

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет (ННІ) гуманітарно-педагогічний

ПОГОДЖЕНО

Декан факультету (Директор ННІ)
Гуманітарно-педагогічний
(назва факультету (ННІ))

_____ **Савицька І.М.**
(підпис) (ПІБ)

“ ____ ” _____ 2025 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри
Соціальної роботи та реабілітації
(назва кафедри)

_____ **Сопівник І.В.**
(підпис) (ПІБ)

“ ____ ” _____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему «Соціальні умови формування стресостійкості учнів старших класів»

Спеціальність 231 «Соціальна робота»
(код і назва)

Освітня програма Соціально-психологічна реабілітація
(назва)

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна
(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

Гарант освітньої програми

Доктор педагогічних наук, доцент
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Осадченко І.І.
(ПІБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

Доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Осадченко І.І.
(ПІБ)

Виконав

_____ (підпис)

Невзгляденко Ю.В.
(ПІБ студента)

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет (ННІ) гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри соціальної роботи та
реабілітації**

Доктор педагогічних наук, доцент
(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис) **Сопівник І.В.**
“ ____ ” _____ (ПІБ)
2025 року

З А В Д А Н Н Я

ДО ВИКОНАННЯ БАКАЛАВРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТУ

Невзгляденко Юрію Валентиновичу

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 231«Соціальна робота»

(код і назва)

Освітня програма Соціальна робота

(назва)

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна

(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи «Соціальні умови формування стресостійкості
учнів старших класів»

затверджена наказом ректора НУБіП України від “08” 04 2025р. № 581 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру 20 травня 2025 р.

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи наукові розробки вітчизняних та
зарубіжних учених, матеріали періодичних видань, словники, навчальна та довідкова
література з теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

- проаналізувати теоретичні засади дослідження стресостійкості учнів старших класів;
- обґрунтувати соціальні умови, що сприяють розвитку стресостійкості учнів старших класів;
- розробити та експериментально перевірити соціальну програму з формування стресостійкості учнів старших класів;
- укласти методичні рекомендації щодо впровадження соціальної програми формування стресостійкості учнів старших класів.

Дата видачі завдання “13” вересня 2024 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____

(підпис)

Осадченко І.І.
(прізвище та ініціали)

Завдання прийняв до виконання _____

(підпис)

Невзгляденко Ю.В.
(прізвище та ініціали студента)

Реферат

Бакалаврська кваліфікаційна робота на тему «Соціально-психологічні умови формування стресостійкості учнів старших класів» містить 73 сторінки друкованого тексту, 3 таблиці, 5 рисунків та 5 додатків. Перелік використаних джерел нараховує 80 найменувань.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність соціальну програму формування стресостійкості учнів старших класів.

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні засади дослідження стресостійкості учнів старших класів;
- обґрунтувати соціальні умови, що сприяють розвитку стресостійкості учнів старших класів;
- розробити та експериментально перевірити соціальну програму з формування стресостійкості учнів старших класів;
- укласти методичні рекомендації щодо впровадження соціальної програми формування стресостійкості учнів старших класів.

Перший розділ присвячено теоретичному аналізу проблеми формування стресостійкості учнів старших класів. У ньому розглянуто поняття «стрес», вивчено особливості його виникнення та перебігу в підлітковому віці, а також визначено ключові компоненти стресостійкості. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння цього феномену та обґрунтовано його значення для емоційного благополуччя і соціальної адаптації старшокласників.

Другий розділ присвячено обґрунтуванню соціальні умови, що сприяють розвитку стресостійкості учнів старших класів. У ньому розглянуто роль школи та сім'ї у формуванні стресостійкості, значення психоедукації та навчання технікам саморегуляції психоемоційних станів, а також проаналізовано сучасні методи позашкільної соціальної підтримки учнів.

Третій розділ містить експериментальну перевірку соціальних умов формування стресостійкості учнів старших класів. Визначено структуру та зміст розробленої соціальної програми, спрямованої на розвиток стресостійкості, охарактеризовано методи її впровадження. Подано аналіз емпіричних результатів дослідження, які засвідчили ефективність програми: підвищення рівня стресостійкості, зниження тривожності, покращення психоемоційного стану учнів та розвиток навичок саморегуляції. У цьому розділі також укладено методичні рекомендації для педагогів і психологів щодо впровадження програми у практичну діяльність освітніх закладів.

Ключові слова: учні старших класів, стресостійкість, психоемоційний стан, соціальні умови, соціальна адаптація, методичні рекомендації.

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП..... | 7 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ..... | 10 |
| 1.1. Сучасні підходи до розуміння поняття «стрес»..... | 10 |
| 1.2. Особливості виникнення та перебігу стресу в учнів старших класів | 18 |
| 1.3. Поняття стресостійкості учнів старших класів та її ключові компоненти..... | 25 |
| Висновки до першого розділу..... | 33 |
| РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ..... | 36 |
| 2.1. Роль школи та сім'ї у формуванні стресостійкості учнів старших класів..... | 36 |
| 2.2. Психоедукація та навчання учнів старших класів технікам саморегуляції психоемоційних станів у закладах освіти..... | 43 |
| 2.3. Сучасні методи та програми позашкільної соціальної підтримки учнів старших класів | 51 |
| Висновки до другого розділу..... | 53 |
| РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА СОЦІАЛЬНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ..... | 56 |
| 3.1. Організація дослідження щодо впливу соціальних умов на стресостійкість учнів старших класів..... | 56 |
| 3.2. Характеристика соціальної програми з формування стресостійкості учнів старших класів..... | 66 |
| 3.3. Аналіз емпіричних результатів дослідження та рекомендації для практичного використання..... | 69 |
| Висновки до третього розділу..... | 75 |
| ВИСНОВКИ..... | 78 |

| | |
|--|-----------|
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 81 |
| ДОДАТКИ..... | 93 |

ВСТУП

Актуальність. Формування стресостійкості учнів старших класів є однією з ключових проблем сучасної освіти та психології. Підлітковий вік, в якому перебувають учні старших класів, характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки, пошуком власної ідентичності та соціальною адаптацією. В умовах постійних соціальних, економічних та політичних змін учні старших класів стикаються з численними стресовими ситуаціями, що можуть негативно впливати на їхній психологічний стан, навчальну успішність та міжособистісні стосунки.

Дослідження показують, що стресостійкість є ключовим фактором, який забезпечує успішну адаптацію учнів старших класів до змінних умов сучасного життя. Вона сприяє збереженню психічного та фізичного здоров'я, розвитку навичок саморегуляції, підвищенню рівня емоційного інтелекту та соціальної взаємодії. Водночас недостатня стресостійкість може призводити до підвищеної тривожності, емоційного вигорання, конфліктності та навіть розвитку психосоматичних розладів.

Важливим аспектом формування стресостійкості є створення сприятливих соціальних умов, що включають підтримку сім'ї, навчального середовища та спеціальні психологічні програми. Наукові дослідження свідчать, що застосування когнітивно-поведінкових методик, психоедукації, тренінгів з емоційної саморегуляції та соціальної підтримки позитивно впливає на розвиток стресостійкості учнів старших класів. Однак, незважаючи на актуальність цієї проблеми, у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі недостатньо комплексних досліджень, присвячених експериментальному вивченню ефективності різних підходів до підвищення стресостійкості в умовах освітнього процесу. Вивченням проблеми стресостійкості займалися такі дослідники, як Г. Сельє, Р. Лазарус, В. Оксамитний, Л. Наугольник, С. Дембіцький, які зробили значний внесок у розвиток цієї теми.

Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю комплексного дослідження соціальних умов формування стресостійкості

учнів старших класів, що дозволить розробити науково обґрунтовані методики та практичні рекомендації для їх впровадження в освітню практику.

Об'єкт дослідження: формування стресостійкості учнів старших класів.

Предмет дослідження: соціальні умови формування стресостійкості учнів старших класів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність соціальну програму формування стресостійкості учнів старших класів.

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні засади дослідження стресостійкості учнів старших класів;
- обґрунтувати соціальні умови, що сприяють розвитку стресостійкості учнів старших класів;
- розробити та експериментально перевірити соціальну програму з формування стресостійкості учнів старших класів;
- укласти методичні рекомендації щодо впровадження соціальної програми формування стресостійкості учнів старших класів.

Гіпотеза дослідження: застосування комплексного підходу до формування стресостійкості учнів старших класів, що включає когнітивно-поведінкові методики, психоедукаційні заходи та розвиток навичок емоційної саморегуляції, сприятиме підвищенню їхньої здатності до ефективного подолання стресових ситуацій та адаптації до соціального середовища.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз і систематизація наукової літератури, узагальнення теоретичних підходів до визначення стресостійкості, вивчення психологічних методик підвищення стресостійкості;
- емпіричні: анкетування, тестування, напівструктуровані інтерв'ю, спостереження за поведінкою учнів у стресових ситуаціях;

- експериментальні: розробка та впровадження соціально-психологічної програми, оцінка її ефективності за допомогою контрольних і експериментальних груп;
- статистичні: обробка отриманих даних за допомогою методів математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента, дисперсійний аналіз.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та апробації соціальної програми формування стресостійкості учнів старших класів, яка може бути використана у навчальних закладах, соціально-психологічних службах, центрах соціальної допомоги та профілактичних програмах для учнів старших класів. Окрім того, отримані результати можуть бути корисними для шкільних психологів, соціальних працівників, педагогів та батьків у процесі підтримки учнів старших класів у подоланні стресових ситуацій.

Експериментальна база дослідження: Ревненський ліцей Гірської сільської ради Бориспільського району Київської області.

Структура роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 112 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

1.1. Сучасні підходи до розуміння поняття «стрес»

Дослідження впливу стресу на психічне здоров'я індивіда та функціонування соціуму набуло надзвичайної актуальності в сучасних умовах. Негативні суспільні процеси останніх років, зумовлені спочатку пандемією COVID-19, а згодом повномасштабним військовим вторгненням в Україну, суттєво вплинули на емоційний стан українського суспільства. Постійні соціальні стресори, які в умовах війни загострилися, відображаються на когнітивно-емоційній сфері, фізичному здоров'ї, особистісних та міжособистісних стосунках, а також на характері взаємодії членів соціуму із соціальним середовищем.

Актуальність вивчення цих процесів обумовлена необхідністю глибшого розуміння феномену стресу, його природи, механізмів впливу та наслідків, що має не лише теоретичну, а й практичну значущість. Усвідомлення основних чинників стресу та його впливу на особистість і суспільство є ключовим для розробки ефективних стратегій подолання цього явища та мінімізації його негативних наслідків. Саме тому вивчення цього феномену повинно стати пріоритетним напрямом дослідницької діяльності в межах таких дисциплін, як соціальна робота, соціологія, психологія, філософія та соціальні комунікації.

Перед тим як перейти до прикладного аналізу стресу в українському контексті, важливо звернутися до теоретичних основ цього поняття. Наукова література пропонує широкий спектр підходів до розуміння стресу, стресорів. Значний внесок у дослідження цього феномену зробили як зарубіжні Г. Сельє [79], В. Сміт [80], так і українські вчені, серед яких Ш. Сабо [50], К. Сабо [50], О. Заячківська [50], Н Татаренко [58], О. Боярчук [3], С. Дембіцький [9], Л. Наугольник [34] та інші. Аналіз робіт цих дослідників дозволяє виявити

спільні риси та концептуальні відмінності в розумінні понять «стрес» і «стресор».

У своїх теоретичних працях О. Кундеревич разом із Литвин А, відзначають що «праці Г. Сельє заклали основу для розуміння стресу як загального адаптаційного синдрому, що виникає у відповідь на дію будь-якого стресора, незалежно від його природи» [26]. В. Кеннон впровадив поняття «реакції боротьби або втечі», що описує фізіологічну відповідь організму на стресові чинники. Роботи Р. Лазаруса акцентують увагу на суб'єктивному сприйнятті стресу, визначаючи його як результат оцінки індивідом власних ресурсів у контексті викликів і загроз [75].

Л. Фестінгер посилається на ідеї соціального стресу, акцентуючи увагу на ролі соціального контексту та міжособистісних взаємодій у формуванні стресових реакцій [72].

Українські вчені, такі як О. Боярчук, Л. Наугольник та С. Дембицький, адаптували зарубіжні концепції до українського контексту, враховуючи специфічні соціокультурні та економічні реалії. Їх дослідження висвітлюють особливості сприйняття стресу українцями, а також його вплив на їхню поведінку та психоемоційний стан у кризових умовах [3;34;9].

Наукові підходи до розуміння соціального стресу передбачають інтеграцію біопсихосоціальної моделі, яка охоплює біологічні, психологічні та соціальні аспекти впливу стресорів. Стрес має індивідуальний характер, що відображає динаміку змін у середовищі. Зокрема, у контексті воєнних дій \ стрес може бути пов'язаний із втратою близьких, руйнуванням звичних соціальних зв'язків, загрозою життю та здоров'ю, що призводить до формування колективної травми.

Таким чином, аналіз наукових теорій і концепцій стресу дозволяє сформуванню комплексне розуміння його природи та механізмів. Це, своєю чергою, створює основу для подальших досліджень стресу в українському суспільстві, що сприятиме розробці ефективних інструментів для подолання його негативних наслідків та відновлення ментального здоров'я населення.

У науковому дискурсі поняття «стрес» набуло широкого застосування в середині ХХ століття. Як зауважив Р. Кугельман «до Другої світової війни ніхто не говорив про стрес, але після неї все частіше це стали робити» [74]. Це підкреслює історичну динаміку розвитку термінології та концепцій, пов'язаних зі стресом, що стало можливим завдяки новим дослідженням і практикам у сфері психології, соціології та медицини.

Поняття «стрес» у сучасному науковому обігу розглядається як універсальний механізм адаптації, що був властивий людині в усі історичні епохи та знаходив відображення в різних культурах [37]. Однак наукове осмислення цього феномену стало можливим лише завдяки міждисциплінарним підходам, які об'єднали гуманітарні, природничі та медичні науки. Дослідники визначають стрес як адаптаційну відповідь організму на зовнішній подразник, що виникає в умовах загострення невідповідності між вимогами зовнішнього середовища та можливостями людини. Цей механізм є основою для багатьох поведінкових та фізіологічних реакцій, які забезпечують виживання та адаптацію індивіда.

Л. Наугольник звертає увагу на важливість диференціації понять «стрес», «стресори» та «чинники стресу» в науковій літературі. Зокрема, під терміном «стрес» зазвичай розуміється суб'єктивна реакція людини, яка включає психоемоційний стан, когнітивні процеси, емоції та механізми подолання. Натомість, «стресори» — це зовнішні стимули або події, які провокують напругу, збудження чи інші адаптаційні реакції. Такий підхід дозволяє уникнути термінологічної плутанини та сприяє більш чіткому розумінню природи стресу [34].

Стрес як суб'єктивний стан проявляється через емоції, захисні реакції та процеси подолання, що розгортаються в індивідуальній психіці. Водночас чинники стресу, або стресори, мають об'єктивний характер і можуть бути як фізичними (наприклад, природні катаклізми, шум), так і соціальними (конфлікти, фінансові труднощі, війна) [55]. Розуміння цієї дихотомії є

важливим для розробки теоретичних моделей і практичних інструментів для оцінки впливу стресу на індивідуальний та колективний рівень.

Таким чином, стрес слід розглядати як багатогранний феномен, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Вивчення механізмів стресу, а також його провокуючих чинників, є важливим для формування науково обґрунтованих підходів до профілактики та корекції його негативних наслідків. Це створює перспективу для міждисциплінарних досліджень, спрямованих на збереження та відновлення ментального здоров'я особистості й гармонізації соціальних процесів у суспільстві.

Стрес є складним і багатогранним феноменом, який відіграє значну роль у функціонуванні людини на індивідуальному та соціальному рівнях. Для його глибшого розуміння та практичного застосування в соціальній роботі важливим є використання чіткої класифікації, що дозволяє систематизувати різні види стресу на основі визначених критеріїв.

На основі аналізу наукових праць О. Боярчук [3], А. Коваленко [12], О. Кундеревич [26], А. Литвин [26], Л. Наугольник [34], нами укладено класифікація стресу (див. табл.1.1.), яка узагальнює сучасний науковий погляд на його види та основні характеристики. Такий підхід сприяє більш глибокому аналізу адаптаційних процесів, розробці превентивних і реабілітаційних заходів, а також застосуванню відповідних методик для подолання наслідків стресу

Таблиця 1.1

Класифікація стресу як наукова основа аналізу адаптаційних процесів

| Критерій класифікації | Типи стресу | Змістовна характеристика |
|------------------------------|-----------------------------|--|
| За джерелом виникнення | Фізіологічний (біологічний) | Викликаний впливом фізичних чинників (біль, голод, втома, хвороба), що провокують адаптаційні реакції організму. |
| | Психологічний | Пов'язаний із внутрішніми емоційними станами (страх, тривога, розчарування) або когнітивними конфліктами. |

| | | |
|------------------------|--------------|---|
| | Соціальний | Формується внаслідок взаємодії з соціальним середовищем (дискримінація, ізоляція, втрата роботи, війна). |
| За тривалістю впливу | Гострий | Короткотривалий стан, який виникає раптово та вимагає негайної адаптації організму до критичних умов. |
| | Хронічний | Тривалий вплив стресорів, що може призводити до фізичного та психоемоційного виснаження. |
| За впливом на організм | Еустрес | Позитивний стрес, який стимулює адаптацію, підвищує мотивацію та сприяє досягненню цілей. |
| | Дистрес | Негативний стрес, який викликає дезадаптацію, зниження працездатності та погіршення фізичного й психічного стану. |
| За рівнем адаптації | Адаптивний | Відображає успішне подолання стресу, забезпечує відновлення функціонального стану організму та психіки. |
| | Неадаптивний | Характеризується нездатністю організму або психіки до ефективного подолання стресорів, що призводить до кризи. |
| За характером впливу | Фізичний | Впливає на фізичний стан організму (хвороби, травми, зміни середовища). |
| | Емоційний | Проявляється через сильні переживання (страх, тривога, розпач). |
| | Соціальний | Виникає внаслідок впливу соціальних конфліктів, економічних або політичних криз. |

Запропонована класифікація стресу базується на аналізі його складових із врахуванням біопсихосоціальної природи цього явища. Кожна категорія дозволяє уточнити механізми адаптаційних реакцій, визначити чинники ризику та розробити ефективні методи профілактики і корекції [3; 12; 26; 34].

Розмежування фізіологічного, психологічного та соціального стресу є важливим для міждисциплінарного підходу до дослідження цієї проблеми, особливо в контексті соціальної роботи. Наприклад, соціальний стрес часто виникає у вразливих груп населення, таких як особи, які пережили травматичні події (війна, переселення), або ті, що зазнали дискримінації. Глибоке розуміння природи такого стресу сприяє розробці програм реабілітації та ресоціалізації.

На сьогоднішній день існує досить наукових досліджень, присвячених впливу індивідуальних психологічних особливостей на реакцію стресу. За результатами даних досліджень можна сказати, що реакція особистості на

стресор залежить не тільки від вроджених якостей, але і від комплексу властивостей і рис індивіда, які розвиваються в процесі його соціалізації. Від індивідуальних якостей, притаманних різним особистостям, залежить швидкість та інтенсивність реакції на той чи інший фактор. На один і той самий стресор різні люди реагують по різному [5].

Класифікація стресу є основою для наукового аналізу механізмів його впливу на людину та суспільство. Використання чітко визначених критеріїв дає змогу соціальним працівникам не лише ідентифікувати типи стресу, але й обирати найбільш ефективні інтервенції для мінімізації його наслідків.

Розуміння відмінностей між еустресом та дистресом, а також врахування тривалості та характеру стресу, відкриває перспективи для створення науково обґрунтованих стратегій адаптації та психосоціальної підтримки. Зокрема, це особливо важливо для роботи з постраждалими від війни, учасниками соціальних криз і маргіналізованими групами населення, які потребують систематичної допомоги в умовах стресових ситуацій.

Поняття «стадії стресу» було розроблено Г. Сельє, який вперше описав загальний адаптаційний синдром (General Adaptation Syndrome, GAS), що охоплює три ключові етапи. Ці стадії стали фундаментом для подальших наукових досліджень і формування стратегій психологічної підтримки. Дослідження стадій стресу дозволяє поглибити розуміння адаптаційних механізмів та їхніх меж, що має важливе значення для фахівців соціальної роботи, які займаються подоланням стресових станів у різних групах населення [79].

1. Стадія тривоги (Alarm Stage)

Ця стадія є початковою реакцією організму на стресор. Вона характеризується мобілізацією фізичних і психологічних ресурсів для протидії загрози. Основними проявами стадії тривоги є:

- активізація симпатичної нервової системи, яка викликає фізіологічні зміни, такі як підвищення частоти серцевих скорочень, пришвидшення дихання, підвищення артеріального тиску;

- викид гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол, які забезпечують організму енергію для боротьби або уникнення загрози;
- психоемоційна активація, яка проявляється у відчутті тривоги, занепокоєння або збудження.

На цій стадії основною метою організму є підготовка до швидкої реакції, що забезпечує виживання. У соціальній роботі особлива увага приділяється допомозі клієнтам у визначенні джерела стресу та формуванні адекватної реакції на нього.

2. Стадія резистенції (Resistance Stage)

Ця стадія настає, якщо стресор продовжує впливати протягом тривалого часу. Організм намагається адаптуватися до ситуації, підтримуючи рівень активації, який дозволяє функціонувати в умовах стресу. Основні характеристики стадії резистенції:

- стабілізація фізіологічних показників, наприклад, зниження частоти серцевих скорочень і нормалізація дихання, але при цьому зберігається підвищений рівень кортизолу;
- психологічна адаптація, яка може проявлятися у формуванні нових поведінкових стратегій або уникненні стресора;
- підтримання функціональної активності, хоча ресурси організму поступово виснажуються.

Для соціальних працівників ця стадія є критичною з точки зору профілактики розвитку хронічного стресу. Робота з клієнтами спрямована на впровадження технік стрес-менеджменту, таких як релаксація, когнітивна перебудова, підтримка соціальних зв'язків.

3. Стадія виснаження (Exhaustion Stage)

Якщо стресор продовжує впливати і ресурси організму вичерпуються, настає стадія виснаження. Ця фаза характеризується нездатністю організму адаптуватися до стресу, що призводить до серйозних фізичних і психічних наслідків:

- фізіологічні порушення, такі як виснаження енергетичних ресурсів, дисфункція імунної системи, розвиток хронічних захворювань;
- психологічні розлади, включаючи депресію, тривожні стани, емоційне вигорання;
- соціальна дезадаптація, яка може проявлятися у вигляді зниження працездатності, соціальної ізоляції, порушення міжособистісних стосунків.

На цій стадії пріоритетом соціальної роботи є забезпечення комплексної допомоги, яка може включати психотерапевтичну підтримку, медичне втручання та соціальну реабілітацію.

На основі праць Г. Сельє, запропонуємо схему (див. рис. 1.1.), яка представляє авторське бачення розвитку стресу, де кожна стадія відображає певний етап взаємодії між організмом і стресором.

Ця модель допомагає зрозуміти, як людина проходить шлях від першої реакції на стресор до його подолання або виникнення негативних наслідків. Вона виділяє не тільки фізіологічні зміни, але й психологічні та поведінкові аспекти, які часто залишаються поза увагою.

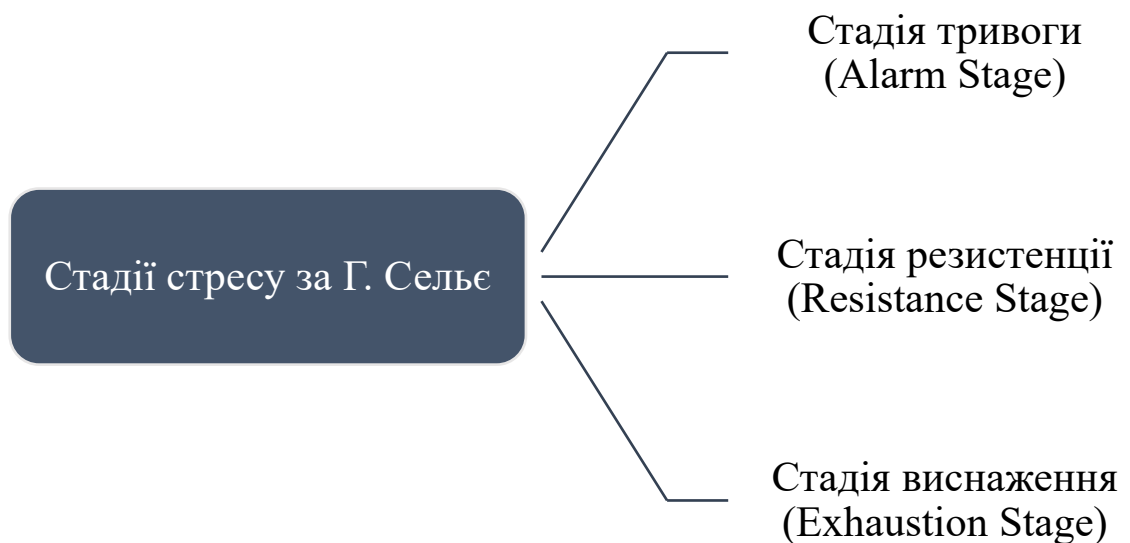


Рис. 1.1. Стадії стресу за Г. Сельє

Розуміння стадій стресу є важливим для розробки ефективних інтервенцій у сфері соціальної роботи. Кожна стадія вимагає специфічних підходів до роботи з клієнтами. Наприклад, на стадії тривоги акцент робиться на навчанні технік релаксації, тоді як на стадії резистенції важливо підтримувати адаптивні ресурси, а на стадії виснаження — забезпечувати комплексну реабілітацію.

Отже, під стресом будемо розуміти комплексну фізіологічну, психологічну та поведінкову реакцію організму на зовнішні чи внутрішні подразники (стресори), які порушують його внутрішній баланс (гомеостаз) та вимагають адаптації. стрес є багатовимірним явищем, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Його вивчення сприяє розумінню адаптаційних процесів, механізмів впливу стресорів та наслідків для психічного і фізичного здоров'я. Глибокий аналіз стресу, особливо в умовах сучасних кризових реалій, є ключовим для розробки ефективних превентивних та реабілітаційних заходів, спрямованих на збереження ментального здоров'я особистості й гармонізацію соціальних процесів у суспільстві.

1.2. Особливості виникнення та перебігу стресу в учнів старших класів

Підлітковий вік, у якому перебувають учні старших класів, характеризується високим рівнем психологічної вразливості, що зумовлено як віковими особливостями розвитку, так і зовнішніми впливами [50]. У цей період індивід часто опиняється у стресових та конфліктних ситуаціях, які стають джерелом значних психоемоційних навантажень. Подібні ситуації спричиняють порушення стабільності нервових процесів, що може призводити до зниження адаптаційного потенціалу та рівня стресостійкості. Стресостійкість, як інтегральна характеристика особистості, є важливим чинником для забезпечення емоційного благополуччя та ефективної

соціальної адаптації учнів старших класів [37]. Для розуміння механізмів формування стресостійкості необхідно детально проаналізувати її структурні компоненти, які значною мірою перетинаються з поняттям конфліктостійкості.

Структура конфліктостійкості охоплює декілька ключових компонентів, кожен з яких відіграє специфічну роль у забезпеченні ефективної взаємодії в умовах конфліктів або стресу.

Першим компонентом є емоційний, який відображає здатність особистості контролювати свій емоційний стан у напружених ситуаціях. Емоційна стійкість передбачає розвиток навичок саморегуляції, здатності розпізнавати, оцінювати та адекватно виражати емоції, що мінімізує ризик емоційного вибуху чи дезадаптації у конфліктній ситуації [39]. Для учнів старших класів, які часто переживають емоційні коливання, розвиток цього компонента є надзвичайно важливим у контексті соціальної інтеграції.

Другим важливим компонентом виступає вольовий, який визначає здатність до свідомого контролю над власними діями та емоційними реакціями. Вольова складова конфліктостійкості включає здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, а також вміння зберігати спокій у стресових умовах [38]. Цей компонент є важливим показником зрілості особистості, адже саме свідомо саморегуляція дозволяє ефективно управляти поведінкою у складних соціальних взаємодіях.

Третім компонентом є пізнавальний, який характеризує стабільність функціонування когнітивних процесів, таких як сприйняття, пам'ять, мислення та увага, у складних обставинах. Учні старших класів, які демонструють високий рівень пізнавальної стійкості, здатні об'єктивно аналізувати ситуацію, прогнозувати її розвиток та приймати оптимальні рішення. Здатність до критичного мислення та конструктивного вирішення конфліктів є невід'ємною частиною цього компоненту.

Останнім, але не менш важливим компонентом, є мотиваційний, що забезпечує адекватність прагнень і цілей у конфліктних ситуаціях.

Мотиваційна складова конфліктостійкості включає здатність індивіда зберігати позитивну орієнтацію на вирішення проблеми, а також спрямовувати свої зусилля на досягнення конструктивного результату. В умовах підліткового віку, коли система цінностей лише формується, цей компонент відіграє важливу роль у побудові стратегії поведінки, що сприяє гармонізації міжособистісних стосунків [47].

Таким чином, стресостійкість і конфліктостійкість є складними інтегративними характеристиками, що включають емоційний, вольовий, пізнавальний та мотиваційний компоненти. У сукупності вони забезпечують здатність індивіда не лише ефективно долати труднощі, але й зберігати емоційну рівновагу, приймати обґрунтовані рішення та підтримувати конструктивну взаємодію з оточенням. Для соціальних працівників, які працюють із учнями старших класів, розуміння цих механізмів є критично важливим, адже це дозволяє створювати індивідуалізовані програми підтримки, спрямовані на розвиток адаптаційного потенціалу молоді.

Підлітковий вік, в якому перебувають учні старших класів, є надзвичайно важливим етапом становлення особистості, який характеризується інтенсивним фізіологічним, емоційним і соціальним розвитком [50]. Цей період часто супроводжується підвищеною вразливістю до стресових впливів, обумовлених як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Розуміння причин виникнення стресу в учнів старших класів є надзвичайно актуальним для фахівців соціальної сфери, адже саме цей вік вимагає підвищеної уваги до створення сприятливих умов для розвитку та адаптації молоді в сучасному світі. Відповідно до досліджень вітчизняних вчених таких як Е. Акарачкова [1], І. Гаврілець [7], та В. Крольчук [14] нами розроблена схема, яка демонструє ідентифікацію вищевказаних причин (див. рис. 1.2.), у відповідності, аналіз цих чинників дозволяють більш ефективно розробляти профілактичні програми, які спрямовані на зниження рівня стресу та формування стресостійкості.

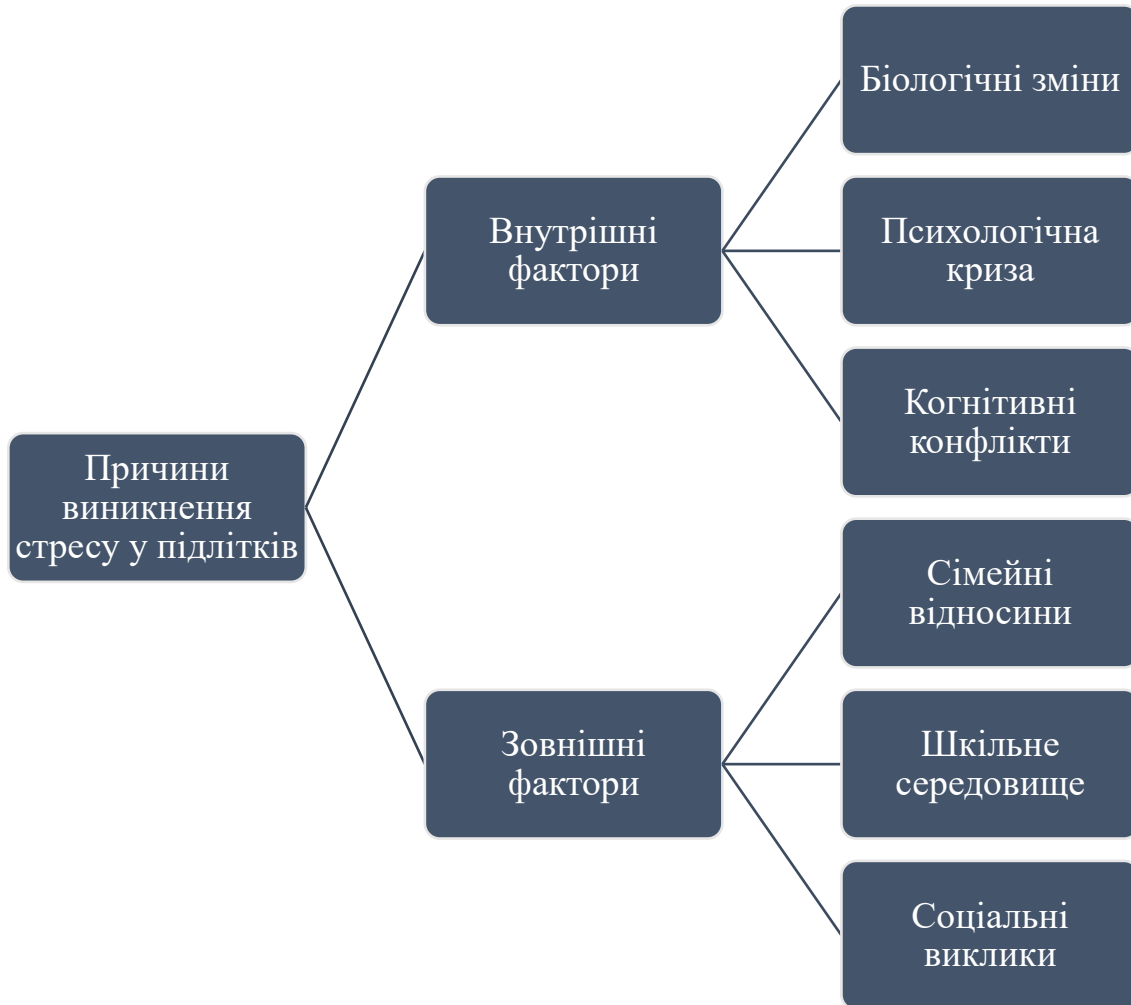


Рис. 1.1. Причини виникнення стресу в учнів старших класів (джерело – створено автором самостійно на основі праць Е. Акарачкова, І. Гаврілець, та В. Крольчук)

Стресові стани в учнів старших класів зумовлюються як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, що взаємодіють між собою, створюючи складний комплекс впливів на їх психоемоційний стан.

До внутрішніх факторів стресу належать, насамперед, біологічні зміни, які є наслідком гормональних перебудов у період статевого дозрівання. Інтенсивний фізичний розвиток, зміни зовнішнього вигляду та їх невідповідність ідеалізованому образу себе часто призводять до формування негативного ставлення до власного тіла, що є джерелом тривоги й незадоволення. Учні старших класів також переживають психологічну кризу,

пов'язану з пошуком власної ідентичності. У цей період вони активно розвивають самосвідомість, прагнуть автономності від батьків і встановлюють власні ціннісні орієнтири. Проте цей процес супроводжується когнітивними конфліктами, зокрема боротьбою між бажаннями та реальністю, надмірною самокритичністю і невдоволенням своїми досягненнями, що посилює рівень психологічного напруження [21].

Зовнішні фактори, які провокують стрес в учнів старших класів, охоплюють широкий спектр впливів соціального середовища. Значну роль відіграють сімейні відносини. Конфлікти з батьками, відсутність підтримки або емоційної близькості, а також нестабільність у сім'ї стають вагомими стресогенними чинниками. Шкільне середовище також виступає джерелом напруження, особливо у контексті високих академічних очікувань, шкільного булінгу та складнощів у взаємодії з однолітками [23]. Соціальні виклики сучасності, серед яких вплив соціальних медіа, економічна нестабільність і суспільні кризи, такі як війна чи пандемія, створюють додатковий тиск на психіку учнів старших класів, знижуючи їхню здатність до адаптації.

Соціальні працівники, працюючи з учнями старших класів, повинні враховувати як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти виникнення стресу. Розуміння індивідуальних особливостей кожного учня, його сімейного оточення, навчального середовища та соціокультурного контексту є ключовим у розробці стратегій підтримки [58].

Перебіг стресу у підлітковому віці є складним і багатограним процесом, який визначається специфічними психологічними, фізіологічними та соціальними особливостями цього віку. Підлітковий період є етапом інтенсивних змін, що супроводжуються трансформаціями не лише у фізичній, але й у психічній та соціальній сферах, що робить учнів старших класів вразливими до різноманітних стресових ситуацій [23].

Однією з ключових характеристик перебігу стресу учнів старших класів є підвищена емоційна реактивність. У цей період психіка зазнає значних змін, зокрема в емоційно-стресовій сфері. Учні старших класів мають схильність до

більш виразних емоційних реакцій на стресори, що зумовлене гормональними змінами та активним розвитком лімбічної системи мозку [25]. Цей процес може призводити до частих коливань настрою, агресивних чи депресивних станів, а також до підвищеної тривожності або апатії. Вони можуть мати схильність до екстремальних реакцій, які не завжди є адекватними ситуації, що може проявлятися у вчинках, які не враховують реальних обставин (наприклад, бурхлива агресія на незначні подразники). Такі емоційні коливання не лише ускладнюють адаптацію учнів старших класів до стресових умов, але й створюють додаткові труднощі у взаємодії з навколишнім середовищем — як з однолітками, так і з дорослими.

Це підвищення емоційної реактивності значною мірою пов'язано з процесом дозрівання нервової системи, зокрема лобних часток мозку, які відповідають за регулювання емоцій, прийняття рішень і планування дій. Внаслідок цього механізм самоконтролю і модулювання емоцій ще не досягнув зрілості, що сприяє більш вираженим та поривчастим реакціям на стресори.

Іншою характерною особливістю перебігу стресу у підлітковому віці є недостатній розвиток механізмів подолання стресу. Формування адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій є тривалим і складним процесом, який триває у підлітковому віці, коли особистість тільки починає здобувати досвід саморегуляції. У цей період багато учнів старших класів ще не мають сформованих або здатних до застосування ефективних механізмів подолання стресу [25]. Тому вони часто вдаються до неадаптивних стратегій, таких як уникнення, заперечення проблем або ізоляція від соціуму. У результаті, стрес може посилюватися через непереборні емоційні стани, що важко контролюються.

Ці стратегії можуть включати формування поведінкових патернів, які не дають можливості ефективно подолати проблему. Наприклад, учнів старших класів можуть замикатися в собі, відмовляючись від взаємодії з оточенням, або шукати втіху в соціальних мережах, що також не допомагає у вирішенні

стресових ситуацій, а лише збільшує почуття ізоляції. Ще одним популярним, але деструктивним способом подолання стресу є ризикова поведінка, наприклад, вживання алкоголю або наркотиків, що часто стає засобом тимчасового полегшення стресу, але має довгострокові негативні наслідки [27].

У підлітковому віці соціальна підтримка відіграє надзвичайно важливу роль у процесі подолання стресових ситуацій. Учні старших класів значною мірою залежать від підтримки з боку важливих соціальних інстанцій: батьків, учителів, однолітків. Присутність підтримки з боку близьких людей може істотно знижувати рівень стресу, тоді як її відсутність або негативний вплив оточення може значно посилити відчуття тривоги та безпорадності [28].

Учні старших класів ще не володіють достатньо розвиненими навичками соціальної адаптації, тому вони прагнуть до підтвердження своєї значущості через взаємодію з іншими людьми [32]. Якщо ці взаємодії є позитивними та підтримуючими, вони можуть значно зменшити негативні наслідки стресу. Однак, коли підліток не отримує потрібної підтримки, його стрес може набувати хронічного характеру, що з часом може призвести до депресивних станів або інших психічних розладів.

Стресові ситуації в учнів старших класів часто супроводжуються соматичними проявами, які свідчать про інтегровану взаємодію психічних і фізіологічних процесів. Стрес може викликати головний біль, порушення сну, втрату апетиту або, навпаки, надмірну тягу до їжі, а також загальну втому. Відповідно до теорії стресу Г. Сельє, фізичні симптоми є результатом активації нейроендокринної системи, що вивільняє стресові гормони, зокрема кортизол, який впливає на різні функції організму [79]. В учнів старших класів цей процес може мати більш виражений характер через незрілість організму та швидкий темп фізичних змін.

Тривалі соматичні симптоми, що виникають у відповідь на стрес, можуть мати серйозні наслідки, зокрема порушення нормального функціонування серцево-судинної системи, підвищення рівня артеріального

тиску та розвитку захворювань травної системи. Тому важливою є своєчасна діагностика цих симптомів, адже вони можуть бути індикатором не лише фізичного, але й психологічного дискомфорту, що потребує корекції [26].

Тривалий вплив стресу може мати значні наслідки як для психічного, так і для фізичного здоров'я учнів старших класів. Одним із найбільш небезпечних наслідків є розвиток тривожних або депресивних розладів. Учні старших класів, які стикаються зі стресом на тривалий період, особливо у разі відсутності соціальної підтримки, мають підвищений ризик розвитку клінічних форм тривожних розладів та депресії. Це може супроводжуватися відчуттям безнадійності, апатії, зниженням мотивації до навчання та соціальної активності.

Інші наслідки включають порушення міжособистісних відносин. Учні старших класів, які переживають стрес, можуть мати проблеми у спілкуванні з однолітками та батьками, що значно знижує якість їхнього соціального життя. Зниження академічної успішності є ще одним наслідком стресу, оскільки постійна тривога та депресивні стани перешкоджають концентрації та засвоєнню інформації. Урешті, стрес підвищує ризик розвитку адиктивної поведінки, зокрема вживання алкоголю, наркотиків або інших психоактивних речовин. Такі способи адаптації до стресу можуть призвести до розвитку залежності та серйозних соціальних і медичних проблем.

1.3. Поняття стресостійкості та її ключові компоненти

У контексті нашого дослідження концептуальною дефініцією є «стресостійкість», що визначається як інтегративна властивість особистості, яка забезпечує адаптивну реакцію на стресогенні фактори, що виникають у процесі життєдіяльності. Пошук сутності цього феномену передбачає конкретизацію його проявів через теоретичні підходи, що дають можливість глибше розглянути взаємодію особистості з різними стресовими ситуаціями. Розглянемо ключові підходи до визначення стресостійкості, які дозволяють

оцінити її багатогранність та важливість в процесах соціальної адаптації, саморегуляції та загального психічного благополуччя особистості.

Перший підхід, що ґрунтується на розумінні стресостійкості як інтегративної властивості особистості, висвітлюється в роботах низки українських дослідників, серед яких О. Боярчук [3], В. Корольчук [14], Н. Лебідь [27], Х. Стельмащук [54]. Відповідно до цього підходу, стресостійкість не є статичною характеристикою особистості, а інтегральним процесом, що формується в результаті взаємодії індивіда з різноманітними стресогенними факторами. Стресостійкість виявляється у здатності людини ефективно адаптуватися до умов, які викликають психоемоційне напруження, зберігаючи при цьому свою життєдіяльність, продуктивність та психічне здоров'я.

Однією з найбільш значущих теоретичних концепцій є визначення стресостійкості як структурно-функціональної, динамічної і інтегративної властивості особистості. Сучасна українська дослідниця В. Корольчук зазначає, що стресостійкість є результатом трансактного процесу взаємодії індивіда зі стресогенним фактором, що включає в себе різні компоненти, такі як процеси саморегуляції, когнітивна репрезентація ситуації, а також об'єктивна оцінка стресогенних умов і відповідні вимоги до особистості [14]. Такий підхід дозволяє розглядати стресостійкість не як окрему властивість, а як динамічний процес, який відображає здатність індивіда адаптуватися до постійно змінюваних життєвих обставин, не втрачаючи при цьому здатності до самореалізації та збереження внутрішньої гармонії.

Г. Ришко розглядає стресостійкість як властивість психіки, що відображає здатність особистості успішно здійснювати необхідну діяльність, навіть в умовах, що характеризуються високим рівнем стресу [45]. Важливим аспектом його підходу є акцент на здатності людини зберігати ефективність в умовах стресу, що, в свою чергу, сприяє адаптації до соціального середовища та забезпечує продуктивну взаємодію з ним [45]. У цьому контексті стресостійкість стає не лише психологічною властивістю, але й ключовим

елементом соціальної функціональності, що дозволяє особистості підтримувати свою діяльність, незважаючи на зовнішні стресові фактори.

Важливою є також точка зору Х. Стельмащук, яка визначає стресостійкість як інтегральну психологічну властивість людини, що включає її здатність зберігати психофізіологічний гомеостаз та оптимізувати взаємодію із зовнішніми емоціогенними умовами. Це визначення дає змогу розглядати стресостійкість як складний і багатовимірний феномен, що включає як індивідуальні, так і соціально-психологічні аспекти. За такої моделі стресостійкість є не лише механізмом, що дозволяє індивіду подолати стресові ситуації, але й важливою складовою, що визначає рівень адаптації особистості до вимог соціуму та збереження її психічного здоров'я [55].

Н. Лебідь, в свою чергу, підходить до розуміння стресостійкості як до інтегративної характеристики особистості, яка забезпечує здатність до успішної соціальної адаптації, збереження міжособистісних стосунків та досягнення важливих життєвих цілей. Вона підкреслює важливість стресостійкості для підтримки професійної працездатності та фізичного здоров'я. За її визначенням, стресостійкість не є лише захисним механізмом проти стресу, а є необхідною умовою для ефективної соціалізації та успішного функціонування особистості в умовах сучасного соціуму [27].

Стресостійкість як комплексна якість особистості розглядається в працях багатьох дослідників, серед яких Г. Кравець [16], Д. Кварцов [17], В. Крайнюк [19], М. Кудінова [21;22; 23], О. Куліш [25]. Цей підхід дозволяє оцінити стресостійкість не лише як окрему властивість особистості, а як складну інтегративну характеристику, що виявляється через здатність особи ефективно взаємодіяти з різними стресогенними факторами та забезпечує її психічну й фізіологічну адаптацію в умовах стресу. Підхід до стресостійкості як до психологічної особливості особистості дозволяє простежити вплив на індивідуальні емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові процеси, які забезпечують ефективне функціонування особистості в складних і стресогенних умовах.

Т. Циганчук визначає стресостійкість як психологічну особливість, яка з одного боку регулює структуру особистості та впливає на переживання стресової ситуації, а з іншого — лежить в основі успішної діяльності та соціальної активності індивіда. Вона реалізується через функції самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості та емоційної компетентності. Таке визначення підкреслює важливість емоційного інтелекту, що, в свою чергу, забезпечує здатність людини адаптуватися до змінюваних умов і зберігати ефективність при виконанні складних завдань у стресових ситуаціях [63].

І. Гаврілець визначає стресостійкість як сукупність особистих якостей, які дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, характерні для професійної діяльності, без негативних наслідків для її функціональності та здоров'я [7]. Виокремлене визначення підкреслює необхідність збереження працездатності та психічного здоров'я у процесі виконання діяльності під високим стресовим тиском. Стресостійкість в такому контексті розглядається як важлива складова професійної ефективності, що дозволяє уникати зниження продуктивності або порушень в особистісному та соціальному функціонуванні в умовах стресу.

Дослідники надають більш детальне визначення стресостійкості як комплексної якості особистості, яка забезпечує необхідну адаптацію до впливу зовнішніх та внутрішніх стресових факторів у процесі діяльності [28]. Ця якість особистості дозволяє успішно досягати поставлених цілей та реалізовувати стратегії співвласної поведінки у різних сферах життєдіяльності: емоційній, мотиваційній, когнітивній та поведінковій. Згідно з таким підходом, стресостійкість є не лише реакцією на стрес, а й організуючим компонентом ефективної діяльності, що підтримує внутрішній баланс особистості при виконанні різних завдань.

Науковці відзначають стресостійкість як інтегральну психологічну якість, що забезпечує гомеостаз особистості та оптимізує взаємодію з емоціогенними умовами життєдіяльності. Відповідно до цього підходу,

стресостійкість є важливою складовою внутрішньої гармонії індивіда, що дозволяє зберігати фізіологічну та психічну рівновагу, навіть під впливом складних стресових ситуацій [6]. Таке визначення підкреслює важливість стресостійкості як ресурсу, що підтримує адаптивну функціональність особистості в умовах постійних змін і соціальних викликів.

Пропонується розглядати стресостійкість як комплексну якість людини, що характеризується адаптацією до екстремальних та/або кумулятивних зовнішніх і внутрішніх факторів. Її рівень залежить від активації ресурсів організму та психіки індивіда, що виявляється через показники його функціонального стану та працездатності. За такою моделлю, стресостійкість є не тільки індивідуальним психологічним ресурсом, а й важливою умовою для збереження працездатності, функціонування в умовах стресу та забезпечення психічного і фізіологічного здоров'я.

Наукове співтовариство визначає стресостійкість як системну якість, що є результатом взаємодії різноманітних процесів на різних рівнях забезпечення життєдіяльності та поведінки людини [3]. Подане визначення підкреслює важливість стресостійкості як результату багаторівневих інтеграційних процесів, що забезпечують людині здатність ефективно адаптуватися до змінюваних умов життєдіяльності.

Деякі праці вчених доповнюють концепцію стресостійкості, розкриваючи процеси емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні, які визначають здатність індивіда керувати своїми емоціями, зберігати працездатність, адекватно функціонувати та спрямовувати свої дії в складних емоційних ситуаціях, що дозволяє оцінити стресостійкість як процес, що інтегрує різноманітні аспекти психологічної діяльності, що сприяють підтримці психічної та емоційної рівноваги у стресових умовах [11].

Загалом, стресостійкість розглядається як складний і багатогранний феномен, що інтегрує психічні, фізіологічні та соціальні аспекти, що сприяють адаптації особистості до стресу та забезпечують її ефективність у різних сферах життєдіяльності.

Згідно з підходом, що базується на здатності протистояти негативному впливу стрес-факторів, стресостійкість розглядається як важлива внутрішня якість, що забезпечує адаптацію до стресових ситуацій без шкоди для здоров'я та продуктивності. Н. Лебідь визначає стресостійкість як здатність витримувати психофізичні навантаження, а Г. Дубчак підкреслює її інтегративний характер, що включає адаптацію до стресу та можливість перетворювати його на ресурс для подолання труднощів [10; 11; 27].

Таким чином, стресостійкість в контексті соціально-психологічних досліджень визначається як комплексна характеристика, яка не лише дозволяє людині успішно функціонувати в умовах стресу, але й підтримувати високий рівень соціальної адаптації, емоційної стабільності та фізичного здоров'я.

У дослідженнях стресостійкості науковці різних підходів відзначають багатогранність і різні аспекти, що допомагають людям протистояти стресу. Підхід, який визначає стресостійкість як здатність до адаптації та саморегуляції, базується на ідеї, що стресостійка особистість активно долає стресові ситуації, пристосовуючись до них без шкоди для психічного і фізичного стану. Таке поняття підтримується як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками.

До прикладу можна зазначити, що стресостійкість виступає як здатність особистості долати стрес і вирішувати проблеми на шляху духовного і фізичного розвитку, що є важливим для учнів старших класів у навчальній діяльності. Інший підхід визначає стресостійкість як складну системну характеристику, що включає здатність психічної сфери адаптуватися до стресу, зберігаючи стабільність розумових, емоційних та вольових проявів.

Четвертий підхід ґрунтується на розумінні стресостійкості як складної системної характеристики людини. Даний підхід знаходимо у роботах Д. Блока [69], А. Мастена [76], В. Мозгового [33].

У роботі Д. Блока стресостійкість розглядається як індивідуальна характеристика, риса особистості, що захищає від негараздів життя та запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації; містить

у собі набір таких характеристик, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також гнучкість функціонування в різних зовнішніх умовах [69, с. 56-58].

А. Мастен стресостійкість тлумачить як динамічний процес, в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому розумінні стресостійкість концептуалізується як безперервний, активний процес появи нових сил і ресурсів адаптації й відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків [76, с. 18].

Стресостійкість у теоретичних працях характеризується як психофізіологічний стан людини, що забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов, дозволяє вирішувати службові та побутові завдання без втрат (фізичних та психічних). Додамо, що стресостійкість включає як особистісний, так і поведінковий компоненти, що визначають здатність до застосування антистресових стратегій. В. Мозговий підкреслює значення психологічних прийомів і поведінкових форм, що дозволяють людині подолати труднощі, незважаючи на наявність стресу [33].

В. Мозговий виділяє чотири основних типи концептуалізації стресостійкості особистості, при яких вона розглядається як результат:

- адекватних захисних процесів та долаючих стратегій;
- адаптивних когніцій;
- специфічних особистісних утворень;
- пошукової активності.

Основну увагу вчений акцентує на психологічних прийомах і формах поведінки, за допомогою яких людина справляється із труднощами, незважаючи на наявність важких переживань [33]

Намагаючись упорядкувати запропоновані різними дослідниками тлумачення стресостійкості, можна стверджувати, що дане поняття є комплексним і може розглядатися з різноманітних точок зору залежно від розуміння природи, сутності, засобів аналізу стресостійкості як: складна

інтегративна системна характеристика особистості; інтегративна якість особистості, що характеризується певним рівнем адаптації до впливу різноманітних стресорів; якість особистості, що забезпечує константність та впливає на результат діяльності; інтегративна властивість особистості, що обумовлює успішне пристосування до впливу різноманітних стресогенних факторів [6, с. 244].

Таким чином, стресостійкість, відповідно до даного підходу, – це системна характеристика особистості, що містить особистісний і поведінковий компоненти, які забезпечують здатність успішно здійснювати життєдіяльність в складних та екстремальних умовах.

Наразі не вироблено єдиної точки зору до визначення сутності стресостійкості, серед науковців триває дискурс з приводу того, чим є стресостійкість

Проаналізувавши різноманітні підходи до розуміння сутності поняття «стресостійкість», можна дійти висновку, що це поняття має багатогранну природу та розглядається в кількох ключових площинах.

- інтегральна властивість особистості – стресостійкість розуміється як комплексний показник, що охоплює різні аспекти психологічного та фізіологічного стану особистості, що дозволяє ефективно долати стресові ситуації;
- комплексна якість особистості – цей підхід підкреслює багатогранність стресостійкості як внутрішньої якості особистості, яка включає в себе різні елементи психічного здоров'я, адаптаційних механізмів і здатності до саморегуляції;
- здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів – стресостійкість визначається як специфічна здатність людини протистояти зовнішнім стресовим факторам, зберігаючи психічну і фізіологічну рівновагу;

- складна системна характеристика людини – під цим підходом розуміється стресостійкість як інтегрована характеристика, що охоплює різні аспекти особистості, що дозволяють адаптуватися до стресових ситуацій, активно перетворюючи їх або адаптуючись до них без шкоди для здоров'я і продуктивності діяльності [55; 64].

Таким чином, стресостійкість – це здатність організму або особи чинити опір негативним впливам стресових факторів та підтримувати психологічне та фізичне здоров'я в умовах стресу. Стресостійкість включає як фізіологічні, так і психологічні механізми адаптації, які допомагають людині справлятися з різними стресовими ситуаціями без значної шкоди для здоров'я та благополуччя.

Аналіз наукових визначень сприяє глибшому концептуальному осмисленню і уточненню поняття «стресостійкість», підкреслюючи важливість її багатовимірної природи і значення для забезпечення психічного благополуччя та ефективної діяльності особистості в умовах стресу.

Висновки до першого розділу

У першому розділі досліджено теоретичні засади стресостійкості учнів старших класів, що включає аналіз ключових понять, систематизацію підходів до їх трактування та характеристику факторів, які впливають на її формування. Проведений аналіз наукових джерел показує, що поняття «стресостійкість» є багатогранним і трактується в різних наукових дисциплінах. Воно визначається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до стресогенних ситуацій, збереження психічного та фізичного здоров'я, а також стабільності в умовах складних життєвих обставин.

Поняття стресу розглянуто з точки зору міждисциплінарного підходу, що охоплює біологічний, психологічний та соціальний аспекти. Проаналізовано класифікацію стресу за критеріями джерела виникнення,

тривалості, характеру впливу та рівня адаптації. Особливу увагу приділено підлітковому віку, у якому перебувають учні старших класів, який характеризується підвищеною емоційною реактивністю, недостатньо розвиненими механізмами подолання стресу та вразливістю до впливу зовнішніх і внутрішніх стресорів. У цьому віці формування стресостійкості є визначальним для забезпечення успішної соціальної адаптації та психоемоційної стабільності.

З'ясовано, що стресостійкість учнів старших класів охоплює кілька ключових компонентів, серед яких емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, здатність до саморегуляції, мотиваційна спрямованість та соціальна адаптація. Кожен із цих компонентів відіграє важливу роль у подоланні стресових ситуацій. Так, емоційна стабільність учнів старших класів сприяє контролю над переживаннями, когнітивна гнучкість дозволяє оцінювати ситуацію з різних точок зору, а навички саморегуляції допомагають управляти поведінкою в умовах емоційного напруження.

Визначено, що формування стресостійкості учнів старших класів залежить від взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. Серед внутрішніх факторів важливими є особистісні риси, рівень самосвідомості, індивідуальні стратегії подолання стресу, тоді як серед зовнішніх чинників ключову роль відіграють соціальне середовище, стосунки в сім'ї, роль школи та підтримка однолітків. Учні старших класів, які мають сприятливе соціальне оточення, демонструють вищий рівень стресостійкості завдяки формуванню навичок ефективного вирішення конфліктів і підтримки позитивних міжособистісних стосунків.

Розглянуто сучасні підходи до розвитку стресостійкості серед учнів старших класів. До таких підходів належать когнітивно-поведінкові методики, психоосвітні програми, техніки релаксації, тренінги з емоційної саморегуляції та навчання соціальних навичок. Також наголошено на важливості профілактичної роботи, яка спрямована на створення умов для розвитку

психологічної гнучкості та саморегуляції, а також надання учням старших класів підтримки у складних життєвих обставинах.

Таким чином, у результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що стресостійкість є важливим аспектом психосоціального розвитку учнів старших класів, який визначає їхню здатність ефективно адаптуватися до змінних умов сучасного середовища. Розуміння ключових компонентів стресостійкості учнів старших класів та факторів, що впливають на її формування, дозволяє створити науково обґрунтовані підходи до підтримки психоемоційного здоров'я учнів старших класів і розробки програм їхньої соціальної адаптації.

РОЗДІЛ 2.

ОБҐРУНТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

2.1. Роль школи та сім'ї у формуванні стресостійкості учнів старших класів

Формування стресостійкості в учнів старших класів є одним із ключових завдань сучасної освітньої та соціальної роботи, оскільки підлітковий вік характеризується підвищеною вразливістю до стресових ситуацій. У цьому віці молодь стикається із численними викликами, такими як підготовка до екзаменів, вибір майбутньої професії, адаптація до соціальних змін і міжособистісних конфліктів. Саме тому важливо створити сприятливе середовище для розвитку стресостійкості, яке сприятиме психоемоційному здоров'ю та соціальній адаптації учнів старших класів [21].

Особливе місце у формуванні стресостійкості займають школа та сім'я, які відіграють провідну роль у соціалізації учнів. Сім'я виступає первинним джерелом емоційної підтримки, закладає базові навички адаптації та формує ціннісні орієнтири, тоді як школа є важливим середовищем соціальної взаємодії та розвитку особистості [23]. Взаємодія цих двох соціальних інституцій дозволяє створити комплексну систему підтримки, яка сприяє формуванню у старшокласників навичок саморегуляції, емоційної стабільності та стресостійкості.

Підлітковий вік, у якому перебувають учні старших класів, є критичним періодом соціально-психологічного розвитку особистості, що характеризується глибокими трансформаціями в емоційній, когнітивній та соціальній сферах. Однією з центральних потреб цього періоду є прагнення до автономії, яке проявляється у бажанні звільнитися від контролю та опіки з боку батьків, учителів та інших представників старшого покоління, а також від усталених ними правил і норм. Цей процес є закономірним етапом формування самостійності особистості та її здатності до ухвалення рішень,

однак часто супроводжується внутрішніми конфліктами, які впливають як на самих учнів старших класів, так і на їхнє найближче соціальне оточення.

Поведінкові прояви підлітків, які перебувають у стані внутрішньої дисгармонії, нерідко викликають занепокоєння як у самих молодих людей, так і у їхніх батьків. Наукові дослідження вказують на те, що значна частина соціальних та психологічних характеристик поведінки учнів старших класів безпосередньо пов'язана з умовами сімейного виховання як у поточний момент, так і в минулому [1]. Характер впливу сімейного середовища на розвиток дитини зазнав суттєвих змін протягом останніх десятиліть. Якщо в минулі часи одним із провідних чинників, що визначали шкільну успішність дитини та тривалість її навчання, був матеріальний стан сім'ї, то в сучасних умовах ця залежність зменшується.

Натомість усе більшу роль у досягненні високих результатів навчання відіграє рівень освіти батьків. Згідно з емпіричними дослідженнями, у сім'ях, де батьки мають вищу освіту, частка дітей із високою академічною успішністю є втричі вищою, ніж у сім'ях із рівнем освіти батьків, що не перевищує семикласного рівня. Ця залежність простежується навіть на етапі здобуття вищої освіти, коли студенти, на перший погляд, мають розвинені навички самостійного навчання і менше залежать від прямої підтримки батьків.

Рівень освіченості батьків має багатогранний вплив на розвиток дитини. Зокрема, освічені батьки частіше застосовують прогресивні методи виховання, які включають стимулювання пізнавальної активності, розвиток самостійності та формування критичного мислення. Вони також створюють сприятливе середовище для розвитку мотивації до навчання, що є ключовим фактором у досягненні високих результатів [56].

Водночас соціальні працівники та психологи повинні враховувати, що недостатній рівень освіченості батьків або їхня неспроможність забезпечити належний виховний вплив може спричинити низку проблем у поведінці учнів старших класів. До таких проблем належать зниження навчальної мотивації,

емоційна нестабільність, підвищена конфліктність та труднощі в адаптації до соціального середовища.

Таким чином, аналіз впливу сім'ї на формування поведінкових та навчальних характеристик учнів старших класів демонструє необхідність системного підходу до створення умов для гармонійного розвитку молоді. Важливим аспектом роботи соціальних працівників є розробка та впровадження програм, спрямованих на підтримку батьків у процесі виховання дітей, підвищення їхньої педагогічної компетентності та створення сприятливого психологічного клімату в сім'ї. Це сприятиме не лише розвитку стресостійкості учнів старших класів, але й їхній успішній інтеграції в соціальне середовище та підготовці до дорослого життя.

О. Денда акцентує увагу на таких причинах стресу випускника:

- невпевненість у власних знаннях властива тим учням старших класів, які починають готуватися напередодні іспитів шаленими темпами;
- переоцінка події: так, іспити важливі, але в жодному разі вони не головні у житті, це лише певний етап, який слід подолати;
- навантаження на організм: підготовку супроводжує поганий сон, фізіологічні прояви хвилювання (часте серцебиття, спітнілі долоні); деякі діти відчують це, просто сідаючи за підручник [40].

Формування стресостійкості учнів старших класів є складним і багатограним процесом, успішність якого значною мірою залежить від низки факторів. Одним із найважливіших чинників є психолого-педагогічна культура батьків, яка визначає якість їхнього виховного впливу та здатність створювати сприятливе емоційне середовище. Високий рівень педагогічної компетентності батьків дозволяє їм використовувати ефективні підходи до виховання, спрямовані на розвиток у дітей адаптивних навичок і стратегій подолання стресу [41].

Рівень зацікавленості батьків у розвитку стресостійкості учнів старших класів в також є критично важливим. Батьки, які активно підтримують дитину,

демонструють емпатію та залученість до її життя, створюють атмосферу довіри, що сприяє формуванню в особистості почуття безпеки й упевненості у власних силах. Крім того, на розвиток стресостійкості впливає наявність в учня старших класів певних знань і вмінь, необхідних для успішного подолання стресових ситуацій.

Для забезпечення такого навчання важливе значення мають спеціально організовані заняття, які можуть проводитися у вигляді тренінгів, класних годин, індивідуальних бесід або групової роботи. Такі заходи спрямовані на формування в учнів старших класів навичок саморегуляції, емоційного контролю та конструктивного вирішення проблем. Вони також допомагають учням старших класів усвідомити природу стресу та навчитися застосовувати ефективні стратегії його подолання.

Діти, зокрема учні старших класів, є більш уразливими до стресу порівняно з дорослими, що пов'язано з незрілістю їхніх психологічних і фізіологічних систем. У ранньому віці основними стресогенними факторами є фізичні та природні стресори, тоді як у підлітковому віці на перший план виходять стресори, пов'язані із соціальною взаємодією, зокрема оцінка з боку однолітків, батьків і вчителів. Стресори оцінки часто стають джерелом тривожності та внутрішнього дискомфорту, особливо в умовах підвищених соціальних чи академічних очікувань.

Формування стресостійкості учнів старших класів розглядається як багатовимірний процес, що ґрунтується на синтезі психолого-педагогічних, сімейних та соціально-професійних чинників, інтеграція яких забезпечує не лише ефективну адаптацію до стресових впливів, але й трансформацію негативного досвіду у ресурс для подальшого розвитку особистості. У цьому контексті визначальне значення має систематичне використання методів соціальної роботи, що базуються на принципах кризового втручання, консультативного супроводу та профілактичної діяльності, завдяки яким можливе своєчасне виявлення та корекція психологічних дисфункцій, спричинених хронічним стресом. Розглядаючи феномен стресостійкості з

позицій міждисциплінарного підходу, необхідно зазначити, що формування адаптивних стратегій в учнів старших класів значною мірою залежить від ефективної взаємодії шкільних установ із сімейними структурами, а також від діяльності спеціалізованих соціальних служб, що об'єднують зусилля фахівців соціальної роботи, соціальних педагогів та психологів.

Науковий аналіз даного процесу передбачає детальне вивчення ролі соціального середовища, яке формується за рахунок активного залучення соціальних працівників, що здійснюють моніторинг психоемоційного стану учнів, аналіз причинно-наслідкових зв'язків між впливом стресових факторів та адаптаційними реакціями, а також розробку та впровадження спеціалізованих інтервенційних програм. Соціальні працівники, орієнтуючись на принципи комплексності та системності, застосовують інструменти кризового консультування, психотерапевтичних та реабілітаційних заходів, що дозволяють не лише знизити інтенсивність стресових реакцій, але й сприяти розвитку емоційної компетентності та саморегуляції. Використання методів діагностики, зокрема, психологічного тестування, анкетування, клінічних інтерв'ю та аналізу поведінкових реакцій, дозволяє створити емпіричну базу для подальшої оптимізації програм підтримки, що спрямовані на підвищення адаптивного потенціалу учнів.

Сімейне середовище виступає як первинна база соціалізації, в якій закладаються основні моделі поведінки та емоційної регуляції. Ретельний аналіз сімейних взаємодій вказує на те, що наявність емоційної підтримки, виявленої через ефективне спілкування, встановлення чітких емоційних кордонів та формування позитивних моделей вирішення конфліктів, безпосередньо впливає на здатність учня старших класів протистояти стресовим впливам. Сучасні дослідницькі підходи підкреслюють важливість інтерактивного процесу між батьками та школою, що створює синергічний ефект у формуванні адаптивних стратегій, завдяки якому учні набувають навичок самоконтролю, розвивають критичне мислення та здатність до рефлексії.

Шкільне середовище, як організований простір навчання та соціалізації, забезпечує комплексне впровадження педагогічних технологій, спрямованих на розвиток емоційної та когнітивної гнучкості. В цьому контексті важливо зазначити, що сучасна педагогіка, орієнтована на інтеграцію когнітивно-поведінкових методик, стимулює формування адаптивних моделей поведінки шляхом впровадження тренінгів з емоційної саморегуляції, практичних занять із розвитку міжособистісних комунікативних навичок та організації групової роботи, що сприяє оптимізації психоемоційного стану учнів. Педагогічна підтримка, базована на принципах інклюзивності та диференційованого підходу, дозволяє врахувати індивідуальні особливості кожного учня, що є визначальним чинником у формуванні високого рівня стресостійкості.

Активна участь соціальних служб у процесі підтримки учнів старших класів дозволяє реалізувати принцип інтеграції різних соціально-професійних ресурсів, що базуються на міжсекторальній співпраці. Соціальні служби, координуючи свою діяльність із шкільними установами та сімейними структурами, впроваджують профілактичні та кризові програми, які орієнтовані на своєчасне виявлення та подолання соціально-психологічних ризиків. У цьому контексті діяльність соціальних педагогів набуває особливої актуальності, оскільки вони, працюючи безпосередньо в освітньому середовищі, організовують спеціалізовані заходи, що включають тренінги з розвитку емоційного інтелекту, майстер-класи з управління стресом, інтерактивні сесії з групової терапії та інші форми позакласної роботи. Методологія таких заходів базується на сучасних теоретичних підходах до вивчення адаптивних механізмів, що дозволяє врахувати як біопсихосоціальні, так і культурно-соціальні аспекти формування стресостійкості.

Дослідження соціально-психологічних умов формування стресостійкості в умовах сучасної динаміки соціальних змін охоплює також аналіз факторів, пов'язаних із соціально-економічною та культурною складовою, що впливають на здатність учнів адекватно реагувати на стресові фактори. Виявлено, що фактори, такі як соціальна нерівність, економічна

нестабільність, вплив глобальних кризових явищ, безпосередньо впливають на психоемоційний стан молоді, знижуючи їх адаптивний потенціал. Науковий аналіз даного процесу передбачає застосування комплексних методів дослідження, серед яких використання як кількісних, так і якісних методів аналізу, що дозволяє визначити як специфіку впливу стресових факторів, так і механізми їх подолання. Емпіричні дані, отримані в результаті спостережень, анкетування, клінічних інтерв'ю та аналізу документальних джерел, свідчать про високу ефективність інтегрованих підходів до профілактики та корекції стресових розладів серед учнів.

Комплексність даної проблематики обумовлює необхідність розробки інтервенційних програм, що базуються на концепції партнерства між різними суб'єктами соціальної підтримки, зокрема між представниками педагогічної спільноти, соціальних служб та сімейними структурами. Інтегративний підхід до формування стресостійкості передбачає не лише розробку методичних рекомендацій для практиків, а й створення умов для постійного професійного зростання фахівців, які займаються соціально-психологічною підтримкою. Підвищення кваліфікації соціальних працівників, соціальних педагогів та психологів, застосування сучасних підходів до кризового втручання та моніторингу психоемоційного стану, а також розвиток системи міжсекторного співробітництва є визначальними чинниками, що сприяють ефективній профілактиці та корекції негативних наслідків стресових впливів.

Таким чином, детальний аналіз соціально-психологічних умов формування стресостійкості учнів старших класів демонструє, що комплексна система підтримки, побудована на інтеграції психолого-педагогічних заходів, сімейної взаємодії та діяльності соціальних служб, є запорукою ефективної адаптації учнів старших класів до сучасних викликів. Глибоке теоретичне осмислення та емпіричне підтвердження ефективності інтегрованих інтервенційних програм дозволяє виявити ключові механізми, за допомогою яких соціальні працівники сприяють розвитку адаптивних ресурсів учнів, забезпечуючи їм можливість не лише знизити негативний вплив стресу, а й

трансформувати його у стимул для подальшого саморозвитку та соціальної інтеграції. Такий науковий підхід сприяє формуванню високої стресостійкості, що є необхідною умовою для підтримання психоемоційного благополуччя та соціальної активності молоді в умовах сучасних соціально-економічних криз.

Низький рівень стресостійкості у дітей може проявлятися через різноманітні симптоми, серед яких емоційна нестабільність, зміни в поведінці, зниження концентрації, а також вегетативні або фізичні порушення (головний біль, порушення сну, зміни апетиту). У деяких випадках хронічний вплив стресу може призводити до серйозних проблем із психічним здоров'ям, таких як тривожні розлади або депресія.

2.2. Психоедукація та навчання учнів старших класів технікам саморегуляції психоемоційних станів у закладах освіти

Формування стресостійкості учнів старших класів неможливе без розвитку навичок саморегуляції психоемоційних станів, які є ключовим механізмом подолання стресу. У цьому процесі важливу роль відіграє психоедукація, що включає інформування учнів старших класів про природу стресу, його вплив на організм і психіку, а також навчання ефективним технікам самоконтролю. Заклади освіти, зокрема школи, мають необхідний потенціал для впровадження психоедукативних програм, спрямованих на формування таких навичок у старшокласників.

О. Христук, у своїх працях визначає що «Психоедукація – це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості» [63].

Психоедукація відіграє важливу роль у роботі зі старшокласниками, які страждають на тривожні розлади або депресивні стани, адже вона допомагає батькам, педагогам і соціальним працівникам правильно реагувати на прояви таких психоемоційних станів та створювати підтримуюче середовище. У

цьому віці, коли емоційна нестабільність та стресові ситуації можуть бути особливо вираженими, важливо навчити дорослих розрізняти симптоми психічних розладів від звичайних вікових особливостей поведінки.

Старшокласники нерідко стикаються з труднощами, які викликають істерики, бажання усамітнитися або уникати соціальних контактів. Неправильна інтерпретація таких проявів, наприклад, як прояви «впертості» чи «характеру», що може призводити до неправильної реакції з боку дорослих, що лише поглиблює тривогу або посилює депресивний стан. Батьки часто діють імпульсивно, намагаючись «виправити» поведінку дитини, однак їхні дії, засновані на емоціях, а не на розумінні природи проблеми, можуть негативно впливати на психоемоційний стан дитини [63].

У цьому контексті соціальні педагоги та шкільні психологи мають важливе завдання – скеровувати батьків та педагогів у спілкуванні зі старшокласниками. Одним із центральних елементів психоедукації є навчання дорослих емпатійного підходу, який сприяє налагодженню довірливих і підтримуючих стосунків із учнями старших класів. Емпатійний підхід базується на здатності дорослих розуміти емоційний стан дитини, приймати її почуття та реагувати з турботою і співчуттям, що допомагає створити безпечне психологічне середовище для розвитку стресостійкості. Розглянемо ключові елементи емпатійного підходу:

- допомога у встановленні емоційного зв'язку з дитиною, який знижує її тривожність і сприяє формуванню почуття підтримки;
- замість осуду або критики важливо проявляти терплячість, підтримувати діалог та демонструвати готовність допомогти;
- батьки та педагоги повинні розуміти базові прояви тривожних розладів чи депресії, щоб уникнути стигматизації і створення додаткового тиску [67].

Заклади освіти можуть сприяти цьому процесу через організацію просвітницьких заходів, таких як тренінги для батьків, семінари для педагогів,

а також індивідуальні консультації із соціальними педагогами або психологами. Програми психоедукації є важливим інструментом у роботі із соціальною та психологічною підтримкою учнів старших класів, зокрема тих, які стикаються з емоційними труднощами, тривожними розладами або депресивними станами. Основна мета таких програм полягає у підвищенні рівня обізнаності дорослих (батьків, педагогів, соціальних працівників) щодо особливостей емоційного розвитку молоді, а також у формуванні ефективних стратегій взаємодії з учнями старших класів в умовах кризових або стресових ситуацій.

Одним із ключових завдань психоедукації є інформування дорослих про характерні симптоми тривожних і депресивних станів у старшокласників. У процесі просвітницької діяльності батьки й педагоги отримують знання про типові прояви таких станів, як-от: стійке прагнення дитини до ізоляції, зниження загальної активності, труднощі із концентрацією уваги, апатія або емоційне вигорання. Розуміння цих проявів дозволяє дорослим не лише ідентифікувати потенційні проблеми на ранніх етапах, але й уникати хибної інтерпретації поведінки учнів старших класів, яку часто помилково сприймають як «норовливість» чи «прояви характеру» [2]

Важливим аспектом психоедукації є навчання стратегій ефективної взаємодії з учнями старших класів, які перебувають у стані підвищеної емоційної напруги або тривожності. Особлива увага на цьому етапі приділяється розвитку навичок емпатійного спілкування. Визнання емоцій учнів старших класів та відкритий діалог є основними інструментами, що сприяють створенню довірливих стосунків. Замість применшення переживань дитини або відкидання їхньої значущості («Нічого страшного, це дрібниці»), дорослі мають навчитися приймати емоції дитини, демонструючи готовність підтримати. Наприклад, фрази на кшталт «Я бачу, що тобі важко, і це нормально» допомагають знижувати емоційне напруження, створюють атмосферу розуміння та сприяють емоційному розвантаженню.

Також психоедукація зосереджується на формуванні у дорослих навичок відкритого та продуктивного діалогу з учнями старших класів. Комунікативні компетенції, такі як активне слухання, уникання осуду та знецінення, є критично важливими для підтримки емоційного благополуччя дитини. Дорослі мають бути готові до того, що відкритість дитини вимагає створення безпечного середовища, де його переживання не будуть знехтувані або оцінені з позиції критики. Ефективна комунікація формує почуття довіри, впевненості в собі та здатності обговорювати складні питання без страху бути незрозумілим [7].

Таким чином, програми психоедукації спрямовані на формування у дорослих більш глибокого розуміння емоційних і психологічних потреб учнів старших класів, особливо в умовах кризових ситуацій. Вони дозволяють ефективно адаптувати взаємодію до потреб дитини, сприяючи її емоційному благополуччю, мінімізації проявів тривожності та депресії, а також гармонійному розвитку в умовах складного соціального середовища. Впровадження таких програм у систему освіти й роботи з родинами створює основу для покращення психоемоційного стану учнів старших класів, зміцнення їхньої стресостійкості та формування позитивних міжособистісних зв'язків. Психоедукація сприяє формуванню у дорослих розуміння особливостей психоемоційних станів старшокласників та навичок співчутливої взаємодії. Це допомагає не лише мінімізувати негативний вплив тривожних і депресивних станів, але й створити сприятливе середовище для розвитку стресостійкості та емоційного благополуччя учнів старших класів.

Психоедукація є системним підходом до підвищення психологічної грамотності учнів, що включає навчання основам психологічного благополуччя, розвитку емоційного інтелекту та формуванню адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій. Спираючись на праці вчених таких як О. Христук, М. Шпак, можна виокремити такі завдання психоедукації:

- формування усвідомленості, що є допомогою учням старших класів у розумінні їхніх емоцій, реакцій на стрес та його наслідків;

- розвиток адаптивного мислення, до якого віднесемо навчання конструктивного підходу до проблемних ситуацій і запобігання катастрофізації у мисленні;
- підвищення стресостійкості через формування здатності зберігати психоемоційну рівновагу у складних обставинах [63; 68].

Для ефективного впровадження психоедукативних заходів важливо використовувати різні методи та техніки, адаптовані до вікових і психологічних особливостей старшокласників:

- інтерактивні лекції та семінари: інформування учнів старших класів про природу стресу, його види, наслідки та способи управління емоціями;
- групові дискусії: обговорення типових стресових ситуацій із прикладами їх ефективного вирішення;
- рольові ігри та моделювання ситуацій: відпрацювання навичок реагування на стрес у безпечному середовищі;
- використання цифрових платформ: застосування онлайн-курсів і додатків для саморегуляції, таких як програми медитації або моніторингу емоційного стану.

Однією з ключових технік, спрямованих на розвиток стресостійкості учнів старших класів, є формування навички вирішення проблем. Цей підхід є структурованим методом, що дозволяє індивіду усвідомлювати проблему, аналізувати її компоненти та знаходити оптимальні шляхи вирішення. Суть техніки полягає в послідовному виконанні декількох етапів (табл. 2.1), серед яких визначення проблеми, постановка цілей, проведення мозкового штурму для генерації можливих рішень, обґрунтування варіантів і апробація найефективнішого з них.

Таблиця 2.1

Етапи застосування техніки «Вирішення проблем» за О. Христюк

| Етап | Опис |
|---------------------|--|
| Визначення проблеми | Усвідомити сутність проблемної ситуації, сформулювати її основні аспекти та виділити ключові труднощі, які потребують вирішення. |

| | |
|----------------------------|---|
| Постановка цілей | З'ясування, яких результатів необхідно досягти для подолання проблеми. Цілі мають бути конкретними, реалістичними та досяжними. |
| Мозковий штурм | Генерується максимальна кількість можливих варіантів вирішення проблеми. Заохочуються навіть нестандартні ідеї. |
| Оцінка варіантів | Аналіз кожного з запропонованих варіантів із врахуванням його переваг, недоліків, ресурсів та потенційних наслідків. |
| Вибір оптимального рішення | Обирається найефективніше рішення, що відповідає встановленим цілям та потребам особистості. |
| Реалізація рішення | Розробляється план дій, що включає конкретні кроки для виконання обраного варіанту вирішення проблеми. |
| Аналіз результатів | Оцінка досягнутих результатів після реалізації плану. У разі необхідності проводиться корекція або розробка додаткових стратегій. |

У психоедукативному контексті ця техніка виконує важливу функцію підтримки особистості у стресових, екстремальних або травматичних ситуаціях, які нерідко спричиняють відчуття безпорадності чи дезорієнтації. Стресові обставини можуть блокувати раціональне мислення, викликати тривогу або емоційну нестабільність, що ускладнює ухвалення обґрунтованих рішень. Техніка «Вирішення проблем» допомагає систематизувати процес аналізу ситуації, структурувати її та повернути контроль над обставинами, сприяє подоланню дезорганізуючого впливу стресових факторів, дозволяючи особистості повернути відчуття контролю над ситуацією. Вона допомагає учням старших класів розбити проблему на зрозумілі частини, визначити послідовність дій, зрозуміти перспективу вибору і, таким чином, сформуванню активну позицію, що знижує відчуття безпорадності та сприяє розвитку впевненості у своїх силах.

Переваги вищезазначеної техніки полягають у тому, що вона:

- забезпечує системний підхід до вирішення складних ситуацій;
- формує навички планування та стратегічного мислення;
- допомагає знизити тривожність через зосередження на конкретних діях;
- розвиває стресостійкість, що особливо важливо для учнів старших класів у період їхнього соціального та емоційного становлення. [64].

Техніка «Вирішення проблем» може бути ефективно впроваджена в освітніх закладах через групові заняття, тренінги, класні години або індивідуальну роботу з психологом. Наприклад, учням старших класів можуть бути запропоновані практичні кейси, засновані на реальних або змодельованих стресових ситуаціях, з метою відпрацювання кожного з етапів техніки. Залучення учнів до обговорення проблем, пов'язаних із навчанням, соціальними відносинами чи особистісними викликами, сприяє формуванню в них здатності ефективно реагувати на труднощі.

Техніки саморегуляції є важливим компонентом психоедукативних програм і можуть включати наступні підходи:

- методи релаксації: дихальні вправи; прогресивна м'язова релаксація; аутогенне тренування;
- техніки когнітивно-поведінкової терапії: розпізнавання негативних автоматичних думок; замінювання деструктивних переконань на конструктивні; формування гнучкості мислення;
- техніки емоційної саморегуляції (розвиток емоційного інтелекту шляхом усвідомлення, оцінку та управління емоціями; практика вираження почуттів у конструктивний спосіб, наприклад, шляхом творчості);
- техніки майндфулнес (практика медитації зосередження на диханні; метод «сканування тіла» для усвідомлення фізичних відчуттів);
- техніки самопідтримки та позитивної рефлексії (щоденник подяки; формулювання позитивних афірмацій для зниження тривожності). [21].

Для успішного впровадження таких заходів необхідно дотримуватися системного підходу, що враховує підготовку педагогічного колективу, інтеграцію психоедукації у освітній процес, створення сприятливого середовища для учнів старших класів та залучення родин до підтримки дітей.

Одним із ключових елементів успішного впровадження психоедукативних програм є підготовка педагогів та шкільних психологів.

Вчителі та спеціалісти мають володіти знаннями та навичками, необхідними для впровадження психоедукації в освітнє середовище. Для цього доцільно організовувати регулярні тренінги, майстер-класи та семінари, які спрямовані на підвищення їхньої обізнаності у сфері психологічного здоров'я учнів старших класів. Зокрема, педагоги повинні навчитися ідентифікувати ознаки тривожності, депресії чи інших психоемоційних труднощів у школярів, а також знати, як правильно реагувати на подібні прояви.

Не менш важливою складовою є інтеграція психоедукації в навчальний процес, що передбачає включення занять із психологічної грамотності у плани виховної роботи. Такі заняття можуть проводитися у формі класних годин, групових дискусій або спеціальних уроків, спрямованих на формування у школярів навичок саморегуляції, розуміння своїх емоцій та управління ними. Це дозволить зробити психоедукацію невід'ємною частиною навчального процесу та забезпечити її вплив на ширшу аудиторію учнів старших класів.

Для реалізації психоедукативних програм важливо створити безпечне та сприятливе середовище в школі, де учні відчують, що їхні емоції та переживання поважають. Важливо заохочувати дітей до відкритого обговорення своїх почуттів та проблем, демонструючи, що школа є простором, вільним від осуду та критики. Для цього педагоги повинні проявляти емпатію, розвивати активне слухання та підтримувати ініціативу учнів у вирішенні проблем. [58].

Окрім роботи з учнями, важливим аспектом є залучення батьків до психоедукативних заходів. Психоемоційний стан учнів старших класів значною мірою залежить від підтримки в сім'ї, тому необхідно проводити інформаційні сесії для батьків, спрямовані на підвищення їхньої обізнаності щодо способів допомоги дітям у кризових ситуаціях. Батьки мають отримувати знання про симптоми психоемоційних труднощів, техніки взаємодії зі старшокласниками, а також розуміння важливості емоційної підтримки та співчутливого підходу у спілкуванні з дітьми.

Отже, реалізація психоедукативних програм у закладах освіти сприяє підвищенню психологічної грамотності учнів, розвитку в них адаптивних стратегій подолання стресу, а також формуванню емоційної стабільності. Це створює основу для зниження рівня тривожності та покращення психоемоційного стану старшокласників.

У майбутньому перспективним є розвиток міждисциплінарного підходу до психоедукації, який включає співпрацю психологів, педагогів, соціальних працівників і медичних спеціалістів. Такий підхід дозволить створити цілісну систему підтримки учнів старших класів, спрямовану на забезпечення їхнього психічного здоров'я та емоційного благополуччя.

2.3. Сучасні методи та програми позашкільної соціальної підтримки учнів старших класів

Становлення особистості в старшому шкільному віці є складним та багатограним процесом, який супроводжується численними психологічними, емоційними та соціальними викликами. Підлітковий вік є сенситивним періодом, коли формуються базові життєві компетенції, стресостійкість, здатність до саморегуляції та ефективної соціалізації. У цьому контексті позашкільна соціально-психологічна підтримка відіграє критично важливу роль, забезпечуючи додаткові можливості для гармонійного розвитку старшокласників, особливо в умовах зростаючих соціальних викликів і кризових ситуацій.

Позашкільні програми соціально-психологічної підтримки є важливим компонентом превентивної та реабілітаційної роботи з учнівською молоддю. Вони спрямовані на формування в учнів старших класів стресостійкості, розвитку соціальних навичок, зміцнення емоційного благополуччя та сприяння їхній соціальній адаптації. Основні підходи до розробки таких програм висвітлюються в працях О. Боярчук [3] та С. Дембіцького [9].

Тренінгові програми є одним із найбільш ефективних інструментів позашкільної підтримки, оскільки вони базуються на інтерактивній взаємодії між учасниками та спеціалістами. Основна мета таких програм полягає у формуванні навичок управління емоціями, розвитку когнітивної гнучкості, здатності до конструктивного вирішення конфліктів та підвищення самооцінки.

Тренінги проводяться у формі модульних програм, кожен модуль яких охоплює конкретний аспект розвитку особистості. Наприклад, модуль «Навички управління емоціями» зосереджується на навчанні технік саморегуляції, таких як дихальні вправи, медитація майндфулнес, візуалізація позитивних результатів представлений у працях Л. Різник [47]. Інший модуль, «Лідерство і командна робота», спрямований на розвиток навичок ефективної комунікації, управління стресом у команді та підвищення впевненості у власних силах.

Ключовим аспектом тренінгових програм є їх адаптивність. Зміст і методи тренінгів можуть змінюватися залежно від потреб конкретної групи учнів старших класів, їхніх вікових і психологічних особливостей. Важливою умовою успішності таких програм є залучення фахівців, які мають високий рівень підготовки та досвід роботи з молоддю.

Групова терапія передбачає створення умов для взаємодії між учнями старших класів в атмосфері довіри та психологічної безпеки. У групах взаємодопомоги старшокласники отримують можливість обговорювати свої переживання, отримувати підтримку від однолітків і спільно шукати шляхи вирішення складних ситуацій.

Групова терапія як метод дозволяє формувати навички співпраці та емпатії, знижувати рівень соціальної тривожності та розвивати здатність до відкритого вираження почуттів. Групи підтримки часто організуються на базі молодіжних центрів або громадських організацій. Підходи до організації групової терапії базуються на наукових дослідженнях Г. Сельє [79] та Р. Лазаруса [75].

Арт-терапія використовується як інноваційний метод психологічної підтримки, що дозволяє учням старших класів виражати свої емоції через творчість. Методики арт-терапії охоплюють малювання, музику, драму, танець та інші форми творчої активності, які сприяють зняттю психоемоційного напруження та розвитку самосвідомості.

Волонтерство є потужним інструментом розвитку у старшокласників почуття соціальної відповідальності та самореалізації. Волонтерські проєкти сприяють формуванню в учнів старших класів позитивного самоусвідомлення, адже виконання соціально значущої роботи дає їм можливість відчувати свою значущість і цінність для суспільства.

Урешті, позашкільні програми соціально-психологічної підтримки старшокласників є невід'ємною складовою сучасної роботи з молоддю. Використання тренінгів, групової терапії, арт-терапії, волонтерства та цифрових інструментів сприяє гармонійному розвитку учнів старших класів, зміцненню їхньої стресостійкості та формуванню соціальних компетенцій. Реалізація таких програм є важливим завданням у контексті забезпечення психоемоційного благополуччя молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Висновки до другого розділу

У другому розділі проаналізовано соціально-психологічні умови, які сприяють формуванню стресостійкості учнів старших класів, а також розглянуто роль шкільного, сімейного та позашкільного середовища у цьому процесі. Визначено ключові чинники, що впливають на рівень стресостійкості, серед яких особливе місце займають підтримка з боку сім'ї, соціально-психологічні аспекти діяльності у школі та використання спеціалізованих психоедукаційних програм.

Аналіз свідчить, що формування стресостійкості починається у сімейному середовищі, де закладаються базові психологічні механізми

адаптації та способи реагування на стресові ситуації. Виявлено, що позитивна емоційна атмосфера в родині, відкриті комунікативні стосунки між батьками й дітьми, підтримка та довіра сприяють розвитку здатності учнів старших класів до саморегуляції та конструктивного подолання труднощів. Водночас конфліктні стосунки, низький рівень емоційної підтримки та авторитарний стиль виховання значно підвищують ризик зниження рівня стресостійкості, що може призводити до формування неадаптивних поведінкових стратегій.

Школа як соціальний інститут відіграє ключову роль у розвитку стресостійкості, оскільки саме в навчальному середовищі учні старших класів стикаються з багатьма стресогенними факторами – академічним навантаженням, міжособистісними конфліктами, високими очікуваннями з боку вчителів і батьків. Дослідження підтверджує, що школи, де впроваджують психологічно комфортні умови навчання, забезпечують підтримку з боку педагогів та шкільних психологів, сприяють формуванню в учнів старших класів позитивних стратегій реагування на стрес. Особливе значення мають навчальні заклади, де розвивається культура взаємодопомоги, емпатії та психологічної підтримки, що є фундаментальними чинниками для підвищення стресостійкості.

Одним із важливих аспектів дослідження є розгляд психоедукаційних заходів як ефективного інструменту підвищення рівня стресостійкості. Виявлено, що застосування когнітивно-поведінкових методик, навчання учнів технікам саморегуляції, формування навичок управління емоціями та розвиток адаптивного мислення значно покращують їхню здатність до стресостійкості. Використання тренінгових програм, що включають методики усвідомленості, релаксації, розвитку емоційного інтелекту, дозволяє формувати серед учнів старших класів ефективні механізми подолання стресу, які сприяють збереженню психічного здоров'я та соціальної стабільності.

Окрему увагу приділено позашкільним формам соціально-психологічної підтримки, які включають волонтерські проекти, групові заняття, арт-терапію, спортивні та творчі гуртки. Виявлено, що участь у таких заходах сприяє

розвитку впевненості у собі, формуванню почуття відповідальності, а також покращенню міжособистісних стосунків. Позашкільна діяльність є потужним засобом соціалізації та формування життєстійкості, оскільки дозволяє учням старших класів отримати позитивний досвід подолання труднощів у безпечному середовищі.

Таким чином, результати другого розділу підтверджують, що стресостійкість є багатофакторним утворенням, формування якого залежить від комплексного підходу. Ефективне поєднання сімейної підтримки, сприятливого навчального середовища, цілеспрямованих психоедукаційних заходів та позашкільних програм дозволяє підвищити здатність учнів старших класів до адаптації в умовах стресу. Запропонований системний підхід до розвитку стресостійкості сприятиме не лише покращенню психоемоційного благополуччя учнів старших класів, але й підготовці їх до успішної соціалізації та професійної самореалізації у дорослому житті.

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА СОЦІАЛЬНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

3.1. Організація дослідження щодо впливу соціальних умов на стресостійкість учнів старших класів

Дослідження впливу соціально-психологічних умов на стресостійкість учнів старших класів є актуальним напрямом соціально-психологічної науки, що має важливе значення для освітньої, соціальної та психологічної практики. Зростання рівня навчальних навантажень, посилення академічних вимог, соціальні очікування та загальні стресогенні чинники сучасного суспільства обумовлюють необхідність глибокого аналізу факторів, які визначають адаптаційний потенціал учнівської молоді. Особливу увагу слід приділяти механізмам регуляції стресу, які формуються під впливом соціального оточення, міжособистісних стосунків, рівня емоційного інтелекту та когнітивних стратегій подолання складних життєвих ситуацій.

Методологічні засади дослідження базуються на принципах системного підходу, що передбачає комплексне вивчення соціально-психологічних детермінант стресостійкості, враховуючи як внутрішньоособистісні особливості учнів, так і вплив зовнішнього середовища. Використання міждисциплінарного підходу дозволило проаналізувати феномен стресостійкості в контексті соціальної роботи, психологічної діагностики та педагогічної адаптації.

Метою емпіричного дослідження є визначення специфіки впливу соціально-психологічних умов на рівень стресостійкості учнів старших класів та розробка науково обґрунтованих рекомендацій щодо підвищення рівня адаптаційного потенціалу учнів старших класів.

Гіпотеза дослідження: формування стресостійкості учнів старших класів визначається соціально-психологічними умовами, серед яких ключову роль

відіграють психосоціальна підтримка, наявність стійких соціальних зв'язків, розвиток навичок емоційної саморегуляції та використання ресурсних стратегій подолання стресу.

У таблиці 3.1., укладеної нами, представлені основні етапи організації дослідження щодо впливу соціально-психологічних умов на стресостійкість учнів старших класів.

Таблиця 3.1

Етапи дослідження та їх характеристика

| Етап дослідження | Зміст та характеристика |
|-------------------------|--|
| Підготовчий | Аналіз наукової літератури з проблеми стресостійкості учнів, визначення об'єкта, предмета, мети та гіпотези дослідження, розробка методологічного інструментарію, формування вибірки респондентів. |
| Діагностичний | Проведення первинного тестування рівня стресостійкості учнів старших класів, оцінка соціально-психологічних чинників (соціальне середовище, рівень підтримки, адаптаційні механізми). |
| Експериментальний | Впровадження соціально-психологічної програми (тренінги, психоедукація, навчання технік емоційної саморегуляції), спостереження за динамікою змін у рівні стресостійкості учнів. |
| Аналітичний | Порівняння результатів до та після впровадження програми, аналіз змін у рівні стресостійкості, обробка даних за допомогою статистичних методів. |

У дослідженні брали участь учні старших класів закладів загальної середньої освіти (9–11 класи), віком від 15 до 18 років. Вибірка становила 40 респондентів. Експериментальною базою дослідження було обрано Ревненський ліцей Гірської сільської ради Бориспільського району Київської області.

На основі аналізу отриманих даних очікується підтвердження гіпотези про значущий вплив соціально-психологічних умов на формування стресостійкості учнів старших класів. Зокрема:

- підвищення рівня стресостійкості після впровадження соціально-психологічної програми;
- виявлення найбільш ефективних механізмів соціальної підтримки та методів корекції стресостійкості;

- формулювання науково обґрунтованих рекомендацій для соціальних працівників, педагогів і батьків щодо формування адаптаційного потенціалу учнів.

Розроблена нами методика оцінювання стресостійкості та соціальної адаптації учнів старших класів (додаток А) є комплексним психодіагностичним інструментом, який дозволяє отримати ґрунтовну характеристику рівня психологічної адаптації учнів до навчального середовища та їхньої здатності ефективно долати стресові ситуації.

Методика базується на поєднанні кількісних і якісних методів дослідження, що забезпечує всебічне оцінювання рівня стресостійкості та соціальної адаптації. Обраний підхід дозволяє не лише дослідити індивідуальні особливості учня, але й врахувати зовнішні чинники, які можуть впливати на його емоційний стан і поведінкові реакції у стресових умовах.

Методичний інструментарій представлений анкетною «Стресостійкість та адаптація» (додаток А), що дозволяє виявити суб'єктивне сприйняття учнями рівня власної стресостійкості та адаптаційного потенціалу, а також адаптованою нами версією методики «Стресовий індекс особистості» Г. Айзенка, спрямованою на визначення рівня стресостійкості та схильності до розвитку стресових розладів (додаток А).

Результати опитування інтерпретуються відповідно до чітко визначених шкал, що дозволяє диференційовано оцінити рівень адаптації кожного учня старших класів та виявити необхідність у подальшому соціально-психологічному супроводі. Зокрема, учні старших класів з високим рівнем стресостійкості демонструють здатність до ефективного подолання труднощів, у той час як низький рівень адаптації вказує на необхідність проведення корекційно-розвивальних заходів із розвитку емоційної саморегуляції та соціальної компетентності.

Методика, розроблена нами, дозволяє використовувати отримані результати не лише для оцінки рівня стресостійкості окремих учнів старших класів, а й для проведення комплексного аналізу соціально-психологічного

клімату у навчальному закладі, розробки рекомендацій щодо підвищення рівня соціальної підтримки та впровадження ефективних програм стрес-менеджменту.

Зведена таблиця результатів дослідження, а також детальний опис методики оцінювання стресостійкості та соціальної адаптації учнів старших класів містяться у додатку А.



Рис. 3.1. Аналітика результатів попереднього дослідження стресостійкості учнів старших класів

Формування стресостійкості в учнів старших класів є багатофакторним процесом, що детермінується як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками, включаючи рівень емоційної саморегуляції, особистісні особливості, соціальні умови та систему підтримки в родинному та освітньому середовищі. Аналіз

отриманих результатів дослідження засвідчує наявність загрозливої тенденції до зниження рівня стресостійкості серед старшокласників, що може мати серйозні соціально-психологічні наслідки, зокрема підвищену тривожність, труднощі у соціальній адаптації та зниження академічної мотивації.

Діагностичні методики, застосовані у дослідженні, дозволили виявити закономірності, які вказують на критично низький рівень адаптаційного потенціалу учнів старших класів. Більшість респондентів демонструють нестійкі стратегії подолання стресу, що проявляється у підвищеній емоційній збудливості, частих станах тривожності, схильності до уникнення складних ситуацій та недостатньому рівні соціальної взаємодії. Встановлено, що 55% учнів старших класів мають знижений рівень стресостійкості, що супроводжується нестабільними реакціями на стресові стимули та недостатньо розвиненими навичками саморегуляції. Ще 35% респондентів мають низький рівень адаптації, що свідчить про труднощі в соціальних контактах, проблеми у встановленні довірливих міжособистісних стосунків та високий рівень міжособистісної напруженості. Загальна тенденція свідчить про те, що лише незначна частина учнів проявляє високу стресостійкість, тоді як абсолютна більшість потребує цілеспрямованих соціально-психологічних втручань, спрямованих на зміцнення адаптаційного потенціалу.

Аналіз реакцій на стресові ситуації демонструє, що понад 60% учнів старших класів не володіють ефективними механізмами управління стресом. Вони часто використовують дезадаптивні стратегії поведінки, зокрема уникнення проблем, емоційне самозгортання або агресивні реакції. Такий патерн поведінки може бути наслідком недостатньо розвинених когнітивних стратегій подолання стресу, відсутності адекватної підтримки в соціальному середовищі або домінування песимістичних атрибутів у процесі оцінки життєвих ситуацій. У процесі аналізу було виявлено, що 40% респондентів схильні до пасивного спостереження за ситуацією, що викликає напругу, або ігнорування проблеми, що лише посилює їхню психологічну вразливість.

Соціальна адаптація є ключовим фактором, що впливає на рівень стресостійкості, оскільки ефективна інтеграція в соціум дозволяє забезпечити доступ до ресурсів підтримки, зменшуючи індивідуальне навантаження на психіку. Виявлено, що 38% учнів старших класів мають труднощі у встановленні довірливих стосунків із батьками, педагогами та іншими значущими дорослими, що значно обмежує їхній адаптаційний потенціал. Відсутність якісної соціальної підтримки сприяє підвищенню рівня тривожності, зниженню мотивації до навчання та появі відчуття ізоляції. Зазначимо, що 42% респондентів мають проблеми у взаємодії з однолітками, що свідчить про низький рівень комунікативних навичок та емоційного інтелекту. Така ситуація ускладнює процес соціалізації, провокує зростання рівня соціальної тривожності та сприяє розвитку міжособистісних конфліктів, що лише підсилює рівень стресового навантаження на особистість.

Результати методики «Стресовий індекс особистості» (адаптація методики Г. Айзенка) підтвердили загальну тенденцію до низької стресостійкості серед старшокласників. У 50% учнів старших класів виявлено підвищену тривожність, що свідчить про значні труднощі в емоційній регуляції та недостатній рівень розвитку конструктивних стратегій подолання стресу. Ще 30% респондентів мають низький рівень стресостійкості, що характеризується частими афективними сплесками, відчуттям безпорадності перед труднощами та значною емоційною нестабільністю. Враховуючи, що лише 2.5% учнів старших класів мають високий рівень стресостійкості, можна зробити висновок про наявність серйозних ризиків формування у значної частини учнів старших класів негативних психоемоційних станів, що можуть призвести до порушень психологічного благополуччя, зниження навчальної мотивації та зростання рівня соціальної ізоляції.

Результати дослідження свідчать про необхідність впровадження комплексних соціально-психологічних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, підвищення рівня соціальної адаптації та формування конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій. Ефективними

заходами можуть бути тренінгові програми з розвитку емоційного інтелекту, впровадження психологічних практик з управління стресом, індивідуальні консультації для учнів із високим рівнем тривожності, а також робота з батьками з метою підвищення рівня підтримки у родинному середовищі. Важливим напрямком є розвиток соціальних навичок учнів через інтерактивні методи навчання, групову психотерапію та впровадження освітніх програм, спрямованих на формування емоційної грамотності.



Рис. 3.2. Аналіз результатів попереднього дослідження щодо впливу соціальних факторів на формування стресостійкості серед учнів старших класів

Стрес є невід’ємною складовою життєдіяльності особистості, зокрема в учнів старших класів, коли вони стикаються зі значними психоемоційними, соціальними та когнітивними навантаженнями. У сучасному суспільстві, що характеризується високим рівнем динамічності, інформаційного навантаження та соціальної конкуренції, проблема стресостійкості серед учнів

старших класів набуває особливої актуальності. Психофізіологічні особливості цього вікового періоду, процеси соціалізації та адаптації до різних соціальних умов створюють підґрунтя для підвищеного рівня стресу, що може мати довготривалий вплив на розвиток особистості.

Таблиця результатів попереднього дослідження щодо впливу соціально-психологічних факторів на формування стресостійкості серед учнів старших класів та розроблений опитувальник містяться у додатку В.

Частота переживання стресу в учнів старших класів є показником рівня їхньої адаптивності до соціальних умов та психологічної стійкості. У ході дослідження було виявлено, що значна частина респондентів регулярно відчуває стрес, а для багатьох він є постійним явищем. Це може свідчити про наявність хронічного стресу, який, згідно з науковими дослідженнями, має негативний вплив на психоемоційний стан, когнітивні процеси та фізичне здоров'я особистості.

Основними детермінантами стресу серед учнів старших класів є фактори освітнього середовища, міжособистісні стосунки та внутрішньо-особистісні конфлікти. Найбільш вагомою причиною переживання стресу є навчальні навантаження, що включають контрольні заходи, підготовку до іспитів, виконання домашніх завдань та академічні очікування. Це узгоджується з теоретичними засадами когнітивного стресу, які наголошують на значущості перевантаження робочої пам'яті та когнітивних ресурсів. Соціальні аспекти, зокрема конфлікти з батьками та педагогами, також сприяють підвищенню рівня стресу, оскільки формують відчуття емоційної нестабільності та недостатньої підтримки. Водночас міжособистісні взаємини з однолітками також відіграють ключову роль у сприйнятті стресових ситуацій. Наявність конфліктів або почуття соціального відчуження можуть посилювати негативні емоційні реакції, тоді як наявність дружніх зв'язків може слугувати буфером проти стресових впливів.

Соціальна підтримка є визначальним чинником регуляції стресу та формування адаптивних стратегій поведінки в учнів старших класів.

Результати дослідження свідчать, що значна частина респондентів відчуває дефіцит емоційної підтримки з боку значущих дорослих та однолітків. Це корелює з концепцією соціального капіталу, яка передбачає, що рівень довіри та доступ до соціальних ресурсів визначають загальну якість психоемоційного благополуччя. Учні, які мають можливість звернутися по допомогу до дорослих, демонструють вищу стресостійкість та більшу схильність до конструктивних способів подолання стресу. Натомість ті, хто зазначає, що їм важко знайти людину для довірливого спілкування, частіше схильні до ізоляції, що може мати наслідком розвиток тривожних і депресивних станів.

Стратегії подолання стресу (копінг-стратегії) значною мірою визначаються рівнем особистісної зрілості, когнітивної гнучкості та наявністю ресурсів для адаптації. Дослідження показало, що серед учнів старших класів переважають пасивні способи боротьби зі стресом, зокрема використання гаджетів, перегляд соціальних мереж та уникнення соціальної взаємодії. Такі методи часто є дезадаптивними, оскільки не сприяють безпосередньому розв'язанню проблемних ситуацій, а лише дозволяють тимчасово відволіктися від стресового впливу. Водночас конструктивні методи, такі як фізична активність, творчість та соціальна комунікація, менш поширені, що свідчить про недостатню сформованість адаптивних стратегій регуляції стресу. Недостатність використання технік релаксації, таких як медитація та дихальні вправи, також є показником обмеженого доступу до інформації щодо психологічного саморегулювання.

Роль освітнього середовища у формуванні стресостійкості учнів старших класів є ключовою, оскільки саме школа є провідним соціальним інститутом, що визначає умови психоемоційного розвитку. Дослідження виявило, що значна частина учнів не відчуває підтримки з боку педагогів, що може бути наслідком формалізованого характеру освітнього процесу, де пріоритет надається академічним досягненням, а не емоційному благополуччю. Водночас психологічний клімат у навчальному колективі також відіграє визначальну роль у формуванні адаптаційних можливостей

учнів. Дружня та підтримуюча атмосфера сприяє підвищенню рівня соціальної згуртованості, тоді як конфліктне середовище посилює ризики соціального відчуження та емоційного дистресу.

Інформованість учнів старших класів щодо методів саморегуляції стресу є недостатньою, що може свідчити про відсутність систематичного психопросвітницького впливу з боку освітніх установ. Сучасні дослідження вказують на те, що наявність психологічної грамотності є важливим чинником підвищення резильєнтності особистості. Впровадження тренінгів із розвитку стресостійкості, формування емоційного інтелекту та навчання навичкам ефективного саморегулювання може сприяти зниженню рівня стресу серед учнів старших класів та покращенню їхнього психоемоційного благополуччя.

Аналіз даних свідчить, що учні старших класів визнають необхідність змін у своєму соціальному середовищі для зниження рівня стресу. Зменшення навчального навантаження є одним із найважливіших факторів, що дозволяє знизити рівень психоемоційного перевантаження учнів старших класів. Водночас покращення міжособистісних стосунків, створення додаткових можливостей для відпочинку та самовираження також є необхідними умовами формування стресостійкості. Особливу роль відіграє підтримка з боку педагогів та соціальних працівників, що має бути спрямована на створення безпечного освітнього середовища та сприяння формуванню адаптивних стратегій поведінки.

Отже, виявлені закономірності свідчать про критичну необхідність розробки та впровадження системних підходів до формування стресостійкості серед учнів старших класів, що потребує активної співпраці соціальних працівників, психологів, педагогів та батьків. Високий рівень тривожності, емоційної нестабільності та труднощі в соціальній адаптації, виявлені у процесі дослідження, є свідченням глибших соціально-психологічних проблем, що можуть мати довготривалі наслідки для психоемоційного розвитку молодого покоління. У цьому контексті критично важливо впроваджувати довготривалі стратегії психологічної підтримки, що

сприятимуть підвищенню рівня адаптаційної стійкості та формуванню здорового емоційного середовища в навчальних закладах.

3.2. Характеристика соціальної програми з формування стресостійкості учнів старших класів

Формування стресостійкості учнів старших класів є складним багатоаспектним процесом, що потребує інтегрованого підходу, поєднання методів психологічної корекції, педагогічного впливу та соціально-психологічної підтримки. Оскільки навчальне середовище є однією з основних сфер соціалізації учнів, саме у цьому просторі формуються базові адаптаційні механізми, які дозволяють долати стресові ситуації, керувати власним емоційним станом і вибудовувати стратегії ефективної взаємодії з соціумом. У зв'язку з цим запропонована соціально-психологічна програма, розроблена нами (додаток Д) передбачає системний підхід до розвитку стресостійкості, що включає когнітивну, емоційно-поведінкову та соціальну складові.

Особливе значення у формуванні стресостійкості має психоедукаційний компонент, який дозволяє учням усвідомити механізми виникнення стресу, визначити його вплив на психофізіологічний стан та освоїти методи саморегуляції. Стрес є природною реакцією організму на фактори, що виходять за межі звичного адаптаційного діапазону, проте індивідуальна реакція на стресові подразники є варіативною та визначається рівнем особистісного розвитку, когнітивними установками та наявними стратегіями подолання труднощів. У цьому контексті важливим аспектом психоедукації є формування усвідомленого ставлення до стресу, що передбачає перехід від пасивного переживання емоційної напруги до активного використання адаптивних механізмів. Учні повинні розуміти, що стрес не є суто негативним явищем, а в багатьох випадках виконує стимулюючу функцію, мобілізуючи внутрішні ресурси. У ході реалізації цього компонента програми використовуються лекційні заняття, інтерактивні дискусії, мозкові штурми,

що сприяють підвищенню рівня усвідомленості щодо стресових механізмів та формуванню критичного мислення у ставленні до власних емоційних реакцій.

Практична складова програми має на меті не лише теоретичне засвоєння методів регуляції стресу, а й їх активне застосування у реальних або змодельованих ситуаціях. У цьому аспекті особливо важливим є розвиток навичок саморегуляції, які включають техніки релаксації, дихальні вправи, методики когнітивної реконструкції та техніки концентрації уваги. Навчання саморегуляції передбачає спочатку освоєння базових методів фізіологічної релаксації, які дозволяють знижувати рівень соматичного напруження, а потім – більш складних когнітивних стратегій контролю емоцій. Зокрема, застосування методів контролю дихання, таких як діафрагмальне дихання, дозволяє швидко стабілізувати фізіологічний стан, знизити рівень кортизолу та активувати парасимпатичну нервову систему, що сприяє швидкому відновленню після стресових впливів. Використання когнітивно-поведінкових методик спрямоване на формування адаптивних переконань та заміну негативних автоматичних думок на більш раціональні судження. Важливою частиною цього процесу є розвиток навичок когнітивного перепрограмування, що передбачає ідентифікацію ірраціональних переконань та заміну їх на більш конструктивні.

Ефективність подолання стресу значною мірою визначається особистісними копінг-стратегіями, які розподіляються на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Проблемно-орієнтовані стратегії передбачають активне вирішення ситуації, усунення її причини або зміну обставин, тоді як емоційно-орієнтовані – управління власним емоційним станом через самозаспокоєння або уникнення впливу подразників. У процесі реалізації програми учні аналізують власні поведінкові патерни, визначають найбільш характерні для себе копінг-стратегії та, за необхідності, коригують їх у бік більш адаптивних. Важливо, щоб учні усвідомлювали, що ефективність стратегії залежить від контексту: в одних ситуаціях доцільно змінювати середовище, в інших – навчитися керувати власними емоціями.

Одним із завдань програми є навчити учнів диференціювати ситуації та застосовувати відповідні стратегії.

Соціальна підтримка є важливим буфером від стресових впливів, що допомагає учням відчувати емоційну стабільність та безпеку. У програмі значна увага приділяється розвитку комунікативних навичок, оскільки вони є базовою умовою для формування підтримуючих соціальних зв'язків. У ході тренінгових занять учні навчаються технікам активного слухання, ненасильницької комунікації, емпатійного розуміння та самовираження без агресії. У груповій взаємодії використовуються рольові ігри, в яких учні старших класів моделюють складні соціальні ситуації, аналізують можливі варіанти поведінки та обирають найбільш ефективні стратегії взаємодії. Додатково проводяться заняття, спрямовані на формування довіри у колективі, що є важливим фактором зниження рівня соціальної тривожності та підвищення рівня психологічного комфорту в класі.

Значна частина програми спрямована на корекцію деструктивних поведінкових моделей, що є перешкодою для формування стресостійкості. Зокрема, учні, які демонструють схильність до уникнення проблем або до агресивного реагування, потребують корекції своїх стратегій поведінки. Для цього використовуються методики поведінкової терапії, що передбачають навчання новим адаптивним навичкам та поступову зміну реакцій на стресові ситуації. Важливою частиною цієї роботи є рефлексія власного досвіду та відстеження прогресу у зміні поведінкових патернів.

Завершальний етап програми включає оцінку її ефективності за допомогою психологічного тестування, спостереження за динамікою поведінкових реакцій та аналізу відгуків учасників. Використання кількісних та якісних методів оцінювання дозволяє визначити рівень розвитку стресостійкості учнів та ефективність застосованих методик. Результати програми можуть бути використані для подальшого вдосконалення підходів до формування стресостійкості у шкільному середовищі та адаптації навчальних стратегій до індивідуальних потреб учнів старших класів.

3.3. Аналіз емпіричних результатів дослідження та рекомендації для практичного використання

Рівень стресостійкості учнів старших класів є важливим показником їхньої соціальної адаптації та психологічного благополуччя. В умовах сучасного суспільства, що характеризується високою динамічністю, нестабільністю та підвищеними вимогами до особистості, здатність до ефективного подолання стресових ситуацій є ключовою навичкою, необхідною для гармонійного розвитку молоді людини. Висока навчальна завантаженість, соціальні очікування, міжособистісні конфлікти, нестабільність зовнішнього середовища – усі ці фактори створюють значне психоемоційне навантаження на учнів, що може призводити до підвищеної тривожності, емоційного виснаження, труднощів у саморегуляції та порушення соціальної адаптації.

Дослідження рівня стресостійкості учнів старших класів до та після впровадження соціально-психологічної програми дозволило отримати об'єктивні емпіричні дані щодо змін у їхньому психоемоційному стані, ефективності застосованих методів та можливостей подальшого удосконалення практик формування стресостійкості. Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновки про доцільність використання системного підходу у роботі з учнями, що включає психоедукаційні, когнітивно-поведінкові та соціально-орієнтовані методи.

Зведені таблиці за методиками дослідження підлягають розгляду у додатку Е.



Рис. 3.3. Порівняльний аналіз результатів дослідження стресостійкості учнів старших класів після впровадження методики

Формування стресостійкості є одним із ключових аспектів соціально-психологічної адаптації учнів старших класів, оскільки цей період характеризується значними психоемоційними навантаженнями, високими освітніми вимогами, складнощами у міжособистісній взаємодії та необхідністю прийняття важливих життєвих рішень. В умовах сучасного соціального середовища учні старших класів часто стикаються зі стресовими ситуаціями, які можуть спричиняти емоційні розлади, підвищену тривожність, труднощі у соціальній адаптації та навіть розвиток деструктивних поведінкових стратегій. У зв'язку з цим розробка та впровадження програм, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій, набуває особливої актуальності.

Емпіричне дослідження, що передбачало комплексне оцінювання рівня стресостійкості учнів старших класів до та після участі у спеціально розробленій соціально-психологічній програмі, дозволило отримати об'єктивні дані щодо ефективності її впливу на психоемоційний стан учнів. Аналіз результатів підтвердив початково високий рівень тривожності серед учнів, а також значну частку респондентів із низькою здатністю до саморегуляції в умовах стресу.

До впровадження програми більшість учнів демонстрували недостатньо сформовані навички подолання стресових ситуацій, що виявилось у високому рівні емоційної нестабільності, низькому рівні впевненості у власних силах та обмеженому використанні ресурсних стратегій. Дослідження засвідчило, що лише 2,5% учнів старших класів мали високий рівень стресостійкості, тобто могли самостійно контролювати емоційний стан та застосовувати адаптивні механізми подолання стресу. Водночас 37,5% респондентів перебували на середньому рівні, що означало часткову здатність до адаптації, але все ще вказувало на потребу у формуванні більш стійких механізмів регуляції емоцій. Найбільш критичною групою стали 50% учнів старших класів, які мали схильність до підвищеної тривожності, що свідчило про емоційну нестабільність, підвищену вразливість до стресових факторів та труднощі у прийнятті рішень у складних ситуаціях. Найнижчий рівень стресостійкості та найвищий рівень стресу демонстрували 30% учнів старших класів, що вказувало на високий ризик розвитку дезадаптивних поведінкових патернів та потребу в невідкладній психологічній підтримці.

З огляду на отримані результати була розроблена та впроваджена комплексна соціально-психологічна програма, спрямована на підвищення рівня стресостійкості учнів старших класів шляхом навчання їх ефективним методам саморегуляції, розвитку навичок усвідомленого контролю емоційного стану, формування конструктивних стратегій подолання стресу та підвищення рівня соціальної підтримки. Програма включала психоедукаційний компонент, практичні тренінги, а також корекційно-

розвивальні заходи, орієнтовані на найбільш уразливі категорії учнів старших класів.

Після проходження програми було зафіксовано суттєві позитивні зміни у рівні стресостійкості респондентів, що підтвердило ефективність застосованих методик. Найбільш вираженою тенденцією стало значне збільшення кількості учнів із високим рівнем стресостійкості – цей показник зріс із 2,5% до 45%, що свідчить про успішне засвоєння методів саморегуляції, підвищення впевненості у власних силах та покращення здатності до управління емоційними станами. Кількість учнів старших класів із середнім рівнем стресостійкості залишилася на тому ж рівні (37,5%), проте якісні зміни в їхніх копінг-стратегіях дозволили їм ефективніше долати труднощі та використовувати набуті навички для стабілізації емоційного стану.

Окремої уваги заслуговує значне зменшення кількості учнів старших класів із підвищеним рівнем тривожності. Якщо до початку впровадження програми цей показник становив 50%, то після її реалізації знизився до 15%, що свідчить про загальне покращення емоційного стану учнів старших класів, зниження рівня тривожності та підвищення рівня адаптації до соціального середовища. Ще більш вражаючим результатом стало зменшення кількості учнів із низьким рівнем стресостійкості та високим рівнем стресу: якщо до початку дослідження цей показник складав 30%, то після проходження програми лише 2,5% учнів старших класів продемонстрували збереження цього рівня, що свідчить про значне зниження ризику емоційного виснаження та формування більш конструктивних стратегій поведінки.

Висока ефективність програми пояснюється використанням інтегрованого підходу, що поєднував когнітивно-поведінкові методики, соціально-психологічні тренінги, елементи тілесно-орієнтованої терапії та розвиток комунікативних навичок. Оскільки формування стресостійкості є багатовимірним процесом, що залежить не лише від особистісних ресурсів, а й від соціального оточення, важливу роль у програмі відіграли заходи, спрямовані на підвищення рівня підтримки з боку педагогів та батьків. Учні

старших класів відзначали, що завдяки програмі вони не лише набули конкретних навичок саморегуляції, але й стали більш впевненими у власних силах, навчилися розпізнавати стресові тригери та використовувати адаптивні стратегії поведінки у складних ситуаціях.

Отримані результати підтверджують необхідність впровадження подібних програм як складової частини освітнього процесу, що забезпечить формування у школярів необхідних компетенцій для управління власним емоційним станом, підвищення рівня психологічної резильєнтності та покращення соціальної адаптації. Запропонований підхід дозволяє не лише знизити рівень тривожності та емоційної нестабільності серед учнів старших класів, але й створити умови для формування сприятливого психологічного клімату у шкільному середовищі, що є важливим фактором збереження психоемоційного благополуччя молоді.

Позитивна динаміка, зафіксована у процесі дослідження, свідчить про необхідність подальшого розширення використання соціально-психологічних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, а також інтеграцію психоедукаційних заходів у систему превентивної роботи з учнями старших класів. Це сприятиме підвищенню рівня адаптації молоді до соціальних викликів, зміцненню їхньої емоційної стійкості та формуванню готовності до ефективного вирішення життєвих проблем у майбутньому.

Розроблена та впроваджена соціально-психологічна програма дозволила досягти суттєвих позитивних змін у рівні стресостійкості учнів старших класів. Основна концепція програми базувалася на інтеграції когнітивно-поведінкових методів, тілесно-орієнтованих практик та соціально-орієнтованих підходів, що забезпечило комплексний вплив на емоційні, поведінкові та когнітивні механізми подолання стресу. Після завершення програми було зафіксовано значне зниження рівня тривожності та підвищення ефективності адаптивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Найбільш помітним результатом стало зростання кількості учнів старших класів із високим рівнем стресостійкості, що підтверджує ефективність

використаних методик та необхідність їх подальшої інтеграції у систему шкільної освіти.

Формування стресостійкості як довготривалого адаптаційного ресурсу можливе лише за умови системного підходу, що включає не лише роботу з учнями, а й підготовку педагогів, соціальних працівників та залучення батьків до процесу емоційного розвитку учнів старших класів. Високий рівень стресу у підлітковому віці є наслідком не лише індивідуальних особливостей особистості, а й впливу макросоціальних та мікросоціальних чинників, зокрема, умов сімейного виховання, рівня соціальної підтримки, якості освітнього середовища та особливостей міжособистісної взаємодії у колективі. Зважаючи на це, ефективність формування стресостійкості значно підвищується у разі поєднання індивідуальних та групових форм роботи, що включають психоедукацію, тренінгові програми, індивідуальне консультування та соціально-корекційні заходи.

Важливим фактором підвищення рівня стресостійкості є створення підтримувального психологічного клімату в освітньому середовищі, що передбачає профілактику булінгу, розвиток навичок ненасильницького спілкування, формування атмосфери довіри та взаємоповаги серед учасників освітнього процесу. Результати дослідження підтвердили, що одним із ключових аспектів стресостійкості є наявність соціальної підтримки, зокрема довірливих взаємин із однолітками, педагогами та родиною. Учні старших класів, які мали сформовану систему соціальної підтримки, демонстрували значно вищий рівень здатності до емоційної саморегуляції та меншою мірою зазнавали негативного впливу стресових факторів.

Одним із перспективних напрямів роботи у цьому контексті є навчання педагогічного персоналу методикам психологічної підтримки учнів старших класів у стресових ситуаціях. Оскільки вчителі є одними з ключових осіб у процесі соціалізації учнів старших класів, їхня роль у формуванні стресостійкості є надзвичайно важливою. Освітняни мають володіти знаннями про основні механізми стресу, його вплив на когнітивні та емоційні процеси,

а також вмiти застосовувати методи емоційної пiдтримки у навчальному процесi. Це передбачає проведення спецiалiзованих тренiнгiв, семiнарiв та програм пiдвищення квалiфiкацiї для педагогiв, що дозволить їм ефективно взаємодiяти з учнями старших класiв, якi перебувають у станi стресу, та сприяти створенню безпечного освiтнього простору.

Отриманi результати дослiдження дозволили сформулювати низку практичних рекомендацiй для всiх суб'єктiв освiтнього процесу, що можуть бути використанi для пiдвищення рiвня стресостiйкостi учнiв старших класiв. Зокрема, рекомендується впровадження системного монiторингу рiвня стресу серед учнiв шляхом регулярного психологiчного тестування, анкетування та аналізу поведiнкових проявiв. Це дозволить вчасно iдентифiкувати групи ризику та надавати їм необхідну пiдтримку. Доцiльним є також впровадження регулярних психоедукацiйних заходiв, що дозволять учням засвоювати знання про механiзми стресу, способи його подолання та технiки емоцiйної саморегуляцiї.

Розвиток стресостiйкостi є важливою складовою пiдготовки учнiв до дорослого життя, оскiльки здатнiсть керувати своїм емоцiйним станом, приймати виваженi рiшення у складних ситуацiях та пiдтримувати стабiльний психоемоцiйний баланс є необхідними умовами ефективного функцiонування особистостi у сучасному соцiальному середовищi. Iнтеграцiя комплексних програм розвитку стресостiйкостi у навчальний процес сприятиме не лише покращенню емоцiйного стану учнiв, а й пiдвищенню їхньої мотивацiї до навчання, покращенню якостi соцiальної взаємодiї та загальному психосоцiальному благополуччю.

Висновки до третього роздiлу

У третьому роздiлi проведено експериментальну перевiрку соцiально-психологiчних умов формування стресостiйкостi учнiв старших класiв. Дослiдження охопило аналіз органiзацiї експерименту, розробку та

впровадження соціально-психологічної програми, а також оцінку її ефективності на основі емпіричних даних. Отримані результати дозволили зробити висновки про значущість розглянутих підходів та запропонувати рекомендації щодо їх подальшого застосування в освітньому середовищі.

Проведене експериментальне дослідження засвідчило, що рівень стресостійкості учнів старших класів визначається комплексною взаємодією когнітивних, емоційних і соціальних чинників. Було встановлено, що наявність розвинених навичок саморегуляції, здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій та підтримка з боку оточення значно підвищують здатність учнів старших класів ефективно адаптуватися до стресогенних умов.

Аналіз отриманих даних продемонстрував, що учні, які брали участь у запропонованій соціально-психологічній програмі, демонстрували більш високий рівень контролю над емоціями, здатність до рефлексії та використання адаптивних стратегій поведінки. Зокрема, було відзначено зниження рівня тривожності, покращення соціальної взаємодії, зменшення проявів емоційної нестабільності та підвищення впевненості у власних силах. Це свідчить про ефективність впроваджених методик у контексті формування стресостійкості учнів старших класів.

Проаналізовано основні соціально-психологічні умови, що сприяють розвитку стресостійкості в учнів старших класів. До них зараховано системне застосування психоедукаційних заходів, впровадження тренінгів з емоційної саморегуляції, використання когнітивно-поведінкових технік, створення сприятливого соціального середовища та залучення учнів старших класів до активної взаємодії з однолітками та дорослими. З'ясовано, що найефективнішим є комплексний підхід, який охоплює поєднання цих методів та передбачає довготривале їх застосування у навчальному процесі.

Результати дослідження підтвердили важливість психологічного супроводу учнів старших класів у процесі їхньої соціалізації та адаптації до стресових ситуацій. Виявлено, що системне використання тренінгових

програм та інтеграція психологічних методик у навчальний процес сприяють покращенню загального психологічного стану учнів старших класів, розвитку їхньої здатності до критичного мислення, а також підвищенню рівня емоційного інтелекту.

Також було встановлено, що одним із ключових аспектів формування стресостійкості є рівень соціальної підтримки, який учні старших класів отримують у навчальному середовищі. Наявність позитивного мікроклімату в класі, підтримка з боку однолітків, учителів та батьків створюють передумови для зниження рівня емоційного напруження та сприяють розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Таким чином, результати експериментального дослідження підтвердили значущість соціально-психологічних умов у формуванні стресостійкості учнів старших класів. Запропонований підхід, що передбачає використання когнітивно-поведінкових стратегій, методів емоційної саморегуляції та соціальної підтримки, виявився ефективним інструментом підвищення рівня адаптації учнів старших класів до стресогенних умов. Отримані результати можуть бути використані для подальшого вдосконалення методик профілактики стресу, розробки комплексних програм психологічної підтримки учнів старших класів та інтеграції цих програм у систему шкільної освіти.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на вивчення соціальних умов формування стресостійкості учнів старших класів, що є надзвичайно актуальним завданням у сучасному освітньому просторі. У ході дослідження здійснено аналіз теоретичних підходів до розуміння стресостійкості, обґрунтовано соціальні умови, що сприяють її розвитку, розроблено та апробовано спеціальну програму, а також здійснено оцінку її ефективності.

1. Проаналізовано теоретичні засади дослідження стресостійкості учнів старших класів. Розглянуто основні наукові підходи до визначення поняття «стресостійкість» та її компонентів. Аналіз літератури дозволив встановити, що стресостійкість є багатовимірною характеристикою особистості, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні аспекти. Доведено, що розвиток стресостійкості залежить від здатності особистості до ефективного управління власними емоціями, використання адаптивних стратегій подолання стресу та підтримки позитивного соціального оточення. Теоретичні засади дослідження дозволили виокремити ключові складові стресостійкості: емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, адаптивні копінг-стратегії та соціальну підтримку. З'ясовано, що стресостійкість є не лише індивідуальною особливістю, а й результатом взаємодії міжособистісних і соціальних факторів. Дослідження різних теоретичних підходів до розуміння стресу та механізмів його подолання допомогло визначити основні напрями розвитку програм, спрямованих на підвищення стресостійкості учнів старших класів.

2. Обґрунтовано соціальні умови, що сприяють розвитку стресостійкості учнів старших класів. Визначено, що формування стресостійкості учнів старших класів є комплексним процесом, який охоплює кілька рівнів впливу: індивідуальний, соціальний та педагогічний. Встановлено, що ефективним середовищем для розвитку стресостійкості є поєднання підтримуючої родини, дружніх стосунків із однолітками, сприятливого мікроклімату в навчальному закладі та спеціальних програм

психологічної підтримки. Дослідження показало, що учні старших класів, які мають доступ до емоційної та соціальної підтримки, демонструють вищий рівень стресостійкості та здатність до адаптації в складних життєвих ситуаціях. Одним із найважливіших факторів є роль педагогів та психологів у створенні сприятливого психологічного клімату в школі. Доведено, що навчальні заклади можуть суттєво сприяти розвитку стресостійкості учнів старших класів шляхом запровадження програм емоційної грамотності, тренінгів з розвитку саморегуляції та адаптивного реагування на стрес. Важливим аспектом також є роль сімейного виховання у формуванні навичок стресостійкості. Доведено, що підтримка батьків, позитивне сімейне спілкування та формування конструктивних стратегій подолання труднощів мають вирішальне значення для психологічного благополуччя учнів старших класів.

3. Розроблено та експериментально перевірено соціальну програму з формування стресостійкості учнів старших класів. Програма включала низку методик, спрямованих на розвиток когнітивних і поведінкових стратегій управління стресом, формування позитивного ставлення до труднощів, розвиток навичок саморегуляції та покращення соціальної підтримки. Основними компонентами програми стали когнітивно-поведінкові тренінги, психоедукація, методики емоційної саморегуляції та соціально-психологічні вправи, що сприяють адаптації до стресових умов. Експериментальне впровадження програми дало змогу оцінити її ефективність у покращенні психоемоційного стану учнів старших класів. Виявлено, що учасники програми демонстрували зниження рівня тривожності, покращення здатності до контролю емоційних реакцій та підвищення соціальної активності. Формування адаптивних стратегій поведінки допомогло учням старших класів ефективніше долати труднощі, краще контролювати власні переживання та покращити комунікативні навички.

4. Укладено методичні рекомендації щодо впровадження соціальної програми формування стресостійкості учнів старших класів. Методичні

рекомендації розроблено на основі результатів теоретичного та експериментального дослідження, що дозволило врахувати як наукові підходи, так і практичний досвід впровадження програми. Вони містять конкретні інструкції щодо організації та проведення занять, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості, розвиток емоційної саморегуляції та соціальної адаптації учнів. Реалізація методичних рекомендацій дозволить підвищити рівень стресостійкості учнів, сприяє зниженню рівня тривожності, покращує здатність до саморегуляції та позитивно впливає на психоемоційний стан і соціальну активність старшокласників.

Отримані результати дослідження дозволяють стверджувати, що стресостійкість учнів старших класів є ключовим фактором їхньої емоційної стабільності, соціальної адаптації та академічної успішності. Формування стресостійкості є складним і багаторівневим процесом, що потребує інтеграції психологічних, педагогічних та соціальних підходів. Запропонована соціальна програма розвитку стресостійкості підтвердила свою ефективність та може бути рекомендована для використання в освітньому процесі. Її впровадження сприятиме покращенню психоемоційного стану учнів старших класів, підвищенню їхньої здатності до саморегуляції та адаптації до стресогенних факторів.

Перспективи подальших досліджень можуть бути зосереджені на розширенні програми та її адаптації для інших вікових груп, дослідженні впливу різних видів соціальної підтримки на стресостійкість учнів старших класів, а також розробці інноваційних підходів до профілактики стресу в освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акарачкова Е. С. Основи терапії та профілактики стресу і його наслідків у дітей і підлітків / Е. С. Акарачкова, С. В. Вершиніна, О. В. Котова, І. В. Рябокони. *Питання сучасної педіатрії*. 2013. Т. 12. № 3. С. 38-44
2. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XIV: Методологія і теорія психології. Випуск 2. Київ: «ПП Лисенко М.М.». 2019. 472 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737506/1/zbirka_14_2%2810_10_2019%29%20%281%29.pdf (дата звернення 21.01.2025)
3. Боярчук О. Д. Біохімія стресу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. 177 С. 3 URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Боярчук1.pdf> (дата звернення 17.12.2024)
4. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування : навч. посібн. Київ : Ніка-Центр, 2019. 400 с.
5. Вінс, В. А., Суворова, А. Г. Можливості профілактики та корекції посттравматичного стресового розладу у дорослих. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023 (4), 10-13. <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/246> (дата звернення 20.12.2024)
6. Власенко А. А. Когнітивний стиль особистості як характеристика когнітивної компоненти її стресостійкості. *Актуальні проблеми психології стресменеджменту: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.)*. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 17–19. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2020/8/10.pdf> (дата звернення 06.01.2025)
7. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. Посібник. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
8. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту:*

матеріали Міжнар. наук.- практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.

9. Дембіцький С. Вивчення психологічного дистресу в соціологічних дослідженнях: історія та методологія. *Український соціум*. 2018. №1 (64). URL: <https://www.researchgate.net/publication/326977724> (дата звернення 05.01.2025)

10. Дубчак Г. М. Основні підходи до вивчення професійної стресостійкості особистості. *Особистість у сучасному світі : матеріали III Всеукр. психол. конгр. з міжнар. участю*. Київ, 2014. С. 359–362.

11. Дубчак Г.М. Порівняльний аналіз стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Том V. Випуск 15. С. 43–50

12. Коваленко А. А. Особливості управління стресом. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.)*. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 48–50.

13. Козлова А. Мобінг і босінг у школі. Емоційне насильство на роботі. *Психолог*. 2020. № 2. С. 72–77.

14. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01. Інститут психології імені Г.С.Костюка. Київ, 2009. 513 с.

15. Костюк І. Скажіть "стоп" втомі : як подолати виснажливий стан і відкрити друге дихання. *Директор школи. Шкільний світ*. 2019. № 3. С. 17–21.

16. Кравець Г. В. Стрес-менеджмент як складова формування резильєнтності особистості. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.)* Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 53–57.

17. Кравцов Д.Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. Харківський національний університет внутрішніх справ. *Соціальна психологія. Юридична психологія* Випуск 18 Т. 1.

2020 С.122-116 URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%201/22.pdf>
(дата звернення 14.12.2024)

18. Кравцова О. К. До проблеми психотравматичного стресу в умовах збройного конфлікту. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.)*. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 58–60.

19. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

20. Крупа В. В., Мальцева К. С. Соціальний стрес та превалюючі стресори серед бакалаврату НаУКМА. *Наукові записки НаУКМА. Соціологія*. 2019. Том 2. С. 62–73. URL: <https://typeset.io/pdf/sotsialnii-stres-ta-prevaliuiuchi-stresori-sered-studentiv-2rcdu6mu77.pdf> (дата звернення 09.01.2025)

21. Кудінова М.С. Нормативно-правові засади розвитку стресостійкості учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології і педагогіки : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 1-2 грудня 2017р.)*. Київ : Таврійський національний університет імені В.І.Вернадського, 2017. С. 181–183. URL: <https://tnu.edu.ua/sites/default/files/normativbasa/tnupsihopeddekabr2017m.pdf> (дата звернення 11.12.2024)

22. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Психологічні науки. «Молодий вчений» № 3 (67) березень, 2019 р.* С. 137-143 URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/2799/2772> (дата звернення 09.12.2024)

23. Кудінова, М. С. Розвиток стресостійкості в учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 – пед. та вік. психол. / М. С. Кудінова ; ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Харків :2019. 24 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0419U004810> (дата звернення 16.01.2025)

24. Кузнєцова Л.М. Вплив стресового навантаження на мотивацію самоактуалізації сучасних студентів. *Сучасна психологія: теорія і практика : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 27-28 березня 2015 р.)*. Харків : Видавничий дім «Гельветика», 2015. С. 98–102 URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/psy/07march2015/10.pdf> (дата звернення 05.01.2025)
25. Куліш О. В. Особливості стресостійкості у осіб різної статі *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р.)*. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 60–63.
26. Кундеревич О. В., Литвин А. В., Соціальний стрес: теоретичні підходи до розуміння поняття С. 101-112 URL: <http://horizons.vpi.kpi.ua/article/view/287527/281418> (дата звернення 12.12.2024)
27. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/340479866_Stresostijkist_ak_osobistisna_vlastivist_kerivnikiv-lideriv_v_osviti (дата звернення 15.12.2024)
28. Легка В. Підтримка внутрішніх ресурсів: від можливості до дії. 2019. № 4. С. 88–97.
29. Львов О.О., Жабко Н.В. Важливість профілактики та корекції посттравматичних стресових розладів. *Арт-терапевтичний підхід. Психологічні та психотерапевтичні аспекти*. Київ : Золоті ворота, 2018. Спец. вип. 159 с. URL: https://www.academia.edu/45162956/Важливість_профілактики_та_корекції_посттравматичних_стресових_розладів_Арт_терапевтичний_підхід_Психологічні_та_психотерапевтичні_аспекти (дата звернення 19.12.2024)
30. Мельник Н.М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. *Психологія*. Том 21. №3(41). 2016. С.

194–203. URL: http://liber.onu.edu.ua/pdf/vestniki/2016_Tom21_vp3.pdf (дата звернення 18.12.2024)

31. Мельничук І. В. Особливості емоційного розвитку дітей різного віку та статі. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*: зб. наук. пр. 2002. № 11–12. С. 149–154.

32. Мельничук І.Я. Стресостійкість як необхідна умова професійного становлення молодого спеціаліста. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*. Кіровоград: «Ексклюзив-Систем», 2016. С.233–238. URL: <https://dspace.cusu.edu.ua/items/9a82390a-66da-444a-aa72-e38133a7112d> (дата звернення 12.12.2024)

33. Мозговий В.І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості / стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09. Харківський університет повітряних сил ім.І. Кожедуба. Харків, 2006. 24 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0406U002965> (дата звернення 09.01.2025)

34. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 639 с. URL: http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/2128/1/_%20НауГ.%20Психологія_стресу.pdf (дата звернення 25.12.2024)

35. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. № 6. С. 85–94. URL: <http://repositc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/3954> (дата звернення 25.12.2024)

36. Павлюк О. Д. Стрес-менеджмент як фактор впливу на розвиток лідерських якостей учнів професійних (професійно-технічних) навчальних закладів. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р.)*. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 86–88

37. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. Київ: МАУП, 2003. 360 с.
URL: https://www.academia.edu/37506209/Конфліктологія_М_І_Пірен_PDF
(дата звернення 04.01.2025)
38. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. метод. посібник / упоряд. : Д. Д. Романовська, О. В. Глащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/2611897/> (дата звернення 11.01.2025)
39. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник / уклад. Г. Б. Растроста. Суми. НВВ КЗ СОІППО: 2018. 64 с. URL: http://www.soippo.edu.ua/images/Психологічна_служба/Методична_скарбничка/Методичний%20посібник.%20Психологічна%20допомога%20дитині%20у%20психотравмуючій%20ситуації.pdf (дата звернення 15.01.2025)
40. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали III Всеукраїнського науковопрактичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. 182 с. URL: http://www.soippo.edu.ua/images/Конференції_Проекти_Гранти/Конференції/2020/Збірка%20матеріалів%20ФОРУМ.pdf#page=41 (дата звернення 09.12.2024)
41. Психологічна адаптація особистості в підлітковому віці / Під ред. І.М. Бега. – Київ: Центр учбової літератури, 2019. – 312 с.
42. Психологічна хвилинка» (вправи для зняття психоемоційного напруження). Методичний посібник. Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О. 2022. 86 с. URL: https://nua.kharkov.ua/wp-content/uploads/2023/11/metodichnij_posibnik_psihologichna_hvilinka.pdf (дата звернення 12.12.2024)
43. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Н. В. Родіна. Київ, 2012. 40 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0513U000241> (дата звернення 17.12.2024)

44. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. /Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с. URL: https://www.academia.edu/101786529/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83_%D1%82%D0%B0_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%B2 (дата звернення 15.01.2025)

45. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/biblioteka/psyho_soc_stres_2020.pdf (дата звернення 21.01.2025)

46. Ришко Г.М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київський університет ім. Б. Грінченка. Київ, 2014. 255 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0414U002659> (дата звернення 20.01.2025)

47. Різник Л. Абсолютний RELAX: вправи для поліпшення психічного стану. *Соціальний педагог*. 2019. № 6. С. 21–41.

48. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ: Кондор, 2005. 278 с URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Rozov_Vitalii/Adaptyvni_antystresovi_psykhotekhnolohii.pdf (дата звернення 15.01.2025)

49. Рубан Н. Перетворюємо монстрів на фей!: арт-терапія як засіб психологічного відновлення. *Соціальний педагог*. 2019. № 6. С. 42–48.

50. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. – Львів: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с. URL:

https://www.researchgate.net/publication/335687075_Stres_vid_Gansa_Sele_do_sogodni (дата звернення 18.12.2024)

51. Слободяник В. І. Фізіологічні і психологічні аспекти емоційного стресу та його вплив на особистість. 2011: *збірник наукових праць / Міжн. наук.-практ. конф. курсантів і студентів, Проблеми та перспективи розвитку забезпечення безпеки життєдіяльності*. Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2011. URL: https://virt.ldubgd.edu.ua/pluginfile.php/14595/mod_folder/content/0/Слободяник%20Володимир%20Іванович/2.pdf (дата звернення 17.12.2024)

52. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія Том 35 (74) № 4 2024 С. 91-95 URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf (дата звернення 06.01.2025)

53. Сосюк Н. О. Тренінг для випускників загальноосвітніх навчальних закладів «Профілактика стресового стану в учнів під час зовнішнього незалежного оцінювання і перед іспитами». *Вісник. Тестування і моніторинг в освіті*. 2009. № 5. С. 14–18.

54. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: *Зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня – 01 жовтня 2021 р.)*/ ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. 348 с URL: URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2622/Соціокультурні%20та%20психологічні%20виміри.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=150> (дата звернення 17.12.2024)

55. Стельмащук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2014. № 4. С. 189–198 URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2019/02/СТЕЛЬМАЩУК-ХРИСТИНА-Дисертація-.pdf> (дата звернення 21.01.2025)

56. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма / уклад. О. І. Михайлова. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с. URL: http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2778/1/макет_Стрес%20%281%29.pdf (дата звернення 17.12.2024)
57. Стрес: поняття в психології, види, причини, ознаки, лікування. URL: <https://moe-misto.cv.ua/stres-ponyattya-v-psixologi%D1%97-vidi-prichini-oznaki-likuvannya/> (дата звернення 15.12.2024)
58. Татаренко Н. Стрес і зовнішнє тестування: заняття для учнів 11-го класу. *Психолог*. 2014. № 5. С. 44–48.
59. Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 43–47. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html> (дата звернення 22.12.2024)
60. Усик С. Засоби подолання стресів. копінг. Безпека життєдіяльності. 2019. № 1. С. 7–8.
61. Фоменко К. І. Атрибутивні особливості чутливості студентів до стресових ситуацій у навчальній діяльності. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2014. Вип. 2.12. С. 178–183. URL: http://en.mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/35_12.pdf (дата звернення 29.12.2024)
62. Хамініч О. М. Богучарова О. І. Психологічна резильєнтність у контексті переживання стресу лиха як особистісна здібність. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Северодонецьк, 2015. № 2(37). С.171–179.
63. Христук О. Техніки відновлення на етапі психологічної реабілітації учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби країни серія: психологічні науки*. № 3(14) 2019. С. 317-329 https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3014/1/Христук%20О.Л._ста

[ття_Техніки%20Відновлення%20на%20етапі%20психол.реаб.уч.б.д..pdf](#) (дата звернення 15.01.2025)

64. Худякова Н. Профілактика негативних наслідків стресу в дітей. *Психолог*. 2015. Черв. (№ 11/12). С. 31-34

65. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Інститут психології імені Г.С.Костюка. Київ, 2011. 274 с URL: [file:///C:/Users/Aliant/Desktop/РОБОТА%202025/БАКАЛАВРИ/Юра/Література/dis.doc%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Aliant/Desktop/РОБОТА%202025/БАКАЛАВРИ/Юра/Література/dis.doc%20(1).pdf) (дата звернення 15.12.2024)

66. Чуйко О.В., Гладишко Є.В. (2022). Зміна контексту педагогічної взаємодії як умова організації безпечного освітнього середовища в умовах воєнного стану // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціальна робота»*, Том 1. № 8 С.57-61

67. Шевченко, С. В. (2019) Стрес як психологічний феномен в параметрах сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., 26-27 квіт. 2019 р.*. С. 113-116 URL: <https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/6044/> (дата звернення 19.12.2024)

68. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf> (дата звернення 11.01.2025)

69. Block J.H., Block J. The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposium on Child Psychology*. Erlbaum; Hillsdale; NJ, 1980. Vol. 13. P. 39–101.

70. Cannon W. B. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage, an Account of Recent Researches Into the Function of Emotional Excitement, 1915. 342 р. 44. URL: <https://archive.org/details/bodilychangesinp00cann/page/n7/mode/2up> (дата звернення 21.01.2025)

71. Cannon W. B. *Wisdom of the Body*. United States: W.W. Norton & Company, 1932. 312 p. URL: <https://archive.org/details/wisdomofbody0000walt/page/n7/mode/2up> (дата звернення 18.12.2024)
72. Festinger L. *Conflict, Decision and Dissonance*. *Stanford University Press*, 1964. 163 p. URL: <https://archive.org/details/conflictdecision0000fest/page/n5/mode/2up> (дата звернення 14.12.2024)
73. Juth, V., Dickerson, S. (2013). Social Stress. In: Gellman, M. D., Turner, J. R. (eds). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY. URL: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_283 (дата звернення 17.12.2024)
74. Kugelman R. *The Nature and History of Engineered Grief*. *Westport. Praeger*, 1992, 224 p. URL: <https://www.deepdyve.com/lp/wiley/stress-the-nature-and-history-of-engineered-grief-IBxQJa9gve> (дата звернення 17.12.2024)
75. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer. 1984 Pp. 17–140. URL: <https://archive.org/details/stressappraisalc00rich> (дата звернення 29.11.2024)
76. Masten A.S. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects*. 1994. No 18. P. 3–25.
77. Pearlin, L., Menaghan, E., Lieberman, M., & Mullan, J. The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 1981 22(4), 337–356. URL: <http://ereserve.library.utah.edu/Annual/SOC/7921/Utz/pearlin.pdf> (дата звернення 25.12.2024)
78. Sambursky V. *Social Stress: What is It and How to Tackle It Head-On*. 2021. URL: <https://www.endominance.com/social-stress-what-is-it-and-how-to-tackle-it-head-on/#:~:text=What%20is%20social%20stress%3F,clubs%2C%20or%20stressful%2> (дата звернення 28.12.2024).

79. Selye H. The stress of life. New-York: Mc Craw-Hill, 1956. 237 p.12.
URL: <https://archive.org/details/stressoflife00sely/mode/2up> (дата звернення 15.01.2025)
80. Smith W. The stress analogy. Schizopfrenia Bulletin. 1987. p. 215–220
URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3616513/> (дата звернення 11.01.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації учнів старших класів

1. Загальна характеристика методики

Розроблена методика дозволяє оцінити рівень стресостійкості та соціальної адаптації учнів старших класів на основі комплексного аналізу їхніх емоційно-вольових, когнітивних та поведінкових реакцій у стресових ситуаціях.

Методика базується на поєднанні анкетного опитування, психодіагностичних тестів та аналізу поведінкових патернів учнів.

2. Структура методики

Методика включає три ключові блоки дослідження:

1. Оцінка рівня стресостійкості (самооцінка, поведінкові прояви у стресових ситуаціях, рівень емоційного контролю).
2. Оцінка соціальної адаптації (наявність підтримуючих соціальних зв'язків, ефективність комунікації, рівень інтеграції у соціальне середовище).
3. Об'єктивна оцінка соціального середовища (оцінювання психологічного клімату в сім'ї та школі, зовнішніх стресорів).

3. Методичний інструментарій

3.1. Анкетування учнів

Мета: оцінити суб'єктивне сприйняття учнями власного рівня стресостійкості та соціальної адаптації.

Анкета «Стресостійкість та адаптація»

Інструкція: Оберіть один із варіантів відповіді, що найбільше відповідає вашому стану.

1. Як часто ви відчуваєте емоційне напруження через навчання?
 - а) Майже ніколи
 - б) Рідко

- в) Часто
г) Постійно
2. Як ви реагуєте на складні ситуації у школі (конфлікти, невдачі, перевантаження)?
- а) Спокійно аналізую ситуацію та шукаю рішення
б) Відчуваю невеликий дискомфорт, але контролюю емоції
в) Сильно хвилююся і не можу швидко прийняти рішення
г) Панікую або уникаю проблеми
3. Чи маєте ви довірливі стосунки з батьками або іншими значущими дорослими?
- а) Так, завжди можу звернутися по підтримку
б) Іноді звертаюся, але не завжди отримую допомогу
в) Рідко обговорюю свої проблеми з дорослими
г) Немає довіри, намагаюся вирішувати все самостійно
4. Як ви оцінюєте свої комунікативні навички в колективі?
- а) Легко знаходжу спільну мову з будь-ким
б) Переважно не маю труднощів, але іноді стикаюся з проблемами
в) Важко заводжу нові знайомства та підтримую розмову
г) Уникаю соціальних контактів

Оцінювання результатів:

- відповіді типу «а» – високий рівень стресостійкості та адаптації;
- відповіді типу «б» – середній рівень, потребує підтримки;
- відповіді типу «в» – знижена стресостійкість, необхідна робота зі стрес-менеджменту;
- відповіді типу «г» – низький рівень адаптації, високий рівень стресу, потреба в соціально-психологічній підтримці.

3.2. Методика «Стресовий індекс особистості» (адаптація методики Г. Айзенка)

Мета: визначення рівня стресостійкості та схильності до стресових розладів.

Тестові твердження (учень відповідає «так» або «ні»)

1. Часто відчуваю втому навіть без фізичних навантажень.
2. Легко дратуюся через дрібниці.
3. У стресовій ситуації можу швидко зібратися та діяти рішуче.
4. Часто нервуюся перед важливими подіями.
5. Якщо ситуація виходить з-під контролю, швидко втрачаю спокій.
6. Мені легко адаптуватися до нових умов.
7. Часто відчуваю тривожність без явної причини.
8. Вважаю, що можу самостійно впоратися зі стресом.

Оцінювання результатів

- 0–2 бали – високий рівень стресостійкості.
- 3–4 бали – середній рівень, можливі труднощі у подоланні стресу.
- 5–6 балів – схильність до підвищеної тривожності, необхідна робота з розвитком стресостійкості.
- 7–8 балів – низький рівень стресостійкості, високий рівень стресу, необхідна психологічна допомога.

Додаток Б

Таблиця 1

Попереднє дослідження анкетною «Стресостійкість та адаптація»

| № | Респондент | Емоційне напруження через навчання | Реакція на складні ситуації у школі | Довірливі стосунки з батьками | Комунікативні навички в колективі |
|----|---------------|---|---|--|--|
| 1 | Респондент 1 | в | б | в | в |
| 2 | Респондент 2 | г | в | в | г |
| 3 | Респондент 3 | г | в | г | г |
| 4 | Респондент 4 | г | в | в | г |
| 5 | Респондент 5 | в | в | в | в |
| 6 | Респондент 6 | в | г | г | в |
| 7 | Респондент 7 | г | в | в | б |
| 8 | Респондент 8 | г | в | г | в |
| 9 | Респондент 9 | в | в | г | в |
| 10 | Респондент 10 | б | в | в | в |
| 11 | Респондент 11 | г | б | в | в |
| 12 | Респондент 12 | в | в | в | г |
| 13 | Респондент 13 | в | б | в | в |
| 14 | Респондент 14 | в | б | в | в |
| 15 | Респондент 15 | в | в | в | г |
| 16 | Респондент 16 | в | г | в | б |
| 17 | Респондент 17 | б | б | в | в |
| 18 | Респондент 18 | а | г | в | в |
| 19 | Респондент 19 | в | в | г | а |
| 20 | Респондент 20 | а | г | г | г |
| 21 | Респондент 21 | г | в | в | в |
| 22 | Респондент 22 | б | б | в | в |
| 23 | Респондент 23 | в | в | б | в |
| 24 | Респондент 24 | б | г | г | в |
| 25 | Респондент 25 | г | г | в | г |
| 26 | Респондент 26 | в | в | в | г |
| 27 | Респондент 27 | г | в | в | в |
| 28 | Респондент 28 | в | в | г | б |
| 29 | Респондент 29 | в | в | г | в |
| 30 | Респондент 30 | в | б | г | г |
| 31 | Респондент 31 | в | г | в | г |
| 32 | Респондент 32 | в | в | б | г |
| 33 | Респондент 33 | в | б | в | б |

| | | | | | |
|----|---------------|---|---|---|---|
| 34 | Респондент 34 | в | в | Г | Г |
| 35 | Респондент 35 | Г | в | Г | а |
| 36 | Респондент 36 | в | в | в | в |
| 37 | Респондент 37 | Г | Г | в | Г |
| 38 | Респондент 38 | в | Г | в | в |
| 39 | Респондент 39 | Г | в | Г | Г |
| 40 | Респондент 25 | Г | Г | в | Г |

Таблиця 2

Результати тестування за методикою «Стресовий індекс особистості»

| № | Респондент | Рівень стресостійкості |
|----|---------------|------------------------|
| 1 | Респондент 1 | 7-8 балів |
| 2 | Респондент 2 | 5-6 балів |
| 3 | Респондент 3 | 3-4 бали |
| 4 | Респондент 4 | 7-8 балів |
| 5 | Респондент 5 | 5-6 балів |
| 6 | Респондент 6 | 3-4 бали |
| 7 | Респондент 7 | 5-6 балів |
| 8 | Респондент 8 | 3-4 бали |
| 9 | Респондент 9 | 5-6 балів |
| 10 | Респондент 10 | 3-4 бали |
| 11 | Респондент 11 | 7-8 балів |
| 12 | Респондент 12 | 5-6 балів |
| 13 | Респондент 13 | 3-4 бали |
| 14 | Респондент 14 | 5-6 балів |
| 15 | Респондент 15 | 7-8 балів |
| 16 | Респондент 16 | 5-6 балів |
| 17 | Респондент 17 | 3-4 бали |
| 18 | Респондент 18 | 5-6 балів |
| 19 | Респондент 19 | 7-8 балів |
| 20 | Респондент 20 | 5-6 балів |
| 21 | Респондент 21 | 5-6 балів |
| 22 | Респондент 22 | 7-8 балів |
| 23 | Респондент 23 | 7-8 балів |
| 24 | Респондент 24 | 3-4 бали |
| 25 | Респондент 25 | 5-6 балів |
| 26 | Респондент 26 | 5-6 балів |
| 27 | Респондент 27 | 5-6 балів |
| 28 | Респондент 28 | 7-8 балів |
| 29 | Респондент 29 | 7-8 балів |
| 30 | Респондент 30 | 7-8 балів |
| 31 | Респондент 31 | 0-2 бали |
| 32 | Респондент 32 | 7-8 балів |

| | | |
|----|---------------|-----------|
| 33 | Респондент 33 | 7-8 балів |
| 34 | Респондент 34 | 5-6 балів |
| 35 | Респондент 35 | 3-4 бали |
| 36 | Респондент 36 | 5-6 балів |
| 37 | Респондент 37 | 5-6 балів |
| 38 | Респондент 38 | 3-4 бали |
| 39 | Респондент 39 | 7-8 балів |
| 40 | Респондент 40 | 3-4 бали |

Додаток В

Опитувальник для учнів старших класів щодо впливу соціально-психологічних умов на стресостійкість

Інструкція: опитувальник містить запитання, що допоможуть дослідити, як соціально-психологічні умови впливають на рівень стресостійкості підлітків. Відповідайте чесно, вибираючи той варіант відповіді, який найбільше відповідає вашому досвіду.

Розділ 1. Загальне самопочуття та рівень стресу

1. Як часто ви відчуваєте стрес у повсякденному житті?
 - а) Майже ніколи
 - б) Рідко
 - в) Часто
 - г) Постійно
2. Що найчастіше викликає у вас стрес?
 - а) Навчання (іспити, домашні завдання, контрольні)
 - б) Конфлікти з батьками чи вчителями
 - в) Відносини з друзями та однолітками
 - г) Відсутність вільного часу, завантаженість справами
 - д) Власні переживання та емоції
3. Як ви зазвичай реагуєте на стрес?
 - а) Аналізую ситуацію та шукаю рішення
 - б) Звертаюся по допомогу до друзів чи дорослих
 - в) Відчуваю сильну тривогу, розгубленість
 - г) Закриваюся в собі або намагаюся уникнути проблеми
4. Як часто ви відчуваєте емоційне виснаження через навчання?
 - а) Майже ніколи
 - б) Рідко
 - в) Часто
 - г) Постійно

Розділ 2. Соціальна підтримка

5. Чи є у вас близька людина (друг, родич, вчитель), якій ви можете довіритися у складні моменти?
- а) Так, я завжди можу звернутися по підтримку
 - б) Іноді звертаюся, але не завжди отримую розуміння
 - в) Важко знайти людину, якій можу повністю довіряти
 - г) Я не обговорюю свої проблеми з іншими
6. Як часто ваші батьки або опікуни цікавляться вашим емоційним станом?
- а) Постійно і підтримують мене
 - б) Час від часу запитують, але не глибоко занурюються в мої переживання
 - в) Рідко звертають на це увагу
 - г) Майже ніколи
7. Чи відчуваєте ви підтримку з боку однолітків?
- а) Так, у мене є друзі, які завжди готові допомогти
 - б) Іноді отримую підтримку, але не завжди можу на неї розраховувати
 - в) Рідко звертаюся по допомогу, бо не впевнений(-а) у реакції друзів
 - г) Відчуваю себе самотнім(-ою) і не отримую підтримки
8. Як ви оцінюєте атмосферу у своєму класі чи групі?
- а) Дружня, комфортна, всі підтримують одне одного
 - б) Загалом хороша, але бувають конфлікти
 - в) Часто є непорозуміння, конкуренція, суперечки
 - г) Відчуваю відчуження або навіть цькування

Розділ 3. Способи подолання стресу

9. Що допомагає вам справлятися зі стресом? (можна вибрати кілька варіантів)
- а) Спорт, фізична активність
 - б) Спілкування з друзями, родиною
 - в) Прослуховування музики, малювання, читання
 - г) Використання гаджетів, перегляд соцмереж, відео
 - д) Усамотнення, уникнення людей

- е) Звернення до психолога або спеціаліста
10. Чи практикуєте ви техніки релаксації (медитацію, дихальні вправи, йогу)?
- а) Так, регулярно
 - б) Час від часу
 - в) Рідко, але знаю про такі методи
 - г) Ні, ніколи
11. Чи можете ви самостійно контролювати свої емоції у складних ситуаціях?
- а) Так, зазвичай вдається зберігати спокій
 - б) Іноді контролюю, але бувають зриви
 - в) Часто не можу стримувати свої емоції
 - г) У стресових ситуаціях я повністю втрачаю контроль

Розділ 4. Вплив школи та сім'ї на стресостійкість

12. Чи підтримують вас учителі, якщо у вас виникають труднощі?
- а) Так, завжди можна звернутися по допомогу
 - б) Іноді підтримують, але не завжди знаходжу розуміння
 - в) Вчителі здебільшого байдужі до наших переживань
 - г) У школі немає атмосфери підтримки
13. Як часто ви відчуваєте надмірне навантаження в школі?
- а) Майже ніколи
 - б) Іноді, залежить від періоду навчання
 - в) Досить часто, важко все встигати
 - г) Постійно, це дуже виснажує
14. Чи отримуєте ви достатньо інформації про те, як справлятися зі стресом?
- а) Так, у школі проводять заняття або тренінги на цю тему
 - б) Час від часу отримую корисну інформацію
 - в) Майже нічого не знаю про техніки подолання стресу
 - г) Не маю жодної інформації про те, як справлятися зі стресом

15.Що б ви хотіли змінити у своєму соціальному середовищі, щоб почуватися менш стресовано?

- а) Зменшення навчального навантаження
- б) Покращення стосунків з батьками та однолітками
- в) Більше можливостей для відпочинку та самовираження
- г) Підтримка з боку педагогів та спеціалістів

Таблиця 3

Результати Опитувальнику для учнів старших класів щодо впливу соціально-психологічних умов на стресостійкість

| Розділ 1. Загальне самопочуття та рівень стресу | | |
|---|--|----------------|
| Питання | Відповідь | Кількість осіб |
| Як часто ви відчуваєте стрес у повсякденному житті? | Майже ніколи | 3 |
| | Рідко | 7 |
| | Часто | 20 |
| | Постійно | 10 |
| Що найчастіше викликає у вас стрес? | Навчання (іспити, домашні завдання, контрольні) | 15 |
| | Конфлікти з батьками чи вчителями | 7 |
| | Відносини з друзями та однолітками | 6 |
| | Відсутність вільного часу, завантаженість справами | 8 |
| | Власні переживання та емоції | 4 |
| Як ви зазвичай реагуєте на стрес? | Аналізую ситуацію та шукаю рішення | 10 |
| | Звертаюся по допомогу до друзів чи дорослих | 7 |
| | Відчуваю сильну тривогу, розгубленість | 15 |
| | Закриваюся в собі або намагаюся уникнути проблеми | 8 |
| Як часто ви відчуваєте емоційне виснаження через навчання? | Майже ніколи | 4 |
| | Рідко | 8 |
| | Часто | 18 |
| | Постійно | 10 |
| | Майже ніколи | 4 |
| Розділ 2. Соціальна підтримка | | |
| Чи є у вас близька людина, якій ви можете довіритися у складні моменти? | Так, я завжди можу звернутися по підтримку | 12 |
| | Іноді звертаюся, але не завжди отримую розуміння | 15 |

| | | |
|--|---|----|
| | Важко знайти людину, якій можу повністю довіряти | 9 |
| | Я не обговорюю свої проблеми з іншими | 4 |
| Як часто ваші батьки або опікуни цікавляться вашим емоційним станом? | Постійно і підтримують мене | 8 |
| | Час від часу запитують, але не глибоко занурюються | 14 |
| | Рідко звертають на це увагу | 12 |
| | Майже ніколи | 6 |
| | Постійно і підтримують мене | 8 |
| Чи відчуваєте ви підтримку з боку однолітків? | Так, у мене є друзі, які завжди готові допомогти | 14 |
| | Іноді отримую підтримку, але не завжди можу на неї розраховувати | 13 |
| | Рідко звертаюся по допомогу, бо не впевнений(-а) у реакції друзів | 8 |
| | Відчуваю себе самотнім(-ою) і не отримую підтримки | 5 |
| Як ви оцінюєте атмосферу у своєму класі чи групі? | Дружня, комфортна, всі підтримують одне одного | 10 |
| | Загалом хороша, але бувають конфлікти | 15 |
| | Часто є непорозуміння, конкуренція, суперечки | 9 |
| | Відчуваю відчуження або навіть цькування | 6 |
| | Дружня, комфортна, всі підтримують одне одного | 10 |
| Розділ 3. Способи подолання стресу | | |
| Що допомагає вам справлятися зі стресом? | Спорт, фізична активність | 12 |
| | Спілкування з друзями, родиною | 15 |
| | Прослуховування музики, малювання, читання | 20 |
| | Використання гаджетів, перегляд соцмереж, відео | 18 |
| | Усамітнення, уникнення людей | 9 |
| | Звернення до психолога або спеціаліста | 5 |
| Чи практикуєте ви техніки релаксації? | Так, регулярно | 4 |
| | Час від часу | 10 |
| | Рідко, але знаю про такі методи | 15 |
| | Ні, ніколи | 11 |
| Чи можете ви самостійно контролювати свої | Так, зазвичай вдається зберігати спокій | 9 |
| | Іноді контролюю, але бувають зриви | 17 |
| | Часто не можу стримувати свої емоції | 10 |

| | | |
|---|--|----|
| емоції у складних ситуаціях? | У стресових ситуаціях я повністю втрачаю контроль | 4 |
| Розділ 4. Вплив школи та сім'ї на стресостійкість | | |
| Чи підтримують вас учителі, якщо у вас виникають труднощі? | Так, завжди можна звернутися по допомогу | 10 |
| | Іноді підтримують, але не завжди знаходжу розуміння | 15 |
| | Вчителі здебільшого байдужі до наших переживань | 9 |
| | У школі немає атмосфери підтримки | 6 |
| Як часто ви відчуваєте надмірне навантаження в школі? | Майже ніколи | 5 |
| | Іноді, залежить від періоду навчання | 10 |
| | Досить часто, важко все встигати | 15 |
| | Постійно, це дуже виснажує | 10 |
| Чи отримуєте ви достатньо інформації про те, як справлятися зі стресом? | Так, у школі проводять заняття або тренінги на цю тему | 7 |
| | Час від часу отримую корисну інформацію | 12 |
| | Майже нічого не знаю про техніки подолання стресу | 13 |
| | Не маю жодної інформації про те, як справлятися зі стресом | 8 |
| Що б ви хотіли змінити у своєму соціальному середовищі, щоб почуватися менш стресовано? | Зменшення навчального навантаження | 15 |
| | Покращення стосунків з батьками та однолітками | 10 |
| | Більше можливостей для відпочинку та самовираження | 9 |
| | Підтримка з боку педагогів та спеціалістів | 6 |

Додаток Д

**Соціально-психологічна програма з формування стресостійкості
учнів старших класів**

Розроблена соціально-психологічна програма спрямована на підвищення стресостійкості учнів старших класів шляхом формування адаптивних стратегій подолання стресу, розвитку навичок емоційної саморегуляції та зміцнення соціальної підтримки. Програма базується на міждисциплінарному підході, що включає елементи когнітивно-поведінкової терапії, психоедукації, групової роботи та соціально-психологічного тренінгу.

Мета програми: сприяння розвитку стресостійкості учнів старших класів шляхом підвищення рівня саморегуляції, формування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій та покращення соціальної адаптації.

Завдання програми:

- надати учням знання про механізми виникнення стресу, його вплив на фізичний та психічний стан, а також про ефективні способи його подолання;
- навчити учнів методів контролю емоцій та керування стресовими реакціями;
- формування конструктивних стратегій копінгу: ознайомити учнів із проблемно-орієнтованими та емоційно-орієнтованими способами подолання стресу;
- навичок ефективної комунікації, створення сприятливого мікросередовища в школі та сім'ї;
- виявлення та усунення негативних когнітивних установок, що сприяють зниженню рівня стресостійкості.

Програма складається з трьох основних блоків: психоедукаційного, практичного та корекційно-розвивального.

1. Психоедукаційний блок передбачає теоретичне навчання та ознайомлення учнів із основами стрес-менеджменту. Його мета – формування

усвідомлення природи стресу та необхідності розвитку особистісних ресурсів для його подолання.

Теми психоедукаційного блоку:

1. Що таке стрес і як він впливає на людину? (фізіологічні та психологічні механізми стресу).

Мета: ознайомити учнів із поняттям стресу, його фізіологічними та психологічними механізмами, навчити розпізнавати власні стресові реакції.

Хід заняття:

- вступна частина (10 хв). Педагог-психолог проводить коротку лекцію, пояснюючи, що таке стрес, як він впливає на організм і психіку. Використовуються презентація та коротке відео про реакцію організму на стрес.
 - основна частина (25 хв). Учні отримують завдання описати власні ситуації, коли вони відчували сильний стрес. Після цього проводиться обговорення в малих групах, у яких учні діляться своїми переживаннями та визначають, які фізіологічні й емоційні реакції вони відчували.
 - рефлексія (10 хв). Заповнення анкети самостереження «Як я переживаю стрес?» із подальшим обговоренням.
 - матеріали: презентація, відеоматеріали, анкети для рефлексії.
 - Очікуваний результат: учні отримують базове уявлення про механізм стресу, навчаються ідентифікувати власні реакції на стресові ситуації.
2. Фази стресової реакції: від адаптації до виснаження.

Мета: ознайомити учнів із етапами стресової реакції та навчити їх розпізнавати власний рівень адаптації або виснаження

Хід заняття:

- вступна частина (10 хв). Обговорення прикладів, коли стрес може бути корисним і коли він перетворюється на хронічний.
- основна частина (30 хв). Розподіл учнів на групи, кожна з яких отримує кейс із описом життєвої ситуації (наприклад, «Учень готується до

важливого іспиту» або «Конфлікт із другом»). Завдання – визначити, на якій фазі стресу знаходиться людина в кожному випадку (фаза тривоги, адаптації чи виснаження).

- рефлексія (10 хв). Обговорення того, як можна уникнути переростання стресу у виснаження.
- матеріали: картки-кейси із життєвими ситуаціями, роздаткові матеріали із графіками фаз стресу.
- очікуваний результат: учні навчаться розпізнавати етапи стресу та своєчасно вживати заходів для його подолання.

3. Класифікація стресових факторів: навчальні, соціальні, сімейні, особистісні.

4. Роль емоційного інтелекту у подоланні стресу.

5. Методи подолання стресу: когнітивно-поведінкові техніки, майндфулнес, релаксаційні вправи.

Методи роботи: лекції, презентації, дискусії, рефлексивні вправи.

2. Практичний блок складається з серії інтерактивних занять та тренінгів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості та покращення міжособистісної взаємодії.

Тренінги та практичні вправи:

1. Тренінг «Усвідомлення стресових тригерів»

- мета: навчити учнів визначати стресові чинники у своєму житті та аналізувати їхній вплив.
- методи: мозковий штурм, аналіз життєвих ситуацій, групова дискусія.

Хід заняття:

- вступна частина (10 хв). пояснення, що таке стресові тригери, та наводить приклади.
- основна частина (30 хв):
 - мозковий штурм: учні записують на стікерах ситуації, які викликають у них стрес;

- групова дискусія: обговорення, які тригери є найбільш поширеними;
 - індивідуальна робота: заповнення таблиці «Мій рівень стресу», де учні ранжують свої стресові фактори від найменшого до найсильнішого.
- рефлексія (10 хв). Висновки щодо того, як можна впливати на стресові тригери.
 - матеріали: стікери, маркери, анкети «Мій рівень стресу».
 - очікуваний результат: учні навчаться аналізувати свої стресові фактори та шукати способи їх мінімізації.

2. Практикум «Стресостійкість у дії»

- вправи на розвиток емоційного контролю та стрес-менеджменту (дихальні техніки, релаксаційні практики, техніки майндфулнес).
- тренування навичок швидкої стабілізації психоемоційного стану.

Практикум 2. Стресостійкість у дії

Мета: знайомити учнів із методами регуляції стресу.

Хід заняття:

- вступ (10 хв). Обговорення, що таке стресостійкість.
- основна частина (30 хв):
 - Дихальні техніки (4-7-8, квадратне дихання).
 - Прості фізичні вправи для зниження напруги.
 - Практики майндфулнес: усвідомлене сканування тіла.
- рефлексія (10 хв). Обговорення, які техніки найбільше сподобалися учням.
- матеріали: аудіофайли з інструкціями щодо дихальних вправ, відео про майндфулнес.
- очікуваний результат: учні навчаться стабілізувати свій психоемоційний стан.

3. Когнітивно-поведінковий тренінг «Перекодування негативних думок»

- навчання учнів технікам змінювання негативних установок та самодеструктивних переконань.

4. Комунікативний тренінг «Соціальна підтримка як ресурс»

- робота над розвитком навичок ефективної комунікації та налагодження підтримуючих соціальних зв'язків.

5. Тренінг «Конструктивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях»

- Ознайомлення з методами ненасильницького спілкування;
- Розігрування соціальних ситуацій, моделювання різних сценаріїв поведінки.

Методи роботи: рольові ігри, вправи на рефлексію, групові дискусії, ситуаційне моделювання.

3. Корекційно-розвивальний блок спрямований на підтримку учнів, які мають низький рівень стресостійкості та труднощі в адаптації.

Методи корекційної роботи:

1. Індивідуальне та групове консультування. Робота з психологом щодо розвитку адаптаційних стратегій та подолання негативних емоційних станів.
2. Арт-терапія. Використання творчих методів для зниження рівня стресу та розвитку емоційного інтелекту.

Заняття 1. Арт-терапія як метод саморегуляції

Мета: навчити учнів використовувати творчість як інструмент для подолання стресу.

Хід заняття:

- вступ (10 хв). Обговорення, як мистецтво може допомагати у боротьбі зі стресом.
- основна частина (30 хв):
 - Мандалотерапія: розмальовування спеціальних зображень.
 - Техніка «Мій ресурс»: малювання місця, де учень відчуває спокійно.

- рефлексія (10 хв). Дискусія про те, що відчували учні під час творчого процесу.
- матеріали: аркуші паперу, фарби, олівці.
- очікуваний результат: учні знайдуть спосіб самовираження та зняття напруги через творчість.

3. Методи тілесно-орієнтованої терапії

- йога, дихальні практики, тілесні техніки релаксації.

4. Програма «Дні без стресу»

Впровадження періодичних днів психологічного розвантаження у школі з проведенням арт-терапевтичних занять, музикотерапії та тренінгів на зниження рівня тривожності.

Мета: надати учням практичний досвід зниження стресу через комплексний підхід.

Хід дня:

- ранкова йога та медитація (30 хв).
- майстер-клас із приготування здорових напоїв, що знижують рівень кортизолу.
- арт-терапія.
- групові ігри на підвищення комунікаційних навичок.
- заключна рефлексія.
- очікуваний результат: учні отримають практичний досвід стрес-менеджменту, навчаться інтегрувати ці навички у повсякденне життя.

Оцінювання ефективності програми здійснюється за допомогою:

- до- та післятестування рівня стресостійкості;
- аналізу змін у поведінкових реакціях учнів;
- експертної оцінки психологів та педагогів;
- відгуків учнів.

Запропонована соціально-психологічна програма сприяє розвитку стресостійкості учнів старших класів через усвідомлене управління

емоційними станами, формування конструктивних стратегій подолання стресу та розширення соціальної підтримки

Додаток Е

Таблиця 4

Порівняння результатів рівня стресостійкості до та після програми за анкетною «Стресостійкість та адаптація»

| Рівень стресостійкості | До програми (%) | Після програми (%) |
|------------------------|-----------------|--------------------|
| Високий (а) | 3% | 45% |
| Середній (б) | 7% | 40% |
| Знижений (в) | 55% | 10% |
| Низький (г) | 35% | 5% |

Таблиця 5

Результати тестування за методикою «Стресовий індекс особистості» до та після програми

| Рівень стресостійкості | До програми (кількість учнів, %) | Після програми (кількість учнів, %) |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| Високий (0–2 бали) | 1 учень (2,5%) | 18 учнів (45%) |
| Середній (3–4 бали) | 15 учнів (37,5%) | 15 учнів (37,5%) |
| Підвищена тривожність (5–6 балів) | 20 учнів (50%) | 6 учнів (15%) |
| Низька стресостійкість (7–8 балів) | 12 учнів (30%) | 1 учень (2,5%) |