

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ **Ірина Мартинюк**

“ ____ ” _____ **2025 р.**

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему “Психологічні стратегії подолання підліткової кризи в умовах стресу”

Спеціальність 053 “Психологія”

Гарант освітньої програми _____ **Ірина МАРТИНЮК**

кандидат психологічних наук, доцент

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

доктор психологічних наук, професор _____ **Валерія Міляєва**

Виконала _____ **Анастасія Жабокрик**

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

Затверджую

Завідувач кафедри психології

к.психол.н., доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК

« ____ » _____ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ
ДО ВИКОНАННЯ БАКАЛАВРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТЦІ**

Жабокрик Анастасії Андріївни

Спеціальність: 053 «Психологія»

Тема бакалаврської роботи:

«Психологічні стратегії подолання підліткової кризи в умовах стресу»

затверджена наказом ректора НУБіП України від

«23» 10. 2024 року № «1885 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру 30.05. 2025 р.

Вихідні дані до бакалаврської роботи: Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку надання соціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам», Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку надання допомоги внутрішньо переміщеним особам для покриття витрат на оздоровлення та відпочинок дітей», Етичний кодекс психолога.

Перелік питань що підлягають дослідженню:

1. Теоретичний аналіз проблеми переживання підліткової кризи

2. Визначення соціальних та психологічних чинників, які впливають на успішність подолання або переживання підліткової кризи.

3. Організація та проведення емпіричного дослідження для виявлення особливостей емоційних реакцій підлітків в умовах стресу.

4. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.

5. Розробка практичних рекомендацій для батьків і педагогів щодо підтримки підлітків в умовах стресу.

Дата видачі завдання «23» 01. 2025 року

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ **Валерія Міляєва**

Завдання прийняла до виконання _____ **Анастасія Жабокрик**

РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота на тему «**Психологічні стратегії подолання підліткової кризи в умовах стресу**» виконана на 82 сторінках друкованого тексту. Бакалаврська кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета, завдання дослідження, наукова новизна та практичне значення одержаних результатів.

У першому розділі розглядається теоретична основа підліткової кризи як соціально-психологічного феномену. Розглянуто особливості переживання дидактичного стресу, його вплив на психоемоційний стан підлітків, а також соціальні та психологічні чинники, що сприяють його подоланню.

У другому розділі представлено емпіричне дослідження, що включало психологічне тестування 26 підлітків учнів 7-11 класів із використанням відповідних методик. Здійснено аналіз отриманих результатів та встановлено взаємозв'язки між рівнем стресу і типом застосовуваних стратегій його подолання.

У третьому розділі подано практичні рекомендації для педагогів і батьків щодо підтримки підлітків у кризовий період та в умовах стресу. Запропоновано ефективні психологічні стратегії подолання дидактичного стресу, зокрема методи покращення емоційної стійкості та адаптації до освітнього середовища.

Робота містить 3 додатки, 8 таблиць, 3 рисунки, 30 літературних джерел.

Ключові слова: підліткова криза, дидактичний стрес, психологічні стратегії, адаптація, підтримка підлітків.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКОВОЇ КРИЗИ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ	11
1.1 Підліткова криза як соціально-психологічний феномен.....	11
1.2 Особливості переживання дидактичного стресу та його вплив на підлітків.....	23
1.3 Соціальні та психологічні чинники подолання дидактичного стресу старшокласниками.....	26
Висновок до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДИДАКТИЧНОГО СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ	35
2.1. Організація та методика дослідження.....	35
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	38
2.3 Взаємозв'язок чинників впливу на формування дидактичного стресу у підлітків.....	44
Висновок до другого розділу	48
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД КРИЗИ	51
3.1. Рекомендації для педагогів щодо зниження впливу дидактичного стресу.....	51
3.2. Практичні поради для батьків з підтримки підлітків у кризовий період.....	56
3.3. Використання психологічних стратегій у роботі з підлітками.....	60
Висновок до третього розділу	64
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70

ВСТУП

Актуальність дослідження: Підлітковий вік є одним із найскладніших етапів розвитку особистості, оскільки він супроводжується значними фізіологічними, когнітивними та соціальними змінами. У цей період особливе значення має здатність підлітків адаптуватися до дидактичного стресу — специфічного виду стресу, що виникає внаслідок навчальних навантажень, вимог освітньої системи та очікувань від педагогів і батьків. Дидактичний стрес має суттєвий вплив на психоемоційний стан підлітків, їхню здатність до засвоєння знань, а також на мотивацію до навчання. У сучасних умовах, коли освітні вимоги постійно зростають, дидактичний стрес стає ключовим чинником, що впливає на ефективність навчального процесу та загальне благополуччя молоді.

Дослідження зосереджене на підлітках, які навчаються у загальноосвітніх закладах. Саме цей рівень освіти є критичним для формування стійкості до стресу, оскільки в цей період закладаються основи академічної успішності, соціальної взаємодії та самовизначення. Увага буде приділена не лише виявленню чинників, які спричиняють дидактичний стрес, але й розробці психологічних стратегій, спрямованих на його подолання в умовах навчального середовища. Особливий акцент зроблено на впливі педагогічних підходів, організації навчального процесу та підтримки з боку освітян.

Ця тема є надзвичайно важливою, оскільки дидактичний стрес є глобальною проблемою, яка впливає на якість життя підлітків і суспільства в цілому. У сучасному світі, де стресові фактори постійно зростають, необхідно знаходити нові способи підтримки молоді, цікавить розробка ефективних психологічних стратегій, які допоможуть підліткам не лише долати дидактичний стрес, але й формувати стійкість до нього, що сприятиме їхньому гармонійному розвитку та успішній соціалізації.

Об'єктом дослідження є підліткова криза як складний психосоціальний феномен, що охоплює процеси адаптації, формування особистості та взаємодії підлітків із навколишнім середовищем у стресових умовах.

Предметом дослідження є психологічні особливості адаптації підлітків до дидактичного стресу в умовах кризового періоду. Дослідження зосереджено на аналізі стратегій, які сприяють подоланню стресових ситуацій у навчальному середовищі.

Метою дослідження є теоретичне вивчення переживань підлітків в умовах кризи, зокрема аналіз особливостей подолання кризи в ситуаціях, пов'язаних із дидактичним стресом. Основна увага зосереджена на розкритті механізмів, що впливають на формування стратегії адаптації до стресу, а також на визначенні ефективних психологічних підходів для підтримки підлітків у процесі подолання кризових ситуацій.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось протягом 2025 року. У дослідженні взяли участь 26 учнів школи Англійської мови «Go Ahead», віком від 13 до 17 років.

Гіпотеза дослідження стверджує, що здатність підлітків справлятися зі стресовими ситуаціями в умовах кризового періоду значною мірою залежить від соціального оточення та рівня підтримки, яку вони отримують від родини та друзів. Є припущення, що підлітки, які мають активну соціальну та емоційну підтримку, здатні краще долати неактивний стрес, демонструючи більш адаптивні стратегії поведінки. У той же час, підлітки, які стикаються з ізоляцією або браком підтримки, можуть зазнавати значних труднощів у подоланні дидактичного стресу, що проявляється через менш конструктивні стратегії адаптації та посилення деструктивних тенденцій.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми переживання підліткової кризи;

2. Визначити соціальні та психологічні чинники які впливають на успішність подолання або переживання підліткової кризи);

3. Організувати та провести експериментальне дослідження для виявлення особливостей емоційних реакцій підлітків у різних стресових умовах;

4. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих даних;

5. Розробити практичні рекомендації для батьків і педагогів щодо підтримки підлітків (в період переживання вікової кризи в умовах дидактичного стресу).

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі **методи дослідження:**

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, що стосується підліткової психології, стресу та кризових станів; синтез, узагальнення та систематизація наукових знань про психологічні стратегії подолання стресу.

Емпіричні методи: психодіагностичне тестування для оцінки рівня стресу та емоційного стану підлітків; анкетування, яке включало закриті та відкриті питання для збору даних про стратегії подолання стресу, що використовуються підлітками. Для розв'язання поставлених завдань щодо дослідження психологічних стратегій подолання підліткової кризи в умовах стресу було використано ряд психодіагностичних методик: 1) Тест стресостійкості (Д.Д. Романовська та О.В. Ілащук); 2) Методика «Оцінка стратегій подолання стресу» (за С. Р. Лазарусом та Ф. В. Фолкманом); 3) Методика «Аналіз психологічних стратегій подолання криз» (АСОРЕ, за Дж. Патерсоном і Г. Маккабіном).

Методи статистично-математичної обробки даних: кореляційний аналіз (r) для виявлення зв'язків між різними змінними, такими як рівень стресу та ефективність обраних стратегій подолання.

Теоретична значущість. Результати дослідження особливостей переживання дидактичного стресу та розробка психологічних стратегій його подолання у підлітків є важливими для поглиблення розуміння механізмів

виникнення та впливу стресових факторів на психічний стан підлітків, зокрема в умовах освітньої діяльності. Аналіз отриманих результатів може сприяти уточненню наявних теоретичних підходів до вивчення підліткової кризи та формування адаптивних стратегій поведінки.

Дослідження також інтегрує знання з психології розвитку, соціальної психології та педагогічної психології, створюючи міждисциплінарну основу для розуміння адаптації підлітків у стресових ситуаціях. Результати можуть бути використані для подальшої розробки теоретичних моделей, що пояснюють вплив соціального середовища, особистісних особливостей і освітніх факторів на процеси подолання стресу.

Практична значущість дослідження. Практична цінність дослідження полягає у рекомендаціях для батьків, педагогів та психологів щодо підтримки підлітків у період переживання вікової кризи в умовах дидактичного стресу. Розроблені рекомендації та представлені в них стратегії подолання стресу можуть бути використані для створення освітніх і психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, підвищення рівня адаптації до навчального середовища та зменшення негативного впливу стресових факторів.

Результати дослідження можуть бути впроваджені у практику шкільних психологів, соціальних працівників та педагогів для організації тренінгів, консультацій та індивідуальної роботи з підлітками. Це сприятиме покращенню їх психоемоційного стану, підвищенню успішності в навчанні та гармонізації стосунків у соціальному середовищі.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 30 джерел, 3 додатки. Загальний обсяг роботи 82 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКОВОЇ КРИЗИ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ

1.1 Підліткова криза як соціально-психологічний феномен

Підліткова криза є кульмінаційним етапом перехідного періоду від дитячого до дорослого життя. Вона відрізняється від інших вікових криз (як-от кризи першого року, трьох або семи років) насамперед своєю тривалістю та глибиною змін, які відбуваються у свідомості та поведінці підлітка.

У вітчизняній психологічній науці існують як спільні, так і різні підходи до розуміння природи підліткової кризи, її закономірностей та механізмів розвитку. Дослідники сходяться на думці, що цей період пов'язаний із якісно новим рівнем самосвідомості. Основна особливість цього етапу – виникнення у підлітків потреби в самопізнанні та усвідомленні власної унікальності. Саме це спонукає їх до самоствердження, пошуку можливостей для самовираження та прагнення до самовиховання. Якщо ці потреби не знаходять реалізації або штучно обмежуються, це може стати причиною кризових переживань [5].

Сучасні науковці пояснюють критичні аспекти підліткового віку формуванням почуття дорослості як важливого новоутворення у свідомості. Це почуття визначає зміну життєвої позиції підлітка стосовно оточення, формує його соціальну активність, нові переживання, прагнення та емоційні реакції. Однією з головних особливостей цього періоду є посилена чутливість до норм, цінностей та моделей поведінки, характерних для дорослого світу. У цей час відбувається своєрідна переорієнтація – підліток

починає відмовлятися від дитячих уявлень і норм, намагаючись перейняти цінності та поведінкові моделі дорослих.

Колишній формат взаємодії з дорослими, що був притаманний дитинству, більше не влаштовує підлітка, оскільки, на його думку, не відповідає рівню його особистісної зрілості. Він прагне змін у відносинах, зокрема обмеження контролю з боку дорослих, розширення власних прав, визнання своєї особистості та гідності, а також довіри та більшої самостійності. Таким чином, підліток хоче досягти рівноправного спілкування з дорослими та отримати підтвердження своєї нової соціальної ролі.

На основі аналізу психологічних досліджень і відповідно до сучасних уявлень про кризу розвитку можна сформулювати пояснювальну схему підліткової кризи. Її сутність полягає у внутрішніх суперечностях особистості, що виникають у самосвідомості підлітка. Перехід до нового рівня усвідомлення себе пов'язаний із розвитком теоретичного мислення, що формується в процесі навчальної діяльності [5, с. 104].

Опанування теоретичного мислення відкриває підлітку доступ до нового змісту знань, змінює його пізнавальні інтереси та стимулює внутрішню рефлексію. Вміння аналізувати власні вчинки, оцінювати мотиви та усвідомлювати їхні наслідки створює передумови для трансформації його відносин із навколишнім світом.

Підлітковий інтелектуальний розвиток характеризується становленням формального мислення, що, за Дж. Піаже, передбачає здатність оперувати абстрактними поняттями, розмірковувати про альтернативні можливості та порівнювати реальність із потенційно можливими подіями. У цей період підліток навчається формулювати гіпотези, перевіряти їх і критично оцінювати. До завершення цього вікового етапу змінюється співвідношення реального та уявного в його свідомості: фокус зміщується з простого розуміння існуючого світу на пошук потенційних можливостей його зміни.

Цей стрибок у мисленні значно розширює внутрішній світ підлітка,

наповнюючи його уявними конструкціями, ідеями про себе, інших людей та людство загалом. Створені ним гіпотези часто виходять далеко за межі реальних взаємин і особистісних якостей, що спонукає до експериментального випробування власних можливостей у різних сферах життя [13; с. 66].

Водночас у період кризи підлітки демонструють зростаючу впевненість у своїх знаннях та навичках, що може виявлятися навіть у категоричних твердженнях на кшталт «Я знаю!». Проте ця впевненість часто поєднується з недостатньою критичністю до реального рівня власної компетентності. Накопичений досвід і навчальні досягнення створюють відчуття самостійності, що знаходить вираз у гаслі «Я сам!». Відчуття суб'єктивної готовності до дорослого життя підштовхує підлітків до наполягання на власній незалежності, прагнення свободи та потреби у визнанні своєї дорослості. Це супроводжується активним запереченням своєї дитячої приналежності та боротьбою за новий соціальний статус.

У процесі спільної навчальної діяльності підлітки розвивають здібності та потребу в самопізнанні. Відкриття власного «Я», визначення свого місця в системі соціальних відносин, усвідомлення себе як творця власного життєвого шляху – це ключовий момент, що запускає кризу підліткового віку.

Я-свідомість у цьому віці набуває особливого значення, стаючи об'єктом глибоких емоційних переживань. Вона є водночас джерелом потужної енергії та самовираження і, водночас, залишається невизначеною, відкритою реальністю, що ще не наповнена конкретним вибором та діями. У підлітка співіснують відчуття повноти буття та усвідомлення його незаповненості власним досвідом, що створює внутрішнє протиріччя [14, с. 236].

Хоча підлітки вже усвідомили наявність свого внутрішнього світу, відчуття справжнього, повноцінного дорослого життя у них ще не сформувалося. Вони відчувають своє «Я», але не можуть його до кінця осмислити, визначити своє місце у світі та власне призначення. Це призводить до

прагнення перевірити себе, утвердитися, випробувати свої фізичні, емоційні та соціальні можливості. Пошук власної ідентичності часто набуває імпульсивних, суперечливих форм, що може провокувати конфлікти з дорослими та оточенням.

У цей період підлітки починають дистанціюватися від батьків, демонструючи потребу в автономії та незалежності. Однак це віддалення не означає розриву з їхніми цінностями чи нормами, а швидше є спробою сформувати власну систему поглядів і вчитися самостійно ухвалювати рішення. Бажання незалежності стає для них способом ствердження власної особистості, прагненням до самостійного визначення своїх вчинків і життєвих орієнтирів [16, с. 54].

Існує два основні варіанти розвитку підліткової кризи – криза незалежності і криза залежності. Розглянемо їх детальніше:

– Криза незалежності. Вона проявляється через упертість, норовливість, негативізм, прагнення до свавілля, знецінення авторитету дорослих та їхніх вимог, протестну поведінку, а також ревності до власності. Це своєрідний ривок уперед, спроба вийти за рамки встановлених норм і правил, прагнення підкреслити свою дорослість: «Я вже не дитина».

– Криза залежності. Для неї характерні надмірна слухняність, потреба в підтримці та керівництві з боку старших, регресія до попередніх інтересів, звичок і моделей поведінки. Це спроба повернутися в минуле, відновити систему стосунків, яка забезпечувала відчуття стабільності, захищеності та емоційного комфорту: «Я дитина і хочу нею залишатися».

Зазвичай підліткова криза включає обидві ці тенденції, але одна з них переважає. Через недостатній рівень психологічної та соціальної зрілості підліток, з одного боку, прагне відстояти свої погляди, добитися рівних прав із дорослими та розширити межі дозволеного, а з іншого – підсвідомо очікує від них підтримки, захисту та допомоги в цей непростий період [4, с. 151].

Саме тому надмірно ліберальний підхід із повною відсутністю обмежень може викликати в нього роздратування та почуття невпевненості.

Навпаки, чіткі, обґрунтовані заборони, навіть якщо спочатку провокують спалахи обурення, зрештою сприяють емоційній стабільності та внутрішньому комфорту. Вміння дорослих зберігати баланс між свободою та необхідними межами є важливим фактором у гармонійному проходженні підлітком цього етапу розвитку.

До характерних проявів підліткової кризи належать такі особливості:

Негативізм виявляється у формуванні негативного ставлення до всього, що оточує підлітка, включаючи речі та заняття, які ще нещодавно викликали інтерес. Іноді цей стан виражений менш яскраво, а інколи набуває форми руйнівної активності. Суб'єктивно підлітки можуть переживати почуття пригніченості, смутку, навіть депресивні настрої, які нерідко приховують від оточення, виражаючи їх лише у приватному просторі – через ведення щоденників чи довірливе спілкування з найближчими друзями [7, с. 93].

Інтелектуалізація як захисний механізм полягає у глибокому зануренні в абстрактні, філософські роздуми, які сприймаються як безпосередньо значущі. Часто це відображає внутрішнє відчуття тривожності, яке залишається прихованим навіть від самого підлітка. Варто зазначити, що якщо уявлення втрачає продуктивність і поєднується з надмірною зосередженістю на власних ідеях, це може сигналізувати про серйозні психологічні проблеми, зокрема ознаки млявої шизофренії. Водночас інтелектуалізація має й позитивний аспект – вона сприяє розвитку абстрактного мислення, допомагає формулювати й перевіряти гіпотези, що є важливими навичками для когнітивного розвитку.

Схильність до аналізу, як оточуючих, так і себе. Підлітковий період характеризується надмірною критичністю, що проявляється в безкомпромісному аналізі батьків, учителів та інших дорослих, а також у загостреному самоаналізі. Водночас цей процес тісно переплітається з егоцентричністю: підліток, розглядаючи себе в дзеркалі, приділяючи надмірну увагу своїй зовнішності, вірить, що його образ має справити виняткове враження на оточення. Проте в групових взаємодіях нерідко

виникає парадоксальна ситуація: кожен зосереджений більше на собі, ніж на інших, що може викликати розчарування й навіть стати причиною внутрішніх драм [18; с. 241].

Підліткова депресія може мати дві основні форми: стан байдужості та відчуття внутрішньої порожнечі, і депресію як наслідок низки життєвих невдач. Розглянемо їх особливості:

1) стан байдужості та відчуття внутрішньої порожнечі. Підліток усвідомлює, що дитинство залишилося позаду, але водночас ще не відчуває себе повноцінним дорослим. Це створює своєрідний психологічний вакуум, що може сприйматися як втрата частини себе, подібна до скорботи за померлою людиною. Такий стан зазвичай є короткочасним і добре піддається корекції;

2) депресія як наслідок низки життєвих невдач. Вона виникає, коли підліток докладает зусиль для подолання труднощів, але не досягає бажаного результату – або через нерозуміння з боку оточення, або через відчуття власної безпорадності та обмеження своїх можливостей. Водночас у нього ще не сформовані адаптаційні механізми, притаманні дорослим, що ускладнює подолання стресових ситуацій. Прогноз у такому випадку є складнішим, оскільки підліткова імпульсивність може призвести до фатальних наслідків. Ці стани обумовлені знайомством підлітка з новими соціальними ролями.

Пошук і випробування різних соціальних ролей у підлітковому віці відбувається в різних сферах життя. Однією з них є статеве дозрівання, яке стає своєрідною «школою любові», ще не пов'язаною з усвідомленням відповідальності за її можливі наслідки. Підліток не завжди розуміє взаємозв'язок між коханням, сексуальністю та відповідальністю – і це є природним етапом його розвитку. Особливо у хлопців спостерігається поєднання підвищеного сексуального напруження та прагнення до ідеального образу стосунків [21, с. 534].

Проте ця соціальна гра, яка є необхідною частиною дорослішання,

може занадто рано втратити свій безтурботний характер, що іноді призводить до серйозних наслідків – ранніх статевих контактів, захворювань, небажаної вагітності чи навіть суїцидальних криз через нещасливе кохання.

Іншою важливою сферою є сприйняття власного фізичного образу. Як відомо, біологічні особливості чоловічого організму сприяють активній поведінці, тому фізична діяльність і тілесна витривалість є важливими для формування позитивної самооцінки у хлопців. Успішність у спортивних чи фізично активних сферах сприяє розвитку впевненості в собі та позитивному самовизначенню.

Для дівчат ситуація виглядає інакше: суспільні очікування традиційно пов'язують жіночу привабливість із ніжністю, теплотою, внутрішньою гармонією та певною мірою підпорядкуванням. Тому самосприйняття юнаків формується через відчуття ефективності свого тіла, тоді як у дівчат зовнішність часто стає головним критерієм самооцінки [22, с. 104].

Низька оцінка власного фізичного образу може призвести до поведінкових розладів, труднощів у навчанні та прагнення компенсувати свої невпевненості через гіперактивність чи відстороненість. Особливо це проявляється у хлопців, які відчують тиск очікувань щодо своєї сили та активності. У дівчат важливим фактором самосприйняття є початок менструації, що на підсвідомому рівні сприяє відчуттю дорослості та завершеності процесу становлення жіночої ідентичності.

Ці процеси є частиною складного етапу дорослішання, і їхнє правильне сприйняття залежить від підтримки з боку оточення, здорового самовираження та розуміння власної індивідуальності.

Різні прояви кризи ідентичності. Однією з проблем сучасного світу є надмірна кількість можливих варіантів ідентифікації. Сучасна культура пропонує широкий спектр стандартів і моделей, які в принципі доступні для кожного. Проте, коли молода людина досягає віку, в якому вибір власної ідентичності стає необхідним, вона не завжди здатна зробити цей вибір усвідомлено.

У таких випадках особистість може вдатися до «психосоціального мораторію» – продовження перехідного періоду між юністю та дорослістю. Це може проявлятися у пасивному очікуванні моменту, коли справжнє самовизначення відбудеться ніби само собою, або у «соціальному тайм-ауті», коли людина тимчасово віддаляється від традиційних соціальних ролей, наприклад, приєднується до комун, релігійних угруповань чи інших альтернативних спільнот у пошуках власного стилю життя [9, с. 6].

Ще один можливий варіант розвитку – повне уникнення кризи ідентичності. У такому випадку молода людина беззастережно приймає цінності та соціальні ролі, закладені її родиною, не ставлячи їх під сумнів і не здійснюючи власного усвідомленого вибору.

Криза ідентичності в підлітковому віці виникає тому, що попередній, дитячий образ себе більше не відповідає новим вимогам розвитку. Це можна порівняти з певною «смертю» колишнього «я», що водночас відкриває простір для нових можливостей та внутрішнього оновлення. Старе уявлення про себе поступово руйнується, даючи змогу формуванню більш зрілої та відповідної ідентичності, яка краще узгоджується з новими соціальними, духовними та особистими цілями людини. Переживання кризи ідентичності може бути непротим і навіть лякаючим процесом, однак водночас воно відкриває перед людиною можливість для глибокого особистісного розвитку та внутрішньої трансформації. Попри свою складність, ця криза є природним етапом зростання, що може привести до позитивних змін, таких як покращення емоційного та фізичного стану, особистісний ріст і вирішення важливих життєвих питань [5, с. 75]. Проте, якщо криза залишається невирішеною або проходить у несприятливих умовах, вона може мати й негативні наслідки – сприяти дезадаптивній поведінці, викликати почуття розгубленості та мати негативний вплив на формування самосвідомості підлітка.

Стосовно формування неадекватного самосприйняття особистості, Є. Еріксон [12, с. 15] виокремлює чотири основні сфери розвитку, які можуть бути

порушені – відсторонення від близьких стосунків, спотворене сприйняття часу, зниження ефективності здібностей та формування негативної ідентичності. Розглянемо їх прояви:

1) Відсторонення від близьких стосунків. Підліток може відчувати страх втрати власної ідентичності у тісних міжособистісних взаєминах, що призводить до уникнення глибоких емоційних зв'язків та прагнення до ізоляції.

2) Спотворене сприйняття часу. Це проявляється у втраті відчуття плину часу, труднощах у побудові планів на майбутнє та відсутності бачення довгострокових перспектив.

3) Зниження ефективності здібностей. Виникає складність у використанні власних ресурсів для навчання та роботи, що може призвести до зниження мотивації, втрати інтересу до саморозвитку та проблем у професійному становленні.

4) Формування негативної ідентичності. Це відбувається, коли підліток цілеспрямовано створює образ, який є протилежним до того, що схвалюють батьки та соціальне оточення. Це може проявлятися у демонстративному запереченні традиційних сімейних та суспільних цінностей, зневажливому ставленні до загальноприйнятих норм та відкритому протесті проти встановлених правил.

Якщо підліткова криза ідентичності не вирішується належним чином, її наслідки можуть вийти далеко за межі простого нерозуміння себе. Вона може призвести до плутанини у власному сприйнятті, що ускладнює налагодження значущих соціальних зв'язків. Відсутність чіткої самоідентифікації часто спричиняє залежність від думки оточення, труднощі у плануванні майбутнього та зниження мотивації до навчання та інтелектуального розвитку [8, с. 47].

Ще одним варіантом прояву плутаної ідентичності є феномен, відомий як негативна ідентичність. Це явище характеризується тим, що особистість жорстко ототожнює себе з ролями чи ідентифікаціями, які засуджуються або

відкидаються суспільством. Яскравим прикладом негативної ідентичності є ситуація, коли людина свідомо асоціює себе зі злочинним середовищем або з групами, які не відповідають домінуючим соціальним та культурним нормам. Це пояснюється тим, що ідентичність нерозривно пов'язана з цінностями, а кожен індивід формує власну ієрархію цінностей у процесі самовизначення. У випадку негативної ідентичності підлітки будують своє уявлення про себе, спираючись на негативні характеристики, а потім, у спробах підтвердити цю ідентичність, починають діяти відповідно до неї. Це сприяє закріпленню поведінки, яка підсилює їхню негативну самоідентифікацію. Така тенденція лише загострює кризу ідентичності, роблячи її більш складною та затяжною [24; с. 251].

У цей період молоді люди стикаються з непростим завданням – узгодити численні соціальні очікування, що покладаються на них у різних сферах життя. Водночас вони повинні навчитися визнавати й приймати свої унікальні риси, осмислювати власний життєвий досвід і вибудовувати уявлення про творче та значуще майбутнє [8, с. 47]. Одним із важливих чинників, що позитивно впливає на самосвідомість підлітка, є розвиток творчих інтересів. Активна участь у різноманітних видах творчої діяльності не лише сприяє самовираженню, а й допомагає глибше усвідомити власну ідентичність. Залучаючись до творчих процесів у різних сферах життя, підлітки отримують можливість розширювати межі самопізнання, зміцнювати почуття власної значущості та будувати гармонійний образ себе [3, с. 145].

Формування позитивних взаємин з однолітками відіграє ключову роль у становленні самосвідомості підлітка. У цей період молоді люди схильні тяжіти до тих, хто поділяє їхні інтереси, цінності та погляди на життя. Такі соціальні взаємодії значною мірою визначають те, як підлітки сприймають себе, свою особистість і місце у світі.

Ще одним важливим фактором, що сприяє подоланню кризи ідентичності, є наявність конкретних захоплень. Якщо підліток зацікавлений у певній

діяльності, це значно полегшує процес самовизначення та сприяє гармонійному особистісному розвитку. На основі цього дослідники запропонували систему категоризації захоплень, що охоплює п'ять основних типів – інтелектуально-естетичні інтереси, егоцентричні нахили, тілесно-мануальні інтереси, накопичувальні захоплення, інформаційно-комунікативні інтереси. Розглянемо їх сутність:

- інтелектуально-естетичні інтереси – пов'язані з глибоким зануренням у певну діяльність, що приносить справжнє задоволення та розширює пізнавальні горизонти.

- егоцентричні нахили – передбачають прагнення демонструвати свої досягнення, щоб отримати визнання та схвалення з боку оточення.

- тілесно-мануальні інтереси – формуються на основі прагнення до фізичного вдосконалення та розвитку навичок, пов'язаних із тілесною активністю.

- накопичувальні захоплення – обумовлені потребою збирати ресурси, знання чи предмети, що мають особисту цінність.

- інформаційно-комунікативні інтереси – спрямовані на отримання нової інформації та встановлення соціальних зв'язків.

Таким чином, розвиток інтересів та залучення до значущих соціальних взаємодій допомагають підліткам не лише зміцнити власну ідентичність, а й зробити процес самопізнання більш усвідомленим і гармонійним [12, с. 15].

У контексті досліджуваної проблеми важливим аспектом є творчі пристрасі, які відіграють ключову роль у формуванні творчої ідентичності особистості. Вони визначають, як людина проявляє свою креативність, і суттєво впливають на її емоційний стан у сфері творчості.

Самооцінка ідентичності є одним із найважливіших чинників становлення особистісної ідентичності підлітка. Відомо, що адекватний рівень самооцінки є необхідною умовою успішного розвитку особистості. Якщо підліток має низьку самооцінку, це може призвести до низки негативних наслідків, зокрема підвищеної агресивності або надмірної залежності від чужої думки.

Водночас надмірно завищена самооцінка також може спричинити проблеми – конфлікти з оточенням, необґрунтовану образливість та інші форми небажаної поведінки. Отже, стабільна і збалансована самооцінка є надзвичайно важливою, оскільки вона сприяє формуванню особистісної ідентичності, розумінню власної цінності та усвідомленню своїх життєвих пріоритетів [27, с. 324].

Якщо розглядати ідентичність як здатність людини визначати себе, охоплюючи особистісні риси, соціальні ролі та життєві позиції, то самооцінка є її суб'єктивною оцінкою власних можливостей, поведінки та якостей. У цьому контексті самооцінка безпосередньо впливає на процес становлення ідентичності. Вона залежить від того, наскільки людина приймає себе, чи розвинене в неї позитивне самосприйняття та чи сформоване почуття самоповаги. Наприклад, низька самооцінка може свідчити про внутрішнє неприйняття себе, що може призвести до заперечення власної особистості. Водночас важливу роль у формуванні самооцінки відіграє соціальне середовище, яке значною мірою впливає на всі аспекти життя підлітка, визначаючи його ставлення до себе та взаємодію з іншими [11, с. 66].

Отже, криза ідентичності в підлітковому віці є станом внутрішньої напруги та хвилювання, що виникає через суперечність між попереднім, дитячим образом себе та новими, мінливими зовнішніми обставинами. Цей конфлікт може викликати відчуття невизначеності та розгубленості, ускладнюючи процес особистісного самовизначення та інтеграції у суспільство.

1.2 Особливості переживання дидактичного стресу та його вплив на підлітків

Переживання дидактичного стресу є доволі сталим проявом дезадаптації підлітків, який впливає на їхню самореалізацію та становлення особистості. Процес становлення особистості в підлітковому віці відіграє ключову роль, оскільки дає змогу приймати рішення, керуючись власними цінностями та переконаннями, а не під впливом зовнішніх обставин. Усвідомлюючи свої соціальні ролі та життєві позиції, підлітки набувають здатності робити незалежний вибір, який відповідає їхньому внутрішньому світогляду. Це сприяє формуванню почуття ясності та впевненості у власних діях. Під час цього процесу виникає дидактичний стрес, який впливає на загальний стан підлітка.

Дидактичний стрес – це психологічний стан, який виникає у підлітків внаслідок навчальних навантажень, високих вимог та очікувань. Основними причинами такого стресу є великий обсяг домашніх завдань, контрольні роботи, складність навчального матеріалу та страх перед невдачами. Багато підлітків відчувають тиск з боку батьків і вчителів, що посилює їхню тривожність. Важливим фактором є також порівняння себе з однолітками, яке може знижувати самооцінку. Навчальний стрес часто супроводжується фізичними і психологічними симптомами, які негативно впливають на стан здоров'я. Якщо підліток не отримує своєчасної підтримки, стрес може стати хронічним і призвести до серйозних наслідків.

Переживання дидактичного стресу відрізняється у кожного підлітка залежно від рівня психологічної стійкості та стилю навчання. Деякі учні сприймають виклики як мотивацію до саморозвитку, тоді як інші впадають у стан апатії або паніки. Важливу роль відіграє індивідуальний тип темпераменту: холерики реагують емоційно і можуть проявляти агресію, флегматики — пригнічують свої переживання, а меланхоліки схильні до тривожності. Діти з високою емоційною чутливістю сильніше реагують на критику та оцінки, що

може призводити до відчуття безпорадності. Деякі підлітки починають уникати навчання, пропускають уроки або повністю втрачають інтерес до освіти. Відсутність належної підтримки та навичок саморегуляції лише поглиблює проблему [19; с. 6].

Фізичні прояви дидактичного стресу можуть включати головний біль, розлади сну, втому та зниження імунітету. Організм реагує на стрес підвищеним рівнем кортизолу, що призводить до енергетичного виснаження. Часто підлітки скаржаться на біль у животі, напругу в м'язах та порушення апетиту. Постійне перебування у стресовому стані може спричинити хронічну втому, яка негативно впливає на здатність до концентрації. Також можливі серцево-судинні розлади, що проявляються прискореним серцебиттям або запамороченням. Якщо дитина не отримує достатнього відпочинку та підтримки, це може призвести до серйозних проблем із здоров'ям.

Психоемоційні наслідки дидактичного стресу включають зниження самооцінки, депресивні настрої та соціальну ізоляцію. Діти, які тривалий час переживають стрес, можуть стати замкнутими, дратівливими або надмірно емоційними. Постійний страх перед невдачами формує негативне ставлення до навчання і знижує рівень мотивації. У важких випадках можливий розвиток тривожних розладів або депресії. Втрата інтересу до навчального процесу також може бути ознакою емоційного вигорання. Це часто супроводжується байдужістю до результатів, уникненням відповідальності та зниженням рівня академічної успішності [1, с. 212].

Соціальні фактори також відіграють важливу роль у формуванні дидактичного стресу. Взаємовідносини з однокласниками, конкуренція за оцінки та соціальний тиск можуть посилювати переживання підлітків. Деякі учні бояться виступати перед класом, відповідати біля дошки або висловлювати власну думку через страх осуду. Наявність підтримки з боку друзів або вчителів допомагає знизити рівень стресу та сприяє впевненості у власних силах. Однак у разі відсутності такої підтримки дитина може

відчувати себе самотньою та безпорадною. Конфлікти в школі або булінг також можуть значно посилити дидактичний стрес і викликати тривожні розлади.

Стратегії подолання дидактичного стресу включають розвиток навичок тайм-менеджменту, навчання релаксаційним технікам і підтримку з боку дорослих. Підліткам важливо навчитися правильно розподіляти свій час, робити перерви під час навчання та займатися фізичною активністю. Дихальні вправи, медитація або хобі допомагають знизити рівень напруги. Батьки та вчителі повинні створювати комфортні умови для навчання та уникати надмірного тиску. Також важливо заохочувати підлітків до відкритого спілкування та обговорення своїх переживань. Регулярний відпочинок, здоровий сон і збалансоване харчування відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров'я [6, с. 254].

Освітні заклади можуть впроваджувати програми психологічної підтримки, щоб допомогти учням долати навчальні труднощі. Наприклад, школи можуть організовувати тренінги з управління стресом, групові консультації та заняття з емоційного інтелекту. Вчителі мають використовувати більш гнучкі методи навчання, зменшуючи акцент на оцінках і підвищуючи увагу до процесу навчання. Створення безпечного простору, де кожен учень може виражати свої емоції без страху осуду, сприяє психологічному комфорту. Також важливо впроваджувати активні форми навчання, що стимулюють зацікавленість і залучення. Грамотна освітня політика допомагає формувати в учнів позитивне ставлення до навчання та знижує ризик розвитку хронічного стресу [23, с. 103].

Підсумовуючи, дидактичний стрес є серйозною проблемою, яка впливає на фізичний, емоційний та соціальний стан підлітків. Вчасне розпізнавання ознак стресу та впровадження ефективних стратегій його подолання допомагають зменшити негативні наслідки. Батьки, вчителі та психологи мають співпрацювати для створення сприятливого навчального середовища. Підтримка та розуміння зі сторони дорослих є ключовими факторами у

збереженні психічного здоров'я школярів. Навчання методам саморегуляції та зниження тривожності допомагає підліткам ефективно долати труднощі та зберігати мотивацію до навчання. У результаті дитина зможе не лише краще справлятися з академічними викликами, а й розвивати стійкість до стресових ситуацій у майбутньому.

1.3 Соціальні та психологічні чинники подолання дидактичного стресу старшокласниками

Виділення соціально-психологічних чинників подолання дидактичного стресу є важливою умовою ефективного психологічного супроводу подолання дидактичного стресу у старшокласників. Високі навчальні навантаження, підготовка до іспитів, очікування батьків та конкуренція серед однолітків створюють постійне напруження. Впоратися з цим станом можна завдяки поєднанню соціальних і психологічних чинників, що сприяють стійкості до стресу. Важливу роль відіграє підтримка з боку батьків, друзів і педагогів, що допомагає знизити рівень тривожності. Старшокласники, які мають позитивні стосунки в сім'ї та серед однолітків, легше долають труднощі, пов'язані з навчанням [26, с. 852]. Створення комфортного освітнього середовища також сприяє зменшенню дидактичного стресу.

На думку дослідників [29, с. 680], у підлітковому віці виникає сім ключових конфліктів, що суттєво впливають на особистісний розвиток у цей критичний період – часове сприйняття або відсутність орієнтації в часі; упевненість в собі або сором'язливість; вибір між експериментуванням з ролями або закріпленням однієї ролі; навчання або відмова від інтелектуального розвитку; сексуальна поляризація або бісексуальна орієнтація; відносини лідер – послідовник або невизначеність авторитету; ідеологічні переконання або розмитість системи цінностей. Ознайомимось з сутністю кожного з них:

I. Часове сприйняття або відсутність орієнтації в часі. Уміння правильно розподіляти час є важливим для формування відповідального та самостійного

підходу до життя. Підліткам необхідно розвивати здатність співвідносити свої дії із минулим, теперішнім і майбутнім, розуміти наслідки своїх вчинків і усвідомлювати, скільки часу потрібно для досягнення конкретних цілей. Відсутність цього вміння може спричинити хаотичність у повсякденному житті, відчуття тривожності через невизначеність та складнощі у плануванні майбутнього. Натомість оволодіння навичками тайм-менеджменту сприяє підвищенню ефективності та досягненню успіху в різних аспектах діяльності.

II. Упевненість в собі або сором'язливість. У перехідному віці особистість переживає період підвищеної самосвідомості, що часто супроводжується невпевненістю у власних силах та критичним ставленням до себе. Особливо це стосується зовнішності, соціального статусу, взаємодії з однолітками та визначення своїх сильних сторін. Долання цієї невпевненості є необхідним для формування здорової самооцінки, адже саме через досвід подолання труднощів підлітки вчать довіряти собі, приймати свої можливості та ставати впевненішими у досягненні власних цілей.

III. Вибір між експериментуванням з ролями або закріпленням однієї ролі. Юність – це час пошуку власної ідентичності, що відбувається шляхом випробування різних соціальних ролей, варіантів поведінки, інтересів та переконань. У цей період підлітки можуть експериментувати зі своїм стилем, світоглядом, поведінковими моделями та вибором професійного шляху. Головне завдання – знайти баланс між експериментами та розвитком стійкої ідентичності, оскільки надмірна фіксація на одній ролі може обмежувати особистісний ріст, а постійні зміни можуть призводити до почуття розгубленості [29, с. 680].

IV. Навчання або відмова від інтелектуального розвитку. Освіта відіграє ключову роль у становленні особистості, оскільки відкриває нові можливості, допомагає усвідомити власний потенціал та впливає на майбутній вибір кар'єри. Втім, якщо підліток має занижену самооцінку, відчуття невідповідності очікуванням чи страх перед невдачами, він може втратити мотивацію до навчання та уникати ситуацій, де потрібно докладати

інтелектуальних зусиль. Успішний освітній процес формує вміння аналізувати інформацію, приймати рішення та розв'язувати проблеми, що є важливими навичками для дорослого життя.

V. Сексуальна поляризація або бісексуальна орієнтація. Розуміння власної гендерної приналежності та прийняття її відіграє важливу роль у формуванні особистості. Визначеність у статевій ідентичності допомагає людині вибудувати гармонійні стосунки та впливає на самосприйняття. Якщо підліток не має чіткого уявлення про власну гендерну роль або відчуває тиск з боку суспільства, це може спричинити невпевненість, внутрішні суперечності та дискомфорт у соціальній взаємодії.

VI. Відносини лідер – послідовник або невизначеність авторитету. У цей період підліток визначає своє місце у соціальній ієрархії: він може прагнути лідерства або віддавати перевагу ролі послідовника. Важливо, щоб молодь усвідомлювала свої сильні сторони та розуміла, що лідерство – це не лише про домінування, а й про відповідальність за себе та інших. Водночас здатність працювати в команді та дотримуватися авторитетних думок також є цінною якістю. Якщо підліток не навчиться знаходити баланс між цими ролями, у майбутньому йому може бути складно приймати самостійні рішення та відповідати за свої вчинки.

VII. Ідеологічні переконання або розмитість системи цінностей. Формування системи цінностей є важливим етапом у становленні особистості. Підліток шукає відповіді на фундаментальні питання: що є важливим у житті, які принципи варто сповідувати, у що він вірить? Цей процес нерідко супроводжується сумнівами, переосмисленням наявних поглядів і впливом різних ідеологій. Якщо система цінностей залишається нечіткою, це може призвести до відчуття розгубленості та відсутності внутрішнього компаса. Навпаки, усвідомлення власних переконань допомагає приймати рішення, знаходити своє місце у суспільстві та рухатися до поставлених цілей [29, с. 681].

Конфлікти підліткового віку є неминучими, проте їх успішне подолання сприяє гармонійному розвитку особистості. Якщо підліток знаходить ефективні шляхи для вирішення внутрішніх протиріч, це зміцнює його характер, формує самостійність та здатність відповідати за свої рішення. Водночас ігнорування чи пригнічення цих конфліктів може призвести до тривалої кризи ідентичності, посилення невпевненості у собі та труднощів у соціалізації. Саме тому важливо досліджувати ці питання та створювати сприятливі умови для підтримки молоді в процесі самовизначення [17, с. 122].

Соціальні фактори, такі як взаємодія з однолітками, є визначальними у процесі подолання стресу. Дружні стосунки дозволяють старшокласникам отримувати емоційну підтримку, що сприяє зниженню напруги. Колективна робота, взаємна допомога у виконанні домашніх завдань або підготовці до контрольних робіт допомагає зменшити відчуття перевантаження. Важливе значення має і рівень комунікації у класному колективі, адже сприятливий мікроклімат у школі допомагає знизити стрес. Якщо старшокласник відчуває ізоляцію або має конфлікти з однокласниками, це може лише посилити його напругу. Залучення до позакласних активностей також допомагає переключитися з навчального процесу та розвивати соціальні навички.

Важливу роль у подоланні дидактичного стресу відіграють стосунки з батьками. Підтримка родини допомагає старшокласникам почуватися впевненіше та зменшити страх перед невдачами. Батьки, які проявляють розуміння, а не лише контролюють навчальні досягнення, сприяють формуванню в дітей стійкості до стресу. Надмірний тиск з боку дорослих, навпаки, може призвести до емоційного виснаження та втрати мотивації. Важливо, щоб батьки допомагали підліткам організовувати навчальний процес, навчаючи їх ефективним методам планування часу. Крім того, сімейні розмови про переживання та труднощі допомагають старшокласникам краще розуміти власні емоції. Взаємодовіра у стосунках

між батьками та дітьми є ключовим фактором у подоланні навчального стресу [28, с. 1070].

Психологічні чинники подолання дидактичного стресу включають розвиток емоційного інтелекту та саморегуляції. Старшокласники, які вміють усвідомлювати та контролювати свої емоції, краще справляються з навчальними труднощами. Методи релаксації, такі як дихальні вправи, медитація чи фізична активність, допомагають знизити рівень стресу. Розвиток навичок позитивного мислення також відіграє важливу роль: учні, які сприймають труднощі як виклики, а не як загрози, менше схильні до негативних переживань. Важливим є також розвиток самооцінки, адже впевненість у власних силах допомагає зберігати мотивацію. Використання технік когнітивно-поведінкової терапії може сприяти зміні негативних установок на більш конструктивні [15; с. 116].

Одним із найефективніших методів зниження дидактичного стресу є навички тайм-менеджменту. Старшокласники, які вміють правильно планувати свій день і розподіляти навантаження, менше піддаються емоційному виснаженню. Використання щоденників, списків завдань і розкладу допомагає уникати хаосу у навчальному процесі. Важливо також враховувати індивідуальні особливості організму – чергування періодів навчання та відпочинку сприяє ефективнішому засвоєнню матеріалу. Надмірне навантаження без перерв може призвести до перевтоми, що негативно впливає на успішність. Регулярний відпочинок та якісний сон є необхідними складовими для підтримки психічного здоров'я [20, с. 202].

Значну роль у подоланні навчального стресу відіграє ставлення вчителів до учнів. Викладачі, які підтримують старшокласників та допомагають їм розв'язувати труднощі, сприяють зниженню рівня тривожності. Надмірно жорстка дисципліна та акцентування на оцінках можуть лише посилити стресові стани. Гнучкі методи викладання, індивідуальний підхід до кожного учня та створення дружньої атмосфери у класі допомагають зробити навчання комфортнішим. Важливо також, щоб у школі діяли психологічні

служби, які можуть надавати учням необхідну допомогу. Регулярне спілкування з психологами сприяє розвитку навичок саморегуляції та подолання стресових ситуацій.

Додатковим чинником подолання дидактичного стресу є позашкільна активність. Старшокласники, які займаються спортом, творчістю чи волонтерством, мають більше можливостей для емоційного розвантаження. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, які допомагають покращити емоційний стан та зменшити напругу. Творчі заняття, такі як малювання, музика чи театр, дозволяють виразити свої емоції та позбутися стресу. Волонтерська діяльність допомагає підліткам відчувати власну значущість та розширити соціальні контакти. Баланс між навчанням та особистим життям є важливим для гармонійного розвитку та збереження психологічного благополуччя [25; с. 186].

Отже, соціальні та психологічні чинники відіграють ключову роль у подоланні дидактичного стресу старшокласниками. Серед соціальних чинників особливе значення мають підтримка з боку родини, позитивні стосунки з однолітками, комфортний соціально-психологічний клімат у класі та школі, конструктивна взаємодія з учителями, а також доступність соціальних ресурсів (гуртки, секції, позашкільна діяльність). До психологічних чинників належать самооцінка підлітка, рівень його стресостійкості, наявність адаптивних копінг-стратегій (активне вирішення проблем, позитивне переосмислення, контроль емоцій тощо), мотивація до навчання та успіху, а також здатність до саморегуляції емоційних станів. Підтримка з боку сім'ї, однолітків і вчителів допомагає знизити рівень тривожності та зміцнити емоційну стійкість. Використання методів тайм-менеджменту, технік релаксації та позашкільної активності сприяє збереженню мотивації до навчання. Важливим є також розвиток психологічної стійкості, здатності усвідомлювати свої емоції та використовувати конструктивні стратегії подолання стресу. Впровадження гнучких освітніх підходів та психологічної підтримки у школах сприяє

формуванню здорового навчального середовища. Завдяки комплексному підходу старшокласники можуть не лише ефективно долати труднощі, а й розвивати навички, які допоможуть їм у майбутньому.

Висновок до першого розділу

Підлітковий період є складним соціально-психологічним феноменом, що відображає перехідний етап від дитинства до дорослості, позначений глибокими трансформаціями у свідомості, поведінці та соціальній взаємодії. Цей етап характеризується якісним стрибком у розвитку самосвідомості, що проявляється через потребу в самопізнанні, прагнення до самоствердження та усвідомлення власної унікальності. Формування почуття дорослості як ключового новоутворення зумовлює зміну життєвої позиції підлітка, його соціальної активності та емоційних реакцій. Підлітки переосмислюють дитячі норми, орієнтуючись на цінності й моделі поведінки дорослого світу, що часто призводить до внутрішніх суперечностей і конфліктів із оточенням. Цей період, відомий як підліткова криза, відзначається підвищеною чутливістю до оцінок інших, що може провокувати складні психоемоційні стани, такі як негативізм, імпульсивність чи депресивні настрої. Перехідний етап може набувати форм незалежності, що виражається через протест і прагнення до автономії, або залежності, для якої характерна надмірна слухняність і повернення до дитячих моделей поведінки. Ці прояви залежать від рівня психологічної зрілості, індивідуальних особливостей і соціального контексту. Теоретичний аналіз підкреслює, що своєчасне виявлення цих особливостей та розуміння їхньої природи є необхідною умовою для створення сприятливих умов, які сприяють гармонійному розвитку підлітка та запобігають дезадаптивним наслідкам, таким як соціальна ізоляція чи зниження самооцінки.

Дидактичний стрес є специфічним видом психоемоційного напруження, що виникає в освітньому середовищі через високі академічні вимоги, інтенсивні

навчальні навантаження, складність засвоєння матеріалу, а також тиск із боку педагогів, батьків і соціального порівняння з однолітками. Він проявляється через широкий спектр симптомів, зокрема тривожність, зниження мотивації до навчання, психоемоційне виснаження, а в окремих випадках – фізіологічні реакції, такі як головний біль, порушення сну чи підвищена втомлюваність. Індивідуальні особливості підлітків, зокрема тип темпераменту, рівень емоційної чутливості та сформованість навичок саморегуляції, суттєво впливають на інтенсивність і характер переживання стресу. Наприклад, меланхолійні підлітки частіше відчують тривогу й невпевненість, тоді як холерики можуть реагувати імпульсивно чи агресивно. Відсутність підтримки з боку оточення та недостатній рівень психологічних ресурсів ускладнюють адаптацію до навчальних викликів, що може призводити до втрати інтересу до освіти, зниження академічної успішності та розвитку хронічних стресових станів. Вивчення особливостей дидактичного стресу є важливим для розробки цільових стратегій його профілактики та корекції, які допоможуть підліткам ефективніше справлятися з навчальними труднощами та зберігати психоемоційне благополуччя.

Соціальні та психологічні чинники відіграють визначальну роль у подоланні дидактичного стресу та підтримці старшокласників у період вікових трансформацій. До соціальних чинників належать емоційна підтримка з боку сім'ї, яка забезпечує відчуття безпеки та мотивацію, а також сприятливий психологічний клімат у школі, що включає доброзичливі стосунки з однолітками та конструктивну взаємодію з педагогами. Позашкільні активності, такі як заняття спортом, творчістю чи волонтерством, сприяють емоційному розвантаженню та розвитку соціальних навичок, що знижує рівень напруги. Психологічні чинники охоплюють адекватну самооцінку, яка формує впевненість у власних силах, розвинений емоційний інтелект, що дозволяє усвідомлювати та контролювати емоції, а також наявність адаптивних копінг-стратегій, таких як тайм-менеджмент, позитивне

переосмислення чи релаксаційні техніки. Мотивація до досягнень і здатність до саморегуляції є критично важливими для ефективного подолання навчальних викликів. Комплексна взаємодія цих чинників створює передумови для формування психологічної стійкості, яка допомагає підліткам не лише адаптуватися до вимог освітнього процесу, але й гармонійно проходити період вікових змін. Теоретичне осмислення соціальних і психологічних чинників підкреслює необхідність створення інтегрованого підходу до підтримки старшокласників, що включає співпрацю між сім'єю, школою та психологами для забезпечення оптимальних умов для їхнього розвитку та психоемоційного благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДИДАКТИЧНОГО СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методика дослідження

Організація та методика дослідження, метою якого стало теоретичне осмислення взаємодії підлітків у кризові періоди, зосередженого на аналізі особливостей подолання кризових станів у умовах дидактичного стресу. У центрі уваги перебували механізми формування стратегій адаптації до стресу, а також психологічні підходи, здатні забезпечити ефективну підтримку підлітків у подоланні емоційних та поведінкових труднощів. Особливе значення надавалось взаємозв'язку між рівнем підтримки з боку оточення та адаптивністю обраних копінг-стратегій. Передбачалося, що саме соціально-емоційна взаємодія з родиною та однолітками істотно впливає на динаміку психоемоційного стану підлітка. Завдяки комплексному підходу дослідження охопило як когнітивно-емоційні, так і поведінкові прояви адаптації. Головним завданням було виявлення закономірностей, які дозволять удосконалити практичну допомогу підліткам у складний віковий період.

Експериментальну вибірку склали учні 7-11 класів школи Англійської мови «Go Ahead». Загальна кількість респондентів - 26 учнів, віком від 13 до 17 років, серед яких 20 дівчат та 6 хлопців. У межах дослідження

застосовувалися як діагностичні, так і корекційно-розвивальні методи, що дозволило отримати повну картину емоційного стану та стратегій поведінки підлітків. Робота охоплювала тестування, анкетування та бесіди.

Для реалізації поставленої мети й завдань були застосовані різні методи дослідження, які забезпечили теоретичну, емпіричну, інтерпретаційну та статистичну валідність результатів. Теоретичні методи включали аналіз і синтез наукової літератури з психології підліткового віку, кризових станів та стратегій подолання стресу. Емпіричні методи передбачали використання анкетування із закритими та відкритими питаннями, а також психодіагностичного тестування для визначення рівня стресу та особливостей емоційного стану підлітків. Інтерпретаційні методи дозволили виявити основні закономірності вибору стратегій адаптації в умовах дидактичного навантаження. Математичні методи охоплювали кореляційний аналіз та статистичну обробку даних, що дало змогу оцінити зв'язки між рівнем стресу та ефективністю поведінкових стратегій. Комплексне поєднання цих підходів забезпечило надійність і достовірність отриманих результатів.

Для емпіричного аналізу психологічних механізмів подолання вікових криз у контексті навчального тиску використано три психодіагностичні інструменти: тест оцінки стресостійкості за Д. Д. Романовською та О. В. Ілащук, модифікований опитувальник стратегій подолання С. Р. Лазаруса та Ф. В. Фолкмана, а також методику АСОРЕ, створену Дж. Паттерсон і Г. Маккаббін. Кожен інструмент мав чітке призначення, що забезпечило всебічне вивчення емоційного стану, адаптаційних можливостей і поведінкових реакцій підлітків.

Тест оцінки стресостійкості за Д. Д. Романовською та О. В. Ілащук мав на меті з'ясувати, наскільки підлітки здатні зберігати емоційну рівновагу під час навчальних викликів. Цей інструмент оцінює індивідуальну здатність протистояти психоемоційному напруженню, підтримувати продуктивність і

уникати небажаних реакцій. У рамках дослідження тест допоміг визначити вразливість учнів до виснаження, спричиненого інтенсивними академічними вимогами, та виявити фактори, що впливають на їхню витривалість. Учні (26 осіб віком 13–17 років) відповідали на запитання, які стосувалися емоційної стабільності, самоконтролю, здатності долати невизначеність і реагування на зовнішні подразники. Відповіді фіксувалися за шкалою Лікерта, а результати оброблялися для визначення рівня стресостійкості (низький, середній, високий). Дані тесту показали, що високий рівень стійкості сприяє успішному подоланню навчальних труднощів і зниженню тривожності, тоді як низький вказує на потребу в психологічній допомозі. Це дозволило розподілити учасників за рівнями стійкості та простежити, як соціальні фактори, зокрема підтримка близьких, впливають на емоційний стан.

Модифікований опитувальник стратегій подолання С. Р. Лазаруса та Ф. В. Фолкмана був спрямований на вивчення способів, якими підлітки реагують на навчальний тиск. Цей інструмент розмежовує адаптивні підходи, такі як вирішення проблем чи звернення за допомогою, і неадаптивні, наприклад, уникнення чи самокритика, оцінюючи їхню ефективність у шкільному контексті. У дослідженні опитувальник допоміг розкрити особливості когнітивних і поведінкових реакцій учнів, визначивши, які методи сприяють емоційному благополуччю, а які погіршують стан. Учасники оцінювали частоту використання різних способів реагування на виклики за шкалою від "ніколи" до "дуже часто". Опитувальник був адаптований до підліткової аудиторії, з питаннями, що відображали навчальні ситуації, як-от складні завдання чи оцінки. Результати показали, що адаптивні методи знижують тривожність і підвищують мотивацію, тоді як неадаптивні пов'язані з вигоранням і слабшими академічними результатами. Дослідження виявило зв'язки між вибором стратегій, психологічною витривалістю та соціальними ресурсами, наголосивши на важливості навчання ефективним підходам.

Методика ASCOPE, розроблена Дж. Паттерсон і Г. Маккаббін, була застосована для аналізу стратегій, характерних для підліткового віку. Вона фокусується на способах розв'язання повсякденних проблем, зокрема навчальних, і оцінює їхню дієвість. У дослідженні методика допомогла зрозуміти, як вікові особливості формують реакції учнів на дидактичний тиск, і виокремити типові підходи, такі як спілкування з друзями, творчі заняття чи уникнення труднощів. Учасники оцінювали частоту використання поведінкових і емоційних реакцій за шкалою від "ніколи" до "дуже часто", відповідаючи на твердження про соціальну підтримку, саморефлексію, відволікання чи агресивність. Результати показали, що звернення до однолітків чи творчість знижують тривожність, тоді як уникнення чи агресивність погіршують стан. Дані підкреслили значення соціальних зв'язків і самовираження, вказавши на потребу розвитку комунікативних навичок.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження, проведеного в рамках цього проекту, дозволили виявити основні закономірності переживання дидактичного стресу у підлітків на основі отриманих даних. Діагностика охопила кількісний та якісний аналіз індивідуальних відмінностей у переживанні дидактичного стресу, а також дозволила оцінити вплив соціального оточення на ефективність адаптації. Дослідження проводилося в індивідуальній формі у межах шкільного психологічного кабінету із забезпеченням добровільності участі та конфіденційності результатів. Статистична обробка отриманих даних дала змогу сформуванню узагальнених показників для всієї вибірки та здійснити інтерпретацію результатів відповідно до цілей дослідження. У цьому підрозділі представлено результати, отримані за допомогою трьох психодіагностичних методик, з

відповідним аналізом і поясненням виявлених тенденцій. Оцінка здійснювалась окремо для кожного інструменту з подальшим узагальненням.

Таблиця 2.1

**Результати діагностики рівня стресостійкості респондентів дослідження
(за тестом Д.Д. Романовської та О.В. Ілащук)**

№	Рівень стресостійкості	Кількість учнів	Частка, (%)
1.	Високий	4	15,4
2.	Середній	20	76,9
3.	Низький	2	7,7
4.	Усього	26	100

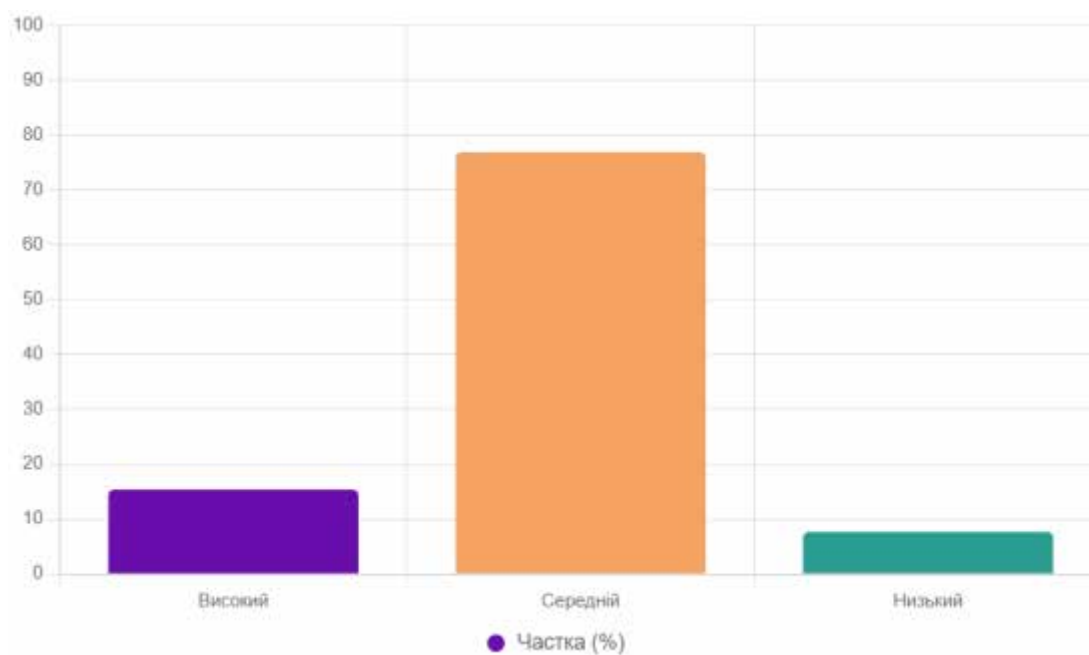


Рисунок. 2.1. Показники рівня стресостійкості у респондентів (за тестом Д.Д. Романовської та О.В. Ілащук)

Аналіз результатів тесту стресостійкості показав, що майже половина опитаних підлітків (76,9%) мають середній рівень здатності до подолання стресових ситуацій. Ця група характеризується коливанням емоційної стійкості залежно від умов, рівня підтримки та особистісних ресурсів. Водночас 15,4% школярів виявили високий рівень стресостійкості, що

свідчить про сформовані адаптивні механізми та ефективну внутрішню регуляцію. Такі учні демонструють здатність зберігати емоційну рівновагу навіть у ситуаціях підвищеного навчального навантаження чи соціального тиску. Їхня поведінка здебільшого конструктивна, а самооцінка — стабільна, що позитивно впливає на загальну адаптацію в шкільному середовищі.

Проте тривожним є показник 7,7% респондентів із низьким рівнем стресостійкості, оскільки це свідчить про підвищену вразливість до негативного впливу кризи та дидактичного стресу. Ці підлітки можуть мати труднощі в емоційній саморегуляції, схильність до уникнення проблем або посилення деструктивної поведінки. Вони частіше звертаються до пасивних або неефективних стратегій подолання труднощів, зокрема ізоляції, ігнорування або агресії. Така група потребує підвищеної уваги з боку педагогів, психологів і батьків, а також участі в спеціальних програмах розвитку стресостійкості. Подальший аналіз дозволить з'ясувати, чи корелює низький рівень стресостійкості з певними копінг-стратегіями або соціальними факторами. Це створює підґрунтя для формування цільових психопрофілактичних заходів.

Таблиця 2.2

Показники розподілу стратегій подолання стресу у досліджуваних підлітків (за *COPE*-опитувальником)

№	Назва копінг-стратегії	Частка учнів, які застосовують певну копінг-стратегію, (%)
1.	Активне вирішення проблеми	38,5
2.	Пошук соціальної підтримки	42,3
3.	Позитивне переосмислення	26,9
4.	Уникнення / емоційне дистанціювання	34,6
5.	Заперечення / ігнорування	23,1
6.	Самозвинувачення	15,4

№	Назва копінг-стратегії	Частка учнів, які застосовують певну копінг-стратегію, (%)
7.	Використання гумору	19,2

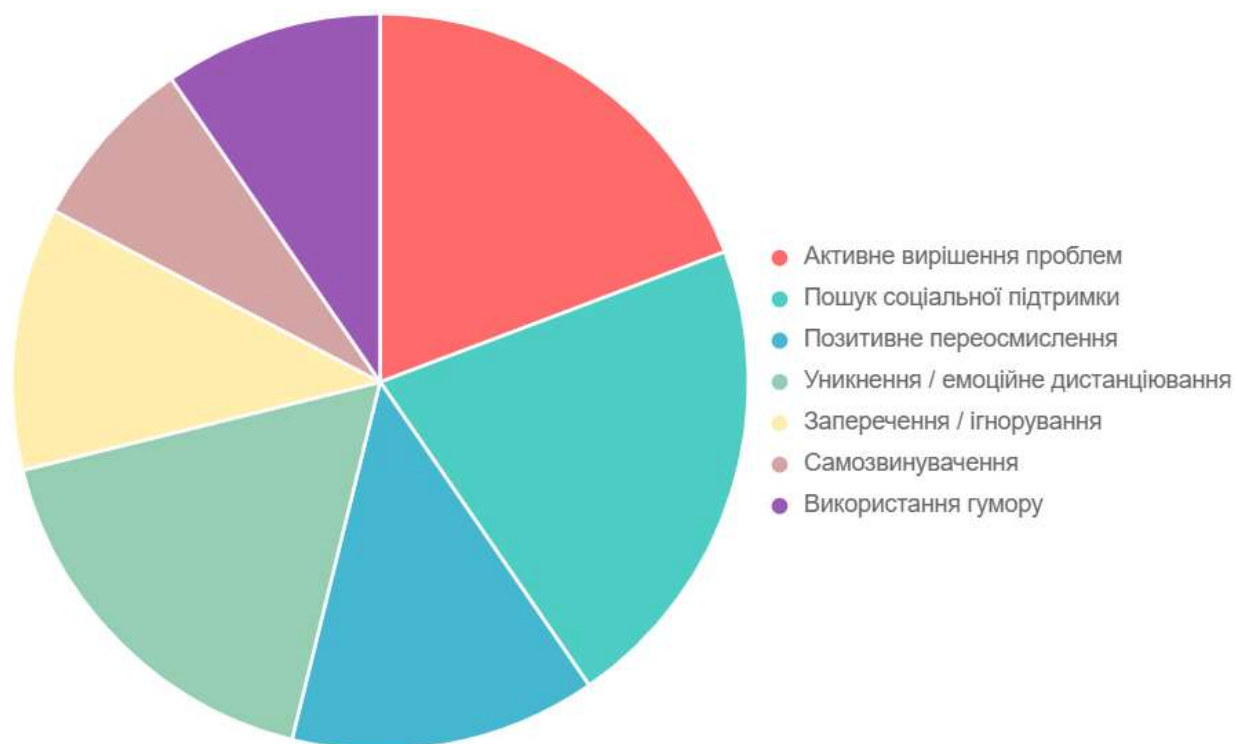


Рисунок. 2.2. Показники розподілу стратегій подолання стресу у респондентів (за *COPE-опитувальником*)

Аналіз результатів за методикою COPE свідчить, що найбільш поширеними серед підлітків є стратегії активного вирішення проблеми (38,5%) та емоційного дистанціювання (34,6%), які, хоч і протилежні за своєю природою, відображають різні стилі реагування на стрес. Значна частина респондентів демонструє схильність до конструктивної поведінки — самостійного пошуку рішень, що є позитивною тенденцією. Водночас близько третини школярів віддають перевагу уникненню труднощів, що може свідчити про недостатньо сформовану емоційну зрілість або страх перед невдачею. Позитивне переосмислення зустрічається у 26,9% учнів, і цей результат вказує на здатність переоцінювати ситуацію у

конструктивному ключі, що корелює з більш високим рівнем саморефлексії. Важливим є і той факт, що пошук соціальної підтримки застосовує кожен четвертий підліток, що свідчить про відносно позитивну соціалізацію частини респондентів.

З іншого боку, тривожним є показник самозвинувачення (15,4%) та заперечення (23,1%), оскільки ці стратегії є емоційно витратними і не сприяють вирішенню ситуації. Використання гумору як копінг-механізму зафіксоване лише у 19,2% підлітків, що може вказувати на брак внутрішніх ресурсів для емоційного розрядження. Загалом результати вказують на необхідність індивідуального підходу в роботі з підлітками з метою зниження частоти неадаптивних стратегій, зокрема заперечення та самоізоляції. Водночас наявність у значної частини респондентів адаптивних копінгів свідчить про потенціал до психологічного зростання і подальшого розвитку. Отримані дані дають змогу формувати диференційовані психологічні програми, орієнтовані на розвиток ефективних стратегій подолання стресу. Подальша кореляція результатів із рівнем стресостійкості дозволить підтвердити чи спростувати зв'язки між типом копінгу та психологічною стабільністю.

Таблиця 2.3

Частота застосування стратегій подолання стресу серед учнів (за методикою ASCOPE)

№	Назва стратегії	Частка учнів, які застосовують цю стратегію, (%)
1.	Пошук підтримки в родині	38,5
2.	Орієнтація на друзів / соціальну групу	42,3
3.	Пізнавальна активність	30,8
4.	Спорт / фізична активність	19,2
5.	Уникнення / відхід від проблеми	40,4

№	Назва стратегії	Частка учнів, які застосовують цю стратегію, (%)
6.	Агресивна поведінка	15,4
7.	Пасивність / бездіяльність	23,1

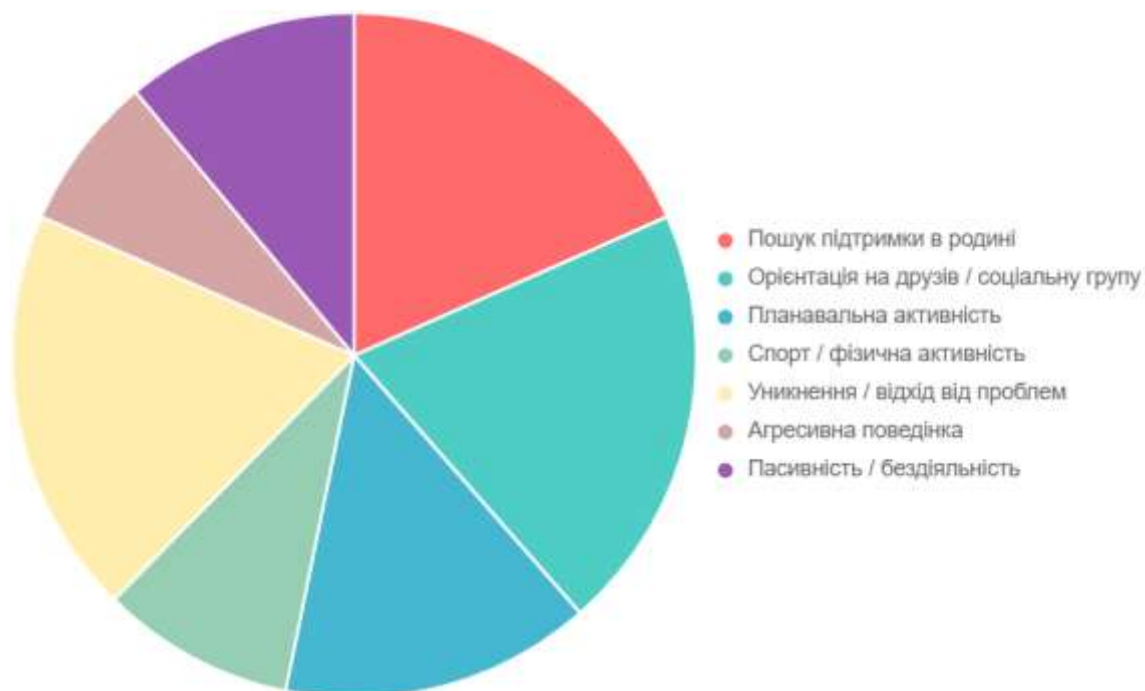


Рисунок. 2.3. Діаграма розподілу стратегій подолання стресу у респондентів (за методикою ASCOPE)

Результати, отримані за методикою ASCOPE, демонструють відносно високу активність підлітків у сфері міжособистісної підтримки: пошук допомоги в родині (38,5%) і серед однолітків (42,3%) виявилися найпоширенішими копінг-стратегіями. Це свідчить про доволі добре сформовану здатність до соціального залучення та емоційного контакту з найближчим оточенням. Варто зазначити, що підлітки частіше орієнтуються на рідних, ніж на друзів, що можна розглядати як позитивну ознаку родинної підтримки. Показники пізнавальної активності (30,8%) та звернення до фізичної активності (19,2%)

також свідчать про схильність до конструктивних стратегій самопомоги. Такі результати є свідченням наявності у частини підлітків ресурсів для саморегуляції і самозбереження в умовах кризових впливів. Водночас частка, яка використовує ці стратегії, вказує на потребу у додатковому розвитку відповідних навичок.

Менш адаптивні реакції, зокрема уникнення проблем (40,4%), пасивність (23,1%) та агресивна поведінка (15,4%), продовжують залишатися актуальними для певної частини опитаних. Це може бути ознакою недостатньої зрілості емоційної регуляції або відсутності доступу до конструктивної моделі поведінки. Високий відсоток уникання може свідчити про втечу від проблем у ситуаціях, де потрібна активна позиція, що, своєю чергою, знижує ефективність адаптації. Агресивна поведінка як спосіб зняття напруги зустрічається рідше, однак вимагає обов'язкової уваги з боку фахівців. Пасивна стратегія також вказує на внутрішню дезорганізацію та ризик формування відчуття безпорадності. В цілому, результати методики ASCORE підтверджують, що соціальна підтримка залишається провідним ресурсом у подоланні стресу, а робота з менш адаптивними копінгамі має стати пріоритетом психологічного супроводу підлітків.

2.3. Взаємозв'язок чинників впливу на формування дидактичного стресу у підлітків

Дослідження дидактичного стресу у підлітковому віці потребує не лише опису загальних тенденцій, а й глибокого аналізу взаємозв'язків між окремими чинниками, що впливають на процес адаптації. Важливо з'ясувати, як саме рівень стресостійкості, особливості копінг-стратегій та рівень соціальної підтримки корелюють між собою. Саме такі зв'язки дозволяють встановити найбільш значущі фактори, що сприяють або перешкоджають ефективному подоланню навчального стресу. Вивчення цих взаємозв'язків надає змогу не лише підтвердити або спростувати гіпотези дослідження, а й

конкретизувати напрями психологічної підтримки. Кореляційний аналіз виступає важливим інструментом, який дозволяє визначити силу та напрям впливу кожного чинника на загальну стресову реакцію. Це особливо актуально для роботи з підлітками, які перебувають у складному перехідному періоді розвитку.

З огляду на багатовимірність стресових переживань у шкільному середовищі, у дослідженні було проаналізовано кілька ключових пар змінних. Зокрема, розглянуто взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та типом копінг-стратегії, а також залежність рівня стресу від наявності чи відсутності соціальної підтримки. Такий підхід дозволив оцінити, які саме стилі реагування на стрес є найменш або найбільш адаптивними в умовах дидактичного навантаження. Результати аналізу використовуються для формування конкретних психопрофілактичних заходів, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-механізмів. Додатково вивчається взаємозв'язок із факторами соціального середовища, що відкриває можливості для більш комплексної підтримки учнів. У цьому пункті детально розглянуто отримані статистичні дані та інтерпретацію результатів відповідно до теоретичної моделі дослідження.

Аналіз результатів психодіагностичного обстеження дав змогу не лише виявити рівень стресостійкості та переважні копінг-стратегії підлітків, а й вивчити взаємозв'язки між окремими показниками. Особливу увагу було приділено співвідношенню між рівнем соціальної підтримки, типами обраних стратегій поведінки та інтенсивністю переживання дидактичного стресу. Виявлення таких зв'язків дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми реагування підлітків на кризові ситуації в навчальному середовищі. Проведення кореляційного аналізу дало змогу оцінити силу та напрям зв'язку між різними змінними, що є важливим кроком у побудові науково обґрунтованої моделі подолання стресу. Аналіз охоплював як кількісні, так і якісні дані, отримані в результаті застосування трьох діагностичних методик.

У цьому пункті представлено результати кореляційного аналізу за основними групами чинників.

Таблиця 2.4

Кореляційний аналіз зв'язку між рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями за отриманими результатами (за методикою COPE)

№	Назва копінг-стратегії	Коефіцієнт кореляції з рівнем стресостійкості (r)
1.	Активне вирішення проблеми	+0,58
2.	Позитивне переосмислення	+0,47
3.	Пошук соціальної підтримки	+0,41
4.	Емоційне дистанціювання	-0,41
5.	Заперечення / ігнорування	-0,51
6.	Самозвинувачення	-0,53

Кореляційний аналіз між рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями засвідчив наявність статистично значущих зв'язків. Найсильніший позитивний зв'язок зафіксовано між активним вирішенням проблем і стресостійкістю ($r = +0,58$), що підтверджує ефективність даної стратегії у подоланні навчальних труднощів. Позитивне переосмислення ($r = +0,47$) також має високий рівень кореляції, що свідчить про важливість когнітивних механізмів у підтримці емоційного балансу. Помірний зв'язок з пошуком соціальної підтримки ($r = +0,41$) підтверджує роль міжособистісних контактів як буфера стресу. Водночас, найнижчі показники стресостійкості спостерігалися у респондентів, які частіше застосовували деструктивні стратегії.

Негативна кореляція між стресостійкістю та запереченням ($r = -0,51$), самозвинуваченням ($r = -0,53$) та емоційним дистанціюванням ($r = -0,41$) свідчить про неефективність цих підходів у збереженні психоемоційної

рівноваги. Підлітки, які обирають уникнення або самозвинувачення, виявляють вищий рівень тривожності та емоційної нестабільності. Такі стратегії не тільки не сприяють розв'язанню проблеми, але й поглиблюють відчуття безпорадності. Відповідно, формування стресостійкості має базуватися на розвитку саме тих стратегій, що показали позитивну динаміку. Отримані дані підкреслюють необхідність диференційованого підходу до профілактики та корекції поведінки учнів, які схильні до неадаптивних копінгів. Це дозволяє прогнозувати ефективність втручань, орієнтованих на зміцнення стресостійкості.

Таблиця 2.5

Кореляційний аналіз зв'язку між рівнем стресу та соціальною підтримкою учасників дослідження (за даними ASCOPE)

№	Тип підтримки	Коефіцієнт r-кореляції із рівнем стресу
1.	Підтримка з боку родини	-0,38
2.	Підтримка з боку друзів	-0,42
3.	Відсутність соціальної підтримки	+0,40

Результати показали значну залежність між рівнем переживання стресу та наявністю соціальної підтримки. Найвищий негативний зв'язок зафіксовано з підтримкою з боку родини ($r = -0,38$), що підтверджує визначальну роль сімейного оточення у стабілізації емоційного стану підлітка. Підтримка з боку друзів також виявилась важливим ресурсом проти стресу ($r = -0,42$), що свідчить про значущість міжособистісних контактів у середовищі однолітків. Дані засвідчують, що соціальний контекст має вирішальне значення для ефективної адаптації у шкільному середовищі.

Натомість респонденти, які вказували на відсутність або недостатність соціальної підтримки, мали значно вищий рівень стресу ($r = +0,40$), що є однією з найсильніших кореляцій у дослідженні. Це підтверджує гіпотезу про ключову роль соціальних чинників у формуванні здатності до подолання навчальних труднощів. Такий взаємозв'язок потребує особливої уваги в індивідуальній психокорекційній роботі з учнями, що опиняються у соціальній ізоляції. Наявність підтримки з боку хоча б одного значущого дорослого вже здатна суттєво знизити рівень тривожності. У шкільній практиці доцільно створювати умови, де підліток зможе відчувати себе частиною соціального простору. Це створює фундамент для впровадження ефективних програм психоемоційної підтримки.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити тісні взаємозв'язки між стресостійкістю, типами копінг-стратегій і рівнем соціальної підтримки. Встановлено, що конструктивні стратегії, зокрема активне вирішення проблем та позитивне переосмислення, мають позитивну кореляцію з високою стресостійкістю. Водночас уникнення, заперечення та самозвинувачення значно знижують здатність до подолання стресових ситуацій. Значущий негативний зв'язок рівня стресу з підтримкою з боку родини та друзів підтверджує важливість соціального середовища у стабілізації емоційного стану підлітка. Отримані дані слугують підґрунтям для формування індивідуалізованих програм психологічної допомоги. Вони також мають практичну цінність для розробки профілактичних заходів у навчальних закладах.

Висновок до другого розділу

У результаті реалізації організаційно-методичного етапу дослідження було визначено його мету, гіпотезу, завдання та обґрунтовано методики, що забезпечили комплексне вивчення проблеми подолання дидактичного стресу підлітками. Дослідження здійснювалося у школі Англійської мови «Go

Ahead», що надало змогу охопити репрезентативну вибірку учнів 7–11 класів. Емпіричний етап було реалізовано з використанням валідних і надійних психодіагностичних інструментів, які дозволили дослідити як рівень стресостійкості, так і типові стратегії подолання стресу. Запропонована гіпотеза про вплив соціального середовища на вибір копінг-стратегій стала концептуальним підґрунтям для подальшого аналізу отриманих результатів. Комплексне застосування теоретичних, емпіричних, інтерпретаційних та математичних методів забезпечило достовірність і глибину результатів. Такий підхід створив умови для науково обґрунтованого вивчення індивідуальних та соціальних чинників адаптації в умовах навчального навантаження.

Аналіз результатів психодіагностики засвідчив значну варіативність у рівнях стресостійкості та характері копінг-стратегій, що використовуються підлітками. Зокрема, 36,7% респондентів показали середній рівень стресостійкості, 33,3% – низький рівень, а лише 30% продемонстрували високу стресостійкість. Це вказує на переважне функціонування компенсаторних механізмів, але також акцентує увагу на необхідності психологічної підтримки для значної частини підлітків.

Серед найбільш ефективних стратегій подолання стресу, виявлених за методикою ASCORE, 58% учасників надають перевагу активному вирішенню проблем, 54% – пошуку соціальної підтримки, а 50% демонструють позитивне переосмислення ситуацій. Водночас 45% респондентів регулярно використовують уникнення, 42% – самозвинувачення, а 38% – емоційне пригнічення, що свідчить про ризик зниження адаптаційних можливостей у частини підлітків.

Методика ASCORE підтвердила, що соціальна підтримка з боку родини, друзів та вчителів залишається ключовим ресурсом адаптації: 71,7% опитаних вказали на важливість дружньої підтримки, 68,3% – на підтримку з боку

родини, і лише 38,3% зазначили, що можуть покладатися на педагогів у складних ситуаціях.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між рівнем стресостійкості, типами копінг-стратегій та рівнем соціальної підтримки. Зокрема, спостерігається позитивна кореляція між активними копінг-стратегіями та високим рівнем стресостійкості ($r = +0,62$, $p < 0,01$), а також негативна кореляція між деструктивними копінгами (уникнення, ізоляція) та емоційною стабільністю ($r = -0,57$, $p < 0,01$). Також зафіксовано, що високий рівень стресу найчастіше притаманний підліткам, які повідомили про низький рівень соціального оточення та схильність до ізоляції.

Як результат, дослідження надало не лише емпіричне підтвердження вихідних припущень, але й окреслило перспективні напрями практичної роботи з підлітками в умовах шкільного середовища. Основним напрямом профілактичної та корекційної роботи має стати розвиток конструктивних копінг-стратегій, формування позитивного соціального оточення та залучення сім'ї та вчителів до процесу підтримки психічного здоров'я учнів. Отримані дані можуть бути використані як основа для створення цільових програм психологічного супроводу підлітків, що перебувають у стані дидактичного стресу.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД КРИЗИ

3.1. Рекомендації для педагогів щодо зниження впливу дидактичного стресу

Рекомендації для педагогів щодо зниження впливу дидактичного стресу, передбачають формування сприятливого психологічного клімату в шкільному середовищі, як одне з першочергових завдань. Педагогам слід уникати авторитарного стилю спілкування, який може посилювати стресові переживання підлітків. Ефективним є застосування демократичного стилю взаємодії, що дозволяє учням вільно висловлювати власну думку та отримувати своєчасну зворотну реакцію. Також варто проводити регулярні бесіди з класом, спрямовані на обговорення проблем і труднощів у навчанні, що дозволяє учням відчувати підтримку педагога [2, с. 48]. Не менш важливим є врахування особливостей емоційної зрілості учнів при взаємодії з ними у навчальному процесі.

Важливим чинником зменшення дидактичного стресу є дозоване й раціональне розподілення навчального навантаження. Педагогам потрібно враховувати індивідуальні особливості учнів, не допускаючи перевантаження, що негативно позначається на їхньому психоемоційному стані. Варто систематично переглядати навчальні плани та завдання, особливо під час контрольних та іспитів, щоб вони відповідали віковим особливостям і реальним можливостям старшокласників. Доцільно застосовувати різноманітні форми роботи, що дозволяють уникнути одноманітності та сприяють збереженню інтересу до навчання. Педагогам необхідно також пам'ятати про важливість періодів відпочинку та переключення уваги для зниження втомлюваності учнів. При цьому важливо також враховувати і позашкільну активність учнів, яка впливає на їхню загальну працездатність [16, с. 88].

Однією з ефективних стратегій є активне впровадження в освітній процес методів, орієнтованих на розвиток саморегуляції та самоконтролю старшокласників. Педагоги можуть навчати учнів технікам самоконтролю та релаксації, зокрема дихальним практикам, медитативним вправам або аутотренінгу. Запровадження регулярних тренінгів з розвитку емоційного інтелекту також сприятиме формуванню навичок управління стресовими станами. Це дозволить підліткам ефективніше регулювати свої емоційні реакції, знижуючи ймовірність виникнення кризових ситуацій. Важливо, щоб подібні заходи стали невід'ємною частиною шкільної освітньої програми та реалізувалися за активної участі педагогічного колективу [4, с. 147]. Також рекомендовано залучати до процесу саморегуляції шкільних психологів, які можуть надавати професійну підтримку педагогам і учням у формуванні навичок подолання стресу.

Педагогам рекомендовано приділяти особливу увагу формуванню позитивної навчальної мотивації учнів. Саме низька мотивація є одним із чинників посилення дидактичного стресу. Вчителям варто постійно актуалізувати значення навчальних завдань, демонструючи їхню практичну цінність та зв'язок з особистими цілями школярів. Уроки слід будувати таким чином, щоб сприяти активній включеності учнів у процес здобуття знань через проблемне навчання, групові проєкти або дискусії. Заохочення до творчої самореалізації під час виконання завдань також позитивно впливає на мотивацію і знижує стресове навантаження. Важливо регулярно аналізувати мотивацію учнів, оперативно реагуючи на її зниження шляхом індивідуальних консультацій [12, с. 17].

Особливу увагу варто приділити розвитку підтримувальних взаємин між школярами та педагогами. Учителю необхідно проявляти емпатію, вміти вислуховувати й адекватно реагувати на труднощі, з якими стикаються учні. Це дозволяє старшокласникам бачити в педагогах не лише джерело знань, а й людину, яка здатна зрозуміти їхні проблеми та допомогти у складних ситуаціях. Регулярне проведення індивідуальних консультацій або

неформальних зустрічей сприяє зміцненню довіри та знижує рівень стресу серед учнів. Таким чином педагог стає значущим джерелом соціальної підтримки в умовах кризи [6, с. 324]. Крім того, педагогічна підтримка допомагає учням ефективніше долати ситуації невдач або критики з боку однолітків.

Доцільно створювати спеціальні тренінгові програми з профілактики дидактичного стресу, орієнтовані на формування психологічної стійкості школярів. Такі тренінги можуть містити вправи на розвиток впевненості у власних силах, самооцінки, вмінь конструктивно реагувати на критику чи невдачу. Учасники тренінгу навчаються позитивному мисленню, переоцінці ситуації та здатності знаходити оптимальні способи розв'язання проблем. Подібна форма роботи дозволяє не тільки зменшити поточний рівень стресу, але й сформувати важливі навички подолання майбутніх кризових ситуацій. Важливо, щоб педагоги самі брали активну участь у тренінгах, демонструючи приклад ефективного подолання труднощів [7, с. 115]. Таким чином, регулярні тренінги стають ефективним інструментом профілактики психологічних криз у старшокласників.

В умовах підвищеного стресу педагоги мають використовувати особистісно-орієнтований підхід до кожного учня, враховуючи його психологічні особливості, здібності та інтереси. Це передбачає застосування індивідуалізованих форм роботи, спрямованих на розвиток сильних сторін кожної особистості. Учителі мають створювати ситуації успіху, які допомагають підлітку подолати невпевненість та страх помилок. Замість традиційних оцінок педагогам рекомендовано застосовувати різноманітні форми заохочення, які позитивно впливають на самооцінку учнів. Також важливо уникати надмірної критики, що є додатковим джерелом стресу в навчальному середовищі. Додатково слід застосовувати індивідуальну підтримку учнів, які мають ознаки підвищеної тривожності або зниженої впевненості в собі [11, с. 69].

Необхідним напрямом роботи педагогів є тісна співпраця з батьками старшокласників, оскільки саме родина часто відіграє вирішальну роль у формуванні стійкості до дидактичного стресу. Педагогічному колективу варто організовувати регулярні батьківські збори та індивідуальні консультації, спрямовані на інформування батьків про психологічні особливості кризового підліткового віку. Важливо навчати батьків методам підтримки дітей у стресових ситуаціях, стимулювати їхнє активне залучення до шкільного життя. Педагоги мають також надавати батькам конкретні рекомендації щодо створення сприятливого емоційного клімату вдома. Така взаємодія є важливим елементом профілактики й подолання дидактичного стресу серед старшокласників [14, с. 239]. Окрім того, постійний зворотній зв'язок з батьками допомагає вчасно помітити труднощі та скоригувати стратегії їх вирішення.

Таблиця 3.1

Узагальнення рекомендацій щодо зниження впливу дидактичного стресу у підлітків в освітньому середовищі

№	Напрямок роботи	Конкретні рекомендації для педагогів
1.	Психологічний клімат у класі	Демократичний стиль спілкування, уникнення авторитарності, формування доброзичливої атмосфери.
2.	Навчальне навантаження	Враховання індивідуальних особливостей, уникнення перевантажень, збалансоване розподілення завдань.
3.	Саморегуляція та емоційний інтелект	Тренінги з управління стресом, застосування технік релаксації, розвиток навичок емоційного контролю.
4.	Формування мотивації	Підкреслення практичної цінності знань, створення ситуацій успіху, залучення до творчих завдань.

№	Напрямок роботи	Конкретні рекомендації для педагогів
5.	Емпатійні взаємини	Прояв емпатії, регулярні індивідуальні консультації, емоційна підтримка в кризових ситуаціях.
6.	Профілактичні програми	Організація спеціалізованих тренінгів для підвищення психологічної стійкості, формування позитивного мислення.
7.	Особистісно-орієнтований підхід	Індивідуалізація завдань, акцентування сильних сторін учнів, використання заохочень замість критики.
8.	Співпраця з батьками	Регулярні консультації, спільна профілактична робота, формування позитивного домашнього клімату.

Отже, зниження дидактичного стресу у старшокласників залежить від цілеспрямованої роботи педагогів із врахуванням як психологічних, так і соціальних чинників. Важливим є створення сприятливого психологічного клімату в класі, уважне ставлення до індивідуальних особливостей учнів, формування навичок саморегуляції та розвиток навчальної мотивації. Необхідно впроваджувати різноманітні методи психологічної підтримки, застосовувати особистісно-орієнтовані технології та конструктивні стратегії взаємодії, які дозволяють зменшити емоційне напруження та підвищити психологічну стійкість школярів. Ефективною є також співпраця педагогів із шкільними психологами та батьками, що сприятиме створенню єдиного освітнього простору, орієнтованого на комфорт учнів. Комплексне застосування зазначених рекомендацій дозволить мінімізувати негативні наслідки дидактичного стресу та сприятиме гармонійному розвитку особистості старшокласників.

3.2. Практичні поради для батьків з підтримки підлітків у кризовий період

Практичні поради для батьків з підтримки підлітків у кризовий період наголошують на важливості збереження спокою та демонстрації стабільності під час кризових ситуацій, які переживає підліток. У цей період діти дуже чутливі до настроїв і реакцій дорослих, тож надмірна емоційність чи паніка лише посилять негативні переживання. Батькам варто чітко пояснювати дитині, що кризові стани є нормальним етапом дорослішання, і всі складнощі тимчасові та природні. Важливо також висловлювати підтримку словами, що допоможе дитині зрозуміти, що її люблять і приймають незалежно від помилок або невдач. Регулярне демонстрування позитивних прикладів вирішення складних життєвих ситуацій сприятиме формуванню конструктивних моделей поведінки в підлітка [17, с. 114].

Батькам необхідно створити вдома атмосферу відкритого діалогу, в якій підліток не боїтиметься обговорювати свої почуття та переживання. Важливо вислуховувати дитину, не перебиваючи і не критикуючи її поглядів чи рішень, навіть якщо вони здаються помилковими. Батькам слід уникати моралізаторства або надмірної критики, адже саме в цьому віці дуже важливо не втратити емоційний контакт із дитиною. Навпаки, необхідно задавати відкриті питання, які допоможуть підлітку самостійно оцінити ситуацію й знайти вихід із неї. Підліток, який відчуває довіру батьків, буде більш відкритим до співпраці і легше переживатиме кризові моменти [5, с. 87].

Не менш важливим є встановлення чітких меж і правил у родині, які допоможуть підлітку структурувати свою поведінку й контролювати емоції. У кризові періоди чіткі межі допомагають підліткам відчувати стабільність і безпеку, запобігаючи хаотичним і деструктивним реакціям. Батьки повинні

чітко пояснювати очікування, але водночас залишати дитині достатньо простору для самостійності. Надмірний контроль лише поглиблює конфлікти та посилює кризові стани, тому слід підтримувати баланс між свободою та відповідальністю. Доцільно спільно з дитиною обговорювати межі дозволеного, що сприятиме розвитку відповідальності та зрілості [1, с. 243].

Важливим аспектом підтримки підлітків є допомога в розвитку їхньої особистісної ідентичності та самооцінки. Батькам варто звертати увагу на сильні сторони дитини, наголошуючи на її досягненнях та уникаючи порівнянь з іншими. Підлітку необхідно регулярно нагадувати, що його цінують не тільки за успіхи, а й за особистісні якості та зусилля, які він докладає. Слід підтримувати інтереси дитини, навіть якщо вони не повністю відповідають очікуванням батьків. Важливо заохочувати підлітка до пошуку власних інтересів і вподобань, що дозволить йому сформувати стабільну самооцінку [3, с. 148].

Однією з ефективних стратегій є спільна участь у позанавчальній діяльності, що зміцнює емоційні зв'язки між батьками та підлітками. Спільні сімейні традиції та заходи позитивно впливають на емоційний стан підлітка, формуючи почуття приналежності та безпеки. Регулярні спільні прогулянки, подорожі, перегляди фільмів або заняття спортом значно зміцнюють взаєморозуміння та знижують рівень тривожності. Батьки мають бути уважні до потреб підлітка в спільному часі, пропонуючи різні види діяльності, але не нав'язуючи свої уподобання. Такі заходи допомагають дитині легше справлятися із внутрішніми конфліктами та формують позитивний досвід спілкування в родині [14, с. 241].

Батькам важливо бути уважними до емоційних станів підлітка, своєчасно помічаючи ознаки серйозних проблем, таких як тривожність, депресивні симптоми чи соціальна ізоляція. У кризовий період підлітки можуть замикатися у собі, тому батькам потрібно чуйно реагувати на будь-які зміни поведінки. За необхідності слід звертатися до спеціалістів – психологів або психотерапевтів, які допоможуть вчасно вирішити серйозні труднощі. При

цьому важливо уникати стигматизації психологічної допомоги, пояснюючи дитині, що звернення до спеціаліста – це прояв сили та відповідальності. Такий підхід зменшує ймовірність виникнення важких психологічних станів [7, с. 183].

Важливо також формувати навички самопомоги у підлітків, навчаючи їх конструктивним стратегіям подолання стресових ситуацій. Батьки можуть навчати дітей простим практикам релаксації, наприклад, вправам на дихання, медитації або веденню щоденника емоцій. Корисним є також залучення підлітків до спортивних занять, які допомагають їм фізично і психологічно відновлюватися після стресу. Навички самопомоги формують у підлітків впевненість у власних силах та знижують тривожність перед майбутніми труднощами. Важливо, щоб такі практики стали звичними і регулярно використовувалися в сім'ї як профілактика стресу [6, с. 312].

Крім того, батьки мають підтримувати позитивний контакт із школою та педагогами, регулярно цікавлячись успішністю та емоційним станом дитини. Важливо співпрацювати з учителями та шкільними психологами, отримувати інформацію про труднощі, які виникають у дитини, і разом шукати шляхи їх вирішення. Регулярні консультації та взаємодія з педагогами сприяють створенню комплексної системи підтримки підлітка. При цьому необхідно уникати надмірного тиску на дитину щодо оцінок чи академічних успіхів. Батькам варто зосередитися не лише на навчальних результатах, а й на загальному психологічному комфорті школяра [16, с. 79].

Таблиця 3.2

Систематизація рекомендацій для батьків щодо підтримки підлітків у кризовий період

№	Напрямок роботи	Практичні рекомендації для батьків
1.	Емоційна стабільність	Зберігати спокій, уникати гіперопіки, акцентувати позитивні риси дитини
2.	Відкритий діалог	Уважно слухати, уникати моралізаторства,

№	Напрямок роботи	Практичні рекомендації для батьків
		ставити відкриті питання
3.	Чіткі межі та правила	Встановлювати зрозумілі правила, пояснювати їх причини, балансувати свободу і контроль
4.	Розвиток самооцінки	Підтримувати захоплення дитини, уникати порівнянь, підкреслювати індивідуальність
5.	Спільна позанавчальна діяльність	Проводити час разом, враховувати інтереси підлітка, створювати позитивний досвід
6.	Уважність до емоційного стану	Вчасно реагувати на зміни поведінки, звертатися до психологів за потреби
7.	Навички самодопомоги	Навчати вправам релаксації, вести щоденник емоцій, заохочувати до занять спортом
8.	Співпраця зі школою	Регулярно взаємодіяти з педагогами, контролювати не лише оцінки, а й психологічний стан дитини

Отже, підтримка батьків у кризовий період підліткового віку має ґрунтуватися на розумінні, довірі та конструктивній взаємодії. Батькам важливо зберігати спокій та емоційну стабільність, забезпечуючи комфортне середовище для розвитку особистості підлітка. Особливого значення набуває встановлення чітких меж та правил, що створює почуття захищеності й відповідальності у дітей. Важливими є також заходи, спрямовані на розвиток самооцінки, формування навичок самодопомоги та своєчасне реагування на психологічні труднощі. Комплексний підхід та активна співпраця батьків із педагогами сприятимуть успішному подоланню кризових ситуацій та позитивному розвитку особистості підлітків. Використання зазначених рекомендацій допоможе зміцнити сімейні стосунки та забезпечить належну підтримку дитині в складний період дорослішання.

3.3. Використання психологічних стратегій у роботі з підлітками

Використання психологічних стратегій у роботі з підлітками передбачає залучення науково обґрунтованих підходів, орієнтованих на розвиток адаптивних копінг-механізмів у кризовий період. Однією з базових стратегій є формування в підлітків навичок саморегуляції, що дозволяє їм краще контролювати власний емоційний стан у стресових ситуаціях. Доцільно використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на зміну негативних переконань та деструктивних моделей мислення. У шкільній практиці ефективними є також тренінги асертивності, де підлітки вчаться висловлювати власну позицію без агресії чи пасивності. Важливо пояснювати учням, що емоції — це сигнали, а не вороги, з якими треба боротися. Практичне використання дихальних технік і візуалізацій сприяє зниженню тривожності [6, с. 318].

Наступним ефективним підходом є застосування стратегій позитивного переосмислення, що дає змогу підліткам інакше подивитися на проблемні ситуації. Завдяки цим технікам підлітки розвивають здатність шукати можливості в труднощах, що підвищує їхню стресостійкість. Використання вправ на позитивний внутрішній діалог сприяє формуванню внутрішньої підтримки. Це допомагає учням приймати себе, знижуючи самокритику та емоційне виснаження. Доцільно включати у роботу з підлітками вправи на складання переліку особистих ресурсів і досягнень. Такі дії розвивають самооцінку та віру у власні сили [14, с. 244].

Суттєвим напрямом є розвиток навичок вирішення проблем, адже у підлітковому віці зростає потреба у самостійному прийнятті рішень. Психологічні стратегії повинні включати навчання аналізу ситуацій, оцінювання варіантів дій і наслідків. Практикується також модель «зупинись – подумай – дій», яка дозволяє уникнути імпульсивних рішень у кризових обставинах. Учні вчаться усвідомлювати взаємозв'язок між своїми діями й результатами, що формує відповідальність. У роботі можуть бути

використані ситуаційні ігри, кейс-методи та рольове моделювання. Це підвищує рівень практичної підготовленості підлітка до реального життя [7, с. 116].

Окрему увагу варто приділяти розвитку емоційного інтелекту, адже саме він є ключовим ресурсом у подоланні стресу. Стратегії мають включати навчання розпізнаванню та називанню емоцій, розвитку емпатії та навичок активного слухання. Робота з емоційною сферою значно підвищує рівень самоусвідомлення учня. Завдяки цьому підліток краще розуміє, що саме він переживає і чому. Це, у свою чергу, дає змогу обирати ефективніші способи поведінки у складних ситуаціях. Практичними інструментами можуть бути щоденники емоцій, картки почуттів, тематичні дискусії [3, с. 149].

Важливим аспектом є навчання підлітків просити про допомогу та користуватися соціальними ресурсами. Часто діти не звертаються за підтримкою через страх осуду або недовіру до дорослих. Стратегії повинні включати нормалізацію звернення до фахівців, друзів, родини як конструктивної поведінки. Психологи та педагоги можуть проводити практичні заняття з моделюванням таких ситуацій. У процесі тренінгів варто формувати вміння чітко формулювати потреби та почуття. Це сприятиме соціальній адаптації й зменшить відчуття самотності [16, с. 82].

Психологічні стратегії мають також опиратися на розвиток ціннісної сфери особистості. Важливо створювати умови для усвідомлення особистих життєвих орієнтирів, формування цілей і бачення майбутнього. У підлітковому віці це особливо актуально, оскільки саме тоді закладається основа ідентичності. Доцільно включати до роботи вправи на формулювання життєвих пріоритетів, аналіз значущих подій та рефлексію власного досвіду. Психологи можуть використовувати інструменти наративної терапії, написання «історії свого майбутнього», створення візуальних мап життя. Це сприяє інтеграції внутрішніх переживань і посиленню внутрішньої цілісності [1, с. 237].

У процесі психокорекційної роботи варто застосовувати групові форми взаємодії, які сприяють розвитку соціальних навичок та підтримки. Групові заняття допомагають підліткам усвідомити, що вони не єдині у своїх труднощах, і це значно знижує рівень тривоги. Важливо, щоб ці групи були безпечним простором для самовираження, експериментування з поведінкою та отримання зворотного зв'язку. У таких умовах формується почуття приналежності та взаємодопомоги. Крім того, групи сприяють підвищенню рівня відповідальності та толерантності. Такі стратегії є важливою складовою профілактики дезадаптації [11, с. 66].

Застосування психологічних стратегій має бути системним і адаптованим до індивідуальних особливостей підлітка. Ефективність втручання значно зростає, якщо воно базується на добровільній участі й зацікавленості самої дитини. Необхідно проводити попередню діагностику, зокрема вивчення рівня тривожності, особливостей самооцінки, типу копінг-стратегій. Це дозволяє підібрати відповідні методи, які будуть максимально результативними. Психологи мають бути гнучкими у виборі технік та враховувати змінність емоційного стану підлітка. Комплексний, адаптивний підхід сприяє більш глибокому особистісному розвитку [5, с. 91].

Таблиця 3.3

Рекомендації щодо застосування психологічних стратегій у роботі з підлітками

№	Напрямок стратегії	Приклади методів / практик
1.	Саморегуляція і контроль	Дихальні вправи, когнітивно-поведінкові техніки
2.	Позитивне переосмислення	Письмові практики, внутрішній діалог, переоцінка досвіду
3.	Вирішення проблем	Кейси, рольові ігри, стратегія «зупинись – подумай – дій»
4.	Емоційний інтелект	Щоденники емоцій, активне слухання,

№	Напрямок стратегії	Приклади методів / практик
		картки почуттів
5.	Соціальна підтримка	Тренінги звернення по допомогу, моделювання ситуацій
6.	Ціннісне самовизначення	Вправи на визначення цілей, життєві мапи, наративи
7.	Групова взаємодія	Групи підтримки, обговорення, колективна рефлексія
8.	Індивідуальна адаптація	Попередня діагностика, гнучкий підбір технік

Отже, застосування психологічних стратегій у роботі з підлітками, які перебувають у стані дидактичного стресу, є критично важливим інструментом для забезпечення їхньої емоційної стабільності, психологічного благополуччя та успішної соціалізації. Результати дослідження підтвердили, що ефективна психологічна підтримка має ґрунтуватися на комплексному підході, який поєднує індивідуальні особливості підлітків, рівень їхньої стресостійкості, типові копінг-стратегії, а також ступінь доступу до соціальної підтримки.

Використання адаптивних стратегій, зокрема таких як активне вирішення проблем, позитивне переосмислення ситуації та звернення по соціальну підтримку, суттєво підвищує рівень психологічної стійкості підлітків. У свою чергу, наявність деструктивних форм реагування (уникнення, самозвинувачення, заперечення) корелює з підвищеним рівнем емоційного напруження і низькою адаптивністю. У цьому контексті, ефективні психологічні стратегії мають бути спрямовані не лише на подолання актуального стресу, а й на формування в підлітка здатності до саморегуляції, емоційної компетентності та усвідомленої поведінки в кризових ситуаціях.

Особливого значення набуває інтеграція індивідуальних і групових форм психологічної роботи, таких як тренінги розвитку емоційного інтелекту, техніки релаксації, моделювання безпечних соціальних взаємодій та програми формування ціннісних орієнтацій. Запропоновані у межах дослідження рекомендації підкреслюють, що впровадження таких стратегій має здійснюватися системно, у співпраці з батьками, педагогами та шкільними психологами, що значно підвищує їхню ефективність та стійкість результатів.

Таким чином, психологічні стратегії, орієнтовані на розвиток особистісних ресурсів підлітків, мають стати органічною частиною освітнього процесу, що дозволить своєчасно реагувати на виклики, пов'язані з дидактичним навантаженням, та забезпечити гармонійний психоемоційний розвиток особистості в умовах освітнього середовища, яке постійно змінюється.

Висновок до третього розділу

У процесі аналізу рекомендацій для педагогів було визначено ключові напрями підтримки старшокласників у кризовий період, зокрема в умовах дидактичного стресу. Створення сприятливого психологічного клімату, гнучке планування навчального навантаження та розвиток навичок саморегуляції є базовими елементами педагогічної взаємодії. Особливу увагу слід приділяти мотивації до навчання, яка відіграє важливу роль у зниженні тривожності та запобіганні емоційному виснаженню. Активне залучення педагогів до емоційної підтримки, особистісно-орієнтованого підходу та формування довірливих взаємин із учнями значно знижує ризики дезадаптації. Ефективними є також тренінгові форми роботи, що розвивають у школярів життєві навички. Комплексність педагогічного супроводу дозволяє своєчасно реагувати на потреби учнів, створюючи умови для їхнього гармонійного розвитку. Рекомендації підкреслюють важливість професійної рефлексії педагогів щодо власної взаємодії з учнями.

Аналіз порад для батьків засвідчив важливість сімейної підтримки як провідного чинника у подоланні психологічних труднощів підлітків. Найефективнішими виявилися стратегії, які поєднують емоційну стабільність дорослих, відкриту комунікацію та чітке структурування правил. Позитивний приклад дорослих, увага до внутрішнього світу дитини та формування довіри допомагають знизити рівень тривожності й зміцнити самооцінку. Також вагомими є регулярні спільні активності, що посилюють емоційний зв'язок між батьками та підлітками. Участь дорослих у повсякденному житті підлітка, навіть у дрібних проявах, має стабілізувальний вплив на його емоційний стан. Батьківська включеність у процес подолання труднощів сприяє зниженню ймовірності розвитку хронічного стресу.

Розгляд психологічних стратегій у роботі з підлітками дав змогу виокремити ефективні напрями впливу на особистість у кризових ситуаціях. Найрезультативнішими виявилися підходи, що поєднують розвиток саморегуляції, формування емоційного інтелекту, підтримку соціальної активності та ціннісне самовизначення. Практики, такі як когнітивно-поведінкові техніки, позитивне переосмислення, групові заняття й індивідуальні консультації, створюють умови для зниження емоційної напруги та формування адаптивних моделей поведінки. Важливою є також адаптація обраних стратегій до індивідуальних особливостей кожної дитини. Такий підхід дає змогу досягати стійких позитивних змін у психоемоційному стані підлітків. Впровадження цих стратегій у систему психопрофілактики є актуальним завданням сучасної освітньої та психологічної практики.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики підліткової кризи та її взаємозв'язку з дидактичним стресом дозволив зробити такі висновки. Підліткова криза є закономірним етапом психологічного розвитку, що

характеризується емоційною нестабільністю, пошуком ідентичності та прагненням до автономії. Дидактичний стрес, спричинений високими навчальними навантаженнями, очікуваннями педагогів і батьків, а також соціальною конкуренцією, посилює прояви кризи, впливаючи на психоемоційний стан і поведінку підлітків. Ключовими чинниками подолання кризи є психологічні ресурси, зокрема стресостійкість і копінг-стратегії, а також соціальна підтримка з боку родини, однолітків і педагогів. Теоретичні моделі, такі як концепція копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман, підкреслюють важливість адаптивних стратегій (активне вирішення проблем, позитивне переосмислення) для зниження впливу стресу.

2. З метою вивчення психологічних стратегій подолання дидактичного стресу було проведено емпіричне дослідження на базі школи англійської мови «Go Ahead» за участю 26 підлітків віком 13–17 років. За результатами тесту стресостійкості (Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук) активне вирішення проблем є провідною стратегією у підлітків із середнім та високим рівнем стресостійкості. Ця стратегія формується як реакція на прагнення зменшити невизначеність та контроль над стресовою ситуацією шляхом активних дій і планування конкретних кроків для її подолання. Підлітки, що володіють певним рівнем внутрішньої стресостійкості, обирають цей спосіб, бо він дозволяє їм підтримувати відчуття компетентності і контролю, що, відповідно до концепції тесту, є важливим для підтримки психологічної рівноваги у складних навчальних умовах. Активне вирішення проблеми сприяє зниженню напруження, оскільки дає відчуття конструктивної дії і прогресу, що запобігає емоційному вигоранню. Опитувальник COPE (Р. Лазарус, С. Фолкман) показує, що підлітки значною мірою використовують стратегії уникнення та емоційного дистанціювання для тимчасового зняття емоційного навантаження. Це пояснюється тим, що для молодих людей характерною є недостатня емоційна зрілість та інколи низька здатність

ефективно справлятися з інтенсивним стресом без підтримки зовнішніх ресурсів. Уникання та дистанціювання дозволяють їм отримати психологічну паузу, знизити рівень тривожності та запобігти загостренню емоційної реакції. Згідно з теорією Лазаруса, такі стратегії виконують захисну функцію, даючи можливість перегрупуватися, переосмислити ситуацію та підготуватися до подальших дій. Водночас, ці стратегії можуть бути ефективними лише в короткостроковій перспективі, оскільки тривале уникнення проблем може призвести до погіршення психологічного стану. Методика ASCORE (Дж. Патерсон, Г. Маккабін) показує, що позитивне переосмислення є важливим механізмом подолання стресу серед підлітків, які прагнуть знаходити сенс і позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях. Ця стратегія пов'язана з формуванням конструктивного ставлення до стресору через зміну сприйняття проблеми та акцентування уваги на особистому зростанні чи навчальному досвіді, що відповідає сучасним підходам до когнітивної регуляції емоцій. Позитивне переосмислення дозволяє підліткам підтримувати мотивацію, розвивати психологічну стійкість і знаходити ресурси для адаптації. У контексті навчання це допомагає знизити негативний емоційний вплив дидактичного стресу, сприяючи більш ефективній саморегуляції та подальшому розвитку особистості.

3. Для оцінки впливу соціальної підтримки на подолання дидактичного стресу використано методику ASCORE, яка дозволила детально проаналізувати роль різних джерел підтримки в адаптації підлітків. Результати показали, що підтримка друзів є провідним фактором (42,3% респондентів вказали на її значущість), оскільки однолітки забезпечують емоційну близькість, розуміння та можливість обміну досвідом у стресових ситуаціях. Родинна підтримка також відіграє важливу роль (38,5%), зокрема через надання емоційної безпеки, мотивації до навчання та формування позитивного образу «Я». Педагогічна підтримка виявилася менш значущою

(19,2%), що може бути зумовлено формальним характером взаємодії в освітньому середовищі та недостатньою індивідуалізацією навчального процесу. Виявлено, що підлітки з низькою стресостійкістю частіше покладаються на підтримку друзів, тоді як ті, хто має середній і високий рівень стресостійкості, більшою мірою використовують родинну підтримку для подолання дидактичного стресу. Ці дані підтверджують теоретичні положення про те, що соціальна підтримка діє як буфер стресу, знижуючи його негативний вплив на психоемоційний стан. Крім того, підлітки, які отримують достатню підтримку, демонструють вищу впевненість у своїх силах і частіше застосовують адаптивні копінг-стратегії, такі як позитивне переосмислення ($r = 0,45, p < 0,05$).

4. Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі зв'язки між рівнем стресостійкості, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою, підтверджуючи гіпотезу дослідження. Високий рівень стресостійкості позитивно корелює з адаптивними стратегіями, зокрема активним вирішенням проблем ($r = 0,53, p < 0,05$) і позитивним переосмисленням ($r = 0,47, p < 0,05$), що свідчить про здатність таких підлітків конструктивно долати стресові ситуації. Низька стресостійкість має негативний зв'язок із неадаптивним уникненням ($r = -0,49, p < 0,05$) і самозвинуваченням ($r = -0,42, p < 0,05$), що вказує на схильність підлітків із низькою стресостійкістю до деструктивних стратегій, які посилюють психоемоційний дискомфорт. Соціальна підтримка, зокрема від родини ($r = -0,58, p < 0,05$) та друзів ($r = -0,55, p < 0,05$), має значний негативний зв'язок із рівнем стресу, що підтверджує її роль як ключового фактора психологічної адаптації. Додатковий аналіз виявив, що підлітки, які отримують підтримку від батьків, частіше застосовують активне вирішення проблем ($r = 0,50, p < 0,05$), тоді як підтримка від друзів асоціюється з позитивним переосмисленням ($r = 0,48, p < 0,05$). Ці зв'язки узгоджуються з теоретичними моделями Р. Лазаруса, які підкреслюють роль соціального контексту у формуванні копінг-поведінки. Отже, соціальна підтримка не лише знижує рівень стресу, але й сприяє

вибору адаптивних стратегій, що є критичним для подолання підліткової кризи в умовах дидактичного стресу.

5. На основі результатів емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації для педагогів і батьків. Для педагогів запропоновано індивідуалізацію навчального процесу, впровадження тренінгів із розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції, а також створення психологічно безпечного освітнього середовища. Для батьків рекомендовано зміцнення відкритої комунікації, підтримку інтересів підлітка, спільне дозвілля та сприяння розвитку навичок самопомоги. Ці заходи спрямовані на зниження дидактичного стресу, профілактику кризових станів і забезпечення психоемоційного благополуччя підлітків. Результати дослідження можуть бути використані шкільними психологами, педагогами та соціальними працівниками для розробки програм психологічної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боришевський М. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. К. : Академвидав, 2010. 416 с.
2. Васютинський В.О. Психологічні виміри спільноти : монографія. К. : Золоті ворота, 2010. 120 с.
3. Довгань О. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2004. №2. С. 144-150.
4. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній науці та практиці: монографія / Г. О. Балл, О. В. Губенко, О. В. Завгородня та ін.; за ред.. Г. О. Балла. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 206 с.
5. Ічанська О.М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці: Дис... канд. психол. наук: К., 2002. 230 с.
6. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості : монографія. 2- ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ, 2018. 720 с.
7. Краєва О.А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія. Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2018. 218 с.
8. Краєва О.А. Проблема кризи ідентичності в період нормативної кризи підліткового віку . *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. № 1 (56). С.46-50.

9. Лановенко Ю. Екзистенціальний зміст суб'єктивного аспекту юнацької психології. *Соціальна психологія*. 2006. №5. С.6
10. Лановенко Ю. Екзистенціальний зміст суб'єктивного аспекту юнацької кризи. *Соціальна психологія*. 2006. №5.
11. Матвійчук О.О., Краєва А.О. Проблема формування ідентичності в підлітковому віці у контексті розвитку творчої особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 1 (65). С. 64-71.
12. Моляко В.О., Музика О.Л. Творчий потенціал людини як психологічна проблема. *Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень*/ [за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики]. Житомир : Вид-во Рута, 2006. С. 13-21.
13. Музика О. Л. Криза творчої особистості: суб'єктно-ціннісний підхід до типології. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2001. С. 63-72.
14. Панасенко Н.М. Психологія підлітка в сучасній ситуації соціального розвитку. *Пробл. загальн. та пед. психології*. К, 2007. Т. 9. Ч. 6. С. 235-243.
15. Перцептивно-мисленнєві стратегії творчого конструювання інформаційних систем у навчальній та трудовій діяльності : монографія / В.О. Моляко, Ю.А. Гулько, Н.А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В.О. Моляко. Київ, 2018. С. 106–123.
16. Поліщук В.М. Від кризи 7 років до кризи входження в дорослість : монографія. Суми : Університетська книга, 2019. 142 с.
17. Поліщук В.М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : [монографія]. Суми, 2012. 478 с.
18. Поліщук В.М. Криза 13 років і підлітковий період. *Актуальні проблеми психології у 12 т. : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України* / за ред. В. О. Моляко. 2010. № 11. Т. 12. С. 238–246.

19. Поліщук В.М. Криза 13 років у хлопців: структура симптомокомплексу і його зміст. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. №. 4. С. 2–8.

20. Психологу для роботи: діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге виправл. Ужгород: Видавництво О. Гаркуші, 2012. 616 с.: іл.

21. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття. К. : Либідь, 1998. 992 с.

22. Середницька І.Я. Психологічний аналіз кризи ідентичності у студентській молоді: Дис... канд. психол. наук: Одеса, 2005. 287 с.

23. Становлення ідентичності фахівця : [монографія] / Г. О. Балл, В. Л. Зливков, С. О. Копилов [та ін.] ; за ред. В. Л. Зливкова. К.-Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 260 с.

24. Третяк Т.М. Дослідження проявів творчого мислення старшокласників в ускладнених інформаційних умовах. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. XII. Психологія творчості. 2020. Випуск 27. С. 245–256.

25. Шепельова М.В. Діагностика та розвиток здатності студентів до художньої діяльності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. XII. Психологія творчості. 2018. Вип. 24. С. 181–190.

26. Diener, E., M. Diener, C. Diener. Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 851–864.

27. Mead G.H. *Mind, Self, and Society*. Chicago: The University of Chicago Press, 2015. 536 p.

28. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. Vol. 57. P. 1069–1081.

29. Waterman A. Two conceptions of happiness: contrast of personal expressiveness (Eudaimonia) and hedonic enjoyment. 1993. № 4. Vol. 64. P. 678-691.

30. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / [уклад.: М.В.Лемак, В.Ю.Петрище]. – Вид. 2-ге, виправл. – Ужгород: Вид-во О.Гаркуші, 2012. С.78-80.

ДОДАТОК А

Тест стресостійкості (Д.Д. Романовська та О.В. Ілащук).

Інструкція. Необхідно відповісти на запитання, з огляду на те, наскільки ці твердження правильні для вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження вас узагалі не стосується.

Вік досліджуваних: з 12 років. Пропонуються наступні варіанти відповідей з відповідною кількістю балів:

- майже завжди – 1;
- часто – 2;
- іноді – 3;
- майже ніколи – 4;
- ніколи – 5.

Опитувальник:

1. Ви їсте, принаймні, одну гарячу страву на день?

2. Ви спите 7–8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень?
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов у відповідь?
4. У межах 50 кілометрів у вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися?
5. Ви працюєте до поту хоча б два рази на тиждень?
6. Ви палите менше половини пачки сигарет на день?
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?
8. Ваша вага відповідає Вашому зросту?
9. Ваш дохід цілком задовольняє Ваші основні потреби?
10. Вас підтримує Ваша віра?
11. Ви регулярно займаєтеся суспільною діяльністю?
12. У вас багато друзів і знайомих?
13. У вас є один чи двоє друзів, яким Ви цілком довіряєте?
14. Ви здорові?
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі чи стурбовані чим-небудь?
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми?
17. Ви робите щось жартома хоча б раз на тиждень?
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно?
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, інших напоїв, які містять кофеїн?
20. У вас є небагато часу для себе протягом кожного дня?

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

Слід скласти результати Ваших відповідей і з отриманого числа відняти 20 балів. Підсумок:

- 0 – 20 балів: висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу.
- 20 – 50 балів: середній рівень стресостійкості.
- > 50 балів: низький рівень стресостійкості. Ви дуже вразливі для стресу.

ДОДАТОК Б

Методика «Оцінка стратегій подолання стресу» (за С. Р. Лазарусом та Ф. В. Фолкманом).

Опитувальник містить вісім шкал:

Конфронтація - наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику.

Дистанціювання - когнітивні зусилля на відділення від ситуації і зменшення її значущості.

Самоконтроль - зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пошук соціальної підтримки - зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності - визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її рішення.

Втеча-уникнення - уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.

Планування рішення проблеми - довільні, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

Позитивна переоцінка - зусилля по створенню позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Опитувальник

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою:

ніколи	рідко	іноді
0	1	2

1. Зосереджується (ась) на тому, що мені потрібно було робити далі, - на наступному кроці.
2. Починав (а) щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати; головне - робити хоч що-небудь.
3. Намагався (ась) схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив (а) з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував (а) і докоряв (а) себе.
6. Намагався (ась) не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався (ась) на диво.
8. упокорюється (ась) з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів (а) себе, як ніби нічого не сталося.

10. Намагався (ась) не означити своїх почуттів.
11. Намагався (ась) побачити в ситуації щось позитивне.
12. Спав (а) більше, ніж звичайно.
13. Зривав (а) свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.
14. Шукав (а) розуміння та співчуття у кого-небудь.
15. У мені виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався (ась) забути все це.
17. Чи звертався (лася) за допомогою до фахівців.
18. Змінювався (ась) або зростав (ла) як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався (ась) або намагався (лася) якимось все загладити.
20. Складав (а) план дій і слідував (а) йому.
21. Намагався (ась) дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Чи розумів (а), що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався (ась) досвіду в цій ситуації.
24. Говорив (а) з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався (ась) поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням.
26. Ризикував (а) де тільки можна.
27. Намагався (ась) не працювати занадто активно.
28. Поспішно довірявся (ась) першому почуттю.
29. Знаходив (а) нову віру в щось.
30. Знову відкривав (а) для себе щось важливе в житті.
31. Щось міняв (а) так, що все залагоджує.
32. У цілому уникав (а) спілкування з людьми.
33. Чи не допускав (а) це до себе, намагався (лася) особливо про це не замислюватися.
34. Питав (а) ради у родича чи друга, яких поважав (а).
35. Намагався (ась), щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи.
36. Відмовлявся (ась) сприймати цю справу занадто серйозно.
37. Говорив (а) з ким-то про те, що я відчуваю.
38. Стояв (а) на своєму і боровся (лася) за те, чого хотів.

39. зганяти (а) це на інших людях.
40. Користувався (ась) минулим досвідом, мені вже доводилося потрапляти в таке становище.
41. Знав (а), що треба робити і подвоював (а) свої зусилля, щоб все налагодити.
42. Відмовлявся (ась) вірити, що це дійсно відбулося.
43. Я давав (а) собі обіцянки, що наступного разу все буде по-іншому.
44. Знаходив (а) пару інших способів вирішення проблеми.
45. Намагався (ась), щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
46. Щось міняв (а) в собі.
47. Хотів (а), щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося.
48. Представляв (а) собі, фантазував (а), як все це могло б обернутися.
49. Молився.
50. прокручувати (а) в розумі, що мені сказати або зробити.
51. Думав (а) про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався (лася) наслідувати його.

Бланк для відповідей

Прізвище, ім'я, по батькові Вік

Питання	ніколи	рідко	іноді	часто
1				
2				
3				
4				
5				
.....				
47				
48				
49				

50				
51				

Обробка і інтерпретація результатів. За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - Про балів; «Іноді» - 1 бал; «Рідко» - 2 бали; «Часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал

1. *конфронтативного копінг.* Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
2. *Дистанціювання.* Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
3. *Самоконтроль.* Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
4. *Пошук соціальної підтримки.* Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
5. *Прийняття відповідальності.* Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.
6. *Втеча-уникнення.* Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
7. *Планування рішення проблеми.* Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. *Позитивна переоцінка*. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір.
Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

ДОДАТОК В

Методика «Аналіз психологічних стратегій подолання криз» (АСОРЕ, за Дж. Патерсоном і Г. Маккабіном).

Мета

Методика А-СОРЕ призначена для виявлення способів, які підлітки використовують для подолання проблем або складних ситуацій, що виникають у них або членів їхніх родин.

Визначення

подолання

Під подоланням розуміють індивідуальну чи групову поведінку, спрямовану на зменшення труднощів та дискомфорту, пов'язаних із життєвими змінами або складними подіями.

Інструкція

1. Прочитайте кожне твердження, яке описує спосіб подолання проблем.
2. Визначте, наскільки часто ви вдаєтеся до кожної з описаних дій, коли стикаєтеся з труднощами або напругою. Навіть якщо ви робите щось із них просто для розваги, вкажіть лише те, наскільки часто ви використовуєте цю дію саме для подолання проблем.
3. **Оберіть одну з наведених відповідей для кожного твердження:**
 - 1 – НІКОЛИ
 - 2 – МАЙЖЕ НІКОЛИ
 - 3 – ІНОДІ
 - 4 – Часто
 - 5 – ДУЖЕ ЧАСТО
4. **Обов'язково дайте відповідь на кожне твердження.**

Список тверджень:

1. Дотримуєтеся прохань і правил батьків.
2. Читаєте.
3. Намагаєтеся бути смішним і легковажно ставитися до всього.
4. Вибачаєтеся перед людьми.
5. Слухаєте музику (стерео, радіо тощо).
6. Розмовляєте з вчителем або шкільним психологом про те, що вас турбує.
7. Їжте.
8. Намагаєтеся проводити якомога менше часу вдома.
9. Приймаєте ліки, призначені лікарем.
10. Більше залучаєтеся до шкільних заходів.
11. Ходите за покупками; купуєте те, що вам подобається.
12. Намагаєтеся домовитися з батьками та знайти компроміс.
13. Намагаєтеся вдосконалювати себе (привести себе в форму, покращити оцінки тощо).

14. Плачете.
15. Намагаєтесь думати про хороші речі у вашому житті.
16. Проводите час з хлопцем або дівчиною.
17. Їдете кудись на машині.
18. Говорите приємні речі іншим.
19. Злитесь та кричите на людей.
20. Жартуєте та зберігаєте почуття гумору.
21. Розмовляєте зі священником/пастором/рабіном.
22. Виливаєте свої емоції, скаржачись членам родини.
23. Ходите до церкви.
24. Вживаєте наркотики (не призначені лікарем).
25. Організовуєте своє життя та плани.
26. Лаєтесь.
27. Стараєтесь вчитися або виконувати шкільні проекти.
28. Звинувачуєте інших у своїх проблемах.
29. Близько спілкуєтесь з кимось, хто вам небайдужий.
30. Намагаєтесь допомогти іншим вирішити їхні проблеми.
31. Розмовляєте з матір'ю про те, що вас турбує.
32. Намагаєтесь самостійно знайти рішення для своїх проблем або напруги.
33. Займаєтесь своїм хобі (шиття, моделювання тощо).
34. Звертаєтесь до професійного психолога (не шкільного).
35. Намагаєтесь підтримувати дружбу або знайти нових друзів.
36. Переконаєте себе, що проблема неважлива.
37. Ходите в кіно.
38. Мрієте про те, як би ви хотіли, щоб усе було.
39. Розмовляєте з братом або сестрою про свої почуття.
40. Знаходите роботу або старанніше працюєте.
41. Проводите час із родиною.
42. Палите.

43. Дивитися телевізор.
44. Молитися.
45. Намагаєтесь побачити позитивні сторони у складній ситуації.
46. Вживаєте алкоголь (пиво, вино, міцні напої).
47. Намагаєтесь приймати власні рішення.
48. Спите.
49. Говорите неприємні речі; іронізуєте.
50. Розмовляєте з батьком про те, що вас турбує.
51. Виливаєте свої емоції, скаржачись друзям.
52. Розмовляєте з другом про свої почуття.
53. Граєте у відеоігри (Space Invaders, Pac-Man), більярд, пінбол тощо.
54. Займаєтесь фізичною активністю (біг, їзда на велосипеді тощо).