

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
Гуманітарно-педагогічний факультет**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

Завідувач кафедри  
соціальної роботи та реабілітації  
доктор педагогічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ Ірина СОПІВНИК  
“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2025 р.

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на тему  
«Формування стресостійкості учнів  
старших класів»**

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

**Гарант освітньої програми**

доктор пед. наук, професор \_\_\_\_\_ Інна ОСАДЧЕНКО  
(підпис)

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи**

доктор пед. наук, професор \_\_\_\_\_ Інна ОСАДЧЕНКО  
(підпис)

**Виконала**

\_\_\_\_\_ Ілона НАГАСЬВСЬКА  
(підпис)

**КИЇВ – 2025**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
Гуманітарно-педагогічний факультет**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри  
соціальної роботи та реабілітації  
доктор педагогічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ Ірина СОПІВНИК  
“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ**

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студенту

Нагаєвській Ілоні Віталіївні

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **«Формування стресостійкості учнів старших класів»** затверджена наказом ректора НУБіП України від «8» квітня 2025 р. № 581 «С».

Термін подання завершеної роботи на кафедру «20» травня 2025 р.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: державні документи, посібники, словники, довідники, методична, наукова література, публікації щодо теми дослідження.

Перелік питань, які потрібно розробити:

- визначити особливості стресу та стресостійкості учнів старших класів;
- виокремити та обґрунтувати соціальні умови формування стресостійкості учнів старших класів;
- розробити та експериментально перевірити соціальну програму 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 \_\_\_\_\_ Інна ОСАДЧЕНКО  
( підпис )

Завдання прийняла до виконання \_\_\_\_\_ Ілона НАГАЄВСЬКА  
( підпис )

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна бакалаврська робота на тему «**Формування стресостійкості учнів старших класів**» має таку структуру: 1) картку кваліфікаційної бакалаврської роботи; 2) титульний аркуш; 3) завдання до виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи; 4) реферат; 5) зміст; 6) вступ; 7) основну частину (III розділи); 8) загальні висновки; 9) список використаних джерел; 10) додатки. У роботі подано 1 додаток, 2 рисунки та 7 таблиць. Список використаних джерел складає 35 позицій. Загальний обсяг бакалаврської кваліфікаційної роботи 71 сторінка.

У першому розділі «Формування стресостійкості учнів старших класів як соціальна проблема» розкрито феномен стресу та стресостійкості у підлітковому віці. Розглянуто ключові поняття, пов'язані з емоційними навантаженнями учнів, а також соціальні чинники, що спричиняють стрес у старшокласників. Особливу увагу приділено аналізу соціальних умов, які сприяють формуванню стресостійкості, та ролі освітнього середовища у підтримці психоемоційного добробуту підлітків.

У другому розділі «Характеристика соціальних умов формування стресостійкості учнів старших класів» проаналізовано ключові чинники соціального середовища, що сприяють розвитку стресостійкості в учнівській молоді. Розкрито значення позитивного соціального клімату у навчальному закладі, а також роль формування навичок саморегуляції та емоційного інтелекту. Окрему увагу приділено активній соціальній взаємодії, підтримці з боку однолітків і дорослих, як важливим умовам подолання стресових ситуацій. Завершується розділ аналізом ефективних форм і методів формування стресостійкості, що можуть бути впроваджені у практику сучасної школи.

У третьому розділі «Емпіричне дослідження соціальної програми формування стресостійкості учнів старших класів» представлено опис організації та методичного забезпечення наукового дослідження. Деталізовано етапи впровадження розробленої соціальної програми, спрямованої на розвиток стресостійкості серед старшокласників. Розглянуто особливості практичного

застосування програми у навчальному середовищі та методи збору емпіричних даних. Завершується розділ аналізом результатів експериментального дослідження та формулюванням методичних рекомендацій щодо подальшого вдосконалення процесу формування стресостійкості учнів.

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, учні старших класів, соціальні проблеми, емоційний стан, психоемоційне здоров'я, підлітковий вік, соціальні фактори, соціальні умови, позитивне середовище, саморегуляція, емоційний інтелект, соціальна підтримка, взаємодія, адаптація, соціальна програма.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЯК СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА .....	9
1.1. Поняття стресу та стресостійкості.....	9
1.2. Соціальні причини та наслідки стресу учнів старших класів .....	15
1.3. Соціальні особливості формування стресостійкості старшокласників.....	22
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	27
2.1. Формування позитивного соціального середовища як умова розвитку стресостійкості учнів старших класів .....	27
2.2. Розвиток навичок саморегуляції та емоційного інтелекту як умова стресостійкості учнів старших класів .....	29
2.3. Активна соціальна взаємодія та підтримка як умова стресостійкості учнів старших класів.....	33
2.4. Форми та методи формування стресостійкості учнів старших класів ..	35
Висновки до другого розділу .....	39
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	40
3.1. Організація та методи дослідження.....	40
3.2. Впровадження соціальної програми формування стресостійкості учнів старших класів.....	44
3.3. Аналіз результатів експериментального дослідження та методичні рекомендації .....	47
Висновки до третього розділу .....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТОК А.....	67
ДОДАТОК Б .....	69

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Завдання школи будь-якого рівня є уникнення стресових ситуацій, що спричиняють страх та тривогу, підготувати соціально свідому та адаптовану особистість, яка спроможна самовиражатися в різних видах діяльності. Однією головних умов вирішення даного завдання є попередження розвитку страху та стресу, які з'являються в процесі навчання. Особливо серйозно до цього ставляться у підлітковому віці, коли особистість формується і зростають можливості емоційно-вольової регуляції діяльності.

Основні емоційні властивості учнів старших класів мають різні форми прояву в порівнянні з іншими віковими групами: висока диференціація за силою емоційної реакції, екстравертованість, більша емоційна стійкість, менша імпульсивність і емоційна збудливість в порівнянні з підлітковим віком (Л. Божович, М. Боришевський, О. Запорожець, Т. Кириленко та ін.).

Розширення та уточнення змісту поняття стресостійкості обумовлено розвитком уявлень про стрес. Здатність протистояти труднощам, як відзначають багато авторів (Г. Аммон, В. Аршавський, Н. Наєнко, Н. Конончук та ін.) формується в процесі життєдіяльності і пов'язана з власними можливостями людини, досвідом вирішення аналогічних ситуацій та способом подолання перешкод.

У літературі розкриті певні емоційні особливості учнів старших класів, а цілісних досліджень, які обґрунтовують методи діагностики та корекції стресостійкості молоді, недостатньо. Доцільно вивчати рівень сформованості стресостійкості особистості, як позитивної властивості коли якраз відбувається професійне самовизначення юнаків, і за необхідністю проводити корекцію.

Актуальність даної проблеми полягає в тому, що не всі учнів старших класів до закінчення школи в змозі вибрати професію, з якою пов'язують подальше навчання, а хто й життя. Як наслідок багато хто відчуває тривогу, напругу, боязнь зробити неправильний вибір. Недостатність науково-

практичної розробки вказаного питання актуалізувало вибір **теми кваліфікаційного дослідження**: «Формування стресостійкості учнів старших класів».

**Мета дослідження**: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціальну програму формування стресостійкості учнів старших класів.

**Об'єкт дослідження**: стресостійкість як особистісна властивість учнів старших класів.

**Предметом дослідження** є соціальна програма формування стресостійкості учнів старших класів.

Мета дослідження визначає основні її **завдання**:

- визначити особливості стресу та стресостійкості учнів старших класів;
- виокремити та обґрунтувати соціальні умови формування стресостійкості учнів старших класів;
- розробити та експериментально перевірити соціальну програму формування стресостійкості учнів старших класів;
- укласти методичні рекомендації щодо впровадження соціальної програми формування стресостійкості учнів старших класів.

**Теоретичною основою дослідження** виступили підходи у вивченні психологічної особливості стресостійкості вчених: В. Бодрова, В. Корольчука, Р. Лазаруса, С.Рубінштейна, а також теорії соціальної роботи, які розкривають механізми впливу соціального середовища на психоемоційний стан особистості, зокрема в умовах навчального навантаження. Спираючись на концепції адаптації, стресу та копінгу (Р. Лазарус, С. Гобфол, Г. Сельє), а також на праці українських і зарубіжних дослідників (Л. Орбан, Н. Толстих, Т. Титаренко, І. Зверєва), дослідження розглядає формування стресостійкості як результат взаємодії особистісних характеристик учня та соціально-психологічних умов його життєвого простору.

**Методи дослідження**. Для діагностики рівня стресостійкості були застосовані такі методи дослідження: *теоретичні* (аналіз проблеми на основі

вивчення наукової літератури та узагальнення отриманої наукової інформації); *емпіричні*: комплекс психодіагностичних методик, зокрема, методику виявлення ступеня схильності стресовим впливам (за Є. Тарасовим), тест аналіз стилю життя (Бостонський тест стресостійкості особистості).

**База дослідження.** Дослідження проводилося на базі гімназії №11 м.Києва.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в узагальненні та систематизації наукових підходів до вивчення стресостійкості учнів старших класів, визначенні її соціально-психологічних чинників, а також розкритті механізмів формування стресостійкості в освітньому середовищі. Дослідження сприяє поглибленню наукових уявлень про вплив соціальних взаємодій, психологічних особливостей особистості та педагогічних умов на розвиток здатності до подолання стресових ситуацій у підлітковому віці.

**Практична значущість одержаних результатів** полягає у тому, що основні положення та висновки можуть використовуватися у діяльності соціальних працівників; в можливості використання результатів у професійній діяльності з метою надання практичної допомоги учням старших класів соціальним педагогом.

**Апробація дослідження.** Виступ на секційному засіданні на тему: «Формування стресостійкості учнів старших класів» ІХ Міжнародної науково-практичної онлайн – конференції здобувачів вищої освіти, аспірантів і молодих вчених «Роль молоді у розвитку АПК України» (15-16 квітня 2025 р., Національний університет біоресурсів і природокористування України).

**Структура роботи.** Робота містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (45 найменувань). В роботі 2 таблиці, 3 рисунка.

# РОЗДІЛ 1

## ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЯК СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА

### 1.1. Поняття стресу та стресостійкості

У літературу з медицини та психології слово «стрес» потрапило більше півстоліття тому. У 1936 році в журналі «Nature», в розділі «Листи до редактора», було опубліковано коротке повідомлення канадського фізіолога Ганса Сельє [39, с.36] під назвою «Синдром, що викликається різними пошкоджуючими агентами».

Проблема стресостійкості була актуальна у всі часи: Лікурґ сформував спартанську систему виховання та дисципліни, яка характеризувалася жорстокими умовами життя громадян Спарти, з метою їх звикання до цивільних справ; Чингісхан, який шукав зілля безсмертя зустрівся з мудрецем Ван Чуні, який на питання про бальзам вічного життя відповів, що є засоби для збереження та зміцнення здоров'я, але від безсмертя ліків немає. Через тисячі років Г. Сельє сформулював постулат – «Повну свободу від стресу дає лише смерть» [39, с.36].

Теоретичною основою дослідження стали напрацювання видатних психологів та лікарів, які розглядали вплив стресових станів на життєдіяльність людини (В. Калошин, О. Осадько, Г. Сельє, Д. Сміт та ін.), особливості різносторонньої допомоги та корекції особистості в стані стресу (Б. Волков, А. Захаров, В. Калошин, М. Пірен, В. Розов, М. Сандомирський, та ін.), значення стресостійкості у професійній діяльності людини (Б. Ананьєв, С. Анохіна, А. Боковиков, А. Колосов, О. Кочарян, В. Мозговий та ін.).

Термін «стрес» і його розшифровка спочатку були висвітлені Г. Сельє, який показав незалежність процесу пристосування від характеру раздратування або навантаження. Чинники можуть бути зовсім різними, але незалежно від своїх особливостей ведуть до змін, які забезпечують пристосування [39, с. 38].

Узагальнюючи різні погляди на природу стресу в сучасній науковій літературі, можна сказати, що термін «стрес» використовується, принаймні, в трьох значеннях. По-перше, термін стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. В даний час у цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор». По-друге, стрес може ставитися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження. По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на пропоноване вимога чи шкідливий вплив.

Відомий дослідник стресу Г. Сельє зазначає, що слово «стрес», так само як «успіх», «невдача» і «щастя», має різне значення для різних людей. Тому дати визначення цьому поняттю досить важко, хоч ми активно використовуємо його в повсякденній мові [39, с. 36].

В останні роки проблема вивчення норми і порушень привертала до себе увагу багатьох дослідників. Наприклад, академік Ю.Кіржецький пише: «... особливо складною є оцінка стану на межі так званих норм та патології, коли ще не розвинулось яке-небудь конкретне захворювання, але рівновага між організмом і середовищем явно порушена і стан не може бути кваліфіковано, як нормальний» [2, с.12].

У наукових роботах та дослідженнях, де вивчаються психологічні проблеми стресу доводиться залежність поведінки під час стресу від ступеня значущості ситуації, від психологічної структури особистості (ставлення людини до труднощів у роботі, успіху і невдачі, впевненості і невпевненості в своїх силах, спрямованості особистості, рівня її домагань і реальних можливостей).

Узагальнюючи погляди І. Заболотського, В. Корольчука, В. Крайнюка, В. Самохвалова, можемо констатувати, що стресостійкість є індивідуальною здатністю організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора.

Розширення та уточнення змісту поняття стресостійкості обумовлено розвитком сучасних уявлень про стрес, які ґрунтуються на різноманітних

теоріях і моделях стресу. У той же час здатність протистояти труднощам, як відзначають багато формується в процесі життєдіяльності і найтіснішим чином пов'язана, як пише І. Маноха [26, с.179]: «...з відображенням власних можливостей людини, досвідом вирішення аналогічних ситуацій, з вибором способу подолання перешкод в складній ситуації», яка підтверджує актуальність вивчення онтогенетичних аспектів стресостійкості.

Стрес є дуже поширеним афектом, який значно впливає на психологічний стан людини і на її фізичне здоров'я. Стрес як психічний стан пов'язаний з розвитком і проявів емоцій, але він не відноситься тільки до емоційних феноменів, а відображається в мотиваційних, когнітивних, вольових та інших компонентах особистості. Стрес у людини може супроводжуватися втомою, перевтомою, монотонією, порушенням ритмів сну та бадьорості, відчуття втрати зв'язку з реальністю, порушення сприйняття простору, сенсорною деривацією.

Основною особливістю поведінки та дій особистості при стресі є прагнення певним чином протидіяти його зародженню і подолати несприятливі прояви стресу. Дати відсіч стресу є центральним питанням проблеми стресу і його адаптаційних наслідків. Воно робить безпосередній вплив на взаємозв'язок людини з соціумом, її поведінку, адаптаційні наслідки та соціальну активність.

У житті кожної людини виникають ситуації, які краще сприймати крізь призму психологічного захисту. Захист це і темперамент людини, і власний набутий досвід з певного моменту життя, і переживання дитячих стресів. Здатністю протистояти проблемним ситуаціям у житті називають міцністю, життєстійкістю та стресостійкістю.

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки ситуації, своїх сил. За термінологією Г. Сельє будь – яка несподівана ситуація, що порушує спокійний перебіг життя може стати причиною стресу, так званим стресором [39, с.36]. Певна ситуація одними може сприйматися як стресова, а

у інших вона його не викличе, на це впливають внутрішні психологічні особливості людини.

При впливі негативних чинників людина оцінює дану ситуацію як загрозову. Ступінь загрози в кожній людині свій, але у всіх стресогенна ситуація викликає негативні емоції. Усвідомлення загрози та наявність негативних емоцій провокують людину подолати шкідливі впливи на її життєдіяльність: вона бореться з стресорами. Якщо у людини мало досвіду та сил для подолання труднощів у неї може виникнути нероз'їряд порушень в організмі людини. В одній ситуації різні люди бачать загрозу різного ступеня, відповідно інші в тих же умовах не бачать загрози взагалі. Виникнення загрози викликає у відповідь захисну реакцію, активізуються захисні механізми, минулий досвід та навички подолання стресової ситуації.

Під значенням стресостійкості ми розуміємо складну властивість особистості, представлені комплексом емоційних, когнітивних і особистісних якостей, які дають можливість індивіду легко переносити певні розумові, фізичні і емоційні труднощі, зберігаючи ефективне функціонування у стресогенній ситуації зі зміненими умовами звичного середовища життєдіяльності людини.

І.Ващенко визначав поняття стресостійкості як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності. Вчений пише, що стресостійкість «...можна більш конкретно визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між всіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності» [8, с.60].

П. Зільберман казав, що стійкість може бути недоцільним явищем, яке характеризується відсутністю адекватного відображення ситуації, що свідчить про недостатню адаптацію. Він пропонує своє трактування поняття стресостійкості «інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних

компонентів психічної діяльності індивіда, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності в складній емоційній обстановці» [16, с.108].

Таким чином, стресостійкість – це самооцінка здібності та можливості подолання складної ситуації, яка пов'язана з потенціалом структурно-функціональних характеристик, що забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування та поведінки. Даний феномен розглядається з функціональних позицій, який впливає на успішність і продуктивність праці людини в життєдіяльності.

Основні властивості, які впливають на формування стресостійкості: емоційна стійкість, оптимістичність, середній рівень особистісної тривожності та агресивності, внутрішній локус контролю [4, 31, 33, 39].

1. Емоційна стійкість. Стрес супроводжують переживання та тривога, які можуть призвести до негативних змін в організмі. Під впливом екстремальних чинників під час стресової ситуації першим вмикається емоційний апарат. Завдяки емоційній стійкості ми перешкоджаємо зайвому емоційному збудженню.

2. Оптимістичність. Позитивне сприймання реальності сприяє емоційній організації у стресогенних ситуаціях. Оптимізм як властивість особистості відображає пропорційний розвиток всіх психічних процесів, забезпечуючи людині життєрадісне світосприйняття, віру в людей, у власні сили та можливості як суб'єкта діяльності [33].

3. Середній рівень особистісної тривожності. Тривожність, як готовність до страху, є стійкою особистісною особливістю. Це стан підготовчого підвищення уваги і напруги в небезпечній, складній та екстремальній ситуації. Тривожність – це суб'єктивний прояв внутрішнього неблагополуччя особистості. Середній рівень особистісної тривожності можна розглядати як оптимальний рівень готовності суб'єкта до зусиль, які направлені на формування адаптивної поведінки в стресовій ситуації. Високий або низький рівень особистісної тривожності зумовлює підвищення реагування або

ігнорування сигналів небезпеки, які призводять до порушення поведінкової інтеграції та дезадаптації.

4. Середній рівень агресивності. Агресивність ще одна властивість особистості, яка виражається в готовності людини до дій агресивного характеру і готовності сприймати і аналізувати поведінку іншої людини. Середній рівень агресивності це оптимальна реакція людини на загрозу життєвим інтересам, яка супроводжується ефективним функціонуванням і підтримки фізичного і психологічного здоров'я в стресогенних умовах [31].

5. Внутрішній локус контролю. Внутрішній контроль засновано на сприйнятті і аналізі життєвих ситуацій, як наслідків особистих дій. Це схильність приписувати свої успіхи або невдачі внутрішнім або зовнішнім факторам. Внутрішні фактори виступають особисті зусилля, власні позитивні і негативні якості, наявність або відсутність необхідних вмінь і знань [4].

Аналіз досліджень вітчизняних та зарубіжних психологів (Ю. Щербати, В. Корольчук, Д. Натт), дозволяє виокремити 3 основні психологічні компоненти стресостійкості: соціальний, поведінковий та особистісний [30].

1. Соціальний. Соціальні новоутворення – механізми, які сприяють вирішенню стресогенної ситуації. Звертаючись до теорії рекапітуляції Г. Холла, за якою людський зародок повторює всі стадії розвитку органічного світу, і так само дитина у своєму дозріванні відтворює етапи людської історії – можна припустити, що як і десятки тисяч років назад, так і сьогодні соціальний компонент є первинним базисом розвитку внутрішньої впевненості людини у власних силах.

2. Поведінковий. На подолання стресу спрямована сукупність набутих форм поведінки. Всі форми поведінки особистості відносно стресового чинника відносяться до засобів управління стресом.

3. Особистісний. Узагальнює у своїй структурі всі особливості людської психіки. Вважається одним з головних компонентів у визначенні стресостійкості індивіда.

Існує думка, що прогнозування поведінки людини можливе через вивчення їх диспозицій. У цьому контексті, особливої уваги заслуговує структурна теорія рис особистості Р. Кеттела, в основі якої закладений факторний аналіз експериментальних досліджень. Вчений стверджував, що основа особистості складається із 16-ти вихідних рис. Виходячи з припущення, якщо знати які риси сформовано, гіпотетично можна прогнозувати особливості поведінки людини у тій чи іншій ситуації. Спираючись на погляди науковця, можна припустити, що міра стресостійкості особистості певним чином обумовлена саме сформованими у неї рисами.

Таким чином, поняття стресу та стресостійкості є надзвичайно актуальними в науці. Вперше термін «стрес» увійшов до наукового обігу завдяки Г. Сельє, який визначив його як неспецифічну реакцію організму на будь-яке навантаження. Стресостійкість, у свою чергу, - це інтегративна властивість особистості, що виявляється у здатності ефективно функціонувати в умовах психоемоційного напруження. Вона формується впродовж життя і залежить від індивідуальних особливостей, досвіду, когнітивних ресурсів та мотивації. Стресостійка людина здатна зберігати рівновагу між внутрішнім станом і зовнішніми впливами, що забезпечує її адаптивність і продуктивність у складних життєвих ситуаціях.

## **1.2. Соціально-психологічні причини та наслідки стресу учнів старших класів**

Причиною виникнення стресового стану у підлітків є стресори - подразники, які тривалий час і з великою інтенсивністю впливають на їхній організм та психіку. Вони відрізняються за силою та тривалістю впливу; однак те, що провокує стрес у однієї особи, може не мати жодного впливу на іншу. Отже, розвиток стресу пов'язаний із життєвими подіями, труднощами у міжособистісному спілкуванні, процесом соціалізації та пізнанням світу. У соціальній роботі важливо враховувати індивідуальне сприйняття стресу та

забезпечувати психологічну підтримку відповідно до особистісних особливостей клієнтів.

До недавнього часу вважалося, що стрес є проблемою лише дорослих, але сучасні дослідження та практика соціальних працівників свідчать про те, що підлітки також дедалі частіше стикаються з проявами стресових станів.

Найпоширеніші причини стресу серед підлітків, з якими працюють соціальні працівники: [19, с.115]

1. Перехід до іншої школи. У випадках міграції, переселення або зміни місця проживання діти змушені залишати звичне середовище. Їм доводиться налагоджувати нові соціальні зв'язки, адаптуватися до нового колективу. Якщо процес соціалізації проходить складно, це може викликати глибокий емоційний дискомфорт. Соціальний працівник повинен підтримати підлітка в цей період адаптації, допомагаючи формувати нові зв'язки та зменшити почуття самотності.

2. Знущання у школі. Залякування, образи, фізичне або психологічне насильство можуть призвести до глибоких травм і постійного стану страху. Підліток відчувається беззахисним, ізольованим, часто втрачає довіру до дорослих. У такій ситуації соціальний працівник виступає посередником між дитиною, родиною, навчальним закладом та іншими установами, з метою забезпечення захисту прав дитини.

3. Проблеми з навчанням. Труднощі у засвоєнні матеріалу, відсутність підтримки з боку педагогів та батьків можуть зумовити у підлітка почуття неповноцінності, зниження самооцінки. У соціальній роботі необхідно вчасно виявляти такі проблеми, спрямовувати дітей на корекційні програми або до фахівців з навчальної адаптації.

4. Нестабільність сімейних відносин (розлучення, втрата близьких). Події, які змінюють структуру або атмосферу в родині, викликають у підлітків сильний емоційний відгук і можуть стати причиною тривалого стресу. Соціальний працівник має забезпечити емоційну підтримку, допомогти дитині

адаптуватися до змін і сприяти налагодженню позитивного родинного клімату.

5. Навчальне навантаження. Бажання досягти високих результатів часто супроводжується внутрішнім конфліктом між власними можливостями і зовнішніми очікуваннями. У таких випадках соціальні працівники проводять індивідуальну або групову роботу, спрямовану на розвиток навичок саморегуляції, тайм-менеджменту, зниження тривожності.

6. Взаємодія з учителем. Непорозуміння або некоректна поведінка з боку вчителів може провокувати у дитини почуття безнадії, невідповідності, ізольованості. Завдання соціального працівника – захистити права дитини, ініціювати конструктивний діалог між усіма учасниками освітнього процесу, з метою уникнення подібних конфліктів [21, с.40].

7. Профорієнтація. Професійне самовизначення – одне з джерел стресу для юнаків та дівчат. У зовсім юному віці учням пропонується вибрати свій подальший життєвий нехай, подумати про професію, про заняття, яким вони мають займатися щодня. Невизначеність щодо майбутньої професії, тиск з боку родини або соціального оточення можуть спричинити в підлітка тривогу, сумніви у власних силах. Соціальний працівник може організовувати профорієнтаційні заходи, допомагати підлітку краще пізнати себе, свої інтереси та здібності.

8. Соціальна взаємодія. Соціалізація – провідна потреба учнів старших класів [30, с.147]. Після 9 чи 11 класу школярі найчастіше змінюють місце навчання, а також і коло спілкування. Проблема побудови взаємин у цьому віці дуже актуальна, але, крім задоволення від спілкування, учнів старших класів також отримують і стрес, адаптуючись до нових місць і колективів. Соціальний працівник сприяє створенню безпечного, підтримувального середовища для ефективної адаптації та інтеграції в колектив.

9. Взаємини із батьками. Через природні процеси, що відбуваються в психіці, учень прагне «відокремитися» від батьків. Це необхідно для того, щоб він отримав необхідні навички для самостійного життя. Те, що буде гарною

для нього підтримкою – посилав від батька «я завжди підтримаю тебе, коли це буде необхідно», а також ненав'язування своєї думки у виборі професії, навчального закладу чи спілкування. У випадку, коли підліток стикається з критикою або тиском з боку батьків, реакцією у відповідь буде сильний протест, а також і стрес. Соціальні працівники консультують батьків, навчають їх конструктивної взаємодії з дитиною, поваги до її вибору, підтримки у складних ситуаціях.

10. Намагання виправдати надії. Старання постійно відповідати високим очікуванням батьків: «Ти маєш бути найкращим у всьому!», може стати причиною хронічного стресу. Несправедливо і неправильно очікувати, що дитина повинна досягти успіху в будь-якому виді діяльності. Постійні вимоги та моніторинг з боку батьків всього, чим займається дитина, може виснажити її емоційно та фізично. Соціальний працівник у такій ситуації має допомогти дитині усвідомити власну цінність, навчити ставити реалістичні цілі та відновлювати внутрішній баланс [44, с.70].

Це основні причини стресу учнів старших класів, які необхідно розглядати з урахуванням ознак і симптомів стресу, таких як: перепади настрою, погіршення пам'яті, дратівливість, негативне та песимістичне ставлення до всього, занепокоєння, почуття пригніченості та самотності, прагнення до самоізоляції та втрата апетиту.

Ознаки та наслідки стресу у підлітків, з якими соціальні працівники стикаються у своїй практиці:

Фізіологічні наслідки стресу можуть проявлятися у вигляді постійного відчуття втоми, яке не зникає навіть після відпочинку. Частими є головний біль і запаморочення, що можуть бути спричинені перенапругою та порушенням кровообігу внаслідок тривалого перебування в стані тривоги. Також під впливом стресу погіршується якість сну: учні можуть страждати від безсоння, мати переривчастий або поверхневий сон, що призводить до ще більшого виснаження та зниження працездатності протягом дня.

Імунна система учнів старших класів у стресовому стані значно слабшає, що робить організм більш вразливим до інфекційних та вірусних захворювань. Це пояснюється тим, що організм витрачає багато енергії на подолання нервового напруження, і ресурси, які зазвичай спрямовуються на підтримку імунітету, використовуються для боротьби зі стресом. Як наслідок, учні можуть частіше хворіти, довше одужувати, а також мати хронічні запальні процеси [29, с.75].

Одним із його негативних наслідків є порушення роботи шлунково-кишкового тракту: можуть виникати розлади травлення, такі як часті болі у шлунку, печія, діарея або, навпаки, закрепи. Також через емоційну напругу може змінюватися апетит: у когось він різко знижується, що призводить до втрати ваги, авітамінозу та слабкості, тоді як у інших він, навпаки, посилюється, провокуючи переїдання та набір зайвої ваги.

Крім того, постійний стрес може порушити гормональний баланс, що особливо небезпечно в учнів старших класів, коли організм активно розвивається. У дівчат можуть спостерігатися порушення менструального циклу, у хлопців – нестабільний рівень тестостерону, що впливає на емоційний стан та фізичну витривалість. Такі збої в організмі можуть не лише викликати дискомфорт, але й мати довгострокові наслідки для здоров'я.

Емоційний аспект стресу є одним із найважливіших, оскільки він безпосередньо впливає на психологічний стан учнів, їхню поведінку, взаємодію з оточенням і загальне самопочуття. У стані постійного нервового напруження старшокласники часто відчують підвищену тривожність, що може супроводжуватися відчуттям невпевненості, страхом перед майбутнім і сумнівами у власних силах. Вони постійно переймаються з приводу своїх оцінок, вступу до університету, очікувань батьків і вчителів, що може призводити до емоційного виснаження.

Одним із найпоширеніших проявів стресу є дратівливість, яка може спалахувати через незначні події чи слова. Учні стають більш чутливими до критики, реагують агресивно або надмірно емоційно на звичайні зауваження.

Вони можуть віддалятися від сім'ї та друзів, закриватися в собі, не бажати спілкуватися або, навпаки, шукати конфлікти, щоб виплеснути накопичене напруження.

Нестабільний емоційний стан також призводить до частих перепадів настрою. В один момент учень може бути активним і веселим, а вже через кілька хвилин – замкненим і пригніченим. Така нестійкість емоцій робить взаємодію з однолітками складною, оскільки інші люди можуть не розуміти, як правильно реагувати на зміну поведінки [36, с.498].

Під впливом тривалого стресу багато учнів старших класів починають відчувати страх перед невдачею. Вони бояться зробити помилку, отримати погану оцінку, не виправдати сподівань оточення. Це може спричинити зниження самооцінки, появу почуття неповноцінності, невіру у власні можливості.

Замкнутість стає ще однією характерною ознакою стресу. Учні можуть віддалятися від друзів і рідних, уникати розмов, менше висловлювати свої думки та емоції. Вони можуть почати усамітнюватися, проводячи більше часу наодинці, що лише посилює їхнє відчуття самотності та ізоляції.

Стрес негативно впливає на когнітивні функції учнів, що значно ускладнює процес навчання та знижує їхню академічну успішність. Одним із головних наслідків є зниження концентрації уваги. У стані стресу мозок постійно перебуває в напруженні, що ускладнює здатність зосереджуватися на виконанні завдань, аналізі інформації та розв'язанні складних задач.

Крім того, під впливом стресу значно погіршується пам'ять. У підлітків можуть виникати труднощі з відтворенням раніше вивченого матеріалу, а також із запам'ятовуванням нової інформації. Це пояснюється тим, що хронічний стрес порушує роботу гіпокампу – частини мозку, відповідальної за навчання та збереження спогадів. Як наслідок, учні починають забувати вивчене, плутають дати, формули, правила або навіть не можуть згадати зміст уроку, який вони слухали всього кілька хвилин тому.

Окрім проблем із пам'яттю, у стресовому стані учням стає важче сприймати та аналізувати інформацію. Вони можуть відчувати, що навіть знайомі теми здаються надзвичайно складними, а новий матеріал викликає почуття безпорадності. Це значно сповільнює темпи навчання та може призвести до зниження оцінок, навіть якщо раніше учень мав високу успішність [40, с.182].

З огляду на постійне нервово напруження та втому, учні нерідко починають втрачати мотивацію до навчання. Вони можуть відчувати байдужість до предметів, які раніше їх цікавили, уникати виконання домашніх завдань і підготовки до контрольних робіт.

Поведінкові зміни, спричинені стресом, можуть суттєво впливати на соціальну взаємодію учнів та їхню адаптацію в шкільному середовищі. Одним із найбільш поширених проявів є часті конфлікти з оточенням. Підлітки, які перебувають у стані постійної напруги, можуть ставати більш дратівливими, нетерпимими до критики та емоційно нестабільними. Це призводить до суперечок із вчителями, може загострювати стосунки з однолітками.

Найбільше від поведінкових змін страждають стосунки з батьками. Старшокласники можуть різко відповідати, ігнорувати прохання, демонструвати відчуженість або навіть грубість. У деяких випадках вони перестають ділитися своїми проблемами, оскільки відчувають, що дорослі їх не розуміють або не можуть допомогти. Це посилює відчуття самотності та ізоляції, змушуючи учнів шукати розраду в інших, не завжди безпечних, способах.

Іноді реакція на стрес проявляється у вигляді агресивної поведінки. Деякі учні починають активно висловлювати своє невдоволення, провокувати конфлікти, підвищувати голос чи навіть використовувати фізичну силу. Це може бути їхньою спробою захистити себе від зовнішнього тиску або виплеснути накопичене напруження.

Найбільш небезпечним наслідком стресу є схильність до шкідливих звичок. У спробі зняти напруження деякі учнів старших класів можуть почати

експериментувати з алкоголем, курінням чи навіть наркотичними речовинами. Вони сприймають ці речі як спосіб тимчасового відходу від проблем або як спосіб здаватися впевненішими серед однолітків. Такі деструктивні способи «боротьби» зі стресом можуть мати серйозні наслідки для здоров'я [45, с.62].

Таким чином, тривалий стрес у старшокласників має комплексний вплив на їхнє фізичне, емоційне та соціальне благополуччя. Він може знизити якість життя, зруйнувати впевненість у собі та спричинити труднощі в навчанні й спілкуванні, що, в свою чергу, ускладнює адаптацію до дорослого життя.

І отже, завдання соціального працівника – своєчасно виявляти симптоми стресу, визначати його причини, надавати комплексну допомогу підліткам та їхнім родинам. Ефективна соціальна робота включає профілактику, індивідуальні консультації, роботу в групах підтримки, міжвідомчу взаємодію з освітніми установами та медичними фахівцями. Такий підхід сприяє створенню сприятливого середовища для подолання стресу та формування здорового способу життя.

### **1.3. Соціально-психологічні особливості формування стресостійкості старшокласників**

Розуміючи під спрямованістю особистості стійку сукупність мотивів, орієнтуючих діяльність людини, незалежних від наявної ситуації, ми вважаємо, що провідними мотивами, які впливають на формування стресостійкості в соціальній роботі, є у відносно рівноважному поєднанні: мотиви власного благополуччя – як стійке прагнення підтримки фізичного і психологічного комфорту; прагнення до взаємодії з іншими людьми – як задоволення потреби в пізнанні (отримання інформації від інших), у соціальних контактах; мотиви досягнення – прагнення до реалізації професійних цілей як способу самовираження і самоствердження в соціальній сфері. Особливо важливими ці мотиви стають в умовах регламентованої професійної діяльності соціального працівника, яка передбачає

відповідальність, ініціативність та витривалість у складних життєвих обставинах клієнтів.

З позиції системного підходу, стресостійкість розглядається як система, що включає певні компоненти і засоби їх організації, відкриваючи можливості для дослідження різних характеристик особистості в контексті її професійної діяльності, зокрема соціальної роботи [6, с.62]. Цей підхід дозволяє розглядати стресостійкість як елемент загальної структури особистості фахівця соціальної сфери, де у взаємозв'язку перебувають як природжені, так і набуті властивості, що формуються в процесі соціально значущої життєдіяльності.

До когнітивно-інтелектуальних властивостей, які відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості в соціальній роботі, відносяться: гнучкість мислення, абстрактність мислення, полenezалежність. Вони дозволяють соціальному працівнику адекватно оцінювати ситуацію, ухвалювати нестандартні рішення, працювати з клієнтами в умовах невизначеності.

Розумовий розвиток старшокласників, як потенційних майбутніх соціальних працівників, не стільки проявляється в зміні окремих властивостей інтелекту, скільки у формуванні індивідуального стилю мислення – системи психологічних засобів адаптації до соціально значущої діяльності. Такий стиль мислення впливає на професійну ефективність у майбутньому – у роботі з людьми, які перебувають у кризі.

Гнучкість мислення – це здатність швидко і легко змінювати підхід до вирішення проблеми, встановлювати нові зв'язки, застосовувати креативні підходи. Для соціального працівника це є базова якість: кожен клієнт – індивідуальність, і шаблонні методи не завжди ефективні. Гнучкість пов'язана із досвідом, умінням використовувати знання на практиці.

Гнучкість – вміння змінити шлях рішення проблеми, якщо він не задовольняє умову [23, с.85]. Людина з гнучким розумом уміє розглядати всі, навіть суперечливі точки зору, зважувати їх істинність. Вона – толерантна, схильна до міркувань, смілива, незалежна, рішуча у змінах і спростуванні, їй притаманне почуття новизни. Уміння радикально змінити свої погляди є дуже

важливим, оскільки стереотип, зашкарублість думки не сприяють прогресу, творчості.

Абстрактність мислення – здатність бачити за окремими ситуаціями загальні закономірності, що вкрай важливо в аналізі соціальних проблем. Це дозволяє соціальному працівнику виявляти системні фактори, що впливають на стан клієнта, та пропонувати ширші шляхи вирішення проблем [41, с.39].

Поленезалежність – здатність контролювати вплив зорового поля за рахунок опори на внутрішній досвід і легко виокремлювати частину зі складної фігури [37, с.156]. Поленезалежність свідчить про інтелектуальну компетентність особистості. Поленезалежні учні мають переваги коли текст потребує переструктурування і реорганізації, їм легше генералізувати і переносити знання, у них яскраво виражена здатність обирати раціональніші стратегії запам'ятовування та відтворення матеріалу. Вони активно перетворюють ситуацію, виокремлюючи її істотні, а не просто помітні моменти.

До емоційно-особистісного блоку, критичного для успіху в соціальній роботі, належать емоційна стійкість і оптимістичне сприйняття.

Емоційна стійкість – здатність придушувати емоційні реакції, тобто «сила волі», яка проявляється терплячістю, наполегливістю, самоконтролем, самовладанням, що зумовлюють стабільність ефективності діяльності [28, с.146]. Деякі автори розглядають емоційну стійкість як «стійкість емоцій», а не функціональну стійкість людини до емоціогенних умов. Під «стійкістю емоцій» розуміють емоційну стабільність, стійкість емоційних станів і відсутність схильності до частотої зміни емоцій.

Оптимістичне сприйняття. Реалістичний, позитивний і відкритий погляд на оточуючий світ, вважається рисою справжнього оптиміста. Він не прагне контролювати все, що відбувається навколо нього. Оптимісти вірять, що кожна проблема має вирішення – креативні стратегії та підходи втілюються в життя. Оптимістичне налаштування призводить до позитивних результатів у житті [32, с.278].

Отже, узагальнюючи підходи до вивчення стресостійкості, можна зазначити, що в контексті соціальної роботи вона формується як інтегральна характеристика особистості, що поєднує нейродинамічні, психодинамічні, особистісні та соціально-психологічні компоненти. Ця якість є необхідною умовою професійної діяльності у сфері допомоги людям, де стресові ситуації є частиною повсякденності.

Таким чином, здатність підтримувати себе у складних обставинах, зберігати працездатність і знаходити ресурси для подальших дій є надзвичайно важливою для соціального працівника. Вона забезпечує не лише ефективність у професії, але й дозволяє залишатися людяним, підтримуючи інших у найтяжчі моменти їхнього життя.

### **Висновки до першого розділу**

Відповідно до проведеного теоретичного аналізу матеріалу відносно до теми нашого дослідження, ми визначили наступне:

1. Стрес - це реакція організму на зовнішні фактори. Стрес – стан психічного напруження, який виникає у людини в процесі діяльності у найбільш складних, трудних умов як у повсякденному житті, так і при особових обставинах. Також це неспецифічні психофізіологічні прояви адаптації організму при впливу будь-яких значимих для нього факторів.

2. Стрес є невід’ємною частиною життя людини, а його причинами стають різноманітні стресори – як ті, що не залежать від нас, так і ті, які ми можемо контролювати. Стрес в учнів старших класів може призводити до серйозних наслідків, зокрема до емоційного та фізичного виснаження, що впливає на загальне самопочуття та навчальні результати. Важливо розуміти та вчасно запобігати надмірному стресу, використовуючи різні методи релаксації, планування часу та емоційної підтримки.

3. Стресостійкість є важливою особистісною характеристикою, що забезпечує ефективну діяльність фахівця соціальної роботи в умовах

професійного напруження та емоційного виснаження. Вона формується завдяки поєднанню когнітивно-інтелектуальних і емоційно-особистісних якостей та відіграє ключову роль у збереженні психічного здоров'я і професійної витривалості соціального працівника.

## **РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

### **2.1. Формування позитивного соціально-психологічного середовища як умова розвитку стресостійкості учнів старших класів**

Психологічний клімат у навчальному закладі є однією з ключових умов, які впливають на емоційне благополуччя учнів, їхню здатність до адаптації та стресостійкість. У контексті соціальної роботи в освітньому середовищі, це поняття набуває особливого значення, адже саме соціальний педагог або соціальний працівник часто виступає посередником між учнем, педагогами та батьками, формуючи безпечне середовище для розвитку дитини.

Стресостійкість учнів старших класів - це здатність успішно долати стресові ситуації, адаптуватися до змін у навколишньому середовищі, зберігаючи психологічне здоров'я і високі показники академічної успішності. Формування позитивного соціально-психологічного середовища сприяє розвитку цієї якості, адже воно забезпечує емоційну підтримку, сприяє розвитку навичок самоконтролю та покращує взаємодію між усіма учасниками освітнього процесу, що безпосередньо входить у сферу діяльності соціального працівника.

Позитивне соціально-психологічне середовище охоплює взаємодію учнів, вчителів та батьків у контексті підтримки, довіри, взаємоповаги та співпраці. В умовах таких стосунків учні мають змогу відчувати безпеку — важливу передумову для формування стресостійкості. Соціальний працівник виступає гарантом цієї безпеки, організовуючи відповідну просвітницьку, консультативну та профілактичну діяльність [35, с.84].

Емоційна підтримка з боку вчителів, соціальних педагогів і однокласників є важливим чинником, що дозволяє учням відчувати себе в безпеці та знижує рівень стресу. Саме фахівець соціальної сфери забезпечує

розвиток таких форм підтримки через програми профілактики емоційного вигорання, адаптаційні курси, тренінги та індивідуальні консультації.

Співробітництво, взаєморозуміння та міжособистісна довіра знижують рівень тривоги і створюють сприятливу атмосферу для самовираження. Робота з формування довірливого клімату — один із ключових напрямів соціальної роботи в школі, зокрема через реалізацію програм соціально-психологічного супроводу.

Вчителі відіграють вирішальну роль у створенні сприятливого психологічного клімату в класі, проте саме соціальний працівник сприяє розвитку їхньої емоційної компетентності через супервізії, тренінги, участь у міждисциплінарних командах.

Особливу увагу в соціальній роботі приділяють індивідуальному підходу, що дає змогу враховувати унікальні особливості кожного учня. Це сприяє зниженню тривожності та формуванню довіри до системи підтримки - педагогічної та соціальної.

Стосунки між учнями також перебувають у фокусі соціальної роботи. Створення умов для формування дружніх, безконфліктних, підтримувальних стосунків є завданням соціального педагога, який ініціює програми медіації, взаємодопомоги, волонтерства.

Формування позитивного соціально-психологічного середовища, в якому учні почуваються впевнено, передбачає низку соціально-педагогічних заходів: [27, с.170]

1. Тренінги з емоційного інтелекту допомагають учням навчитися розпізнавати свої емоції, управляти ними та розуміти емоції інших людей. Розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню самоконтролю, зниженню рівня стресу та тривожності, а також покращенню міжособистісних відносин.

2. Включення в навчальну програму практичних занять з релаксації, медитації та інших технік для зниження стресу є ефективним способом підтримки психоемоційного здоров'я учнів. Навчання таким методам дозволяє учням віднайти способи заспокоєння та розслаблення в стресових ситуаціях,

що значно знижує рівень тривожності та допомагає розвивати здатність до саморегуляції.

3. Створення в класах маленьких груп для взаємодопомоги є потужним засобом для розвитку стресостійкості серед учнів. У таких групах учні можуть ділитися своїми переживаннями, отримувати емоційну підтримку від однолітків та знаходити спільні рішення для вирішення складних ситуацій. Це створює середовище, де учні не відчують себе самотніми у своїх труднощах, що знижує рівень стресу.

4. Заняття творчістю, такими як музика, мистецтво та спорт, мають значний вплив на зниження рівня стресу та розвитку стресостійкості у учнів. Творчі види діяльності допомагають учням відволіктися від негативних емоцій, виразити свої почуття та переживання, а також розвивати впевненість у собі через досягнення в цих сферах.

Отже, соціальна робота в навчальному закладі відіграє ключову роль у формуванні позитивного психологічного клімату, що є необхідною умовою розвитку стресостійкості учнів. Через системну підтримку, розвиток емоційної компетентності, налагодження міжособистісних зв'язків і реалізацію профілактичних програм соціальний працівник сприяє створенню безпечного, доброзичливого середовища, у якому кожен учень може адаптуватися, долати труднощі та досягати успіху.

## **2.2. Розвиток навичок саморегуляції та емоційного інтелекту як умова стресостійкості учнів старших класів**

Розвиток навичок саморегуляції та емоційного інтелекту є ключовими аспектами у формуванні стресостійкості учнів старших класів. Стрес, з яким учні стикаються у школі (екзамени, соціальний тиск, міжособистісні конфлікти), може мати негативний вплив на їх психоемоційний стан і навчальну діяльність. Однак, здатність до самоконтролю та ефективного

управління емоціями може значно знизити ці ризики та допомогти учням ефективніше долати стресові ситуації.

Саморегуляція включає здатність учнів усвідомлювати свої емоції, контролювати свої реакції в стресових ситуаціях, а також приймати обґрунтовані рішення щодо своїх дій. Вона є необхідною умовою для збереження емоційного балансу під час важких ситуацій, таких як великі навантаження під час підготовки до іспитів або зіткнення з конфліктами серед однолітків. Розвиток саморегуляції включає кілька етапів: [34, с.138]

1. Усвідомлення емоцій. Перший етап саморегуляції полягає у вмінні виявляти свої емоційні стани в момент їх виникнення. Учні повинні навчитися розпізнавати, коли вони відчувають стрес, тривогу чи інші негативні емоції.

2. Контроль емоцій. На цьому етапі учні вчаться регулювати свою емоційну реакцію, зменшуючи інтенсивність негативних емоцій через різні техніки, такі як глибоке дихання, медитація або позитивні самонастанови.

3. Управління поведінкою. Навички самоконтролю допомагають учням контролювати свою поведінку в стресових ситуаціях. Це включає здатність зберігати спокій, уникати імпульсивних дій або агресивних реакцій.

Емоційний інтелект - це здатність розпізнавати та розуміти свої емоції, а також емоції інших людей, і використовувати цю інформацію для спрямування своїх думок і дій [24, с.54]. У школі, де міжособистісні взаємодії є важливою частиною повсякденного життя, розвиток ЕІ дозволяє учням краще орієнтуватися в соціальних ситуаціях та ефективно реагувати на стресові фактори. Основні компоненти емоційного інтелекту: [31, с.100]

1. Учні, які мають високу рівень самоусвідомлення, можуть краще розуміти свої емоції та їх вплив на поведінку. Це дозволяє їм зменшити вплив стресу на їх навчання та взаємини з іншими.

2. Учні, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту, здатні мотивувати себе до досягнення цілей навіть у стресових ситуаціях. Вони вміють встановлювати позитивні цілі і працювати над їх досягненням, незважаючи на труднощі.

3. Емпатія дозволяє учням розуміти емоції своїх однокласників і вчителів, що сприяє більш конструктивним взаєминам і знижує конфлікти. Емпатія також є важливою у створенні підтримуючого середовища, яке допомагає зменшити стресовий вплив соціальних факторів.

4. Розвинений емоційний інтелект сприяє покращенню соціальних навичок, таких як ефективна комунікація, співпраця, конструктивне вирішення конфліктів.

Для розвитку навичок емоційного саморегулювання та соціальної взаємодії, що є ключовими у соціальній роботі з дітьми та підлітками, у школах можна впроваджувати спеціальні тренінги, програми та заняття. Соціальний працівник, як фахівець, що підтримує психоемоційний добробут учнів, може виступати організатором або координатором таких заходів.

I. Тренінги з емоційного інтелекту відіграють важливу роль у соціальній роботі в закладах освіти, адже вони сприяють формуванню емоційної стійкості, самосвідомості та емпатії - якостей, що необхідні для здорової соціалізації.

Соціальний працівник може залучати учнів до таких активностей: [12, с.123]

1) розпізнавання емоцій - учні навчаються ідентифікувати власні емоції в різних ситуаціях. Це дозволяє соціальному працівнику краще розуміти емоційний стан дитини та вчасно втручатися в кризових ситуаціях;

2) аналіз емоцій - сприяє розумінню джерел переживань. Соціальні працівники можуть організовувати обговорення, в яких учні розглядають, як конфлікти чи навчальні труднощі впливають на їхній емоційний стан;

3) управління емоціями - навчання технікам контролю, що зменшують рівень агресії, тривоги чи апатії. Це дозволяє зміцнити психоемоційне здоров'я, а також запобігти девіантній поведінці серед учнів.

II. Практичні заняття з саморегуляції: методи релаксації, медитації та інші техніки для зниження стресу. У межах соціальної роботи такі заняття є

профілактикою емоційного вигорання та психоемоційного виснаження учнів. Соціальний працівник може проводити або координувати: [42, с.117]

- 1) релаксаційні вправи - наприклад, прогресивне м'язове розслаблення чи дихальні практики, що допомагають заспокоїти нервову систему;
- 2) медитації та візуалізації - практики концентрації уваги, уявлення безпечного місця (ліс, море), що знижують рівень тривоги та сприяють відновленню внутрішнього ресурсу;
- 3) фізична активність - як короткі йога-сесії або руханки, які соціальний працівник може ініціювати у співпраці з вчителями фізичного виховання для загального підвищення стійкості до стресу.

III. Моделювання соціальних ситуацій. Цей підхід є базовим у соціальній роботі з підлітками, оскільки дозволяє їм у безпечному середовищі відпрацювати поведінкові моделі в складних ситуаціях: [4, с.163]

- 1) розігрування конфліктів - учні інсценізують типові шкільні ситуації: суперечки, публічні виступи, труднощі в командній роботі. Соціальний працівник модерує обговорення, допомагаючи знайти конструктивні рішення;
- 2) навчання мирному врегулюванню конфліктів - включає опрацювання навичок слухання, ненасильницької комунікації, вміння аргументувати свою точку зору;
- 3) розвиток співпраці - через ігрове або проєктне моделювання, де учні навчаються діяти в команді, враховувати думки інших і вирішувати спільні завдання. Це особливо корисно в інклюзивному середовищі, яке є пріоритетним напрямом соціальної роботи.

Ці методи допомагають учням не лише розвивати навички саморегуляції та емоційного інтелекту, але й створюють сприятливе середовище для зниження стресу, покращення соціальних відносин і розвитку впевненості у своїх силах.

### **2.3. Активна соціальна взаємодія та підтримка як умова стресостійкості учнів старших класів**

Активна соціальна взаємодія та підтримка є важливими факторами, що впливають на рівень стресостійкості учнів старших класів. У цей період учні стикаються з різними соціальними, академічними та особистими труднощами, тому активна взаємодія в навчальному середовищі і підтримка з боку однолітків та педагогів мають важливе значення для формування стійкості до стресових ситуацій.

1. Соціальна підтримка від однолітків відіграє важливу роль у процесі подолання стресу. Коли учні відчувають, що вони не самотні у своїх труднощах і мають підтримку з боку друзів або однокласників, це значно знижує рівень стресу та тривоги. Соціальна підтримка допомагає: [3, с.65]

- зміцнювати почуття належності. У старшому віці багато учнів стикаються з проблемами самовизначення, що може сприяти виникненню стресових ситуацій. Взаємодія з однолітками, які поділяють схожі інтереси та проблеми, сприяє зміцненню почуття належності до певної соціальної групи, що є важливим фактором для емоційної стабільності;

- надавати емоційну підтримку. Взаємопідтримка серед однолітків допомагає знизити рівень стресу, адже учні можуть обговорювати свої переживання, ділитися емоціями та пережитим досвідом. Це дає відчуття, що їхні проблеми є нормальними, а переживання - зрозумілими, що дозволяє знизити рівень тривоги;

- створювати безпечне середовище для самовираження. Коли учні мають можливість відкрито обговорювати свої емоції з іншими, це допомагає знизити соціальний тиск і сприяє розвитку стресостійкості. Вони не бояться виглядати вразливими, що є важливим для емоційного розвитку.

2. Активна участь у групових заходах і командних проектах є ефективним способом зниження стресу. Колективна діяльність сприяє

розвитку відчуття спільної мети та відповідальності за результат, що позитивно впливає на емоційний стан учнів [36, с.497].

- участь у спільних проектах чи конкурсах дозволяє учням працювати разом для досягнення спільної мети, що зміцнює відчуття єдності та підтримки серед членів групи. Коли учні бачать, що їхні зусилля мають важливе значення для команди, це покращує їхнє ставлення до завдань та допомагає подолати стрес;

- у старших класах учні часто стикаються з сильним тиском з боку оцінок, вступних іспитів або інших змагань. Підтримка однолітків у таких ситуаціях допомагає впоратися з емоційною напругою та зберегти психоемоційну стійкість у складних умовах;

- участь у групових діяльностях дозволяє учням випробувати себе в ролі лідера або члена команди, що сприяє розвитку самоповаги та впевненості в собі, що в свою чергу підвищує стресостійкість.

3. Підтримка з боку вчителів і педагогів є не менш важливою для розвитку стресостійкості. Учні старших класів часто звертаються до своїх вчителів за порадами та підтримкою, тому важливо, щоб педагоги створювали атмосферу довіри та розуміння: [7, с.159]

- учителі, які уважно ставляться до емоційного стану учнів, можуть допомогти їм подолати труднощі, пов'язані з навчальними навантаженнями, соціальними проблемами або конфліктами в класі;

- важливо, щоб учні відчували, що вчитель розуміє і підтримує їх, готовий до відвертих розмов і порад. Це створює атмосферу довіри, де учні не бояться звертатися за допомогою у складних ситуаціях;

- вчителі можуть активно впроваджувати техніки для зниження стресу в навчальний процес, наприклад, через медитацію, релаксаційні вправи або заняття з емоційного інтелекту. Це дозволяє учням не тільки справлятися з навчальним стресом, але й застосовувати ці методи в інших аспектах їхнього життя.

Систематична інтеграція соціальної підтримки та емоційного навчання у навчальний процес є важливим аспектом у формуванні стресостійкості учнів. Це включає: [1, с.122]

- психологічні заняття. Включення психологічних тренінгів, дискусій та групових занять, на яких учні можуть ділитися своїми переживаннями, вирішувати проблеми разом, вчити один одного справлятися зі стресом, є важливою складовою підтримки;

- школа може організовувати заняття, на яких учні розвивають навички конструктивної взаємодії, вирішення конфліктів та підтримки один одного. Ці навички допомагають створити культуру взаємної підтримки та зменшити рівень стресу.

#### **2.4. Форми та методи формування стресостійкості учнів старших класів**

Формування стресостійкості учнів старших класів є важливою складовою їхнього психологічного та емоційного розвитку. Для цього важливо використовувати різноманітні форми і методи, які сприяють розвитку навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, позитивного мислення та здатності справлятися з життєвими труднощами.

1. Індивідуальні психологічні консультації є однією з найефективніших форм підтримки учнів у подоланні стресу. Вони дозволяють врахувати індивідуальні потреби кожного учня та надати конкретні рекомендації щодо управління стресом.

В індивідуальних консультаціях використовуються методики: [11, с.75]

- когнітивно-поведінкова терапія дозволяє допомогти учням змінити негативні патерни мислення, які сприяють виникненню стресу, і замінити їх на більш конструктивні;

- техніки релаксації та медитації: глибоке дихання, медитації, візуалізації, що сприяють зниженню рівня стресу;

- психологічний тренінг з емоційного інтелекту. Навчання учнів розпізнавати та контролювати свої емоції є важливою складовою формування стресостійкості.

2. Групові заняття сприяють розвитку стресостійкості через взаємодію з іншими учнями. Така форма роботи дає можливість учням вчитися працювати в команді, розвивати навички співпраці, вирішення конфліктів та підтримки один одного в складних ситуаціях: [18, с.39]

- учні вчаться розпізнавати свої емоції, усвідомлювати їхні причини та ефективно управляти ними;

- рольові ігри та соціальні тренінги дозволяють учням моделювати різноманітні соціальні ситуації та практикувати свої навички в управлінні емоціями та стресом. У таких іграх учні можуть навчитися вирішувати конфлікти мирним шляхом і взаємодіяти в складних ситуаціях;

- мозковий штурм використовується для вирішення проблем. Він допомагає учням зібрати різні ідеї та погляди щодо подолання стресових ситуацій.

3. Проектна діяльність є важливою формою розвитку стресостійкості, оскільки вона допомагає учням відчувати свою причетність до важливої справи, працювати в команді і розвивати соціальні навички.

Участь у проектній діяльності дозволяє учням співпрацювати з однокласниками для досягнення спільної мети, що сприяє розвитку навичок взаємодії і зменшує стрес через колективну підтримку.

Процес вирішення складних завдань у групі сприяє розвитку навичок стрес-менеджменту, оскільки учні вчаться ефективно організовувати свою діяльність, розподіляти ролі та взаємодіяти для досягнення успіху.

4. Навчання методам управління стресом є необхідною складовою виховання стресостійкості. Це включає як теоретичне навчання, так і практичні заняття, на яких учні отримують конкретні інструменти для зниження рівня стресу.

Релаксаційні техніки та медитація можуть включати заняття з йоги, дихальні вправи та музичну терапію, які сприяють зниженню рівня стресу і тривожності у старшокласників. Наприклад, під час занять йогою учні виконують плавні фізичні вправи в поєднанні з контролем дихання, що допомагає розслабити тіло та заспокоїти розум. Дихальні вправи, такі як «глибоке дихання» або «дихання за квадратом», дозволяють регулювати емоційний стан і швидко знижувати напруження в стресових ситуаціях. Музична терапія, яка може включати прослуховування заспокійливої музики або створення власних мелодій, стимулює позитивний емоційний фон та сприяє відновленню внутрішньої рівноваги.

Також доцільно використовувати психофізіологічні вправи, що розвивають навички глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації та візуалізації позитивних образів. Прогресивна м'язова релаксація передбачає поетапне напруження та розслаблення різних груп м'язів, що допомагає зняти фізичне напруження, яке часто супроводжує стрес. Візуалізація позитивних образів - це техніка уявлення приємних, спокійних картин або ситуацій, які допомагають переключити увагу від тривожних думок і викликати відчуття спокою.

Методики самомоніторингу та саморегуляції включають ведення журналу самоспостереження, у якому учні записують свої емоції, думки та поведінку в різних ситуаціях. Такий підхід допомагає підліткам усвідомити власні реакції на стрес, аналізувати причини виникнення напруження та знаходити способи його подолання. Наприклад, учень може відмічати моменти, коли починає відчувати тривогу, описувати, що саме спричинило цей стан, а також які методи релаксації або підтримки йому допомогли найбільше. Цей процес сприяє розвитку усвідомленості, відповідальності за власний емоційний стан і формує навички самоконтролю, що є важливими для ефективного управління стресом у повсякденному житті.

5. Емоційно сприятливий клімат у класі є важливим фактором для формування стресостійкості учнів. Це включає створення атмосфери довіри, підтримки та взаєморозуміння, де кожен учень відчуває себе комфортно.

Вчителі повинні бути доступними для учнів, створювати атмосферу відкритості та емпатії, щоб учні могли звертатися за допомогою та порадою.

Врахування індивідуальних потреб та особливостей кожного учня дозволяє мінімізувати стресові ситуації та забезпечити ефективне навчання [10, с.61].

6. Творча діяльність (музика, малювання, театр) та заняття спортом є ефективними методами для зниження стресу. Ці види діяльності не тільки знижують рівень стресу, але й сприяють розвитку позитивних емоцій, впевненості в собі та самоповаги. Виконання музичних творів або участь у театральних виставах дають учням можливість виразити свої емоції та розслабитися. Фізичні вправи, особливо командні ігри, допомагають зняти напругу, зменшити тривогу і покращити настрій [25, с.130].

7. Сім'я грає важливу роль у формуванні стресостійкості учнів. Батьки можуть активно підтримувати своїх дітей через створення комфортного емоційного середовища вдома та залучення до навчального процесу. Залучення батьків до спільних навчальних та дозвіллевих заходів допомагає учням відчувати підтримку та підвищує рівень їхньої стресостійкості. Важливо навчити батьків ефективним способам підтримки дітей у стресових ситуаціях, таких як активне слухання, розуміння емоцій і надання необхідної підтримки.

Ці форми і методи мають на меті не тільки зниження рівня стресу у старшокласників, але й розвиток у них стресостійкості через формування здорових емоційних, соціальних і психологічних стратегій для ефективного управління стресовими ситуаціями.

## **Висновки до другого розділу**

Отже, психологічний клімат у навчальному закладі є важливою основою для формування стресостійкості учнів, їх емоційного благополуччя та ефективної соціалізації. У цьому процесі соціальний працівник виконує ключову роль, забезпечуючи системну підтримку, сприяючи розвитку емоційної компетентності та створюючи безпечне середовище для особистісного зростання і подолання труднощів.

Розвиток саморегуляції та емоційного інтелекту дозволяє учням не тільки знижувати рівень стресу, але й бути більш стійкими до майбутніх викликів у житті. Ці навички сприяють формуванню здорового, гармонійного підходу до життя та навчання, що є важливою умовою стресостійкості учнів старших класів.

Формування стресостійкості учнів старших класів є важливим аспектом їхнього психологічного та емоційного розвитку, оскільки стрес є неминучою частиною їхнього життя. У зв'язку з цим, важливо використовувати різноманітні форми та методи, які допомагають учням розвивати навички саморегуляції, емоційного інтелекту, позитивного мислення та здатності справлятися з життєвими труднощами.

## **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

### **3.1. Організація та методи дослідження**

Організація емпіричного дослідження особливості стресостійкості старшокласників відбувалася у два етапи.

На першому етапі здійснили теоретичний аналіз проблеми стресостійкості старшокласників. Було вивчено стан досліджуваного питання, зібрано основні наукові позиції щодо феномену стресостійкості.

Другий етап передбачав проведення емпіричного дослідження особливості стресостійкості старшокласників. У якості основного методичного інструментарію у дослідженні ми використали:

- методику виявлення ступеня схильності стресовим впливам (за Є. Тарасовим);
- тест аналіз стилю життя (Бостонський тест стресостійкості особистості).

Впродовж другого етапу ми здійснили аналіз отриманих результатів. Організація даного етапу складалася з підготовки до проведення дослідження – розробки бланків методик емпіричного вивчення, інструкції діагностованим тощо, а також проведення тестування.

Дослідження проводилося на базі гімназії №122 міста Києва. В дослідженні взяли участь учні 10-их та 11-их класів, які відносяться до однієї вікової категорії віком від 15 до 17 років (з них 32 дівчат та 19 хлопців). Опитувані мали однакове навантаження у навчальній діяльності на протязі дослідження проблеми, класи не є спеціалізованими.

Методики виявляють рівень схильності юнаків щодо стресових впливів, їх шкідливі наслідки та рівень стресостійкості і самообладання в даній ситуації. Також завдяки результатам ми зможемо проаналізувати схильність

старшокласників до розвитку стресів та депресій. Методики визначення стресостійкості дають зрозуміти наскільки особистість готова до діяльності, пов'язаної зі стресами, і як буде людина пристосована до стресогенних ситуацій. Вибрані нами методики є зручними та простими у використанні, як для досліджуваних так і для експериментатора.

Методичні підходи до психологічної діагностики стресових і кризових ситуацій, які в життєвих обставинах визнають за типові стресогенні чинники для учнів старших класів, а також способів конструктивного оволодіння ними визначаються внутрішніми індивідуальними властивостями і зовнішніми чинниками, пов'язаними:

а) з несприятливими соціально-психологічними впливами значущого, референтного для учнів оточення, яким може бути сім'я (батьки), шкільний колектив (педагогічний, учнівський), оточення однолітків;

б) із стресогенними ситуаціями, обумовленими різними життєвими обставинами, зокрема вирішенням відповідальних завдань в умовах дефіциту часу (контрольні завдання, іспити, конкурси); життєвими кризами (загрози для благополуччя і здоров'я родини, тяжкі втрати; непередбачувані екстремальні обставини).

### ***1. Методика «Виявлення ступеня схильності стресовим впливам» за автором Є. Тарасовим (Див. додаток А)***

Мета даної методики: виявлення ступеня схильності до стресів та їх шкідливих наслідків.

Досліджуваним необхідно відповісти на 20 запитань тесту, даючи один з чотирьох можливих варіантів відповідей:

а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.

Уважно прочитати всі запитання. Подумати, яка з поданих відповідей найбільш правдива і зазначити колом букву біля вибраної відповіді. Інтерпретація результатів до методики. Просумуйте всі бали зі всіх запитань - це загальна кількість балів. Критерії оцінки: а) – 1 бал; б) – 2 бали, в) – 3 бали; г) – 4 бали. Тепер необхідно підрахувати набрані бали і оцінити стан кожного

досліджуваного.

Якщо у Вас до 30 балів, то це може означати, що ви живете спокійно і розмірено, розумно і прагматично, встигаючи справлятися з проблемами, які виникають. Ви не страждаєте ні від помилкового честолюбства, ні від надмірної скромності. Було б непогано перевірити ваші відповіді з людиною, яка вас добре знає – люди з такою маленькою сумою балів, швидше за все, бачать себе в рожевому кольорі.

Якщо Ви набрали від 31 до 46 балів, то ваше життя, напевно, наповнена діяльністю і напругою. Часом ви страждаєте від стресів (в першу чергу через прагнення чогось ще досягти). По всій видимості, ви не зміните свого способу життя, але спробуйте залишити трохи часу і для себе, для зміцнення свого психологічного захисту.

Якщо Ви набрали від 47 до 60 балів, то це може означати, що ваше життя – це неупереджена боротьба. Ви честолюбні і мрієте про солідну кар'єрі. Для вас думку інших надзвичайно важливо, і це тримає вас у постійній напрузі. Якщо ви будете продовжувати в тому ж дусі, то багато чого можете добитися, але навряд чи вам це принесе радість, постарайтеся уникати зайвих суперечок, утихомирювати свій гнів, викликаний дрібницями, не намагайтеся добиватися максимального результату.

Якщо Ви набрали від 61 бали і більше, то ви схоже живете як водій машини, який одночасно тисне на газ і на гальма. Поміняйте спосіб життя. Стреси, яким ви вельми схильні, загрожують вашому здоров'ю, всьому вашого майбутнього. Можливо, вам вже пора звертатися за лікувальною допомогою до відповідних фахівців.

## **2. Тест «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест стресостійкості особистості) (Див. додаток Б)**

Даний тест на оцінку стресостійкості був розроблений дослідниками Медичного центру Університету Бостона. Стресостійкість особистості прямо пов'язана з умінням людини пристосовуватися до життя і гнучко реагувати на зміни життєвих обставин. Знижений адаптаційний потенціал є психологічним

чинником, що зумовлює виникнення стресу й загострення кризових переживань.

Конфлікти, як і інші негативні фактори нашого життя, створюють нервозні стани і часто призводять до стресу. В наш час оцінка стресостійкості нерідко проводиться при прийомі на роботу, оскільки багато спеціальності вимагають високого ступеня нервового напруження.

Даний тест складається із 20 запитань і передбачає п'ять варіантів відповідей. Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки ці твердження вірні для людини. Опитуваним слід відповідати на всі пункти, навіть якщо дане твердження до них не відноситься. Потрібно вибрати один з варіантів відповіді – «завжди», «часто», «іноді», «майже ніколи», «ніколи».

Інтерпретація результатів до тесту. Підсумуйте бали зі всіх запитань – це загальна кількість балів. Відповідь «завжди» – 1 бал, «часто» – 2 бали, «іноді» – 3 бали, «майже ніколи» – 4 бали, «ніколи» – 5 балів. Слід скласти результати отриманих відповідей і від отриманого числа відняти 20 балів.

Якщо Ви набрали менше 10 балів, то вас можна ошасливити: у вас прекрасна висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу, вашому здоров'ю нічого не загрожує. Для того, щоб вивести вас, потрібно дійсно серйозна подія. ви легко переносите негаразди і лояльні до оточуючих.

Якщо Ваша сума від 11 до 30 балів – у Вас нормальний рівень стресу, який відповідає в міру напруженого життя активної людини. Ваш рівень стресостійкості – середній. Ви є людиною, яка в цілому непогано справляється зі стресовими ситуаціями, але якщо трапиться щось серйозне, це може призвести до нервового зриву.

Якщо Ваше підсумкове число перевищило 30 балів. То задумайтесь про те, що стресові ситуації мають немалий вплив на Ваше життя, і Ви їм не сильно перечите.

Якщо Ви набрали більше 50 балів, то Ви дуже вразливі для стресу. В такому випадку Вам варто серйозно подумати про своє життя – чи варто щось змінити, і подумати про своє здоров'я. Ваш рівень стресостійкості - низький,

з колії вас може вибити будь-яка, навіть сама безневинна деталь. Багато навколо може запросто зіпсувати вам настрій, і повернути його часом буває важко. Вам рекомендується пройти будь-який тренінг для підвищення стресостійкості, щоб поліпшити якість життя.

### **3.2. Впровадження соціальної програми формування стресостійкості учнів старших класів**

#### **1. Вступ.**

Формування стресостійкості у старшокласників є важливим компонентом їхньої психологічної та соціальної готовності до дорослого життя. Високий рівень стресу може негативно впливати не лише на навчальну діяльність, а й на соціальні зв'язки та емоційне благополуччя підлітків. У контексті соціальної роботи, дана програма спрямована на розвиток адаптивних механізмів, навичок саморегуляції та формування підтримувального соціального середовища в учнів старших класів. Соціальний працівник виконує ключову роль у реалізації цієї програми, виступаючи посередником між школою, учнями та сім'єю.

#### **2. Мета програми.**

Розвиток навичок управління стресовими ситуаціями, формування адаптивних стратегій подолання стресу, зміцнення психоемоційної стійкості старшокласників та посилення соціальної підтримки через систему соціальної роботи.

#### **3. Завдання програми:**

- Ознайомлення учнів з основними поняттями та механізмами стресу.
- Розвиток навичок саморегуляції та емоційного контролю.
- Формування адаптивних копінг-стратегій поведінки.
- Зміцнення системи соціальної підтримки через соціально-педагогічну діяльність.

– Розвиток комунікативних навичок та стійких міжособистісних зв'язків.

– Оцінка ефективності програми через аналіз рівня стресостійкості учнів.

#### 4. Етапи реалізації програми:

##### I етап. Теоретичне ознайомлення та психоедукація

1. Проведення лекцій і бесід про природу стресу, його вплив на організм і поведінку.

2. Ознайомлення учнів із видами стресу, чинниками його виникнення.

3. Пояснення ролі соціального оточення у подоланні стресу.

4. Залучення соціального працівника до просвітницької роботи з учнями, вчителями та батьками.

##### II етап. Розвиток навичок саморегуляції та соціальної адаптації

1. Опанування технік релаксації (дихальні вправи, аутотренінг, медитація).

2. Розвиток емоційної саморегуляції (контроль імпульсів, рефлексія, позитивне мислення).

3. Проведення тренінгів з формування навичок соціальної підтримки, емпатії та співпраці.

4. Ініціювання груп взаємодопомоги та учнівських ініціатив за участі соціального працівника.

5. Проведення спільних заходів учнів, батьків та педагогів, спрямованих на зміцнення довіри та комунікації.

##### III етап. Підсумковий аналіз та оцінка ефективності програми

1. Повторне тестування рівня стресостійкості учнів.

2. Оцінка динаміки змін та ефективності застосованих соціальних інтервенцій.

3. Узагальнення отриманих результатів, інтерпретація даних.

4. Надання рекомендацій педагогічному колективу, соціальним працівникам і батькам щодо подальшого розвитку навичок саморегуляції та підтримки учнів.

5. Організація емпіричного дослідження. Дослідження психологічних і соціальних аспектів стресостійкості старшокласників здійснювалося у три етапи:

Перший етап = теоретичний аналіз наукових джерел, вивчення підходів до соціального супроводу учнів та збору інформації про чинники стресу.

Другий етап - проведення емпіричного дослідження з використанням таких методик:

- Методика виявлення ступеня схильності до стресових впливів (Є. Тарасов).

- Тест «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест стресостійкості особистості).

Третій етап - аналіз результатів, узагальнення змін після реалізації програми, підготовка соціально-педагогічних рекомендацій.

6. Очікувані результати:

- Підвищення рівня усвідомленості учнів щодо природи стресу та способів його подолання.

- Розвиток навичок емоційного контролю, саморегуляції та позитивного мислення.

- Зниження рівня тривожності та напруги серед старшокласників.

- Посилення рівня соціальної підтримки в учнівському середовищі.

- Зміцнення довіри між учнями, педагогами та батьками.

- Активне залучення соціального працівника до вирішення проблем емоційного стану підлітків.

7. Висновки.

Програма є ефективним інструментом соціальної роботи в освітньому середовищі, спрямованим на формування стресостійкості старшокласників. Її реалізація дозволяє не лише покращити індивідуальні навички подолання

стресу, а й створити безпечне соціально-психологічне середовище у школі. Участь соціального працівника забезпечує цілісну підтримку учнів через просвітницьку, профілактичну та консультативну діяльність, що сприяє зміцненню психологічного здоров'я та соціальної стабільності.

### 3.3. Аналіз результатів експериментального дослідження та методичні рекомендації

Для вивчення особливості стресостійкості, поведінки в стресогенній ситуації та рівня реагування на стрес в учнів старших класів ми використовували дві методики. Вибірка дослідження була розділена на 2 групи за статтю – 1 група хлопці, 2 – дівчата. В результаті проведеного дослідження був отриманий ряд даних, які піддалися подальшій обробці і детальнішому аналізу.

Розглянемо результати, отримані за методикою «Виявлення ступеня схильності стресовим впливам» Є. Тарасова (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

#### Ступінь схильності стресовим впливам юнаків

Ступінь схильності стресовим впливам	Респонденти		Загальні результати
	Хлопці	Дівчата	
Легкий ступінь до 30 балів	1 – 10%	4 – 23,53%	5 – 18,52%
Низький ступінь 31-46 балів	6 – 60%	8 – 47,06%	14 – 51,85%
Середній ступінь 47-60 балів	3 – 30%	4 – 23,53%	7 – 25,93%
Високий ступінь від 60 і більше балів	-	1 – 5,88%	1 – 3,7%

З приведеної вище таблиці видно, що більша частина учнів (51.85 %) з опитуваного класу має низький ступінь схильності стресовим впливам, відносно менша частина учнів (25.93 %) мають середній ступінь, майже такій ж частині респондентів (18.52 %) належить легкий ступінь схильності та дуже низький показник посів високий ступінь (3.70 %).

У результаті проведеного експериментального дослідження було виявлено, що особливості переживань стресогенної ситуації юнаків є стійкими, зберігаються в часі та виявляються у низькій адаптації до соціального оточення, яка призводить до звуження кола інтересів та замикання в собі, усамітнення, відчуття власної неадекватності та неспроможності.

Більша половина класу (51.85 %) мають низький рівень схильності стресовим чинникам, це може означати, що сучасні юнаки живуть спокійно і розмірено, розумно справляються з проблемами, які виникають. Вони нормально переживають стресову ситуацію, вміють її оцінити та вибрати правильну стратегію подолання труднощів.

Найменший показник зайняв високий ступінь схильності до стресів (3.70 %). З 27 учнів класу це одна людина. Такий результат ми могли отримати від людини яка має низький рівень стресостійкості, яка часто та важко переживає стреси, показником також може бути невдалий досвід з минулого та страх за майбутнє, такій людині рекомендується відвідати тренінги по підвищенню стресостійкості та самооцінки.

Звернувши увагу на рис. 2.1, який представляє графічний вигляд результатів класу, ми бачимо, що 1 група (хлопці) мають кращий ступень схильності до стресових факторів, як 2 група. Якщо враховувати стать опитуваних, то помітно, що легкий рівень реагування на стресові чинники належить дівчатам. Це обумовлено тим, що на частку хлопців припадає більше факторів ризику, ніж на долю дівчат.

Стресостійкість, так само як і інші особливості особистості, формуються в діяльності. Навчальна діяльність є формою реалізації здібностей учня. Важлива функція навчальної діяльності – соціальна. Саме в навчальній

діяльності юнак включається в систему навчальних відносин, вивчає і засвоює моральні цінності та соціальні норми. Тому важлива така організація навчального процесу, яка буде зменшувати конфліктогенність навчальної діяльності і вирішить завдання формування стресостійкості учнів.

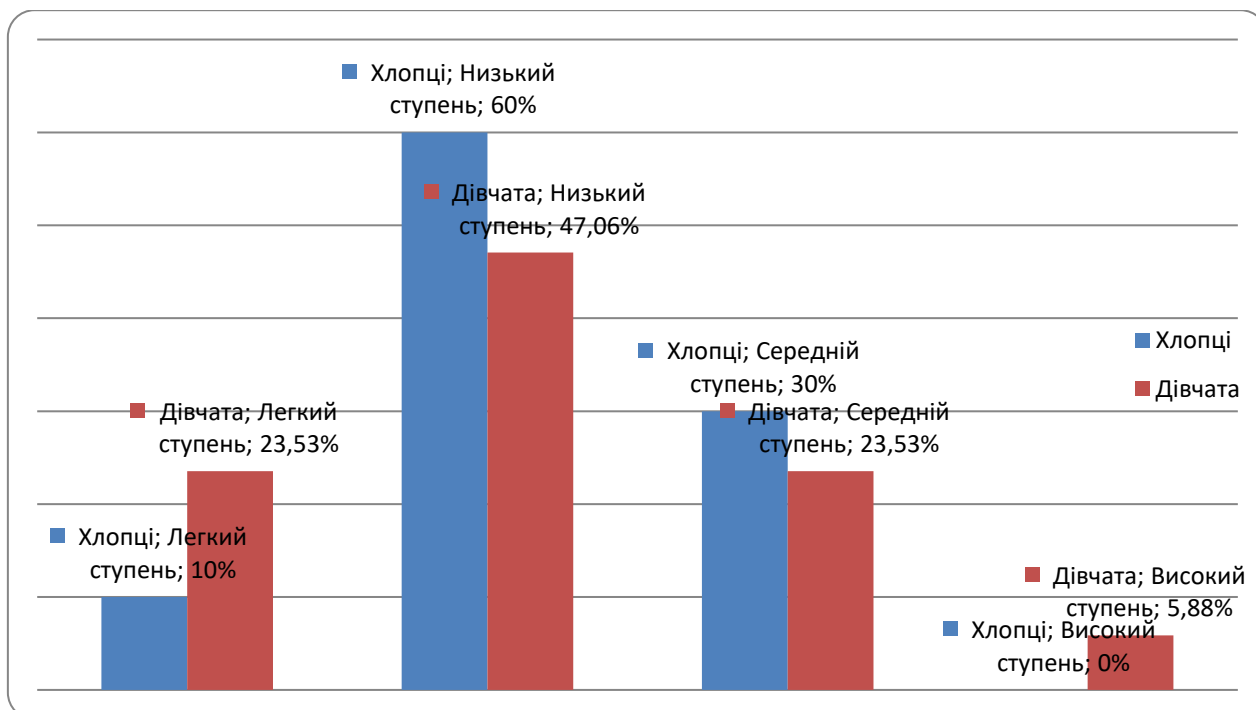


Рис 2.1. Графічний вигляд ступенів схильності стресовим чинникам, якими наділені групи респондентів

Депресивні юнаки обирають втечу від складностей як тип копінг-поведінки, що використовується для послаблення напруженості при переживанні стресу. Для юнаків як окремої соціальної групи характерним є становлення та утвердження Я-концепції, формування цінностей і моральних норм, професійне самовизначення, усвідомлення свого місця в світі, що обумовлює становлення особистості і візуальне формування майбутнього. В цьому віці юнаки переживають великі нервово-психічні та розумові навантаження, є вразливими до впливу різних стресових чинників. Саме тому ця проблема є досить актуальною для подальшого її вивчення, щоб допомогти правильно поводитися у стресогенних ситуаціях, бути соціально активними та

адаптованими.

Наступним етапом дослідження стало тестування та аналіз результатів респондентів за тестом аналізу стилю життя (Бостонський тест на визначення стресостійкості особистості).

*Таблиця 2.2*

**Рівень стресостійкості у сучасних юнаків**

Респонденти	Рівень самооцінки стресостійкості особистості			
	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий
Хлопці	-	-	6 – 66,67%	3 – 33,33%
Дівчата	-	3 – 20%	9 – 60%	3 – 20%
Загальний результат	-	3 – 12,5%	15 – 62,5%	6 – 25%

Шляхом математичного аналізу ми визначили, що найвищий показник серед всіх рівнів посів середній 62,5 %, що свідчить про адекватне реагування старшокласників на стресогенну ситуацію та непогану адаптацію та нормальну поведінку в стресовому середовищі. Високий рівень стресостійкості серед учнів десятого класу займає 25 %, а найменший показник 12,5 % це рівень стресостійкості нижче середнього (див. рис. 2.2).

Юнаки з високим рівнем стресостійкості легко переносять негаразди та труднощі, які виникають на їхньому шляху, вони лояльні до оточуючих та соціально адаптовані. Вони самі можуть справитися з ситуацією, яка їх зустріла та після її вирішення працездатність не порушується. З 24 учнів десятого класу – 3 дали результат з рівнем стресостійкості нижче середнього. Ці діти дуже легко реагують на стресові чинники та схильні до стресів. Їх легко дезадаптувати будь-якими труднощами, внаслідок чого у таких людей поганий

настрій, розчарування, поганий сон та апетит, пригніченість, втома, роздратування та недовіра, в подальшому може виникнути затяжна депресія. Причиною такої поведінки може бути минуле, невдалий досвід, мало сил для подолання труднощів та коли немає підтримки, на яку людина так розраховує. Таким особам рекомендується відвідати тренінги по підвищенню стресостійкості та самооцінки.

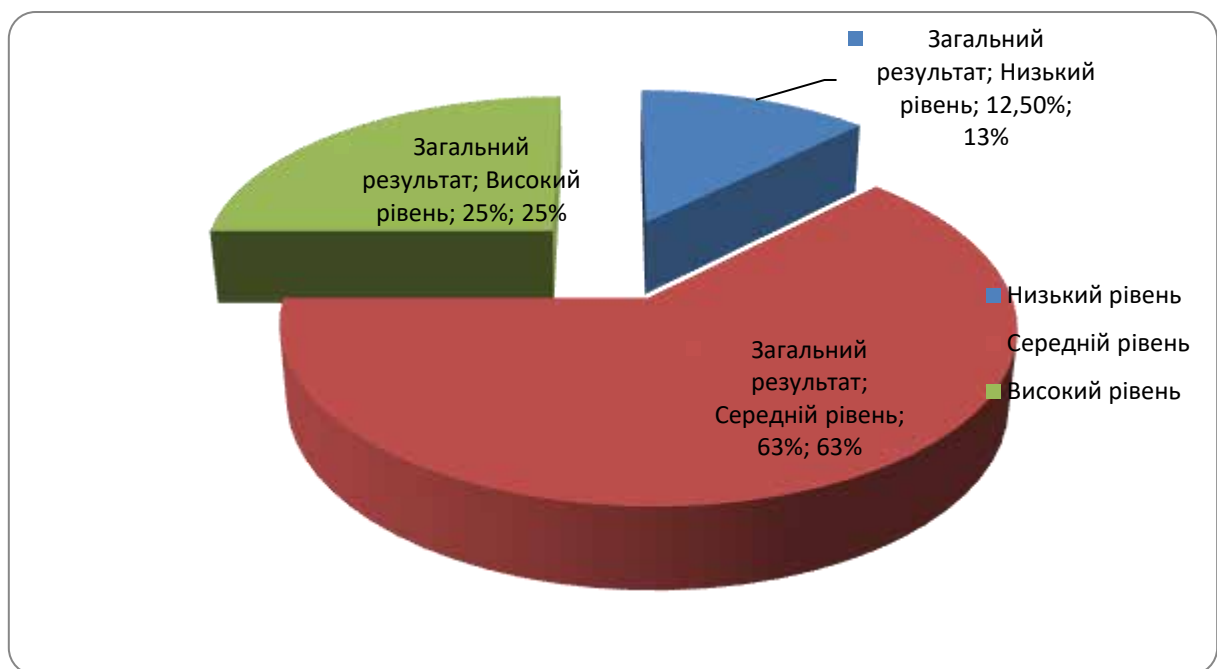


Рис. 2.2. Показники рівня самооцінки стресостійкості учнів старших класів

У 62,5 % (15 осіб) вибірки продемонстрували середній рівень стресостійкості, дані особи схильні до стресових ситуацій, хоча потрапляють до них не завжди. Такі особи є досить стресостійкими, вони дотримуються гармонійного способу життя, окремі невдачі і труднощі не виступають стресовими ситуаціями. Це є оптимальний рівень готовності суб'єкта до зусиль, які спрямовані на формування адаптивної поведінки в стресовій ситуації.

За результатами методики на визначення стресостійкості (див. рис. 2.3), 1 група (хлопці) мають кращу стресостійкість перед труднощами та невдачами, хорошим показником є те, що ні в одного юнака немає низького

рівня. А у 2 групі (дівчат) стресостійкість дещо нижча, є особи з низьким рівнем стресостійкості; їм важко переносити стресогенні ситуації, невдала спроба подолати стресор у них може викликати фрустрацію, недовіру та депресію.

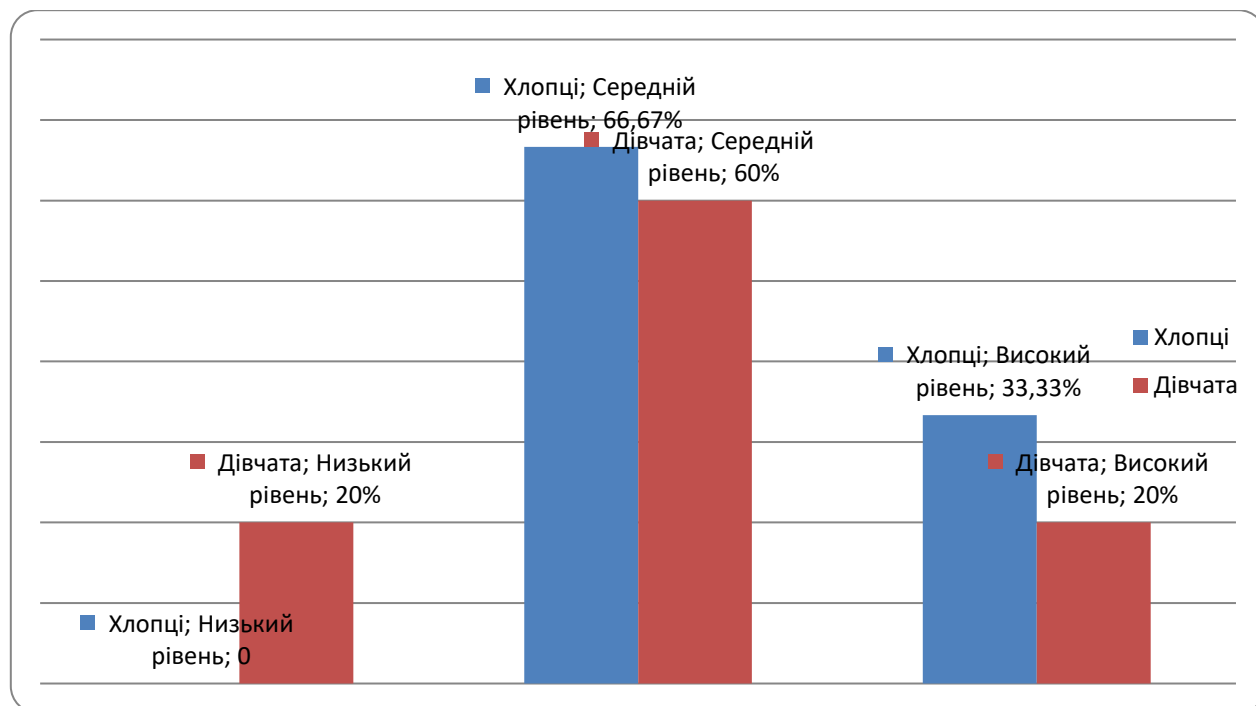


Рис 2.3. Результат дослідження за тестом аналізу стилю життя (Бостонський тест на визначення стресостійкості особистості)

Власне стресостійкість забезпечує людям надійне і безпечне функціонування під час навчальної і трудової діяльності, і чим вищий буде її рівень, тим менш чутливою до негативних впливів стресових факторів буде людина. Саме тому для підвищення стресостійкості, рівня активності, самопочуття, настрою, оптимістичності в поглядах, адаптаційного мислення, впевненості в своїх силах, самоорганізації власного часу проводяться корекційні заняття та тренінги.

### **3.4 Методичні рекомендації щодо впровадження соціальної програми формування стресостійкості учнів старших класів**

Для успішного впровадження програми формування стресостійкості старшокласників важливо дотримуватися комплексного підходу, що передбачає взаємодію соціального працівника з учнями, педагогами та батьками. Насамперед слід забезпечити належну підготовку соціального працівника та інших учасників освітнього процесу шляхом ознайомлення з теоретичними основами поняття стресу, його проявами в підлітковому віці та можливими соціальними й психологічними наслідками.

На початковому етапі необхідно провести психоедукаційні заходи для учнів, спрямовані на формування базового розуміння природи стресу, чинників його виникнення та ролі соціального оточення в подоланні напружених ситуацій. Це створить основу для подальшого розвитку практичних навичок. Важливо не просто інформувати учнів про стрес як психологічне явище, а й зробити акцент на тому, як саме він проявляється у щоденному житті старшокласників - через втому, дратівливість, порушення сну, зниження концентрації уваги або мотивації до навчання.

Доцільно використовувати різноманітні інтерактивні методи роботи, які допоможуть учням краще усвідомити власний досвід переживання стресу та зрозуміти, що такі стани є нормальними й піддаються корекції. Наприклад, тематичні бесіди можна провести у форматі відкритого діалогу, де учні обговорюють, що викликає у них стрес і як вони з ним справляються. Відео-презентації з реальними історіями підлітків або експертів допоможуть наочно побачити різні прояви стресу та способи його подолання. Мозкові штурми можна організувати для збору ідей щодо методів зниження стресу, наприклад, які техніки релаксації або способи організації часу допомагають учням відчувати себе краще. Дискусії в малих групах сприятимуть глибшому обміну досвідом, розвитку емпатії та підтримки між однолітками, коли учні розповідають про свої переживання і знаходять спільні рішення [44, с.72].

Такі форми роботи не лише інформують учнів про природу стресу, а й допомагають їм усвідомити, що вони не самотні у своїх труднощах і можуть активно працювати над покращенням свого емоційного стану.

Особливу увагу слід приділити поясненню учням, яку важливу роль відіграє підтримка з боку друзів, родини та вчителів у зменшенні негативного впливу стресових факторів. Наприклад, можна організувати рольові ігри, де учні відпрацьовують ситуації, в яких вони або їхні друзі переживають стрес, і вчать надавати емоційну підтримку або просити про допомогу. Також корисними будуть тематичні бесіди чи тренінги, де обговорюють, як підтримка близьких допомагає зменшити тривогу, підвищити впевненість і знайти шляхи вирішення проблем.

Це не лише сприятиме розвитку емпатії, здатності розуміти і співчувати почуттям інших, а й згуртує школярів, створюючи атмосферу довіри і взаємної підтримки. Такий підхід підготує учнів до активної участі у взаємодопоміжних формах роботи, наприклад, у групах підтримки, де вони зможуть ділитися переживаннями та отримувати поради, або в учнівських ініціативах, спрямованих на покращення психологічного клімату в класі чи школі [17, с.46].

Важливо, щоб ці заходи були емоційно комфортними і доброзичливими - наприклад, проводилися у формі невимушених зустрічей, творчих майстерень або спільних проєктів, де кожен учасник відчуває себе почутим і прийнятим. Адаптація до вікових особливостей підлітків допоможе створити позитивне ставлення до програми і мотивуватиме їх до подальшої активної участі, роблячи процес підтримки природним і бажаним.

Під час основного етапу роботи особливу увагу слід приділити формуванню практичних навичок саморегуляції, емоційного контролю та адаптивної поведінки, які є ключовими для ефективного подолання стресових ситуацій. Важливо організувати регулярні тренінгові заняття, де учні зможуть освоїти різноманітні техніки релаксації, такі як дихальні вправи, аутотренінг,

медитація, що допомагають знизити рівень фізіологічної напруги та відновити внутрішній баланс.

Крім того, необхідно впроваджувати вправи, які розвивають емоційну компетентність, зокрема емпатію, рефлексію, а також формують позитивне мислення. Ці вправи сприятимуть усвідомленню власних емоцій, навчать контролювати імпульсивні реакції і знаходити конструктивні способи виходу зі складних ситуацій. Важливо також приділяти увагу розвитку ефективної комунікації, адже вміння висловлювати свої почуття та потреби, слухати і підтримувати інших створює основу для здорових міжособистісних відносин.

Особливе значення має створення груп взаємопідтримки, які не лише сприятимуть зниженню тривожності, але й формуванню дружньої та довірливої атмосфери в класі. У таких групах учні отримують можливість поділитися своїми переживаннями, отримати пораду та емоційну підтримку від однолітків, що значно посилює їхню стресостійкість. Для досягнення максимального ефекту усі заходи мають проходити в атмосфері безпеки, довіри та прийняття, що стимулює відкритість і активну участь учнів, а також підвищує мотивацію до розвитку навичок саморегуляції [9, с.127].

Завершальним етапом реалізації програми є комплексна оцінка її ефективності, що передбачає проведення повторного вимірювання рівня стресостійкості учнів з використанням раніше застосованих методик. Це дає змогу об'єктивно проаналізувати динаміку змін, визначити досягнення поставлених цілей та виявити області, які потребують подальшої уваги або корекції. Результати аналізу мають бути систематизовані та детально проінтерпретовані з урахуванням індивідуальних особливостей учнів та специфіки навчального середовища.

Крім того, важливо організувати підсумкову зустріч, що слугує платформою для обговорення отриманого досвіду усіма учасниками програми. Учні матимуть змогу відкрито поділитися своїми враженнями, розповісти про те, що для них було найбільш корисним, а також висловити емоції, які виникли в процесі участі. Така зустріч сприяє формуванню відчуття

підтримки, усвідомленню власних змін і досягнень, а також зміцненню довіри між учасниками.

На основі отриманих даних і результатів обговорень готуються конкретні рекомендації для педагогічного колективу, батьків та фахівців соціальної сфери, які допоможуть підтримувати і розвивати у учнів навички саморегуляції та ефективного управління стресом у повсякденному житті.

Наприклад, для вчителів можуть бути запропоновані поради щодо створення в класі сприятливого емоційного клімату: регулярне проведення коротких вправ на релаксацію під час уроків, використання методів позитивного підкріплення, а також організація дискусій або класних годин, присвячених емоційному здоров'ю. Вчителі також можуть отримати інструкції щодо розпізнавання ознак стресу у учнів і рекомендації, як правильно реагувати на такі випадки.

Батькам можна запропонувати рекомендації з розвитку підтримуючих сімейних відносин: спільні бесіди про емоції, встановлення правил для здорового режиму дня, підтримка дитячих захоплень і вчасне звернення по допомогу, якщо дитина демонструє ознаки тривожності або зниження мотивації. Наприклад, можна рекомендувати щодня виділяти час для розмови з дитиною про її настрій або спільні заняття, які знижують напругу, як-от прогулянки чи творчі активності.

Для фахівців соціальної сфери важливо надати методичні матеріали щодо організації індивідуального та групового консультування, а також профілактичної роботи з учнями, які мають підвищений рівень стресу. Рекомендації можуть включати алгоритми дій у кризових ситуаціях, поради з проведення тренінгів з розвитку стресостійкості, а також способи взаємодії з педагогами та батьками для комплексної підтримки учня [30, с.151].

Такі практичні рекомендації враховують індивідуальні особливості кожної дитини - її вік, темперамент, рівень стресу і соціальний контекст - що сприяє сталості позитивних змін та формуванню сприятливого соціально-психологічного середовища у школі. Це створює умови для тривалого

збереження та розвитку навичок управління емоціями і стресом, що є важливою основою гармонійного розвитку особистості старшокласника.

Реалізація цієї програми має бути гнучкою і адаптивною, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного учня, його вікові та психологічні характеристики, а також специфіку соціального контексту, в якому він перебуває. Такий підхід забезпечує максимально ефективне включення учнів у програму, підтримуючи їхні унікальні потреби та рівень готовності до змін. Важливо регулярно збирати зворотний зв'язок від усіх учасників - учнів, педагогів, батьків - щоб коригувати зміст і форми заходів, робити їх більш релевантними та дієвими.

Також слід створювати умови для сталого впровадження елементів програми в щоденну освітню практику, щоб набуті навички саморегуляції і стресостійкості не залишалися лише результатом тимчасових тренінгів, а органічно інтегрувалися у повсякденне життя школярів. Соціальний працівник у цьому процесі виступає не лише як організатор і модератор заходів, а й як фасилітатор змін - він забезпечує комплексний супровід, підтримує емоційний стан учнів, проводить консультації для тих, хто потребує додаткової допомоги, а також профілактичну роботу з виявлення та попередження деструктивних психологічних станів у підлітковому середовищі. Такий багатофункціональний підхід допомагає створити безпечне й підтримуюче середовище, що сприяє гармонійному розвитку особистості старшокласника.

### **Висновки до третього розділу**

Стресостійкість учнів старших класів є важливою психологічною характеристикою, яка впливає на їх здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Проведене емпіричне дослідження з використанням методик, таких як «Виявлення ступеня схильності до стресових впливів» та «Тест аналізу стилю життя», показало, що більшість учнів мають низький рівень схильності

до стресів. Це свідчить про їх здатність ефективно управляти стресовими ситуаціями та вибирати адаптивні стратегії подолання труднощів. Водночас, деякі учні виявили високу чутливість до стресових впливів, що вказує на необхідність розвитку навичок стресостійкості через соціально-психологічні програми, спрямовані на поліпшення їх здатності адаптуватися до стресових ситуацій та емоційного контролю.

Таким чином, для підвищення стресостійкості учнів старших класів важливо втілювати спеціальні соціальні програми, які сприяють розвитку навичок саморегуляції, соціальної підтримки та адаптивного реагування на стрес.

Впровадження програми має бути систематичним, поетапним і цілеспрямованим. Вона повинна інтегруватися в загальну систему виховної роботи школи, спираючись на партнерство між усіма учасниками освітнього процесу. Саме за таких умов можливо досягти стійкого зниження рівня тривожності серед старшокласників та сформувати в них здатність конструктивно долати життєві труднощі.

## ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретичного обґрунтування та дослідження умов формування готовності учнів старших класів до подолання стресових ситуацій дає підстави зробити такі висновки:

1. На основі теоретичного вивчення визначено особливості стресу та стресостійкості учнів старших класів. Аналіз наукової літератури дозволив визначити основні психологічні позиції трактування стрес, стресостійкість, стресові реакції молоді. Узагальнення наукових поглядів на проблему дозволило відзначити, що стрес – це реакція організму на зовнішні фактори. Стрес – стан психічного напруження, який виникає у людини в процесі діяльності у найбільш складних, трудних умов як у повсякденному житті, так і при особових обставинах. Також це неспецифічні психо-фізіологічні прояви адаптації організму при впливу будь-яких значимих для нього факторів. Розрізняють негативні наслідки стресу – дістрес, зовнішні фактори, які викликають стрес – стресори. Розрізняють фізіологічні та психологічні стресори.

2. Виокремлено та обґрунтовано соціальні умови формування стресостійкості учнів старших класів. Узагальнення наукових поглядів на соціальні умови формування стресостійкості у молоді допомогли визначити, що розвинути самопідтримку можливо, за допомогою наступного алгоритму дій: здатність відчувати своє тіло; вміння контролювати емоції; вміння просити про допомогу; вміння звертатися до минулого; здатність позбавлятися почуття провини; вміння бачити ситуацію об'єктивно та розуміти свою відповідальність; вміння заряджати батарейки; здатність знайти собі заняття.

Розроблено та експериментально перевірено соціальну програму формування стресостійкості учнів старших класів. Обґрунтування теоретичних джерел та аналіз методик підвищення стресостійкості, технік розвитку емоційної регуляції та навичок управління стресом у молоді дозволив охарактеризувати когнітивно-поведінкову терапію, релаксаційні та

адаптаційні техніки. Програма будувалася за принципом послідовності та етапності: кожен наступний етап логічно слідував наступному. Завдяки цьому учасники тренінгу поступово поглибили процес усвідомлення своїх особливостей регуляції нервово-психічних функцій, емоцій та сприйняття стресових ситуацій, відчували нові форми самовизначення. За результатами дослідження стресостійкості учнів старших класів можна зробити висновок, що у 78,43 % досліджуваних рівень стресостійкості достатній для того, щоб боротися зі стресогенною ситуацією, у 19,61 % рівень стресостійкості середній та у 1,96 % – низький. Отже, отримані результати проведеного нами дослідження вказують на ефективність розробленої нами програми саме у формуванні готовності учнів старших класів до подолання стресових ситуацій.

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

Для успішного впровадження програми формування стресостійкості старшокласників необхідно дотримуватися комплексного, системного підходу, що передбачає тісну взаємодію соціального працівника з учнями, педагогами та батьками. Важливим кроком є підготовка всіх учасників освітнього процесу, що включає ознайомлення з теоретичними основами поняття стресу, його проявами у підлітковому віці та можливими соціальними й психологічними наслідками.

Початковий етап передбачає психоедукацію для розуміння стресу та ролі соціального оточення. Основний - розвиток навичок саморегуляції, емоційного контролю та підтримки через тренінги і групи взаємодопомоги. Завершальний - оцінка ефективності програми, обмін досвідом і підготовка рекомендацій.

Реалізація програми має бути гнучкою та адаптивною, з урахуванням індивідуальних особливостей і соціального контексту учнів. Регулярний зворотний зв'язок дозволяє коригувати заходи, підвищуючи їх ефективність. Соціальний працівник виконує роль фасилітатора змін, забезпечуючи комплексний супровід, профілактику деструктивних станів та підтримку

емоційного благополуччя підлітків. Такий багатогранний підхід створює безпечне та підтримуюче середовище, сприяючи гармонійному розвитку старшокласників і зміцненню їхньої стресостійкості в умовах сучасного освітнього простору.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Психологічна стійкість особистості в умовах соціального напруження. К.: ІП НАПН України, 2016. 192 с.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник. за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Боровинська, І. Є. Соціально-психологічна природа стратегій життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми політичної психології*. 2017. № 5 (19), 62–72.
4. Бочелюк В. Й. Соціальна психологія: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2014. 368 с.
5. Братаніч Б.В., Куций А.М., Романенко М.І. Міждисциплінарне розуміння предметності соціального інтелекту. *Грані : науково-теоретичний альманах*. 2019. № 1. С. 50–56.
6. Булах І.С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2016. № 33. С. 58–68.
7. Василькова О.І., Васильков В.М. Кризи на життєвому шляху молоді: сучасний соціально-психологічний вимір: навчально-метод. посібник. Дон.обл. ін-т післядипломної. пед. освіти. Донецьк : Каштан, 2006. 362 с.
8. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
9. Гурлева Т. С. Соціально-педагогічна підтримка старшокласників у подоланні стресу. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2020. №4. С. 122–127.

10. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. За ред. Н. Гусака. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
11. Діброва, В.А. Взаємозв'язок часових перспектив та базисних переконань особистості у контексті вимушеного переселення. *Науковий журнал «Габітус»*. 2021. № (32), С. 73-78.
12. Зверєва І. Д. Соціальна робота: теорія і практика. К.: Центр навчальної літератури, 2016. 320 с.
13. Івашкевич Е.З. Структура соціального інтелекту особистості та характеристика його базових складових. *Наукові записки Національного Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 26. С. 60–65.
14. Ігумнова О. Б., Курило О.В. Програма психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах. *Психологія*. 2017. № 11. С. 798–801.
15. Карамушка, Л. М. Психологічне забезпечення професійної діяльності фахівців соціономічної сфери. К.: Науковий світ, 2017. 312 с.
16. Когут О.О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог: Вид-во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 108–113.
17. Кузьменко Л. П. Формування стресостійкості в умовах навчального середовища. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. №5. С. 43–47.
18. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. №5. С. 35–47.
19. Лактіонова Г. М. Соціально-психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях. К.: ІЗМН, 2016. 224 с.
20. Ларіна Т.О. Життестійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика*. За ред. Н.В.

Чепелевої. Київ :ДП «Інформаційно-аналітичк агентство». 2007. № 5. С. 131–138.

21. Лисенко Л. Г. Профілактика стресу в учнів старшого шкільного віку *Практична. психологія та соціальна робота*. 2017. №6. С. 39–42.

22. Литвиненко О. Д. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей. *Наукові записки Національного університету. Серія : Психологія*. 2018. № 7. С. 59–63.

23. Литвиненко О.Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. № 5(1). С. 83–88.

24. Любочкіна Г. Розуміння соціального інтелекту в науці. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія «Юридичні науки»*. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2017. № 884. С. 52–58.

25. Ляховець Л.О. Соціальний інтелект: поняття, функції, структура. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2013. № 114. С. 128–133.

26. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. за ред. С.Д. Максименка. К.: Логос, 2017. Т.7, вип. 10. С. 178–183.

27. Музика О.Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року)*. За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ, 2016. С. 167–175.

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

29. Нікітюк О. В. Психологічна підтримка в системі соціальної роботи зі старшокласниками. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. №2. С. 73–77.

30. Огієнко І. В. Соціальна підтримка учнів у період адаптації до стресових ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 145–152.
31. Омельченко О. І. Психологічні особливості подолання стресових ситуацій підлітками. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 13. С. 98–105.
32. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць. За ред : Кузікової С. Б., Щербакової І. М. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 408 с.
33. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми). За ред. С. Б. Кузікова, А.В. Вертель, С. В. Гальцова, Н.О. Єрмакова та ін. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.
34. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. № (6), С. 145–154.
35. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. 150 с.
36. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493- 509.
37. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. за ред. С.Д. Максименка. К., 2018. Т.6. вип. 7. С. 155–162.
38. Савчин М. В. Соціально-психологічна адаптація підлітків до умов соціального середовища. Ужгород: УжНУ, 2012. 260 с.
39. Сельє Г. Стрес без дистресу. Пер. з англ. О.: Грейс. 2018. 326 с.

40. Соломка Е. Т. Індивідуальні особливості особистості в подоланні стресових ситуацій. *Освіта і наука*. 2018. Вип. 2 (25). С. 180-188.
41. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма / уклад. О. І. Михайлова. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.
42. Ткачишина О.Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. С. 116–120.
43. Токар М. Стрес і його джерела. *Психолог*. 2017. № 38. С.9-12.
44. Шевцова І. І. Формування психологічної стійкості в учнів старших класів у навчально-виховному процесі. *Психологія і суспільство*. 2020. №2. С. 67–74.
45. Яковлєва О. С. Соціальні чинники розвитку стресостійкості старшокласників. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2019. №3. С. 58–64.

## ДОДАТОК А

*Методика «Виявлення ступеня схильності стресовим впливам»**(за Є. Тарасовим)*

Дата обстеження: \_\_\_\_\_

Досліджуваний: \_\_\_\_\_

Вам необхідно відповісти на 20 запитань тесту, даючи один з чотирьох можливих варіантів відповідей:

- а) майже ніколи,
- б) рідко,
- в) часто,
- г) майже завжди.

## Тестовий матеріал

- 1) Вас легко дратують дрібниці, дурниці?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 2) Ви нервуєте, коли доводиться когось чекати?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 3) Ви здатні образити кого-небудь, коли сердитесь?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 4) Ви не переносите критики, виходите з себе?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 5) Ви червонієте, потрапивши в незручне становище?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 6) Якщо вас хтось штовхає в транспорті, то чи відповідаєте ви тим же або говорите що-небудь грубе?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 7) Ви завжди приходите на зустріч заздалегідь або запізнюєтеся на неї?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.

- 8) Ви заповнюєте завжди чим-небудь весь свій вільний час?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 9) Ви не вмієте терпляче вислуховувати інших, вставляючи репліки?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 10) Ви неважливо відчуваєте себе по ранках?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 11) Ви страждаєте відсутністю апетиту?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 12) Ви буваєте неспокійні без видимої причини?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 13) Ви постійно відчуваєте себе втомленим, не можете відключитися від переживань?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 14) Після тривалого сну ви відчуваєте себе не важливо?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 15) У вас бувають болі в спині і шиї?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 16) Вам здається, що у вас не в порядку серце?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 17) Ви часто «барабаните» пальцями по столу, а коли сидите - похитуєте ногою?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 18) Ви мрієте про визнання, хочете, щоб вас хвалили за те, що ви робите?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 19) Ви вважаєте себе багато в чому краще за інших, хоча цього ніхто не визнає?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.
- 20) Ви не дотримуетесь дієти, ваш харчовий раціон вкрай не постійний?  
а) майже ніколи; б) рідко; в) часто; г) майже завжди.

## ДОДАТОК Б

*Тест «Аналіз стилю життя»**(Бостонський тест на визначення стресостійкості особистості)*

Дата обстеження: \_\_\_\_\_

Досліджуваний: \_\_\_\_\_

Слід відповідати на всі пункти, навіть якщо дане твердження до них не відноситься. Потрібно вибрати один з варіантів відповіді – «завжди», «часто», «іноді», «майже ніколи», «ніколи».

## Тестовий матеріал

1. Ви їсте, принаймні, одну гарячу страву в день?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
2. Ви спите 7-8 годин, крайньою мірою, чотири рази в тиждень?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натовістю?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
4. В межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
5. Ви тренуєтесь до поту хоча б два рази на тиждень?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
6. Ви викурюєте менше половини пачки сигарет в день?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.

8. Ваша вага відповідає Вашому зросту?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
10. Вас підтримує Ваша віра?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
11. Ви регулярно займаєтеся клубною або громадською діяльністю?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
12. У Вас багато друзів і знайомих?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
13. У Вас є один або два друга, яким Ви повністю довіряєте?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
14. Ви відчуваєте себе здоровим?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли злі або коли тривожні?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
17. Ви робите щось заради жарту хоча б раз в тиждень?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
18. Ви можете ефективно організувати Ваш час?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
19. За день Ви споживаєте не трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, які містять кофеїн?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.
20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня?  
а) завжди; б) часто; в) іноді; г) майже ніколи; д) ніколи.