

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК ЧИННИК ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

STRESS RESISTANCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS AS A FACTOR OF LIFE SUCCESS: AN EMPIRICAL STUDY

Кириченко В. І.

Кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник відділу виховного проектування,
Інститут проблем виховання
Національної академії педагогічних наук України,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0003-1248-1588

Єжова О. О.

Доктор педагогічних наук, професор,
головний науковий співробітник відділу виховного проектування,
Інститут проблем виховання
Національної академії педагогічних наук України,
м. Київ, Україна.
Професор кафедри фізичної терапії,
ерготерапії та спортивної медицини,
Сумський державний університет,
м. Суми, Україна
ORCID: 0000-0002-8916-4575

Valentyna Kyrychenko

Candidate of Pedagogical Sciences (Ph.D.), Senior Researcher,
Leading researcher at the Department of Educational Design,
Institute of Problems on Education
National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,
Kyiv, Ukraine

Olha Yezhova

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Chief Researcher of the Department of Educational Design,
Institute of Problems on Education
National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,
Kyiv, Ukraine.
Professor at the Department of Physical Therapy,
Occupational Therapy and Sports Medicine,
Sumy State University,
Sumy, Ukraine

Пряма воєнна загроза життю і здоров'ю учнів старших класів закладів освіти України зумовлює активізацію пошуків науковцями і педагогами-практиками додаткових можливостей і механізмів формування навичок стресостійкості задля підтримання їх продуктивної життєдіяльності. Метою дослідження є наукове обґрунтування підходів до формування життєвої успішності старшокласників за допомогою виявлення провідних структурних компонентів стресостійкості та визначення типологічних профілів учнів з різними рівнями стресостійкості. Дизайн дослідження обумовлено принципами єдності теорії та практики, системності, декомпозиції й абстрагування. У дослідженні брали участь 237 учнів, 107 хлопців та 130 дівчат, 9-11-х класів закладів загальної середньої освіти м. Києва, Київської, Харківської, Дніпропетровської та Черкаської областей у квітні-травні 2024 року. Стресостійкість старшокласників досліджувалась за адаптованою анкетой Франкена. Гіпотеза дослідження базується на твердженні, що підвищення рівня стресостійкості прямо пропорційно сприяє ефективності формування життєвої успішності особистості. Для факторного, дисперсійного та кластерного аналізів результатів анкетування застосовано програмне забезпечення Statistica 6.0. Виокремлено два провідних компоненти

стресостійкості: соціальний та особистісно-рефлексивний. На їх основі виявлено три типових учнівських профілів: з високою, помірною та низькою стресостійкістю. Наведено їх характеристику. З'ясовано, що особливій уваги потребує група з низькою стресостійкістю, яка характеризується зниженим самосприйняттям, браком соціальної підтримки та труднощами з емоційною регуляцією. Підтверджено, що стресостійкість у старшому шкільному віці є мультифакторним феноменом, що включає як внутрішньоособистісні характеристики, так і зовнішні соціальні впливи. Виявлені профілі узгоджуються з сучасними підходами до розуміння резильєнтності, де ключову роль відіграє не лише здатність протистояти стресу, а й наявність підтримуючого середовища та адекватного самосприйняття. Теоретичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні профілів стресостійкості та можливій імплементації цих знань в систему виховної роботи щодо формування життєвої успішності старшокласників. Врахування результатів дослідження у масовій виховній практиці відкриває можливості для індивідуалізації психолого-педагогічної підтримки та є доцільним у профорієнтаційній роботі, оскільки допоможе учням краще адаптуватися до вимог вибраної професійної сфери. Тип статті: емпіричний.

Ключові слова: стресостійкість; старшокласники; педагогічна підтримка; освітнє середовище; життєва успішність.

The direct military threat to the lives and health of high school students in Ukraine is prompting scientists and practitioners to intensify their search for additional opportunities and mechanisms for developing stress-resistance skills to support their productive life. The purpose of the study is to scientifically substantiate approaches to the formation of life success of high school students by identifying the leading structural components of stress resistance and determining the typological profiles of students with different levels of stress resistance. The research design was based on the principles of unity of theory and practice, system approach, decomposition, and abstraction. The study involved 237 high school students (107 boys and 130 girls) in grades 9–11 from general secondary education institutions in Kyiv city, as well as Kyiv, Kharkiv, Dnipropetrovsk, and Cherkasy regions, during April - May 2024. The stress resilience of senior students was assessed using an adapted Franken questionnaire. The research hypothesis posits that increasing the level of stress resilience directly contributes to the effectiveness of developing personal life success. Statistica 6.0 software was used for factor, variance (ANOVA), and cluster analyses of the questionnaire results. Two key components of stress resilience were identified: social and personal-reflective. Based on these components, three typical student profiles were distinguished: high, moderate, and low stress resilience. Their characteristics are described. It was found that the group with low stress resilience requires particular attention, as it is characterized by reduced self-perception, lack of social support, and difficulties with emotional regulation. The study confirmed that stress resilience in high school students is a multifactorial phenomenon that includes both intrapersonal characteristics and external social influences. The identified profiles align with contemporary approaches to understanding resilience, which emphasize not only the ability to withstand stress but also the presence of a supportive environment and adequate self-perception. Theoretical significance of the study lies in substantiating stress resilience profiles and the potential for implementing this knowledge in educational work aimed at developing students' life success. Considering the study results in general educational practice opens opportunities for individualizing psychological and pedagogical support and is relevant in career guidance, as it can help students better adapt to the demands of their chosen professional field. Article type: empirical.

Key words: stress resilience; high school students; pedagogical support; educational environment; life success.

ВСТУП

Мінливість та нестабільність сучасного світу, непередбачуваність пандемій, соціально-політичних та екологічних криз дозволяють стверджувати, що сьогодні ми живемо у «VUCA-світі» (акронім англійських слів volatility – нестабільність, uncertainty – невизначеність, complexity – складність і ambiguity – неоднозначність).

Високий рівень інтенсивності й тривожності життя сучасної людини збільшує навантаження на її психіку, зумовлюючи активізацію пошуків додаткових інструментів опірності стресорам задля підтримання ефективної життєдіяльності. Для українського народу потреба розвитку умінь проживати і переживати численні стресові ситуації кратно актуалізується випробуваннями реаліями війни. Попри пряму загрозу життю дітей, складні обставини і умови організації освітнього процесу, маємо навчити здобувачів освіти зберігати себе у вирії війни, виробляти ціннісні орієнтири позитивного майбутнього та набувати умінь продуктивно діяти в умовах кризового соціуму.

Згідно з визначенням Національного інституту психічного здоров'я США, стрес – це реакція організму на будь-які вимоги до нього. Іншими словами – це стан або почуття, яке відчуває людина, коли усвідомлює, що «вимоги перевищують особисті й соціальні ресурси, які вона здатна мобілізувати» [1]. Стресостійкість – це певна сукупність особистих якостей, що дозволяють переживати стресові ситуації з мінімальними наслідками для особистої діяльності індивіда та його оточення; це здатність особистості витримувати стресове напруження, виживати в умовах потужних стресових факторів, продовжуючи ефективно виконувати свої функції й обов'язки.

Людина з розвиненою стресостійкістю швидко адаптується до постійних змін, не уникає конфліктних ситуацій та, що найважливіше, зберігає здатність приймати рішення з мінімальними даними та в короткі строки [2-4].

Комплексний розвиток навичок стресостійкості допомагає не лише захистити свій організм, а й значно збільшити власну ефективність. Звідси

впливає значущість завдання закладів освіти – формувати стресостійкість підростаючої особистості як умови збереження її психічного й фізичного здоров'я та забезпечення повноцінного розвитку.

ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

У науковій літературі стресостійкість трактується як динамічна, багаторівнева якість, що має складну структуру і формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Дослідники акцентують на багатовимірності феномену, відзначаючи його психологічну, соціальну, типологічну та поведінкову складові. Багато науковців наголошують на зв'язку рівня стресостійкості з особистісними якостями: тривожністю, агресивністю, особистісною мотивацією тощо. Теоретичні моделі, зокрема концепція В. Корольчук [5], висвітлюють системний підхід до вивчення стресостійкості через взаємодію психофізіологічних, психологічних та соціальних детермінант.

У контексті сучасних викликів вивчення стресостійкості набуває особливої актуальності. Модель «BASIC Ph» М. Лахада підкреслює необхідність комплексного підходу до розвитку адаптаційного потенціалу особистості через шість каналів: віру, емоції, соціальну взаємодію, уяву, когніції та тілесність [6].

Але залишаються недостатньо вивченими питання внутрішньої організації стресостійкості та групування психофізіологічних чинників, що її зумовлюють. Виокремлення профілів стресостійкості сприяло би можливості розроблення програм психолого-педагогічної підтримки учнів та ефективності формування життєвої успішності старшокласників.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ

Наукове обґрунтування підходів до формування життєвої успішності старшокласників за

допомогою виявлення провідних структурних компонентів стресостійкості та визначення типологічних профілів учнів з різними рівнями стресостійкості в умовах сучасних соціокультурних викликів.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Стресостійкість старшокласників досліджували за адаптованою нами анкетой Д. Франкена [7], що містить 10 питань:

1. Я маю адекватну самооцінку.
2. Люди ставляться до мене з повагою і враховують мою думку.
3. Люди вважають, що я добре працюю.
4. Друзі захоплюються моєю сміливістю і силою духу.
5. Мої батьки поважають мене і обходяться зі мною добре.
6. Почуваюся впевненим у роботі і/або у соціальних стосунках.
7. Швидко долаю депресію від невдач.
8. Сприймаю себе і/або подобаюся собі.
9. Зі мною обходяться справедливо.
10. Світ кращий завдяки тому, що в ньому є я.

На кожне питання пропонувалися п'ять варіантів відповіді, що оцінювалися балами від 1 до 5 відповідно: 0 – ніколи; 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – час від часу; 4 – часто; 5 – майже завжди.

Для факторного, дисперсійного та кластерного аналізів результатів анкетування застосовували програмне забезпечення Statistica 6.0.

РЕЗУЛЬТАТИ

У дослідженні брали участь 237 учнів, 107 хлопців та 130 дівчат, 9-11-х класів закладів загальної середньої освіти м. Києва, Київської, Харківської, Дніпропетровської та Черкаської областей у квітні-травні 2024 року. Детальна характеристика досліджуваних наведена у табл. 1.

Таблиця 1

Характеристика груп старшокласників експериментального дослідження стресостійкості

Критерій поділу групи респондентів	Кількість респондентів у групі
ЗАГАЛОМ	237
За статтю:	
хлопці	107
дівчата	130
За навчанням у класі:	
9-ті класи	85
10-ті класи	88
11-ті класи	64
За рівнем стресостійкості	
низький	79
середній	89
високий	69

Джерело: складено авторами

У зв'язку з тим, що поділ респондентів на групи за рівнем стресостійкості дозволяє виявити лише безпосередню психологічну організацію чи систе-

му факторів, що впливають на рівень, для більш глибокого аналізу структури стресостійкості були застосовані факторний та кластерний аналізи.

За результатами факторного аналізу (методу головних компонент з варімакс-обертанням) виявлено латентну структуру стресостійкості стар-

шокласників, а саме: виокремлено два чинники, що сумарно пояснюють 55,04% загальної дисперсії (табл. 2).

Таблиця 2

Результати факторного аналізу за критерієм власних значень

Власні значення (Eigenvalues)				
Метод головних компонент				
№ фактора	Власне значення	% від загальної дисперсії (Variance, %)	Накопичувальне власне значення (Cumul. Eigenval)	Накопичувальний відсоток (Cumul. %)
1	4,273557	42,73557	4,273557	42,74
2	1,230246	12,30246	5,503803	55,04

Джерело: складено авторами

Перший чинник має власне значення 4,27 та пояснює 42,74% загальної дисперсії. До цієї групи увійшли питання 2, 3, 4, 5, 6, 9, тому що їх факторне навантаження більше 0,7 ($\lambda > 0,7$) (табл.3). Ці питання групуються навколо питання 2: «Люди ставляться до мене з повагою і врахо-

вують мою думку», тому що воно має найбільше навантаження ($\lambda = 0,808$). Аналіз змісту цих питань дозволяє інтерпретувати перший чинник як соціальний компонент стресостійкості, що відображає відчуття визнання, підтримки та успішності в міжособистісних взаємовідносинах.

Таблиця 3

Характеристика навантаження 10 питань анкети Франкена у виявлених чинниках та їх коефіцієнти

Факторні навантаження (Varimax normalized)			Коефіцієнти факторних оцінок	
Метод головних компонент			Метод головних компонент	
(Вірогідність, $p > 0,700$)			Обертання: Varimax normalized	
Номер питання	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 1	Фактор 2
1	0,21	0,76	-0,12	0,38
2	0,81	0,12	0,35	-0,16
3	0,67	0,37	0,21	0,02
4	0,67	0,23	0,25	-0,06
5	0,61	0,16	0,24	-0,08
6	0,71	0,36	0,23	0,01
7	0,17	0,68	-0,11	0,34
8	0,14	0,84	-0,18	0,44
9	0,63	0,11	0,27	-0,12
10	0,32	0,60	-0,02	0,25
Пояснена дисперсія (Expl.Var)	3,02	2,48	-	-
Частка загальної дисперсії (Prp.Totl)	0,30	0,25	-	-

Джерело: складено авторами

Другий чинник має власне значення 1,23 та пояснює 12,30% загальної дисперсії. Високі навантаження ($\lambda > 0,7$) виявлені для питань 1, 8 та 7. Найвище навантаження у цій групі має питання 8 «Сприймаю себе і/або подобаюся собі» ($\lambda = 0,840$). Зміст питань цього чинника дозволяє інтерпретувати його як особистісно-рефлексивний компонент стресостійкості, пов'язаний із внутрішньою впевненістю, самоприйняттям і здатністю до емоційної регуляції.

Якщо разом ці два чинники пояснюють 55,04% від загальної дисперсії, що є прийнятним відсотком для психолого-педагогічних досліджень, то

окремо: перший чинник має більшу вагу і пояснює 30,24%; а другий – 24,80%.

Коефіцієнти питань демонструють, що найбільший внесок у перший чинник має питання 2 (коефіцієнт дорівнює 0,35, табл. 3), а у другий – восьме (коефіцієнт = 0,44). Значення цих коефіцієнтів підкреслюють, що для першого чинника найбільшу значущість має повага інших, а для другого – самосприйняття для формування особистісної стресостійкості.

З метою виявлення типових профілів стресостійкості серед старшокласників було проведено кластерний аналіз на основі відповідей за питан-

нями адаптованої анкети Д. Франкена. За результатами аналізу анкети респонденти були об'єднані у три групи, які суттєво відрізняються між собою за всіма змінними ($p < 0,001$ по відповіді на кожне питання, табл. 4, рисунок), що підтверджується

результатами дисперсійного аналізу ANOVA. До групи 1 з високим рівнем стресостійкості увійшло 102 респонденти, до групи 2 із середнім рівнем стресостійкості – 80, до групи 3 з низьким рівнем стресостійкості – 55 (рис. 1).

Таблиця 4

Результати дисперсійного аналізу відповідей на питання адаптованої анкети Д. Франкена

Номер питання	Between SS	df	Within SS	df	F	Рівень вірогідності p
1	107,41	2	223,05	234,00	56,34	0,001
2	70,37	2	159,11	234,00	51,74	0,001
3	117,07	2	164,18	234,00	83,43	0,001
4	128,87	2	215,77	234,00	69,88	0,001
5	71,74	2	208,32	234,00	40,29	0,001
6	141,18	2	175,61	234,00	94,06	0,001
7	120,21	2	290,74	234,00	48,37	0,001
8	182,62	2	235,33	234,00	90,79	0,001
9	58,08	2	205,12	234,00	33,13	0,001
10	269,05	2	345,74	234,00	91,05	0,001

Примітка: Between SS - сума квадратів між групами, df - ступені свободи, Within SS - сума квадратів всередині груп, F - значення F-критерію, p - рівень вірогідності

Джерело: складено авторами

Група старшокласників із високим рівнем стресостійкості має найвищі середні бали за всіма відповідями на питання анкети (від 3,73 до 4,66 балів) (табл.5). Найвищі значення балів у них спостерігаються за питаннями 5 «Мої батьки поважають мене і обходяться зі мною добре», 8 «Сприймаю себе і/або подобаюся собі» та 7 «Швидко долаю

депресію від невдач» і дорівнюють 4,66, 4,44, 4,18 відповідно. Низькі стандартні відхилення за відповідями на питання свідчать про внутрішню однорідність групи. Отже, можна вважати, що ця група складається із старшокласників із високою стресостійкістю, яка має як внутрішні ресурси (самооцінка, впевненість), так і соціальну підтримку.

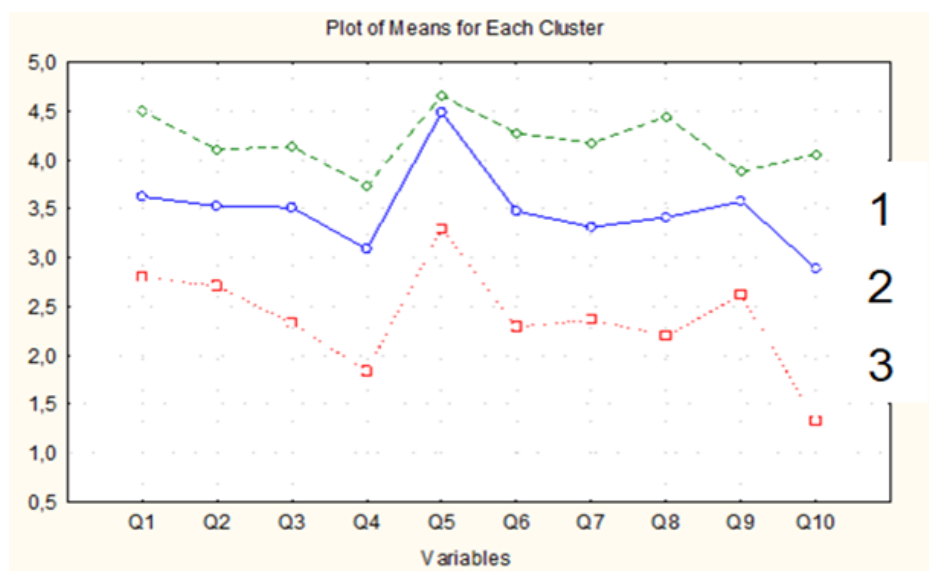


Рис. 1. Характеристика груп респондентів за рівнями стресостійкості

Примітка: з високим (група 1), середнім (група 2) та низьким (група 3), де Q1-Q10 – номери питань анкети, 1, 2, 3 позначки кривих для високого, середнього та низького рівнів стресостійкості.

Джерело: [1]

Група із середнім рівнем стресостійкості характеризується середніми значеннями на рівні 3,1–3,6 балів за відповіді анкети. Виняток – 4,49 балів за відповіді на питання 5 «Мої батьки поважають мене і обходяться зі мною добре», що є найвищим значенням серед трьох

груп і свідчить про відчуття високої підтримки з боку батьків. Водночас відповідь на питання 10 «Світ кращий завдяки тому, що в ньому є я» характеризується найнижчим балом (2,89 бали), що може вказувати на занижене відчуття особистої значущості попри загальну пси-

хічну стабільність. Тому, цю групу можна визначити як стабільну, з помірною внутрішньою впевненістю та сильним ресурсом у вигляді сімейної підтримки.

Для респондентів, що проявили найнижчий рівень стресостійкості характерні найнижчі середні значення за всіма відповідями на питання анкети, особливо за питаннями 4 і 10, 1,84 бали та 1,33 відповідно.

Загалом, відмічається низька самооцінка (питання 1 = 2,80; питання 8 = 2,20), емоційна стійкість (питання 7 = 2,36), впевненість в соціальних контактах (питання 6 = 2,29) (табл.5). Високі значення стандартних відхилень свідчать про внутрішню неоднорідність старшокласників цієї групи. Отже, цю групу характеризують низька стресостійкість, слабкі соціальні і внутрішні ресурси, потенційна потреба психологічної підтримки.

Таблиця 5

Характеристика старшокласників з різним рівнем стресостійкості за результатами кластерного аналізу

№ питання	група 1 високий рівень стресостійкості			група 2 помірний рівень стресостійкості			група 3 низький рівень стресостійкості		
	М	σ	V	М	σ	V	М	σ	V
1	4,5	0,593	0,351	3,625	0,96	0,921	2,8	1,458	2,126
2	4,108	0,659	0,434	3,525	0,795	0,632	2,709	1,1	1,21
3	4,137	0,784	0,615	3,513	0,763	0,582	2,327	1,019	1,039
4	3,735	0,994	0,989	3,088	0,86	0,739	1,836	1,032	1,065
5	4,657	0,738	0,544	4,488	0,795	0,633	3,291	1,383	1,914
6	4,275	0,706	0,498	3,475	0,842	0,708	2,291	1,133	1,284
7	4,176	0,927	0,86	3,313	1,249	1,559	2,364	1,223	1,495
8	4,441	0,683	0,467	3,412	1,027	1,056	2,2	1,393	1,941
9	3,882	0,947	0,897	3,575	0,808	0,653	2,618	1,08	1,166
10	4,059	1,07	1,145	2,888	1,222	1,494	1,327	1,441	2,076

Примітка: М – середнє значення, σ – стандартне відхилення, V – коефіцієнт варіації

Джерело: складено авторами

Результати кластерного аналізу дозволяють виокремити відповідно трьом групам три профілі стресостійкості серед старшокласників:

1. Висока стресостійкість з внутрішніми та соціальними ресурсами (група 3).
2. Помірна стресостійкість із високою сімейною підтримкою (група 2).
3. Низька стресостійкість та уразливість до стресу (група 1).

ДИСКУСІЯ

Результати дослідження дозволили глибше зрозуміти структуру стресостійкості старшокласників і виділити типові профілі учнів залежно від інтенсивності й характеру їхніх особистісних та соціальних ресурсів, що важливо враховувати у формуванні життєвої успішності.

Факторний аналіз підтвердив наявність двох ключових компонентів стресостійкості: соціального та особистісно-рефлексивного. Соціальний чинник об'єднує уявлення про повагу з боку оточення, соціальне визнання та впевненість у міжособистісних взаємовідносинах. Вагоме навантаження на цей фактор мають твердження про ставлення з боку інших та потреби в належності. Особистісно-рефлексивний чинник зосереджується на внутрішніх характеристиках – самооцінці, самосприйнятті, емоційній саморегуляції – і підтверджує важливість особистісних механізмів у подоланні

стресу, що узгоджується з когнітивно-поведінковими моделями адаптації [8] і дослідженнями взаємозв'язку стресостійкості та емоційного інтелекту [9]. Аналогічний підхід до виокремлення компонентів стресостійкості наявний і в інших дослідженнях, зокрема у Болтівець та ін. [10].

Застосування кластерного аналізу досить поширене для з'ясування профілів у психологічних дослідженнях [11]. Кластерний аналіз дозволив виявити три профілі стресостійкості серед старшокласників. Один профіль демонструє високу стресостійкість, що поєднує впевненість у собі, позитивне самосприйняття, емоційну стабільність та соціальне визнання. Учні з таким профілем стресостійкості можна розглядати як ресурсну групу в межах шкільного освітнього середовища, яка може бути залучена до програм підтримки інших підлітків.

Другий профіль об'єднує учнів з помірним рівнем стресостійкості, які мають відносно стабільне самосприйняття та високу сімейну підтримку, але не завжди відчувають свою значущість у ширшому соціальному контексті. Такий профіль свідчить про потребу розвитку особистісної самодостатності та почуття власної цінності поза межами сім'ї.

Третій профіль включає учнів з низьким рівнем стресостійкості, що характеризуються недо-

статньою впевненістю, низькою самооцінкою та обмеженими соціальними ресурсами. Ці учні можуть бути менш готовими до прийняття відповідальних рішень, гірше справляються з фрустрацією та схильні до уникнення складних життєвих ситуацій. Це важливо враховувати при побудові системи психолого-педагогічної підтримки в умовах війни, що виступає хронічним стресогенним чинником для всієї учнівської спільноти.

Загалом, результати нашого дослідження підтверджують, що стресостійкість у старшому шкільному віці є мультифакторним феноменом, що включає як внутрішньоособистісні характеристики, так і зовнішні соціальні впливи. Виявлені профілі узгоджуються з сучасними підходами до розуміння резильєнтності, де ключову роль відіграє не лише здатність протистояти стресу, а й наявність підтримуючого середовища та адекватного самосприйняття.

Важливим контекстуальним чинником, що варто враховувати під час інтерпретації отриманих результатів, є те, що дослідження проводилось серед підлітків, які навчаються в умовах військового конфлікту. Така ситуація формує додаткове тло тривалого стресу, невизначеності та потенційних втрат, що може впливати як на формування особистісної стійкості, так і на потребу в соціальній підтримці. Ймовірно, саме в таких умовах різниця між групами стає більш виразною, а роль сім'ї, школи та оточення як джерел психологічної опори – особливо критичною у формуванні життєвої успішності старшокласників.

Важливим напрямком подальшого практичного застосування результатів дослідження є інтеграція знань про профілі стресостійкості у процес формування життєвої успішності старшокласників. По-перше, це відкриває можливості для індивідуалізації психолого-педагогічної

підтримки: учні з високою стресостійкістю можуть залучатися до лідерських ініціатив, тоді як учні з низькою – потребують розвитку навичок саморегуляції, підвищення самооцінки, відновлення відчуття контролю та безпеки [7]. По-друге, врахування цих профілів є доцільним у профорієнтаційній роботі: усвідомлення власних психологічних ресурсів допоможе учням краще адаптуватися до вимог вибраної професійної сфери. По-третє, розвиток стресостійкості як однієї із життєтворчих здатностей має включатися у виховні програми, тренінги з емоційного інтелекту, соціальних навичок, а також у зміст предметів гуманітарного циклу.

ВИСНОВКИ

Результати нашого дослідження дають підстави стверджувати, що структура стресостійкості старшокласників представляє двофакторну модель, яка включає: соціальний (позитивна оцінка з боку оточення, визнання, підтримка) та особистісно-рефлексивний (самооцінка, самосприйняття, здатність до емоційної саморегуляції) чинники. На їх основі виокремлено три типові профілі стресостійкості: з високим, помірним та низьким рівнями стресостійкості.

Отримані результати мають важливе прикладне значення у розробленні адаптованих моделей формування життєвої успішності учнів, педагогічної та психологічної підтримки, тренінгів з емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки та розвитку навичок подолання стресу тощо.

Урахування контексту військового конфлікту, в якому перебувають учасники дослідження, є критично важливим: підсилюється потреба в розвитку адаптивних механізмів і формуються нові ризики для психоемоційного стану підлітків та їх життєвої успішності у повоєнний час.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, NY : Springer Publishing Company.
2. Horbachuk, H. (2025). Teoretyko-metodolohichniy analiz stanu doslidzhenosti problemy stresostiikosti u psykhologii [Theoretical and methodological analysis of the state of research on the problem of stress resistance in psychology]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defence University of Ukraine*, 83(1), 67–74. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-67-74> [in Ukrainian].
3. Vyshnovskiy, V., & Chaikivskiy, A. (2021). Stresostiikist yak rysa osobystosti profesionala DSNS [Stress resistance as a personality trait of a SES professional]. *Sotsialno-ekonomichni problemy ta derzhava – Socio-economic problems and the state*, 25(2), 241–246. <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21vvvopd.pdf> [in Ukrainian].
4. Kohut, O. O. (2021). Determinanty stresostiikosti osobystosti [Determinants of personality stress resistance]. *Psykhologichnyi zhurnal – Psychological journal*, (7), 37–41. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5> [in Ukrainian].
5. Korolchuk, V. M. (2011). Psykhologichni zasady doslidzhenia stresostiikosti osobystosti [Psychological foundations of the study of personality stress resistance]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykhologii – Research in social and political psychology*, (26), 183–192. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_22 [in Ukrainian].
6. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (2013). *The «BASIC Ph» model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application*. London, England : Jessica Kingsley.
7. Necherda, V. B., & Rybachok, K. M. (2024). Formuvannia stresostiikosti uchniv starshykh klasiv zasobamy kvestu [Formation of stress resistance of senior pupils by means of a quest]. *Zvitna nauково-praktychna konferentsiia Instytutu problem vykhovannia NAPN Ukrainy za 2023 rik «Suchasnyi vykhovnyi protses: sutnist ta innovatsiinyi*

potentsial» – Reporting scientific and practical conference of the Institute of Educational Problems of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine for 2023 «Modern educational process: essence and innovative potential» (Kyiv, 9 travnia 2024 roku). (pp. 164–168). Ivano-Frankivsk : NAIR [in Ukrainian].

8. Hinton, D. E., & Patel, A. (2017). Cultural Adaptations of Cognitive Behavioral Therapy. *The Psychiatric clinics of North America*, 40(4), 701–714. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.006>

9. Yurchuk, S., & Lyashch, Y. (2024). The relationship between emotional intelligence and stress resistance of the individual. *Personality and Environmental Issues*, 3(1), 44-49. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-44-49](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-44-49).

10. Boltivets, S., Korolchuk, M., Korolchuk, V., Myronets, S., & Pozdnyshev, Ye. (2021). Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles. *Propósitos y Representaciones*, 9(SPE2), e1102. <http://doi.org/10.20511/pyr2021.v9nSPE2.1102>

11. Doron, J., Trouillet, R., Maneveau, A., Ninot, G., & Neveu, D. (2015). Coping profiles, perceived stress and health-related behaviors: a cluster analysis approach. *Health promotion international*, 30(1), 88–100. <https://doi.org/10.1093/heapro/dau090>