

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Волошина Ірина Віталіївна

УДК 159.95-057.874

**Кваліфікаційна робота**

Стресостійкість як чинник адаптації внутрішньо-переміщених старших школярів до навчання в іншому закладі середньої освіти

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело Волошина І.В.

Науковий керівник

Склярєва Ганна Олександрівна, кандидат психологічних наук.

**Київ - 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ» ТА «АДАПТАЦІЯ» В ПСИХОЛОГІЇ</b> .....	6
1.1. Стрес і стресостійкість як психологічні явища.....	6
1.2. Особливості перебігу стресу у дітей шкільного віку.....	17
1.3. Підходи до тлумачення адаптації в психологічній літературі.....	25
Висновки до розділу 1.....	31
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАННЯ В ІНШОМУ ЗАКЛАДІ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</b> .....	33
2.1. Опис вибірки та методик дослідження.....	33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	37
Висновки до розділу 2.....	46
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ</b> ...48	
3.1. Програма розвитку стресостійкості внутрішньо переміщених старших школярів.....	48
3.2. Рекомендації щодо адаптації внутрішньо переміщених старших школярів до іншого закладу середньої освіти.....	58
Висновки до розділу 3 .....	65
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	67
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	70
<b>ДОДАТКИ</b> .....	79

## ВСТУП

В сучасному світі, де міграційні процеси стають все більш активними, у тому числі через воєнний стан в Україні, проблема адаптації внутрішньо-переміщених осіб до нових умов стає особливо актуальною. Зокрема, шкільне середовище може стати ключовим показником успішної інтеграції внутрішньо-переміщених старших школярів у новий соціокультурний контекст. Враховуючи, що цей період життя є критичним для формування особистості та соціальної ідентичності, важливо розуміти чинники, які сприяють їхній успішній адаптації.

Одним із ключових чинників адаптації є стресостійкість – психологічна властивість, яка дозволяє особі ефективно реагувати на стресові ситуації та відновлювати психологічний баланс у складних умовах. У контексті навчання в новому закладі середньої освіти, стресостійкість може виявитися вирішальним фактором, що впливає на успішність адаптації внутрішньо-переміщених старших школярів.

Ця кваліфікаційна робота спрямована на вивчення зв'язку між стресостійкістю та адаптацією внутрішньо-переміщених старших школярів у новому освітньому середовищі. Дослідження має на меті розкрити теоретичні основи стресостійкості, проаналізувати практичні аспекти її формування та виявити шляхи підвищення рівня цієї важливої психологічної якості учнів. Результати цієї роботи можуть стати основою для подальших практичних рекомендацій у сфері психологічної підтримки та соціальної адаптації внутрішньо-переміщених старших школярів у контексті освіти.

**Мета дослідження** – теоретично та емпірично дослідити стресостійкість як чинник адаптації внутрішньо переміщених старших школярів до навчання в новій школі, розробити програму тренінгу для підвищення рівня стресостійкості цих дітей.

Для досягнення мети дослідження було поставлено такі **завдання**:

1. Визначити сутність понять «стрес» та «стресостійкість».

2. Виділити особливості перебігу стресу у дітей шкільного віку.
3. Емпірично дослідити зв'язок між стресостійкістю та адаптованістю внутрішньо переміщених старших школярів.
4. Розробити програму розвитку стресостійкості внутрішньо переміщених школярів.
5. Розробити рекомендації для адаптації внутрішньо переміщених старших школярів до іншого закладу середньої освіти.

**Об'єкт дослідження** – адаптація школярів до навчання.

**Предмет дослідження** – стресостійкість як чинник адаптації внутрішньо переміщених старших школярів до навчання в новій школі.

**Методи дослідження.** Для успішного досягнення поставлених цілей та реалізації завдань було застосовано такі теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння, структурування; емпіричні – анкетування, спостереження, метод експертних оцінок, метод узагальнення незалежних характеристик; психодіагностичні методики – «Тест стресостійкості», авторська анкета «Самооцінка стресостійкості», «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджесра і К. Даймонд, тест-опитувальник «Наскільки ти готовий до життя?» А. В. Фурмана; методи математико-статистичної обробки емпіричних даних (з використанням програми Microsoft Excel) – кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної r-кореляції Пірсона (для визначення кореляційних зв'язків між показниками стресостійкості та адаптованості).

**Наукова новизна** полягає в тому, що:

*Уперше:*

- розроблено програму розвитку стресостійкості внутрішньо переміщених старшокласників в умовах адаптації до іншої школи;
- виявлено зв'язок між стресостійкістю та адаптацією у внутрішньо переміщених старших школярів;

*Дістали подальшого розвитку:*

- теоретичні уявлення про психологічні засоби розвитку та

підвищення стресостійкості та адаптації внутрішньо переміщених старшокласників в умовах адаптування до іншої школи.

**Теоретичне значення** даної кваліфікаційної роботи полягає в систематизації наукових знань щодо взаємозв'язку між стресостійкістю та адаптацією внутрішньо-переміщених старших школярів до навчання в іншому закладі середньої освіти. Робота спрямована на аналіз теоретичних підходів до вивчення цих явищ та розкриття їх сутності. Через систематизацію та аналіз наявних наукових даних, дана робота дозволить розширити розуміння процесу адаптації внутрішньо-переміщених старших школярів та визначити роль стресостійкості в цьому процесі. Дана робота створює теоретичну основу для подальших досліджень у цій області та може слугувати основою для розробки програм психологічної підтримки внутрішньо-переміщених старших школярів у процесі їхньої адаптації до нових умов навчання.

**Практичне значення дослідження** полягає у визначенні конкретних стратегій та методів, які можуть бути використані практиками освітнього процесу для підтримки адаптації учнів. На підставі отриманих даних про взаємозв'язок між стресостійкістю та адаптацією учнів, практична значимість полягає в розробці індивідуалізованих психологічних програм, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості школярів. Крім того, практичне значення полягає в усвідомленні освітніми працівниками важливості розвитку стресостійкості серед школярів, а також у впровадженні цих знань у навчально-виховний процес, щоб забезпечити успішну адаптацію учнів до нових умов навчання та покращення їхнього навчального успіху і психологічного благополуччя.

**Структура та обсяг курсової роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 102 сторінки, основний обсяг – 67 сторінок. Робота містить 10 таблиць, 6 рисунків, 7 додатків (на 24 сторінках)

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ» ТА «АДАПТАЦІЯ» В ПСИХОЛОГІЇ

#### 1.1. Стрес і стресостійкість як психологічні явища

Слово «стрес» є запозиченням з англійської мови: англ. stress «тиск, натиск» є результатом спрощення форми *distresse* «горе, біда; біль; тиск; напруга». А саме слово стрес походить від латинських слів «*strictus*» (що означає «щільний» або «вузький») і «*stringere*» (що означає «натягувати»).

У 1930-х роках дослідники з фізіології та психології У. Кеннон і Г. Сельє, розробили концепцію стресу відповідно до поширення поведінкових підходів, які зосереджуються на структурі процесів стимул - реакція (S-R). Наприклад, У. Кеннон розглядав стрес як реакцію боротьби або втечі, яка може викликати певні порушення гомеостазу (тобто підтримки узгодженого, збалансованого фізіологічного стану організму). Реакція на стрес (боротьба або втеча) є природною: вона допомагає нашому організму підготуватися до дії. Коли ми відчуваємо загрозу, наше тіло виділяє такі гормони, як адреналін і кортизол, які можуть підвищити ясність розуму, напружити м'язи та прискорити серцебиття [62]. Г. Сельє визначав стрес як «реакція організму на вимоги, незалежно від того, викликані вони або призводять до приємних або неприємних подій» [58]. Визначення стресу Г. Сельє ґрунтується на реакції, оскільки він визначає стрес насамперед з точки зору фізіологічної реакції організму на будь-яку вимогу, що пред'являється до нього. Обидва дослідники, які вперше досліджували поняття «стрес», прийняли концепцію стресу з точки зору підкреслення фізіологічних реакцій, які виникають перед обличчям складних або загрозливих ситуацій (наприклад, підвищеного збудження). Ці концепції називають «визначеннями, заснованими на реакції», оскільки вони описують стрес як реакцію на умови навколишнього середовища.

Згідно з теорією Г. Сельє стрес можна розглядати як фізіологічні відповіді на фізичні, хімічні та органічні фактори. Теорія може бути узагальнена в чотирьох основних пунктах:

1. Всі організми мають вроджені механізми для підтримки внутрішньої рівноваги або балансу функцій системи. Досягається за допомогою гомеостатичних процесів. Підтримання гомеостазу є важливою роллю організму.

2. Стресори (сильні зовнішні подразники) порушують внутрішній баланс. Організм реагує на будь-який стресор, еустресор чи дистресор, неспецифічним фізіологічним збудженням. Ця реакція є як захисною, так і адаптаційною.

3. Розвиток стресу та адаптація до нього проходить декілька етапів. Терміни переходу до кожного етапу залежать від ступеня стійкості організму, інтенсивності та тривалості впливу стресогенних факторів.

4. Адаптаційні можливості організму щодо попередження та зменшення усунення стресу обмежені, а виснаження цих можливостей можуть призвести до захворювання і навіть смерті.

Вивчаючи далі поняття «стрес», Г. Сельє у подальших своїх роботах визначив його як «загальний адаптаційний синдром, специфічний стан організму у відповідь на вплив неспецифічних подразників – стресорів» [3, с. 203]. Також дослідник вважає, що цей синдром є процесом ряду функціональних та морфологічних змін. Всього в цьому процесі існує три стадії: тривоги, резистентності та виснаження [3, 13].

1. Перша стадія тривоги виникає коли людина стикається з певними подразниками (стресорами). У відповідь на подразники організм запускає механізми саморегуляції захисних механізмів (гіпоталамус вивільняє глюкокортикоїди, а вони в свою чергу забезпечують викид адреналіну та кортизолу).

2. Друга стадія резистентності (адаптації) виникає у разі тривалого впливу стресора, коли необхідно збалансувати витрати адаптаційних

резервів. Цією стадією регулює парасимпатична нервова система, яка забезпечує збалансоване витрачання ресурсів та адаптацію організму до дії стресора.

3. Третя стадія виснаження настає тоді, коли стресогенний фактор не припиняє діяти. Таким чином, в організмі виникають порушення регуляції захисно-приспосувальних механізмів через виснаження гормональної системи. Як наслідок, це може призвести до захворювань або навіть смерті індивіда.

Особливості перебігу різних стадій стресу залежать від можливостей організму, від особистісних якостей та соціальних обставин індивіда. Ризики захворювань при постстресових розладах для окремої людини так само залежать від індивідуальних відмінностей і психологічних особливостей, схильності до тих чи інших захворювань, від соціально-економічного статусу індивіда. Таким чином, головні чинники, що мають вплив на перебіг стресу, знаходяться у найближчій сфері життєдіяльності людини [61].

За впливом на організм стрес можна поділити на два види: позитивний (еустрес) та негативний (дистрес).

Еустрес – стрес який має в результаті позитивний ефект. При еустресі в нашому мозку (на підсвідомому рівні) швидко і завжди успішно проходить процес пошуку виходу з ситуації. У пам'яті залишається слід цього рішення. Якщо наступного разу виникне така ж ситуація, то вона вже не буде для організму такою складною, якою була вперше, вихід із неї буде знайдено швидше. При наступних повтореннях у нашій підсвідомості зміцниться та зафіксується програма (рефлекс) реагування на цю ситуацію. Таким чином організм набуває нових якостей (навичок), які роблять його більш досконалим і пристосованим до навколишніх умов [43, 50].

Таким чином, еустрес корисний, тому що дозволяє реалізувати потенційні можливості організму до самовдосконалення шляхом [43]:

- 1) набуття нових навичок, рефлексів, програм, що адаптують організм до мінливих умов життя;

2) шляхом прямого фізичного вдосконалення окремих органів, м'язів, залоз та систем.

Дистрес має протилежну дію еустресу. Слово "дистрес" у перекладі з англійської «distress» означає горе, нещастя, нездужання, виснаження, злидні. При сильних впливах, тобто при виникненні незвичайних, складних проблем, наша підсвідомість намагається знайти вихід із ситуації. Але проблема надто складна, рішення неможливо знайти швидко, а часто його взагалі просто не існує. Руйнівна дія дистресу на організм пояснюється постійним процесом безуспішного пошуку вирішення складних проблем нашою підсвідомістю, що призводить до збоїв у роботі функцій органів, систем і навіть окремих клітин.

Одним із способів зменшення руйнівної сили на організм через стрес є розвиток стресостійкості. Концепція стресостійкості є сферою інтересів психології та педагогіки здоров'я, психіатрії, кризового втручання та позитивної психології вже понад 50 років. Багато десятиліть тому шукали відповіді на те, чому деякі люди, незважаючи на серйозні життєві проблеми та досвід, здатні належним чином адаптуватися та функціонувати позитивно. Дослідники намагалися зрозуміти, які природні механізми дозволяють людям справлятися з труднощами та після їх переживання, і чому деякі люди чи сім'ї здаються більш сприйнятливими до наслідків негативних життєвих подій, ніж інші, які виявляються краще захищеними від них. Це також стосувалося дітей, які проживали в несприятливих умовах та/або пережили події, що мали значний, негативний вплив на їх функціонування та розвиток, і які, незважаючи на це, не піддалися несприятливим факторам, залишившись здоровими, добре адаптованими особистостями, здобули освіту та досягнення життєвих успіхів у дорослому віці.

Систематичну теорію та дослідження стресостійкості можна датувати 1970-ми роками. Їм передували десятиліття спостережень, теорії, досліджень і практики щодо впливу травматичних подій на функціонування та розвиток індивідів і сімей. Дослідження, пов'язані з індивідуальною стресостійкістю,

з'явилися в клінічних науках щодо впливу несприятливих ситуацій на психічне здоров'я та розвиток і були спрямовані на розуміння причин та етіології психічних розладів [59]. Спочатку дослідницькі зусилля були зосереджені в основному на негативних наслідках нещастя, яке зазнала особа – вони сприймалися як фактори ризику психопатології, дисфункції, зриву та інших проблемних результатів. Однак дослідники були зацікавлені в тому, що визначає, чому деякі діти або сім'ї, стикаючись з травмою або стресовими подіями, позитивно адаптуються та пом'якшують наслідки ризику та лиха. Було помічено, що велика група дітей, незважаючи на труднощі та загрози, розвиваються нормально [59]. Шляхи розвитку дітей були дуже різноманітними - від досягнення успішності вище середнього, через хорошу соціальну адаптацію до поганої або дуже поганої соціальної адаптації. Дослідники виявили, що зосередження лише на факторах ризику та їхніх негативних наслідках призводить до надмірного песимізму та мінімізації важливості захисних факторів і механізмів.

Англійський дослідник М. Раттер, який проводив дослідження стресостійкості у дітей зазначає, що стійкість найкраще розглядати в контексті процесу [59]. Він визначив шість значущих предикторів стресостійкості:

1. Стресори (англ. stressors) – активують процес стійкості та викликають порушення гомеостазу в окремої людини, групи чи цілої спільноти, сприйняття факторів стресу може відрізнитися через різну точку зору даної людини.

2. Контекст зовнішнього середовища (англ. the External Environmental Context) – баланс факторів ризику і захисту в середовищі дитини, наприклад у школі.

3. Процес взаємодії людини та середовища (англ. Person-Environment Interactional Processes) – процес між дитиною та її оточенням, дитина може пасивно сприймати ситуацію, в якій вона перебуває, або намагатися брати в ній активну участь – розуміти та подолати складні події, які вона переживає.

4. Внутрішні характеристики (англ. Internal Self Characteristics) – це духовні, когнітивні, поведінкові, фізичні, емоційні сили, які необхідні для досягнення успіху в різних умовах.

5. Процес стійкості (англ. resilience) – це короткочасна або довгострокова стійкість або процеси подолання, яких людина набуває, коли вона поступово переживає зростаючі негативні події або стресори.

6. Позитивні результати (англ. Positive Outcomes) – позитивна життєва адаптація, незалежно від пережитих травматичних подій, є чинником, що підвищує шанси на успіх у подальшому житті перед обличчям негативних подій.

Сучасні українські психологи активно вивчають стресостійкість, та розуміють це поняття як:

1. «Інтегральна властивість особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я» [35, с.202].

2. «Динамічна, інтегративна властивість особистості, яка: формується в процесі зіткнення особистості зі стресогенними факторами, що багаторазово повторюються в різних ситуаціях (структурований досвід подолання складних ситуацій)» [28, с. 217].

3. «Здатність швидко та ефективно долати перешкоди на шляху до мети» [25, с. 115].

4. «Комплексна (інтегральна) властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення» [34, с. 22].

5. «Важлива і складна властивість особистості, пов'язана з низкою інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних властивостей, які допомагають їй переживати великі розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи спокій та рівновагу в стресовій ситуації» [33, с. 54].

6. «Сукупність особистісних якостей, які дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження та перевантаження, без шкідливих наслідків для діяльності, оточуючих і власного здоров'я» [9, с. 34].

7. «Захисна функція організму, яка не завжди впливає позитивно на результати його професійної діяльності. Для цього необхідні конструктивні стратегії поведінки (копінг) та управління емоційною сферою (емоційний інтелект)» [5, с. 6].

8. «Полісистемна властивість інтегральної індивідуальності, що містить підсистеми індивідних, особистісних і суб'єктних властивостей, які забезпечують ефективне соціальне і професійне функціонування в умовах стресу з мінімальними затратами індивідуальних і психофізіологічних ресурсів та збереження психічного і соматичного здоров'я» [1, с. 108].

9. «Системно-інтегративна властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних та надзвичайних ситуацій; визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків» [7, с. 3].

Стресостійкість – це загальний термін, який охоплює ряд аспектів, що перетинаються, включаючи соціальні, психологічні та культурні чинники [67]. Підтримка, яку людина отримує від соціуму сильно впливає на здатність адаптивно реагувати на стрес, причому вищий рівень соціальної підтримки призводить до зменшення психологічних проблем після стресових факторів. Роль соціальної підтримки є корисною незалежно від стресора,

хоча конкретний тип підтримки, який є найбільш ефективним, може відрізнятися залежно від ситуації.

Існує ряд психологічних факторів, які також виражають стійкість до стресу. Значна частина цих досліджень була зосереджена на особистісних рисах, визначених як стійкі індивідуальні відмінності між людьми, які впливають на їхні реакції на навколишнє середовище [54]. Однією з особливостей стійкості є невротизм, загальна схильність відчувати негативний вплив, особливо у відповідь на стрес [68, 69]. Дослідження показують, що невротизм не тільки позитивно пов'язаний із широкою групою проблем психічного та фізичного здоров'я, але й високі рівні також посилюють наслідки стресу (тобто знижують стійкість до стресу) [70].

Зокрема, дослідження показують, що низький рівень невротизму в поєднанні з високим рівнем більш адаптивних рис, таких як приємність, сумлінність і екстраверсія, пов'язаний з помірним рівнем посттравматичного стресового розладу та іншими симптомами в осіб, які зазнали впливу травматичних стресових факторів. Навпаки, високий невротизм у поєднанні з низькою екстраверсією призводить до порівняно вищого посттравматичного стресового розладу та супутніх інтерналізованих симптомів, а високий невротизм у поєднанні з низькою приємністю та сумлінністю призводить до більшого посттравматичного стресового розладу та супутніх зовнішніх симптомів [44].

Іншим важливим психологічним фактором, який впливає на стійкість до стресу, є самоефективність, яку можна визначити як здатність людини вірити в свою здатність досягти успіху в конкретних ситуаціях і досягти конкретних цілей [38]. Теоретики соціальної когнітивної теорії припускають, що висока самоефективність збільшує людську свободу волі, тим самим покращуючи здатність людей ефективно реагувати на травматичні та інші стресові переживання [38].

Окрім соціального та психологічного впливу на стійкість, існують також аспекти культури, які впливають на стійкість. Бордман виявив, що

стабільність району, в якому живе людина, може пом'якшити негативний вплив стресу на фізичне здоров'я [39].

Життя в стабільному районі збільшує соціальний капітал, соціальні ресурси, які можна використати, коли вони будуть потрібні, таким чином збільшуючи емоційні та матеріальні ресурси та створюючи відчуття сенсу через спільноту [55]. Райони, як правило, відрізняються за демографічними факторами, які впливають на реакцію людей на стрес, включаючи расу та статус іммігранта.

Іншими факторами, які впливають на реакцію людини на стрес, є вік і стать. Старший вік пов'язаний із меншою кількістю симптомів тривоги, депресії та загального дистресу [47]. Навпаки, молодший вік асоціюється зі зниженням стійкості під час стресу, що може бути пов'язано з дослідженнями, які свідчать про те, що молоді люди мають більш виражений негативний вплив у відповідь на стресор, ніж літні люди [42]. Інші дослідження підтвердили цей висновок, припускаючи, що люди похилого віку більш адаптивно реагують на стрес, ніж молоді [42]. Що стосується статі, дослідження показує, що жінки частіше повідомляють про стресовий досвід міжособистісного характеру, включно з травматичними стресовими факторами, спричиненими близькими їм людьми, і проявляють більше психологічних симптомів (наприклад, посттравматичного стресового розладу та депресії) у відповідь до цих факторів стресу, ніж чоловіки [52]. Жінки також менш стійкі до стресу порівняно з чоловіками після втрати соціальної підтримки.

Відомо, що діти та підлітки піддаються впливу багатьох факторів ризику для свого розвитку, а також для свого фізичного та психічного здоров'я [56]. Зміни в сімейному житті означають, що багато базових потреб дітей не задовольняються, незважаючи на добрий соціально-економічний статус сімей, і в багатьох суспільствах в результаті соціальних трансформацій відбулися розшарування та поділ, яких раніше не було (наприклад, зникнення середнього класу). Життя стає все більш напруженим, а екологічні умови

починають бути несприятливими для психічного та фізичного здоров'я. Існує значне збільшення кількості передчасних і вроджених пологів і аномалій, часто викликаних мутаціями, пошкодженням батьківських генів або генів плода, а також прямим впливом токсичних і тератогенних факторів, присутніх у фізичному та соціальному середовищі дитини в до, пери та після - пологовий період.

В умовах війни в Україні велика кількість людей, в тому числі і дітей перебувають в складній життєвій ситуації, зокрема через зміну місця проживання у зв'язку з бойовими діями на територіях, де вони проживали раніше. Внаслідок цього сім'ї стикаються з низкою проблем, серед яких фінансові(втрата роботи), проблеми з житлом (знайти нове придатне до проживання житло, переймання щодо житла, яке вони залишили), медичне обслуговування, мовний бар'єр, психологічний стрес, соціальна адаптація [11]. За даними міністерства, у відповідь на запит Громадянської мережі ОПОРА, станом на 9 червня 2023 року, на обліку ВПО в Україні перебуває 4 871 807 людей. Дітей віком до 17 років включно налічується 1 051 688 [4].

Згідно з результатами опитування, яке проводилося в Київській області 2023 року в рамках проекту «Допомога у підготовці до холодів сім'ям з дітьми, які постраждали від війни» з вибіркою у 2218 сімей, найчастіше сім'ї не можуть забезпечити потреби в освітніх послугах, засобах відпочинку та розвитку(82%), не можуть забезпечити себе одягом (64,4%), не мають змоги забезпечити себе медикаментами (59,2%), не можуть оплатити проживання (57%), не здатні забезпечити себе продуктами харчування (18,7%) [10].

Зміни, спричинені вимушеним переселенням до безпечніших місць, глибоко травмують психіку людей і призводять до різноманітних психологічних проблем. Важкі життєві обставини, стресові, екстремальні та надзвичайні ситуації стають факторами, що формують специфічні умови життєдіяльності особистості [2, 23].

До основних проблем вимушених переселенців, пов'язаних із матеріально-побутовим забезпеченням, додаються психологічні труднощі.

Вони включають ностальгію за рідним краєм та небажання покидати власний дім, неможливість займатися улюбленою справою та обмеження індивідуальної свободи.

Згідно з ієрархічною системою потреб людини А. Маслоу, існує п'ять рівнів підпорядкування потреб.



Рис. 1.1. Піраміда А. Маслоу [40]

Для комфортного життя людині необхідно задовільняти ці рівні потреб:

- 1) фізіологічні потреби (базові потреби для виживання);
- 2) потреби в безпеці (захист від психологічних та фізичних небезпек);
- 3) соціальні потреби (приналежність до соціуму/бути частиною певної соціальної групи);
- 4) потреби поваги (особисті досягнення);
- 5) потреби самовираження (самореалізація).

Таким чином, люди, які відносяться до ВПО можуть відчувати стрес через те, що раніше певні потреби були закриті, а через переїзд потрібно знову їх задовільняти. Різка зміна життя впливає на виникнення дезорієнтації, стресових розладів та пригніченості.

В. Кендивар стверджує, що саме діти найбільше страждають від стресу, пов'язаного зі зміною місця проживання, втраті соціальних зв'язків(друзів, вчителів), порушенні стабільності [6].

## **1.2. Особливості перебігу стресу у дітей шкільного віку**

Стрес виникає не тільки у дорослих, а й у дітей також. При цьому він впливає на зміну та розвиток індивідуально-особистісних якостей, так як вони формуються під дією стресорів різного характеру. Наприклад, еустрес є позитивним, так як навчає дітей навколишньому середовищі та поведінці у ньому (навчання спілкуванню як з однолітками, так і зі старшими; виступів перед аудиторією і т. д.). Стресові ситуації впливають на формування дитячої особистості і грають велику роль у процесі їх соціалізації. Однак негативний вплив стресу (дистресу) може позначитись на майбутньому житті дитини, через переживання численних стресів може розвинутих зниження самооцінки, тривожність, агресивність, різного виду страхи. Відсутність базової безпеки можуть призвести до формування та використання неадекватних моделей поведінки та перешкоджати ефективному подоланню нових стресових ситуацій.

У численних дослідженнях, спрямованих на опис стресу, який відчують діти та підлітки, школа зазначалася як головне джерело труднощів, поруч із стресорами, які виникають в родині, серед ровесників і особистих труднощів [63]. Шкільне навчання та освітнє середовище, тобто друзі, школа, родина, також є серйозним джерелом стресу.

Для школярів багато навчальних ситуацій можуть стати джерелом стресу та негативних переживань. Для того, щоб зрозуміти, що таке навчальна ситуація, спочатку визначимо загальне поняття ситуації. У психології навчальну ситуацію розуміють як системи різноманітних подразників, які безпосередньо впливають на людину і сприймаються нею суб'єктивно [46]. Поведінка людини - це реакція на системи стимулів, тобто ситуації. У педагогічних науках можна знайти визначення ситуацій за

Мисляковським. Він стверджує, що ситуація - це сукупність стимулів, які залежать від системи інтересів, тобто готовності щось певним чином пережити. Одна об'єктивна подія може стати абсолютно різною ситуацією для різних індивідів.

Ситуації НВ, тобто ситуації навчання та викладання, також відіграють важливу роль у педагогічних науках. Вони пов'язані з освітою і базуються на взаємодії учасників процесу, тобто школярів і викладачів. Вони характеризуються культурно узгодженими очікуваннями та ролями, наприклад, учні повинні довіряти вчителю, а вчитель повинен мати можливість навчати, тому ролі учасників у ситуаціях НВ визначаються як їхніми навмисними реакціями, так і культурою. НВ мають свої специфічні компоненти. Перший компонент – це речі, наприклад медіа, навчальні посібники, все матеріальне. Друга складова – це люди, тобто діти, батьки, вихователі – соціальна сторона ситуації. Третя складова – це функціональна сторона, тобто виконувані завдання, які є ніби сценою, на фоні якої відбувається життя.

Ситуації можна класифікувати за Томашевським за двома типами основної діяльності: життя і дія [46]. У першому випадку це всі процеси, спрямовані на підтримку життя і важливі для підтримки життя на певному рівні, тобто процеси, пов'язані з одяганням і життям. У другому випадку ситуації, пов'язані з дією, являють собою різні форми діяльності людини, які регулюють її відносини з навколишнім середовищем, перетворюючи середовище або саму людину. Існує поділ на поведінкові ситуації, тобто функціональні ситуації, такі як: виховання, освітня, екзаменаційна, завдання, проблемна та ін., і екзистенціальні ситуації, такі як: соціальні, здоров'я, матеріальні. Виховною ситуацією може стати практично будь-яка життєва ситуація, яка має виховне значення, тобто впливає на поведінку особистості відповідно до цілей виховання і є бажаною. Існує два типи виховних ситуацій. Перші – це ситуації, в яких освітній процес відбувається спонтанно через досвід, набутий у соціальному та професійному житті, це природні

ситуації. До другого типу навчальних ситуацій відносяться ті, в яких навчальний процес організовується і реалізується для досягнення конкретних цілей.

Навчальні ситуації можуть поєднуватися з виховними. В основному вони стосуються раніше описаних ситуацій НВ, тобто ситуації навчання та викладання. Навчальні ситуації можна поєднувати з виховними, адже людина в ролі вчителя постійно і виховує, і навчає. Навчальна ситуація – це система людей, завдань і речей, які дають учням певний досвід. Серед навчальних ситуацій можна виділити незвичайні ситуації, які раніше не були відомі учням, типові ситуації, які вже відомі учням і повторюються, ситуації прийняття рішення, в яких учень вирішує питання дій і поведінки, а також проблемні ситуації, під час яких учень, діючи для їх вирішення, набуває нових умінь і знань, оскільки його поточні знання і вміння недостатні для вирішення такої ситуації. Навчальними ситуаціями є, таким чином, усі ситуації, що виникають у навчальному процесі. Це може бути підготовка до тесту, спілкування з однолітками в школі, участь в уроках, спілкування з вчителями або розмова з батьками про навчання. Такі ситуації переживають діти протягом усього процесу навчання. Такі ситуації також можуть бути джерелом стресу для учнів.

Навчальний стрес – це «емоційний стан, що виникає внаслідок суб'єктивно інтерпретованих учнем шкільних та позашкільних ситуацій, пов'язаних із процесом набуття та поглиблення знань та особистісних ресурсів учня, таких як самооцінка, почуття власної ефективності, стан здоров'я, інтереси, навички пошуку інформації і т. д.» [46, с. 4]. Це завжди результат суб'єктивної оцінки ситуації.

С. Корчинський розрізняє вісім категорій навчальних ситуацій, які можуть бути стресовими [49]:

1. Перший – виховні ситуації у взаєминах учнів. Це можуть бути сварки, конкуренція або відмова від учня в класі.

2. Друга категорія включає ситуації у стосунках учнів з учителями, наприклад, напруженість, створена вчителем під час уроку, або критика з боку вчителя на форумі в класі.

3. Третя категорія — виховні ситуації у стосунках учнів і батьків, прикладами яких можуть бути розмови про оцінки або зауваження батьків щодо успішності учня в школі.

4. Четверта з них - це ситуації, які викликають перевантаження навчальною діяльністю, наприклад, накопичення обов'язків у школі, виснаження і втома від часу, проведеного в школі.

5. До п'ятої категорії відносяться ситуації, що викликають психічне перевантаження, до яких можна віднести нервову атмосферу в школі або несправність зі шкільними обов'язками.

6. Шоста категорія – це освітні ситуації, які можуть викликати у студентів почуття незахищеності, наприклад, змушують студента підкорятися іншим або відсутність сприйняття однолітками.

7. Сьома категорія – навчальні ситуації, які викликають заздрість учнів, наприклад, однолітки вихваляються поїздками, дорогим одягом тощо, віддають перевагу певним учням у класі.

8. До восьмої категорії стресових навчальних ситуацій відносяться ситуації, пов'язані зі шкільним навчанням, наприклад, труднощі з розумінням предметів, брак часу на навчання та підготовку до занять у школі, тощо.

До найважливіших шкільних стресорів, на думку дітей, відносяться: зміна школи, проблеми у взаєминах із вчителями, страх щодо отримуваних оцінок, навантаження, пов'язані з навчанням і підготовкою до контрольних робіт, порушення взаємин з ровесниками, необхідність виконання домашньої роботи [63]. Деякі шкільні труднощі відзначаються "жорсткістю" та відсутністю контролю. У школі дитина, наприклад, зіштовхується із вимогами, які висувають вчителі, має справу зі страхом отримуваних оцінок та тим, як батьки відреагують на шкільні невдачі.

Діти реагують на навчальний стрес подібно дорослим, які стикаються з професійними викликами. Це спричиняє тиск на дітей, щоб вони досягали складніших та амбіційніших цілей, що часто призводить до того, що деякі з них не можуть насолоджуватися безтурботністю дитинства і часто платять високу ціну, перебуваючи під стресом. Про це свідчать зростаючі показники депресії серед дедалі молодших людей та численні соматичні захворювання, на які скаржаться діти [63].

Турбує той факт, що майбутні учні (першокласники) відчують шкільний стрес ще до того, як починають навчатися в школі. У дослідженні Д. Тернер-Кобб взяли зразки слини від дітей за три місяці до початку навчання, потім в момент початку навчання та через шість місяців [65]. Виявлено, що рівень кортизолу, так званого гормону стресу, у дітей, які мали розпочати навчання через три місяці, був значно вищим, ніж у нормі, що можна пояснити стресом, який вони переживали ще до початку навчання в школі. Цей рівень був також високим у момент початку навчання в школі і значно знизився через шість місяців навчання. За думкою Д. Тернер-Кобб, стрес, який переживають діти ще до входження в школу, може бути пов'язаний з поведінкою батьків, які виражали свою тривогу так, що діти відчували це як обтяжливе [65].

Дослідження Л. Хергрівз та М. Галтона надає певну інформацію про стресори, з якими зіткнулися десяти- та одинадцятирічні діти, які починали навчання в новій для них школі – гімназії [45]. Діти вказали наступні труднощі: бояться, чи вдасться познайомитися з новими друзями, відчуття суму після розставання зі старими друзями, страх загубитися в шкільній будівлі, боязнь запізнення на заняття, небажання спілкуватися з певними особами, необхідність виконання більшої кількості домашніх завдань та стикання з агресивною поведінкою учнів старших класів.

Л. Хергрівз та М. Галтон повідомляють, що для учнів стресовими є також неясно виражені вимоги нових вчителів, повторення вивченого на молодших класах матеріалу та конкуренція між учнями [45]. Отже,

висловлення дітей свідчили про те, що початок навчання на наступному рівні освіти (перехід від початкової школи до гімназії) пов'язаний із переживанням специфічного стресу, в якому, окрім відомих вже дитині стресорів (наприклад, страх перед запізненням до школи), з'явилися нові, досі невідомі (наприклад, страх загубитися в шкільному будівлі).

Розрізняють чотири типи шкільного стресу. Перший - це ситуативний стрес, тобто стимуляція організму подразником негайно та несподівано, наприклад, складання тесту, отримання інформації про оцінку. До стресових ситуацій, з якими учень зіткнеться в школі, також можна віднести виклик до дошки, привернення уваги вчителя (особливо глузування та приниження), розмову з учителем, директором, класним керівником і всі інші ситуації, які здивують учня.

Другий тип – це стрес очікування, який є станом, який триває протягом тривалого часу та є результатом подій, які викликають занепокоєння. Сюди входить, наприклад, результат випускного іспиту в середній школі, а також оцінка з тесту, заліку, іспиту в середині року або річна оцінка.

Третій тип – очікуваний стрес, який розглядається як психічний стан учня, що виникає в результаті уявлення про труднощі в засвоєнні великого або не зовсім зрозумілого матеріалу. Це також пов'язано з іншими важкими шкільними ситуаціями, наприклад уявлення про результат неприємних подій у стосунках з батьками, друзями чи вчителями, або постійних думок про те, що не переведуть у наступний клас. Прикладом такого стресу може бути усна відповідь, тому що кожен учень боїться іронічних зауважень на свою адресу або просто бути висміяним.

Останній тип - хронічний стрес. Це стан, коли учень тривалий час перевантажується, і це ускладнює повноцінну життєдіяльність. Це може бути викликано тривалою невдачею в школі, відчуттям самотності, напруженими стосунками з друзями чи вчителями. Джерела хронічного стресу пов'язані з ревнощами, надмірними завданнями, поставленими перед собою, через переконання, що людина недостатньо здатна або приваблива, щоб відповідати

власним очікуванням і очікуванням сім'ї. Інші причини включають відсутність прийняття, розуміння та приналежності до групи однолітків, розчарування батьків і вчителів. Школярі, які борються з хронічним стресом, часто відчувають втому, відсутність радості та бажання діяти, і навіть стають агресивними, роздратованими та гіперактивними. Стрес зазвичай може призвести до неврозу, і його симптоми схожі, в основному у випадку хронічного стресу.

Стрес у дітей є результатом психологічного розвитку. Його слід розглядати з урахуванням таких сфер, як школа, стосунки з однолітками та сімейне оточення. Під час перебування у школі учень стикається з багатьма проблемами, які сприймаються як дискомфортні, стресові ситуації з негативним емоційним впливом. Шкільний стрес слід розглядати через призму:

- 1) взаємовідносини між викладачами;
- 2) стосунки між однолітками;
- 3) відносини з соціальним середовищем.

Наслідки стресу від навчальних ситуацій можуть бути як фізичними, так і емоційними. За словами А. Харта, фізичні наслідки короткочасного стресу у дітей шкільного віку можуть включати сильне серцебиття та серцебиття, підвищення артеріального тиску, головні болі мігрені, запаморочення, непритомність, біль у животі, діарею (хронічну та гостру), запор, нудоту, розлад травлення, холодний піт, висип, біль у м'язах і суглобах, викликаний їх напруженою, або проблеми з диханням [46]. Фізичні наслідки хронічного стресу, тобто тривалого стресу, можуть включати зменшення кількості природних знеболюючих речовин у мозку, що викликає відчуття болю у всьому тілі, зменшення кількості природних заспокійливих речовин у мозку, що підвищує тривожність і нервозність, ослаблення імунітету організму, що спричиняє частіші захворювання учнів.

Емоційні наслідки стресу у дітей шкільного віку та підлітків можуть включати депресію, проблеми з самооцінкою, тривогу, що викликає

підвищену напругу, кошмари, неможливість розслабитися, тривога, сором'язливість, головні болі та шлунково-кишкові розлади без видимих причин, гнів, що викликає ворожість до рідних чи друзів, втрата рівноваги, спричинена навіть незначними фрустраціями, роль учня в ролі жертви.

Ознаки стресу з урахуванням віку дітей за В. Петьковим [17, с. 35] наведено у таблиці 1.1.

*Таблиця 1.1*

**Ознаки стресу у дитини**

Діти ясельного та дошкільного віку	Діти молодшого шкільного віку	Діти 10–12 років і підлітки
Злість	Недовірливість	Злість
Тривога	Скарги щодо головних болів і болів у животі.	Втрата ілюзій
Проблеми з харчуванням і сном, включаючи нічні кошмари	Почуття, що тебе не люблять	Недовіра до всього світу
Страх самотності	Відсутність апетиту	Низька самооцінка
Дратівливість	Проблеми зі сном	Головні болі та болі в шлунку
Регрес дитячої поведінки	Потреба часто відвідувати туалет	Бунтівна поведінка
Тремтіння від страху Неконтрольований плач	Байдуже ставлення до школи та до дружби Занепокоєння майбутнім	Протести, відхід від реальності різними шляхами

Причини та умови страхів, які відчувають учні, слід розглядати залежно від віку учня. Особливо важливими для дітей, які починають навчання в початковій школі, є стосунки між ними та матір'ю та поява таких рис, як відсутність позитивного підкріплення та надмірна опіка. Важливе значення має процес звикання до школи, пристосування до трудової діяльності, а також особливості, характерні для даної сімейної обстановки, інтелект і здоров'я. Будь-яка ситуація в школі може викликати у школяра тривоги. Важливим видається рівень складності шкільних завдань, які ставляться перед учнями, їх кількість і необхідність прогресу в навчанні. З психологічної точки зору цікавими тут є стосунки не лише між учителем і учнем, а й між учнями, що виникають у школі.

### 1.3. Підходи до тлумачення адаптації в психологічній літературі

Поняття «адаптація» вивчали багато дослідників, в тому числі і психологів. У психологію це поняття прийшло з фізіології, де його визначають як властивість організму та процес пристосування до навколишнього середовища. У науках, дотичних до психології, адаптація розуміється так:

- 1) «адаптація – процес формування ознак в організмі, які забезпечують його існування в умовах того чи іншого середовища» [30]; здатність живого організму постійно пристосовуватися до умов існування, що змінюються, в довкіллі. В її основі лежить подразливість і характерні для неї адекватні у відповідь реакції (біологія);
- 2) «адаптація – це загальна універсальна властивість живих систем змінювати свої функціональні та структурні елементи відповідно до умов навколишнього середовища» [26, С. 56] (антропологія);
- 3) адаптація – це «...розвиток нових біологічних властивостей організму, популяції, виду, біоценозу, що забезпечують їхню нормальну життєдіяльність під час зміни умов навколишнього середовища... Адаптивними властивостями володіють окремі клітини, органи і тканини, здатні за певних умов зберігати життєдіяльність поза організмом, наприклад у культурі тканини. Однак повноцінна адаптація є результатом діяльності цілого організму, і її можна розглядати на трьох рівнях – метаболічному, гомеостатичному й поведінковому» [18, с. 376] (медицина);
- 4) адаптація – це «соціальний вид взаємодії особи і соціальної групи з соціальним середовищем і суспільством у цілому, в ході якого узгоджуються вимоги і очікування його учасників. І. А. Милославова поняття «адаптація» розглядає, як спосіб зв'язку особи і макросоціуму, зміна суспільного положення людини, придбання нової соціальної ролі, тобто адаптація співвідноситься з соціалізацією... А. І. Кавалеров та А. М. Бондаренко соціальну адаптацію розглядають як процес пристосованості особистості до

вимог соціальної групи, що визначається переважно через пізнавальні (гносеологічні) аспекти» [8, с. 95] (філософія).

Я. Сікора під адаптацією розуміє «процес взаємодії середовища і особистості, який відбувається на різних рівнях (біологічному, психологічному, соціальному) та забезпечує стійке і цілеспрямоване реагування на змінювані умови середовища» [24, с. 136]. Г. Розлуцька і В. Куриця розуміють адаптацію як системну відповідь організму і психіки на тривалий та багаторазовий вплив чинників середовища, результатом якої є досягнення балансу між організмом та середовищем. Це динамічне, постійно змінюване явище, яке має свої стадії та рівні, серед них закономірне місце посідає дезадаптація (порушення, спотворення адаптації) [21, с.8].

Л. Філіпс вважає, що адаптація виражається через два типи реакцій на взаємодію із середовищем [57]:

- 1) прийняття та ефективна відповідь на соціальні очікування, з якими стикається кожна особа відповідно до свого віку та статі;
- 2) гнучкість та ефективність у вирішенні нових і потенційно небезпечних умов, вміння надати подіям потрібне русло.

Відповідно до цих типів реакцій, адаптація полягає в тому, що людина успішно використовує умови, які склалися, для задоволення своїх цілей та амбіцій. Також інтеракціоналісти стверджують, що фундаментальними ознаками ефективної адаптованості є [57]:

- 1) адаптованість у сфері «неособистісній» соціальної діяльності особистості, де індивід набуває знання, вміння та навички, досягає компетентності та майстерності;
- 2) адаптованість у сфері особистісних відносин, де встановлено інтимні та емоційно колоритні зв'язки з іншими людьми.

Досить часто в певному контексті при вживанні слова «адаптація» мається на увазі «соціальна адаптація». У науковій літературі широко представлені спроби узагальнити основні системи розуміння процесу соціальної адаптації та існує більше двохсот різних визначень цього поняття.

Узагальнюючи, можна сказати, що «соціальна адаптація» це пристосування індивіда чи певної соціальної групи до соціального середовища, у ході якого узгоджуються вимоги та очікування об'єктів, що беруть участь в ньому. «Соціальна адаптація — комплексний, безперервний, динамічний, відносно стійкий соціальний процес встановлення відповідності між сукупним рівнем актуальних у певний час потреб особистості та рівнем їх задоволення, що визначає її безперервний розвиток» [66, с. 496]. Адаптацію не можна визначити як стан. Це означало б можливість стану «неадаптації» або відсутності адаптації, і суперечило б його безперервності та динамізму. Визначення адаптації як властивості більш застосовне до загально біологічного поняття адаптації, як характеристики всієї живої природи, окремих груп організмів, оскільки не розкриває соціального змісту адаптації. «Здатність до адаптації є універсальною властивістю живої природи». Адаптація визначається як механізм забезпечення життя в дуже несприятливих для організму і тому відносно рідкісних умовах. Адаптація - це специфічне біологічне явище, пов'язане з життєдіяльністю організму в неадекватних умовах зовнішнього середовища, збереженням оптимального співвідношення життєвих функцій і можливостей праці та навчання.

Дуже часто адаптацію визначають як «результат». Адаптація є результатом балансу взаємних очікувань індивіда та соціальних інститутів, яким він підпорядковується. Визначення адаптації як результату вказує на її межі, повноту, здійсненність, переривність, що суперечить функції забезпечення розвитку особистості, в тому числі її соціального розвитку. Багато дослідників роблять спроби поєднати розуміння соціальної адаптації як процесу і як результату. Наприклад, грузинський дослідник В. Терзієв визначає соціальну адаптацію як «процес і результат взаємодії індивіда (групи) із соціальним середовищем, що різко змінюється, під час якого вимоги та очікування обох сторін поступово вирівнюються» [66, с. 496].

Будь-яке відхилення від поняття адаптації як процесу, веде до абсолютизації її конкретних проявів, неминуче протиставляє приватні,

ситуативні, індивідуальні цілі і проблеми загально біологічного і соціального процесу. Лише у формі процесу особистість є і суб'єктом, і об'єктом свого формування.

Можемо припустити, що адаптація особистості завжди соціальна. Соціальність є найважливішим критерієм визначення особистості. Його відсутність відразу ставить під сумнів правомірність визначення живої істоти як особистості, індивіда. Відсутність соціальності або її повна втрата в особистості практично неможлива. Навіть індивід, який втратив (або народився без) своїх основних психічних функцій, таких як свідомість, соціально адаптований завдяки зусиллям інших членів суспільства. Мислення і поведінка особистості зберігають свою соціальність і навіть в умовах повної і безперервної соціальної депривації через пам'ять, звички, навички. Тому соціальність міститься як в його оточенні, так і в ньому самому.

По-друге, адаптація особистості завжди відрізняється від процесу звичайної адаптації, реагування на подразники. Адаптація особистості - це не тільки пристосування конкретного індивіда (організму), соціальної групи, а й культурно-історичний процес, в якому індивід виступає як суб'єктом, так і об'єктом даного процесу. В особистості, в її психіці, поведінці немає нічого такого, що не було б у соціумі, що б не було проявом, відображенням її інтересів. Адаптація особистості, її закономірності, її конкретні прояви можуть бути правильно зрозумілі тільки в соціальному контексті, який повинен бути відправною точкою будь-якого наукового підходу до проблеми адаптації. Сама сукупність проблеми засвідчує, що жоден критерій не може бути повним вираженням усіх можливих експлікацій процесу соціальної адаптації. Ані баланс, ані задоволення, ані нормативність, ані раціональність чи якісь інші «вдалі» відкриття не становлять квінтесенції благополуччя як індивіда, так і соціальної організації, і не можуть претендувати на роль єдиного критерію адаптації як соціального процесу.

Особливої значущості в процесі адаптації внутрішньо переміщених дітей до нової школи набуває формування ціннісної свідомості. О. Музика

вважає, що ціннісна регуляція адаптації являє собою процес узгодження сфери суспільних цінностей з особистісними цінностями [12]. При цьому індивідуальні цінності як організуючий механізм нагадують дію потреб, мотивів і смислів з метою забезпечення цілісності та ціннісної самоідентифікації. Л. Орбан-Лембрик стверджує, що «людина не тільки адаптується до умов соціуму, елементів культури, норм, що організуються на різних рівнях життєдіяльності суспільства, а й завдяки своїй активності перетворює їх у власні ціннісні орієнтації» [15]. Прийнято вважати, що цінності, які включені в структуру особистості, регулюють її поведінку. Тобто, цінності впливають на розвиток стосунків з іншими людьми.

У зв'язку з важкою ситуацією в Україні через війну, діти зі статусом ВПО проходять адаптацію до умов життя в іншому регіоні країни. Звикаючи до нової школи, нової мови та нової культури, діти-переселенці стикаються з унікальними труднощами. Відразу з'являється тиск з метою стресової адаптації до нових, незнайомих ролей і стосунків, що змінюються, як у їхніх сім'ях, так і в їхніх соціальних мережах. Діти зі статусом ВПО піддаються високому ризику психологічного стресу. Шкільне середовище може бути джерелом стресу для всіх дітей. Інша мова (українська, якщо рідна була російська), культура спілкування та поведінки можуть відрізнитися від звичного життя до війни, через що діти можуть відчувати надмірний стрес у ході адаптації до нового соціуму. За словами Г. Труеби, надмірний і постійний стрес у школі має серйозні наслідки для дітей, які намагаються адаптуватися до нової культури [64]. Існує припущення, що можуть існувати локальні відмінності в стратегіях подолання шкільного стресу. Різні моделі подолання можуть відчувувати внутрішньо переміщених підлітків від шкільних мереж підтримки та зменшувати їх зв'язок зі шкільним середовищем. Шкільний стрес може запустити низхідну спіраль, оскільки студенти, які мають проблеми з навчанням, мають більше сімейних конфліктів і проблем у стосунках між групами, а згодом схильні до проблемної поведінки та кидають школу. Основні детермінанти вразливості внутрішньо переміщених дітей при

адаптації включають в себе фінансові можливості, структура сім'ї, організація громади та культурні моделі соціальних факторів. Наявність у дітей позитивних стосунків з однолітками позитивно впливає на процеси їхньої психосоціальної адаптації з володінням вищим самосвідомістю та демонстрацією високих успіхів у навчанні в школі [37].

Фактори, які впливають на успішність у школі та академічні досягнення дітей зі статусом ВПО:

1. Вік на момент прибуття, тривалість проживання в новому регіоні і вік при вступі до нової школи.
2. Освітній і економічний статус батьків, мова, якою розмовляють вдома.
3. Шкільна програма у місцевій школі.
4. Освітні та професійні прагнення батьків до своїх дітей.
5. Індивідуальні зусилля та наполегливість (тобто години, витрачені на виконання домашніх завдань, позакласні заходи).
6. Повага до вчителів і довіра до шкільної системи.
7. Залучення та підтримка батьків, шкільної громади.
8. Підтримка групи однолітків у просуванні академічної успішності.

Діти-переселенці змушені покинути власну домівку та переїжджати туди, де вони ніколи раніше не були. З одного боку, діти намагаються впоратися з низкою проблем, які виникли через переїзд, з іншого боку, вони намагаються адаптуватися до зміни структури сім'ї завдяки новій культурі, їхнім одноліткам, їхнім школам та іншим людям, з якими вони спілкуються. Особливо у дітей у період статевого дозрівання, коли відбуваються психологічні та фізичні зміни та спостерігається пошук ідентичності, відчуття самотності та безцінності відчувається більше, соціальні та емоційні проблеми є загальними. Такі підлітки знаходяться під ризиком у питанні адаптації. Ситуація загострюється, якщо вони стикаються з крайньою бідністю, жорстокістю, смертю близьких або подібними травматичними

подіями та мають нижче почуття приналежності до школи порівняно зі своїми однолітками, відчувають більше проблем з адаптацією [51].

Соціальна адаптація, яка включає відповідну поведінку відповідно до очікувань суспільства, включає багато навичок, таких як вираження себе та своїх почуттів, встановлення емпатії, початок спілкування та його продовження, допомога один одному, обмін, повага до відмінностей, дотримання правил, виконання обов'язків, співпраця, виявлення своїх помилок і вирішення проблем. Коли діти-переселенці відчувають себе в безпеці в новому середовищі, тоді можна забезпечити набуття та продовження цих навичок.

### **Висновки до розділу 1**

У ході дослідження було ретельно проаналізовано поняття стресу як складної реакції організму на негативні впливи, а також стресостійкості як здатності організму адаптуватися та протистояти стресовим ситуаціям. Поняття «стрес» можна назвати як реакцію організму на певні подразники(стресори, стресові ситуації), в наслідок якої організм запускає захисні та адаптаційні процеси з метою ефективного функціонування під дією подразника. За впливом на організм стрес можна поділити на два види: позитивний (еустрес – набуття корисних навичок адаптації в процесі адаптування до стресора) та негативний (дистрес – виснаження організму при довгому впливі стресора, до якого важко адаптуватись). Стресостійкість ж розглядається як структурно-функціональна, динамічна властивість особистості, яка охоплює комплекс емоційних, когнітивних, адаптивних та особистісних властивостей, які забезпечують людині здатність витримувати стресові ситуації та протистояти негативним впливам стресових факторів.

Виявлено, що в Україні на сьогоднішній день існує велика група людей в зоні ризику стресу – дорослі та діти зі статусом ВПО. Такі люди стикаються з проблемами пошуку житла, медичного обслуговування, мовного бар'єру,

соціальної адаптації. Через ці фактори виникає дезорієнтація та стресові розлади.

Стрес у дитячому віці розглядається як особливий психічний стан, що є своєрідною формою відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Таким чином, стрес – це багаторівневе утворення або явище, що впливає на здоров'я та благополуччя дитини. Часто діти шкільного віку переживають «навчальний стрес» – стрес, який виникає в результаті шкільних та позашкільних ситуаціях. Основними стресорами для дітей являються навчальні ситуації, проблеми у сім'ї та соціумі.

Розглянуто різні теорії тлумачення адаптації, що сприяють кращому розумінню процесів пристосування старших школярів до нового навчального середовища. Одним із різновидів адаптації є соціальна адаптація – процес або властивість особистості, в процесі яких особа взаємодіє з соціальним середовищем та соціумом в загальному, з метою узгодження вимог і очікувань його учасників. Важливого значення дослідження адаптації набуває на сьогоднішній день, аби виявити особливості адаптації внутрішньо переміщених старших школярів, зокрема і до школи.

Дослідження розкриває важливість стресостійкості як чинника адаптації внутрішньо переміщених старших школярів до нової школи. Результати роботи мають практичне значення для розробки програм для підвищення стресостійкості та успішної адаптації учнів у новому навчальному середовищі.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАННЯ В ІНШОМУ ЗАКЛАДІ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

### 2.1. Опис вибірки та методик дослідження

У квітні 2024 року було здійснено дослідження серед дітей, які мають статус ВПО та навчаються в закладі середньої освіти. Експериментальною базою дослідження слугували три навчальних заклади міста Володимир Волинської області. Загальна вибірка складалася з 51 досліджуваного. Дослідження проходило у онлайн режимі за допомогою платформи Google Forms.

Дослідження проводилося у три етапи:

1. На першому етапі було проведено діагностику стресостійкості внутрішньо переміщених старших школярів;
2. На другому етапі було проведено діагностику адаптації внутрішньо переміщених старших школярів;
3. На третьому етапі було здійснено кореляційний аналіз з метою дослідження взаємозв'язків між стресостійкістю та адаптацією у внутрішньо переміщених старших школярів.

Дослідження стресостійкості як чинника адаптації внутрішньо переміщених старших школярів до іншої школи є важливим на даний час в нашій країні. Для того, аби отримати достовірні результати з урахуванням особливостей кожної методики, було використано дві методики на дослідження стресостійкості та дві на дослідження адаптації, а також попарно використано математико-статистичну обробку емпіричних даних (з використанням програми Microsoft Excel) – кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної  $r$ -кореляції Пірсона.

Для діагностики стресостійкості у внутрішньо переміщених дітей було використано такі методики:

1. «Тест стресостійкості». Цей тест було розміщено у методичному посібнику Д. Романовської та О. Олащука «Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти» [19, с. 89-90]. Він містить в собі 20 питань стосовно способу життя та в результаті вираховує рівень стресостійкості людини (див. додаток А). На кожне питання є п'ять варіантів відповідей з відповідною кількістю балів: майже завжди – 1; часто – 2; іноді – 3; майже ніколи – 4; ніколи – 5. Обробка результатів відбувається шляхом сумування отриманих відповідей та віднімання від отриманого числа 20 балів. Результати інтерпретуються таким чином: 0 – 20 балів: висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу; 20 – 50 балів: середній рівень стресостійкості; > 50 балів: низький рівень стресостійкості, ви дуже вразливі для стресу.

2. В рамках кваліфікаційної роботи нами була розроблена авторська анкета «Самооцінка стресостійкості» (див. додаток Б) для досягнення наступних цілей:

1) визначити рівень стресостійкості у внутрішньо переміщених старших школярів, які адаптуються до нової школи. Це дозволить виявити ступінь їхньої здатності до справляння зі стресом в умовах зміни навчального закладу та соціального оточення;

2) на основі отриманих результатів, а також результатів інших методик, розробити рекомендації щодо адаптації внутрішньо переміщених старших школярів, а також програму тренінгу спрямовану на підвищення стресостійкості та полегшення процесу адаптації;

Розробка анкети "Самооцінка стресостійкості" базувалася на кількох ключових теоретичних основах:

1) теорія загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, яка описує фізіологічні реакції організму на стресові фактори. Ця теорія виділяє три стадії стресової реакції: тривогу, опір і виснаження [58];

2) теорія когнітивної оцінки стресу Р. Лазаруса, яка підкреслює роль когнітивних процесів в оцінці стресових ситуацій та виборі стратегій копінгу (подолання стресу) [48, 50];

3) ієрархія потреб А. Маслоу, в якій задоволення базових потреб і відчуття безпеки сприяють психологічному благополуччю [53];

4) теорія Ш. Коена і Т. Вілса, яка полягає в тому, що соціальна підтримка знижує стрес шляхом надання емоційної допомоги, практичної допомоги та інформації [41]. Соціальна підтримка допомагає людям відчувати себе більш захищеними і менше схильними до стресу, вона діє як буфер між стресовими подіями та їх негативним впливом на здоров'я, знижує інтенсивність стресової реакції та допомагає людям краще справлятися з труднощами.

Текст анкети містить 18 тверджень, з трьома варіантами відповідей: «Так» - 3 бали, «Іноді» - 2 бали, «Ні» - 1 бал. Анкета містить твердження, що відображають когнітивну оцінку стресу, емоційні реакції на стрес, поведінкові стратегії подолання стресу, соціальну підтримку. Обробка результатів відбувається шляхом сумування отриманих балів. Результати інтерпретуються таким чином: 18-30 – низький рівень стресостійкості, 31-42 – середній рівень стресостійкості, 43-54 – високий рівень стресостійкості.

Для діагностики рівня адаптації у внутрішньо переміщених дітей було використано такі методики:

1. «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» [20, с. 98-101]. Розроблена одним із творців гуманістичної психології К. Роджерсом та Р. Даймонд. Методика виявляє ступінь адаптованості-дезадапованості особистості у соціальній сфері, і як підстави для дезадаптації передбачає ряд різноманітних обставин: низький рівень самосприйняття; низький рівень прийняття інших, тобто конфронтація з ними; емоційний дискомфорт, який може бути дуже різним за природою; сильну залежність з інших, тобто екстернальність; прагнення домінування.

Містить в собі 101 твердження (див. додаток В), на яке потрібно виразити свою згоду чи не згоду відповідно до 7-бальної шкали відповідей:

- «0» - це до мене зовсім не відноситься;
- «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» - не наважуюсь віднести це до себе;
- «4» - це схоже на мене, але немає певності;
- «5» - це на мене схоже;
- «6» - це точно про мене.

Із загальної кількості питань 37 відповідають критерію адаптованості особистості, 37 – дезадаптованості, 26 – нейтральні. Всі твердження мають знеособлений характер і всі займенники поставлені в 3 особі. Мета цього полягає в тому, щоб випробуваний не потрапив під вплив «прямого ототожнення» і щоб об'єктивніше співвідносив твердження зі своїми здібностями, особливостями та психологічним станом. Крім того, випробуваний уникає впливу соціально-бажаних відповідей.

Автори виділили 6 інтегральних показників, що дозволяють аналізувати результати опитування:

1. Адаптація.
2. Прийняття інших.
3. Інтернальність (рівень суб'єктивного контролю).
4. Самосприйняття.
5. Емоційний комфорт.
6. Прагнення домінування.

Кожен із наведених показників розраховується за емпірично виведеною формулою. Інтерпретація результатів опитування здійснюється за нормативами, які різняться залежно від віку випробуваного [20, с. 98-101].

2. Тест-опитувальник А. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя?» – дає змогу дослідити рівень соціально-психологічної адаптації [32]. Класифікація показників особистісної адаптованості школярів поділяється на три види – адаптованість, неадаптованість, дезадаптованість. Відповідно

кожен вид поділяється на декілька рівнів функціонування особистісної адаптованості: адаптованість – максимальний, дуже високий, високий, середній, низький; неадапованість – неочевидний, очевидний; дезадапованість – ситуативний, стійкий очевидний, критичний, суперкритичний. Тест-опитувальник пропонує оцінити своє ставлення за п'ятибальною шкалою до певних об'єктів, які класифіковані 4 розділами: школа, сім'я, вулиця, власне Я (див. додаток Д). Варіанти відповідей та відповідні бали: ставлення дуже позитивне – 5, позитивне – 4, нейтральне (невизначене) – 0, негативне – -4, вкрай негативне – -5.

Процедура підрахування кінцевого результату передбачає підсумування позитивних і негативних оцінок. Отримане число є первинним результативним показником за шкалою особистісної адаптованості школяра (так звана "сира" оцінка) [28].

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

На першому етапі було проведено діагностику стресостійкості дітей зі статусом ВПО.

В першу чергу, було проаналізовано результати "Тест стресостійкості" (див. табл. 2.1). За результатами дослідження виявлено, що середній бал школярів 25 балів, що відповідає середньому рівню стресостійкості.

Значна частина дітей – 37 осіб має середній рівень стресостійкості (середнє значення середнього рівня: 29 балів). Це може вказувати на те, що вони можуть відчувати певний рівень стресу або неспокою у звичайних або нових ситуаціях, але також мають здатність впоратися з цими викликами.

Далі, 14 дітей показали високий рівень стресостійкості (середнє значення високого рівня: 17 балів). Це може свідчити про те, що ці учні мають сильну здатність ефективно адаптуватися до нових умов та управляти стресовими ситуаціями.

Нульова кількість дітей з низьким рівнем свідчить про відсутність дітей з таким рівнем стресостійкості в даній вибірці.

Таблиця 2.1

Рівень стресостійкості	Кількість досліджуваних	Середнє арифметичне у балах
низький	0	-
середній	37	29
високий	14	17

Загальний аналіз результатів показує, що більшість дітей мають середній рівень стресостійкості, що може потребувати уваги та підтримки психологічних та педагогічних служб для сприяння їхній адаптації. Також важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та вживати заходи для підтримки їхнього психологічного благополуччя та успішної інтеграції у нове навчальне середовище.

Далі проаналізуємо результати авторської анкети «Самооцінка стресостійкості». Середній бал школярів 35 балів, що відповідає середньому рівню стресостійкості.

Низький рівень стресостійкості виявлено у 11 старших школярів (середнє значення: 28 балів). Це свідчить про те, що ці учні відчувають значні труднощі при подоланні стресових ситуацій. Вони можуть частіше відчувати тривогу, нервовість та напругу, що ускладнює їхню адаптацію до нової школи. Їхні емоційні реакції на стрес можуть бути надмірними, що призводить до складнощів у повсякденному житті. Такі учні можуть уникати стресових ситуацій або не проявляти ініціативу в їх подоланні, що погіршує їхню здатність адаптуватися.

Середній рівень стресостійкості виявлено у 30 старших школярів (середнє значення: 35 балів). Це свідчить про те, що більшість учнів мають певні механізми подолання стресу, але в деяких випадках можуть відчувати труднощі. Школярі з середнім рівнем стресостійкості здатні адаптуватися до нових умов навчання, однак їм також може знадобитися підтримка для

подолання найбільш складних стресових ситуацій. Такі діти зазвичай впевнені в собі, але іноді можуть сумніватися у своїх здібностях, особливо в нових або незвичних ситуаціях.

Високий рівень стресостійкості виявлено у 10 старших школярів (середнє значення: 45 балів). Ці учні зазвичай залишаються спокійними та зібраними у стресових умовах, мають добре розвинені механізми подолання стресу. Також вони здатні знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях, активно шукати способи подолання стресу та ефективно використовувати різноманітні копінг-стратегії.

*Таблиця 2.2*

Рівень стресостійкості	Кількість досліджуваних	Середнє арифметичне у балах
низький	11	28
середній	30	35
високий	10	45

Отримані результати демонструють, що переважна більшість внутрішньо переміщених старшокласників мають середній рівень стресостійкості, що свідчить про наявність у них базових навичок подолання стресу, однак потребують додаткової підтримки. Виявлення групи учнів з низьким рівнем стресостійкості вказує на необхідність спеціальних втручань та програм підтримки для розвитку стресостійкості.

На другому етапі було проведено діагностику адаптації дітей зі статусом ВПО.

За результатами дослідження з використанням «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерсона і Р. Даймонд середній бал школярів 43 бали, що відповідає середньому рівню соціально-психологічної адаптації.

У 22 дітей виявлено низький рівень соціально-психологічної адаптації (середнє значення низького рівня: 35 балів) (див. табл. 2.3). Це може вказувати на те, що ці діти можуть мати труднощі у встановленні соціальних контактів, вирішенні конфліктів або відчувати незручності в новому оточенні.

У 25 дітей середній рівень адаптації (середнє значення середнього рівня: 47 балів). Це означає, що вони можуть виявляти певні труднощі у процесі адаптації, але також можуть мати деякі позитивні аспекти соціально-психологічної інтеграції.

Лише 4 дитини виявили високий рівень адаптації (середнє значення високого рівня: 63 бали). Це може свідчити про те, що ці діти добре пристосувалися до нового середовища і виявляються успішними в соціальній інтеграції та адаптації.

*Таблиця 2.3*

Рівень соціально-психологічної адаптації	Кількість досліджуваних	Середнє арифметичне у балах
низький	22	35
середній	25	47
високий	4	63

Загальний аналіз результатів показує, що є різноманітні рівні соціально-психологічної адаптації серед внутрішньо-переміщених старших школярів. Це вказує на необхідність індивідуалізованої підтримки для тих, хто має низький рівень адаптації, а також на важливість урахування індивідуальних потреб кожної дитини у процесі створення програм підтримки соціально-психологічної адаптації.

За результатами дослідження тесту-опитувальника А. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя?» виявлено, що у 37 дітей особистий показник адаптованості – дезадаптованість (середнє значення: 13 балів) , це свідчить про те, що ці діти можуть відчувати значні труднощі у пристосуванні до нових умов життя та школи (див. табл. 2.4). Це може

включати емоційну нестабільність, втрату інтересу до навчання або соціальну відчуженість.

Неадаптованість, виявлена у 7 дітей (середнє значення: 46 балів), може вказувати на те, що ці учні можуть відчувати труднощі у подоланні життєвих викликів та адаптації до нових умов. Це може бути пов'язано зі значними психологічними чи соціальними проблемами, які впливають на їхнє функціонування.

Адаптованість, яку виявили лише 7 дітей (середнє значення: 60 балів), свідчить про те, що ці учні мають певний рівень готовності подолати життєві виклики та успішно адаптуватися до нових умов. Вони можуть мати розвинуті стратегії подолання стресу та ефективні соціальні навички, які допомагають їм успішно функціонувати у різних сферах життя.

*Таблиця 2.4*

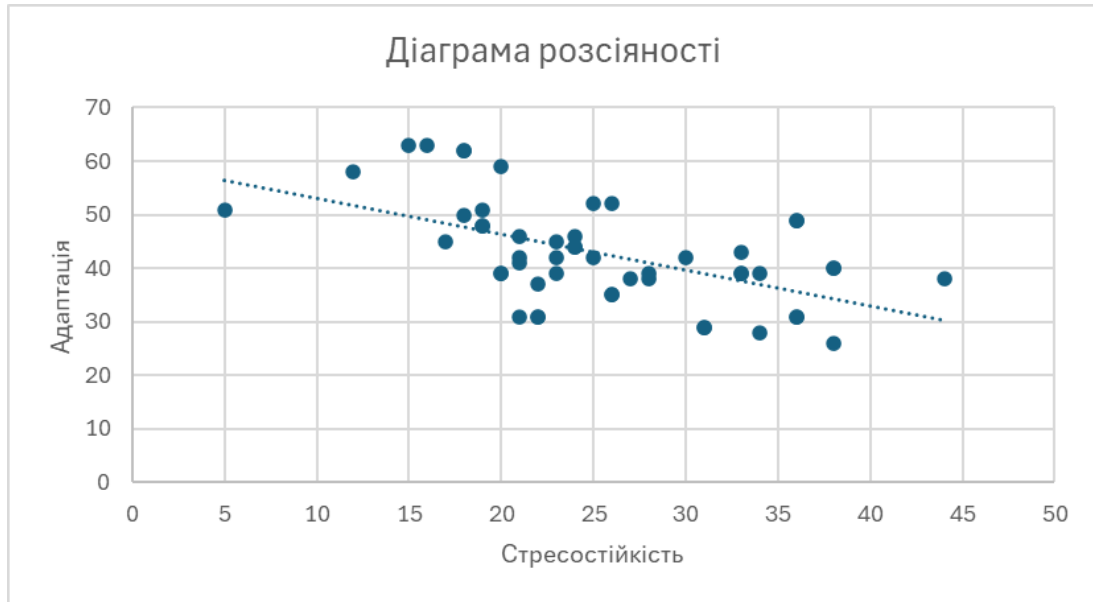
Вид адаптації	Кількість досліджуваних	Середнє арифметичне в балах
Дезадаптованість	37	10
Неадаптованість	7	46
Високий	7	60

Загальний аналіз результатів показує, що багато внутрішньо переміщених старших школярів можуть відчувати великий рівень дезадаптованості та потребують підтримки та інтервенцій з боку педагогів, психологів та інших соціальних працівників. Важливо розробляти і реалізувати програми підтримки, які допоможуть цим учням успішно подолати труднощі та розвинути стратегії адаптації до нових умов життя.

На третьому етапі було здійснено кореляційний аналіз з метою дослідження взаємозв'язків між стресостійкістю та адаптацією у дітей зі статусом ВПО (матрицю кореляційного аналізу див. у додатку).

Першочергово було здійснено кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної  $r$ -кореляції Пірсона між показниками стресостійкості з «Тест стресостійкості» та показниками адаптації з «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації».

Рисунок 2.1



Таблиця 2.5

Досліджувані змінні	Стресостійкість (Тест стресостійкості)
Адаптація (Методика діагностики соціально-психологічної адаптації )	-0,55

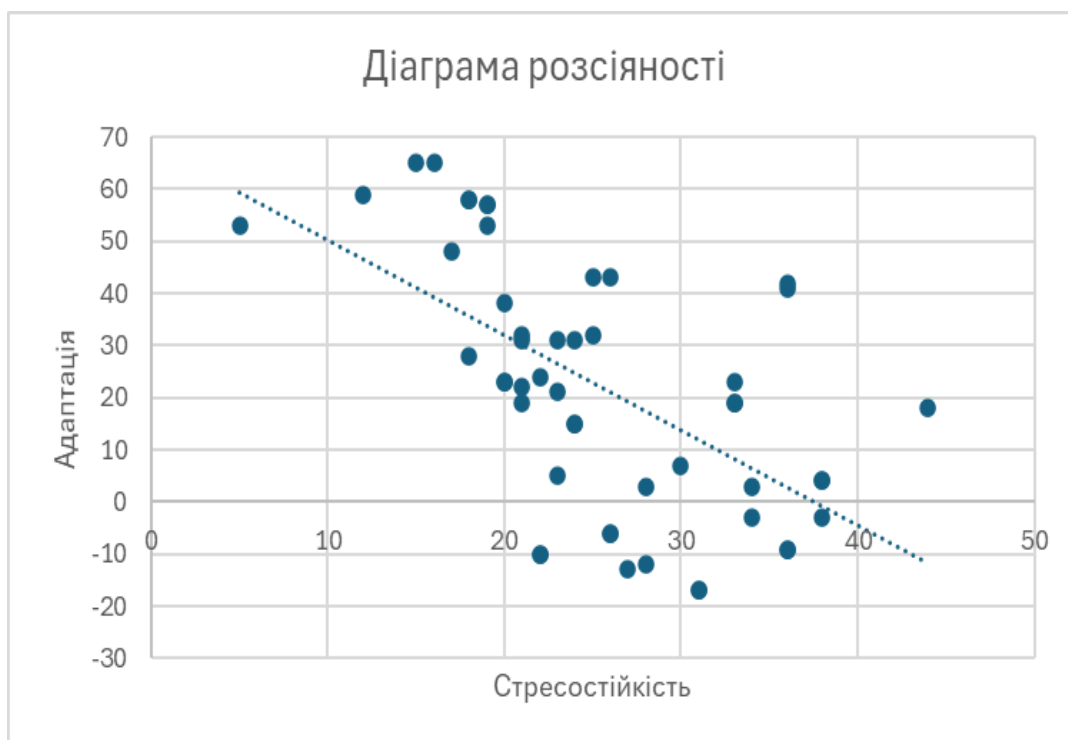
Результати значущі на рівні  $p \leq 0,05$

Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $r = -0,55$  при  $p \leq 0,05$ ) між показниками стресостійкості та адаптації показує наявність помірної зворотної залежності між цими двома змінними. Важливо підкреслити, в «тесті стресостійкості» ранжування балів відбувається таким чином, що чим менше балів, тим вищий рівень стресостійкості, на відміну від «методики діагностики соціально-психологічної адаптації», де чим менше балів, тим нижчий рівень адаптації. Тому можна стверджувати, що зі зменшенням значень одного показника (наприклад, стресостійкості), значення іншого показника (адаптації) збільшується, і навпаки.

Це може мати важливі наслідки при розумінні психологічної адаптації внутрішньо-переміщених старших школярів. Наприклад, низький рівень стресостійкості може вказувати на те, що учні можуть відчувати значні труднощі у подоланні стресових ситуацій, що може негативно впливати на їхню здатність адаптуватися до нових умов навчання. З іншого боку, високий рівень стресостійкості може сприяти успішній адаптації та психологічному благополуччю школярів.

Другим кроком було здійснення кореляційного аналізу за коефіцієнтом лінійної  $r$ -кореляції Пірсона між показниками стресостійкості з «Тест стресостійкості» та показниками адаптації з тесту-опитувальника «Наскільки ти готовий до життя?».

Рисунок 2.2



Таблиця 2.6

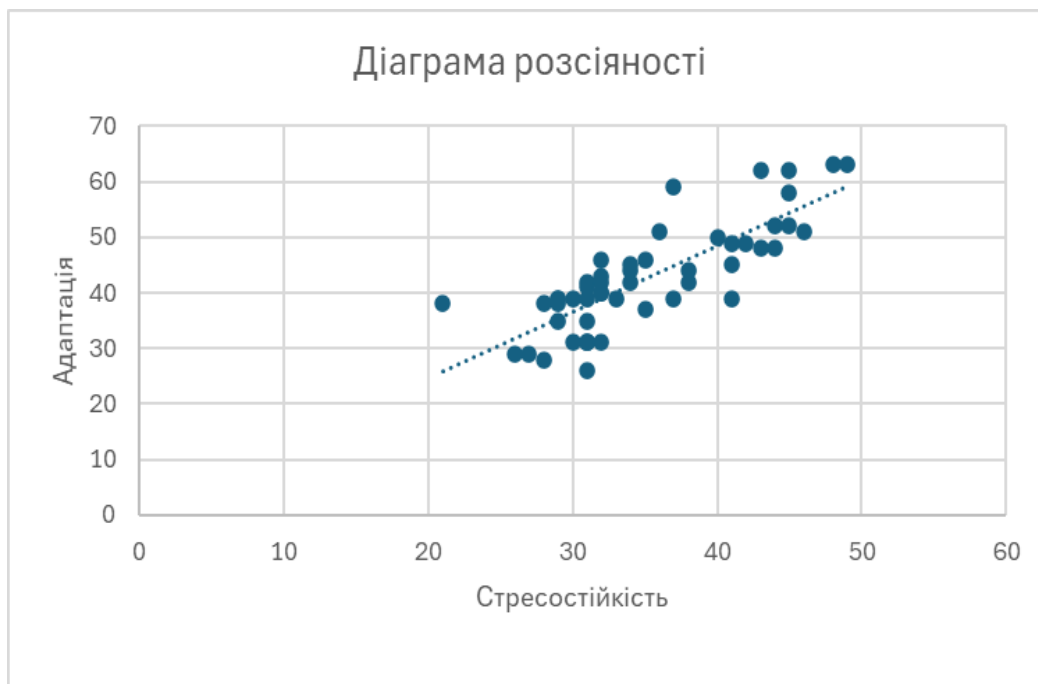
Досліджувані змінні	Стресостійкість (тест стресостійкості)
Адаптація (Наскільки ти готовий до життя?)	-0,59

Результати значущі на рівні  $p \leq 0,05$

Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $r = -0,59$  при  $p \leq 0,05$ ) між показниками стресостійкості та показниками адаптації показує помірну зворотню залежність між цими двома змінними. Не забуваючи про відмінність ранжування балів відповідно до рівнів у методиках, можна стверджувати, що зі зростанням значень одного показника (наприклад, низького рівня стресостійкості), значення іншого показника (адаптації) зменшується, і навпаки.

Третім кроком було здійснення кореляційного аналізу за коефіцієнтом лінійної  $r$ -кореляції Пірсона між показниками стресостійкості з авторської анкети «Самооцінка стресостійкості» та показниками адаптації з «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації».

Рисунок 2.3



Таблиця 2.7

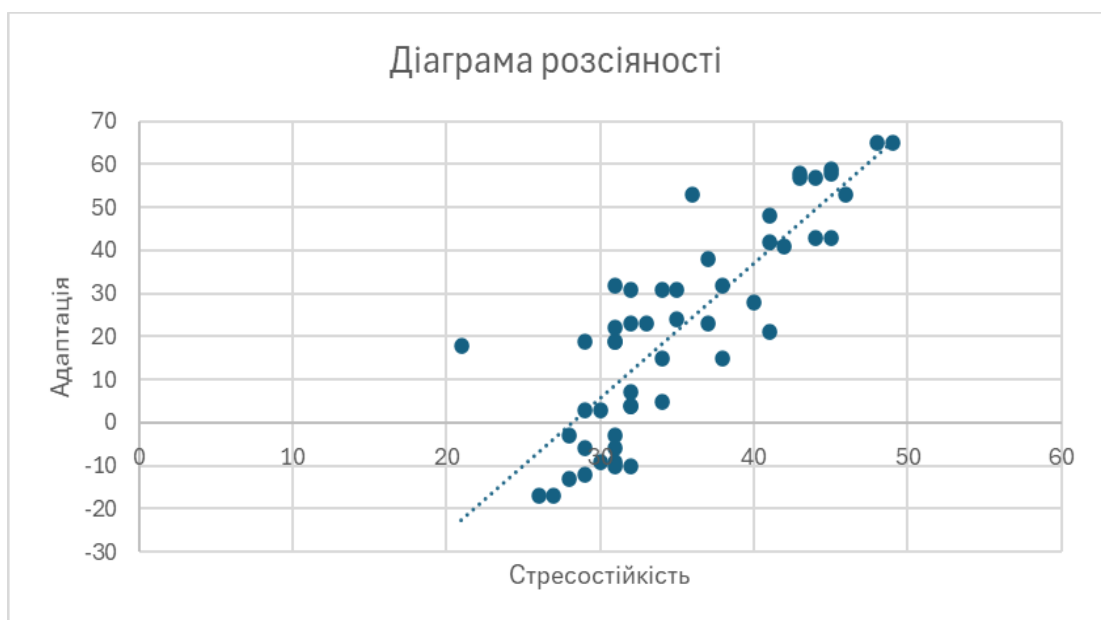
Досліджувані змінні	Стресостійкість (авторська анкета «Самооцінка стресостійкості»)
Адаптація (Методика діагностики соціально-психологічної адаптації)	0,81

Результати значущі на рівні  $p \leq 0,01$

Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $r = 0,81$  при  $p \leq 0,01$ ) показує високу позитивну залежність між цими двома змінними. Це може означати, що зі зростанням рівня стресостійкості, зростає рівень адаптації, і також більша стресостійкість сприяє кращій адаптації до нового шкільного середовища.

Четвертим кроком було здійснення кореляційного аналізу за коефіцієнтом лінійної  $r$ -кореляції Пірсона між показниками стресостійкості з авторської анкети «Самооцінка стресостійкості» та показниками адаптації з тесту-опитувальника «Наскільки ти готовий до життя?».

Рисунок 2.4



Таблиця 2.8

Досліджувані змінні	Стресостійкість (Авторська анкета «Самооцінка стресостійкості»)
Адаптація (Наскільки ти готовий до життя?)	0,84

Результати значущі на рівні  $p \leq 0,01$

Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $r = 0,84$  при  $p \leq 0,01$ ) вказує на високу позитивну залежність між стресостійкістю та адаптацією внутрішньо-переміщених школярів до нової школи.

### Висновки до розділу 2

Дослідження проводилося серед вибірки школярів шляхом заповнення гугл-форми з питаннями методик. Головною умовою було навчання у загальноосвітній школі середньої освіти та статут ВПО.

На основі аналізу результатів методик (на дослідження стресостійкості та адаптації) і кореляційного аналізу зроблено такі висновки:

За методикою «Тест стресостійкості» виявлено, що низький рівень стресостійкості відсутній у досліджуваній вибірці. Середній рівень стресостійкості спостерігається у більшості дітей – 37 осіб, що може вказувати на те, що більшість досліджуваних мають певні здатності адаптуватися до стресових ситуацій. З іншого боку, високий рівень стресостійкості виявлений у меншій кількості дітей – 14 осіб, що може свідчити про те, що лише обмежена частка досліджуваної групи володіє високою здатністю ефективно протистояти стресу.

За результатами авторської анкети «Самооцінка стресостійкості» виявлено, що низький рівень стресостійкості спостерігається у дітей – 11 осіб. Середній рівень у 30 осіб і високий рівень у 10 осіб. Більшість учнів мають середній рівень стресостійкості, що говорить про їхню відносну здатність управляти стресовими ситуаціями, але водночас підкреслює необхідність додаткової підтримки для подолання більш складних стресових подій.

За методикою «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» виявлено, що у 22 дітей низький рівень соціально-психологічної адаптації, у 25 дітей – середній рівень, та в 4 дітей – високий рівень. Так як лише у малої кількості дітей високий рівень адаптації, важливо звернути увагу на групу з низьким та середнім рівнем, оскільки це може вказувати на необхідність підтримки психологів та/або педагогів.

За тестом-опитувальником «Наскільки ти готовий до життя?» у 37 дітей виявлено дезадаптованість, у 7 дітей неадаптованість, у 5 дітей адаптованість. Більшість дітей виявлені з дезадаптованістю, що може свідчити про те, що вони мають складнощі в адаптації та потребу у втручанні фахівців. У той же час, деякі діти проявили неадаптованість, що може вказувати на складнощі в адаптації та потребувати додаткової підтримки та допомоги. Також було виявлено, що лише обмежена кількість дітей виявилися адаптованими, що свідчить про те, що не всі діти мають високий рівень здатності адаптуватися до нових умов.

Виявлено зв'язок між стресостійкістю та адаптацією до іншої школи у внутрішньо переміщених старших школярів ( $r = 0,81$  при  $p \leq 0,01$ ;  $r = 0,84$  при  $p \leq 0,01$ ;  $r = -0,55$  при  $p \leq 0,05$ ;  $r = -0,59$  при  $p \leq 0,05$ ). Дослідження показало, що старші школярі, які мають вищий рівень стресостійкості, проявляють більшу здатність адаптуватися до нових умов навчання та подолати виклики, пов'язані зі зміною шкільного середовища. Ці результати підкреслюють важливість розвитку та підтримки стресостійкості серед внутрішньо переміщених старших школярів для забезпечення їхнього успіху та благополуччя у новому навчальному середовищі.

Отже, результати свідчать про важливість розвитку стресостійкості як чинника успішної адаптації. Такі дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та тренінгів з розвитку стресостійкості, що сприяють загальному психологічному благополуччю та ефективній адаптації до нової школи та різних умов життя.

## РОЗДІЛ 3

### ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ

#### 3.1. Програма розвитку стресостійкості

З метою полегшення процесу адаптації внутрішньо переміщених старших школярів до іншої школи, розроблено програму тренінгу за темою *«Розвиток стресостійкості»*.

Застосування тренінгу на дану тему зумовлюється такими причинами:

1. Внутрішньо переміщені школярі стикаються з новими, часто незнайомими умовами навчання та проживання. Тренінг допоможе їм швидше адаптуватися до нових середовищ, зокрема школи, зменшуючи рівень тривоги та стресу.

2. Постійний стрес, спричинений переїздом та зміною звичного середовища, може негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я школярів. Тренінг надасть їм інструменти для ефективного подолання стресу.

3. Розвиток стресостійкості сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах, що є важливим для успішної соціальної адаптації та навчальної діяльності.

4. Тренінг включає роботу в групах, що допомагає школярам розвивати комунікативні навички, вміння співпрацювати та підтримувати один одного, формуючи мережу соціальної підтримки.

5. Учасники тренінгу отримають можливість висловити свої почуття та поділитися переживаннями, що сприяє зниженню емоційної напруги та відчуття ізольованості.

6. Зниження рівня стресу та тривожності позитивно впливає на концентрацію уваги, пам'ять та загальну академічну успішність школярів.

7. Тренінг навчить школярів ефективним методам управління стресом, які вони можуть застосовувати протягом усього життя, покращуючи загальне психічне здоров'я та благополуччя.

Враховуючи ці причини, тренінг розвитку стресостійкості є важливим інструментом підтримки внутрішньо переміщених школярів, сприяючи їхній успішній інтеграції та розвитку в нових умовах.

Теоретичні основи програми розвитку стресостійкості базуються на багаторічних дослідженнях в галузі психології, які вивчають механізми виникнення стресу, його вплив на організм і методи його подолання. Основні теоретичні концепції, які використовуються в програмі, включають класичні теорії стресу, такі як теорія стресу Г. Сельє, концепція "бий або біжи" У. Кеннона, та сучасні підходи до розуміння стресостійкості як важливої складової емоційної компетентності [58, 62, 29].

Г. Сельє визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які зміни, що вимагають адаптації, і виділив три основні стадії стресу: стадію тривоги, стадію опору і стадію виснаження [58]. Ця модель дозволяє зрозуміти, як хронічний стрес може призвести до виснаження ресурсів організму.

Сучасні дослідження розширюють це розуміння, включаючи аспекти когнітивної оцінки стресових подій, механізми саморегуляції та копінг-стратегії.

Згідно з В. Абабковим та М. Перре, стресостійкість особистості залежить від багатьох чинників, зокрема: характеристик стресорів, особистісних якостей, здатності долати навантаження та соціальних факторів [29].

На сьогодні найбільш дослідженими особистісними ресурсами подолання стресу є наступні: активна мотивація до подолання труднощів, сприйняття стресів як можливостей для набуття досвіду та особистісного зростання, сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, власна значимість та самодостатність. Важливою є активна життєва позиція; чим активніше ставлення до життя, тим вища психологічна стійкість у стресових ситуаціях. Також важливі позитивність і раціональність мислення, емоційно-вольові

якості та фізичні ресурси (стан здоров'я і відношення до нього як до цінності).

Окрім особистісних характеристик, важливу роль відіграють характеристики соціального оточення, яке виступає модератором стресу. Соціальна підтримка – задоволення потреб у близькості, захисті, інформації, емоційній розрядці, підтримці та заспокоєнні – впливає на поведінку людини після впливу стресогенних факторів і є ресурсом збереження психологічної стійкості особистості. Автори відзначають, що позитивне соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги) може бути одним з найважливіших чинників збереження стресостійкості [60]. Таким чином, соціальне оточення можна розглядати як соціально-психологічний ресурс подолання стресу.

Л. Виготський вважає, що важливим фактором побудови життя людини є її ставлення до середовища, здатність прийняти допомогу від оточуючих [29]. Також доцільно згадати положення Л. Виготського щодо переходу зовнішнього мовлення у внутрішнє. Вміння тлумачити власний досвід дозволяє визначити, наскільки осмислено і прийнято особою стресову ситуацію у переробленому вигляді в її суб'єктивному сприйнятті. Важливим є усвідомлення своїх переживань, і це можна розглядати як особистісне досягнення та показник подолання ситуації. Проте, не менш важливим залишається те, як саме людина ставиться до свого усвідомлення.

Для подолання стресу в програмі використовуються три психологічні ресурси, визначені Е. Фромом, які допомагають людині впоратися з важкими життєвими ситуаціями: надія, раціональна віра і душевна сила [14].

Надія – активне очікування і готовність стикнутися з тим, що може трапитись.

Раціональна віра – характеризується переконанням у наявності значної кількості реальних можливостей для вирішення різних аспектів життя, і необхідно вчасно виявляти та ефективно їх використовувати.

Душевна сила – особиста мужність, здатність зберігати надію та віру в себе, власні цінності та ідеали у вкрай складних умовах життя та ситуаціях.

Актуальність програми тренінгу розвитку стресостійкості для внутрішньо переміщених дітей в умовах адаптації до нової школи полягає в тому, що ці діти зіткнулися зі значними змінами у своєму оточенні, що може викликати стрес та збільшення емоційного навантаження. Переїзд до нової школи може супроводжуватися почуттям невпевненості, тривогою та неспокоєм, що може негативно впливати на їхню навчальну та соціальну адаптацію.

Тренінг з розвитку стресостійкості може допомогти цим дітям засвоїти стратегії керування стресом, підвищити свій рівень самосвідомості та впевненості, зміцнити позитивні мисленнєві патерни та встановити позитивні соціальні зв'язки з однолітками. Це сприятиме їхньому успішному адаптації до нового середовища навчання та позитивному розвитку у новій шкільній обстановці.

Цільова аудиторія: внутрішньо переміщені старші школярі (10-тих та 11-тих класів), 3 групи (1 група – 12 осіб, 2 група – 22 осіб, 3 група – 17 осіб).

Мета тренінгу: розвиток стресостійкості особистості, розвиток позитивного мислення та отримання навичок релаксації.

Тривалість тренінгу: 3 заняття протягом трьох тижнів тривалістю 3 години (кожне заняття по 60 хвилин, один раз на тиждень).

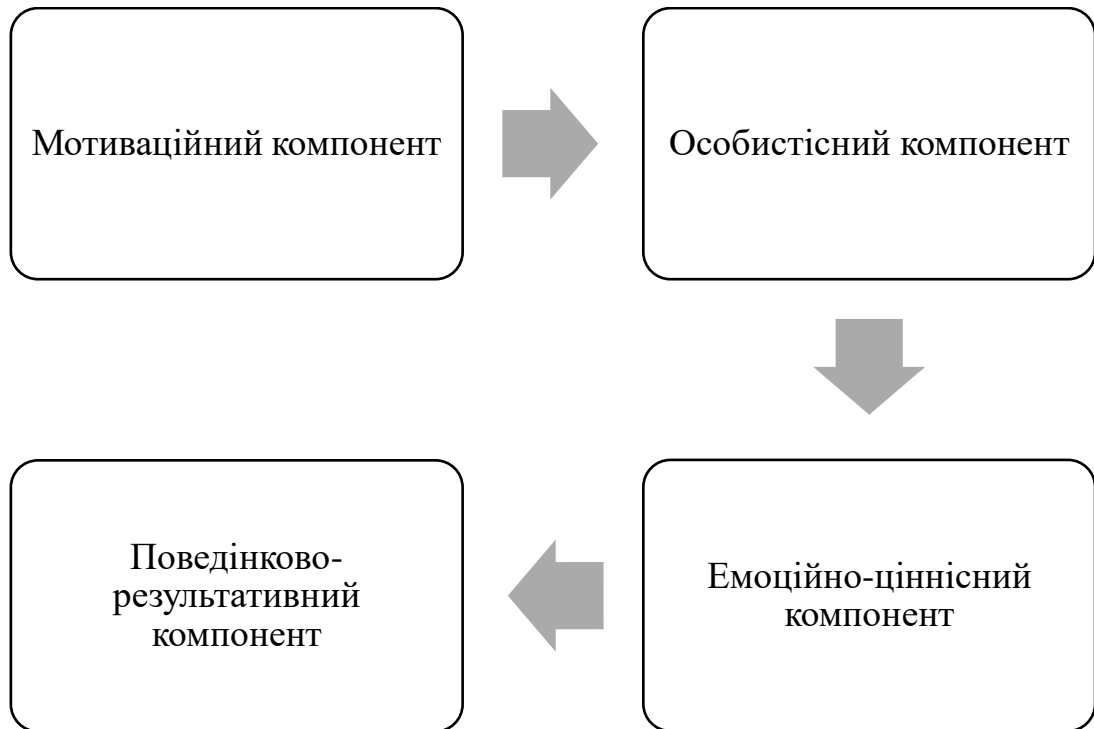
Завдання тренінгу:

1. Оволодіння школярами знаннями про стрес та стресостійкість.
2. Визначення позитивних аспектів навчальних та життєвих невдач.
3. Ознайомлення школярів з різними шляхами опанування стресу.
4. Отримання школярами практичних навичок релаксації для зняття фізичної та психологічної напруги (дихальні вправи).

Матеріали та устаткування: стільці, парти, ручки, папір (формат будь-який, на вибір школяра).

Тренінг розвитку стресостійкості містить в собі чотири компоненти: мотиваційний, особистісний, емоційно-ціннісний, поведінково-результативний. Кожен компонент тренінгу має певні завдання.

Рисунок 3.1



Завдання мотиваційного компоненту:

- 1) спонукати учасників активно брати участь у тренінгу та виконувати завдання;
- 2) допомогти учасникам усвідомити особисту користь від набуття нових знань і навичок;
- 3) підтримати віру учасників у свої сили та здатність впоратися зі стресовими ситуаціями;
- 4) забезпечити емоційно підтримуюче середовище, яке сприяє навчальному процесу.

Завдання особистісного компоненту:

- 1) розширення уявлень про стресори та реакції на стрес;
- 2) заохочувати учасників до самоаналізу власного досвіду та поведінки в стресових ситуаціях;
- 3) навчити учасників конкретних технік для зниження стресу (дихальні вправи, релаксаційні методи, фізична активність);

4) допомогти учасникам розвинути ефективні методи подолання стресу та управління ним.

Завдання емоційно-ціннісного компоненту:

1) сприяти розвитку оптимістичного погляду на життя та здатності знаходити позитивні аспекти в складних ситуаціях;

2) розвивати навички ефективного управління емоціями, щоб зменшити негативний вплив стресу.

Завдання поведінково-результативного компонента:

1) узагальнити результати виконаної роботи та отриманого досвіду в ході тренінгу;

2) налаштування учасників тренінгу на подальше особистісне зростання.

Методи, використані під час занять:

1. Інформаційні повідомлення – структурований і чіткий спосіб передачі важливої інформації учасникам, який спрямований на забезпечення їх знаннями, розумінням і навичками, необхідними для досягнення цілей тренінгу. Інформаційне повідомлення зазвичай включає ключові факти, концепції, інструкції або рекомендації, які допомагають учасникам засвоїти нову інформацію та застосувати її на практиці.

2. Дискусії – обговорення теми між учасниками, яке спрямоване на обмін думками, досвідом і ідеями. Вона допомагає глибше зрозуміти матеріал, розвиває критичне мислення та навички комунікації, а також сприяє активному залученню всіх учасників у навчальний процес.

3. Рухливі ігри (криголами) – вправи, які мають на меті встановити контакт між учасниками групи та налаштувати на групову роботу.

4. Моделювання зразків позитивного мислення – процес сприяння розвитку позитивних поглядів, установок і переконань учасників тренінгу через показ прикладів, використання позитивних історій, ролевих ігор або інших методів. Це може включати навчання учасників шляхів позитивного сприйняття себе і оточуючого світу, розвиток оптимізму та віри в свої

можливості, а також навчання стратегій позитивного вирішення проблем. Моделювання позитивного мислення може допомогти учасникам розвивати стійкість до стресу, підвищувати самоповагу та здатність до досягнення успіху.

5. Релаксаційні вправи – методи, спрямовані на зменшення стресу та покращення самопочуття шляхом зниження напруги у м'язах та психічного спокою. Ці вправи включали в себе глибоке дихання та прогресивну м'язову релаксацію. Такі техніки допомагають знизити рівень стресу, поліпшити якість сну, підвищити концентрацію та загальний стан здоров'я.

6. Мозковий штурм – метод колективного генерування ідей, що спрямований на вирішення проблеми або створення нових концепцій. Під час мозкового штурму учасники вільно висловлюють будь-які ідеї, навіть найнеочікуваніші, без страху бути розкритикованими. Головні принципи мозкового штурму: на початковому етапі важливо зібрати якомога більше ідей, незалежно від їх якості; жодна ідея не повинна піддаватися критиці або оцінюванню під час мозкового штурму; заохочуються нестандартні, незвичайні ідеї, оскільки вони можуть стати основою для креативних рішень; учасники можуть комбінувати вже висловлені ідеї та пропонувати їх покращення. Мозковий штурм допомагає активізувати креативний потенціал групи, сприяє колективному мисленню та прийняттю рішень, а також покращує командну роботу та комунікацію між учасниками.

7. Підведення підсумків та рефлексія – процеси, що відбуваються під час або після тренінгової діяльності для оцінки досягнень, вивчення вражень та винесення важливих висновків. Підведення підсумків включає у себе огляд ключових точок, які були вивчені під час тренінгу, та перегляд цілей, досягнених учасниками. Рефлексія полягає в аналізі та обговоренні досвіду, який отримали учасники тренінгу. Це може включати роздуми про те, що було корисним, в чому можна покращитися, які були ключові відкриття тощо. Ці процеси допомагають зрозуміти, як тренінг вплинув на учасників, і як можна покращити майбутні тренінги.

8. Анкетне опитування (оцінка ефективності тренінгу) – застосоване з метою оцінки ефективності тренінгу. це інструмент, який використовується для збору даних від учасників після завершення тренінгової програми. Його ціль - зрозуміти, наскільки тренінг був корисним, і які аспекти можуть бути поліпшені. Анкетне опитування дозволяє отримати об'єктивний зворотний зв'язок від учасників тренінгу та використовується для подальшого вдосконалення та розвитку тренінгової програми.

Таблиця 3.1

### Програма тренінгу «Розвиток стресостійкості»

Етап № з/п	Тема заняття	Мета
I	Керування стресом	Усвідомлення поняття стресу та стресостійкості. Ознайомлення з ресурсами стресостійкості. Сприяти набуттю навичок практичних методів для зниження рівня стресу.
II	Розвиток позитивного мислення та зниження емоційної напруги.	Розвиток навичок позитивного мислення через вправи та інтерактивні завдання. Практичне освоєння техніки ПМР для зниження емоційної напруги. Заохочення учасників до регулярного застосування технік релаксації та позитивного мислення у повсякденному житті.
III	Майстерність впевненої поведінки: позитивні стосунки, співпраця та ефективна групова робота.	Розкриття сутності впевненої поведінки. Усвідомлення ролі позитивних стосунків у своєму психологічному благополуччі. Розвиток навичок співпраці та кооперації. Сприяння ефективній груповій роботі. Оцінка ефективності тренінгу.

Детальний опис етапів:

#### I етап. Керування стресом:

- вправа «Знайомство через асоціації» (учасники знайомляться один з одним та шукають спільні інтереси);

- інформаційне повідомлення «Стрес, стресостійкість та ресурси стресостійкості» (надається інформація про дані поняття);

- вправа «Моє ресурсне коло» (учасники виявляють свої особисті ресурси, які допомагають їм впоратись зі стресом);
- інформаційне повідомлення «Методи зниження рівня стресу» (розглядаються різноманітні методи зниження рівня стресу);
- дискусія «Що ви використовуєте для того, щоб знизити рівень стресу?»;
- вправа «Баланс» (учасники практикуються використовувати дихальну техніку з метою зниження рівня стресу).

**II етап. Розвиток позитивного мислення та зниження емоційної напруги:**

- вправа «Подаруй посмішку» (сприяння позитивному настрою в групі, створення доброзичливої атмосфери);
- вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить» (учасники навчаються формулювати висловлювання, які відображають їх позитивне ставлення до невдач);
- вправа «Позитивне мислення» (учасники практикуються в перетворенні негативних думок на позитивні);
- інформаційне повідомлення «Прогресивна м'язова релаксація» (знайомство з технікою зниження стресу ПМР, розгляд переваг її переваг);
- техніка ПМР (практикування учасниками техніки прогресивної м'язової релаксації).

**III етап. Майстерність впевненої поведінки: позитивні стосунки, співпраця та ефективна групова робота:**

- вправа «Мій настрій сьогодні» (визначення емоційного стану учасників, створення доброзичливої атмосфери);
- мозковий штурм (обговорення) «Що заважає поводитися гідно і впевнено?» ;
- інформаційне повідомлення «Упевнена поведінка» (розгляд поняття упевненої поведінки, основних рис, переваг та способів її розвитку);

- вправа «Вільний» (учасники аналізують свої цілі без тривожності та нерішучості);
- інформаційне повідомлення «Роль позитивних стосунків у житті»;
- вправа "Спільний проект" (розвиток навичок співпраці та кооперації);
- опитування з метою оцінки ефективності тренінгу.

План занять та детальний опис вправ див. у додатку Д.

По закінченню тренінгу учасникам було запропоновано пройти опитування з метою оцінки ефективності тренінгу (див. додаток Е). Опитувальник містить в собі 5 запитань відповідно до категорій тренінгу: задоволеність організацією та проведенням тренінгу; оцінка корисності інформації; наявність особистісних змін; формування стресостійкості; формування емоційної стійкості. Відповіді на питання представлені п'ятибальною шкалою, де 1 – найменше, 5 – найбільше.

На основі результатів опитування оцінки ефективності тренінгу розвитку стресостійкості (див. додаток Ж), можна зробити наступні висновки:

1. Задоволеність організацією та проведенням тренінгу – середній бал 4,1 свідчить про високу задоволеність учасників організацією та проведенням тренінгу. Це вказує на те, що більшість старшокласників вважали місце, час, тривалість і загальну організацію тренінгу комфортними та добре продуманими. Незважаючи на можливі невеликі недоліки, загалом учасники оцінили організацію позитивно.

2. Оцінка корисності інформації – середній бал 4,2 показує, що інформація, надана під час тренінгу, була сприйнята як дуже корисна. Учасники відчули, що отримали значну кількість нових знань і корисних відомостей про стресостійкість. Це свідчить про високу якість змісту тренінгу та його актуальність для аудиторії.

3. Наявність особистісних змін – середній бал 3,5 вказує на те, що учасники відчули певні особистісні зміни після тренінгу, але ці зміни не були значними для всіх. Це може означати, що деякі учасники потребують більше

часу або додаткових занять, щоб відчуті значні особистісні трансформації. Можливо, слід звернути увагу на індивідуальні відмінності та надавати більше підтримки для глибших змін.

4. Формування стресостійкості – середній бал 4,1 демонструє, що тренінг ефективно сприяв формуванню стресостійкості серед старшокласників. Учасники відзначили значне покращення у своїй здатності справлятися зі стресом, що є позитивним результатом і показує, що методи та техніки, представлені на тренінгу, були дієвими.

5. Формування емоційної стійкості – середній бал 3,7 свідчить про те, що учасники відчували певне покращення в емоційній стійкості, але це покращення не було таким значним, як у випадку стресостійкості. Можливо, варто приділити більше уваги технікам розвитку емоційної стійкості та надавати більше практичних вправ, спрямованих на цей аспект.

Загальна оцінка тренінгових занять – середній бал 3,9 показує, що учасники в цілому задоволені тренінгом, але є деякі аспекти, які потребують покращення. Це може включати як зміст тренінгу, так і методи його проведення.

### **3.2. Рекомендації щодо адаптації внутрішньо переміщених старших школярів до іншого закладу середньої освіти**

У зв'язку з соціальними змінами, що відбуваються у світі, зокрема і в Україні через війну, багато сімей з дітьми вимушені мігрувати. ООН визначає вимушених мігрантів як «внутрішньо переміщених осіб». Різка зміна звичних умов життя через небезпеку власному житті змушує людей переїжджати в іншу країну або регіон. Інше мовне середовище, культурні традиції, фінансові та психологічні проблеми можуть викликати стрес як у батьків, так і у дітей.

Разом із безпекою, засобами до існування та стабільним домашнім середовищем освіта є важливою частиною довгострокових рішень проблеми внутрішнього переміщення, які враховують потреби дітей, але також є

життєво важливими для їхнього процвітання у дорослому віці, оскільки ситуації внутрішнього переміщення, як правило, тривають довго. Наявність освіти означає, що у таких людей/дітей більше шансів отримати вищий дохід і вести здоровіший спосіб життя. Держава є головним носієм обов'язків у забезпеченні освіти для дітей ВПО. Оскільки переміщення зазвичай відбувається під час конфліктів або екологічних катастроф, надання освіти має бути фундаментально включено до реагування поряд з іншими основними потребами, оскільки воно рятує та підтримує життя. Освіта є правом, яке визнається за всіма дітьми, незалежно від їхнього міграційного статусу чи статусу переміщення, статі та сексуальної орієнтації, раси чи релігії. Усі держави несуть відповідальність за забезпечення доступу до освіти для всіх переміщених дітей. Освіта – це довготривале рішення для дітей-переселенців. Вона допомагає підтримувати розвиток і благополуччя дітей у той час, коли вони найбільш вразливі, забезпечуючи фізичний, психосоціальний і когнітивний захист, а в довгостроковій перспективі якісна освіта приносить користь суспільству, в якій внутрішньо переміщені діти шукають безпеки [36]. Освіта відіграє життєво важливу роль у забезпеченні економічного відновлення, соціальної стабільності та миру в найбільш нестабільних умовах. Більшість переміщених дітей потребують психосоціальної підтримки та можливостей соціально-емоційного навчання, щоб допомогти їм впоратися зі стресом і травмою, які вони пережили, і розвинути стійкість, щоб допомогти їм адаптуватися до нового середовища. Освіта занадто часто розглядається як другорядна потреба, яку потрібно вирішувати, коли насильство вщухне, але конфлікти та надзвичайні ситуації, які вони спричиняють, можуть тривати роками або навіть десятиліттями, залишаючи багатьох дітей-переселенців рости без освіти та захисту та підтримки, яку надають школи. Це також перешкоджає їхньому соціально-економічному розвитку, підживлюючи ризик переміщення та потенційну можливість майбутніх криз.

Внутрішньо переміщені діти мають тенденцію до інтенсивного переживання браку спілкування як з батьками, так і з іншими дітьми. Вони відчують себе ізольованими від інших [11]. Також можуть бути присутні відчуття покинутості, непотрібності, страх до нового та невпевненість в собі. І. Токар та Г. Склярова відзначають, що «сім'ї біженців, а особливо діти, які стикаються з великою кількістю соціальних лих та негараздів, зазвичай перебувають у стані психічної травми, що супроводжується посиленою тривожністю та страхами» [31, с. 344].

Як зазначає І. Сингаївська, у вимушених переселенців «яскраві спогади можуть чергуватись з провалами в пам'яті, переживання змінюватись байдужістю, емпатія до людей може відчуватись одночасно з ненавистю до ворогів. Під час вимушеного переселення в період війни людина може відчувати переміни настрою від ейфорії до відчаю, можуть траплятися панічні атаки чи виникати паніка» [23, с. 25].

Стресовий стан може виникнути у дітей зі статусом ВПО не тільки від травматичного досвіду, а й від психологічного стану та емоцій їхніх батьків. Одним із способів подолання стресового стану в такій ситуації є соціальна адаптація. Під соціальною адаптацією розуміють «...безперервний процес пристосування індивіда до умов соціального становища, його норм, вимог, умов та цінностей» [11, с. 116]. Варто зауважити, що тільки після успішної соціальної адаптації дитина може адаптуватися до нового навчального середовища.

М. Мельничук виділяє три основні критерії визначення успішної адаптації та інтеграції до нового навчального закладу [11]:

1. Когнітивний компонент – ознайомлення з особливостями організації та діяльності навчального процесу в навчальному закладі (графік, режим занять, форма).
2. Поведінковий компонент – наскільки дитина може дотримуватись вимог навчального закладу.

3. Емоційний компонент – загальний емоційний стан дитини під час перебування в навчальному закладі.

Адаптація до нової школи займає від кількох тижнів до кількох місяців. Особливості характеру, пережиті стресові ситуації, атмосфера в школі та складність навчальної програми – все це фактори, які можуть вплинути на період адаптації [16].

На процеси адаптації дітей вимушених переселенців впливають соціальні установки, ціннісно-мотиваційні утворення, стратегії поведінки, сприйняття громади чи громадою, відповідність самооцінки [27, с. 135]. Інтеграція дітей-переселенців у нові школи є одним з найважливіших елементів адаптації сім'ї до переміщеної місцевості. Основні завдання: вчителів допомогти дитині інтегруватися в новий колектив, залучити її до навчального процесу, зменшити стрес, не виокремлювати її як "жертву" серед інших учнів та мотивувати до навчання [22, с. 3]. Успіх у виконанні цього завдання починається з того, як дитина знайомиться з новим колективом. Звичайно, вчителі та однолітки повинні знати щось про нового учня, його минулий досвід, але, насамперед, школа повинна зосередитися на залученні дитини до навчального процесу.

Коли діти приєднуються до нового колективу з усталеною структурою та керівництвом, їм доводиться заново налагоджувати стосунки з новими однокласниками та вчителями. Коли змінюється звичний колектив, діти хвилюються, чи приймуть їх нові однокласники і чи зможуть вони виконати вимоги нової школи. Тому, окрім оцінки освітнього рівня нового учня, важливо враховувати, де він навчався до переходу в нову школу, перш ніж оцінювати його здібності та компетенції. Якщо освітній рівень нового учня нижчий за середній у новому класі, необхідно визначити, чи пов'язано це з іншими вимогами в попередній школі, чи з індивідуальною компетентністю дитини, і це слід врахувати в процесі адаптації. Успішна адаптація ВПО також залежить від того, як вони добираються до школи і зі школи, як вони харчуються, де вони залишаються після уроків і чи відвідують музичні

заняття або спортивні секції. Тому особливо важливим є зв'язок між батьками та вчителями, а також комунікація між сім'ями зі статусом ВПО та шкільними психологами. Важливо не тільки заохочувати дитину бути позитивно налаштованою на інтеграцію, але й бути готовою до труднощів, які можуть виникнути, і долати їх разом. Підтримка батьків може дати дітям відчуття безпечного дому, запевнити їх у хороших результатах і допомогти їм швидше стати частиною нового колективу.

Найбільш доцільними формами групової роботи, що сприяють соціальній адаптації дітей-переселенців до нових умов проживання, є творчі майстерні, пригодницькі ігри, казкотерапія та перегляд анімаційних фільмів [22]. Вищезазначені види діяльності можуть бути реалізовані як позакласні заходи в позашкільних закладах або як тематичні заходи в закладах загальної середньої освіти, активно залучаючи учнів до освітньо-розвивального міжособистісного обміну.

Для адаптації дітей до нової школи можна використовувати різноманітні способи, які допоможуть їм відчувати себе комфортно та інтегруватися в нове середовище. Ось деякі з рекомендацій для батьків:

1. Влаштуваючи дитину у нову школу, варто разом прийти на співбесіду до адміністрації, показати будівлю та оглянути територію.

2. Заохочуйте дитину встановлювати нові дружні взаємозв'язки серед однокласників та/або однолітків, брати участь у шкільних та позакласових заходах.

3. Проговоріть з дитиною та виявіть можливі стресові ситуації для неї, обговоріть варіанти їх вирішення.

4. Зауважте на налагоджуванні спілкування з вчителями, так як вони допоможуть влитись у клас та сприятимуть в процесі адаптації, .

5. Розділяйте радість дитини за її навчальні досягнення.

Батьки відіграють вагомую роль житті дитини, наслідують їхні звички, та патерни поведінки, тому важливо дати дитині зрозуміти, що ви її підтримуєте та зацікавлені в її хорошому самопочутті в школі.

Також від школи та її навчального середовища залежить наскільки успішною буде адаптація внутрішньо переміщених дітей, зокрема від організації навчального процесу та залученості шкільних працівників. Тому також доцільно взяти до уваги такі рекомендації для працівників школи (вчителів, адміністрації, шкільних психологів):

1. Визначити куратора або наставника серед учителів, який буде допомагати новим учням адаптуватися до нової школи, пояснювати правила та підтримувати їх емоційно.

2. Проводити регулярні індивідуальні зустрічі для обговорення успіхів та проблем, які виникають у процесі адаптації.

3. Забезпечити можливість регулярних консультацій зі шкільним психологом для обговорення переживань та емоцій, пов'язаних з переїздом та новими умовами.

4. Організувати групи підтримки для учнів, де вони можуть обговорювати свої почуття та отримувати підтримку від однолітків, які знаходяться в подібній ситуації.

5. Організовувати заходи для знайомства з новими однокласниками, такі як спільні проекти, екскурсії, спортивні заходи або творчі майстер-класи.

6. Проводити класні збори або години спілкування, де нові учні можуть розповісти про себе, свої інтереси та захоплення.

7. Забезпечити можливість додаткових занять з предметів, де нові учні відчують труднощі через відмінності в навчальних програмах.

8. Надавати необхідні навчальні матеріали та ресурси, щоб допомогти учням наздогнати навчальну програму.

9. Провести орієнтаційні програми для нових учнів, де їм пояснять структуру школи, розклад занять, шкільні правила та традиції.

10. Розробити інформаційні бюлетені або путівники, які містять важливу інформацію про школу, контакти вчителів та адміністрації.

11. Регулярно проводити зустрічі з батьками нових учнів для обговорення адаптаційного процесу та надання рекомендацій щодо підтримки дітей вдома.

12. Співпрацювати з батьками у вирішенні проблем, що виникають у процесі адаптації, та залучати їх до шкільного життя через участь у шкільних заходах.

13. Організовувати заходи, які допомагають знайомитися з різними культурами, сприяючи розумінню та толерантності серед учнів.

Впровадження цих рекомендацій може значно полегшити адаптацію внутрішньо переміщених старших школярів до нової школи, сприяючи їхньому комфортному і продуктивному навчальному процесу.

Адаптація до нового середовища та умов навчання певною мірою залежить від самих школярів, їх сприйняття ситуації та реагування на неї. Аби легше адаптувати до нової школи, знайти нових друзів та зробити свій шкільний досвід приємнішим та продуктивнішим пропонуємо розглянути такі рекомендації:

1. Не бійтеся починати розмову з новими однокласниками, запитуйте про їхні інтереси та розповідайте про свої.

2. Відвідуйте шкільні події, гуртки та позакласні активності. Це допоможе вам краще інтегруватися в колектив.

3. Якщо ви не розумієте якусь тему чи завдання, не соромтеся просити допомоги у вчителів або однокласників.

4. Шукайте додаткові навчальні матеріали та ресурси в інтернеті або бібліотеці, щоб краще зрозуміти новий матеріал.

5. Сприймайте переїзд як можливість для нових знайомств і нових вражень.

6. Замість того, щоб зосереджуватися на тому, що ви втратили, думайте про те, що нового і цікавого ви можете отримати у новій школі.

7. Складіть розклад, щоб краще організувати своє навчання та дозвілля.

8. Ставте перед собою маленькі цілі на кожен день або тиждень, які можна легко досягти, щоб поступово звикати до нових умов.

9. Якщо у вас виникають труднощі з адаптацією, не соромтеся звертатися за допомогою до вчителів або шкільного психолога.

10. Діліться своїми почуттями та переживаннями з батьками. Вони можуть надати вам підтримку та корисні поради.

11. Регулярні заняття спортом допомагають зняти стрес і підвищити настрій.

12. Слідкуйте за своїм харчуванням, відпочивайте достатньо і знаходьте час для улюблених хобі.

13. Адаптація до нових умов може зайняти час, і це нормально. Дайте собі час звикнути до нової школи та нового середовища.

14. Якщо щось не виходить одразу, не зневіряйтеся. Навчання на помилках і труднощах робить вас сильнішими.

15. Якщо ви помітите, що хтось з однокласників також потребує допомоги, спробуйте підтримати його. Це створить позитивну атмосферу і допоможе вам знайти нових друзів.

16. Розмови з родиною та друзями, навіть якщо вони залишилися в іншому місті, можуть надати вам підтримку та впевненість.

### **Висновки до розділу 3**

На основі результатів другого розділу була розроблена тренінгова програма з метою розвитку стресостійкості внутрішньо переміщених старших школярів. Тренінг розроблявся з метою надати їм інструменти для ефективного подолання стресу, що є важливим для їхнього благополуччя. У програмі використовуються різні методи підвищення стресостійкості, такі як активна мотивація до подолання труднощів, розвиток позитивного мислення, розкриття та виявлення ресурсів стресостійкості для кожного учасника, практикування релаксаційних технік, інформування про роль соціальної підтримки та упевненої поведінки. Програма включає чотири компоненти:

мотиваційний, особистісний, емоційно-ціннісний та поведінково-результативний, кожен з яких має свої специфічні завдання та методи роботи.

Результати оцінки ефективності тренінгу за допомогою опитування показують, що учасники оцінили тренінг на 3.9 бали (середній бал), це вказує на те, що старшокласники в цілому задоволені тренінгом. Результати за кожним критерієм вказують на те, що учасники задоволені організацією та проведенням тренінгу (4,1), вважають програму тренінгу корисною (4,2), відзначили наявні покращення в здатності справлятися зі стресом (4,1), відчували певні особистісні зміни (3,5) і певне покращення в емоційній стійкості (3,7).

Також нами було розроблено рекомендації щодо адаптації внутрішньо переміщених старших школярів до іншого закладу середньої освіти. Рекомендації базуються на 6 напрямках, таких як: психологічна підтримка, створення дружнього середовища, інформування та навчання, індивідуальний підхід, розвиток навичок комунікації та підтримка з боку батьків та громади.

## ВИСНОВКИ

1. У ході написання кваліфікаційної роботи ми визначили сутність поняття «стрес» – реакція організму на певні подразники (стресори, стресові ситуації), в наслідок якої організм запускає захисні та адаптаційні процеси з метою ефективного функціонування під дією подразника. Також було встановлено, що стрес може мати як позитивний вплив на людину (еустрес), так і негативний, який призводить до пошкодження функціонування систем та органів організму (дистрес).

Визначено поняття «стресостійкість» – структурно-функціональна, динамічна властивість особистості, яка охоплює комплекс емоційних, когнітивних, адаптивних та особистісних властивостей, які забезпечують людині здатність витримувати стресові ситуації та протистояти негативним впливам стресових факторів.

2. Теоретичний огляд проблематики стресу у дітей дозволяє виділити основні особливості перебігу стресу у дітей шкільного віку. Основними стресорами для них являються шкільне середовище, проблеми у сім'ї та проблеми з соціумом. Важливим видом стресу, який певною мірою переживає більшість школярів є «навчальний стрес» – емоційний стан, що виникає внаслідок суб'єктивно інтерпретованих учнем шкільних та позашкільних ситуацій, пов'язаних із процесом набуття та поглиблення знань та особистісних ресурсів учня, таких як самооцінка, почуття власної ефективності, стан здоров'я, інтереси, навички пошуку інформації і т. д. Також важливо виділити основні емоційні наслідки стресу у школярів: депресія; проблеми з самооцінкою; тривога, що викликає підвищену напругу; нічні кошмари; неможливість розслабитись; сором'язливість; гнів, що викликає ворожість до рідних чи друзів; роль учня в ролі жертви.

3. В ході емпіричного дослідження стресостійкості як чинника адаптації внутрішньо-переміщених старших школярів до навчання в іншому закладі середньої освіти було отримано такі результати: серед вибірки

старшокласників кількістю 51 особа переважає середній рівень стресостійкості, що може вказувати на те, що більшість старшокласників демонструють помірну здатність до подолання стресових ситуацій, які виникають внаслідок зміни навчального закладу та умов навчання.

Також було досліджено, що в більшості старшокласників низький (22 особи) та середній (25 осіб) рівень соціально-психологічної адаптації, що може вказувати на те, що діти можуть мати труднощі у встановленні соціальних контактів, вирішенні конфліктів або відчувати незручності в новому оточенні.

Згідно проведеного дослідження виду адаптації зроблено висновок, що більшість дітей мають проблеми з адаптацією (переважаючий вид адаптації серед старшокласників – дезадаптованість), та потребують психологічної допомоги. Вони можуть відчувати значні труднощі у пристосуванні до нових умов життя та школи. Це може включати емоційну нестабільність, втрату інтересу до навчання або соціальну відчуженість.

В ході здійснення кореляційного було виявлено зв'язок між стресостійкістю та адаптацією до іншої школи у внутрішньо переміщених старших школярів ( $r = 0,81$  при  $p \leq 0,01$ ;  $r = 0,84$  при  $p \leq 0,01$ ;  $r = -0,55$  при  $p \leq 0,05$ ;  $r = -0,59$  при  $p \leq 0,05$ ). Дослідження показало, що старші школярі, які мають вищий рівень стресостійкості, проявляють більшу здатність адаптуватися до нових умов навчання та подолувати виклики, пов'язані зі зміною шкільного середовища. Ці результати підкреслюють важливість розвитку та підтримки стресостійкості серед внутрішньо переміщених старших школярів для забезпечення їхнього успіху та благополуччя у новому навчальному середовищі.

4. На основі отриманих даних емпіричного дослідження нами було розроблено програму тренінгу розвитку стресостійкості, яка включала 3 заняття протягом трьох тижнів тривалістю 3 години (кожне заняття по 60 хвилин, один раз на тиждень). У програмі використовуються різні методи підвищення стресостійкості, такі як активна мотивація до подолання

труднощів, розвиток позитивного мислення, розкриття та виявлення ресурсів стресостійкості для кожного учасника, практикування релаксаційних технік, інформування про роль соціальної підтримки та упевненої поведінки.

Результати оцінки ефективності тренінгу за допомогою опитування показують, що учасники оцінили тренінг на 3.9 бали (середнє значення в балах), це вказує на те, що старшокласники вважають тренінг корисним та цікавим. Результати за кожним критерієм вказують на те, що учасники задоволені організацією та проведенням тренінгу (4,1), вважають програму тренінгу корисною (4,2), відзначили наявні покращення в здатності справлятися зі стресом (4,1), відчули певні особистісні зміни (3,5) і певне покращення в емоційній стійкості (3,7).

5. З метою полегшення адаптації внутрішньо переміщених школярів до іншого закладу середньої освіти нами було розроблено рекомендації, які базуються на 6 напрямках, таких як: психологічна підтримка, створення дружнього середовища, інформування та навчання, індивідуальний підхід, розвиток навичок комунікації та підтримка з боку батьків та громади. Було запропоновано рекомендації як для працівників школи, так і для батьків та самих старшокласників, задля того, аби сприяти полегшенню адаптації з різних сторін.

Отже, висновки цієї роботи свідчать про важливість розвитку стресостійкості як чинника успішної адаптації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 105–116. URL: <https://doi.org/10.32447/22185186.2019.1.11>
2. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія*. 2019. №. 9. С. 73–76.
3. Грицук О. В., Наумова Є. О. Психологічні особливості прояву емоційних станів людей зрілого віку під час пандемії covid – 19. Актуальні питання сучасної науки та освіти: зб. наук. праць (м. Слов'янськ, 19-20 травня 2021 р.) Вип. №7. – Слов'янськ: Донбаський державний педагогічний університет. 2021. С. 201-205.
4. Громадянська мережа ОПОРА. Кількість українців та їх міграція за кордон через війну. *Укрінформ*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3732355-kilkist-ukrainciv-ta-ih-migracia-za-kordon-cerez-vijnu.html>.
5. Дорош І. М. Адміністрування стресових ситуацій в органах публічної влади. Автореф. Дис. ... док. філос. за спец. 281: публічне управління та адміністрування. Львів, 2021. С. 20.
6. Кердивар В. В., Христенко В.Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: монографія. Харків, 2021. 143 с. URL: [http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/13840/1/Monography\\_kerdyvar\\_khrystenko.pdf](http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/13840/1/Monography_kerdyvar_khrystenko.pdf)
7. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ...-д-ра психол. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія; 053 Психологія" / Когут Олександра Олександрівна ; Ун-т Григорія Сковороди.

Перечяслав, 2021. 47 с. URL:  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/30359>.

8. Колініченко Т. І. Концептуальні засади дослідження проблеми адаптації особистості до умов нового соціального середовища. *Молодий вчений*. 2013. Т. 8, № 11. С. 94–96. URL:  
<http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2014/8/65.pdf>.

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

10. Лютий В., Дуля А. Сім'ї ВПО з дітьми: потреби та стратегії опанування складними обставинами. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. № 1. С. 49–58. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.7>.

11. Мельничук М. І., Лосєва О. В. Психолого – педагогічна інтеграція дітей у дошкільний заклад із сімей внутрішньо-переміщених осіб. *Психологічний часопис*. 2017. Т. 1, № 11. С. 114–122. URL:  
<https://doi.org/10.31108/1.2018.1.11.9>.

12. Музика О. Л. Ціннісна свідомість і розвиток обдарованості. Київ: Міжнародна фінансова агенція, 1997. С. 24.

13. Новак М. В. Теорії та моделі стресу. WayScience : матеріали міжнар. конф., м. Дніпро, 19–20 жовт. 2023 р. Дніпро, 2023. С. 396. URL:  
<http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2023/10/Conference-Proceedings-October-19-20-2023.pdf>.

14. Носенко, В.М. Особистісна зрілість та психологічна стійкість в екстремальних ситуаціях. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : Зб. наук. пр. Вип. 2. 2007. С. 138 - 146.

15. Орбан-Лембрик Л. Е. Життєва перспектива особистості: акмеологічний аспект аналізу. Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: Плай, 1996. Вип.1. Ч.1. С. 14 - 25.

16. Паненкова Ю. В. Психолого-педагогічні чинники адаптації обдарованих дітей до умов початкової школи : дис. ... канд. психол. наук :

19.00.07. Острог, 2014. 244 с.

URL: <https://www.oa.edu.ua/doc/dis/PanenkovaUV.pdf>.

17. Петьков В. А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Педагогічний та психологічний розвиток*. 2015. № 37. С. 33–36. URL: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2015/6/10.pdf>.

18. Пророк Н., Царенко Л., Бойко С. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології. *Грааль науки*, 2021, № 9. С. 373-381. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.22.10.2021.66>

19. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор.: Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. С. 89-90.

20. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Діагностика особистості працівника ОВС в системі психологічного супроводження. Навч.-метод. посібн. / Д. О. Александров, О. В. Давидова та ін.. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2015. С. 98-101. URL: [https://www.naiiu.kiev.ua/files/kafedru/up/pidrych\\_psuxol-zabezp8.pdf](https://www.naiiu.kiev.ua/files/kafedru/up/pidrych_psuxol-zabezp8.pdf).

21. Розлуцька Г., Куриця В. Адаптація та дезадаптація у новому освітньому середовищі дітей вимушених переселенців старшого дошкільного віку. *International ScienceJournal of Education & Linguistics*. 2023. № 3. С. 7–13. URL: 10.46299/j.isjel.20230203.02.

22. Силкіна С. А. Соціальна адаптація дітей внутрішньо переміщених осіб в умовах нового поселення. *Освіта та педагогічна наука*. 2022. № 181. С. 69–79. URL: [https://doi.org/10.12958/2227-2747-2022-3\(181\)-69-79](https://doi.org/10.12958/2227-2747-2022-3(181)-69-79).

23. Сингаївська І. В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів: матеріали VI Всеукр. психол. читань, м. Умань, 22 черв. 2024 р. / ред. О. О. Андрусик. Умань, 2023. С. 25.

24. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія:

«Педагогіка. Соціальна робота». 2022. № 51. С. 135–139.  
URL: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2022.51.135-139>.

25. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 113-117.  
URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>.

26. Солохіна Л. О. Антропологія: навчальний посібник. Харків, Харківський національний університет внутрішніх справ, 2022. 194 с.

27. Соціально-педагогічна підтримка дітей та учнівської молоді: монографія / за ред. Т. Ф. Алексеєнко. Київ: Задруга, 2017. 168 с.

28. Стельмашук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт. Дис. ... канд. психолог. наук спец. 19.00.01 Загальна психологія, історія психології. Львів, 2019. 217 с.

29. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма / уклад. О. І. Михайлова. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.

30. Тлумачний словник біологічних термінів і понять - МЕДИЧНА БІОЛОГІЯ - підручник. *Віртуальна читальня освітніх матеріалів*. URL: <https://subjectum.eu/biology/medical/312.html>.

31. Токар І. Є., Склярєва Г. О. Особливості роботи зі страхами та тривожністю дітей-біженців за допомогою методів арт-терапії. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку : зб. тез IV міжнар. конф. (м. Київ, 7 груд. 2022 р.). - Київ, 2022. С. 344.

32. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.

33. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Острог : НаУОА, 2022. № 14. С. 46–56.

34. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців. Автореф. Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.
35. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. № 39. С. 129–203. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>.
36. Action towards increased quality education for internally displaced children. *Save the children*. 2021. P. 1-4. URL: [https://www.un.org/internal-displacement-panel/sites/www.un.org.internal-displacement-panel/files/submission\\_summary\\_of\\_action\\_towards\\_increased\\_quality\\_education\\_for\\_internally\\_displaced\\_children.pdf](https://www.un.org/internal-displacement-panel/sites/www.un.org.internal-displacement-panel/files/submission_summary_of_action_towards_increased_quality_education_for_internally_displaced_children.pdf).
37. Aydoğdu F., Gürsoy F. A study of the effects of social adaptation training program on the social adaptation of children of immigrant families. *SN Social Sciences*. 2023. Vol. 3, No. 128. URL: <https://doi.org/10.1007/s43545-023-00708-5>.
38. Benight C. C., Bandura A. Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behavior Research and Therapy*. 2004. Vol. 42. P. 1129–1148.
39. Boardman J. D. Stress and physical health: The role of neighborhoods as mediating and moderating mechanisms. *Social Science and Medicine*. 2004. № 58. P. 2473–2483.
40. Вунык. Піраміда маслоу, 2017. *Вікіпедія*. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Піраміда\\_потреб\\_Абрагама\\_Маслоу#/media/Файл:Піраміда\\_Маслоу.svg](https://uk.wikipedia.org/wiki/Піраміда_потреб_Абрагама_Маслоу#/media/Файл:Піраміда_Маслоу.svg).
41. Cohen, S., Wills, T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 1985. T.2, Vol. 98, 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
42. Diehl M., Hay E. L., Chui H. Personal risk and resilience factors in the context of daily stress. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. 2012. № 32. P. 251–274.

43. Eske J. Acute stress disorder: symptoms, causes, and treatment. *Medical and health information*. 2019. URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324354>.
44. Forbes D., Elhai J. D., Miller M. W., Creamer M. Internalizing and externalizing classes in posttraumatic stress disorder: A latent class analysis. *Journal of Traumatic Stress*. 2010. Vol. 23. P. 340-349.
45. Galton, M., & Hargreaves, L. *Transfer from the Primary Classroom: 20 Years On*. Routledge. 2001. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203451045>
46. Izabela Zajdel. Sytuacje edukacyjne wywołujące stres i ich skutki. Krośnie: Uniwersytet Rzeszowski w Rzeszowie i PWSZ im. S. Pigoń w Krośnie. 2016. S. 1-7. URL: [Zajdel.pdf \(pu.if.ua\)](#).
47. Jorm A. F. Does old age reduce the risk of anxiety and depression? A review of epidemiological studies across the adult life span. *Psychological Medicine*. 2000. № 30. P. 11–22.
48. Kemper T. D. Review of Emotion and Adaptation., by R. S. Lazarus. *Contemporary Sociology*. 1992. Vol. 21, no. 4, pp. 522–523. URL: <https://doi.org/10.2307/2075902>.
49. Korczyński S. Stres w środowisku edukacyjnym młodzieży. Wydawnictwo „Difin”, Warszawa. 2015. S. 234.
50. Lazarus R. S., Folkman. S. *Stress, appraisal, coping*. New York: Springer Publishing Co. 1984. P 436.
51. Li Y., Lerner R. M. Trajectories of school engagement during adolescence: Implications for grades, depression, delinquency, and substance use. *Developmental Psychology*. 2011. Vol 47, No 1. P. 233–247. URL: <https://doi.org/10.1037/a0021307>.
52. Martin C. G., Cromer L. D., DePrince A. P., Freyd J. J. The role of cumulative trauma, betrayal, and appraisals in understanding trauma symptomatology. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2013. №5. P. 110–118.

53. Maslow, A. H. *Motivation and personality*. Harper and Row, New York, 1954. P. 235. URL: [https://archive.org/details/motivationperson00masl\\_0/page/n2/mode/1up](https://archive.org/details/motivationperson00masl_0/page/n2/mode/1up)
54. McCrae R. R., Costa P. T. The Five-Factor Theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, L. A. Pervin, Eds. *Handbook of Personality: Theory and Research*, 3rd ed. New York: Guilford Press. 2008. P. 159–181.
55. Ogińska-Bulik N. Prężność jako właściwość osobowości sprzyjająca zdrowiu: Wrona-Polańska H. red. *Psychologia zdrowia w służbie człowieka*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego. 2012. S. 196-205.
56. Ogińska-Bulik N., Zadworna-Cieślak M. Rola prężności psychicznej w radzeniu sobie ze stresem związanym z egzaminem maturalnym. *Przegląd Badań Edukacyjnych*. 2014. № 19. S. 7-24.
57. Philips. L. *Human adaptation and his failures*. Academic Press, N- Y. London. 1968. P. 271. URL: <https://vdoc.pub/download/human-adaptation-and-its-failures-48d2tjq2es90>.
58. Psychologia. Podręcznik Psychology 2e. *OpenStax*. 2020. P. 512. URL: <https://openstax.org/books/psychologia-polska/pages/14-1-czym-jest-stres>.
59. Rutter M. Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. *Annals of the Academy of Medicine*, Singapore. 1979. Vol. 8, No. 3. P. 324–338.
60. Ryś M. Kształtowanie się i rozwój odporności psychicznej. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*. 2018. W. 2, № 34. S. 164 - 196. URL: <https://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/Presentations0/2018-09Rys.pdf>.
61. Schwabe L. Wolf O. T. Learning under stress impairs memory formation. *Neurobiology of Learning and Memory*. 2010. Vol. 93, No 2. P. 183–188. URL: <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2009.09.009>.
62. Sherry Ross M. D. How does stress affect your body? The latest research shows it can vary. *The American Institute of Stress*. 2020. URL:

[https://www.stress.org/how-does-stress-affect-your-body-the-latest-research-shows-it-can-vary? x\\_tr sl=en& x\\_tr tl=uk& x\\_tr hl=uk& x\\_tr pto=wapp](https://www.stress.org/how-does-stress-affect-your-body-the-latest-research-shows-it-can-vary? x_tr sl=en& x_tr tl=uk& x_tr hl=uk& x_tr pto=wapp).

63. Sikora R. Stres szkolny u dzieci rozpoczynających naukę w klasie czwarte. *Forum Oświatowe*. Wydział Psychologii, Wyższa Szkoła Zarządzania i Prawa w Warszawie. 2010. T. 2, Nr. 43. S. 37-48. URL: <https://www.forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/download/227/147>.

64. Trueba H. T. *Raising Silent Voices: Educating the Linguistic Minorities for the 21st Century*. New York: Harper & Row. 1988. P. 206.

65. Turner-Cobb, J. M., Rixon, L., Jessop, D. S. A prospective study of diurnal cortisol responses to the social experience of school transition in four-year-old children: anticipation, exposure, and adaptation. *Developmental psychobiology*. 2008. Vol. 50, No. 4. Pp. 377–389. URL: <https://doi.org/10.1002/dev.20298>

66. Venelin Terziev V. Conceptual framework of social adaptation. NTCESS 2019- 6th International Conference on Education and Social Sciences, Dubai, 4–6 February. 2019. P. 494–500. URL: [https://www.researchgate.net/publication/331063978\\_CONCEPTUAL\\_FRAMEWORK\\_OF\\_SOCIAL\\_ADAPTATION](https://www.researchgate.net/publication/331063978_CONCEPTUAL_FRAMEWORK_OF_SOCIAL_ADAPTATION).

67. Ward R. N., Brady A. J., Jazdzewski R., Yalch M. M. Stress, resilience, and coping. Department of Clinical Psychology, Palo Alto University, Palo Alto, CA, USA. 2021. P. 3-10. URL: <https://www.researchgate.net/publication/352106480>.

68. Widiger T. A. Neuroticism. In M. R. Leary and R. H. Hoyle, *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: The Guilford Press. 2009. P. 129–146.

69. Widiger T. A., Smith G. T. Personality and psychopathology. In O. P. John, R. W. Robins, L. A. Pervin, *Handbook of Personality: Theory and Research*, 3rd ed. New York: The Guildford Press. 2008. P. 743–769.

70. Yalch M. M., Levendosky A. A. Main and moderating effects of temperament traits on the association between intimate partner violence and

hazardous alcohol use in a sample of young adult women. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2017. Vol. 10, No 6. P. 611–618.

Всього джерел – 70

Джерел за останні п'ять років – 28

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 7 (35, 36, 42, 57, 61, 65, 66)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 21 (1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 13, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 33, 34, 35)

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест стресостійкості

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

Пропонуються наступні варіанти відповідей з відповідною кількістю балів:

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

#### Опитувальник

1. Ви їсте, принаймні, одну гарячу страву на день?
2. Ви спите 7–8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень?
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов у відповідь?
4. У межах 50 кілометрів у вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися?
5. Ви працюєте до поту хоча б два рази на тиждень?
6. Ви палите менше половини пачки сигарет на день?
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?
8. Ваша вага відповідає Вашому зросту?
9. Ваш дохід цілком задовольняє Ваші основні потреби?
10. Вас підтримує Ваша віра?
11. Ви регулярно займаєтеся суспільною діяльністю?
12. У вас багато друзів і знайомих?

13. У вас є один чи двоє друзів, яким Ви цілком довіряєте?
14. Ви здорові?
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі чи стурбовані чим-небудь?
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми?
17. Ви робите щось жартома хоча б раз на тиждень?
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно?
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, інших напоїв, які містять кофеїн?
20. У вас є небагато часу для себе протягом кожного дня?

## Додаток Б

### Авторська анкета «Самооцінка стресостійкості»

#### Інструкція

Прочитайте твердження, для кожного з них виберіть один з трьох варіантів відповіді: «Так», «Іноді», «Ні». Намагайтесь відповідати щиро, аби результат був об'єктивнішим.

№ з/п	Твердження	Так	Іноді	Ні
1	Несподівані неприємності не виводять мене з рівноваги.			
2	Мені здається, що найважливіші речі в моєму житті під моїм контролем.			
3	Я не відчуваю себе пригніченим та нервовим.			
4	Я відчуваю впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами.			
5	Я в силах контролювати роздратування.			
6	Я думаю, що мені під силу подолати труднощі, які накопичились.			
7	У мене спокійний сон.			
8	У мене завжди є час на відпочинок.			
9	Я не засмучуюсь через дрібниці.			
10	Я регулярно займаюсь спортом.			
11	У мене є принаймні одна людина, якій я можу довіритись.			
12	В колективі мене люблять.			
13	У мене багато друзів та знайомих.			
14	Критика та зауваження мене не засмучують.			
15	Я задоволений/на собою.			
16	У мене немає проблем зі здоров'ям.			

Продовження додатку Б

17	Я приймаю виважені та обдумані рішення.			
18	У мене зазвичай переважає оптимістичний настрій.			

### Обробка та інтерпретація результатів

Система оцінювання:

«Так» – 3 бали;

«Іноді» – 2 бали;

«Ні» – 1 бал.

Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте свій рівень стресостійкості. Чим більше сумарне число балів Ви набрали, тим вища стресостійкість і навпаки.

Сумарне число балів	Рівень стресостійкості
18 - 30	Низький рівень
31 - 42	Середній рівень
43 - 54	Високий рівень

Низький рівень стресостійкості (18-30 балів): свідчить про низьку здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Ви можете часто відчувати тривогу, нервовість та напругу.

Середній рівень стресостійкості (31-42 бали): вказує на середню здатність до управління стресом. Ви маєте певні механізми подолання стресу, але в деяких випадках можете відчувати труднощі.

Високий рівень стресостійкості (43-54 бали): відображає високу здатність до справляння зі стресовими ситуаціями. Зазвичай Ви залишаєтеся спокійними та зібраними в стресових ситуаціях.

## Додаток В

### Методика діагностики соціально-психологічної адаптації

#### К. Роджерса і Р. Даймонда.

Тест складається з тверджень, на які піддослідний повинен відповісти «так» або «ні».

1. Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у розмову.
2. Немаю бажання розкриватися перед іншими.
3. В усьому люблю змагання та конкуренцію.
4. Висуваю до себе високі вимоги.
5. Часто сварю себе за зроблене.
6. Часто почуваю себе приниженим.
7. Сумніваюся, що можу подобатися комусь з осіб протилежної статі.
8. Я завжди виконую свої обіцянки.
9. У мене теплі та добрі стосунки з оточуючими.
10. Я людина стримана, замкнута, тримаюся осторонь від інших.
11. У своїх невдачах звинувачую себе.
12. Я людина відповідальна, на мене можна покластися.
13. Відчуваю, що невзможі хоча б щось змінити і всі зусилля марні.
14. Багато на що дивлюся очима однолітків.
15. Приймаю в цілому ті правила та вимоги, яких слід дотримуватись.
16. Власних переконань і правил мені не вистачає.
17. Люблю мріяти – іноді прямо серед білого дня. Складно повертаюся від мрій до дійсності.
18. Я завжди готовий до захисту та навіть нападу: «застрягаю» на переживанні образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вмію керувати собою та власними вчинками, примушувати себе; самоконтроль для мене не є проблемою.
20. У мене часто псується настрій: знаходить пригнічення, хандра.
21. Все, що стосується інших, мене не бентежить, я зосереджений на собі.

22. Люди зазвичай мені подобаються.
23. Не соромлюся своїх почуттів і відкрито їх виявляю.
24. Серед великого скупчення людей мені буває трохи самотньо.
25. Зараз мені дуже не по собі. Хочеться все кинути і кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнаю легко.
27. Складніше за все мені боротися з самим собою.
28. Мене насторожує невиправдано доброзичливе ставлення оточуючих.
29. В душі я оптиміст, вірю в краще.
30. Я людина неподатлива, вперта, таких називають складними.
31. До людей я критичний і засуджую їх, якщо вони на те заслуговують.
32. Звичайно почуваю себе не лідером, а підлеглим, тому іноді не вдається мислити та діяти самостійно.
33. Більшість моїх знайомих добре до мене ставляться.
34. Іноді у мене бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Я людина привабливої зовнішності.
36. Часто почуваю себе безпомічним, потребую того, щоби хтось був поруч.
37. Приймавши рішення, дотримуюся його.
38. Приймаючи, здавалося б самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуваю почуття провини, навіть якщо звинувачувати себе ніби то нема в чому.
40. Відчуваю неприязнь до того, що мене оточує.
41. Загалом я усім задоволений.
42. Часто буваю вибитий із колії: не можу зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Почуваю млявість: все, що раніше турбувало, стало раптом байдуже.

44. Зазвичай я врівноважений та спокійний.
45. Розсердившись, нерідко вихожу із себе.
46. Часто почуваю себе ображеним.
47. Я людина поривчата, нетерпляча, часто не вистачає стриманості.
48. Буває, що я пліткую.
49. Не дуже довіряю своїм почуттям, адже іноді вони підводять.
50. Мені досить складно бути самим собою.
51. На першому місці у мене розум, а не почуття, тому, перш ніж щось зробити, думаю.
52. Те, що відбувається зі мною, тлумачу на свій розсуд, і здатний навігадувати зайве.
53. Я людина терпима до людей і приймаю кожного таким, який він є.
54. Намагаюся не думати про свої проблеми.
55. Вважаю себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною.
56. Я людина досить сором'язлива і легко ніяковію.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоби я довів справу до кінця.
58. В душі відчуваю перевагу над іншими.
59. Нема нічого, у чому я проявив би себе, виявив свою індивідуальність.
60. Боюся того, що подумають про мене інші.
61. Я честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для мене є суттєвим, намагаюся бути серед кращих.
62. Нажаль, я людина, в якій ще багато негативних недоліків та вад.
63. Я людина діяльна, енергійна, повна ініціатив.
64. Часто пасую перед труднощами та ситуаціями, що загрожують ускладненнями.
65. Я себе просто недостатньо ціную.
66. За натурою я ватажок і вмію впливати на інших.

67. Ставлюся до себе в цілому добре.
68. Я людина напориста, мені завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не люблю, коли з кимось псуються відносини, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваються в його правильності.
71. Часто перебуваю у розгубленості.
72. Загалом я адоволеній собою.
73. Мені здається, що я невдачливий.
74. Я людина приємна і викликаю прихильність до себе.
75. Обличчям, можливо, я і не дуже гарний, але можу подобатися як людина та особистість.
76. Зневажаю осіб протилежної статі та намагаюся не зв'язуватися з ними.
77. Коли треба щось зробити, мене охоплює страх: а раптом не впораюсь, а раптом не вдасться?
78. У мене легко, спокійно на душі, нема нічого, що сильно хвилювало би.
79. Вмію наполегливо працювати.
80. Відчуваю, що дорослішаю: змінююся сам і моє ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що я говорю про те, на чому не зовсім знаюся.
82. Завжди говорю лише правду.
83. Зазвичай я стривожений, занепокоєний, напружений.
84. Щоби мене примусити щось зробити, треба як слід наполегти, і тоді можу поступитися.
85. Відчуваю невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують мене захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати власні вчинки.
87. Я людина поступлива, податлива та м'яка у стосунках із іншими.

88. Я людина тямуща, люблю розмірковувати.
89. Іноді люблю похвалитися.
90. Приймаю рішення, і одразу ж їх змінюю. Зневажаю себе за це, але зробити з собою нічого не можу.
91. Намагаюся спиратися на свої сили, не розраховуючи на чийсь допомогу.
92. Я ніколи не спізнююся.
93. Часто переживаю відчуття скутості та внутрішньої несвободи.
94. Я вирізняюся серед інших.
95. Нажаль, я не дуже надійний товариш і не в усьому на мене можна покластися.
96. У собі мене все зрозуміло.
97. Я комунікабельна та відкрита людина, і легко зходжуся з людьми.
98. Мої сили та здібності повною мірою відповідають тим задачам, які я вирішую.
99. Часто я недостатньо себе ціную, тому, нажаль, ніхто серйозно мене не сприймає.
100. Мене бентежить, що особи протилежної статі занадто займають мої думки.
101. Усі свої звички я вважаю добрими.

#### Ключ до тесту

Всього 68 питань (які беруться за 100%).

«Так» 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98

«Ні» 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77

## Додаток Г

## Тест-опитувальник А. В. Фурмана «Наскільки адаптований Ти до життя»

Інструкція: Любий друже! Прочитай уважно запитання, що подані зліва, і постав напроти нього знак “+” справа залежно від того, яке місце в Твоєму житті сьогодні посідають люди, організації, події, заняття. Опитувальник допоможе визначити рівень твоєї адаптованості до життя, ступінь гармонійності у взаєминах з оточенням.

№ п/п	Спробуй реально поглянути на свої взаємини з навколишнім світом та оцінити за п'ятибальною шкалою своє ставлення до:	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне, невизначене	Негативне	Вкрай негативне
	<b>І ШКОЛА</b>					
1	Товаришів по класу					
2	Учителів					
3	Класного керівника					
4	Навчальних предметів					
5	Школи та її вимоги в цілому					
	<b>ІІ СІМ'Я</b>					
6	Матері					
7	Батька					
8	Брата, сестри					

## Продовження додатку Г

№ п/п	Спробуй реально поглянути на свої взаємини з навколишнім світом та оцінити за п'ятибальною шкалою своє ставлення до:	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне, невизначене	Негативне	Вкрай негативне
9	Бабусі і дідуся, родичів					
	III ВУЛИЦЯ					
10	Найближчих друзів					
11	Знайомих, товаришів					
12	Батьків твоїх друзів					
13	Сусідів					
	VI ВЛАСНЕ Я					
14	Свої поведінки, своїх учинків					
15	Внутрішнього Я:					
Бали	Я-образу чи Я-концепції					
	Бали					
	Усього балів					
	Висновок психолога					

## Продовження додатку Г

Класифікація показників особистісної адаптованості школярів.

Вид соціально-психологічної адаптації	Рівні функціонування особистісної адаптованості	Показники адаптованості
I Адаптованість	1. А)максимальний	75
	Б)дуже високий	73-74
	2. високий	69-72
	3. середній	64-68
II Неадаптованість	4. низький	57-63
	5. неочевидний	50-56
III Дезадаптованість	6. очевидний	40-49
	7. ситуативний	30-39
	8. стійкий очевидний	21-29
	9. А)критичний	0-20
	Б)супер-критичний	-75 - -1

## Додаток Д

### Програма тренінгу «Розвиток стресостійкості»

#### Заняття 1. Керування стресом.

**Мета.** Усвідомлення поняття стресу та стресостійкості. Ознайомлення з ресурсами стресостійкості. Сприяти набуттю навичок практичних методів для зниження рівня стресу.

#### План заняття

1. Самопрезентація.
2. Оголошення мети та завдань тренінгу.
3. Оголошення правил роботи в групі.
4. Вправа «Знайомство через асоціації»
5. Інформаційне повідомлення «Стрес, стресостійкість та ресурси стресостійкості».
6. Вправа «Мое ресурсне коло».
7. Інформаційне повідомлення «Методи зниження рівня стресу».
8. Дискусія «Що ви використовуєте для того, щоб знизити рівень стресу?»
9. Вправа «Баланс».
10. Підведення підсумків. Прощання.

#### Хід заняття

##### **1. Самопрезентація.**

Тренер представляється та коротко розповідає про себе.

##### **2. Оголошення мети та завдань тренінгу**

##### **3. Оголошення правил роботи в групі:**

- поважати висловлену думку кожного учасника;
- уважно слухати інших, говорити по черзі;
- бути активними, ділитися своїми думками, ідеями, досвідом та ставити запитання.

#### ***4. Вправа «Знайомство через асоціації».***

Вправа допомагає учасникам швидко знайти спільні інтереси та запам'ятати імена один одного. Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та обирає слово, яке починається з тієї ж літери, що й його ім'я, та характеризує його. Наприклад, "Мене звати Марія, і я люблю малювати". Наступний учасник повинен повторити попереднє ім'я та слова, а потім додати свої. Вправа триває, поки всі учасники не представляться.

#### ***5. Інформаційне повідомлення «Стрес, стресостійкість та ресурси стресостійкості».***

Всі ми час від часу відчуваємо стрес, і для кожного він сприймається і відчувається по-різному. Але що таке стрес? Стрес – це реакція організму на вплив стресорів. А стресори – це різноманітні фактори, які можуть бути фізичні (перенавантаження на тренуванні), психологічні (переживання тривоги або страху), соціальні (конфлікти, соціальна неадаптованість), економічні (великі борги, втрата роботи) та інші.

Як стверджує фізіолог Г. Сельє, є три стадії розвитку стресу.

Перша стадія – стадія тривоги, коли організм виявляє вплив стресора та активізує захисні можливості організму. Можливо ви помічали, коли ви потрапляєте в напружену ситуацію, у вас може змінитись дихання, швидкість серцебиття, може піднятись тиск та підвищитись пульс. Також ви концентруєтесь на стресорі, вся увага приділяється йому.

Друга стадія – це стадія опору. Аби захиститись, організм використовує резервні сили, аби протистояти стресору та подолати його. Тобто, намагається адаптуватись до нього.

Третя стадія – стадія виснаження, настає тоді, коли вплив стресора продовжується, він не припиняється, адаптуватись не вийшло, а захисні сили організму вже вичерпані. Коли ви довго не можете протистояти стресовій ситуації ви можете відчувати себе виснаженими, «без сил» і втомленими. Це негативно впливає на ваш організм, тому важливим аспектом є розвиток стресостійкості.

Стресостійкість – це здатність людини протистояти стресу та ефективно впоратися з ним. Коли ми стикаємося зі стресовими ситуаціями, такими як навчання, випробування, власні невдачі, зміни в житті чи складні взаємини, наше тіло та розум реагують на це. Стресостійкість допомагає нам зберегти розумний та спокійний підхід до ситуації та знайти рішення.

Розвивати стресостійкість важливо з багатьох причин. По-перше, це допомагає нам краще контролювати наші емоції та реакції на стрес. Замість того, щоб панікувати або відчувати неспокій, ми можемо зосередитися на тому, що потрібно зробити, щоб вирішити проблему. По-друге, стресостійкість допомагає нам підтримувати наш фізичний та психологічний стан. Коли ми ефективно впораємося зі стресом, ми відчуваємо себе сильнішими та впевненішими.

Розвиток стресостійкості полягає у формуванні та зміцненні здатності ефективно реагувати на стресові ситуації. Це відбувається через використання ресурсів стресостійкості.

Ресурси можуть бути зовнішні та внутрішні:

Зовнішні ресурси стресостійкості: соціальна підтримка, навчання та освіта, фізична активність, здоровий спосіб життя, хоббі та задоволення.

Внутрішні ресурси стресостійкості: позитивне мислення, емоційна регуляція, самооцінка та впевненість в собі, адаптивність, навички тайм-менеджменту.

### ***6. Вправа «Моє ресурсне коло».***

Учасники малюють коло на папері та заповнюють його своїми особистими ресурсами, які допомагають їм справлятися зі стресом.

### ***7. Інформаційне повідомлення «Методи зниження рівня стресу».***

Стрес є невід'ємною частиною нашого життя, але існує безліч методів, які допоможуть вам знижувати рівень стресу та покращувати своє самопочуття. Існує безліч ефективних технік, які ви можете використовувати у повсякденному житті.

Наприклад, глибоке дихання – це техніка, яка допомагає заспокоїти нервову систему та знизити рівень стресу. Воно включає повільні та глибокі вдихи і видихи, які сприяють зниженню напруги та забезпечують організм достатньою кількістю кисню.

Також є метод прогресивної м'язової релаксації (ПМР). Це техніка, що полягає у послідовному напруженні та розслабленні різних груп м'язів для зниження фізичного напруження.

Медитація допоможе заспокоїти розум та покращити концентрацію.

Фізичні вправи допоможуть знизити рівень стресу, покращити настрій та загальний стан здоров'я.

**8. Дискусія «Що ви використовуєте для того, щоб знизити рівень стресу?»**

**9. Вправа «Баланс».**

Інструкція: Глибоко вдихніть через ніс. У верхній частині видиху почніть різко видихати ротом сильними ударами, якби виштовхуєте повітря. Кожен видих повинен бути швидким, випускаючи невеликі частини повітря з легенів. Видуйте 10 разів за видих, ніби задуваєте по 10 свічок на торті окремо.

**10. Підведення підсумків. Прощання.**

Висловлення учасниками вражень від тренінгу, власних почуттів, думок, побажань.

## **Заняття 2. Розвиток позитивного мислення та зниження емоційної напруги.**

**Мета.** Розвиток навичок позитивного мислення через вправи та інтерактивні завдання. Практичне освоєння техніки ПМР для зниження емоційної напруги. Заохочення учасників до регулярного застосування технік релаксації та позитивного мислення у повсякденному житті.

### **План заняття**

1. Оголошення теми та мети заняття.

2. Вправа «Подаруй посмішку».
3. Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить».
4. Вправа «Позитивне мислення»
5. Інформаційне повідомлення « Прогресивна м'язова релаксація».
6. Техніка ПМР.
7. Підведення підсумків. Прощання.

### **Хід заняття**

#### **1. Оголошення теми та мети заняття.**

#### **2. Вправа «Подаруй посмішку».**

Кожному з учасників тренінгової групи пропонується на початку заняття подарувати всім присутнім свою посмішку та побажання на сьогоднішній день. Ця вправа допоможе створити доброзичливу атмосферу, позбавить агресивності та буде сприяти позитивному настрою в групі тренінгу.

#### **3. Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить».**

Інструкція: незважаючи на банальність цього вислову, слід визнати, що справді активні люди припускаються більшої кількості помилок, але вони частіше досягають успіху, ніж пасивні. Слід усвідомлювати, що помилок і невдач не варто лякатися; над ними необхідно працювати, оскільки вони дуже корисні як матеріал для самовдосконалення й стимул до діяльності.

Поміркуйте й запишіть свої висловлювання, які виражали б позитивне ставлення до невдач і помилок та висвітлювали перспективу їх подолання. Ці вислови ви можете застосувати для підтримання як своєї мотивації, так і мотивації інших людей. Це можуть бути наприклад такі висловлювання: «я помилюся, але тепер я знаю над чим мені працювати», «помилки навчають мене», «помилки це мій досвід», «помилки допомагають мені вдосконаливатись».

#### **4. Вправа «Позитивне мислення».**

Інструкція: ви можете допомогти собі в подоланні стресу за допомогою зменшення негативних думок, а саме перетворення їх на позитивні.

Відслідкуйте свої негативні думки та перетворюйте на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, і тим самим допомагає зосередитись на пошуку ефективного рішення в стресовій ситуації.

Давайте попрактикуємось, вам потрібно змінити негативні думки на позитивні. Наприклад: негативна думка «у мене нічого не вийде», змінена позитивна думка «я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу».

Думки для перетворення:

- «Усе пропало» («Це не кінець світу»);
- «Я дурень» («Я помилився», «Я – успішна людина!»);
- «Мені обов'язково треба мати це» («Мені б хотілося мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу»);
- «Я повинен бути першим» («Мені б хотілося стати першим»);
- «Вони зобов'язані це зробити» («Сподіваюся, вони це зроблять»);
- «Це безнадійно» («Ще не все втрачено»);
- «Не варто й починати» («Треба хоч спробувати»);
- «Я не зможу» («Я зможу, якщо приділю час і зосереджуся на кроках, щоб досягти своєї цілі»);
- «Я безнадійна людина» («Я дивлюся на світ із оптимізмом»);
- «Усе втрачено» («Варто спробувати ще раз»).

### **5. Інформаційне повідомлення «Прогресивна м'язова релаксація».**

Прогресивна м'язова релаксація (ПМР) – це ефективна техніка зниження стресу, яка допомагає досягти глибокого фізичного та психологічного розслаблення. Вона заснована на послідовному напруженні та розслабленні різних м'язових груп тіла. Прогресивна м'язова релаксація працює за принципом напруження та розслаблення м'язів. Коли ми свідомо напружуємо м'язи, а потім розслабляємо їх, це допомагає усвідомити та зменшити фізичну напругу. Регулярна практика ПМР допомагає зменшити рівень стресу та тривожності; сприяє кращому сну та може допомогти

боротися з безсонням; сприяє загальному відчуттю спокою та розслаблення, покращує настрій та підвищує рівень енергії.

### ***6. Техніка ПМР.***

Інструкція: сядьте або ляжте у зручній позі, закрийте очі та зробіть декілька глибоких вдихів і видихів. Зосередьтеся на своєму диханні. Вдихайте повільно і глибоко через ніс, а видихайте через рот. Починаючи з ніг і просуваючись вгору, поступово напружуйте кожен м'язову групу протягом 5-10 секунд, потім розслабляйте їх на 15-20 секунд.

Ноги: напружте м'язи стоп, підніміть пальці ніг, затримайте напруження, потім розслабте.

Літкі: напружте м'язи літків, затримайте напруження, потім розслабте.

Стегна: напружте м'язи стегон, затримайте напруження, потім розслабте.

Живіт: втягніть живіт, затримайте напруження, потім розслабте.

Грудна клітка: напружте м'язи грудної клітки, затримайте напруження, потім розслабте.

Руки: напружте м'язи рук, стиснувши кулаки, затримайте напруження, потім розслабте.

Плечі: підніміть плечі до вух, затримайте напруження, потім розслабте.

Шия: обережно напружте м'язи шиї, затримайте напруження, потім розслабте.

Обличчя: напружте м'язи обличчя, зокрема лоба, очей, щік і рота, затримайте напруження, потім розслабте.

Після того, як ви пройшли всі м'язові групи, зробіть декілька глибоких вдихів і видихів, відчуйте, як ваше тіло повністю розслаблене. Посидьте або полежіть у спокійному стані ще кілька хвилин, насолоджуючись відчуттям розслаблення.

### ***7. Підведення підсумків. Прощання.***

### **Заняття 3. "Майстерність впевненої поведінки: позитивні стосунки, співпраця та ефективна групова робота"**

**Мета.** Розкриття сутності впевненої поведінки. Усвідомлення ролі позитивних стосунків у своєму психологічному благополуччі. Розвиток навичок співпраці та кооперації. Сприяння ефективній груповій роботі. Оцінка ефективності тренінгу.

#### **План заняття**

1. Оголошення теми та мети заняття.
2. Вправа «Мій настрій сьогодні».
3. Мозковий штурм «Що заважає поводитися гідно і впевнено?».
4. Інформаційне повідомлення «Упевнена поведінка».
5. Вправа «Вільний».
6. Інформаційне повідомлення «Роль позитивних стосунків у житті».
7. Вправа "Спільний проект".
8. Підведення підсумків.
9. Анкетування з метою оцінки ефективності тренінгу.
10. Прощання.

#### **Хід заняття**

**1. Оголошення теми та мети завдання.**

**2. Вправа « Мій настрій сьогодні».**

Інструкція: кожному учаснику пропонується закінчити речення «Мій настрій сьогодні..., я б його зобразив... ( наприклад, жовтим кольором)»

**3. Мозковий штурм «Що заважає поводитися гідно і впевнено?»**

**4. Інформаційне повідомлення «Упевнена поведінка».**

Упевнена поведінка – це здатність виражати свої думки, почуття, і потреби відкрито, чесно та прямо, при цьому поважаючи права і почуття інших людей. Вона є важливою складовою ефективної комунікації і здорових міжособистісних відносин.

Основні риси впевненої поведінки: чіткість і відвертість, повага до себе та інших, здатність до відмови, активне слухання та контроль над емоціями.

Переваги впевненої поведінки: поліпшення відносин, зростання самоповаги, підвищення ефективності та зниження рівня стресу.

Як розвинути упевнену поведінку: працюйте над самосвідомістю, розвивайте емпатію, вивчайте техніки комунікації, практикуйте говорити «Ні» та підтримуйте позитивний настрій.

Правила упевненої (асертивної) поведінки:

- У вас є право робити все, що завгодно, доки це не заважає іншим;
- У вас є право підтримувати почуття своєї гідності шляхом упевненої поведінки;
- У вас є завжди право звернутися до іншої людини з проханням або ввічливою вимогою до того часу, якщо ви розумієте, що той другий чітко говорить «Ні»;
- У вас є право добиватися реалізації своїх прав.

### **5. Вправа «Вільний».**

Інструкція: «Зараз ви будете переживати щось подібне на шок, і це, можливо, допоможе вам подивитися на своє життя по-новому. У кожного з нас є багато бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо. Про інші ми здогадуємося, але тримаємо їх у таємниці. Є ще частина наших бажань, яка ховається, мабуть, у найтемніших куточках нашого несвідомого. Що буде, якщо ми станемо більш чітко й ясно розуміти наші бажання й цілі?»

Уявіть собі, що ви проковтнули чарівну пігулку, яка на деякий час знімає всі правила й моральні норми, якими ви користуєтеся. Ви звільняєтесь від нерішучості, тривожності, внутрішньої цензури й будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки продовжується протягом тижня. Що ви будете робити весь цей час? Що будете говорити? Як будете виглядати? Як буде виглядати ваше життя? Як будете себе почувати?

- А тепер подумайте, що ви зробили б із того, що записали, без чарівної пігулки?

**6. Інформаційне повідомлення «Роль позитивних стосунків у житті».**

Позитивні стосунки відіграють важливу роль у житті кожної людини, впливаючи на наше фізичне, емоційне та психологічне благополуччя. Вони допомагають нам відчувати підтримку, безпеку та значущість, що сприяє кращому самопочуттю та розвитку. Позитивні стосунки надають емоційну підтримку, допомагаючи впоратися зі стресовими ситуаціями. Друзі та родина можуть вислухати, підбадьорити та надати необхідні поради у складні моменти. Дослідження показують, що люди з сильними соціальними зв'язками мають менше проблем зі здоров'ям і живуть довше. Позитивні стосунки можуть знизити ризик серцево-судинних захворювань, підвищити імунітет та зменшити рівень стресу. Соціальні зв'язки допомагають знижувати рівень тривожності та депресії, покращуючи загальний психологічний стан. Люди, які мають підтримку близьких, більш стійкі до життєвих викликів. Позитивні стосунки сприяють особистісному зростанню та самореалізації. Підтримка друзів та родини допомагає ставити та досягати цілей, розвивати нові навички та підвищувати самооцінку. Взаємодія з іншими людьми розвиває важливі соціальні навички, такі як емпатія, комунікація та співпраця. Це сприяє кращому розумінню себе та інших, що є важливим для гармонійних стосунків. Давайте разом створювати позитивні стосунки з іншими, адже дружні та підтримуючі відносини не тільки роблять наше шкільне життя більш радісним і цікавим, але й допомагають нам рости та розвиватися як особистості.

### ***7. Вправа "Спільний проект".***

Учасники діляться на невеликі групи. Кожна група отримує завдання розробити спільний проект (постери на тему "Як підтримувати друзів у складних ситуаціях" та «Як вирішувати конфлікти»). По завершенні проекту групи презентують свої роботи та обговорюють процес співпраці.

### ***8. Підведення підсумків.***

### ***9. Опитування з метою оцінки ефективності тренінгу.***

### ***10. Прощання.***

## Додаток Е

## Опитувальник оцінки ефективності програми тренінгу

**Інструкція:** подумайте, на скільки балів за п'ятибальною шкалою (1-найменше, 5 – найбільше) Ви оцінюєте програму тренінгу «Розвиток стресостійкості», прочитайте запитання та поставте позначку у відповідній графі.

№ з/п	Питання	Бали				
		1	2	3	4	5
1	Як ви оцінюєте загальну організацію тренінгу?					
2	Наскільки корисною для вас була надана інформація під час тренінгу?					
3	Чи відчули ви якісь особистісні зміни після участі у тренінгу?					
4	Як ви оцінюєте свою здатність справлятися зі стресом після відвідування занять тренінгу?					
5	Як ви оцінюєте свою емоційну стійкість після відвідування занять тренінгу?					

## Додаток Ж

## Оцінка ефективності програми тренінгу

№ з/п	Критерії ефективності тренінгових занять	Кількість опитуваних, що оцінили тренінг (в балах)					Середній бал
		1	2	3	4	5	
1	Задоволеність організацією та проведенням тренінгу	-	-	11	21	19	4,1
2	Оцінка корисності інформації	-	-	5	29	17	4,2
3	Наявність особистісних змін	-	9	13	24	5	3,5
4	Формування стресостійкості	-	-	10	28	13	4,1
5	Формування емоційної стійкості	-	2	18	23	8	3,7
Загальна оцінка тренінгових занять							3,9