

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра соціальної роботи та педагогіки вищої школи

На правах рукопису

**СКРИННІКОВА ВІКТОРІЯ ПЕТРІВНА
ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ
В ЦЕНТРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА СІМЕЙ
ВОЛИНСЬКОГО ОБЛАСНОГО БЛАГОДІЙНОГО
ФОНДУ «КАРІТАС-ВОЛИНЬ»**

Спеціальність: 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма «Соціальна робота. Соціальна педагогіка»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ПЕТРОВИЧ ВАЛЕРІЙ СТЕПАНОВИЧ
кандидат педагогічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № 6
засідання кафедри соціальної роботи та
педагогіки вищої школи
від 12 листопада 2025 р.

Завідувач кафедри соціальної роботи та
педагогіки вищої школи
_____ проф. Чернета С. Ю.

Луцьк 2025

АНОТАЦІЯ

Скриннікова В. П. Формування стресостійкості підлітків в Центрі для дітей та сімей Волинського обласного благодійного фонду «Карітас-Волинь». Випускна кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 231 «Соціальна робота». Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2025.

Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів та загальних висновків.

У вступі висвітлено актуальність дослідження проблеми формування стресостійкості підлітків; визначено мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження; окреслено методологію та практичне значення дослідження, а також зазначено дані про апробацію теми кваліфікаційної роботи.

У першому розділі кваліфікаційної роботи розкрито теоретичні засади формування стресостійкості підлітків, зокрема окреслено основні дефініції цього явища у соціологічній та психологічній науках; охарактеризовано психологічні та соціальні риси дітей підліткового віку, проаналізовано основні прояви стресостійкості у дітей підліткового віку.

У другому розділі здійснено практичне дослідження особливостей формування стресостійкості підлітків на базі Центру для дітей та сімей Волинського обласного благодійного фонду «Карітас Волинь». У межах практичного дослідження проведено діагностику фактичного рівня стресостійкості підлітків, окреслено структуру та концепцію корекційної програми, а також висвітлено процес аналізу її ефективності.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, підлітки, соціальна адаптація, психологічне здоров'я

SUMMARY

Skrynnikova V. P. Development of Adolescents' Stress Resilience at the Center for Children and Families of the Volyn Regional Charitable Foundation «Caritas-Volyn». Master's qualification work (manuscript).

Thesis submitted for the Master's degree in specialty 231 «Social Work».

Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2025.

The master's thesis consists of an introduction, two chapters, conclusions to each chapter, and general conclusions.

The introduction highlights the relevance of the problem of developing stress resilience in adolescents; defines the purpose, objectives, object, and subject of the study; outlines the methodology and practical significance of the research; and provides information about the approbation of the qualification work.

The first chapter of the thesis reveals the theoretical foundations of developing adolescents' stress resilience, in particular defining the main concepts of this phenomenon in sociological and psychological sciences; characterizing the psychological and social traits of adolescents; and analyzing the main manifestations of stress resilience in adolescence.

The second chapter presents a practical study of the features of developing stress resilience among adolescents based on the activities of the Center for Children and Families of the Volyn Regional Charitable Foundation «Caritas-Volyn». Within the practical research, the actual level of adolescents' stress resilience was diagnosed, the structure and concept of the author's correctional program were outlined, and the process of analyzing its effectiveness was described.

Keywords: stress resilience, stress, adolescents, social adaptation, psychological health.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

- 1.1. Сутність поняття «стресостійкість», особливості тлумачення цього явища у психології та соціології.
- 1.2. Психологічні та соціальні характеристики дітей підліткового віку.
- 1.3. Аналіз основних проявів стресостійкості у підлітків.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ (на прикладі Волинського обласного благодійного фонду «Карітас Волинь»)

- 2.1. Діагностика рівня стресостійкості підлітків.
- 2.2. Огляд структури та концепції програми, спрямованої на формування стресостійкості підлітків.
- 2.3. Аналіз ефективності реалізованої програми.

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження проблеми формування стресостійкості підлітків пов'язана із різким зростанням психологічного навантаження на дітей унаслідок ведення бойових дій, економічної нестабільності та інформаційного тиску. Підлітковий вік є періодом, коли відбувається активне становлення особистості, а також формування нової системи цінностей. Низький рівень стресостійкості може призводити до емоційного перевантаження, розвитку тривожності, агресії та соціальної ізоляції. Саме тому актуальним є формування у дітей навичок саморегуляції, вміння критично мислити та адаптуватися до кризових умов. У цьому напрямі діяльність Центру для дітей та сімей Волинського обласного благодійного фонду «Карітас Волинь» набуває вкрай важливого значення, а вже діяльність фахівців Центру сприяє підтримці психологічного добробуту дітей та розвитку їх комунікативних та соціальних навичок. Крім того, у результаті дослідження цієї теми стає можливою розробка ефективних програм профілактики стресу та забезпечення всебічного розвитку особистості підліткового віку.

Особливості формування стресостійкості підлітків досліджували О. Блаженко [2], О. Вакуленко [5], Т. Дудка [8], Т. Кирпенко [12], О. Краєва [17-18], І. Мельничук [24] та ін. У цих роботах вчені розглядають сутність поняття стресостійкості та особливості тлумачення цього поняття у соціологічній та психологічній науках. Крім того, при визначенні поняття стресостійкості дослідники звертають увагу на психологічні та вікові характеристики дітей підліткового віку. У вимірі аналізу явища стресостійкості підлітків науковці підкреслюють, що підлітки є більш емоційними порівняно з дорослими, що ускладнює їх соціальну адаптацію та вміння адекватно реагувати на дію стресорів. Проте недостатньо розкритою на сьогодні залишається проблема практичних аспектів формування стресостійкості підлітків, зокрема на базі Центру для дітей та сімей Волинського обласного фонду «Карітас Волинь», що

потребує більш детальних наукових розвідок цієї проблеми, а також актуалізує вивчення теми кваліфікаційної роботи.

Мета дослідження – розробити та апробувати корекційну програму, спрямовану на розвиток стресостійкості підлітків.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати сутність поняття «стресостійкість» та особливості тлумачення цього поняття у соціологічних та психологічних науках.
2. Визначити психологічні та соціальні характеристики дітей підліткового віку.
3. Проаналізувати основні прояви стресостійкості у підлітків.
4. Провести діагностику рівня стресостійкості підлітків на базі Центру для дітей та сімей Волинського обласного благодійного фонду «Карітас Волинь»;
5. Розглянути структуру та концепцію розробленої програми, спрямованої на розвиток стресостійкості підлітків та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – процес формування стресостійкості підлітків.

Предмет дослідження – засоби та методи формування стресостійкості підлітків на базі Центру для дітей та сімей Волинського обласного благодійного фонду Карітас Волинь.

Методи дослідження:

- метод аналізу та синтезу – було використано під час дослідження сутності поняття «стресостійкість» та особливостей його тлумачення у психології та соціології;
- метод систематизації – використано під час висвітлення психологічних та вікових характеристик дітей підліткового віку;
- метод індукції та дедукції – застосовано при аналізі основних проявів стресостійкості у підлітків;
- метод соціологічного опитування – використано під час діагностики фактичного рівня стресостійкості підлітків;

- метод проєктування – застосовано під час розробки проєкту корекційної програми, спрямованої на розвиток стресостійкості підлітків;
- метод узагальнення – використано при формулюванні загальних результатів дослідження та перспектив подальших наукових розвідок теми кваліфікаційної роботи.

Практичне значення дослідження. Результати кваліфікаційної роботи можна використовувати у діяльності закладів загальної середньої освіти при побудові програм, спрямованих на розвиток стресостійкості підлітків. Матеріали дослідження також можуть бути корисними для психологів, соціологів та педагогічних працівників, які зацікавлені у формуванні навичок учнів ефективно долати стрес.

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження представлені на XVI Міжнародній науково-практичній конференції науковців, аспірантів та студентів «Актуальні проблеми педагогіки, соціальної роботи та соціального забезпечення» (14 травня 2025 р.) у вигляді тез:

1. Скриннікова В. Формування стресостійкості підлітків у Центрі для дітей та сімей «Карітас Волинь». Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції науковців, аспірантів та студентів «Актуальні проблеми педагогіки, соціальної роботи та соціального забезпечення» (14 травня 2025 р.). Луцьк, 2025. С. 142–145.

Структура кваліфікаційної роботи містить вступ, два розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи містить 86 сторінок, список використаних джерел містить 44 позиції.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Сутність поняття «стресостійкість», особливості тлумачення цього явища у психології та соціології

Поняття стресостійкості пов'язане із здатністю людини ефективно працювати та керувати емоціями у кризових ситуаціях. З точки зору психології стресостійкість є особистісною характеристикою людини, що спрямована на подолання стресу, а у соціології це явище пов'язане із здатністю людини протистояти зовнішнім проблемам та при цьому не втрачати навички соціальної взаємодії. Для початку розглянемо, як саме це явище трактують психологи.

Стресостійкість визначається як індивідуальна здатність людини підтримувати нормальну працездатність під впливом стресових чинників. Її можна розвивати шляхом спеціального навчання, яке передбачає свідомий контроль за діяльністю організму та поведінковими реакціями в напружених ситуаціях. При цьому стресореактивність характеризується рівнем підвищення гормонів надниркових залоз (катехоламінів і кортикостероїдів) у крові у відповідь на стрес, тоді як стресостійкість відображає швидкість, з якою ці гормони повертаються до норми після припинення дії стресора [35, с. 12].

Розвиток стресостійкості особистості ґрунтується на розумінні механізмів подолання стресу, які поділяють на стрес-реалізувальні системи (що запускають реакцію на стрес) і стрес-лімітувальні системи (які обмежують або запобігають надмірній стресовій реакції, виконують роль природного захисту організму). До таких систем належать: ретикулярна формація, що координує цикли сну та неспання, регулює дихання і серцеву діяльність; лімбічна система, яка відповідає за емоційно-мотиваційну поведінку та вегетативні функції організму; гіпоталамус, який контролює роботу ендокринних залоз і регулює виділення гормонів, пов'язаних із тривогою, страхом, напруженням, апетитом і сном. Важливу роль відіграє також вегетативна нервова система, діяльність якої можна

частково контролювати за допомогою спеціального тренування: активація її парасимпатичного відділу сприяє відновленню гомеостазу та нормалізації внутрішніх процесів після стресу. Надниркові залози у стресових умовах виробляють гормони, що забезпечують організм необхідною енергією для подолання напруження [13, с. 109].

В. Корольчук розглядає стресостійкість особистості як динамічну, структурно-функціональну та інтегровану властивість, що формується в процесі взаємодії індивіда зі стресогенним чинником. Стресостійкість поєднує когнітивне сприйняття ситуації, її об'єктивні характеристики та вимоги, які постають перед особистістю. Рівень адекватності оцінки стресової ситуації та власних можливостей визначає силу і спрямованість реакцій людини: як на зміну самої ситуації, так і на переосмислення її змісту, власних установок, мотивації, волі та способів подолання труднощів. Основою цього процесу виступає когнітивно-феноменологічна перспектива та взаємодія структурних компонентів особистості, які зумовлюють рівень стресостійкості під час і після переживання травматичних подій [15, с. 186].

За словами Н. Слободяник, однією з ключових складових стресостійкості є психологічна компетентність особистості. Її наявність сприяє гармонійній взаємодії людини з навколишнім середовищем у процесі повсякденної діяльності. Завдяки психологічній компетентності індивід здатен задовольняти свої актуальні потреби, досягати життєвих цілей та водночас підтримувати психічне й фізичне здоров'я. Стресостійкість забезпечує узгодженість між психічними процесами, поведінкою людини та вимогами зовнішнього середовища. Очевидно, що разом із соціальним досвідом психологічна компетентність визначає характер і форми адаптивних реакцій у стресових ситуаціях [38, с. 93].

Стресостійкість особистості визначається Н. Мельник як інтегративна, динамічна та структурно-функціональна властивість, що формується в процесі взаємодії індивіда зі стресогенним чинником. Стресостійкість охоплює когнітивне усвідомлення ситуації, її об'єктивні характеристики та вимоги, які

постають перед особистістю. Водночас адекватність оцінки стресової ситуації та власних можливостей зумовлює силу й спрямованість реакцій людини, які проявляються у зміні складових самої ситуації, переосмисленні її змісту, корекції ставлень, мотивації, вольової регуляції та копінгової поведінки [23, с. 198].

Згідно з основними положеннями системного підходу, Т. Дудка розглядає стресостійкість як інтегральну властивість цілісної особистості, що формується у взаємозв'язку з багаторівневою системою її складових. Ця властивість поєднує в собі когнітивні, інтелектуальні, емоційні та особистісні компоненти, які утворюють єдиний комплекс. Індивідуальні відмінності у рівні стресостійкості зумовлюються якісними та кількісними характеристиками цих компонентів, що визначають специфіку реагування кожної людини на стресові впливи [8, с. 76].

Рівень стресостійкості у процесі взаємодії особистості з соціальним середовищем визначається такими показниками, як емоційна стабільність, низький рівень тривожності, розвинена саморегуляція та психологічна готовність до стресових ситуацій. До більш стресостійких належать люди з інтернальним локусом контролю, упевнені у власних силах і незалежні від зовнішнього схвалення. Стресостійкість значною мірою залежить від способу життя та здатності справлятися з дистресовими станами.

Натомість менш стійкими до стресу є тривожні, невпевнені в собі особи із заниженою самооцінкою, схильні шукати схвалення та спотворено сприймати ситуацію чи власну роль у ній. Науковці зазначають, що до чинників, які підвищують ризик нещасних випадків, належать невідповідність особистісних рис обраний професії, низька кваліфікація, несприятливий психофізіологічний стан та низький рівень стресостійкості, а також такі риси, як легковажність і схильність до порушення правил. Як бачимо, у психологічній науці стресостійкість є психологічною характеристикою особистості, що спрямована на вміння долати стрес. Проаналізуємо, як саме трактують явище стресостійкості у соціології.

В останні роки темп життя значно прискорився, що призвело до зростання психоемоційного навантаження на нервову систему людини, залежно від індивідуальних особливостей психіки та типу вищої нервової діяльності. Проблема стресу нині є надзвичайно актуальною, адже кожному доводиться адаптуватися до умов життя, пов'язаних із різноманітними очікуваннями, вимогами та надіями. Стрес визначається як реакція нервової системи на надмірне зовнішнє подразнення. Вчені виділяють фізіологічний стрес, що виникає у відповідь на реальний подразник, та психологічний стрес, при якому людина оцінює майбутню ситуацію як загрозову чи складну на основі власного досвіду та знань. Психологічний стрес, у свою чергу, поділяють на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес з'являється при інформаційному перевантаженні, коли людина не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі за високої відповідальності. Емоційний стрес виникає у ситуаціях загрози небезпеки або образи, коли людина тривалий час перебуває наодинці зі своїми переживаннями [16, с. 188].

Зазвичай симптоми тяжкої стресової ситуації проявляються протягом місяця після короточасних психотравмуючих подій (наприклад, сварок або втрати близької людини) або після раптових загроз життю. Молодші люди частіше стикаються з більшою кількістю шоківих психічних травм, що можуть становити загрозу життю. Рівень стресостійкості значною мірою визначається індивідуальними психологічними особливостями, які можуть як підвищувати ризик дисфункцій в екстремальних умовах, так і сприяти ефективному їх подоланню. Психічна діяльність людини формується під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, які взаємодіють між собою: зовнішні події впливають на психіку через внутрішні умови, а результатом цієї взаємодії є психічний стан, що відображає особливості особистості у певний момент часу. Окремі риси можуть визначати поведінку людини в складних ситуаціях, її мотиви та потреби [3, с. 31].

Стресостійкість особистості розглядається як інтегрована, динамічна та структурно-функціональна властивість, що формується внаслідок взаємодії індивіда зі стресогенним чинником. Стресостійкість охоплює когнітивне

відображення ситуації, її об'єктивні характеристики та вимоги, що постають перед особою. Рівень адекватності оцінки обставин і власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих на зміну елементів стресової ситуації, переосмислення її змісту, корекцію ставлення, мотиваційних і вольових установок, а також копінгової поведінки. Ці процеси реалізуються через когнітивно-феноменологічну перспективу та взаємодію структурних компонентів особистості, які визначають рівень її стресостійкості як під час, так і після переживання травматичних подій [41, с. 204].

Стресостійкість та емоційна стійкість розглядаються як важливі властивості особистості. При цьому емоційна стійкість виступає як інтегративна якість, що проявляється через контроль над емоціями, стабільність емоційного стану та оптимальне використання нервово-психічних ресурсів. Натомість стресостійкість формується як сукупність вроджених і набутих психологічних та фізіологічних характеристик особистості, показниками якої є емоційна стійкість, самоконтроль, саморегуляція, психологічна стійкість та фрустраційна толерантність. Емоційна стійкість забезпечує здатність ефективно досягати поставлених цілей у складних емоційно-навантажених ситуаціях, підтримувати контроль над власними емоціями. Стресостійкість, у свою чергу, гарантує успішне функціонування та життєдіяльність людини в умовах значних інтелектуальних, вольових і емоційних навантажень, а також зберігає психофізичну рівновагу та запобігає негативним наслідкам для здоров'я і діяльності [19, с. 26].

Стресостійкість виступає ключовою умовою позитивного особистісного розвитку та суб'єктивного благополуччя людини. Вона є інтегративною та системною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність бути саморегульованим суб'єктом власної діяльності, гнучко реагувати на зміни в навколишньому середовищі та підтримувати психологічний комфорт і відчуття благополуччя [29, с. 61].

Стресостійкість – це сукупність індивідуальних рис та характеристик людини, що дозволяють адекватно оцінювати ситуації та переосмислювати їх,

щоб мінімізувати негативний емоційний вплив на організм. Загалом, вона є вкрай індивідуальною, а її рівень визначається певними особистісними властивостями.

Основні фактори, що впливають на стресостійкість:

1. Вік – здатність протистояти стресу значною мірою залежить від досвіду та вміння аналізувати ситуацію з різних боків. З віком ці навички здебільшого розвиваються, але навіть у дорослих людей іноді виникають труднощі з керуванням емоціями.

2. Темперамент і риси характеру – вони визначають індивідуальну реакцію на стрес. Наприклад, флегматики завдяки розсудливості та вмінню обмірковувати ситуацію сприймають стрес менше, а сангвініки – завдяки позитивному ставленню та відкритості. Навпаки, меланхоліки більш вразливі та схильні до переживань, а холерики емоційно та імпульсивно реагують на стрес, що посилює його вплив.

3. Вміння розслабитися – здатність знімати напругу і відволікатися знижує ризик виникнення нового стресу та пом'якшує вплив вже існуючих стресових факторів.

4. Емоційність – інтенсивність стресової реакції багато в чому залежить від того, як людина реагує на ситуацію. Надмірно емоційна реакція та виникнення негативних емоцій підсилюють вплив стресу на організм [33, с. 61].

Підвищення стресостійкості через розвиток комунікативних навичок потребує цілеспрямованого та комплексного підходу. Важливо враховувати індивідуальні особливості працівників, забезпечувати систематичне навчання та постійне самовдосконалення, що є ключовими складовими ефективної реалізації таких стратегій. Розвиток навичок ефективної комунікації не лише знижує рівень стресу, але й підвищує працездатність, покращує взаєморозуміння та зміцнює професійні відносини. Впровадження комплексного підходу до тренінгів з вирішення конфліктів, стратегічного спілкування та управління власними емоціями є важливим кроком для створення здоровішого, більш продуктивного та менш стресового робочого середовища.

Стратегії розвитку комунікативних навичок мають великий потенціал для підвищення індивідуального благополуччя працівників, а також загальної продуктивності та атмосфери в колективі. Для реалізації цього потенціалу організації повинні активно впроваджувати, підтримувати та оновлювати відповідні навчальні ініціативи, забезпечувати доступ до необхідних ресурсів і створювати умови для відкритої комунікації на робочому місці [1, с. 18].

У руслі системно-інтегративного підходу стресостійкість розглядається М. Яковець та Н. Харченко як багатогранна та інтегральна властивість особистості, що об'єднує інтелектуальні, когнітивні, емоційні та особистісні якості. Стресостійкість забезпечує здатність людини витримувати значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, ефективно протистояти стресовим впливам, зберігати психічну рівновагу та діяти успішно в складних і напружених умовах, але при цьому не втрачати контролю над ситуацією та здатності до ефективного функціонування у стресогенних ситуаціях [43, с. 56].

Таким чином, стресостійкість є важливою характеристикою особистості, що дає змогу ефективно долати стресові ситуації та протистояти впливу стресорів у кризових умовах. З точки зору соціології, стресостійкість розглядається як вміння людини долати стрес та при цьому зберігати навички соціальної взаємодії. У психології стресостійкість є індивідуальною характеристикою особистості, що дає змогу їй ефективно протидіяти впливу стресу та підтримувати внутрішню рівновагу. Важливо підкреслити, що стресостійкість формується під впливом психологічних рис особистості та зовнішніх соціальних факторів, що дає змогу ефективно розподіляти власні ресурси та формувати унікальні стратегії поведінки.

1.2. Психологічні та соціальні характеристики дітей підліткового віку

Підлітковий вік є періодом фізичних, соціальних та психологічних змін, під час якого формується ідентичність та самооцінка особистості. Діти підліткового віку є більш вразливими, ніж дорослі, часто більш емоційно

реагують на зовнішні проблеми, що ускладнює розвиток стресостійкості у цієї категорії дітей.

Кожна вікова група характеризується специфічними особливостями розвитку особистості, властивими саме їй. Основним завданням соціального виховання, що сприяє багатогранному розвитку та збереженню духовного і фізичного здоров'я, є не пряме впливання на свідомість, а формування системи потреб, їхнього складу, ієрархії та норм задоволення. Ця система потреб формується протягом становлення особистості та відображається у стилі її життєдіяльності. Перехід від дитинства до дорослості супроводжується якісними змінами у фізичному, моральному, розумовому та соціальному розвитку. У цей період виникають нові риси особистості, з'являються елементи дорослості внаслідок перебудови організму, посилюється самосвідомість у взаєминах з дорослими та однолітками, формуються нові інтереси та активізується пізнавальна діяльність [5, с. 95].

Основними психологічними потребами підлітків є спілкування з однолітками, прагнення до автономії та незалежності, а також свобода від дорослого впливу. Відчуття дорослості виступає психологічним симптомом початку підліткового віку. Соціальні та психологічні особливості цього віку формують типові поведінкові реакції на взаємодію з оточенням, що можуть стати основою для розвитку стійких моделей девіантної поведінки.

Однією з таких реакцій є реакція емансипації, що проявляється через прагнення звільнитися від домінування дорослих, протест проти правил і норм, бажання самоствердження та автономії. Ще однією важливою реакцією є групування з однолітками, яке виступає джерелом інформації, новою формою міжособистісних контактів та специфічним типом емоційного взаємозв'язку, недоступного в сімейному середовищі. Ще одним проявом підліткових потреб є реакція на хобі. Захоплення виступає як стійкий інтерес, що часто супроводжується емоційною прихильністю. Для підлітків хобі є засобом самовираження, досягнення соціального статусу або способом втечі від реальності та конфліктів у сім'ї чи школі [4, с. 297-298].

У підлітковому віці дитина починає спостерігати, усвідомлювати та регулювати свої емоції, що дозволяє їй краще розуміти власні почуття та емоції оточуючих. Цей процес емоційного розвитку дає можливість вдосконалювати навички та виявляти індивідуальні якості особистості. Підлітки формують самооцінку на основі власного досвіду, навчання на помилках та прийняття відповідальності за свої вчинки. Спілкування в цей період стає не лише окремою сферою життя, а проникає у всі аспекти діяльності підлітка, актуалізує його ключову роль у формуванні особистості та успішній життєдіяльності [26, с. 425].

Становлення ідентичності відбувається протягом усього життя людини, починаючи з раннього дитинства. Підлітковий вік є особливо чутливим періодом у цьому процесі, коли емоційні, інтелектуальні та вольові зусилля концентруються на формуванні адекватної самосвідомості. Підлітковість – це фаза переходу від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості, що включає завершення фізичного, зокрема статевого, дозрівання та досягнення соціальної зрілості. Поява відчуття дорослості як нової структурної якості самосвідомості стає центральним елементом особистості підлітка, відображає нову життєву позицію щодо себе, інших людей та світу загалом. Відчуття дорослості визначає спрямованість активності підлітка, його прагнення, бажання, переживання та афектні реакції.

Ставлення підлітків до власних вчинків стає більш усвідомленим, з'являється здатність до самоаналізу, хоча не завжди повної його реалізації. Їх цікавить не лише зовнішнє життя дорослих, але й внутрішній світ та духовні якості. Розвиваються специфічні особливості самосвідомості, що проявляються у самооцінці, оцінці ефективності власної діяльності та взаємин із дорослими й однолітками. Рефлексія виступає ключовим механізмом розвитку самосвідомості, а самооцінка в цьому віці набуває особливого значення, стає важливим мотивом поведінки. Орієнтація підлітка на власну самооцінку пов'язана з прагненням до самостійності, незалежності, самоповаги та високих вимог до себе [44, с. 157].

Формування самооцінки є однією з характерних рис особистості підлітка. Особливості самооцінки впливають на всі сфери його життя: емоційний стан, взаємини з оточенням, розвиток творчих здібностей та успіхи в навчанні. За низького рівня самооцінки підліток схильний недооцінювати власні можливості та обирати лише найпростіші завдання, що обмежує його самоствердження. І навпаки, високий рівень самоприйняття сприяє вірі у власні сили, успішне завершення справ та досягненню значних результатів. Водночас надмірно завищена самооцінка також може стати джерелом особистісних труднощів і конфліктів [9, с. 24].

Згідно з думкою О. Блаженко, найбільш помітні зміни у підлітковому віці спостерігаються у змістовній стороні самооцінки, що пояснюється тим, що в цей короткий період відбувається різкий перехід від фрагментарного та нечіткого уявлення про себе до відносно повної та всебічної Я-концепції. Старші підлітки усвідомлюють удвічі більше власних якостей, ніж молодші школярі, і здатні оцінювати майже всі аспекти своєї особистості, а їх самооцінка стає більш узагальненою. Крім того, удосконалюється також і усвідомлення власних недоліків.

Судження підлітків про себе відображають позитивний емоційний фон і відчуття радості буття. Вони описують себе на основі навчальних досягнень, захоплень та інтересів, орієнтуються на ідеальну самооцінку, але при цьому розрив між реальною і бажаною оцінкою себе для більшості не є травмуючим. Дослідження показують, що у змісті самооцінки підлітків переважають моральні якості – доброта, чесність, справедливість. Високий рівень самокритичності дозволяє їм усвідомлювати власні негативні риси та прагнути їх подолати [2].

Самооцінка не є постійною величиною і змінюється залежно від обставин. Засвоєння нових оцінок може впливати на значення попередніх. Вона виступає важливим механізмом саморегуляції і формується у процесі діяльності, а також проходить кілька етапів із характерними особливостями: прогностичний – відображає орієнтацію на власні можливості в майбутній діяльності; корегувальний (процесуальний) – проявляється під час виконання завдань і

спрямований на їх корекцію відповідно до поточних обставин; ретроспективний – оцінка результатів вже виконаної діяльності [28, с. 122].

Важливою рисою підліткового віку є також і формування комунікативних навичок та соціальної взаємодії з оточенням. За твердженням Т. Кириченко, міжособистісну мовленнєву комунікацію слід розуміти як необхідну взаємодію двох або більше суб'єктів, яка виходить за межі простого передавання інформації і не зводиться лише до поняття спілкування. Комунікація передбачає цілеспрямоване використання мовлення для психосоціальної смислової взаємодії, що включає такі складові, як говоріння та аудіювання. Функціональною одиницею комунікації є висловлювання (повідомлення), яке тісно пов'язане з лексико-семантичними і граматичними значеннями як при його створенні, так і при сприйнятті та розумінні. У підлітковому віці міжособистісна мовленнєва комунікація відображає особливості нервової системи, взаємодію сигнальних систем, потреби, мотиви, саморегуляцію та інші індивідуально-психологічні характеристики мовної особистості, які проявляються за допомогою мовлення [11, с. 125].

Коло спілкування підлітків виходить за межі лише близьких друзів. Діти прагнуть об'єднуватися у неформальні групи чи компанії, де часто відходять від мовних норм, використовують сленг або нестандартну лексику. У таких групах формується особливий тип спілкування, який зазвичай неприйнятний у повсякденному житті, що задовольняє потребу підлітків у територіальній та знаковій автономності і надає особливого значення їхнім об'єднанням. Тому розвиток комунікативних здібностей підлітків є важливою умовою їхньої успішної соціалізації. Формування цих навичок відбувається в умовах змін мотивації основних видів діяльності – навчання, спілкування та праці, посиленого пізнавального розвитку та активного становлення особистості, особливо під час неформальної міжособистісної взаємодії, що стимулює постійний розвиток комунікативних умінь [20, с. 99].

Чим старшим стає підліток, тим менше його розуміють оточуючі. Уявлення батьків і вчителів про суб'єктивний світ дитини все більше

відрізняються від його реального досвіду. Більшість дорослих не усвідомлюють динаміки мотивів спілкування підлітка та зміни емоцій, що з цим пов'язані. Спочатку, у віці 11–12 років, головним мотивом спілкування з однолітками є бажання просто бути серед них та разом проводити час, гратися. Пізніше, у 13–14 років, на перший план виходить прагнення зайняти певне положення в колективі. У віці 15–17 років основним стає прагнення до автономії в групі однолітків і пошук визнання цінності власної особистості в очах ровесників. У цей період підлітки стають більш критичними до власних недоліків, що проявляється у взаємодії з іншими людьми [30, с. 34].

Пізнавальний компонент комунікативної сфери підлітка охоплює знання, уміння та навички, що забезпечують ефективну комунікацію. Його розвиток передбачає поглиблення процесу самопізнання та орієнтацію на взаємодію з партнерами. Цей компонент тісно пов'язаний із пізнавальними процесами особистості, їхнім розвитком, формуванням загальнокультурних та спеціальних знань, комунікативних умінь тощо. До пізнавального компоненту відносять такі якості, як самопізнання та спрямованість на спілкування. Самопізнання у підлітковому віці проходить два етапи. На першому підліток наслідує поведінку дорослих і відчуває залежність від однолітків. На другому етапі відбувається усвідомлення своєї унікальності, знижується вплив однолітків, і підліток починає оцінювати власні можливості як учасника комунікативного процесу та відстоювати власну думку у разі незгоди з нею інших. Якщо рівень комунікативних навичок не відповідає очікуванням, підліток займається самовдосконаленням і самовихованням. Спрямованість на комунікацію визначається системою домінуючих мотивів, що стимулюють підлітка до спілкування [31, с. 100].

Крім того, важливою соціально-психологічною характеристикою підлітка є криза ідентичності, у процесі якої змінюються погляди та світогляд дитини. Підлітковий вік, як період значних змін, характеризується не лише біологічними, а й психологічними трансформаціями особистості. Підлітковий вік супроводжується кризовими проявами, переглядом усталених переконань і

ціннісних орієнтацій, а також вибором нових моделей для наслідування. Для незрілої особистості це означає поступову зміну ідентифікаційної структури та підйом на новий, більш якісний рівень розвитку й життєвих пріоритетів. Трансформація особистісної ідентичності відбувається на фоні нормативної вікової кризи, яка виступає поворотним етапом розвитку. У цей період зростає вразливість, але одночасно підвищується потенціал підлітка, і він постає перед вибором між двома альтернативними шляхами розвитку: одним позитивним та іншим потенційно негативним [17, с. 46].

Успішне подолання кризи підліткового віку проявляється у формуванні почуття власної ідентичності, прийнятті нового «Я» та позитивному ставленні до себе і оточення. Почуття ідентичності підлітка відображається у впевненості, здатності зберігати внутрішню цілісність та тотожність, що узгоджується з оцінками інших людей. Якщо криза проходить невдало, загострюються її ознаки: підліток погано усвідомлює власні перспективи, конфліктує конструктивна та деструктивна рефлексія, що призводить до порушення «Я-концепції» та спотвореного уявлення про себе. Неможливість конструктивного виходу з кризи може спричиняти хворобливі переживання через невдачі, незадоволені потреби або не досягнуті цілі. Наслідком може стати формування негативних типів ідентичності, як неадекватної, так і дифузної. Ознаками втрати ідентичності є внутрішньоособистісні конфлікти, психологічна дезорганізація, зниження активності та ефективності, підвищена тривожність, залежність від інших або обставин, депресивні стани, почуття неповноцінності, розлад ціннісних орієнтацій та втрата сенсу життя [6, с. 46].

Підлітки зі зрілою ідентичністю або статусом мораторію частіше відчують незадоволення шкільним життям і більш вільно висловлюють свої погляди на цінності підліткової культури порівняно з тими, хто має передчасну ідентичність. Особи з цим статусом ідентичності схильні дотримуватися авторитарних цінностей, що підтверджується експериментом Мілгрема («підкорення наказу»). Крім того, підлітки з дифузною ідентичністю демонструють нижчі результати за шкалою самостійності, ніж ті, хто має зрілу

ідентичність або статус мораторію. Вони більш «екстернальні» у завданнях на визначення причин успіху та невдачі, що свідчить про слабше засвоєння навичок контролю за подіями повсякденного життя [27, с. 204].

Система ціннісних орієнтацій визначає зміст і спрямованість особистості загалом, формує основу її взаємин із навколишнім світом, іншими людьми та самим собою. Ціннісні орієнтації є основою світогляду, ядром мотивації життєдіяльності та базою життєвої концепції. У підлітковому віці ціннісні орієнтації виступають як складний соціально-психологічний феномен, що визначає спрямованість і зміст активності особистості, інтегрується у систему її стосунків і визначає підхід до себе та світу, надає сенс поведінці та вчинкам. Таким чином, система ціннісних орієнтацій формує внутрішню основу взаємодії особистості з реальністю. На етапі кризи ідентичності зазначена система цінностей стає важливим концептом, що підлягає психологічній ревізії та значною мірою впливає на ефективність подолання цієї кризи [18].

Отже, підлітковий вік є періодом психологічних та соціальних змін, які значно впливають на розвиток особистості. У цей період у підлітка формується самооцінка, самосвідомість, а також значно змінюються погляди на навколишній світ. Визначальною рисою підліткового віку є так звана криза ідентичності, під час якої підліток переосмислює власні цінності та переконання, а також вчиться комунікувати із оточенням. Важливим фактором цього періоду є також і пошук нових захоплень та хобі, що сприяють самовираженню дитини та її подальшій соціальній адаптації. Крім того, підвищений рівень емоційності підлітків значно впливає на їх комунікаційні навички, що часто проявляється в ускладненій реакції на дію стресорів. Психологічні та соціальні характеристики особистості підліткового віку формують її унікальні стратегії поведінки, а також визначають подальші напрями психоемоційного розвитку дитини.

1.3. Аналіз основних проявів стресостійкості у підлітків

Як відомо, соціальні та психологічні характеристики дітей підліткового віку значно впливають на формування у них навичок стресостійкості. Підлітки є

більш емоційними та досить важко реагують на дію стресорів, а тому формування навичок протидії стресовим ситуаціям є однією із визначальних стратегій сучасної соціологічної та психологічної наук.

Вже понад століття триває дискусія щодо того, які чинники визначають психічний та особистісний розвиток підлітка: біологічні чи внутрішні. Біологічний фактор зумовлений тим, що саме в підлітковому віці відбуваються суттєві зміни в організмі, розгортається процес статевого дозрівання. До внутрішніх чинників належать посилення тривожності, труднощі із концентрацією, часті помилки, погіршення пам'яті, відчуття постійної втоми, втрата контролю над собою, підвищена збудливість та дратівливість, втрата почуття гумору, а також формування шкідливих звичок. Внутрішні фактори кризи підліткового віку часто проявляються як ознаки стресового стану, тому можна стверджувати, що в цей період дитина переживає значний стрес [40, с. 157].

Проблема підліткового стресу є вкрай актуальною у зв'язку із філогенетичними чинниками та посилюється форс-мажорними обставинами, зокрема військовими діями, коли для людини постійно існує фонове відчуття небезпеки. Потреба у безпеці природно знижує надмірну мобілізацію психічних ресурсів, необхідних для подолання стресу, та формує почуття захищеності, життєвої стабільності і внутрішнього комфорту.

Підлітки, як особливо вразлива вікова група, під час війни постають перед стресовими подіями надмірної інтенсивності, які мають як суспільне, так і особистісне значення: спостереження за руйнуваннями, вбивствами, загибеллю людей, втрата близьких, вимушене переселення, відокремлення від родини, емоційна та соціальна депривація, різка зміна життєвих цінностей та інші чинники, що негативно впливають на підлітків, які ще не здатні ефективно справлятися з сильними навантаженнями.

У підлітків із високою психічною напругою, пов'язаною із перебігом воєнних подій, зокрема внаслідок «ефекту свідка» травматичних ситуацій, що транслуються засобами масової інформації, можуть проявлятися стресові

симптоми: пригнічений настрій, соціальна ізоляція, нічні кошмари, панічні атаки, страхи та фобії. Військові дії можуть провокувати фізичний, емоційний та соціальний стрес, а за умови високої інтенсивності, повторюваності та гостроти впливу стресових факторів це може призвести до серйозніших психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), обсесивно-компульсивного розладу (ОКР) чи депресії [34, с. 100].

У підлітковому віці стрес зазвичай не пов'язаний із серйозними внутрішніми конфліктами або порушеннями розвитку, а є наслідком природного процесу переходу до дорослого життя. Стрес визначається як стан психічної напруги, що виникає під час діяльності в складних і напружених умовах. Труднощі, які зустрічаються на шляху – від незначних проблем до серйозних кризових ситуацій – викликають у підлітків негативні емоційні реакції, що супроводжуються різноманітними фізіологічними та психологічними змінами [42, с. 93].

Організм підлітка використовує стрес як захисний механізм проти різних загроз. Психологи виділяють два типи стресорів:

- фізичні – біль, холод, спека, травми, що безпосередньо впливають на тканини тіла;
- психологічні – соціально значущі стимули, що викликають емоції, наприклад, образи, злість чи страх.

Психологічний стрес виступає як форма відображення складної або екстремальної ситуації, в якій опиняється підліток. Виникнення стресу змушує організм діяти з метою самозахисту, що підкреслює важливість підготовки молоді до кризових стресових ситуацій ще з дитинства – у школі, щоб діти могли переносити такі події без шкоди для психічного та емоційно-волевого здоров'я. Для цього необхідно створювати та впроваджувати спеціальні психологічні технології, які впливають на світогляд учнів і педагогів [7, с. 42].

У підлітковому віці стрес є особливо поширеним явищем через інтенсивні фізіологічні та психологічні зміни. Підлітки переживають швидкий ріст тіла, гормональні коливання та активний розвиток самосвідомості, що підвищує їхню

чутливість до стресових ситуацій. Джерелами напруги можуть бути як фізичні фактори (незграбність, швидкий ріст), так і соціальні – пошук власної індивідуальності, тиск батьків, страх перед майбутнім та невпевненість у собі. Стрес також провокують зміни у стосунках з близькими та соціальному оточенні. До таких факторів належать сімейні конфлікти (розлучення батьків, сварки), шкільні труднощі, високі очікування батьків щодо навчання. Крім того, індивідуальні стресові фактори можуть включати проблеми із самооцінкою, необхідність заробляти власні кошти, а також тиск соціальних норм. Особливо небезпечними є критичні життєві ситуації, зокрема вживання наркотиків, сексуальні проблеми, катаклізми, які можуть призвести до «афекту неадекватності», коли підліток відчуває власну неспроможність впоратися з обставинами та стресом [37, с. 589].

Проблема формування стресостійкості у підлітків, як важливої умови збереження психічного здоров'я та стабільності соціальної адаптації, потребує ретельного дослідження. Зростаючі навчальні навантаження впливають на нервову систему та психіку підлітків, спричиняють емоційне напруження, яке є одним із головних чинників розвитку різних захворювань. Сьогодні особливу увагу приділяють збереженню психічного здоров'я та розвитку стресостійкості. Для цього важливо враховувати особливості психіки підлітків, що дозволяє не лише попереджати виникнення захворювань і змінювати здоров'я, але й удосконалювати саморозвиток та ефективність взаємодії з навколишнім середовищем [36, с. 122].

У період інтенсивного фізичного та психічного розвитку, характерного для підліткового віку, способи реагування на стрес значною мірою залежать від того, як підліток сприймає подію та яке значення їй надає. Навіть фактори, які з об'єктивної точки зору не є загрозливими, можуть викликати у підлітка сильні емоційні реакції через підвищену чутливість до суб'єктивно значущих подразників. Формування стресових реакцій визначається умовами, у яких розвивалася особистість, особливостями її психічних процесів та характером взаємодії з оточенням. Крім того, коли близьке соціальне середовище перебуває

у стані емоційного напруження, воно може ускладнювати емоційний стан підлітка і підвищувати його рівень тривожності [39, с. 78-79].

Дослідники визначили, що серед внутрішніх факторів стресу у підлітків та молоді особливої уваги заслуговують перевантаження, страх, внутрішня дисгармонія, низька самооцінка, негативні установки та стомлюваність. Зовнішніми джерелами стресу є взаємини з однолітками та викладачами, труднощі з концентрацією уваги у певних ситуаціях, життєві умови та стан здоров'я. Іноді стрес настільки сильний, що школяр буквально не може вимовити слова або на кілька хвилин втрачає здатність говорити. Сучасні підлітки та молодь також стикаються з додатковими стресами, спричиненими війною, соціальною ізоляцією, необхідністю адаптації, переміщенням, а також неприйняттям подій реальності та умов воєнного часу. Зростання зовнішніх стресових факторів підкреслює важливість уваги не лише до фізичного, а й до психологічного здоров'я [24, с. 230].

Формування стресостійкості та готовності до психологічного самозахисту відбувається за допомогою виховання, соціалізації та саморозвитку, що ґрунтується на накопиченні та аналізі досвіду поведінки у різних життєвих ситуаціях. Ключовими критеріями готовності до психологічного самозахисту є емоційний, когнітивний, вольовий та дієво-практичний. Емоційний рівень передбачає вміння саморегуляції емоційного стану; когнітивний – знання про способи самозахисту у різних ситуаціях; вольовий – здатність доводити розпочату справу до кінця, долати труднощі, зберігати моральні принципи та власну думку; дієво-практичний – активний, творчий підхід до будь-якої діяльності та легкість включення у процес. Розвиток цих характеристик є необхідною умовою успішного психологічного самозахисту. Готовність до нього інтегрує три взаємопов'язані компоненти: психологічний, теоретичний та практичний. Психологічна підготовка передбачає формування установки на позитивне сприйняття психологічного самозахисту як невід'ємної здатності особистості. З практичного боку важливо набувати навичок гнучкого та стійкого реагування на різноманітні впливи середовища. Для цього ефективно

застосовуються різні психолого-педагогічні методи, наприклад, лекції, соціально-психологічні тренінги, практичні заняття, вирішення проблемних ситуацій, що сприяють накопиченню досвіду та формуванню різноманітних стратегій реагування [12, с. 208].

Стресостійкість особистості формується на основі ряду внутрішніх ресурсів. Дослідники відзначають, що до таких властивостей належать когнітивні здібності, адекватна «Я-концепція», здатність до соціальних взаємодій, позитивна самооцінка та інші характеристики, які створюють основу для розвитку стресостійкості. Важливу роль у цьому процесі відіграє мотивація, яка орієнтована не лише на подолання стресових станів, а й на досягнення соціального визнання, що виступає стимулом для ефективної адаптації. Стресостійкість підлітків значною мірою залежить від пізнавальних можливостей та загального рівня психічного розвитку. Надмірні навчальні навантаження можуть знижувати зацікавленість у навчанні, провокувати хронічний стрес і зменшувати продуктивність інтелектуальної діяльності. Постійні стресові фактори, спричинені тиском з боку батьків, учителів або однолітків, ускладнюють адаптацію, особливо коли підліток не в змозі адекватно оцінити ситуацію або знайти способи її подолання. У таких умовах виникає замкнене коло: низький рівень стресостійкості призводить до накопичення проблем, вирішення яких стає дедалі складнішим [52, с. 199].

Стресостійкість як особистісна риса допомагає людині переживати кризові ситуації без виникнення надмірного стресу, забезпечує мінімальні фізіологічні та психологічні втрати та максимальну психологічну користь. Стресостійкість є комплексною здатністю, що включає низку характеристик, а її основою виступає сформованість самоприйняття. У підлітків ще не вироблений індивідуальний стиль подолання впливів екстремальних ситуацій. Вони поки що не надають переваги жодній конкретній стратегії, але у старшому підлітковому віці пріоритетними стають моделі пошуку соціальної підтримки та стратегії агресивної поведінки. У зв'язку із особливостями свого віку старші підлітки перебувають на умовній межі переходу, коли напрямок їхньої поведінки може

легко змінюватися в бік як активної адаптивної, так і неадаптивної реакції [22, с. 91].

Підлітки часто опиняються в стресових та конфліктних ситуаціях, що призводить до підвищеного психічного навантаження, порушення рівноваги нервових процесів та зниження рівня стресостійкості. Для виділення ключових компонентів стресостійкості В. Ілленко структуру конфліктостійкості, яка включає такі складові:

1. Емоційний компонент – здатність контролювати власний емоційний стан у конфліктних ситуаціях;
2. Волевовий компонент – уміння свідомо керувати собою та своїми діями;
3. Пізнавальний компонент – стійкість функціонування пізнавальних процесів особистості під час конфлікту;
4. Мотиваційний компонент – здатність підтримувати адекватність прагнень і цілей у конфліктній ситуації [10, с. 73].

Варто підкреслити, що під час стресових розладів не слід залишати підлітка наодинці. Важливо, щоб він мав контакт із людьми, які є для нього значущими – друзями, близькими або наставниками. Корисними будуть зміна оточення та будь-які ситуації, що здатні викликати позитивні емоції. Також доцільно ознайомити підлітка з ефективними способами комунікації, навчити справлятися з психологічними труднощами, технікам подолання тривожності та релаксації.

У процесі психологічної підтримки важливо допомогти підлітку зрозуміти себе, прийняти наявні обставини та усвідомити свій потенціал і перспективи розвитку. Для цього психолог може використовувати притчі та метафори, що допомагають дистанціюватися від проблеми та розширюють оптимістичний погляд на майбутнє; техніку транскультурного підходу, показувати позитивні приклади вирішення подібних ситуацій у інших людей; а також техніку позитивної реінтерпретації життєвих подій, яка спрямовує увагу на власні

життєві плани та наповнює психотерапевтичний процес оптимізмом і надією на подолання труднощів [24, с. 28].

Отож, рівень стресостійкості підлітків залежить від їх здатності контролювати власні емоції та адаптуватися до умов зовнішнього середовища. Високий рівень стресостійкості підлітка пов'язаний із адекватною самооцінкою, сформованою Я-концепцією, а також вмінням дитини комунікувати із оточенням. Підлітки із розвинутими комунікативними та когнітивними навичками легше долають стресові ситуації, а також менш емоційно реагують на негативні чинники. Важливу роль у формуванні стресостійкості підлітків відіграють моделі виховання батьків, відносини із друзями, а також вміння особистості самопрезентувати себе. Саме тому розвиток стресостійкості дитини підліткового віку є основною умовою її подальшої адаптації та саморозвитку у соціальному середовищі.

Висновки до першого розділу

У процесі вивчення теоретичних засад формування стресостійкості підлітків ми з'ясували, що поняття стресостійкості у науковому середовищі сьогодні розглядається з точки зору психологічної та соціологічної наук. З точки зору психології стресостійкість є індивідуальною характеристикою особистості, що визначає здатність індивіда долати стресові ситуації. У соціології стресостійкість є необхідною умовою для успішної соціальної адаптації особистості. Під час дослідження психологічних та соціальних характеристик дитини підліткового віку ми виявили, що цей період є часом інтенсивних фізичних, соціальних та психоемоційних змін, які формують новий світогляд та цінності дитини. Основними рисами підліткового віку є формування власної ідентичності, що проявляється у кризовому періоді розвитку підлітка. Важливою умовою розвитку дитини підліткового віку є пошук нових друзів, а також розвиток комунікативних умінь, що дають змогу особистості самопрезентувати себе.

Розвиток стресостійкості підлітків є важливою умовою їх подальшої адаптації та саморозвитку у соціальному середовищі. Підлітки є більш емоційними та досить гостро реагують на стресові ситуації, а тому розвиток адаптивних стратегій поведінки у кризових умовах є однією із визначальних умов всебічного розвитку особистості. Крім того, при плануванні стратегій із розвитку стресостійкості дітей підліткового віку психологу та соціологу варто звертати увагу на психоемоційні характеристики дітей, а також враховувати когнітивні та комунікаційні здібності кожного учасника. Отже, стресостійкість є інтегративною рисою особистості, яка поєднує в собі вміння долати стрес та успішно адаптовуватися до зовнішніх умов соціального середовища.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ (на прикладі Волинського обласного благодійного фонду «Карітас Волинь»)

2.1. Діагностика рівня стресостійкості підлітків

Під час проведення практичного дослідження щодо визначення рівня стресостійкості підлітків ми провели діагностику, що була спрямована на визначення фактичних навичок та вмінь дітей долати стрес. Дослідження було проведено на базі Волинського обласного благодійного фонду Карітас Волинь.

Дитячі проекти міжнародного благодійного фонду «Карітас України» мають унікальний соціальний досвід роботи щодо підвищення життєстійкості дітей, які постраждали внаслідок війни. Ще з початку повномасштабного вторгнення дитячі простори регіональних осередків МБФ «Карітас Україна» надавали прямі психосоціальні послуги дітям та їхнім батькам на основі методики «Безпечний простір», розробленої Центром психічного здоров'я Національного університету «Києво-Могилянська академія» (НаУКМА). Ця методика спрямована на підвищення стійкості дітей, які постраждали внаслідок війни та була затверджена Міністерством освіти і науки України для використання в школах. 52 087 осіб – дітей і батьків – отримали послуги через 53 «Простори дружні до дітей» у 30 локальних осередках «Карітас» по всій Україні [25].

Підлітковий стрес – це не просто «поганий настрій» або «небажання йти до школи», часто ці ознаки приховують значно глибші проблеми, які залишаються непоміченими для дорослих. Вважаємо, що виявляти симптоми стресу в молоді треба ще до того, як вони призведуть до серйозних наслідків для психічного здоров'я.

У Центрі для дітей та сімей Карітас Волинь формування стресостійкості підлітків реалізується через різноманітні психосоціальні та освітні програми, що створюють безпечне, підтримуюче середовище, в якому підлітки можуть розвиватися, ділитися переживаннями і навчатися справлятися з труднощами.

Охарактеризуємо найбільш дієві методики та інструменти, які вдало використовують у роботі з дітьми фахівці Центру для дітей та сімей «Карітас Волинь»:

1. Психосоціальна підтримка. Групові заняття з психологами: тренінги, арттерапія. Індивідуальні консультації: підлітки мають можливість поговорити з фахівцем про свої переживання. Навчання емоційній грамотності: діти вчаться розпізнавати, приймати та виражати емоції.

2. Творчість як спосіб саморегуляції. Через творчість підлітки вчаться знімати напругу, відновлювати внутрішній ресурс і самовиражатися без слів.

3. Розвиток навичок. Тренінги з «м'яких» навичок (soft skills): комунікація, робота в команді, вирішення конфліктів. Життєві навички: планування часу, прийняття рішень, гнучкість мислення. Ці навички напряду пов'язані зі стресостійкістю, оскільки дають молоді відчуття контролю та впевненості в собі.

4. Соціальні зв'язки та підтримка. Групові активності та табори: нові знайомства, досвід взаємопідтримки, відчуття «я не один/одна». Простір для вільного спілкування: дружнє середовище, де немає осуду і де підлітки можуть бути собою.

5. Волонтерство та активна участь. Залучення підлітків до волонтерських ініціатив: вони відчують себе корисними, важливими, здатними щось змінювати. Це формує відчуття суб'єктності, що дуже важливо для стійкості до стресу.

6. Принцип «дитина в центрі». Усі заходи та програми будуються на засадах поваги до гідності дитини, врахуванні її потреб, емоцій та прав. Створюється середовище, в якому підліток може довіряти, розвиватися та отримувати досвід подолання криз без травм [25].

Виходячи з аналізу попереднього досвіду, накопиченого регіональними представництвами МБФ Карітас України в період збройної агресії росії в 2014-2024 рр. щодо надання послуг дітям та молоді, які постраждали від війни в Україні, можна зазначити, що потреба в психологічних та соціальних послугах для дітей, молоді та їхніх батьків й надалі залишається надзвичайно важливою.

В Центрі для дітей та сімей «Карітас Волинь» створені всі умови безпечного простору, в якому успішно формується стресостійкість підлітків через різноманітні психосоціальні та освітні програми.

Основною метою діагностичного дослідження стало виявлення фактичного рівня стресостійкості дітей перед початком реалізації корекційної програми. Крім того під час проведення діагностики ми намагалися виявити сильні та слабкі сторони у здатності дітей долати стрес, а також прагнули оцінити зовнішні та внутрішні фактори, які так чи інакше впливають на формування стресостійкості підлітків.

Об'єктом дослідження ми визначили психологічний та соціальний стан підлітків. Предметом дослідження є стратегії та методи ефективного подолання стресу які можуть бути корисними для дітей підліткового віку.

Основним методом дослідження ми обрали соціологічне опитування під назвою «Що ти знаєш про стрес та стресостійкість?». Основною метою проведення цього опитування є виявлення рівня розуміння дітьми віком 11-15 років понять стресу, стресостійкості та способів подолання тривожності. В опитуванні взяло участь 30 дітей, серед яких 11 хлопців та 19 дівчат. Форма опитування та методика його проведення представлена у додатку А нашої роботи

Серед основних етапів проведення діагностичного дослідження варто виділити підготовку, проведення опитування та обробку отриманих результатів. Під час підготовки до проведення дослідження ми провели інструктаж із підлітками щодо особливостей проходження тестування, а також пояснили всі незрозумілі дітям моменти. Під час проведення опитування ми забезпечили конфіденційність отриманих даних та анонімність відповідей усіх учасників. Підтримка анонімності дала змогу кожному з дітей об'єктивно дати відповідь на питання тесту, а також сформувати комфортну та безпечну для дітей атмосферу. Під час обробки результатів нами було використано стандартні методи статистичного аналізу, зокрема підрахунок суми результатів тестування, а також виведення середнього значення тесту для окремих категорій дітей.

Середні бали у результаті проведеного опитування представлено на рис.

2.1.



Рис. 2.1 – Середні значення результатів проведеного опитування

Джерело: створено автором

У більшості дітей визначено середній рівень розуміння щодо понять стресу, стресостійкості. Середній рівень свідчить про те, що діти мають базові уявлення про стрес та стресостійкість, але ще потребують подальшої роботи над темою, зокрема: розуміння, що стрес може бути як негативним, так і позитивним; вміння розпізнавати фізичні та емоційні прояви стресу; розвиток навичок саморегуляції та подолання напруги.

У результаті проведення діагностичного дослідження нам вдалося з'ясувати, що підлітки ознайомлені із базовими поняттями стресу та стресостійкості, проте все ж не мають чітких стратегій подолання стресових ситуацій. Така ситуація формує потребу у пошуку інноваційних методів боротьби із стресом, а також вимагає розробки корекційних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості дітей підліткового віку.

Серед рекомендацій, які ми пропонуємо реалізувати з метою підвищення стресостійкості підлітків, варто виокремити наступні напрями:

1. Провести інтерактивні заняття або тренінги на тему емоцій, стресу та стресостійкості.

2. Ознайомити дітей із простими техніками самозаспокоєння.

3. Використовувати ігри, вправи на усвідомлення емоцій та ресурси для подолання стресу.

Можна зробити висновок, що діагностичне дослідження, спрямоване на фактичне виявлення рівня стресостійкості дітей підліткового віку, продемонструвало, що учасники дослідження мають середній рівень стресостійкості. Середнє значення рівня стресостійкості за результатами тестування означає, що діти ознайомлені із базовими поняттями стресу та стресостійкості, проте не мають чіткого усвідомлення щодо того, як саме варто боротися із дією стресорів. Під час проведення діагностичного дослідження ми звернули увагу на психологічний стан дітей, а також на особливості формування ними відповідей на питання тесту. Під час обробки результатів опитування ми з'ясували, що певна кількість учасників потребує впливу корекційних засобів, спрямованих на розвиток стресостійкості. А тому актуальним у цих умовах є формування корекційної програми, основною метою якої є розвиток навичок дітей долати стрес та успішно адаптовуватися до умов зовнішнього середовища.

2.2. Огляд структури та концепції програми, спрямованої на формування стресостійкості підлітків

Структура та концепція програми, спрямованої на розвиток стресостійкості підлітків на базі Волинського обласного благодійного фонду Карітас Волинь, має на меті розвивати навички дітей долати стрес та успішно адаптовуватись у соціальному середовищі.

Основною метою корекційної програми є розвиток стресостійкості підлітків та формування адаптивних стратегій поведінки у соціальному середовищі. Серед основних завдань програми варто виокремити наступні:

- розвивати навички саморегуляції дітей;
- формувати вміння контролювати емоції;
- удосконалювати навички комунікації та взаємодії з оточуючими;
- навчити ефективно та правильно вирішувати конфлікти.

Цільова аудиторія корекційної програми представлена у таб. 2.1.

Таблиця 2.1

**Цільова аудиторія корекційної програми, спрямованої на
формування стресостійкості підлітків**

Вік дітей	Психологічні особливості	Очікувані результати від реалізації програми
7–9 років	Активна пізнавальна діяльність, короткотривала концентрація уваги, формування первинних соціальних навичок	Розвиток базових навичок саморегуляції, формування емоційного контролю, підтримка соціальної взаємодії
10–12 років	Підвищена емоційна чутливість, формування самосвідомості, потреба в підтримці авторитету	Розвиток навичок подолання стресу, зміцнення впевненості в собі, навчання конструктивного вирішення конфліктів
13–15 років	Підвищена емоційна нестабільність, пошук власної ідентичності, вплив однолітків (часто негативний)	Формування стратегій адаптації до стресових ситуацій, розвиток навичок емоційної саморегуляції, навчання основам ефективної комунікації
16–17 років	Високий рівень критичного мислення, потреба у самостійності, підготовка до дорослого життя	Розвиток стресостійкості у складних життєвих ситуаціях, зміцнення психологічної стійкості, підтримка при переході до дорослого життя

Джерело: створено автором

Під час формування концептуальних основ програми ми звертали увагу на психологію розвитку та когнітивно-поведінкові стратегії поведінки дітей підліткового віку. Крім того, при формуванні структури корекційної програми ми врахували принципи індивідуальності, комплексності, та послідовності у проведенні занять.

Структура програми передбачає 10 планових занять, які можна адаптувати відповідно до вікових та психологічних особливостей учасників. Кожне заняття триває в середньому 90 хвилин, що за потреби також можна віdkоригувати, тобто зробити заняття або довшим, або коротшим. Детальна структура корекційної програми подана у Дод. Б.

Структура програми передбачає поступову інтеграцію дітей до нового середовища. На першому занятті передбачено процес знайомства та адаптації дітей. У кожному наступному занятті ми передбачили включення нових психологічних та соціологічних методів подолання стресу, що дасть змогу дітям поступово усвідомити важливість збереження власних емоційних ресурсів. На останньому занятті ми передбачили підсумкове опитування дітей щодо того, що

нового вони дізналися під час проходження програми. Також ми мали на меті сформувати емоційний зв'язок між учасниками дослідження, що дасть змогу дітям розвивати комунікативні навички та відшукати нових друзів.

У структурі програми ми передбачили використання різноманітних методів та форм роботи із підлітками. Зокрема при плануванні конспектів занять ми використали методи лекцій, рольових ігор, тренінгів та практичних вправ. Крім того, під час планування занять ми передбачили використання як індивідуальних, так і групових форм роботи. Під час індивідуальних занять важливим є розкриття особистості підлітка, а також створення умов для самовираження дитини. Перевагою групових занять є розвиток командних навичок дітей та їх вміння взаємодіяти з однолітками. Як індивідуальні, так і групові форми роботи є корисними задля формування навичок дітей ефективно реагувати на дію стресорів, а також розвиватися та самовдосконалюватися в кризових умовах.

Очікувані результати від впровадження корекційної програми передбачають психологічні та соціальні фактори розвитку дитини. Серед психологічних факторів варто виокремити підвищення рівня стресостійкості, розвиток навичок самоконтролю та оптимізацію самооцінки дітей. Серед соціальних факторів передбачено покращення взаємодії дітей з однолітками, а також підвищення рівня соціальної адаптації підлітків.

Отже, розроблена програма, спрямована на формування стресостійкості підлітків, має на меті удосконалювати емоційну, когнітивну та соціальну компетентності учасників. Структура програми побудована відповідно до принципів індивідуальності та послідовності викладу матеріалу. Під час реалізації програми учасники мали можливість дослідити основні прояви стресу, а також відпрацювати на практиці способи саморегуляції та розвивати адаптивні стратегії поведінки. Крім того, при плануванні структури програми ми приділили значну увагу формуванню у дітей усвідомлення важливості збереження власних емоційних ресурсів, а також прагнули розвинути їх мотивацію до взаємодії в соціальному середовищі. Під час реалізації корекційної

програми нам вдалося підвищити рівень психологічної стійкості підлітків, зміцнити їх самооцінку та здатність до ефективного вирішення конфліктів.

2.3. Аналіз ефективності реалізованої програми

З метою аналізу ефективності запропонованої корекційної програми ми провели опитування серед трьох категорій: фахівців Центру, батьків та дітей. Опитування ми проводили дистанційно за допомогою платформи Google Forms, що дало змогу забезпечити конфіденційність та анонімність відповідей учасників. У дослідженні взяло участь 5 фахівців Центру, 5 батьків, а також 34 дитини.

Під час опитування спеціалістів Центру щодо ефективності реалізованої програми ми мали на меті з'ясувати, наскільки структури та концепція розробленої програми відповідає сучасним психологічним та соціологічним підходам до розвитку стресостійкості у дітей підліткового віку. Посади фахівців Центру, які брали участь в опитуванні, представлені на рис. 2.3.



Рис. 2.3 – Посади фахівців Центру, які брали участь в опитуванні

Джерело: створено автором

Кожен із учасників опитування був ознайомлений або брав участь у реалізації корекційної програми, що підтверджується результатами опитування (рис. 2.4).

Чи брали Ви участь/ознайомились із апробованою в Центрі авторською програмою?
5 відповідей

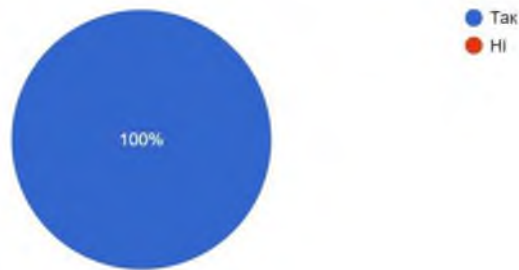


Рис. 2.4 – Опитування щодо ознайомлення/участі у реалізації корекційної програми

Джерело: створено автором

Під час проведення опитування ми запитали респондентів, наскільки логічною та чіткою є структура програми, що дало змогу отримати наступні результати (рис. 2.5).

Оцініть логічність та структуру програми за шкалою від 1 до 5 (де 1 - погана структура та логіка викладу, 5 - чітка структура та логіка викладу)
5 відповідей

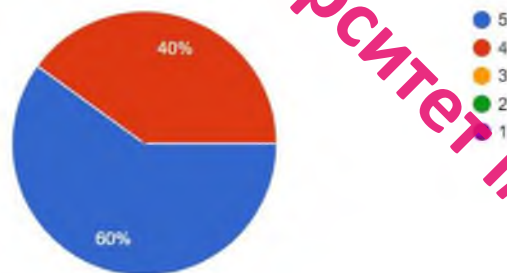


Рис. 2.5 – Оцінка респондентами логічності та структури програми за шкалою від 1 до 5

Джерело: створено автором

Як бачимо, більшість опитуваних (60 %) досить позитивно оцінюють структуру та логіку викладу інформації в програмі. Проте 40 % респондентів помічають певні недоліки у структурі програми, що в подальшому може бути корисним при модернізації зазначеної програми та плануванні майбутніх освітніх ініціатив.

Також ми попросили фахівців Центру оцінити, наскільки структура та зміст програми відповідають віковим та психологічним особливостям підлітків (рис. 2.6).

Наскільки, на Вашу думку, зміст відповідає віковим особливостям та потребам підлітків? (де 5 - зміст чітко відповідає потребам підлітків; 1 - програма зовсім не відповідає потребам підлітків)
5 відповідей

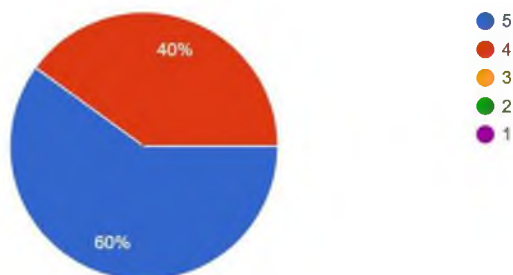


Рис. 2.6 – Оцінка респондентами рівня відповідності змісту програми віковим та психологічним особливостям підлітків

Джерело: створено автором

Як видно із даних рисунка, 60% респондентів позитивно оцінюють зміст програми, що дає змогу зробити висновок про відповідність програми віковим особливостям та потребам підлітків. Водночас 40% опитуваних звертають увагу на певні недоліки у плануванні структури програми, що актуалізує потребу у модернізації існуючої програми та врахуванні цих порад при плануванні майбутніх проєктів.

Крім того, під час оцінювання ефективності програми ми попросили фахівців Центру відповісти, чи помітили вони зміни в поведінці підлітків до та після реалізації програми, що дало змогу отримати наступні результати (рис. 2.7).

Чи помітили Ви зміни у поведінці підлітків та їх вмінні долати стрес після реалізації програми?

5 відповідей

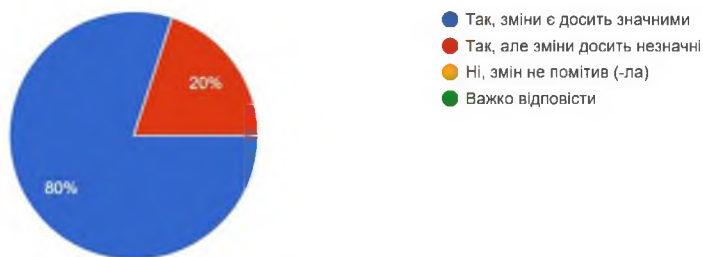


Рис. 2.7 – Оцінка респондентами змін у поведінці підлітків після реалізації програми

Джерело: створено автором

Як бачимо, кожен із фахівців Центру зазначає, що у поведінці підлітків та їх вмінні долати стрес все ж відбулися позитивні зміни, що підтверджує ефективність запропонованої програми. Зокрема 80% опитуваних підкреслюють, що помітили досить значні зміни у діяльності підлітків. Проте 20% респондентів звертають увагу на те, що ці зміни були досить незначними, що формує потребу в удосконаленні запропонованої програми.

Крім того, у процесі опитування 100% респондентів зазначили, що цю програму доцільно поширювати для апробації в інших закладах загальної середньої освіти. Зазначений факт є підтвердженням того, що програма є ефективною та може бути реалізована на базі інших освітніх установ (рис. 2.8).

Чи доцільно поширювати створену програму у інших ЗЗСО/Центрах розвитку?

5 відповідей

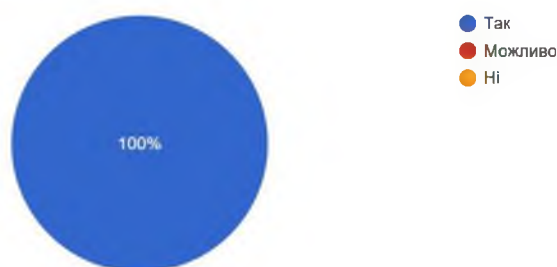


Рис. 2.8 – Відповіді респондентів на питання «Чи доцільно поширювати створену програму у інших ЗЗСО/Центрах розвитку?»

Джерело: створено автором

Серед шляхів удосконалення розробленої програми респонденти виокремили наступні (рис. 2.9).

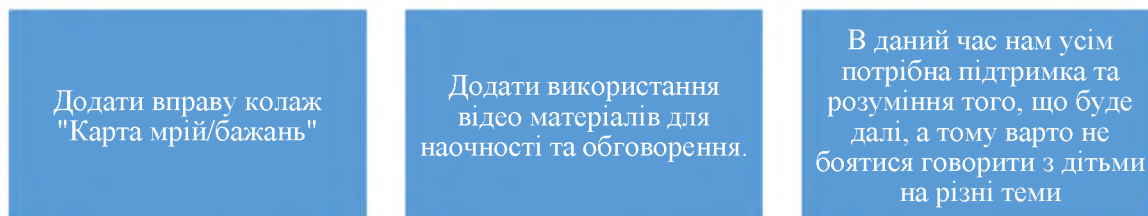


Рис. 2.9 Шляхи удосконалення розробленої програми від фахівців Центру
Джерело: створено автором

Як бачимо, фахівці Центру досить позитивно оцінили структуру, зміст та логіку викладу інформації в розробленій програмі. Позитивна оцінка фахівцями програми є підтвердженням того, що зазначений проєкт відповідає сучасним соціологічним та психологічним методам роботи із підлітками. Розглянемо також, як саме оцінили розроблену програму діти, що були учасниками дослідження. Характеристика дітей – учасників опитування – за віком подана на рис. 2.10.

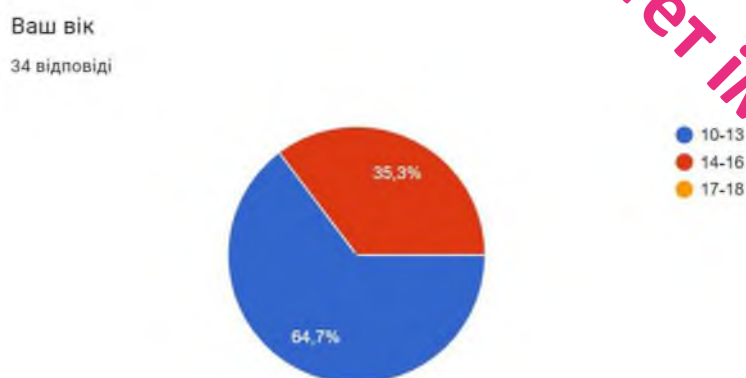


Рис. 2.10 – Характеристика респондентів за віком

Джерело: створено автором

Характеристика дітей – учасників опитування – за статтю подана на рис.

2.11.

Ваша стать

34 відповіді

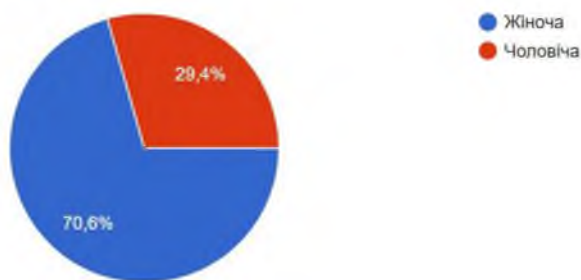


Рис. 2.11 – Характеристика респондентів за статтю

Джерело: створено автором

Під час проведення опитування ми попросили дітей оцінити, наскільки за шкалою від 1 до 5 їм було цікаво брати участь у програмі, у результаті чого було отримано такі відповіді (рис. 2.12).

Наскільки за шкалою від 1 до 5 Вам було цікаво брати участь у програмі? (де 5 - дуже цікаво, 1 - зовсім нецікаво)

34 відповіді



Рис. 2.12 – Оцінка респондентами того, наскільки їм цікаво було брати участь у програмі

Джерело: створено автором

За результатами опитування ми з'ясували, що 23,5% дітей було дуже цікаво брати участь у програмі. Водночас 38,2% та 35,3% дітей відповідно демонструють відносно пасивний підхід, адже оцінили цікавість програми як середню. Крім того, 2,9% дітей оцінили програму як зовсім нецікаву, що може бути пов'язане із високим рівнем тривожності підлітків або простому небажанні брати участь у подібних заходах.

Також ми запитали дітей, чи вдалося їм відшукати нові засоби боротьби із стресом під час участі в програмі (рис. 2.13).

Чи віднайшли Ви нові техніки та способи боротьби із стресом? Чи була в цьому корисною реалізована програма?

34 відповіді



Рис. 2.13 – Відповіді респондентів на питання «Чи віднайшли Ви нові техніки та способи боротьби із стресом? Чи була в цьому корисною реалізована програма?»

Джерело: створено автором

Результати опитування виявились досить позитивними, адже 61,8% дітей вважають корисними для себе методики та техніки, запропоновані у межах програми. 29,4% дітей та 8,8% дітей відповідно не мають відповіді на це запитання або ж вважають програму не зовсім корисною для себе.

У ході проведення опитування ми також виявили, чи вдалося дітям почуватись більш впевнено під час взаємодії з однолітками (рис. 2.14).

Чи відчуваєте Ви більш впевнено у спілкуванні з однолітками після проходження програми?

34 відповіді

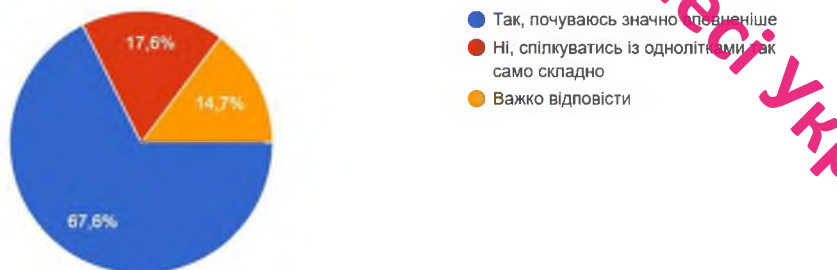


Рис. 2.14 – Відповіді респондентів на питання «Чи відчуваєте Ви більш впевнено у спілкуванні з однолітками після проходження програми?»

Джерело: створено автором

Як видно з результатів опитування, 67,6% респондентів стали відчувати себе більш впевнено під час спілкування з однолітками. 17,6% та 14,7% опитуваних або ж так само складно спілкуються з однолітками, або їм важко відповісти на це питання, що може бути пов'язане із ускладненим розумінням концептуальних основ програми.

Ефективність програми підтверджує і той факт, що 52,9% респондентів з радістю взяли б участь у майбутніх подібних ініціативах. 41,2% опитуваних сумніваються у майбутній участі у подібних програмах, що може свідчити про небажання дітей брати участь у подібних ініціативах або ж низький рівень зацікавлення у пропрацюванні власних емоцій та переживань (рис. 2.15).

Чи хотіли б Ви у майбутньому взяти участь у подібних програмах?

34 відповіді



Рис. 2.15 – Відповіді дітей на питання «Чи хотіли б Ви у майбутньому взяти участь у подібних програмах?»

Джерело: створено автором

Серед методик або вправ, які найбільше подобались дітям, за результатами опитування ми виокремили такі (таб. 2.2).

Таблиця 2.2

Найбільш популярні серед дітей вправи або методики, використані у програмі

№	Найпоширеніші види діяльності / елементи програми	Кількість згадок
1	Психологічні заняття / тренінги з психологом (пані Софією, пані Дариною)	8
2	Вправи на дихання та фільтрування негативних думок	6
3	Дискотеки з Вікторією (Діджеєм)	5
4	Майстер-класи та екскурсії	3
5	Зарядки з Вікторією, ігрові форми діяльності	2

Джерело: створено автором

Як видно із результатів опитування, діти в цілому позитивно оцінюють запропоновану програму. Більшість дітей активно брали участь у заняттях, передбачених у структурі програми, а також звертали увагу на власні емоції та саморегуляцію. Частина дітей не продемонструвала значних змін у поведінці та вмінні долати стрес, що може бути пов'язане із низьким інтересом до участі у подібних ініціативах. У майбутньому для цієї категорії дітей варто передбачити окремі індивідуальні консультації, що спрямовані на виявлення соціальних проблем та труднощів адаптації дитини до спілкування з оточенням.

Під час аналізу ефективності програми ми також опитали батьків щодо того, чи помітили вони якісь значні зміни у поведінці дітей. Розглянемо більш детально результати опитування.

Під час проведення опитування ми запитали батьків, чи помітили вони якісь значні зміни у поведінці дітей та їх вмінні долати стресові ситуації, що дало змогу отримати наступні відповіді (рис. 2.16).

Чи помітили Ви зміни в уміннях дитини долати стресові ситуації?
5 ответов



Рис. 2.16 – Оцінка батьками змін у поведінці дітей та їх вмінні долати стресові ситуації після реалізації програми

Джерело: створено автором

У результаті опитування ми з'ясували, що 40% батьків помітили значні зміни у поведінці дітей та відзначають позитивний вплив програми на навички дітей долати стресові ситуації. Водночас 40% та 20% батьків відповідно ніяких особливих змін не помітили або ж їм важко відповісти на це запитання, що може

бути пов'язане із недостатнім рівнем ознайомлення батьків із структурою програми.

Крім того, ми попросили батьків оцінити, наскільки змінились стосунки дитини у родині та в близькому оточенні після реалізації програми за шкалою від 1 до 5 (рис. 2.17).

Наскільки покращились комунікативні навички Вашої дитини (як в родині, так і з ровесниками)? (5 - дуже покращились; 1 - не покращились зовсім)

5 ответов

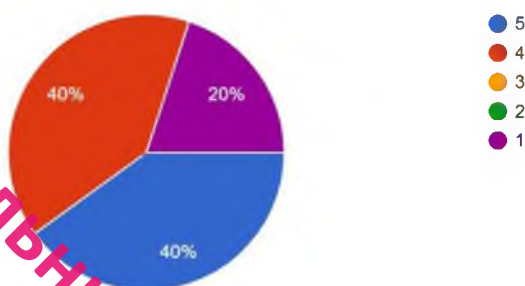


Рис. 2.17 – Оцінка респондентами рівня комунікативних навичок дітей за шкалою від 1 до 5

Джерело: створено автором

Як бачимо з даних рисунка, 40% батьків позитивно оцінюють зміни у комунікативних навичках дитини. Така ж кількість респондентів відзначає незначні зміни у навичках дитини спілкуватися з оточуючими. 20% батьків взагалі не спостерігають якихось суттєвих змін у комунікативних навичках дітей.

На запитання, чи стала поведінка дитини більш спокійною та виваженою після реалізації програми, респонденти відповіли наступним чином (рис. 2.18).

Чи стала поведінка дитини більш спокійною та виваженою після реалізації програми? (5 - так, спостерігаємо більш спокійну поведінку; 1 - поведінка не змінилась зовсім)

5 ответов

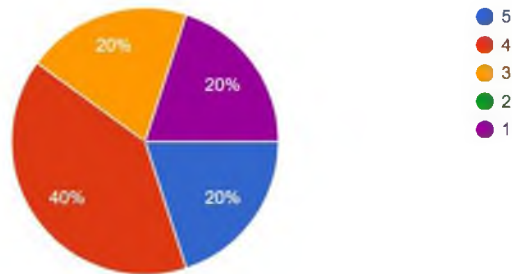


Рис. 2.18 – Відповіді респондентів на питання «Чи стала поведінка дитини більш спокійною та виваженою після реалізації програми? (5 - так, спостерігаємо більш спокійну поведінку; 1 - поведінка не змінилась зовсім)»

Джерело: створено автором

Отож, за результатами опитування нам вдалося з'ясувати, що 20% респондентів спостерігають більш спокійну поведінку своєї дитини. Окрім того, 40% опитуваних прослідкували лише незначні зміни у поведінці дитини. Досить значна частина батьків, а саме 40%, посередньо або ж негативно оцінюють вплив програми на формування поведінки дитини, що може бути пов'язане із недостатнім рівнем зацікавлення батьків та дітей до участі в програмі, а також завищеними очікуваннями батьків щодо формування стресостійкості дитини засобами, використаними у програмі.

Проте все ж ефективність програми підтверджує той факт, що 80% батьків вважають цю програму корисною. 20% опитуваних відповідно не рекомендують цю програму для подальшої апробації, що свідчить про недостатній рівень обізнаності із специфікою апробації соціальних програм, зокрема програм спрямованих на формування стресостійкості дітей (рис. 2.19).

Чи вважаєте Ви корисною апробовану програму?

5 ответов

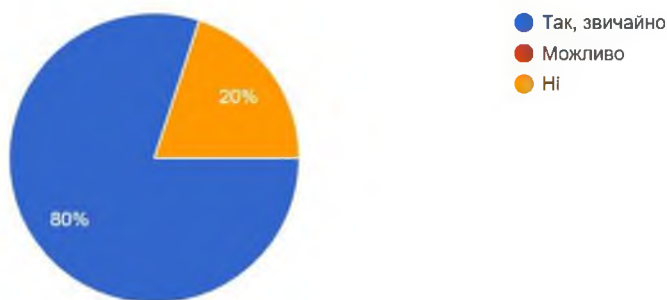


рис. 2.19 – Відповіді респондентів на питання «Чи вважаєте Ви корисною апробовану програму?»

Джерело: створено автором

Отже, у результаті оцінки ефективності запропонованої корекційної програми можемо зробити висновок, що проєкт програми є досить ефективним та може бути апробованим в інших закладах загальної середньої освіти. Під час аналізу ефективності запропонованої програми ми опитали фахівців Центру, батьків та дітей – учасників програми. Спеціалісти Центру в цілому досить позитивно оцінюють структуру та логіку викладу програми, що свідчить про відповідність її змісту сучасним соціологічним та психологічним методам роботи з підлітками. Корисною та цікавою для себе вважають програму також і діти – учасники дослідження. Зокрема цікавими для дітей були ігрові форми роботи, вправи на збереження та розвиток емоційного інтелекту, а також руханки. Результати опитування батьків дітей щодо рівня ефективності реалізованої програми теж є позитивними: приблизно половина батьків вважає програму корисною та рекомендує її щодо подальшого поширення в інших закладах загальної середньої освіти. Таким чином, запропонована програма є досить ефективною у формуванні навичок дітей долати стресові ситуації та розвиває їхні вміння ефективно спілкуватися з оточуючими.

Висновки до другого розділу

У результаті практичного дослідження особливостей формування стресостійкості підлітків на базі Волинського обласного благодійного фонду «Карітас Волинь» нам вдалося з'ясувати, що більшість дітей має середній рівень стресостійкості. Отримані результати діагностичного дослідження дали змогу стверджувати, що діти ознайомлені із базовими поняттями стресу та стресостійкості, проте не мають чітких стратегій подолання стресу та формування ідентичності у кризових умовах. Зазначена ситуація актуалізує потребу у формуванні проєкту корекційної програми, спрямованої на розвиток комунікативних навичок дітей, а також їх вміння мінімізувати дію стресорів.

Структура та концепція корекційної програми побудована відповідно до принципів індивідуалізації та комплексності викладу інформації. Під час планування конспектів занять ми дотримувалися принципу поступової інтеграції нових вправ та методів. На першому занятті ми організували безпечний та комфортний простір, що дав змогу дітям познайомитися між собою та презентувати себе. На останньому занятті ми передбачили підсумкову форму контролю, яка мала на меті закріпити отримані знання дітей щодо подолання стресових ситуацій.

Під час оцінки ефективності запропонованої програми ми опитали фахівців Центру, дітей – учасників дослідження та їхніх батьків. Загалом, фахівці центру досить позитивно оцінили запропоновану програму, а також виокремили шляхи вдосконалення проєкту ініціативи задля його подальшої адаптації у закладах загальної середньої освіти. Діти – учасники дослідження також досить позитивно сприйняли запропоновану програму. Більшість дітей із радістю взяли б участь у майбутніх ініціативах, що свідчить про ефективність запропонованої програми та відповідність її віковим та психологічним потребам дітей. Із думкою дітей погоджуються і батьки, які також відзначають позитивний вплив програми на поведінку власних дітей.

ВИСНОВКИ

У результаті дослідження теми «Формування стресостійкості підлітків в Центрі для дітей та сімей Волинського обласного благодійного фонду «Карітас-Волинь» нам вдалося сформулювати наступні висновки:

1. З'ясовано, що поняття стресостійкості є досить складним явищем, яке наразі активно розглядається у соціологічному та психологічному наукових середовищах. З точки зору психології стресостійкість є індивідуальною характеристикою людини, яка визначає її здатність боротися із дією стресорів. У соціологічній науці стресостійкість є вмінням зберігати спокій під час соціальної адаптації у кризових умовах. Сьогодні стресостійкість є визначальною характеристикою особистості, яка дає їй змогу саморозвиватися та вільно почувати себе, незважаючи на негативний зовнішній вплив. Крім того, формування стресостійкості є поєднанням впливу внутрішніх факторів, а саме мотивації людини до саморозвитку та її здатності реагувати на дію стресорів, а також зовнішніх факторів, наприклад, рівня підтримки та поваги від соціального оточення.

2. Виявлено, що підлітковий вік є періодом інтенсивних фізичних, соціальних та психоемоційних змін, під час якого формується особистість дитини. Визначальною характеристикою особистості підліткового віку є так звана криза ідентичності, що передбачає перебудову системи цінностей та світогляду підлітка. У процесі перебігу кризового періоду дитина стає більш емоційною та ускладнено реагує на зовнішні фактори. У зв'язку із цим підлітки є більш схильними до роз появи у них тривожних розладів, а також ознак депресії, що актуалізує потребу у пошуку ефективних методів формування навичок стресостійкості дітей підліткового віку.

3. Визначено, що сьогодні стресостійкість підлітків є однією із визначальних рис успішної адаптації дитини у соціальному середовищі. Високий рівень стресостійкості підлітка може бути пов'язаний із адекватною самооцінкою, вмінням дитини представити себе та комунікувати з оточенням.

Крім того, важливу роль у формуванні стресостійкості дітей підліткового віку відіграють моделі виховання батьків, відносини з друзями, а також вміння особистості вирішувати конфліктні ситуації. Як бачимо, рівень стресостійкості дітей залежить від їх вміння адаптовуватися до умов соціального середовища та навичок комунікації із оточуючими.

4. У процесі проведення діагностичного дослідження ми виявили, що учасники мають середній рівень стресостійкості. Середнє значення рівня стресостійкості означає, що діти мають базові знання щодо явищ стресу та стресостійкості, проте все ж не сформували чітких стратегій боротьби із дією стресорів. Під час проведення діагностичного дослідження ми також звернули увагу на психологічний стан дітей та специфіку формування ними відповідей на питання тесту. У процесі обробки результатів діагностичного дослідження ми виявили, що певна кількість учасників потребує впливу корекційних засобів, які спрямовані на розвиток стресостійкості. Отримані дані із діагностичного дослідження сформували потребу у створенні проєкту корекційної програми, яка змогла би сформувати навички дітей ефективно долати стресові ситуації.

5. Обґрунтовано, що метою програми, що спрямована на формування стресостійкості підлітків, є удосконалення емоційної, когнітивної та соціальної компетентності учасників дослідження. Структуру програми ми побудували відповідно до принципів індивідуальності та послідовності викладу інформації. Під час реалізації програми учасники мали змогу дослідити основні прояви стресу, а також відпрацювати на практиці способи саморегуляції та розвивати адаптивні стратегії поведінки. Крім того, при плануванні структури програми ми приділили значну увагу формуванню в дітей усвідомлення важливості збереження власних емоційних ресурсів, а також прагнули розвинути у них мотивацію до взаємодії у соціальному середовищі.

6. Висвітлено, що у процесі аналізу ефективності розробленої програми ми опитали фахівців Центру, дітей – учасників дослідження та їх батьків щодо того, наскільки цікавою та корисною була для них програма. Фахівці центру досить позитивно оцінили структуру та логіку викладу програми, що свідчить

про відповідність її змісту соціологічним та психологічним методам роботи із дітьми. Цікавою вважають програму також і діти – учасники дослідження. Для дітей найбільш цікавими були ігрові форми роботи, вправи на розвиток емоційного інтелекту та рухові активності. Батьки дітей також відзначають позитивний вплив програми, зокрема приблизно половина батьків спостерігає значні зміни у поведінці дітей та їх вмінні долати стресові ситуації. Загальна оцінка ефективності програми свідчить про її відповідність сучасним стандартам роботи із дітьми, а також актуалізує поширення запропонованої програми у діяльності інших закладів загальної середньої освіти.

Перспективи подальших досліджень теми пов'язані із поглибленим вивченням ефективності різних психологічних та соціологічних методик, що спрямовані на розвиток стресостійкості підлітків. Важливим напрямом майбутніх наукових розвідок є також і аналіз впливу соціального середовища та зовнішніх факторів на формування емоційної стабільності дітей підліткового віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранецька Л., Іванашко О. Стресостійкість як умова працездатності особистості. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності* : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (16-20 грудня 2024 р.) / за заг. ред. Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2024. С. 15–18. URL: <https://www.inforum.in.ua/docs/202503201103423.pdf#page=15>.
2. Блаженко О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Інститут менеджменту та психології ДВНЗ «УМО» НАПН України*. 2013. Вип. 8. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf.
3. Бочкай А., Кордунова Н. Стресостійкість як властивість особистості. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* : матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (27 листопада - 02 грудня. 2023 р.) / за заг. ред. Я. О. Гошовського, Т. І. Дучимінської, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2023. С. 30–33. URL: <https://www.inforum.in.ua/docs/202312180912411.pdf#page=30>.
4. Брашеван О., Караджи О. Соціально-психологічні особливості підліткового віку. *The 10th International scientific and practical conference «Current challenges of science and education»* (June 3-5, 2024). MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2024. С. 297–299. URL: https://www.researchgate.net/profile/Volodymyr-Tkach-3/publication/381408280_12_INTEGROVANIY_HIMICNIY_ZAVDAN_V_BRAZILSKOMU_STILI_NA_TEMU_FRAZEOLOGIZMIV_UKRAINSKOI_MOVI/links/666c0dfb85a4ee7261c11c28/12-INTEGROVANIY-HIMICNIY-ZAVDAN-V-BRAZILSKOMU-STILI-NA-TEMU-FRAZEOLOGIZMIV-UKRAINSKOI-MOVI.pdf#page=297.

5. Вакуленко О. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. *Український соціум*. 2004. Вип. 1. С. 95–99. URL: https://scholar.archive.org/work/o4642kst65el7nhwhsafy7cbom/access/wayback/https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2004/01/95-99__no-1__vol-3__2004__UKR.pdf.

6. Генік С. Проблематика кризи ідентичності в підлітковому віці. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку*. 2021. С. 44–47. URL: https://cusu.edu.ua/images/files-2021/06/zbirn_FPP_23.04.2021.pdf#page=44.

7. Гоч Н. Особливості прояву психологічного стресу у підлітків. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу*. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. С. 41–45. URL: https://www.soippo.edu.ua/images/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8_%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97/2020/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%B0%20%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B2%20%D0%A4%D0%9E%D0%A0%D0%A3%D0%9C.pdf#page=41.

8. Дудка Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості. *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки*. 2017. С. 76–77. URL: https://methodology.ucoz.net/_ld/0/9_sbornik_tezisov.pdf#page=77. 76

9. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії*. 2015. Вип. 1. С. 23–26. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/obrii_2015_1_10.pdf.

10. Ілленко В. Формування стресостійкості у школярів. *Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу*: матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07–12 грудня 2020 року, м. Суми). [у 2-х ч.]. Ч. 2. / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. С. 72–75. URL:

https://soippo.edu.ua/images/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8_%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97/2020/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%B0%20%D0%86%D1%87.%20%D0%A4%D0%9E%D0%A0%D0%A3%D0%9C%2007-12.12.2020%202.pdf#page=72.

11. Кириченко Т. Особливості розвитку міжособистісної мовленнєвої комунікації підлітків. *Psycholinguistics*. 2018. Вип. 1. С. 119–138. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/psling_2018_23_1_8.pdf.

12. Кирпенко Т. Стресостійкість та проблема її формування у підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. Вип. 3. С. 206–212. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Tipp_2014_3_32.pdf.

13. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 108–113. URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8440/1/NZ_Vyp_12_Psykhology.pdf#page=108.

14. Колосок А.М., Мартинюк Т.А., Мельник О.М. Діджиталізація надання соціальних послуг. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. № 5. С. 134–143. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.5.17>

15. Корольчук В. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nsspp_2011_26_22.pdf.

16. Коц В., Коц С. Особливості комунікативної компетентності та стресостійкості. *Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць*. Харків, 2018. С. 188–190. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/cdaf7b95-f422-47a7-8cb0-e40da7798c6c/content>.

17. Краєва О. Проблема кризи ідентичності в період нормативної кризи підліткового віку. *Педагогічний процес: теорія та практика*. 2016. Вип. 1 (52). С. 46–50. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/15038/>.

18. Краєва О. Ціннісні орієнтації підлітків на етапі перебігу кризи ідентичності. *Гуманітарні, природничі та точні науки як фундамент суспільного розвитку: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Вітчизняна наука: теорія і практика*. Харків, 2016. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/16790/>.

19. Кудінова М. Порівняльний аналіз понять стресостійкості та емоційна стійкість. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. Вип. 1. С. 22–28. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/tpcp_2016_1_7.pdf.

20. Кузьменко В., Міськова Г. Теоретичний аналіз проблеми розвитку комунікативних здібностей підлітків. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 95–102. URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi->

bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Mnf_2012_10_15.pdf.

21. Кузьміна К., Середа І. Вплив стресу на голос підлітків. *The XII International Scientific and Practical Conference «Youth, education and science through today's challenges»*, December 04-06, 2023, Bordeaux, France. С. 228–230. URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2023/11/YOUTH-EDUCATION-AND-SCIENCE-THROUGH-TODAYS-CHALLENGES.pdf#page=229>.

22. Луговой В., Щербакова І. Стресостійкість підлітків в кризових умовах сьогодення. *Актуальні питання сучасної психології* : збірник наукових праць / [за ред : Кузікової С. Б., Щербакової І. М.]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. Т. 2. С. 89–93. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suc.psihologii_2_2015.pdf#page=89.

23. Мельник Н. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2016. Вип. 21.3 (41). С. 194–203. URL: <http://psysocwork.onu.edu.ua/old/article/view/134531>.

24. Мельничук І. Особистісне зростання у процесі формування стресостійкості підлітків. *Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 13 травня 2021 р.)* / Ред. колегія: Л. О. Котлова, Г. В. Пирог / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. С. 27–29. URL: https://eprints.zu.edu.ua/32776/1/%D0%90%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B7%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf#page=27.

25. Методичні рекомендації для працівників молодіжних просторів Карітасу: підтримка підлітків в умовах війни. *Caritas Ukraine*, 2023. С. 5–17.

26. Миголь В., Слинько І. Психологічні особливості спілкування підлітків. *Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики*: матеріали II Міжнародної наукової конференції, м. Кривий Ріг, 19 січня, 2024 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2024. С. 425–426. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/13194/1/50-72-PB.pdf#page=426>.

27. Мирошнеченко А. Психологічні особливості ідентичності підлітків: гендерний аспект. *Вісник післядипломної освіти*. 2013. Вип. 9 (2). С. 201–207. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vpo_2013_9\(2\)__28.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vpo_2013_9(2)__28.pdf).

28. Михайлишин У. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 3. С. 121–125. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/19792db2-410a-4f4c-bfc0-3c26edf9b3a4>.

29. Новак М. Стресостійкість як професійна якість фахівця соціальної роботи. *Psychology Travelogs*. 2023. Вип. 1. С. 57–63. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/67>.

30. Павленко Т. Особистісні чинники розвитку комунікативних властивостей підлітків: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2020. 249 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_pavlenko_1584483820.pdf.

31. Павленко Т. Теоретичний аналіз компонентів комунікативної сфери підлітків. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*. 2017. Вип. 11. С. 99–103. URL: <https://jrnl.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/view/12561>.

32. Перетятко Л., Возниця Л. Особливості стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 р., м. Полтава). Полтава, 2024. С. 198–201. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.2024.pdf#page=199>.

33. Полікарпова А., Підбуцька Н. Стресостійкість особистості у професійній діяльності. *Психологічний інструментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика*. 2021. С. 60–62. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/fee41ce9-c66e-4aca-b9dd-7d36ce7f6e7b/content?trackerId=7d3977c64e8e8abc>.

34. Пуха Н., Широких А. Проблема стресу у підлітків під час війни. *Соціально-психологічна реабілітація ветеранів*. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, проведеної в межах Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність» 27-28 лютого 2025 року / Упорядники проф. Р. Павелків, проф. Н. Корчакова, проф. В. Безлюдна. Рівне, РДГУ, 2025. С. 100–102. URL: https://rshu.edu.ua/images/nauka/04_mmtvnpk/sprv_27022025_mnpk.pdf#page=100.

35. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2022. № 14. С. 9–15. URL: <https://www.journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3409>.

36. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. Вип. 2. С. 122–129. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/svp_2018_2_22.pdf.

37. Сагайдак А., Мицько В. Фізіологічні ознаки гострого та хронічного стресу підлітків. *Матеріали конференцій МЦНД*. Київ, 2024. С. 587–593. URL: <https://archives.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/336>.

38. Слободяник Н. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2024. № 4. С. 91–95. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf.

39. Ткачова М., Кульчицька А. Психологічна стійкість до стресу як адаптаційний ресурс особистості підлітка під час війни. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (12-16 трав. 2025 р.). Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2025. С. 77–80. URL: <https://www.inforum.in.ua/docs/202506170806130.pdf#page=77>.

40. Царькова О. Стрес у підлітковому віці та шляхи його подолання. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 157–161. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12902>.

41. Черпіта М., Гурич М. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету*. Сер.: Соціально-гуманітарні науки. 2013. Вип. 2. С. 202–208. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/naukzv_2013_2_25.pdf.

42. Ших О. Особливості стресу та стресостійкості у старшокласників. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.) / За заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т. В. Федотової. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2019. С. 92–93. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/15962>.

43. Яковець М., Харченко Н. Стресостійкість: наукові підходи до поняття. *Виклики для науки та освіти в добу нових технологій*: матеріали

науково-практичної конференції. 2025. С. 54–56. URL: <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2025/09/re-26.08.2025.pdf#page=54>.

44. Яновська Т. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість*. 2015. Вип. 2 (1). С. 155–167. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Psios_2015_2\(1\)__13.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Psios_2015_2(1)__13.pdf).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник: Що ти знаєш про стрес та стресостійкість?

Інструкція: Обери правильну відповідь або напиши свою думку.

1. Що таке стрес?

- а) Це коли ми радіємо і сміємося
- б) Це коли ми нервуємо, хвилюємось або злимося
- в) Це коли їмо щось смачне

2. Чи завжди стрес – це погано?

- а) Так, завжди погано
- б) Ні, іноді він допомагає зібратись
- в) Я не знаю

3. Як може поводитись тіло, коли ти в стресі? (можна обрати кілька варіантів)

- а) Болить живіт чи голова
- б) Хочеться сміятись
- в) Швидше б'ється серце
- г) Важко зосередитися

4. Що таке стресостійкість?

- а) Вміння уникати всіх проблем
- б) Вміння не показувати емоції
- в) Вміння справлятися зі стресом і залишатись спокійним

5. Що може допомогти тобі знизити стрес? (відкрита відповідь)

.....

6. До кого ти можеш звернутись, коли відчуваєш сильний стрес або хвилювання? (відкрита відповідь)

.....

7. Чи можуть позитивні події викликати стрес?

- а) Так
- б) Ні
- в) Тільки у дорослих

8. Що з цього є прикладом стресостійкої поведінки?

- а) Кричати, коли злюсь
- б) Глибоко дихати і спробувати заспокоїтись
- в) Ігнорувати проблему

9. Як ти думаєш, чи можна навчитися справлятися зі стресом?

- а) Так, є різні способи
- б) Ні, або вмійш, або ні
- в) Не знаю

10. Назви одну ситуацію, яка може викликати стрес у дітей: (відкрита відповідь)

.....

11. Що ти зазвичай робиш, коли сильно хвилюєшся або злишся?

- а) Розмовляю з кимось
- б) Закриваюся в собі
- в) Плачу або злюсь
- г) Роблю щось, щоб заспокоїтись

Схема оцінювання: «Що ти знаєш про стрес та стресостійкість»

Як рахувати бали:

За кожну правильну відповідь на питання із варіантами – 1 бал.

Відкриті питання оцінюються так:

Якщо дитина дає повну і правильну відповідь (з прикладами або поясненням) – 1 бал.

Якщо відповідь неповна або нечітка – 0,5 бала.

Якщо відповідь неправильна або відсутня – 0 балів.

Оцінка тестових питань (1 бал за кожну правильну відповідь):

1. б
2. б
3. а, в, г
4. в
7. а
8. б
9. а
11. г

Оцінка відкритих питань:

5.

Очікуються відповіді типу: глибоке дихання, розмова з другом або дорослим, малювання, музика, спорт тощо.

6.

Очікувані варіанти: батьки, вчитель, шкільний психолог, друзі, родичі.

10.

Очікуються відповіді типу: контрольна робота, сварка з другом, переїзд, виступ перед класом, зміни в сім'ї тощо.

Результати тестування:

9-11 балів (високий рівень). Дитина добре розуміє, що таке стрес і як з ним справлятися.

6-8 балів (середній рівень). Є базові знання, але варто ще попрацювати над деякими темами.

0-5 балів (низький рівень). Потрібно провести додаткове пояснення теми.

Структура корекційної програми, спрямованої на розвиток стресостійкості підлітків

Заняття можуть бути адаптовані для різних вікових груп

Тривалість також може бути адаптована

ЗАНЯТТЯ №1: Знайомство. Створення «Щита безпеки»

Тема: Знайомство та створення безпечного простору

Тривалість: 90 хв

Вік: 7-16 років (з адаптацією)

Мета:

- Познайомити дітей між собою та з ведучими
- Сформулювати атмосферу довіри та безпеки
- Розробити правила групи/табору
- Активізувати командну взаємодію

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ:

1. Вступ та вправа на знайомство (10-15 хв) на вибір або ... або

Мета: встановити контакт, налаштувати групу на відкритість

Матеріали: іграшка-знайомка або клубок ниток

Варіант 1 – «Іграшка-знайомка»

- Іграшка передається по колу
- Кожна дитина називає ім'я, вік, місто
- Відповідає на 2 питання:

— Що для тебе безпека?

— Як ти відчуваєш повагу?

Варіант 2 – «Павутинка знайомств»

- Кожна дитина називає ім'я + цікавий факт про себе
- Клубок передається — формується символічна «павутина»

Ключові слова ведучого:

- Представитись, привітати дітей
- Озвучити ідею «свого простору»
- Сформулювати почуття прийняття й поваги

2. Візуалізація теми дня + «Вступна промова» (3–5 хв)

Мета: задати настрій, пояснити мету заняття та перебування в таборі

Формулювання для ведучого (коротко):

«Табір – це місце, де кожен має право бути собою. Ми створимо середовище, в якому безпечно, де тебе поважають і чують».

3. Створення правил: «Ми домовляємось...» (10–15 хв)

Мета: закріпити базові принципи співжиття

Матеріали: ватман, маркери

Запитання для обговорення:

- Що допомагає нам почуватися безпечно?
- Які ції підтримують?
- Що робити, якщо хтось засмучений?

Порада: запишіть правила від імені дітей: «Ми домовляємось...»

(напр., «не перебивати», «питати, чи можна обійняти» тощо)

4. Актуалізація: «Мій табір – моя пригода» (10–15 хв)

Мета: зібрати очікування, настрої

Матеріали: фліпчарт, стікери, емоції/кольорові кружечки

Запитання:

- Що ви очікуєте від цього табору?
- Які у вас зараз почуття?
- Яким хочете запам'ятати це літо/табір?

Ідеї:

- «Дерево очікувань» (малюємо дерево, діти на стікерах пишуть очікування, потім наклеюють на дерево у вигляді листочків)

- Сортування стікерів за темами/гілками: емоції, друзі, пригоди тощо

5. Арт-вправа: «Мій щит безпеки» (30–35 хв)

Мета: ідентифікація ресурсів, розвиток саморефлексії, формування образу внутрішнього захисту

Матеріали: шаблони щитів, фломастери, клей, блискітки, вирізки, музика

Структура щита (4 сектори):

1. Що мене підтримує?
2. Як я відчуваю тривогу?
3. Що я можу зробити, щоб собі допомогти?

4. Хто/що — мій щит у житті?

Порада: пояснюйте доступно, дозволяйте креативність

Робота може бути індивідуальною, у парах або в групах (за бажанням дітей)

6. Завершення та рефлексія (15–20 хв)

Коло рефлексії: «Я забираю з собою...» (10–15 хв)

Запитання:

- Що тобі сподобалось?
- Що нового дізнався про себе або інших?
- Яку думку/правило хочеш забрати із собою?

Ритуал завершення (5 хв): вибір однієї з вправ

1. Обійми повітрям – простягнути руки, уявити обійми
2. Невидиме «п'ять» – «вдарити» долонею в центр повітряного кола
3. Коло сили – підняти руки вгору або з'єднати долоні разом

Також щоразу перед ритуалом завершення може бути проведена дихальна вправа («Свічка-квітка» або інша на розгляд ведучого)

Завершальні слова ведучого (приклад):

«Ми сьогодні створили щось дуже важливе – безпечне місце всередині нас і між нами.

Пам'ятайте: ваша сила — бути собою і підтримувати інших.»

ЗАНЯТТЯ № 2: «Цілі імена унікальні»

Тривалість: 60–90 хв

Вік: 7–14 років

Мета:

- Підвищення самооцінки
- Розвиток самопрезентації
- Усвідомлення власної унікальності
- Командна взаємодія, згуртування групи

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ (Короткий план)

1. Ice-breaker: «Ім'я + улюблена річ» (5–10 хв)

Інструкція:

- Діти по черзі:
 - о Називають ім'я
 - о Роблять рух (що символізує улюблене заняття/річ)
- Група повторює ім'я та рух разом.

2. Нагадування правил групи (5 хв)

Інструкція:

- Показати ватман з правилами (з попереднього заняття)
- Обговорити:
 - о Чи вдалося дотримуватись?
 - о Навіщо потрібні спільні правила?

3. Вступне слово ведучого (5–7 хв)

Ключові меседжі:

- Ім'я — частина нашої унікальності
- У кожного може бути кілька варіантів імені
- Ім'я — початок нашої історії

ОСНОВНА ЧАСТИНА (4 вправи)

Вправа 1: «Історія мого імені» (15 хв)

Кожна дитина відповідає:

- Хто дав ім'я?
- Що воно означає?
- Улюблене прізвисько?
- Яке почуття викликає ім'я?
- + придумати «магічне значення» імені

Вправа 2: «Іменна квітка» (15 хв)

Матеріали: папір, ножиці, клей, фломастери

Інструкція:

- В центрі — ім'я
- На 6 пелюстках:
 1. Що мені в собі подобається
 2. Що я вмію
 3. Що мене робить особливим
 4. Про що мрію
 5. Улюблена риса характеру
 6. Ким хочу бути

Після: добровільна презентація

Вправа 3: «Таємне ім'я» (10 хв)

Інструкція:

- Придумати інше ім'я (з іншої культури або вигадане)
- Пояснити вибір: чому саме таке?

Вправа 4: «Іменна галерея» (15 хв)

Інструкція:

- Вивішуємо квітки на стіні/мотузці
- Діти ходять, читають
- Роблять одне одному компліменти

ЗАВЕРШЕННЯ

Промова ведучого (суть):

- Ім'я — це більше, ніж слово
- Воно відображає нашу історію і унікальність
- «Я — це я. І це вже прекрасно»

Коло наприкінці:

1. Що сьогодні сподобалося найбільше?
 2. Що нового дізнався про себе/своє ім'я?
 3. Що викликало усмішку?
- Ритуал групи (з першого заняття)

ЗАНЯТТЯ № 3: Емоційна грамотність. Зміна деструктивного мислення

Вік: 7–17 років (адаптація під вік)

Тривалість: 90 хвилин

Мета заняття:

- Ознайомити дітей з основними емоціями
- Навчити розпізнавати, називати й безпечно виражати емоції
- Змінювати деструктивне мислення на підтримувальне

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ (Короткий план)

1. Ice-breaker «Емоційне коло» (5–7 хвилин)

Мета: Створити простір для безпечного емоційного обміну з самого початку, згуртування групи.

Правила гри: Учасники утворюють коло. Починає ведучий: за годинниковою стрілкою повертається до сусіда, називає своє ім'я і показує мімікою/жестом, як він/вона себе сьогодні почувається. Група повторює: «[Ім'я] сьогодні почувається [емоція]» (наприклад, «Сofія сьогодні весела!»).

2. Вступне слово ведучого (5 хвилин)

- Пояснення, чому важливо знати свої емоції та вміти їх правильно висловлювати.

- Підкреслення, що емоції — це природна частина життя, і кожен має право відчувати різні емоції: від радості до суму чи гніву.

- Дискусія: "Чи можемо ми керувати своїми емоціями? Як?"

Вправа 1: «Емоції в стакані» (20 хвилин)

Мета: Допомогти дітям зрозуміти, як емоції можуть змінюватися та змішуватися, а також вчити усвідомленню своїх емоцій.

Інструкція:

- Кожній дитині роздається роздруківка стаканчика, який вони будуть розмілювати різними кольорами, що символізують емоції.
- Після того, як стаканчики будуть готові, запитати дітей, які емоції вони асоціюють з кожним кольором.
- Обговорити, як емоції можуть змінюватися, взаємодіяти між собою, як у стаканчику можуть змішуватися кольори.

4. Вправа 2: «Емоції в тілі» (5–10 хвилин)

Мета: Навчити дітей помічати, як емоції проявляються фізично.

Інструкція:

- Діти уявляють, що відчувають певну емоцію (радість, злість, страх, сум).
- Позначають на фігурі, де саме в тілі відчувається ця емоція (наприклад, «злість — у кулаках», «страх — у животі»).
- Обговорюємо: як тіло нам підказує, що ми щось відчуваємо?

5. Вправа 3: «Закінчи фразу» (10–15 хвилин)

Мета: Розвивати емоційне самовираження та безпечне мовлення про почуття.

Інструкція:

- Ведучий кидає м'яч учаснику гри і вимовляє початок фрази.
- Учасник повинен повернути йому м'яч, вимовивши закінчення речення.
- Приклади фраз:
 - о Коли мені страшно, я...
 - о Коли я серджуся, я...
 - о Якщо мене ображають, я...
 - о Коли на мене кричать, я...
 - о Я відчуваю злість, коли...
 - о Мені буває страшно, коли...

6. Енерджайзер: «Вгадай емоцію» (5–7 хвилин)

Мета: Розвивати здатність розпізнавати емоції у інших.

Інструкція:

- Один учасник виходить, тягне картку з емоцією (або ведучий каже на вушко).
- Інші мають вгадати, яку емоцію він показує (мімікою, тілом, без слів).

Вправа: «Погана думка – добра думка» (10–15 хвилин)

Мета: Допомогти дітям розпізнавати негативні думки та навчити замінювати їх на підтримувальні.

Інструкція:

- Аніматор по черзі показує кожну хмаринку (читає думку вголос або роздає картки).
- Питає дітей: "Як ви думаєте, що можна сказати собі замість цієї думки, щоб стало легше?"
- Діти беруть картки-сонечка й пишуть/малюють свої варіанти позитивної думки.
- Аніматор заохочує: «Подумайте, як би вас підтримав друг або дорослий. Що б хорошого він міг сказати замість цієї хмаринки?»

8. Завершення та рефлексія (5–10 хв)

Мета: Підсумувати заняття, обговорити отримані знання та враження

Інструкція:

- Коло думок: кожен учасник по черзі ділиться, що нового дізнався про емоції, яка вправа сподобалась найбільше, як тепер може краще розуміти себе, що він відчуває зараз.

9. Ритуал завершення

- Обійми повітрям: Учасники встають або сідають у коло, простягають руки вперед, уявно обіймаючи одне одного.
- Невидиме п'ять: Одночасно всі учасники роблять «повітряне» п'ять у центр.
- Коло сили: Діти піднімають руки догори або з'єднують у центрі, виражаючи єдність.

ЗАНЯТТЯ № 4: Керування гнівом та тривогою

Мета:

- Навчити розпізнавати гнів і тривогу.
- Ознайомити з простими техніками саморегуляції.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ (Короткий план)

1. Вступ і налаштування (10 хв)

- Вступне слово ведучого (3 хв): знайомство з темою — «гнів і тривога як сильні емоції».
- Айсбрейкер (7 хв):

«Гнівний дракон і спокійний мудрець»

Показує два способи реагування: агресивно та спокійно → коротке обговорення.

2. Енерджайзер (5–7 хв)

«Тривога в рюкзаку»

- Рухова вправа для символічного «зняття» тривоги — згорблене положення → вільна хода.

- Обговорення: тривога — не назавжди.

3. Основна частина (30–35 хв)

Обговорення (5 хв):

- Що таке гнів і тривога? Як їх відчуває тіло?

Ігрові техніки вираження емоцій:

- Гра «Ноги тупають» (10 хв):

Візуалізація емоцій + фізичне вираження гніву безпечно.

- Вправа «Мій вулкан» (10 хв):

Малювання власного "вулкана гніву" + клапан безпечного випуску емоцій.

4. Техніки розслаблення (20–25 хв)

- Вправа «Дощ» (5–10 хв):

Уявлення дощу, що заспокоює вулкан — вправа на уяву і баланс.

- Техніка «Стоп і дихай» (5 хв):

4 кроки з фокусом на дихання і тіло.

- Вправа «Тіло-спокій» (5 хв):

Прогресивне розслаблення м'язів + дихальна вправа.

5. Ресурсна вправа (10 хв)

«Кошик спокою»

- Малювання власного «кошика» з речами, які допомагають заспокоїтись.

- (Обмін у колі — за бажанням.)

6. Підсумок та рефлексія (5 хв)

- Повторення: що сьогодні вивчили?

- Який інструмент сподобався найбільше?

- Завершальне слово ведучого: «Ви можете керувати емоціями — як справжні супергерої!»

Примітка для ведучого: Залежно від часу та віку адаптуйте мову, темп і глибину. Усі активності мають бути безпечними, із місцем для обговорення. Завжди підтримуйте відкриту атмосферу — емоції не засуджуються.

ЗАНЯТТЯ № 5: Робота з негативними думками за допомогою фільтру

Тривалість: 45–60 хв

Вік: 7–14 років

Мета:

- Навчити дітей розпізнавати автоматичні негативні думки
- Розвинути навички трансформації цих думок
- Покращити емоційне самопочуття та саморегуляцію

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ (Короткий план)

1. Вступна розмова: «Як думки впливають на настрій» (5 хв)

Запитання до групи:

- «Чи бувало, що одна думка зіпсувала тобі настрій на весь день?»
- «Що робити, коли голова "напхана" неприємними думками?»

Пояснення ведучого:

- «Наші думки сильно впливають на наш настрій»
- «Іноді ми не помічаємо, що самі себе засмучуємо»
- «Але ми можемо навчитися фільтрувати негатив — як воду через фільтр»

2. Вправа 1: «Виявлення негативних думок» (10–15 хв)

Інструкція:

- Згадати ситуацію, яка викликала неприємні емоції
- Записати 3 речі:
 1. Що сталося?
 2. Яка думка виникла?
 3. Яку емоцію вона викликала?

Наголосити: це не тест. Всі відповіді — правильні. Хто не хоче — може не ділитися.

3. Вправа 2: «Фільтр негативу» (малювання + трансформація) (15–20 хв)

Інструкція:

- Намалювати свій фільтр (наприклад, сито, кавовий фільтр, чайна сітка тощо)
- У верхній частині — негативна думка
- У нижній частині — більш підтримуюча/реалістична думка

Приклади для ведучого:

Негативна думка Підтримуюча думка

«Я нікчемний» «Я помиляюсь, але намагаюся»

«У мене нічого не виходить» «Потрібно більше часу і практики»

Попросити дітей оздобити фільтр кольорами, наліпками, малюнками. Це допомагає емоційному зануренню.

4. Обговорення в колі (5–7 хв)

Запитання:

- Як ти себе почував(ла), коли записував негативну думку?
- А як після її «фільтрації»?
- Чи стало трохи легше?

Підтримуємо безпечну атмосферу. Ділиться лише той, хто хоче.

5. Завершення. Ресурсне слово ведучого (3 хв)

Суть промови:

- Думки — це лише думки. Вони можуть бути правдиві або ні.
- Ми можемо їх змінювати — і це не «вигадкування», це турбота про себе
- Кожен має силу підтримати себе всередині

За бажанням — придумати свою фразочку-афірмацію на день. Наприклад:

«Я помиляюсь, але не здаюся» / «Я більше, ніж одна думка»

Очікувані результати:

- Розпізнавання негативних автоматичних думок
- Навички трансформації негативного мислення
- Покращення емоційного самопочуття
- Формування мови підтримки

Матеріали:

- Аркуші паперу або шаблони «фільтра»
- Олівці, фломастери
- Наліпки, блискітки (за бажанням)
- Зошити для записів або картки

ЗАНЯТТЯ № 6: Метод «Шість капелюхів»

Вік: 7–17 років

Тривалість: 90–120 хв

Мета:

- Навчити дітей усвідомлювати свої думки та розглядати їх під різними кутами
- Розвинути гнучкість мислення та вміння замінювати негативні думки.
- Сприяти емоційному саморегулюванню та зменшенню тривожності.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ (Короткий план)

1. ВСТУП (10–15 хв)

Ціль: Встановити контакт, ввести в тему.

- Привітання, «чек-ін»: кожна дитина коротко відповідає, як вона почувається (наприклад, одним словом або жестом).
- Коротка бесіда: Що таке негативні думки?
- о Ведучий читає або розповідає простими словами:
«Негативні думки — це ті, що викликають сум, страх або злість. Наприклад: Я не зможу, я не вмію, мене не люблять.»
- Обговорення з групою: Чи бували у вас подібні думки? Як ви себе тоді почували?
- Вступ до методу «Шість капелюхів мислення»:
«Сьогодні ми вивчимо спосіб, який допоможе нам бачити ситуації по-різному, ніби вдягаючи різні кольорові капелюхи — кожен з них допомагає подивитися на проблему з іншого боку.»

2. ОЗНАЙОМЛЕННЯ З МЕТОДОМ «ШІСТЬ КАПЕЛЮХІВ» (20 хв)

Ціль: Пояснити ролі кожного «капелюха», зробити їх зрозумілими.

Демонстрація карток або плакатів із капелюхами:

Колір Назва Пояснення для дітей

Білий Факти Що ми точно знаємо? Яка інформація є?

Червоний Почуття Як я почуваюся? Які емоції виникають?

Чорний Негатив Що може піти не так? Які є ризики чи мінуси?

Жовтий Позитив Що хорошого може статися? У чому плюси?

Зелений Ідеї Які ще можуть бути рішення? Нові ідеї?

Синій Організація Як усе підсумувати? Що ми вирішуємо робити?

- Міні-гра: ведучий називає ситуацію — діти по черзі «одягають» відповідний капелюх і кажуть, що думають у цьому стилі.

3. ПРАКТИЧНА ВПРАВА (40–50 хв)

Ціль: Навчитись аналізувати думки з різних позицій.

- Оберіть разом одну ситуацію, наприклад:
«Я боюся виступати перед класом.»
- Пройдіть всі 6 капелюхів:
 1. Білий: Що я знаю? (Я маю доповідь. Це буде перед однокласниками.)
 2. Червоний: Що я відчуваю? (Страх, сором, тривогу.)
 3. Чорний: Що може бути поганого? (Можу забути слова. Будуть сміятися.)

4. Жовтий: Що може бути доброго? (Я зможу впоратись. Люди дізнаються щось нове.)
5. Зелений: Які є варіанти? (Підготуватися вдома. Попросити друга підтримати.)
6. Синій: Що робимо? (Готуємо план, пробне виступаємо вдома.)
- Ведучий записує відповіді на фліпчарт.
 - Якщо група велика: діти діляться на 2–3 малі групи, кожна працює зі своєю ситуацією.

4. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ВПРАВА: «МАЛЮЮ СВОЮ ДУМКУ» (15 хв)

Ціль: Візуалізувати думки й знайти ресурс для їх зміни.

Інструкція:

1. Подумай про ситуацію, що викликає у тебе негативну думку чи емоцію.
2. Намалюй цю думку — як вона виглядає у твоїй уяві?
 - о Може бути монстр, хмара, темний колір, стіна тощо.
3. Потім додай до малюнка щось позитивне, ресурсне:
 - о Світло, яскравий предмет, захисник, енергію, посмішку тощо.

Обговорення (за бажанням):

- Діти можуть показати малюнки та сказати кілька слів: що вони зобразили, що додали для підтримки.

5. РЕФЛЕКСІЯ (15–20 хв)

Ціль: Усвідомити, що діти винесли із заняття.

Запитання для обговорення:

- Що нового я дізнався/дізналася про свої думки?
- Який капелюх сподобався найбільше? Чому?
- Чи змінилася моя думка про ситуацію?
- Як я можу використовувати цей метод у повсякденному житті?

Ведучий заохочує до м'якого відкритого діалогу, підтримує позитивну атмосферу.

6. ЗАЗЕМЛЕННЯ: ВПРАВА «5-4-3-2-1» (5 хв)

Ціль: Зниження напруги, повернення в «тут і зараз».

1. Назви 5 речей, які бачиш навколо.
2. Назви 4 звуки, які чуєш.
3. Назви 3 речі, яких торкаєшся.
4. Назви 2 запахи, які відчуваєш або уявляєш.

5. Назви 1 смак, який зараз відчуваєш або уявляєш.

Завершити заняття спільним глибоким вдихом, подякою за участь та побажанням гарного дня.

Необхідні матеріали:

- Плакати або картки 6 капелюхів.
- Фліпчарт або дошка, маркери.
- Аркуші А4, фарби, фломастери, олівці для арт-вправи.

ЗАНЯТТЯ № 7: Особисті кордони — навчаємось поважати себе та інших

Вік: 7–17 років

Тривалість: 60–90 хв

Мета:

- Познайомити дітей з поняттям особистих кордонів: фізичних, емоційних, соціальних.
- Навчити визначати й відстоювати свої межі.
- Розвивати навички спілкування та поваги до інших.

Матеріали:

- Картки-ситуації (емоційні/соціальні порушення),
- Мотузка або стрічка (особистий простір),
- Плакати з ключовими поняттями,
- Папір, фломастери, олівці,
- Маркерна дошка/фліпчарт,
- Таймер.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ (Короткий план)

1. ВСТУП (15 хв)

Форма: бесіда, обговорення, коротка розповідь.

Кроки:

1. Привітання, встановлення контакту.
 - о Можна зробити коротке коло «Як я сьогодні?» або жестове привітання.
2. Оголошення теми:
 - о «Сьогодні ми поговоримо про важливу річ — особисті кордони».
3. Питання до дітей:
 - о «Що для вас означає слово кордон?»
 - о Ведучий записує ключові слова на дошці.

4. Міні-пояснення:

- о Фізичні, емоційні, соціальні межі — приклади з життя.
- о Важливість поваги до себе та інших.

Фраза ведучого:

«Ти маєш право почуватися безпечно. Маєш право сказати "ні", коли тобі щось не підходить — і це нормально».

2. ОСНОВНА ЧАСТИНА (60 хв)

А. ФІЗИЧНІ КОРДОНИ (15 хв)

Мета: Показати дітям, що фізичний простір — це особисте.

Форма: демонстрація, рефлексія.

Хід:

1. Мотузка або стрічка — коло на підлозі.
2. Один/двоє дітей стають у центр, інші наближаються.
3. Зупиняються на різних відстанях.
4. Обговорення:
 - о Як тобі, коли хтось підходить надто близько?
 - о Що відчуваєш?
 - о Чому це важливо?

Підсумок: «Ми всі маємо право на простір і можемо ввічливо попросити: "Відійди, будь ласка, мені некомфортно."»

Б. ЕМОЦІЙНІ ТА СОЦІАЛЬНІ КОРДОНИ (20 хв)

Мета: Навчити дітей розпізнавати порушення невидимих меж.

Форма: обговорення в групах.

Хід:

1. Роздайте картки із ситуаціями:
 - о «Твій секрет розповіли іншим.»
 - о «Друг змушує тебе грати у гру, яка тобі не подобається.»
 - о «Тебе ображають словами, і тобі боляче.»
2. Робота в парах або малих групах:
 - о Як би ти себе почував?
 - о Що можна зробити?
 - о Як сказати про свої межі?

Обговорення в колі:

- Діти діляться своїми варіантами відповіді.
- Ведучий підсилює корисні моделі: «Мені це не подобається», «Будь ласка, не роби так».

В. РОЛЬОВІ ІГРИ (25 хв)

Мета: Практикувати вміння ввічливо, але впевнено говорити про свої межі.

Форма: театралізація, короткі сцени.

Хід:

1. Об'єднайте дітей у пари або трійки.
2. Оберіть або роздайте сценарії:
 - о «Друг бере твої речі без дозволу.»
 - о «Тебе тягнуть у гру, яка тобі нецікава.»
 - о «Хтось стоїть надто близько.»
3. Дайте 3–5 хвилин на підготовку сцени.
4. Програйте сцени.
5. Після кожної:
 - о «Що сказали?»
 - о «Як почувалися?»
 - о «Що було складно/легко?»

Фрази-підказки:

- «Я не хочу.»
- «Мені незручно.»
- «Будь ласка, не роби так.»

Навичка: Говорити твердо, без крику, поважаючи і себе, і іншого.

3. ТВОРЧА ВПРАВА: «МОЇ БЕЗПЕЧНІ КОРДОНИ» (20 хв)

Мета: Візуалізація особистих меж.

Матеріали: Аркуші, кольорові олівці, фломастери.

Інструкція:

1. У центрі аркуша — дитина (малюнок, ім'я або символ).
2. Навколо — 3–4 кола:
 - о Перше — найближчі люди.
 - о Далі — знайомі.
 - о Останнє — незнайомці.
3. В кожне коло вписати:

- о Хто там?
- о Що їм дозволено/заборонено?

Обговорення:

- «У якому колі ти почуваєшся найбезпечніше?»
- «Що ти можеш сказати, щоб захистити межі?»

4. ЗАВЕРШЕННЯ (5 хв)

Мета: Емоційне підбиття підсумків, афірмація цінності кожного.

Хід:

1. Коротке коло: «Що нового я сьогодні дізнався/відчув?»
2. Афірмація (разом, вголос або подумки):

"Я маю право бути собою.

Моє тіло, мій простір і мої почуття — важливі.

Я можу говорити «так» і «ні».

Я поважаю себе і поважаю інших."

3. Вправа: покласти руку на серце, глибокий вдих, подяка собі та групі.

Поради для ведучого:

- Використовуйте просту мову, адаптуйте пояснення до віку.
- Підтримуйте дітей у відкритості, але не тисніть.
- Заохочуйте емпатію, повагу до різних думок.

ЗАНЯТТЯ № 8: Пошук внутрішніх ресурсів. Уява як ресурс

Вік: 7–17 років

Тривалість: 90 хв

Мета: Допомогти дітям знайти внутрішні сили через уяву, тіло, думки, емоції та дії.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ (Короткий план)

1. Вступ (5 хв)

- Привітання, пояснення поняття «внутрішні ресурси»
- Що таке ресурси: дії, емоції, тіло, уява, думки, рух
- Вступ до «Колеса життя»

2. Вправа: Колесо життя (15 хв)

Мета: Дослідити, що вже є ресурсом у різних сферах життя

Хід:

- Створення колеса з 6–8 сфер
- Оцінка по шкалі 1–10
- Розфарбовування + фіксація ресурсів у кожній сфері
- Обговорення: Що дає силу? Що потребує уваги?

3. Вправа: Тіло як ресурс (15 хв)

Мета: Знайти опору у тілі

Хід:

- Легка розминка + дихальні вправи
- Створення «позитивної пози» або «жесту сили»
- Вправа «Парусник» (дихання з уявою)
- Питання: «Де в тілі ти зараз відчуваєш силу або спокій?»

4. Вправа: Поведінка як ресурс (10–15 хв)

Мета: Усвідомити дієві стратегії

Хід:

- Розмова: «Що ти робиш, коли тобі важко?»
- Обговорення та підтримка відповідей
- Придумати нову корисну дію для підтримки себе

5. Вправа: Емоції та думки (15 хв)

Мета: Усвідомлення емоцій, формування позитивного мислення

Хід:

- Гра «Кольорові емоції» (асоціації з кольором)
- Обговорення думок, які допомагають
- «Коло підтримки» (створення афірмацій)

6. Вправа: «Дерево сили» (15–20 хв)

Мета: Образне бачення внутрішніх ресурсів

Хід:

- Вступ: уява себе як дерева
- Робота над деревом:
 - o Корені — опора
 - o Стовбур — внутрішня сила

- о Гілки — мрії, бажання
- о Листя/плоди — здібності, добрі справи
- Варіанти: спільне дерево, дерево емоцій, дерево підтримки
- Коротке обговорення

7. Підсумок і заземлення (10 хв)

Хід:

- Підведення підсумків: ресурси є в нас — у думках, діях, тілі, уяві
- Ідея «щоденника позитиву»
- Вправа на заземлення (сидіння, дихання, усмішка)
- Подяка дітям

ЗАНЯТТЯ № 9: Вчимося розслаблятися і відчувати своє тіло

Вік: 7–17 років

Тривалість: 90–120 хв

Мета:

- Навчити дітей знімати тілесну напругу
- Розвинути тілесну уважність
- Поглибити зв'язок між тілом, емоціями і саморегуляцією

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ (Короткий план)

1. Вступне коло + психоедукація (10 хв)

- Питання: Як сьогодні почувається твоє тіло? Коли помічаєш напругу чи спокій?
- Пояснення: Тіло — наш друг, воно сигналізує, коли нам добре чи важко.
- Ключова ідея: Навчившись слухати тіло — ми можемо краще турбуватися про

себе.

2. Дихальна майндфулнес-практика (10 хв)

Варіанти:

- Для молодших: «Квітка і свічка» (вдих — нюхаємо квітку, видих — задихуємо свічку)
- Для старших: Дихання за схемою 4–2–6 (вдих–затримка–видих)

Мета: Заспокоїти тіло і думки, повернутися в «тут і зараз»

3. Тілесна уважність: «Рух крізь увагу» (15 хв)

- Повільні, усвідомлені рухи (руки, голова, присідання)

- Фокус: не просто рух — а як це відчувається
- Питання: Де було приємно? Що відчув у тілі?

4. Практика «Моє тіло — мій компас» (10 хв)

- Уява ситуацій + тілесна реакція
- Приклади: зустріч з другом, шумний натовп, приємні слова, порушення меж
- Завдання: доторкнись до місця в тілі, де щось відчуваєш

5. Арт-завдання: «Карта мого тіла» (20 хв)

Матеріали: шаблон тіла або чистий аркуш

- Малюємо відчуття в тілі (тепло, напруга, пустота) + колір
- Записуємо/малюємо: «Що моє тіло хоче сказати?»
- Додаємо символи ресурсів (обійми, улюблена музика, друзі)

6. Майндфулнес-гра «Смак і дотик» (10 хв)

- Смак: родзинка / шоколад / цукерка — нюх, смак, відчуття
- Дотик: м'які предмети (пір'їнка, камінчик) — доторк до руки
- Мета: розвинути сенсорну уважність і заземлення

7. Релаксація в положенні лежачи (10 хв)

Візуалізація: «Спокійне озеро»

- Діти лягають, закривають очі
- Уява: тіло лежить на березі, вода спокійна, сонце гріє, вітер лагідний
- Можна увімкнути спокійну музику з природними звуками

8. Рефлексія + Афірмація (5 хв)

- Питання: Що я нового сьогодні відчув у тілі? Який момент був найприємнішим?
- Афірмація: (разом або подумки)

«Моє тіло — мій дім. Я чую його і можу давати йому спокій. Я заслуговую на тепло й турботу.»

ЗАНЯТТЯ 10: Відновлення соціальних контактів

Вік: 7–17 років

Тривалість: 90–120 хвилин

Мета: Навчити учасників відновлювати та розширювати соціальні контакти, підсумувати досвід, попрощатись через символічний ритуал.

Ключові поняття: дружба, підтримка, соціальне оточення, довіра, подяка.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ (Короткий план)

1. Привітання і налаштування на тему (10 хв)

Інтерактивне коло:

- Гра-вірш «Наше коло, мов сім'я» — рухлива та емоційна активація.
- Гра «Хочу вам розповісти про свого господаря...» — представлення через улюблений предмет (ігровий підхід до саморозкриття).

2. Актуалізація теми дружби (10–15 хв)

Дискусійні запитання:

- Хто такий справжній друг?
- Що підтримує дружбу?
- Чому іноді вона закінчується?

+ Питання для підлітків: чи легко заводити нові стосунки?

3. Творча вправа «Портрет друга» (15 хв)

Варіанти:

- Для молодших: намалювати портрет друга й уявити його як явище природи, тварину, рослину.
- Для старших: показати фото друга, розповісти історію кадру + уявна метафора (тварина, явище, рослина).

4. Кола довіри (15 хв)

Мета: усвідомлення рівнів близькості в соціальних стосунках.

- Коло 1: найближчі люди
- Коло 2: добрі знайомі
- Коло 3: іноді спілкуємось
- Поза колами: соціальні структури

Обговорення:

- Чи комфортно з розподілом?
- Кого хочеться наблизити?
- А в якому колі перебуваю я — для них?

5. План соціальних контактів (10 хв)

Завдання:

- Скласти «Щоденник соціальних контактів»:

- з ким хочу зв'язатися після табору
- яка допомога мені може знадобитись
- кому я можу бути корисним

Для тих, у кого все добре:

- Запитання: а хто з твого кола потребує твоєї підтримки?

6. Ритуали завершення (30–35 хв)

6.1 Колесо вдячності (10–15 хв)

- На стікерах:
- за що вдячний собі
- кому в групі хочеш сказати «дякую»
- що залишиться у серці після табору

Приклеюємо на ватман або у «капсулу спогадів».

6.2 Моя соціальна нитка (5–7 хв)

- Передаємо клубок нитки — кожен називає:
- ім'я
- що забирає з собою з табору
- що для нього дружба
- У кінці — «павутинка зв'язку» + обрізати кожному по шматочку нитки як

символ підтримки (можна зробити браслет).

6.3 Афірмація (2 хв)

Колективна промова або пошепки, наприклад:

«Я — частина цього кола. Я вмію будувати стосунки. Я заслуговую на дружбу. Я не один/одна.»

6.4 Жест прощання (3–5 хв)

На вибір:

- Повітряні обійми
- Коло сили (руки до центру/вгору)
- Мовчазне «дякую» (рука на серце + уклін)

7. Фінальне коло і рефлексія (10 хв)

Запитання:

- Що для мене було найціннішим у цих зустрічах?
- Кому хочу подякувати або щось сказати?

Слова ведучого:

«Ви навчилися бути разом, підтримувати й говорити про себе. Цей досвід — ваш ресурс. Нехай ці зв'язки залишаться у серці. І коли вам буде важко — згадайте це коло.»

Примітка для ведучого:

Це завершальне заняття має створити теплу крапку, усвідомити досягнення, надати внутрішню підтримку та залишити символи зв'язку між учасниками. Темп — спокійний, атмосфера — підтримуюча.