

ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА ОСОБИСТІТЬ ПІДЛІТКА ПІД ЧАС ТРЕНІНГОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Московець Людмила Павлівна,

доктор філософії з психології,
доцент кафедри практичної психології та реабілітаційних технологій
Комунального закладу вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія»
Полтавської обласної ради
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8960-477X>
Researcher ID: ACP-3178-2022

У статті здійснено теоретичний аналіз впливу стресових факторів на особистість підлітка під час тренінгової взаємодії. Вказано, що тренінг є ефективним інструментом у роботі з підлітками, оскільки передбачає взаємодію з однолітками, дає можливість отримати підтримку з розвитку певних якостей, сприяє задоволенню соціальних та емоційних потреб, але через стресові фактори може по-різному впливати на їх особистість. У дослідженні стрес розглядається як еустрес, що є позитивним та мобілізуюче впливає на учасників, активізує внутрішні ресурси для подолання перешкод та досягнення результатів. Визначено, що долучаючись до тренінгу, особливо вперше, підлітки потрапляють у нову ситуацію, яка є стресовою та потребує виходу з зони комфорту, зумовлює стан невизначеності, когнітивний дисонанс, соціальну тривожність учасників, фасилітацію, інгібіцію. Зазначено, що підлітки, беручи участь у тренінгу, можуть бути дуже чутливими до соціальних контекстів; почуватися невпевнено та перейматися тим, як їх сприймають оточуючі; переживати страх необхідності соціального контакту в новій ситуації; нові знання ймовірно будуть вступати у суперечність зі сформованим досвідом; при виконанні складних, невідомих завдань, незвичних справ учасники та учасниці можуть проявляти пасивність (спрацює ефект соціальної інгібіції), або посилиться активність, поліпшиться результати індивідуальної діяльності (проявиться ефект соціальної фасилітації). Акцентовано увагу на тому, що тренер несе відповідальність за наслідки групової взаємодії, має подбати про зниження впливу стресових факторів на особистість підлітка та продумати дії оптимізації групової взаємодії. Виокремлено кроки, які має здійснити тренер з метою поліпшення стану учасників та учасниць під час проведення тренінгу для досягнення ефективності даного інструменту у роботі з підлітками.

Ключові слова: підлітковий вік, тренінг, стресові фактори, стан невизначеності, когнітивний дисонанс, соціальна тривожність, ефект соціальної фасилітації, ефект соціальної інгібіції.

Moskovets Liudmyla. The impact of stress factors on the personality of adolescents during training interaction

The article provides a theoretical analysis of the impact of stress factors on adolescents during training interactions. It is noted that training is an effective tool in working with adolescents, involves interaction with peers, provides an opportunity to receive support in developing certain qualities, and contributes to the satisfaction of social and emotional needs, but due to stress factors, it can have different effects on their personality. In the study, stress is considered as eustress, which has a positive and mobilizing effect on participants, activates internal resources to overcome obstacles and achieve results. It has been determined that by participating in training, especially for the first time, adolescents find themselves in a new situation that is stressful and requires them to leave their comfort zone, causing uncertainty, cognitive dissonance, social anxiety, facilitation, and inhibition among participants. It is noted that teenagers participating in training may be very sensitive to social contexts; feel insecure and worry about how others perceive them; experience fear of the need for social contact in a new situation; new knowledge is likely to conflict with established experience; when performing complex, unfamiliar tasks, or unusual activities, participants may become passive (the effect of social inhibition will occur), or their activity may increase and the results of individual activities may improve (the effect of social facilitation will occur). Emphasis is placed on the fact that the trainer is responsible for the consequences of group interaction, must take care to reduce the impact of stress factors on the adolescent's personality, and must consider actions to optimize group interaction. The steps that the trainer should take to improve the condition of participants during the training in order to achieve the effectiveness of this tool in working with adolescents are highlighted.

Key words: adolescence, training, stress factors, uncertainty, cognitive dissonance, social anxiety, social facilitation effect, social inhibition effect.

Вступ. Підлітковий вік у психологічних дослідженнях є перехідним, переломним віковим періодом, що характеризується інтенсивністю змін, суперечністю між бажанням діяти, самостверджуватися та недостатньо розвинутою відповідальністю за прийняті рішення та власні дії. Даний період життя супроводжується виникненням суб'єктивних перешкод, віковою кризою, схильністю до ризику, різними формами протесту та стресовими станами.

У повсякденному житті стресовий стан у підлітків може зумовлюватися різноманітними чинниками. З-поміж причин виникнення стресу науковці вказують вплив навколишнього середовища; фізичні, емоційні навантаження; монотонність в повсякденній діяльності; щоденні подразники; перехідні етапи життя; соціальні та соціально-психологічні фактори; невизначеність, порушення емоційного стану, дисгармонія [8, с. 157]. Підлітку доводиться ламати старі конструкції, опанову-



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

вати способи поведінки, аналізувати життєві ситуації, практикувати інші стратегії, набувати новий досвід. Враховуючи особливості підліткового віку, зорієнтованість на однолітків, їх активність доцільно використовувати групові форми роботи в умовах безпечного простору. Таким інструментом є тренінг, що відноситься до видів активного навчання. Він передбачає систематичне набуття знань, умінь, навичок та атиюдів, спрямований на покращення виконання діяльності у певній сфері (E. Salas) [6, с. 56]. Тренінг як форма роботи з підлітками має певні переваги: спирається на особистий досвід; передбачає взаємодію з однолітками; дає можливість отримувати підтримку з розвитку певних якостей; забезпечує негайний зворотний зв'язок, що сприяє кращому розумінню динаміки та соціальних сигналів; задовольняє соціальні та емоційні потреби підлітка. Проте, не зважаючи на значну ефективність тренінгової форми роботи з даною віковою категорією на особистість учасників та учасниць можуть впливати різні стресові фактори.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз впливу стресових факторів на особистість підлітка під час тренінгу та окреслити дії, які має здійснювати тренер для зниження їх впливу, оптимізації групової взаємодії.

Матеріали та методи. Для реалізації окресленої мети було використано теоретичні методи: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми участі підлітків у тренінгах та визначено вплив стресових факторів процесі такої взаємодії.

Результати дослідження. Беручи участь у тренінгу, особливо вперше, підлітки потрапляють у нову ситуацію, яка є стресовою та потребує виходу із зони комфорту, зумовлює стан невизначеності, когнітивний дисонанс, соціальну тривожність учасників, соціальну фасилітацію, інгібіцію. Варто звернути увагу, що ми будемо розглядати стрес як еустрес, що є позитивним та мобілізуюче впливає на особистість, активізує внутрішні ресурси для досягнення результатів. Проаналізуємо ключові аспекти впливу стресових факторів на особистість підліткового віку в процесі тренінгової взаємодії.

Під час тренінгу в учасників та учасниць може виникнути стан невизначеності, що розглядається як брак інформації та знань для прийняття рішень; як продукт непередбаченості, динамічних змін; результат нашарування чинників складного, нестабільного оточення особи, її внутрішніх проблем та заплутаних взаємин з оточенням [5, с. 118]. О. Брюховецька зазначає, що невизначеність у психології розуміється як «відкрите завдання, в якому той, хто приймає рішення не знає всієї сукупності факторів і має сформулювати декілька гіпотез перш ніж оцінити їх ефективність» [3, с. 74]. П. Лушин розглядає ситуацію невизначеності як перехідний стан, що спонукає особу переживати позитивні емоції в нових неконструктивних, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозу, а як такі, що роблять виклик [11, с. 56]. На нашу думку, коли підліток долучається до тренінгу вперше він не знає особливостей даної форми роботи, може бути не готовий до взаємодії в групі, до пошуку виходу в ситуаціях

невизначеності. Стан невизначеності є доволі поширеним супутником підлітка під час тренінгу чи будь-якого групового навчання, адже для цього віку характерна висока чутливість до соціальних контекстів, тому будь-яка нова ситуація сприймається мозком як виклик. Тренінг передбачає взаємодію учасників, тому підлітки мають проявляти активність, ініціативність, але ситуація невизначеності може гальмувати цей процес. Учасники на даному віковому етапі можуть почуватися невпевнено та перейматися тим, як їх сприйматимуть однолітки; реагуватимуть на їх відповідь, яка може здаватися неправильною; хвилюватимуться з приводу того, щоб не зганьбитися серед однолітків. Сам процес тренінгу також може зумовити стан невизначеності: як буде проходити взаємодія; яких правил потрібно буде дотримуватися; чи зможу я ефективно працювати.

Участь у тренінгу може впливати на когнітивну сферу та викликати у підлітків когнітивний дисонанс. Поняття «когнітивний дисонанс» трактується як «стан психічного дискомфорту особи, викликаний зіткненням у його свідомості конфлікуючих уявлень» [2, с. 107]. Згідно досліджень Р. Зайонца когнітивний дисонанс є негативним станом, перебуваючи у якому людина намагається знизити або усунути його, діючи так, щоб уникнути подій, що посилюють цей стан. Глибина та інтенсивність когнітивного дисонансу залежить від значущості відповідних знань і відносної кількості знань, що суперечать один одному [4, с. 34]. Нова інформація, яку підліток отримує під час тренінгу, може вступити у суперечність із попередніми знаннями та існуючим досвідом, зруйнувати старі уявлення про світ, створити своєрідний тимчасовий «вакуум» у розумінні матеріалу. Учасники можуть переживати стрес від зіткнення з новою інформацією та відчувати дискомфорт. Разом з тим такий стан буде спонукати підлітка привести у відповідність свої знання, думки у процесі пізнавальної активності, а у випадку посилення когнітивного дисонансу особистість уникатиме ситуацій та інформації. Виходячи із вище зазначеного тренеру важливо враховувати «стан потоку» (автор М. Чіксентміхай), починати із простого, а потім, відповідно до досвіду, стилю групи, ускладнювати матеріал. Усунути когнітивний дисонанс повністю не можливо, але його можна зменшити. Це допоможе уникнути агресивності як до самої взаємодії, так і до інших учасників, знизити рівень стресу.

Стресові фактори на тренінгу можуть викликати у підлітків соціальну тривожність, яка пов'язана із соціальною, міжособистісною взаємодією. Поняття «соціальної тривожності» розглядається як тривожність, тригером якої виступають різні ситуації взаємин у соціумі [1, с. 6]. Даний вид тривожності супроводжується сильним напруження та тривогою під час соціальної взаємодії чи діяльності через думки індивіда про те, що його оцінюють або думають про нього [9, с. 174]. Н. Юнг, М. Кирилішина, Е. Булгак досліджуючи даний феномен у підлітковому віці вказують, що початковий прояв соціальної тривожності дуже схожий на сором'язливість і зазвичай зустрічається у підлітків, яким не вистачає самостійності. Дослідники

зазначають, що підлітки із соціальною тривожністю часто звертають увагу на себе в соціальних ситуаціях, виявляючи тенденцію зосереджуватися на собі, будуть дивитися на себе і оцінювати себе з позиції інших, переживати, що на них звертають увагу оточуючі. Науковцями було також доведено значну позитивну кореляцію соціальної тривожності із самофокусуванням. Підлітки із соціальною тривожністю, зазвичай, мають занижену самооцінку, перебуваючи в соціально стресовому середовищі вважають себе неадекватними і більше звертають увагу до власної негативної інформації. Вони є більш чутливими до оцінки оточуючих, звертають увагу на власну суспільну репутацію, свою діяльність, мають вищу суспільну самосвідомість у порівнянні з приватною [10, с. 136].

Під час тренінгу соціальну тривожність у підлітків можуть викликати такі тригери: знайомство з новими людьми, якщо учасник знаходиться у групі, де немає однолітків, яких він давно знає; перебування в центрі уваги групи, а можливо і однієї людини; обговорення в загальному колі (вправи на знайомство, рефлексію) та висловлення своєї думки під час групового аналізу кейсів; представлення результатів групового обговорення тощо.

У процесі тренінгової взаємодії підліток може переживати страх необхідності соціального контакту в новій ситуації; осуду, що він скаже щось «не те» і «не так»; страх оцінювання з боку учасників групи, який склався в процесі оцінювання в закладі освіти і переноситься на дану ситуацію взаємодії; побоювання, що учасники групи помітять його хвилювання та нервування.

Присутність інших осіб на тренінгу здійснює різний вплив на активність учасників та учасниць. Розглянемо ефект соціальної фасилітації (посилення домінуючих реакцій, поліпшення індивідуальних результатів діяльності особистості в присутності оточуючих) та соціальної інгібіції (протилежний ефект, що виявляється у погіршенні результативності) [7, с. 226]. Під час групової взаємодії, згідно досліджень В. Біона, можуть виникати проблемні моменти, які позначаються на процесі фасилітації: залежність (з'являється до учасника чи учасниць групи, які сприймаються як такі, що мають більше владних повноважень), момент поділу на групи (зумовлює утворення партнерств та альянсів всередині групи, що впливає на прозорість роботи), реакція «бийся або тікай», що утворюється коли група опосередковано знаходиться під тиском. [7, с. 229].

Під час взаємодії тренер активно використовує процес фасилітації для організації групової роботи, обміну думками та співпраці. Підлітки, при виконанні простого, зрозумілого завдання проявляють підвищену активність, висловлюють свою точку зору, генерують нові ідеї. При цьому все у групі проходить активно, позитивно, без стресу. Але у ситуації напруженої, при виконанні складних, невідомих завдань, незвичних справ учасники та учасниці можуть проявляти пасивність, знижувати активність.

Тренер як особа, що організовує роботу групи та несе відповідальність за її наслідки, має подбати про

зниження впливу стресових факторів на особистість підлітка та продумати дії оптимізації групової взаємодії. Враховуючи розкриті аспекти впливу стресових факторів на особистість підліткового віку виокремимо кроки тренера з метою поліпшення стану учасників та учасниць у процесі тренінгу:

1. Для подолання ситуації невизначеності та усвідомлення контролю над ситуацією доцільно надати достатню кількість інформації про специфіку такої форми роботи та особливості взаємодії під час тренінгу, виробити правила співпраці, наголосити на необхідності їх прийняття усіма учасниками, дотримання таймінгу.

2. Зменшити когнітивний дисонанс учасників тренінгу підліткового віку можна шляхом дозування інформації, розпочинати із простого, а потім переходити до надання складнішої інформації.

3. Для зниження когнітивної напруги доцільно робити невеликі перерви, використовувати рухову активність, дихальні вправи. Такі активності допоможуть стабілізувати емоційний стан, здійснити регуляцію вегетативної нервової системи через баланс симпатичного та парасимпатичного відділів.

4. Врахування переживання соціальної тривожності підлітків передбачає надання підтримки, уважного ставлення до кожного учасника та учасниці. Тренер має звернути увагу підлітків на те, що під час тренінгу можна помилятися, помилка – це не страшно; здійснювати валідацію почуттів, прийняття своїх емоцій уникаючи осуду.

5. Для зменшення інгібіції та сприяння фасилітації важливо, щоб тренер, виконуючи функції фасилітатора, створював безпечну, сприятливу психологічну атмосферу, здійснював управління процесом групової взаємодії; надавав підтримку учасникам, заохочував їх активність, використовував активності, до яких будуть залучені всі учасники та учасниці тренінгу; згаджував напружені ситуації.

Висновки. Тренінг є ефективним інструментом у роботі з підлітками, оскільки передбачає інтерактивний формат, здійснює активізацію, мобілізацію ресурсів, сприяє кращому розумінню себе, дає можливість навчитися новій поведінці. В результаті теоретичного аналізу впливу стресових факторів на особистість підлітка під час тренінгової взаємодії, які розглядаються як еустрес, було встановлено, що учасники та учасниці можуть переживати стан невизначеності, когнітивний дисонанс, соціальну тривожність, фасилітацію, інгібіцію. Визначено, що підлітки долучаючись до тренінгу можуть бути дуже чутливими до соціальних контекстів; почуватися невпевнено та перейматися тим, як їх сприймають оточуючі; переживати страх необхідності соціального контакту в новій ситуації; нові знання ймовірно будуть вступати у суперечність зі сформованим досвідом; при виконанні складних, невідомих завдань, незвичних справ учасники та учасниці можуть проявляти пасивність (спрацює ефект соціальної інгібіції), або посилиться активність, поліпшаться результати індивідуальної діяльності (ефект соціаль-

ної фасилітації). Від професіоналізму тренера, його здатності створювати безпечний психологічний простір, зменшувати напругу, знижувати вплив стресових факторів в значній мірі буде залежати ефективність даного інструменту.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у дослідженні ролі зворотного зв'язку у тренінгу для отримання інформації про реакцію учасників, простеження зон зростання, внесення коректив у поведову взаємодії.

Література:

1. Баграченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 3–11. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.1>
2. Бойко Я. В. Когнітивний дисонанс як фактор когнітивної варіантності оригіналу і перекладу з позицій фреймової семантики (на матеріалі українських ретрансляцій творів). *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Філологія*. 2021. № 52. Т. 2. С. 107–111. DOI: <https://doi.org/10.32841/2409-1154.2021.52-2.26>
3. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 70–81. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_27_8
4. Горпініч Т. І. Когнітивний дисонанс як психолого-педагогічна проблема. *Медична освіта*. 2025. №1. С. 33–35. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mosv_2015_1_10
5. Завгородня О. В. Споживання медіа в умовах загрозової невизначеності. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 118–122. URL: <https://surl.li/wldmsu>*
6. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології : інтегративний підхід. Київ–Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2020. 210 с.
7. Фіщук О. С., Чміль Н. І. Фасилітація як ефективний метод навчання: психологічний підхід [Facilitation as an effective teaching method: a psychological approach]. *The importance of pedagogy and psychology in the modern world: Scientific monograph*. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2024. С. 223–253. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-435-1-12>
8. Царькова О. В., Величко Н. Й. Стрес у підлітковому віці та шляхи його подолання. *Наука і освіта*. 2010. №3. С. 157–161. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12902>
9. Шутяк І. А. Соціальна тривожність: поняття, природа та її роль в житті суспільства. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали третього міжнародного симпозиуму*. Київ: Алатон, 2021. С. 172–175. URL: <https://surl.li/kgzqgj>
10. Юнг Н. В., Кирилішина М. Г., Булгак Е. Д. Дослідження психологічних особливостей підлітків із соціальною тривожністю. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 136–139. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208>
11. Юрчук С. С. Стан невизначеності та його зв'язок зі стресом у підлітковому віці. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2023. Вип. 2(3). С. 53–61. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).6](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).6)

References:

1. Batrachenko, I., Suriakova, M., & Uchytel, I. (2021). Sotsialna tryvozhnist u mizhosobystisnii vzaiemodii studentiv [Social anxiety in interpersonal interactions among students]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky – Bulletin of Lviv University. Psychological Sciences Series*, 10, 3–11. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.1> [in Ukrainian].
2. Boiko, Ya. V. (2021). Kohnityvnyi dysonans yak faktor kohnityvnoi variantnosti oryhnalu i perekladu z pozytsii freimovoi semantyky (na materiali ukrainskykh retransliatsii tvoriv) [Cognitive dissonance as a factor in the cognitive variability of the original and translation from the perspective of frame semantics (based on Ukrainian retranslations of works)]. *Naukovyi visnyk Mizhnarodnoho humanitarnoho universytetu. Ser.: Filolohiia – Scientific Bulletin of the International Humanitarian University. Series: Philology*, 52, 2, 107–111. DOI: <https://doi.org/10.32841/2409-1154.2021.52-2.26> [in Ukrainian].
3. Briukhovetska, O. V. (2015). Psykholohichni osoblyvosti tolerantnosti do nevyznachenosti v upravlinskii diialnosti yak odniiei zi skladovykh profesiinoi tolerantnosti kerivnykiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Psychological characteristics of tolerance to uncertainty in management activities as one of the components of professional tolerance of managers of general education institutions]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, 27, 70–81. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_27_8 [in Ukrainian].
4. Horpinich, T. I. (2025). Kohnityvnyi dysonans yak psykholoho-pedahohichna problema [Cognitive dissonance as a psychological and pedagogical problem]. *Medychna osvita – Medical education*, 1, 33–35. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mosv_2015_1_10 [in Ukrainian].
5. Zavorodnia, O. V. (2024). Spozhyvannia media v umovakh zahrozlyvoi nevyznachenosti [Media consumption in conditions of threatening uncertainty]. *Psykhologhiia i viina : zbirnyk materialiv KhIV Mizhnarodnoi nauково praktychnoi konferentsii – Psychology and war: collection of materials from the XIV International Scientific and Practical Conference* (pp. 118–122). Nizhyn: NDU im. M. Hoholia. Retrieved from <https://surl.li/wldmsu> [in Ukrainian].
6. Zlyvkov, V., Lipinska, S., & Lukomska, S. (2020). Suchasni treninhovi tekhnolohii : intehtatyvnyi pidkhhid [Modern training technologies: an integrative approach]. Kyiv–Nizhyn : PP Lysenko M. M [in Ukrainian].
7. Fishchuk, O. S., & Chmil, N. I. (2024). Fasylytatsiia yak efektyvnyi metod navchannia: psykholohichni pidkhhid [Facilitation as an effective teaching method: a psychological approach]. *The importance of pedagogy and*

psychology in the modern world: Scientific monograph. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 223–253. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-435-1-12> [in Ukrainian].

8. Tsarkova, O. V., & Velychko, N. Y. (2010). Stres u pidlitkovomu vitsi ta shliakhy yoho podolannia [Stress in adolescence and ways to overcome it]. *Nauka i osvita – Science and education*, 3, 157–161. Retrieved from <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12902> [in Ukrainian].

9. Shutiak, I. A. (2021). Sotsialna tryvozhnist: poniattia, pryroda ta yii rol v zhytti suspilstva [Social anxiety: concept, nature, and its role in society]. *Osvita i zdorovia pidrostaiuchoho pokolinnia: materialy tretoho mizhnarodnoho sympoziumu – Education and health of the younger generation: materials from the third international symposium* (pp. 172–175). Kyiv: Alaton. Retrieved from <https://surl.li/kgzqgj> [in Ukrainian].

10. Iunh, N. V., Kyrylishyna, M. H., & Bulhak E. D. (2022). Doslidzhennia psykhologichnykh osoblyvostei pidlitkiv iz sotsialnoiu tryvozhnistiu [Research on the psychological characteristics of adolescents with social anxiety]. *Habitus – Habitus*, 39, 136–139. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208> [in Ukrainian].

11. Iurchuk, S. S. (2023). Stan nevyznachenosti ta yoho zviazok zi stresom u pidlitkovomu vitsi [The state of uncertainty and its connection with stress in adolescence.]. *Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Seriya “Psykhologichni nauky” – Bulletin of Vasyl Stus Donetsk National University. Series “Psychological Sciences.”*, 2(3), 53–61. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).6](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).6) [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 16.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026