

**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

Склярова Ганна Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

**Київ - 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ» ТА «АДАПТАЦІЯ» В ПСИХОЛОГІЇ</b> .....	7
1.1. Стрес і стресостійкість як психологічні явища.....	7
1.2. Особливості перебігу стресу у дітей шкільного віку.....	18
1.3. Підходи до тлумачення адаптації в психологічній літературі.....	25
Висновки до розділу 1.....	32
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАННЯ В ІНШОМУ ЗАКЛАДІ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</b> .....	34
2.1. Опис вибірки та методик дослідження.....	34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	38
Висновки до розділу 2.....	47
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ</b> ...50	
3.1. Програма розвитку стресостійкості внутрішньо переміщених старших школярів.....	50
3.2. Рекомендації щодо адаптації внутрішньо переміщених старших школярів до іншого закладу середньої освіти.....	60
Висновки до розділу 3.....	67
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	69
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	72
<b>ДОДАТКИ</b> .....	81

**РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ**  
**«СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО-  
ПЕРЕМІЩЕНИХ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ІНШОГО ЗАКЛАДУ  
СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»**

**Актуальність.** 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.

У першому розділі цієї кваліфікаційної роботи «**Теоретичний аналіз понять «стресостійкість» та «адаптація» в психології**» проведено огляд та аналіз літератури й досліджень щодо явищ стресу та стресостійкості як здатності організму адаптуватися та протистояти стресовим ситуаціям,

особливостей перебігу стресу в дітей шкільного віку, з'ясовано підходи до тлумачення адаптації у психологічній літературі. Феномен стресу вивчався багатьма дослідниками, тому існує багато визначень даного поняття. Узагальнивши їх, можна сказати, що стрес - це реакція організму на певні подразники (стресори, стресові ситуації), унаслідок якої організм запускає захисні та адаптаційні процеси з метою ефективного функціонування під дією подразника. Стрес поділяється на еустрес та дистрес : перший має позитивний, корисний вплив на людину, а другий – негативний, руйнівний. Досліджено, що явище стресостійкості – це структурно-функціональна, динамічна властивість особистості, що охоплює комплекс емоційних, когнітивних, адаптивних та особистісних властивостей, які забезпечують людині здатність витримувати стресові ситуації та протистояти негативним впливам стресових факторів.

У ході теоретичного дослідження теми було з'ясовано, що в Україні на сьогодні 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. Визначено, що стрес є багаторівневим утворенням, або явищем, яке впливає на здоров'я та благополуччя дитини. Діти можуть переживати «навчальний стрес», стан, який виникає в результаті шкільних та позашкільних ситуаціях. Досліджено, що 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. Визначено, що 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.

У другому розділі «Емпіричне дослідження стресостійкості як чинника адаптації внутрішньо переміщених старших школярів до навчання в іншому закладі середньої освіти» здійснено опис емпіричного дослідження стресостійкості як чинника внутрішньо переміщених старших школярів до навчання в іншому закладі середньої освіти. У цій роботі було використано методики для визначення рівня стресостійкості та адаптації респондентів, а також розроблено авторський опитувальник. Було використано математико-статистичну обробку емпіричних даних – кореляційний аналіз  $r$ -кореляції Пірсона з метою дослідження зв'язку між стресостійкістю та адаптацією у дітей зі статусом ВПО.

За результатами дослідження, було виявлено, що у більшості дітей середній рівень стресостійкості. Це може вказувати на те, що більшість школярів мають певні здатності адаптуватися до стресових ситуацій та відносну здатність управляти стресовими ситуаціями. З іншого боку, низький та високий рівень стресостійкості виявлений у меншій кількості дітей. Такий розподіл серед дітей підкреслює необхідність додаткової підтримки для подолання складних стресових ситуацій.

Також було виявлено, що серед внутрішньо переміщених старшокласників переважають середній та низький рівні соціально-психологічної адаптації. Можна зробити висновок, що діти важко справляються з адаптацією до іншого навчального закладу, можуть відчувати незручності в новому оточенні.

Також було виявлено, що більшість дітей виявляють дезадаптованість. Це свідчить про те, що ці діти можуть відчувати значні труднощі у пристосуванні до нових умов життя та школи. Це може бути пов'язано зі значними психологічними чи соціальними проблемами.

Результат кореляційного аналізу показав, що існує висока позитивна залежність між стресостійкістю та адаптацією внутрішньо переміщених 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  $p \leq 0,05$ ). Старші школярі, які мають вищий рівень стресостійкості,

проявляють більшу здатність адаптуватися до нових умов навчання та долати 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.

У третьому розділі **«Програма розвитку стресостійкості старших школярів»** продемонстровано програму тренінгу з метою полегшення процесу адаптації внутрішньо переміщених старших школярів до іншої школи та надано низку рекомендацій щодо їхньої адаптації.

Враховуючи результати емпіричного дослідження, тренінг розвитку стресостійкості є важливим інструментом підтримки внутрішньо переміщених школярів, сприяючи їхній успішній інтеграції та розвитку в нових умовах. В розділі описано етапи реалізації тренінгу, використані вправи та методики (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 тренінгу складається з чотирьох компонентів: мотиваційного, особистісного, емоційно-ціннісного та поведінково-результативного, кожен із яких має свої специфічні завдання та методи роботи.

Результати оцінки ефективності тренінгу за допомогою опитування показали, що школярі загалом задоволені тренінгом: задоволені організацією та проведенням тренінгу, вважають програму тренінгу корисною, відзначили наявні покращення в здатності справлятися зі стресом, відчули певні особистісні зміни і певне покращення в емоційній стійкості.

Розроблено рекомендації щодо адаптації внутрішньо переміщених старших школярів до іншого закладу середньої освіти, 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.

### **Висновки до кваліфікаційної роботи.**

1. У ході написання кваліфікаційної роботи визначено 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.

3. В ході емпіричного дослідження стресостійкості як чинника адаптації внутрішньо-переміщених старших школярів до навчання в іншому закладі середньої освіти було виявлено, що більшість старшокласників мають середній рівень стресостійкості та демонструють помірну здатність до

подолання стресових ситуацій, які виникають внаслідок зміни навчального закладу та умов навчання.

Також було досліджено, що в більшості старшокласників низький та середній 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.

В ході здійснення кореляційного було виявлено високу позитивну залежність 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.

4. На основі отриманих даних емпіричного дослідження було розроблено програму тренінгу розвитку стресостійкості, спрямований на оволодіння школярами знаннями про стрес та стресостійкість, визначення позитивних аспектів навчальних та життєвих невдач, ознайомлення школярів з різними шляхами опанування стресу, отримання школярами практичних навичок релаксації для зняття фізичної та психологічної напруги (дихальні вправи).

Тренінг навчить школярів ефективним методам управління стресом, які вони можуть застосовувати протягом усього життя, покращуючи загальне психічне здоров'я та благополуччя. Розробка тренінгу зумовлювалась тим, що розвиток стресостійкості сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах, що є важливим для успішної соціальної адаптації та навчальної діяльності.

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. 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.

## 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. наук : 281. Львів, 2021. С. 20. URL: [abstractdoroshim.pdf \(lpnu.ua\)](abstractdoroshim.pdf (lpnu.ua))
6. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: монографія. Харків, 2021. 143 с. URL: [Monography\\_kerdyvar\\_khrystenko.pdf \(nuczu.edu.ua\)](Monography_kerdyvar_khrystenko.pdf (nuczu.edu.ua))
7. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: спец. : 19.00.07 Ун-т Григорія Сковороди. Переяслав, 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 Science Journal 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 : 19.00.01. 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. Bunyk. 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 Z. Sytuacje edukacyjne wywołujące stres i ich skutki. Krośnice: Uniwersytet Rzeszowski w Rzeszowie i PWSZ im. S. Pigoń w Krośnicach. 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. (2008). 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*, 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. 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.