якій ви почували себе комфортно». Підліток уявляє літній відпочинок на морі, поїздку до бабусі чи улюблений пейзаж. Далі силою думки пропонується нагріти одну руку протягом хвилини. Через цей час на долоню випробуваного кладе руку партнер і теж зосереджується на власних відчуттях, намагаючись визначити, яка рука тепліша. Завдання партнера: зрозуміти, яку саме руку намагався нагріти випробуваний. Потім підлітки міняються ролями.

Усвідомлення емоцій допомагає керуванню ними. Людям, які мають досліджувані навички, не загрожує тривала депресія, гнів, тривожність. Також саморегуляція приводить життя до спокійного ритму, без «американських гірок». Підліткам важливо розвивати ці відчуття, щоб бути більш стриманими,

контролювати слова й дії, будувати дружні стосунки з батьками, однокласниками, вчителями.

Емоції – це психічні стани людини, які пов’язані з потребами, бажаннями, інстинктами, мотивами й виражаються певними переживаннями (страх, радість, задоволення тощо) [39].

Психологи розділяють емоції на «ефект переносу» й «ефект скрученої пружини». Ці ефекти є наслідком витіснених, неусвідомлених та неконтрольованих емоцій.

- «Ефект переносу» - це прояв емоцій, коли людина, яку образили, переносить свій гнів на співрозмовника. Іноколи емоційне напруження сам учитель переносить на групу, із якою працює. Невдоволення з приводу вирішення якої справи, щодо учня, який повільніше виконує завдання, який не виконав домашнє завдання [39].

- «Ефект скрученої пружини» - це теж прояв емоцій, однак при цьому людина тримає глибоко в собі негативні емоцій тривалий час, а потім навіть якась незначна ситуація допомагає вивільнити накопичений негатив. Людина не контролює себе емоційно, наслідки можуть бути трагічними, адже організм переживає стан «афекту». Опісля приходить розуміння ситуації, що відбулася й розчарування в собі за сказані слова й дії. До речі, деякі суди навіть знижують термін засудженого, якщо той перебував у стані «афекту» [39].

Наші рекомендації підліткам із підсилення стресостійкості:

1. Зрозумійте, які саме люди чи події викликають у вас тривожність і стрес. Варто намагатися їх уникати або перетворювати за допомогою позитивного мислення.

2. Живіть у ресурсі завжди, вдома, під час освітнього процесу, оздоровлення, іншої діяльності.



3. Важливо зорієнтуватися не лише на розслабленні тіла, а й думок. Загальна напруга, якою супроводжується стрес, охоплює все тіло. Розслаблення здатне зарадити й допомогти боротися зі стресом.

4. Не втрачайте самоконтроль під час будь-якої діяльності чи розмови. Навіть під час бесіди з товаришем можна взяти паузу, вийти з кімнати, подихати свіжим повітрям, зібратися з думками. У напружених моментах радимо рахувати повільно до «10».

5. Контролюйте своє дихання.

6. Не працюйте на стрес! Нехай він працює на вас, змінюючи негативне мислення на позитивне.

7. Якомога більше читайте, дивіться навчальні відео від експертів із порадами по боротьбі зі стресом. Оволодійте максимально всією теорією та практичними вправами.

8. Знайдіть сенс свого життя, мету, ціль. Маючи це все, вам буде важко опустити руки й піддатися стресу.

9. Соціалізуйтеся. Хороша зустріч із другом, який уміє підбадьорювати й слухати, покращить настрій та надихне на звершення заповітної цілі. Знайти хорошого співбесідника можна не лише в школі, запишіться в якийсь новий гурток, зараз безліч можливостей навіть під час війни.

10. Проводьте якомога менше часу в Інтернеті. Сучасні технології – хороша можливість розвитку, однак також там багато негативу, поганих новин та суперечливих відео. Спробуйте зменшувати щодня кількість проведеного часу в телефоні чи комп'ютері й побачите, як легко почнете засинати, світ стане цікавішим та з'явиться бажання щось робити за межами «екрану».

11. Розвивайте позитивні почуття до оточуючих. Відчуваючи довгу злість на когось, ви – найперший, хто страждає через це. Навчіться відпускати та пробачати навіть найзапекліших кривдників.

12. Не будьте до себе надто вимогливими та самокритичними. Об'єктивна самооцінка – це дуже добре, однак зрозумійте, що не всім у 15 років судилося стати поп-зіркою чи відомим актором.

13. Ставтеся терпляче до помилок інших.

14. Будьте людяною, доброзичливою, ввічливою людиною. Добро до вас згодом повернеться.

15. Умійте підтримати ближнього, дати пораду у скрутні часи.

16. Не принижуйте оточуючих. За їх рахунок вас не почнуть поважати більше, а от ви почнете відчувати провину й злість на себе.

17. Хвилювання – це нормальна емоція, реакція організму на подразники. Не варто вважати себе в такі хвилини слабким та безпорадним.

18. Шкідливі звички згубно впливають не лише на здоров'я, а й провокують появу стресу. Це стосується не лише куріння й алкоголю, а також зловживання шкідливою їжею, ігроманія, лихослів'я, обгризання нігтів або інших предметів.

Як ми вже визначили раніше, навичка саморегуляції є набутою й розвивається протягом життя. На життя підлітків сильно впливають батьки, які здатні допомогти «вивчити» навколишній світ, познайомити з різноманіттям почуттів і емоцій. Спектр емоцій у підлітковому віці розширений завдяки гормональним змінам в організмі, тому необхідно вміти правильно та конструктивно реагувати на почуття підлітка [10].

Ми склали список порад батькам, які допоможуть розвинути у підлітків навичку саморегуляції:

1. Підберіть назви емоціям. Часто підліток не здатен ідентифікувати власні почуття. Тут важлива емпатія з боку батьків, тобто когнітивна та емоційна реакція людини на почуття іншого [55]. Можна застосувати моделювання життєвих ситуацій та вивчати емоції у формі гри. Варто розуміти, що не існує хороших чи поганих почуттів, щоб приймати їх. Наприклад, «Ти дратуєшся через

те, що твій друг не зміг прийти сьогодні, це нормально, однак гнів не вирішить ситуацію, давай придумаємо, як покращити твій стан».

2. Навчіть правильно реагувати на емоції. Тут без сумніву знадобиться демонстрація власного прикладу. «Ти не можеш вирішити цю задачу, тому пригнічений. Є два варіанти: попросити про допомогу або спробувати ще раз самостійно впоратися з прикладом. Який ти обереш?».

3. Зважайте на фізіологічні зміни в організмі підлітка. Частина мозку дитини, яка відповідає за прийняття рішень та довгострокове планування перебуває на стадії розвитку. Підліток переживає перші зміни в мозку саме в задніх частинах. Із часом зміни перебираються в префронтальну кору головного мозку, частину, яка відповідає за розв'язання проблем та контролює імпульси [9].

4. Відмовитися від неконструктивної реакції. Сюди відносимо всі види покарань, крик, образи, агресію. Батьки також втомлюються не лише фізично, а й емоційно, особливо під час війни, тому здатні піддаватися негативним емоціям, які лише лякають дитину та знищують довіру до родини. Фізичне та емоційне покарання використовується як спосіб виправити погану поведінку, але результатом цього є тільки поширення негативних почуттів та нездатність впоратися з ними. Підліток розуміє, що батьки негативно реагують на їхні справжні емоції, тому стримують усе в собі до того часу, поки не станеться черговий нервовий зрив та істерика. Не виховуйте криком, говоріть спокійно, зрозумійте, що ваша дитина не погана, а лише потребує допомоги.

5. Підліток може приймати ризиковані рішення, однак це через те, що стримання й самоконтроль знаходяться лише в стадії розвитку. Під час вивчення світу організм виділяє велику кількість дофаміну. Не варто обмежувати захоплення підлітка й сильно контролювати, спрямуйте сили на розуміння того, що саме цікавить дитину, щоб переконатися, що нічого не зашкодить його життю й здоров'ю.

6. Попередній пункт не означає неконтрольованість та відсутність меж. Підліток хоче свободи, однак це не відміння дисциплінованість. Розумні межі допоможуть ефективно приймати рішення, працювати без перенавантаження та втоми. «Не можна сидіти в телефоні після 10 вечора та грати в комп'ютері до виконання домашніх завдань». Дитина може сприйняти заборони негативно, скаржитися, якщо не пояснити, чому важливо дотримуватися установлених правил. Варто прояснити з підлітком, що ці обмеження необхідні для контролю головних цілей і тимчасової відмови від миттєвих задоволень. Дитина може аргументувати, чому це не працює. У такому разі варто вислухати, за необхідності підкорегувати правило чи скасувати його. Подібні дискусії, уміння знайти чітку аргументацію є важливою навичкою в житті. Можна запропонувати експеримент. «Добре, продемонструй, як ти можеш самостійно організувати простір. Цього тижня ти сам встановлюєш правила часу в телефоні чи грі». Якщо ви побачите, що дитина вчасно виконує домашнє завдання та лягає спати й при цьому має міцний глибокий сон, то справді заборони варто скасувати чи переглянути. Підліток у такому разі буде поважати вашу гнучкість, здатність поважати його рішення на рівні зі своїми.

7. Допоможіть підлітку з соціалізацією. У період війни багато дітей змінили країну проживання, місто, школу. Нове оточення сприймається з острахом та ворожістю. Батьки повинні сприяти соціалізації, однак не втручатися в стосунки дитини з іншими. Не вирішуйте за них. «Ти не повинен дружити з цим хлопчиком» буде сприйматися різко негативно, навіть якщо ваші наміри й справді є благими. Вибудуйте стосунки, щоб підліток самостійно приходив до вас за порадою. Однак непрохані поради мало кому сподобаються.

8. Не словом, а ділом. Дотримуйтеся власних обіцянок. Якщо ви пообіцяли підлітку, що не будете втручатися в вибір майбутньої професії, то не робіть цього навіть, якщо він обрав те, що вам не подобається. Тільки в цьому випадку вибудується довіра, бажання поділитися з батьками, показати справжні

емоції й відкрити почуття. Дитина переймає поведінку батьків, тому якщо ви будете щось приховувати чи обманювати, то це спровокує його ставитися до вас так само.

9. Тілесний контакт. Не соромтеся обіймати дитину навіть, якщо вам здається, що вона надто доросла для такого прояву емоцій. Обійми дають розуміння дитині, що вона в безпеці, має підтримку, а також відновлюється психологічний зв'язок між мамою, татом і підлітком.

10. Не бійтеся хвалити. Іноді батьки хвилюються, що здатні перехвалити, що зіпсує характер дитини. Однак це не так, похвала допомагає виростити впевнену в собі, самодостатню особистість. Хвалити варто навіть тоді, коли дитина просто розповідає про свої емоції, адже це продемонструє нормальність таких розмов. «Дякую, що ділишся зі мною своїм станом. Для мене це важливо».

Варто зважати на індивідуальність своєї дитини, адже навіть у дорослому віці кожен організм по-різному проявляє емоції, реагує та взаємодіє з навколишнім світом. Хтось енергійніший та любить досліджувати світ, інший – спокійніший та любить стабільність. Одна дитина позитивна й доброзичлива, а інша отримує задоволення й адреналін від конфліктів. Деякі підлітки контролюють та швидко змінюють настрій із негативних емоцій та позитивні, а комусь потрібна допомога, щоб упоратися зі стресом.

Кожна дитина унікальна, тому варто розуміти це й приймати її такою, яка вона є, щоб показати її цінність. Варто прислухатися до думки підлітка й поважати її.

Отже, на підлітків дуже впливає оточення, а саме батьки та вчителі. Р. Кійосакі описав експеримент, який провели дослідники у Чикаго [39]. У ньому розповідалося про вплив позитивного мислення та емоцій учителя на результати учнів. Шкільним учителям сказали, що відбір проводився за викладацькими здібностями з лише обдарованими дітьми, однак ні. Батьки нічого не знали про

експеримент. Метою було подивитися на поведінку обдарованих дітей, які не здогадуються про власні здібності. Свої звіти вчителі склали лише з позитивних коментарів, компліментів дітям та бажання працювати з групами на регулярній основі. Але ніхто не знав про один секретний додаток. Учителі не знали, що їх відібрали за особливі здібності викладання, а учні не були особливо обдарованими, їх обрали навмання. Віра в себе та своїх учнів допомогли досягнути високих результатів у розвитку здібностей.

Тож існує безліч шляхів до розвитку саморегуляції та вдячності. Психологи пропонують різноманітні вправи та практики, які підліток може виконувати самостійно або в парі з батьками чи друзями, що позитивно відобразиться на їхніх стосунках.

Життя завжди буде пропонувати різні перешкоди, тому краще за все – бути завчасно підготовленим та мати шляхи вирішення, емоційну стабільність, контроль емоцій. Це допоможе не лише особистісно, а й соціально, кар’єрно.

## **Висновки до розділу 2**

Ми офлайн провели емпіричне дослідження, вибірку склали 28 підлітків, з яких 20 дівчат та 8 хлопців, віком від 16 до 17 років.

Під час проведення емпіричного дослідження ми підібрали методи, завдяки яким можливо було встановити дані щодо рівня вдячності, саморегуляції та тривожності респондентів. Після отриманих результатів за допомогою програмних продуктів «Microsoft Excel» та «SPSS Statistics 20.0» ми здійснили аналіз за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена.

Також ми встановили, що 82,1% опитуваних мають високий рівень вдячності (57,1% жіноча стать, та 25% чоловіків). У 17,85% (14,28% жінок і 3,57% чоловіків) наявний середній рівень вдячності. Жоден із опитуваних не мав низького рівня за показником вдячності.

Опитувальник рівня розвитку саморегуляції допоміг нам дослідити, що 74,9% опитуваних (де 57,1% жінки та 17,8% чоловіків) мають високий рівень розвитку загальної саморегуляції. 24,9% (де 14,2% жінок та 10,7% чоловіків) від усієї кількості респондентів мають низький рівень саморегуляції.

Із опрацьованих даних ми встановили, що опитані підлітки, які мають високий рівень саморегуляції не мають взаємозв'язку з тривожністю. Водночас, проаналізувавши статистичні дані щодо рівня вдячності та тривожності було встановлено, що люди, які мають високий рівень вдячності можуть мати високий рівень тривожності.

Важливо відмітити, що розвиток вдячності допомагає людям проявляти свої емоції та краще висвітлювати свої почуття. Саморегуляція в свою чергу допомагає підлітку якісно виконувати свої завдання та відчувати вмотивованість щодо отриманих результатів. Враховуючи зазначені чинники, комплексне поєднання виховання вміння проявляти свою вдячність та саморегуляції допоможе підлітку вільно контролювати власні емоції та як наслідок покращити життєдіяльність і соціалізацію.

Підсумовуючи усе вищенаведене, варто наголосити на важливості дослідження вдячності та саморегуляції задля розробки більш ефективних засобів подолання стресових ситуацій підлітками.

## ВИСНОВКИ

Завдяки деталізованому теоретичному аналізу наукових праць низки науковців, ми змогли сформулювати, визначити поняття та надати характеристику таким поняттям як «саморегуляція», «вдячність» та «стресостійкість».

Сучасні українські підлітки, як і більшість українців, переживають доволі тривалий психологічно складний процес. Спочатку пандемія COVID-19, яка змусила освітнє середовище опанувати дистанційну форму навчання задля збереження та вдосконалення розвитку навчального процесу. Не дивлячись на складну ситуацію, народ України зміг пристосуватися до зазначених змін. Однак відразу ж ми зіткнулися з іншим тяжким викликом – війною.

Таким чином, комплексне поєднання двох чинників зумовило науковців, педагогів, психологів та працівників охорони здоров'я знаходити нові шляхи надання освітніх послуг та збереження нервової системи молодого покоління.

У даному дослідженні ми співставили позитивну рису підлітка, а саме вдячність та саморегуляцію, як потенційні чинники стресостійкості задля боротьби зі стресом. На перший погляд, зазначені поняття мають дотичний характер та вміщують у собі позитивні ознаки, які допомагають підлітками впоратися з повсякденними переживаннями. Однак як виявилось, не зважаючи на те, що питання вдячності є доволі легким в розумінні, ми встановили, що даний феномен недостатньо досліджений українськими науковцями, що зумовлює потребу в деталізованому та комплексному його опрацюванні.

У свою ж чергу, питання саморегуляції стає дедалі актуальнішим із огляду на ті обставини, у котрих перебуває освітнє середовище. Тривала форма дистанційного навчання ускладнює здійснювати якісний та належний контроль за успішністю учнів, що є вкрай проблематичним питанням у наш час. Із плином



часу державі потрібні нові спеціалісти та науковці, які можуть замінити інших та продовжити будувати державу.

Також завдяки низці праць науковців, ми змогли дослідити поняття саморегуляції, вдячності та стресостійкості.

Саморегуляції існує більше тридцяти видів та вона вміщує в собі наступні види механізмів, а саме: самоконтроль, самостимуляцію, рефлексію та самооцінку. Ми змогли виокремити кожен із вищезазначених механізмів та надати їм характеристику.

Встановили, що саморегуляція є невід'ємною частиною розвитку підлітків та формування особистості задля досягнення різних цілей. Ми приділили особливу увагу емоційній та вольовій саморегуляції, адже завдяки даним процесам досліджуються складові, які безпосередньо допомагають учням успішно навчатися та розвиватися.

Також ми встановили завдяки праці Е. Шпрангера три основні складових розвитку людини в підлітковому віці та окремо дослідили феномен вдячності. Помічати позитивні ознаки інших людей та висловлювати їх у різних формах вдячності допомагає людям легше переживати складні життєві труднощі, що є вкрай необхідним умінням у зв'язку з сьогоdnішніми подіями в Україні.

Дослідили, що поняття вдячності має амбівалентний характер. Дослідники зазначеного феномену розділяються в думках щодо терміну вдячності як позитивної риси. Підтвердженням зазначеного є експерименти та виснування практиків, які підтверджують, що вдячність трактується двозначно: як благо, що виражається в словах подяки, підтримки та подарунків та як наслідок відплатою добром на добро; як епідемія, що викликає навіювання думок про залежність та відчуття боргу перед дарувальником.

Проаналізувавши значну кількість праць науковців, ми змогли встановити, що стрес має як позитивний, так і негативний характер. Зазначені поняття описуються науковцями як еустрес та дистрес.

Еустрес – це одна з форм стресу, що формується в результаті позитивних подій чи ситуацій та викликає певний рівень збудження або зацікавленості.

Дистрес – це одна з форм стресу, що має підвищений негативний рівень та стає настільки сильним і хронічним, що заважає людині повною мірою функціонувати.

Таким чином, дистрес як одна з негативних форм стресу шкодить людині та заважає їй під час життя, а еустрес, у свою чергу, є позитивною формою стресу, що допомагає людині особисто зростати та розвиватися.

Ми дослідили феномен стресостійкості, який є вкрай необхідним для сучасних підлітків. Уміння боротися з власними переживаннями без застосування шкідливих звичок є панацеєю для боротьби зі стресом, що потребує детальнішого дослідження в умовах сучасних світових проблем. Дослідили знання та методики, які допомагають боротися зі стресом.

Результати емпіричного дослідження за методикою «позитивних рис особистості» допомогли встановити нам, що переважна більшість (71,5%) опитаних респондентів мають високий рівень позитивного самоуявлення. За шкалою виміру «відданість» ми отримали вкрай неоднозначні результати, де 39,28% опитаних мають високий рівень зазначеної характеристики, 35,67% – середній, а 24,95% – низький рівні. За шкалою «Зовнішньої орієнтації» 39,25% опитаних респондентів відзначились високим рівнем, 42,85% – середнім та 17,85% низьким рівнями.

За результатами виміру рівня розвитку загальної саморегуляції нами встановлено, що 74,9% опитаних респондентів мають високий рівень саморегуляції, а 24,9% - низький рівень.

Окремої уваги заслуговують результати за опитувальником «вдячності» М. Маккаллоу, Р. Еммонс і Дж. Цаанг, де 82,1% опитаних мають високий й 17,85% середній рівні вдячності.

Провівши кореляційний аналіз за показниками загального розвитку саморегуляції та тривожності ми не змогли встановити статистично значимий взаємозв'язок, також ми не змогли встановити статистичного взаємозв'язку між саморегуляцією та вдячністю. Однак, здійснивши кореляційний аналіз із рівнем вдячності та тривожності ми виявили прямопропорційний взаємозв'язок, де було встановлено, що чим більше у опитуваних рівень вдячності, то тим більше їхній рівень тривожності. Зазначені висновки у вибірці можуть пояснюватися тим, що між вдячністю та тривожністю існує амбівалентний характер.

Ми проаналізували ряд рекомендацій, які допоможуть боротися зі стресом сучасним підліткам. Також нами розроблені авторські рекомендації, які на нашу думку зможуть підвищити рівень стресостійкості та допоможуть сучасним підліткам краще боротися із життєвими негараздами, які виникають не тільки під час навчання, але й у повсякденному житті. Розроблені рекомендації для батьків, які мають безспоредній взаємозв'язок із підлітками.

Отже, враховуючи результати нашого дослідження стресостійкість є важливою навичкою сучасної людини, яку необхідно розвивати та вдосконалювати протягом усього життя. Ми створили рекомендації, які допоможуть сучасним підліткам покращити психологічне здоров'я й знизити рівень стресу в організмі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ І ДЖЕРЕЛ

1. Багацька Н. В. Стрес та особливості його перебігу у підлітковому віці. Погляд на проблему психолога-практика. *Всеосвіта*. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100evzq-a598.doc.html> (дата звернення: 05.11.2023).
2. Балашов Е. М. Психологічні особливості студентів та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2017. URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/1890/1688> (дата звернення: 07.11.2023).
3. Бірон Б.В. Портнякіна К.О. Вплив вдячності на переживання творчою особистістю стресових подій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. Наук. Праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля. 2017. №2 (43). С. 26-36.
4. Вагнер В. Психіка дітей під час війни. Як допомогти пережити стрес. *New voice*. 2023. URL: <https://nv.ua/ukr/opinion/viyna-v-ukrajini-yak-dopomogti-perezhati-stres-ditini-novini-ukrajini-50325084.html> (дата звернення: 07.11.2023).
5. Василевська О.І. Психічне здоров'я особистості. *Єдність навчання і наукових досліджень — головний принцип університету: збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік, 9-10 лютого 2013 року*. укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 289-291.
6. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості та його підтримка засобами казкотерапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017, Вип. 1(2). С. 29-34.

7. Вдячність. *Енциклопедичний словник символів культури України*. За заг. Ред. В. П. Коцура, О. І. Потапенка, В. В. Куйбіди. 5-е вид. Корсунь-Шевченківський: ФОП Гавришенко В. М., 2015. С. 101-104. -912 с.
8. Волкова О. Г., Т. В. Жванія Дослідження особливостей саморегуляції психоемоційних станів у кризових ситуаціях. *Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.* URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol1/5.pdf> (дата звернення: 15.11.2023).
9. Вселюбська Г. 10 порад, як ефективно комунікувати з підлітком. *Освіта нова*. 2023. URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/5880-10-porad-iaak-efektyvno-komunikuvaty-z-pidlitkom> (дата звернення: 15.11.2023).
10. В складні часи війни. Як підтримати підлітків та стати для них опорою: гайд для дорослих. *Українська правда ЖИТТЯ*. 2023. URL: [https://life.pravda.com.ua/cdn/2023/v\\_skladni\\_chasy\\_vijny/#zagol4](https://life.pravda.com.ua/cdn/2023/v_skladni_chasy_vijny/#zagol4) (дата звернення: 15.11.2023).
11. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20 (1). С. 154–160.
12. Геник С. І. Роль стресу в розвитку захворювань (огляд літератури). *ПРИКАРПАТСЬКИЙ ВІСНИК НТШ*. 2008. №4. С. 25–33.
13. Гринців М. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 238-245.
14. Гузенко О.А. Проблема формування мотивації навчання у сучасній школі. *Педагогічна теорія та педагогічний досвід: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 17-19 грудня 1998. Року*. Луцьк: ред. Вид. Відділ “Вежа” Волинського державного університету імені Лесі Українки. 1999. С. 35-38.

15. Данагулян Л. Чому так важливо відокремитися від батьків. Пояснюємо на особистому досвіді. *Xplainer*. 2020. URL: <https://explainer.ua/chomu-tak-vazhливо-vidokremitisya-vid-batkiv-royasnyuemo-na-osobistomu-dosvidi/> (дата звернення: 17.11.2023).
16. Державний стандарт базової середньої освіти: Постанова Кабінету міністрів України від 30.09.2020 №898.
17. Додатки. Програма тренінгу стресостійкості. *Національна бібліотека України*. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/27529/2/Extract%20pages%20from%20%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%80%D0%BA.pdf> (дата звернення: 17.11.2023).
18. Дубініна Д. Е. Взаємозв'язок особистісних детермінант та способів саморегуляції поведінки людей з різним рівнем стресостійкості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i42/9.pdf> (дата звернення: 17.11.2023).
19. Жоголко А. В. Саморегуляція як шлях до подолання стресових ситуація студента під час навчального процесу. *Матеріали Міжнародної студентської науково-практичної конференції «Наукові дослідження молоді у вирішенні актуальних проблем аграрного сектора України»*, 2012. 332 с.
20. Зеленська розповіла про те, як вдячність рятує від стресу. *Укрінформ*. 2023. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3730033-zelenska-rozprovila-pro-te-ak-vdacnist-ratue-vid-stresu.html> (дата звернення: 30.11.2023).
21. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії. *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії*. 2017. URL: <http://surl.li/fbffh> (дата звернення: 25.11.2023).

22. Керування стресами (короткий опис, приклади). *Вчимося жити разом*. URL: <http://lft.multycourse.com.ua/ua/page/22/97> (дата звернення: 07.11.2023).
23. Клейнман Пол. Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести й таке інше. Харків. Клуб сімейного дозвілля, 2016. С.98-101.
24. Лисенко-Гелемб'юк К. Вплив саморегуляції на соціалізацію особистості: історія та сучасний погляд на проблему. *Освітній простір України*. 2014. №. 4. С. 26-33.
25. Методики вивчення повсякденного стресу і способів М545 розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. Міленіум, 2009. 120 с.
26. Методики дослідження вольової саморегуляції. *Персонал: Журнал інтелектуальної еліти*. URL: <http://www.personal.in.ua/article.php?ida=67> (дата звернення: 06.11.2023).
27. Міроненко Т. Людина контролює своє щастя на 40%. Щоб використати ці відсотки на повну, треба стимулювати виділення «нейромедіаторів щастя». Як це зробити, пояснює вчена. *Журнал Forbes Ukraine*. 2022. URL: <https://forbes.ua/lifestyle/lyudina-kontrolyue-svoe-shchastya-na-40-shchob-vikoristati-tsi-vidsotki-na-povnu-treba-stimulyuvati-vidilennya-neyromediatoriv-shchastya-yak-tse-zrobiti-poyasnyue-vchena-22072022-7254> (дата звернення: 23.11.2023).
28. Морі Є. Всесвітній день подяки. Які науково доведені переваги є у відчуття вдячності. *Суспільне Культура*. 2023. URL: <https://suspilne.media/culture/8411-vseshvitnij-den-podaki-aki-naukovo-dovedeni-perevagi-e-u-vidcutta-vdacnosti/> (дата звернення: 19.11.2023).
29. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 18 -21 с.

30. Освітній тренд: використання інтернет-мемів на уроках. *На урок*. 2018. URL:<https://naurok.com.ua/post/osvitniy-trend-vikoristannya-internet-memiv-na-urokah> (дата звернення: 19.11.2023).

31. Позитивна психологія. *ПСИХОЛОГІЯ ЕНЦИКЛОПЕДІЯ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ*. 2005. URL: [http://psychologis.com.ua/pozitivnaya\\_psihologiya1.htm](http://psychologis.com.ua/pozitivnaya_psihologiya1.htm) (дата звернення: 16.11.2023).

32. Понікаровська С. В. Психологічні фактори успішного навчання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2011. Вип. 8. С. 241-245.

33. Приклади вправ, які використовуються в тренінгах саморегуляції. *Підручники для студентів онлайн*. URL: [https://stud.com.ua/104824/psihologiya/prikladi\\_vprav\\_vikoristovuyutsya\\_treningah\\_samoregulyatsiyi](https://stud.com.ua/104824/psihologiya/prikladi_vprav_vikoristovuyutsya_treningah_samoregulyatsiyi) (дата звернення: 03.12.2023).

34. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 3143-ІХ. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38-39, ст.380.

35. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 05.06.2023 №3051-ІХ. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2020, № 31, ст.226.

36. Прохоренко, Л. І. Наука і освіта в умовах війни: інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022.

37. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

38. Рева Т. 16 квітня – День обізнаності про стрес. *Буковинський державний медичний університет*. URL: <http://surl.li/nxhqa> (дата звернення: 02.12.2023).

39. Руденко І. М. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції учасників освітнього процесу. *Комунальний навчальний заклад «Черкаський обласний*



*інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»*. 2018. URL: <http://surl.li/nxhka> (дата звернення: 12.11.2023).

40. Рутман Е. М. Чи треба тікати від стресу? *Фізкультура і спорт*. Київ. 1990.

41. Саморегуляція емоційного стану. Поради психолога. *Управління освіти Конотопської міської ради Сумської області*. 2020. URL: <https://www.osvita-konotor.gov.ua/samoregulyaciya-emocijnogo-stanu-poradi-psixologa.html> (дата звернення: 12.11.2023).

42. Сидоренко Ж. В., Побережна М. В., Даценко Т. С. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до життєвого досвіду в кризовому суспільстві. *Габітус*. 2020. URL: <https://r.donnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1721/21.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 18.11.2023).

43. Симочко І. М. Взаємозв'язок стресостійкості та суб'єктивного благополуччя у підлітковому та юнацькому віці. *Херсонський державний університет*. URL: [http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10680/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE\\_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=2](http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10680/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=2) (дата звернення 03.12.2023).

44. Спасибі, Всесвіте! Психологи пояснили, чому важливо вміти бути вдячними. *Українська правда ЖИТТЯ*. 2016. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2016/11/26/220546/> (дата звернення 03.12.2023).

45. Стресостійкість / М. М. Черпіта, А. Ю. Гурич, О. М. Джеджула. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету*. Сер. : Соціально-гуманітарні науки. 2013. Вип. 2. С. 202-208.

46. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості / Ю. І. Пилипака, В. Л. Романюк. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 6. С. 177-182.

47. Тетерук С. П. Формування механізмів саморегуляції студентів в іншомовному просторі: Автореф. Дис. Канд. Психол. Наук: 19.00.07. К., 2006. 21 с.
48. Чепелева Н.В. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроектування. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 1. С. 71-77.
49. Чхаїдзе А.О. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. *Науковий журнал Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1. С. 51-58.
50. Шаргородська А. В. Звички щасливого організму: як навчити свій мозок виробляти гормони щастя. *ReproLife*. URL: <https://reprolife.ua/yak-navchiti-svij-mozok-viroblyati-gormoni-shhastya/> (дата звернення 14.11.2023).
51. Шевченко К. Дофамін – гормон «метеликів в животі»: як працює й чим загрожує його надлишок або нестача. *TCH*. 2023. URL: <https://tsn.ua/lady/zdorovyе/aktualnaya-tema/dofamin-gormon-metelikiv-v-zhivoti-yak-pracyuye-y-chim-zagrozhuе-yogo-nadlishok-abo-nestacha-2329747.html> (дата звернення 14.11.2023).
52. Шевченко Н. Ф. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції студентів в умовах вищого навчального закладу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. №1 (3). С. 270–280.
53. Що таке ендорфіни? *Медичний центр Боголюби*. URL: <https://bogolybu.com.ua/ua/article/shcho-take-endorfiny/> (дата звернення 14.11.2023).
54. Що таке тайм-менеджмент: особистий тайм-менеджмент або як управляти своїм часом. *АгроКебети*. URL: <https://blog.agrokebety.com/shcho-take-taum-menedzhment> (дата звернення 14.11.2023).
55. Як допомогти дитині визначати й висловлювати емоції? *Міністерство охорони здоров'я України*. 2023. URL:

<https://moz.gov.ua/article/health/jak-dopomogti-ditini-viznachati-j-vislovljuvati-emosii> (дата звернення 30.11.2023).

56. Як навчитися бути вдячним: вправи, які допоможуть підняти настрій під час війни. *Щастя у 4 роки*. 2022. URL: <https://zags.org.ua/tatam/iak-navchytysia-butyu-vdiachnym-vpravu-iaki-dopomozhut-pidniaty-nastrii-pid-chas-viiny/> (дата звернення 30.11.2023).

57. Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.S., eds. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press, 1988.

58. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R.J., & Griffin, S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49. 1985, pp.71-75.

59. Duplantier, F. R. An epidemic of gratitude is sweeping the nation. *New Oxford Review*, 65, 1998, pp. 23–27.

60. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 2003, pp. 377–389.

61. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. *The psychology of gratitude*. Oxford University Press, 2004, p. 385.

62. Emmons, R. A. *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Houghton Mifflin Harcourt, 2007.

63. Emmons, R. A. *The little book of gratitude*. London: Gaia. 2006.

64. Emmons, R. A. *Words of gratitude mind body & soul*. Templeton Foundation Press, 2009.

65. Fitzgerald, P. Gratitude and justice. *Ethics*, 109, 1998, pp. 119–153.

66. Heider, F. *The psychology of interpersonal relations*. New York:Wiley, 1958.

67. Hurrelmann Klaus, Bründel Heidrun: *Einführung in die Kinderforschung*, Weinheim, Basel, Berlin, 2003.

68. Instagram вперше випередив Facebook за кількістю користувачів в Україні – дослідження. *Економічна правда*. 2022. URL: <https://www.epravda.com.ua/news/2022/01/20/681633/> (дата звернення: 14.11.2023).
69. Kovalenko, V., Sirenko, Y., & Radchenko, G. Stress and the Occurrence of Arterial Hypertension: What is Known. *HYPERTENSION*, (4.36), 2022, pp. 9–20.
70. Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press, 1994.
71. Leuba, J. H. *A psychological study of religion: Its origin, function, and future*. New York:AMS Press, 1912.
72. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 2005, pp. 111–131.
73. McCullough, M.E. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography./M.E. McCullough, R.A. Emmons, J.-A. Tsang. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. 82. pp. 112–127.
74. McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004. 86. pp. 295–309.
75. McDougall, W. *Outline of psychology*. New York: Charles Scribner's Sons, 1929.
76. Nussbaum, M. C. *Upheavals of thought: The intelligence of emotions*. New York: Cambridge University Press, 2001.
77. *Oxford English dictionary* (2nd ed.) Oxford: Oxford University Press, 1989.
78. Pruyser, P. W. *The minister as diagnostician: Personal problems in pastoral perspective*. Philadelphia:Westminster Press, 1976.

79. Seligman Martin Je.P. Novaja pozitivnaja psihologija: Nauchnyj vzgljad na schast'e i smysl zhizni. / Je.P. Martin Seligman; perev. S angl. I. Soluha. – M.: Izdatel'stvo "Sofija", 2006, pp. 368.
80. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill Book Co, 1956.
81. Simmel, G. The sociology of Georg Simmel. Glencoe, IL: Free Press. 1956.
82. Singh K. The Positive Personality Traits Questionnaire: Construction and Estimation of Psychometric Properties / K. Singh, S.D. Jha/ Psychology Study. – 2010, No 55(3), pp. 248–255.
83. Smith, A. The theory of moral sentiments (6th ed.). Oxford, UK: Clarendon Press, 1976.
84. Solomon, R. C. *A passion for justice: Emotions and the origins of the social contract*. Rowman & Littlefield, 1995.
85. Streng, F. J. Introduction: Thanksgiving as a worldwide response to life. In J. B. Carman & F. J. Streng (Eds.), *Spoken and unspoken thanks: Some comparative soundings*, 1989, pp.1–9.
86. Tesser, A., Gatewood, R., & Driver, M. Some determinants of gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1968, 9(3), 233–236.
87. The I International Science Conference on Multidisciplinary Research, January 19 – 21. Berlin, Germany, 2021, p. 1113.
88. TikTok – що це таке і чому він такий популярний. *Termin.in.ua*. URL: <https://termin.in.ua/tiktok/> (дата звернення: 16.11.2023).
89. Visser, M. *The gift of thanks: The roots and rituals of gratitude*. HMH, 2009.
90. Webb, S. H. The gifting God: A trinitarian ethics of excess. New York: Oxford University Press, 1996.

91. Weiner, B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 1985, pp. 548–573.
92. Westermarck, E. *Ethical relativity*. London: Kegan Paul, 1932.
93. Zhang, X., and Savalei, V. Improving the factor structure of psychological scales: the expanded format as an alternative to the Likert scale format. *Educ. Psychol. Meas.* 76, 2016, pp. 357–386.
94. Zimmerman, B. J. Dimensions of academic self-regulation: A conceptual framework for education. In: D.H. Schunk & B.J. Zimmerman (Eds.) *Selfregulation of learning and performance. Issues and educational applications*, 1994, pp. 3-21.
95. Zimmermann B. J. Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American Educational Research Journal*, 45 (1), 2008, pp. 166–183.

## ДОДАТКИ

### *Шкала виміру позитивних рис особистості (PPTQ)*

5	мене цілком не стосується,
4	у певній мірі стосується мене
3	нейтрально
2	у певній мірі стосується мене
1	цілком мене не стосується

### *Опитувальник позитивних рис особистості (К. Сінгх та Ш. Джа)*

1. Я оптиміст	
2. Я прагну бути самовпевненою людиною	
3. Я легко пристосовуюсь до будь-яких змін	
4. Я пишаюся тим, ким я є, навіть якщо інші висміюють мене	
5. Я можу поставити себе на місце іншої людини та зрозуміти її почуття	
6. Я намагаюся бути рівним по відношенню до всіх, приймаючи будь-які рішення	
7. Я вірю, що в моєму житті є вищий сенс	
8. Коли я кажу, що щось зроблю, я тримаю своє слово	
9. Я намагаюся відплатити всім, чим можу, за добрі жести інших	

10.Я вважаю себе справедливою людиною	
11.Я ціную близькі стосунки у своєму житті	
12.У моєму житті є люди, які люблять мене, незважаючи на мої недоліки	
13.Нові речі мене захоплюють	
14.Самозабезпечення є важливою метою в моєму житті.	
15.Я дуже переживаю за близьких мені людей	
16.Якщо хтось щось робить для мене, я завжди дякую	
17.Якщо хтось просить моєї допомоги, я ніколи не відмовляю	
18.Мені подобається пізнавати нове	
19.Я вважаю, що нічого в житті неможливо досягти без наполегливої праці	
20.Звичаї моєї родини важливі для мене	
21.Мої друзі кажуть, що я лояльна людина	
22.Якщо мені щось не вдається з першого разу, я намагаюся зробити це знову	



23.Близькі люди кажуть, що я легко спілкуюся з іншими	
24.У групі, де немає офіційного лідера, люди часто звертаються мені за вказівкою	
25.Мені добре вдається спонукати людей робити те, що я від них хочу	
26.Моє життя захоплююче	
27.Рішення, які я прийняв у своєму житті, привели до успіху	
28.Я дуже впевнений у собі	
29.Я завжди можу знайти щось захоплююче	
30.Я можу надихнути інших робити те, що я кажу.	
31.Я добре вмю заводити друзів	
32.Мої друзі кажуть, що у мене гарне почуття гумору.	
33.Люди характеризують мене як творчу людину	
34.Я пишаюся своєю країною.	
35.Ціную свої культурні традиції	
36.Мені подобається святкувати свята	
37.Я з радістю пожертвую своїм інтересом заради інтересів моєї країни	

38.Я поважаю думки та погляди інших людей.	
39.Я відчуваю гордість, коли іноземець хвалить мою країну	
40.Я завжди встаю з повагою, коли чую свій національний гімн	
41.Я щасливий, коли моя країна досягає чогось важливого	
42.Я вважаю, що люди в моїй культурі за своєю природою хороші.	
43.Я завжди дивлюся на світлу сторону речей, пов'язаних із моєю культурою	

*Дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова, Є. Ейдман)*

Інструкція: «Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, правильне чи неправильне це твердження щодо Вас. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставте знак «плюс» (+), а якщо неправильне — «мінус» (-).

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.	
2. Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією.	
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.	
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється.	
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.	
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.	
7. Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити.	
8. Я завжди «гну» свою лінію.	
9. Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад,	

робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».	
10.Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.	
11.Я вважаю себе терплячою людиною.	
12.Мені не просто примусити себе холоднокровне спостерігати за видовищем, яке хвилює.	
13.Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач.	
14.Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це.	
15.Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно.	
16.Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну.	
17.Вважаю себе рішучою людиною.	
18.Фізичну втому я переношу легше, ніж інші.	

19.Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами.	
20.Зіпсувати настрій мені не так просто.	
21.Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися.	
22.Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим.	
23.Пересперечати мене важко.	
24.Я завжди прагну закінчити розпочаті справи.	
25.Мене легко відволікти від справ.	
26.Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам.	
27.Люди часом заздять моєму терпінню і ретельності.	
28.Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.	
29.Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.	

<p>30. Мене, зазвичай, сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає.</p>	
--	--

*Методика визначення рівня тривожності у підлітків (автори А. Кастанеда, В. Р. Маккандалесс, Д. С. Палермо)*

Вам пропонується перелік ситуацій, з якими Ви часто стикаєтесь у житті. Деякі з них можуть бути для Вас неприємними, такими, що викликають хвилювання, збентеження, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожне речення і обведіть кружечком одну із цифр праворуч: «1», «2», «3», «4». Якщо ситуація зовсім не здається Вам неприємною, обведіть цифру «0», якщо трохи непокоїть, обведіть цифру «1». Коли ситуація досить неприємна і викликає у Вас такий неспокій, що її хотілося б уникнути, обведіть цифру «2», а якщо вона неприємна і викликає сильні неспокій, тривогу, страх, – «3». Якщо ж ситуація вкрай неприємна для Вас і Ви не в змозі її витримати обведіть цифру «4».

1. Відповідати біля дошки.	0	1	2	3	4
2. Піти в дім до незнайомих людей.	0	1	2	3	4
3. Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах.	0	1	2	3	4
4. Розмовляти з директором школи.	0	1	2	3	4
5. Думати про своє майбутнє.	0	1	2	3	4
6. Учитель проглядає список учнів у журналі, вибираючи, кого б спитати	0	1	2	3	4
7. Тебе критикують, у чомусь звинувачують	0	1	2	3	4
8. За тобою спостерігають під час роботи, виконання завдання.	0	1	2	3	4
9. Пишеш контрольну роботу.	0	1	2	3	4
10. Після контрольної вчитель називає оцінки.	0	1	2	3	4
11. На тебе не звертають уваги.	0	1	2	3	4

12.Тобі щось не вдається.	0	1	2	3	4
13.Чекаєш батьків з батьківських зборів.	0	1	2	3	4
14.Тобі загрожує невдача, провал.	0	1	2	3	4
15.Чуєш сміх за своєю спиною.	0	1	2	3	4
16.Складаєш іспити в школі.	0	1	2	3	4
17.На тебе сердяться (незрозуміло чому).	0	1	2	3	4
18.Виступати перед великою аудиторією.	0	1	2	3	4
19.Передбачається важлива, вирішальна справа.	0	1	2	3	4
20.Не розумієш пояснень учителя.	0	1	2	3	4
21.З тобою не згодні, заперечують тобі.	0	1	2	3	4
22.Порівнюєш себе з іншими	0	1	2	3	4
23.Перевіряються твої здібності.	0	1	2	3	4
24.На тебе дивляться як на маленького.	0	1	2	3	4
25.На уроці вчитель несподівано задає тобі запитання	0	1	2	3	4
26.Замовкли, коли ти наблизився.	0	1	2	3	4
27.Оцінюється твоя робота.	0	1	2	3	4
28.Думаєш про свої справи.	0	1	2	3	4
29.Тобі треба прийняти важливе для себе рішення	0	1	2	3	4
30.Не здатний упоратися з домашнім завданням	0	1	2	3	4



*Шкала виміру рівня вдячності*

1	Повністю не згідний
2	Не погоджуюсь
3	Дещо не погоджуюсь
4	нейтрально
5	Дещо погоджуюсь
6	Погоджуюсь
7	Повністю погоджуюсь

*Опитувальник виміру рівня вдячності (М. Маккаллоу, Р. Еммонс і Дж. Цаанг)*

1. Я маю так багато в житті, за що можу бути вдячним.	
2. Якби мені довелося перерахувати все, за що я відчуваю вдячність, це було б дуже довгий список.	
3. Коли я дивлюся на світ, я не бачу за що бути вдячним	
4. Я вдячний багатьом людям	
5. Коли я стаю старше, я відчуваю, що більше можу цінувати людей, події та ситуації, які були частиною історії мого життя	