МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізико-математичної та природничої освіти
Кафедра біології та хімії

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь бакалавр

на тему: **РОЗВИТОК У ШКОЛЯРІВ УМІНЬ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»**

Виконала: студентка ІІІ курсу, зу33 групи
Тарабанова Наталія Миколаївна
Освітня програма Середня освіта (Біологія та здоров'я людини. Хімія)
спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Керівник: к.п.н., доц. Люленко С. О.
Рецензент: к. п. н., доц. Скрипник С. В.

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ В УЧНІВ УМІНЬ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ……. 7
1.1. Сутність поняття «стрес» у педагогічній літературі…… 7
1.2. Вікові та психолого-педагогічні особливості розвитку в учнів умінь подолання стресових ситуацій……... 13
1.3. Педагогічні умови формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій
РОЗДІЛ 2. МОЖЛИВОСТІ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ» У РОЗВИТКУ В УЧНІВ УМІНЬ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ 22
2.1.Зміст і структура інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» 22
2.2. Методи і прийоми організації навчальної діяльності учнів у розвитку навичок подолання стресових ситуацій
2.3. Розробка фрагментів уроків інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», спрямованих на розвиток умінь подолання стресових ситуацій
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ І ПРИЙОМ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»…….. 55
3.1. Програма експериментального дослідження 55
3.2. Констатувальний етап дослідження та його результати 59
3.3. Контрольний етап дослідження та його результати 63
ВИСНОВКИ…… 70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 73
ДОДАТКИ……... 77

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні соціальні умови розвитку суспільства характеризуються зростанням кількості стресових факторів, які впливають на психоемоційний стан дітей і підлітків. Воєнні події в Україні, інформаційне перевантаження, інтенсивний темп життя, навчальні перевантаження, міжособистісні конфлікти та інші чинники спричиняють виникнення у школярів різноманітних стресових ситуацій. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема формування в учнів умінь подолання стресу, розвитку емоційної стійкості та навичок саморегуляції.

Система освіти відіграє важливу роль у формуванні психічного здоров'я підростаючого покоління. Концепція Нової української школи орієнтує освітній процес на розвиток ключових життєвих компетентностей, серед яких важливе місце посідають уміння керувати власними емоціями, ефективно взаємодіяти з іншими людьми та долати складні життєві ситуації. У цьому контексті значного значення набуває інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут», який спрямований на формування у школярів відповідального ставлення до власного здоров'я, безпеки та психологічного благополуччя.

Зміст цього курсу передбачає вивчення питань психічного здоров'я, емоційної саморегуляції, конструктивного розв'язання конфліктів, розвитку соціально-емоційних навичок та формування стресостійкості. Саме в процесі навчання за цим курсом учні отримують знання про причини виникнення стресу, його вплив на організм людини, а також опановують практичні способи подолання складних життєвих ситуацій.

Водночас аналіз психолого-педагогічної літератури та практики шкільної освіти свідчить, що проблема розвитку в учнів умінь подолання стресових ситуацій у процесі навчання ще недостатньо висвітлена в методичному аспекті. Потребує подальшого наукового обґрунтування та методичного забезпечення процес формування у школярів навичок стресостійкості під час вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних педагогічних підходів і методів розвитку в учнів умінь подолання стресових ситуацій у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Це й визначило вибір теми бакалаврської роботи: «Розвиток у школярів умінь подолання стресових ситуацій у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання методів і прийомів організації навчальної діяльності учнів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», спрямованих на розвиток умінь подолання стресових ситуацій.

Для досягнення мети і перевірки робочої гіпотези були висунуті наступні завдання:

1. Проаналізувати теоретичні засади проблеми розвитку в учнів умінь подолання стресових ситуацій та уточнити зміст основних понять дослідження.
2. Охарактеризувати зміст і можливості інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у розвитку в учнів умінь подолання стресових ситуацій.
3. Обґрунтувати та розробити методику формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій, зокрема визначити ефективні методи, прийоми та створити фрагменти уроків.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики та проаналізувати результати педагогічного експерименту.

Об'єкт дослідження – освітній процес формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій під час вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Предмет дослідження – методи і прийоми організації навчальної діяльності учнів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», спрямовані на розвиток умінь подолання стресових ситуацій.

Для розв’язання поставлених завдань використано **методи дослідження:**

– теоретичні: (порівняльний аналіз наукових та навчально-методичних праць з тематики дослідження, вивчення шкільної документації, узагальнення та систематизація; означені методи дали змогу дослідити теоретичні засади дослідження, систематизувати та узагальнити наукові досягнення з досліджуваної теми, визначити мету та завдання дослідження);

– систематизація й узагальнення для формулювання висновків і рекомендацій;

– емпіричні (наукове спостереження за процесом навчання біології у ЗЗСО, бесіди, анкетування, тестування – дозволили провести констатувальний етап дослідження та з’ясувати особливості процесу формування науково-дослідницьких компетентностей учнів під час факультативної роботи з біології).

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про сутність, структуру та педагогічні умови формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій у сучасній школі. Уточнено зміст мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісно-поведінкового компонентів відповідних умінь, а також методичні підходи до їх формування в процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут». Це сприяє розвитку науково-методичних засад формування в учнів стресостійкості, емоційної саморегуляції та збереження психічного здоров’я в умовах освітнього процесу.

Практичне значення дослідження полягає в розробці та експериментальній апробації методики формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут». Запропоновані методичні рекомендації, інтерактивні методи, вправи на емоційну саморегуляцію, ситуаційні завдання та фрагменти уроків можуть бути використані вчителями під час планування освітнього процесу, організації профілактичної та виховної роботи, а також у системі підвищення

кваліфікації педагогічних працівників. Експериментальне дослідження підтвердило ефективність запропонованої методики, що забезпечує підвищення рівня сформованості в учнів умінь подолання стресових ситуацій, розвитку емоційної стійкості та навичок саморегуляції.

Апробація результатів дослідження. Матеріали кваліфікаційної роботи неодноразово презентувалися та обговорювалися під час засідань наукового гуртка «Система особистісного становлення майбутнього вчителя біології», а також на науково-методичних семінарах і засіданнях кафедри біології та хімії. Основні результати дослідження відображено в тезах, опублікованих у збірнику матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Природничі науки в системі освіти» за темою «Розвиток у школярів умінь подолання стресових ситуацій у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Обсяг та структура кваліфікаційної роботи. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (35 найменувань). Основний текст роботи викладено на 52 сторінках. Загальний обсяг роботи 58 – сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ В УЧНІВ УМІНЬ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Сутність поняття «стрес» у педагогічній літературі

Проблема стресу належить до кола міждисциплінарних наукових проблем, що перебувають на перетині психології, педагогіки, фізіології, медицини та соціології. Її актуальність зумовлена тим, що стрес супроводжує людину в різних сферах життя й істотно впливає на емоційний стан, поведінку, пізнавальну активність, міжособистісні взаємини та здатність до адаптації. У педагогічному контексті вивчення стресу має особливе значення, оскільки освітнє середовище є не лише простором навчання і виховання, а й середовищем постійної взаємодії, оцінювання, подолання труднощів, переживання успіхів і невдач. Саме тому поняття стресу та особливості його подолання є важливими для розуміння закономірностей розвитку особистості школяра і визначення ефективних шляхів педагогічної підтримки учнів.

Термін «стрес» у сучасній науковій літературі вживається досить широко, однак спочатку його використовували не у психології чи педагогіці, а для характеристики технічних об’єктів. Історично він означав напруження, тиск, навантаження або силу впливу, яка порушує стан рівноваги системи. Згодом це поняття було перенесене у сферу природничих та гуманітарних наук, де почало позначати стан загального напруження організму чи психіки під впливом зовнішніх або внутрішніх чинників. Саме така еволюція поняття дає змогу зрозуміти його сутність: стрес пов’язаний з необхідністю реагування на вимоги, які перевищують звичні адаптаційні можливості людини [2].

Значний внесок у наукове осмислення стресу зробив канадський фізіолог Г. Сельє, якого вважають засновником класичної теорії стресу. Учений визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Такий підхід дав змогу розглядати стрес не лише

як наслідок негативного впливу, а як універсальний механізм пристосування до змін. Г. Сельє розмежував два різновиди стресу: еустрес, що супроводжується позитивними емоціями та мобілізує сили організму, і дистрес, що має руйнівний характер, викликає негативні переживання та виснажує адаптаційні ресурси особистості. Це положення є важливим для педагогічної науки, адже дозволяє розглядати не будь-яке напруження як шкідливе, а лише таке, що перевищує можливості дитини та не супроводжується адекватною підтримкою [10].

У межах своєї концепції Г. Сельє розробив уявлення про загальний адаптаційний синдром, який включає три стадії. Перша стадія – тривога, або фаза шоку, – пов'язана з мобілізацією ресурсів організму у відповідь на дію стресора. Друга стадія – опір, або адаптація, – характеризується спробою відновити рівновагу та пристосуватися до нових умов. Третя стадія – виснаження – настає в разі тривалого впливу стресових чинників, коли ресурси організму знижуються, що спричиняє втому, зниження працездатності, емоційне вигорання та інші негативні наслідки. Для педагогіки це має особливе значення, оскільки дозволяє пояснити, чому тривале перебування учнів у стані психоемоційного напруження негативно позначається на навчальній діяльності, самопочутті та поведінці.

Поступово уявлення про стрес вийшло за межі суто фізіологічного підходу. У психологічній і педагогічній літературі стрес почали розглядати як стан психічного напруження, що виникає внаслідок складних, незвичних або загрозливих для особистості обставин. У цьому сенсі стрес – це не лише тілесна реакція організму, а й певний спосіб переживання ситуації, який залежить від її суб'єктивної оцінки. Саме така інтерпретація є особливо важливою для освітньої практики, оскільки одна й та сама подія може по-різному сприйматися різними школярами. Наприклад, контрольна робота, публічний виступ, конфлікт з однокласниками чи зауваження вчителя для однієї дитини можуть бути звичайною ситуацією, а для іншої – значним стресовим фактором.

Суттєвим кроком у розвитку теорії стресу стала когнітивна концепція Р. Лазаруса. Науковець доводив, що психологічний стрес виникає не лише через саму подію, а насамперед через її оцінку людиною. Якщо особистість сприймає ситуацію як небезпечну, значущу та таку, з якою вона не може впоратися, виникає стресова реакція. Таким чином, ключову роль відіграє не тільки сила зовнішнього впливу, а й внутрішні ресурси суб'єкта, його життєвий досвід, самооцінка, рівень саморегуляції та способи реагування на труднощі. У педагогічній площині це означає, що ефективність розвитку в учнів умінь подолання стресових ситуацій залежить не лише від усунення самих стресорів, а й від формування в дітей навичок самоспостереження, самооцінювання, аналізу ситуації та пошуку конструктивних способів реагування.

У науковій літературі важливе місце посідає також ресурсний підхід до стресу. Його представники вказують, що причиною стресу є не тільки зіткнення з труднощами, а й реальна або уявна втрата важливих для особистості ресурсів. До таких ресурсів відносять фізичні сили, час, соціальну підтримку, впевненість у собі, позитивну самооцінку, навички саморегуляції, а також безпечне і стабільне середовище. Для учнівського віку це положення особливо важливе, оскільки дитина часто ще не має достатньо сформованих внутрішніх ресурсів для самостійного подолання складних емоційних станів. Саме тому школа має не лише інформувати учнів про природу стресу, а й цілеспрямовано формувати психологічні та поведінкові ресурси, необхідні для його подолання [4].

У педагогічній літературі поняття стресу тісно пов'язане з поняттям стресостійкості. Стресостійкість розглядають як інтегральну властивість особистості, що забезпечує здатність зберігати психологічну рівновагу, конструктивно реагувати на труднощі, регулювати власні емоції та не втрачати ефективності діяльності в умовах напруження. Вона не є вродженою і незмінною рисою, а формується під впливом виховання, життєвого досвіду, умов навчання і спілкування. У цьому полягає її педагогічна цінність: якщо

стресостійкість може розвиватися, то освітній процес здатен стати важливим чинником формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій [9].

Науковці виділяють низку чинників, що впливають на стресостійкість особистості. До них належать знання про природу стресу, усвідомлення його симптомів, розуміння власних психофізіологічних особливостей, життєвий досвід, уміння будувати міжособистісні взаємини, рівень саморегуляції, мотивація до активного подолання труднощів. Ці чинники мають не лише психологічний, а й педагогічний вимір, оскільки значною мірою можуть формуватися у процесі навчання. Через систему вправ, бесід, тренінгових завдань, аналіз життєвих ситуацій, групову роботу та рефлексію вчитель може сприяти розвитку в учнів таких якостей, як витримка, відповідальність, емоційна компетентність, уміння звертатися по допомогу та використовувати конструктивні стратегії подолання труднощів.

У сучасних дослідженнях проблема подолання стресу часто розглядається через поняття копінг-поведінки. Копінг-поведінкою називають свідому активність людини, спрямовану на подолання стресової або проблемної ситуації, зміну її умов або пристосування до неї. У межах цього підходу важливими є поняття копінг-стратегій і копінг-ресурсів. Копінг-стратегії – це способи реагування на складні обставини, а копінг-ресурси – внутрішні й зовнішні можливості, які допомагають людині адаптуватися до стресу. Для школярів розвиток копінг-поведінки означає формування вмінь не уникати труднощів, не піддаватися паніці, а аналізувати свої переживання, шукати шляхи вирішення проблеми, звертатися по допомогу та використовувати прийнятні способи психологічного відновлення.

У педагогічній літературі підкреслюється, що для дітей шкільного віку джерелами стресу можуть бути як зовнішні, так і внутрішні чинники. До зовнішніх належать надмірне навчальне навантаження, конфлікти в колективі, контроль і оцінювання, перевантаження інформацією, несприятливий психологічний клімат у сім’ї, невизначеність, зміна умов життя, соціальна напруженість. До внутрішніх – невпевненість у собі, страх помилки, завищені

або занижені вимоги до себе, труднощі самоприйняття, підвищена тривожність, недостатній рівень саморегуляції. Це ще раз доводить, що розвиток умінь подолання стресових ситуацій не може обмежуватися лише окремими рекомендаціями чи застереженнями. Необхідний цілісний педагогічний підхід, який поєднує зміст навчання, методи взаємодії, організацію безпечного освітнього середовища та формування життєвих навичок.

У вітчизняній психологічній та педагогічній науці проблема стресу, психологічної стійкості та подолання складних життєвих ситуацій також є предметом активних досліджень. Українські науковці розглядають стрес як складне психофізіологічне та соціально-психологічне явище, що виникає у процесі взаємодії людини з несприятливими умовами середовища та потребує мобілізації адаптаційних ресурсів особистості. Проблеми психічного здоров'я, психологічної стійкості та подолання життєвих труднощів досліджували С. Максименко, Т. Титаренко, В. Панок, В. Рибалка, Н. Пов'якель, І. Бех, О. Бондаренко, Г. Костюк та інші. У працях цих учених підкреслюється, що реакція людини на стресові ситуації визначається не лише силою зовнішніх впливів, а й індивідуальними психологічними особливостями, рівнем розвитку саморегуляції, життєвим досвідом та соціальним середовищем [1; 2; 21; 28; 34].

Зокрема, С. Максименко розглядає стрес у контексті розвитку особистості та її активної взаємодії з навколишнім середовищем. Науковець наголошує, що поведінка людини у складних життєвих ситуаціях значною мірою залежить від сформованості її психологічних якостей, рівня самосвідомості та здатності до саморегуляції. Важливим завданням освіти він вважає формування в дітей умінь керувати власними емоційними станами та конструктивно реагувати на труднощі [22]. У працях Т. Титаренко значна увага приділяється проблемі життєвих криз і психологічних ресурсів особистості. Дослідниця підкреслює, що складні життєві ситуації можуть виступати не лише джерелом негативних переживань, а й чинником

особистісного розвитку, якщо людина володіє достатніми внутрішніми ресурсами для їх подолання [35].

О. Кокун у своїх дослідженнях розглядає психологічну стійкість як важливу характеристику психічного здоров'я особистості. Науковець зазначає, що стресостійкість проявляється у здатності людини ефективно діяти в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, зберігаючи психологічну рівновагу та працездатність. У працях Л. Орбан-Лембрик підкреслюється значення соціально-психологічних чинників у виникненні та подоланні стресових ситуацій. Дослідниця зазначає, що підтримка з боку соціального оточення, конструктивні міжособистісні відносини та сформовані комунікативні навички сприяють зниженню негативного впливу стресу на особистість [18].

Сучасні українські дослідники також наголошують на важливості формування в учнів життєвих навичок, які сприяють збереженню психічного здоров'я та ефективному подоланню стресових ситуацій. У цьому контексті значну роль відіграє освітній процес, зокрема інтегровані курси, спрямовані на формування соціально-емоційних компетентностей, навичок саморегуляції та відповідальної поведінки.

Важливо підкреслити, що стрес не завжди має виключно негативне значення. У помірному вияві він може мобілізувати сили людини, спонукати до активності, підвищувати уважність, відповідальність і готовність до дії. Саме тому у педагогіці важливо не тільки захищати учнів від стресу, а й навчати їх правильно реагувати на труднощі, сприймати певні життєві виклики як ситуації розвитку, а не як загрозу. Звідси випливає завдання школи – не усунути всі фактори напруження, що практично неможливо, а сформувати в учнів адекватні способи поведінки в стресових обставинах.

Педагогічний аспект проблеми стресу полягає також у тому, що освітній процес може бути як джерелом стресу, так і засобом його профілактики та подолання. Якщо навчання будується на страху помилки, надмірному контролі, порівнянні дітей між собою, ігноруванні емоційних станів учнів, то

воно посилює стресогенність середовища. Якщо ж освітній процес спирається на партнерську взаємодію, підтримку, рефлексію, розвиток життєвих навичок, залучення учнів до активної діяльності, то він стає ресурсом психологічної стійкості. Саме таке розуміння відповідає сучасним ідеям Нової української школи та концепції інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Отже, аналіз зарубіжних і вітчизняних наукових досліджень дає підстави стверджувати, що стрес є складним багаторівневим явищем, яке охоплює фізіологічні, психологічні та соціально-поведінкові реакції людини на значущі або загрозливі впливи середовища. У педагогічному аспекті стрес доцільно розглядати як стан психоемоційного напруження, що виникає в учнів унаслідок впливу різних чинників освітнього та життєвого середовища й потребує розвитку вмінь саморегуляції, адаптації та конструктивного подолання труднощів. Це зумовлює необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу, спрямованого на формування в школярів умінь подолання стресових ситуацій у процесі навчання, зокрема під час вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

1.2. Вікові та психолого-педагогічні особливості розвитку в учнів умінь подолання стресових ситуацій

Проблема формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій є однією з актуальних у сучасній педагогіці, оскільки тісно пов'язана з питаннями збереження психічного здоров'я, розвитку емоційної стійкості, соціальної адаптації та успішності навчальної діяльності. У шкільному віці дитина постійно взаємодіє з різноманітними чинниками, що можуть викликати внутрішнє напруження: нові вимоги, оцінювання, конфлікти з однолітками, перевантаження інформацією, зміни у сімейному чи соціальному середовищі. Саме тому важливим завданням закладу загальної середньої освіти є не лише інформування учнів про природу стресу, а й формування в

них практичних умінь, які допомагають конструктивно реагувати на складні життєві ситуації.

Формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій тісно пов’язане з віковими особливостями їхнього психічного та фізіологічного розвитку. Період основної школи є надзвичайно важливим етапом становлення особистості, коли відбуваються інтенсивні зміни у психоемоційній сфері, що впливають на сприйняття життєвих подій, реакції на труднощі та здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Саме тому врахування вікових особливостей розвитку школярів є важливою умовою організації ефективного педагогічного впливу, спрямованого на формування стресостійкості та навичок емоційної саморегуляції [23].

У підлітковому віці відбуваються значні фізіологічні зміни, пов’язані з активним ростом організму, перебудовою гормональної системи, підвищеною втомлюваністю та нестійкістю нервової системи. Такі зміни впливають і на емоційний стан школярів, який часто характеризується підвищеною чутливістю, імпульсивністю, схильністю до різких змін настрою та переживань. Саме тому підлітки гостріше реагують на різноманітні життєві події, оцінки дорослих і однолітків, конфліктні ситуації, труднощі у навчанні та ситуації невизначеності.

Однією з характерних рис цього віку є активне формування самосвідомості та самооцінки. Учні починають більше замислюватися над власними можливостями, місцем у колективі, ставленням до себе з боку інших людей. Невпевненість у собі, страх негативної оцінки, прагнення відповідати очікуванням оточення можуть ставати додатковими джерелами стресу. Особливо чутливо підлітки реагують на ситуації невдачі, критики або порівняння з іншими учнями. У цей період ще недостатньо сформовані механізми саморегуляції, що ускладнює здатність контролювати власні емоції та поведінку. У результаті навіть відносно незначні труднощі можуть викликати сильні переживання, тривожність або емоційне напруження [26].

Суттєву роль у виникненні стресових переживань у школярів відіграють особливості навчальної діяльності. Перехід до основної школи супроводжується збільшенням навчального навантаження, появою нових предметів, зміною вимог до самостійності та відповідальності учнів. У багатьох випадках школярі відчувають труднощі у пристосуванні до нових умов навчання, що може викликати перевтому, тривожність та відчуття невпевненості у власних силах. До чинників, які спричиняють стресові ситуації в учнів, належать контрольні роботи, усні відповіді, страх припуститися помилки, хвилювання перед оцінюванням, великий обсяг домашніх завдань, перевантаження інформацією [15].

У педагогічній та психологічній літературі стресори, що впливають на дітей і підлітків, поділяють на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх належать надмірне навчальне навантаження, конфлікти в колективі, перевантаження інформацією, несприятливий психологічний клімат у сім'ї, невизначеність, зміна умов життя, соціальна напруженість. До внутрішніх – невпевненість у собі, страх помилки, завищені або занижені вимоги до себе, труднощі самоприйняття, підвищена тривожність, недостатній рівень саморегуляції. Крім того, сучасні школярі стикаються з низкою додаткових стресогенних чинників, пов'язаних з інформаційним перевантаженням, використанням цифрових технологій, дистанційним навчанням, наслідками пандемії, а також реаліями воєнного стану, які супроводжуються постійною напругою, страхом, переживанням небезпеки та нестабільності.

Особливе значення для підлітків мають міжособистісні відносини. Думка однолітків стає надзвичайно важливою для самооцінки дитини, а конфлікти чи непорозуміння у колективі можуть викликати сильні емоційні переживання. Складні взаємини з ровесниками, булінг, ізоляція в колективі або неможливість реалізувати себе в соціальному середовищі нерідко стають джерелом тривалого стресу. Саме тому розвиток комунікативних умінь, навичок співпраці, конструктивного розв'язання конфліктів і звернення по допомогу є важливим компонентом розвитку стресостійкості школярів.

У психолого-педагогічній літературі подолання стресових ситуацій пов’язується насамперед із розвитком емоційної саморегуляції, стресостійкості, рефлексії, соціально-емоційних навичок і копінг-поведінки. Усі ці якості не формуються стихійно, а потребують цілеспрямованого педагогічного впливу. Важливо враховувати, що дитина шкільного віку ще не завжди володіє достатнім життєвим досвідом, навичками самоаналізу і способами безпечного реагування на стрес, тому саме освітній процес має стати важливим середовищем для розвитку відповідних умінь.

Психологічною основою формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій є розвиток здатності усвідомлювати власні емоції, розпізнавати причини напруження, аналізувати ситуацію та прогнозувати наслідки своїх дій. Учень, який не розуміє, що саме з ним відбувається, не може обрати ефективний спосіб реагування. Тому важливим етапом педагогічної роботи є розвиток емоційної грамотності – уміння називати свої почуття, визначати, що викликає тривогу, страх, образу, розгубленість чи гнів, а також усвідомлювати, як ці стани впливають на поведінку.

Емоційна саморегуляція є однією з базових умов подолання стресу. Вона означає здатність людини контролювати інтенсивність своїх переживань, не допускати руйнівних емоційних реакцій і свідомо обирати прийнятні способи поведінки. Для школярів ця здатність є особливо важливою, оскільки саме в дитячому та підлітковому віці емоційна сфера відзначається нестійкістю, імпульсивністю та підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів. У педагогічному процесі розвиток саморегуляції може здійснюватися через вправи на дихання, самозаспокоєння, переключення уваги, вербалізацію переживань, позитивну самоінструкцію, а також через рефлексію власних емоційних реакцій після пережитої складної ситуації.

Не менш важливим психолого-педагогічним аспектом є розвиток стресостійкості, тобто здатності зберігати відносну емоційну рівновагу та працездатність у складних умовах. Стресостійкість формується поступово і залежить від низки чинників: індивідуально-психологічних особливостей

дитини, рівня її самооцінки, наявності підтримки з боку дорослих, соціального досвіду, уміння спілкуватися, конструктивно розв'язувати конфлікти й звертатися по допомогу. У педагогіці стресостійкість доцільно розглядати не як вроджену рису, а як властивість, яка може розвиватися в процесі навчання і виховання. Відповідно, учитель має не просто констатувати рівень емоційної стійкості учнів, а створювати умови для її поступового формування.

Значну роль у подоланні стресових ситуацій відіграють соціально-емоційні навички, які нині вважаються важливою складовою життєвих компетентностей особистості. До них належать уміння розуміти свої почуття й почуття інших людей, співпереживати, будувати конструктивне спілкування, співпрацювати, вирішувати конфлікти мирним шляхом, приймати відповідальні рішення та звертатися по підтримку. Саме розвиток цих навичок дає змогу школярам не лише краще адаптуватися до стресових ситуацій, а й запобігати їх загостренню. Наприклад, уміння вести діалог, висловлювати власну позицію без агресії, відмовлятися від небезпечних пропозицій, просити допомоги чи підтримки значно знижує ризик психологічного перенапруження [28].

Особливого значення в контексті досліджуваної проблеми набуває поняття копінг-поведінки. У психолого-педагогічному аспекті копінг-поведінка означає використання дитиною свідомих способів подолання труднощів, які допомагають пристосуватися до ситуації або змінити її. Для школярів важливо навчитися розрізняти конструктивні й деструктивні способи реагування на стрес. До конструктивних належать звернення по допомогу, аналіз ситуації, пошук рішень, планування дій, використання технік самозаспокоєння, позитивне мислення. До деструктивних – агресія, уникнення, замикання в собі, істеричні реакції, відмова від діяльності. Педагогічна робота має бути спрямована на закріплення саме конструктивних копінг-стратегій, які забезпечують безпечну адаптацію дитини до труднощів[17].

Педагогічний аспект досліджуваної проблеми полягає також у тому, що розвиток умінь подолання стресових ситуацій має здійснюватися не епізодично, а системно. Це означає, що відповідні вміння повинні формуватися не лише під час окремих бесід про стрес, а в межах загальної організації освітнього процесу: через стиль педагогічної взаємодії, добір змісту навчання, методів і прийомів роботи, типів завдань, способів оцінювання та підтримки учнів. Якщо школа декларує важливість психічного здоров'я, але водночас створює атмосферу постійного тиску, страху помилки та емоційного напруження, то розвиток таких умінь буде суперечливим і малоефективним.

У цьому контексті важливою є роль педагогічного середовища. Психологічно безпечне освітнє середовище характеризується довірою, підтримкою, доброзичливим спілкуванням, відсутністю приниження, повагою до почуттів дитини та визнанням її права на емоційні переживання. Саме в такому середовищі учень може відкрито говорити про труднощі, не боятися звернутися по допомогу і поступово засвоювати досвід конструктивного подолання складних ситуацій. Якщо ж освітнє середовище є конфліктним, перевантаженим або надмірно авторитарним, воно само стає потужним стресогенним чинником.

Ефективне формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій потребує врахування вікових особливостей. Для учнів підліткового віку характерні підвищена емоційність, нестійкість самооцінки, чутливість до оцінок однолітків і дорослих, прагнення до самостійності, іноді – імпульсивність у реагуванні. Саме тому методи педагогічного впливу мають бути не повчальними, а діалогічними, практико-орієнтованими й такими, що дають можливість учневі самостійно осмислити ситуацію. Підлітки краще засвоюють навички подолання стресу не через абстрактні пояснення, а через аналіз життєвих прикладів, ситуаційних завдань, рольових ігор, вправ на самоусвідомлення та групове обговорення.

Серед педагогічних умов формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій доцільно виділити кілька найбільш значущих. По-перше, це наявність у змісті навчання тем, пов’язаних із психічним здоров’ям, емоціями, стресом, саморегуляцією, конфліктами та підтримкою. По-друге, використання активних методів навчання, які залучають учнів до самостійного аналізу проблемних ситуацій. По-третє, створення умов для рефлексії, тобто осмислення учнями власного досвіду, переживань і дій. По-четверте, педагогічна підтримка та позитивна взаємодія між учителем і учнями. По-п’яте, системне закріплення навичок у практичних ситуаціях, що наближені до реального життя дитини.

Варто наголосити, що вміння подолання стресових ситуацій включають не лише емоційний, а й когнітивний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент пов’язаний зі знаннями про природу стресу, його ознаки, причини виникнення та можливі наслідки. Емоційний компонент охоплює усвідомлення власних переживань і здатність ними керувати. Поведінковий компонент передбачає практичне застосування способів подолання стресу: звернення по допомогу, використання технік заспокоєння, уникнення агресивних реакцій, конструктивне розв’язання конфлікту, дотримання правил психологічної безпеки. Така структура дає підстави стверджувати, що розвиток досліджуваних умінь має відбуватися комплексно.

Особливе місце у формуванні цих умінь посідає рефлексія. Саме вона допомагає школяру усвідомити, як він поводився в складній ситуації, що відчував, що допомогло або, навпаки, завадило впоратися зі стресом. Рефлексивні завдання дають можливість дитині не лише оцінити власний досвід, а й поступово виробити більш ефективні способи реагування. Тому в педагогічній практиці доцільно використовувати щоденники вражень, обговорення після виконання вправ, короткі письмові самоаналізи, бесіди про емоційний стан і труднощі.

У контексті сучасної освіти важливо також враховувати, що розвиток умінь подолання стресових ситуацій має здійснюватися на засадах

компетентнісного підходу. Це означає, що учень повинен не лише знати, що таке стрес, а й уміти діяти в конкретній ситуації. Саме тому особливого значення набувають практичні завдання, які моделюють реальні життєві обставини: конфлікт із ровесниками, хвилювання перед виступом, невдача у навчанні, страх перед оцінюванням, перевтома, непорозуміння з дорослими. Такі завдання сприяють перенесенню знань у практичну площину і роблять формування досліджуваних умінь більш результативним [19].

Отже, розвиток у школярів умінь подолання стресових ситуацій безпосередньо залежить від урахування вікових особливостей підліткового віку та цілеспрямованої педагогічної роботи. Підвищена емоційна чутливість, нестійкість самооцінки, значущість соціального схвалення, вплив навчальних і соціальних стресорів роблять учнів основної школи особливо вразливими до стресових впливів. Водночас саме цей період є сприятливим для формування стресостійкості, емоційної саморегуляції, соціально-емоційних навичок, копінг-поведінки та рефлексії. Відтак освітній процес має значний потенціал у розвитку в школярів здатності конструктивно реагувати на стресові чинники, що є важливою передумовою збереження психічного здоров’я та гармонійного особистісного розвитку.

1.3. Педагогічні умови формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій

Формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій є важливим завданням сучасної освіти, оскільки воно безпосередньо пов’язане зі збереженням психічного здоров’я, розвитком емоційної стійкості та здатності особистості ефективно діяти в складних життєвих обставинах. У сучасному суспільстві школярі стикаються з численними стресогенними чинниками: високими навчальними вимогами, інформаційним перевантаженням, соціальними конфліктами, нестабільністю суспільного життя, а також наслідками воєнних подій. У зв’язку з цим освітній процес має не лише

забезпечувати засвоєння знань, а й сприяти формуванню в учнів життєвих навичок, які допомагають зберігати психологічну рівновагу та конструктивно реагувати на труднощі.

У педагогічній науці важливу роль відіграє поняття **педагогічних умов**, під якими розуміють сукупність організаційних, змістових, методичних і психологічних факторів освітнього процесу, що забезпечують ефективність формування певних якостей, знань і вмінь учнів. Саме створення відповідних педагогічних умов дає можливість цілеспрямовано впливати на розвиток особистості школяра та формувати в нього здатність конструктивно реагувати на стресові ситуації. Формування таких умінь не відбувається стихійно, а потребує системної педагогічної роботи, яка має поєднувати відповідний зміст навчання, активні методи діяльності та сприятливе освітнє середовище.

Однією з ключових педагогічних умов є **створення психологічно безпечного освітнього середовища**. Психологічна безпека в закладі освіти передбачає атмосферу довіри, підтримки та взаємоповаги між учителем і учнями, відсутність приниження, страху помилки чи надмірного тиску. У такому середовищі школярі мають можливість відкрито висловлювати свої думки та переживання, звертатися по допомогу й поступово набувати досвіду конструктивного подолання труднощів. Якщо ж освітнє середовище характеризується конфліктністю, надмірною конкуренцією або авторитарністю, воно може саме ставати джерелом стресу для учнів. Тому важливо, щоб педагогічна взаємодія будувалася на засадах партнерства, підтримки та педагогічної тактовності.

Не менш важливою умовою є **включення до змісту навчання питань, пов’язаних із психічним здоров’ям, емоціями та стресом**. Учні повинні мати можливість отримувати науково обґрунтовані знання про природу стресу, його прояви, причини виникнення та можливі наслідки. Водночас важливо формувати у школярів розуміння того, що стрес є природною реакцією організму на складні життєві обставини і що існують ефективні способи його подолання. Усвідомлення цих питань допомагає учням краще

розуміти власний емоційний стан, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню відповідального ставлення до власного психічного здоров'я.

Важливою педагогічною умовою розвитку в учнів умінь подолання стресових ситуацій є **використання активних і практикоорієнтованих методів навчання**. Формування життєвих навичок неможливе лише через передачу інформації, оскільки такі навички формуються передусім у процесі діяльності. Саме тому в освітньому процесі доцільно використовувати методи, які залучають учнів до аналізу реальних або змодельованих життєвих ситуацій. До таких методів належать ситуаційні завдання, рольові ігри, групові обговорення, аналіз проблемних ситуацій, виконання практичних вправ, що спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції та навичок конструктивного спілкування. Завдяки таким методам учні не лише отримують знання про способи подолання стресу, а й набувають практичного досвіду їх застосування [29].

Суттєвим чинником формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій є **розвиток емоційної саморегуляції**. Емоційна саморегуляція передбачає здатність людини усвідомлювати власні почуття, контролювати їх прояви та обирати прийнятні способи поведінки в складних обставинах. Для школярів ця здатність має особливе значення, оскільки в підлітковому віці емоційна сфера характеризується підвищеною чутливістю, імпульсивністю та нестійкістю. У педагогічній практиці розвиток емоційної саморегуляції може здійснюватися через вправи на самоспостереження, дихальні техніки, вправи на переключення уваги, обговорення емоційних переживань, а також через аналіз ситуацій, у яких учні можуть усвідомити власні реакції на стрес.

Важливим компонентом формування досліджуваних умінь є **розвиток рефлексії**, тобто здатності учнів аналізувати власний досвід, емоції та поведінку. Рефлексивна діяльність допомагає школярам усвідомити, як вони реагують на складні ситуації, що допомагає їм упоратися з напруженням і які способи поведінки є більш ефективними. У педагогічній практиці розвиток рефлексії може здійснюватися через обговорення пережитих ситуацій,

виконання письмових рефлексивних завдань, ведення щоденників вражень, колективні бесіди або індивідуальні роздуми після виконання певних вправ. Така діяльність сприяє формуванню в учнів усвідомленого ставлення до власних емоцій і поступовому формуванню більш ефективних стратегій подолання стресу.

Важливою педагогічною умовою є також **підтримувальна роль учителя**. Учитель виступає не лише джерелом знань, а й важливим суб'єктом соціальної підтримки для учнів. Його ставлення, стиль спілкування, здатність вислухати та допомогти знайти конструктивне рішення можуть суттєво впливати на формування у школярів упевненості у власних силах і здатності долати труднощі. Педагогічна підтримка передбачає уважне ставлення до емоційного стану учнів, своєчасне реагування на конфліктні ситуації, заохочення відкритого діалогу та формування атмосфери взаємоповаги в класному колективі.

Отже, формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій потребує створення комплексу педагогічних умов, які забезпечують ефективність цього процесу. До таких умов належать створення психологічно безпечного освітнього середовища, включення до змісту навчання тем, пов'язаних із психічним здоров'ям і стресом, використання активних методів навчання, розвиток емоційної саморегуляції та рефлексії, а також педагогічна підтримка з боку вчителя. Реалізація зазначених умов сприяє формуванню в учнів здатності усвідомлено реагувати на складні життєві обставини, зберігати психологічну рівновагу та використовувати конструктивні стратегії подолання стресу. Значний потенціал для реалізації цих умов має освітній процес, зокрема вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», можливості якого щодо розвитку в учнів умінь подолання стресових ситуацій будуть розглянуті в наступному розділі дослідження.

РОЗДІЛ 2
МОЖЛИВОСТІ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ» У РОЗВИТКУ В УЧНІВ УМІНЬ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

2.1. Зміст і структура інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»

Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» посідає важливе місце в системі сучасної загальної середньої освіти, оскільки спрямований на формування в учнів життєво необхідних компетентностей, пов'язаних із збереженням фізичного та психічного здоров'я, безпечною поведінкою та відповідальним ставленням до власного добробуту. У контексті концепції Нової української школи цей курс виступає як один із ключових інструментів реалізації компетентнісного підходу, оскільки орієнтований не лише на засвоєння знань, а й на розвиток практичних умінь і навичок, необхідних для успішної життєдіяльності особистості.

Метою інтегрованого курсу є формування в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я, життя та безпеки, розвиток соціально-емоційних навичок, здатності приймати зважені рішення та діяти в різних життєвих ситуаціях. Завдання курсу передбачають розвиток умінь самоусвідомлення, емоційної саморегуляції, конструктивної взаємодії з іншими людьми, попередження ризикованої поведінки, а також формування навичок подолання труднощів і стресових ситуацій.

Аналіз модельних навчальних програм інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для основної школи (5–9 класи) свідчить про їх чітку орієнтацію на формування життєвих компетентностей учнів. Зміст курсу вибудуваний таким чином, що забезпечує поступове й послідовне ускладнення навчального матеріалу відповідно до вікових особливостей школярів. У кожному класі передбачено вивчення тем, пов'язаних із розвитком навичок самопізнання, управління емоціями, міжособистісної взаємодії, безпечної поведінки та збереження психічного здоров'я.

Під змістом інтегрованого курсу розуміється сукупність навчальних тем, понять, практичних завдань і компетентностей, спрямованих на формування в учнів цілісного уявлення про здоров'я як багатовимірне явище, що включає фізичну, психічну та соціальну складові. Особливе місце в змісті курсу займають питання психічного здоров'я, які охоплюють теми емоцій і почуттів, стресу та його проявів, способів подолання емоційного напруження, розвитку навичок саморегуляції та підтримання психологічної рівноваги.

Важливо підкреслити, що зміст курсу має чітко виражений компетентнісний характер. Це означає, що навчальний матеріал спрямований не лише на засвоєння інформації, а передусім на формування здатності учнів діяти в реальних життєвих ситуаціях.

У контексті досліджуваної проблеми це проявляється у формуванні в учнів умінь:

– розпізнавати власні емоційні стани та причини їх виникнення;

– оцінювати рівень стресового навантаження;

– обирати ефективні способи подолання емоційного напруження;

– конструктивно взаємодіяти з іншими людьми в конфліктних ситуаціях;

– звертатися по допомогу та підтримку.

У модельних навчальних програмах значна увага приділяється формуванню в учнів соціально-емоційних навичок, які є основою здатності ефективно взаємодіяти з іншими людьми та конструктивно реагувати на складні життєві обставини. Зокрема, розглядаються питання розуміння власних емоцій і емоцій інших, розвитку емпатії, уміння вирішувати конфлікти, протидіяти булінгу, а також звертатися по допомогу у разі необхідності. Усе це безпосередньо пов'язане з формуванням умінь подолання стресових ситуацій [31].

Окрему увагу в змісті курсу приділено формуванню копінг-стратегій, тобто способів подолання складних і напружених життєвих ситуацій. Учні поступово знайомляться з різними моделями поведінки у стресових умовах, вчаться розрізняти конструктивні та деструктивні способи реагування, а також

оцінювати наслідки своїх дій. Такий підхід сприяє розвитку усвідомленої поведінки та формуванню відповідального ставлення до власного психічного здоров'я.

Аналіз змістових ліній курсу дає змогу виокремити низку тем, які мають найбільший потенціал для розвитку в учнів умінь подолання стресових ситуацій. До них належать теми, пов'язані з емоційною саморегуляцією, управлінням стресом, розвитком комунікативних умінь, формуванням навичок безпечної поведінки, прийняттям рішень у складних ситуаціях та відповідальним ставленням до власного здоров'я. Важливо, що ці теми не розглядаються ізольовано, а інтегруються в різні розділи курсу, що забезпечує системність формування відповідних умінь.

Під структурою інтегрованого курсу розуміється організація навчального матеріалу за тематичними модулями або розділами, які забезпечують логічну послідовність і цілісність освітнього процесу. Така структура передбачає поступовий перехід від засвоєння базових знань до формування практичних умінь і навичок. Змістові модулі курсу охоплюють питання здорового способу життя, безпеки життєдіяльності, соціальної взаємодії та особистісного розвитку, що створює умови для комплексного формування життєвих компетентностей учнів.

Послідовність побудови курсу має важливе значення для формування навичок подолання стресу. На початкових етапах навчання учні знайомляться з базовими поняттями емоцій та почуттів, навчаються їх розпізнавати і називати. На наступних етапах відбувається формування умінь аналізувати ситуації, усвідомлювати причини власних переживань та обирати адекватні способи реагування. У старших класах основної школи акцент робиться на розвитку відповідальності за власне психічне здоров'я, здатності приймати рішення в складних умовах і протидіяти негативним впливам [33].

Важливою особливістю структури курсу є його практична спрямованість. Значна частина навчального часу відводиться на виконання практичних завдань, обговорення життєвих ситуацій, участь у групових

формах роботи, що сприяє активному залученню учнів до навчального процесу. Такий підхід дозволяє не лише засвоювати теоретичні знання, а й формувати вміння застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях, зокрема під час виникнення стресових обставин.

Крім того, інтегрований характер курсу забезпечує міжпредметні зв'язки, що підсилює ефективність формування життєвих навичок. Питання психічного здоров'я та стресостійкості пов'язуються з темами біології (фізіологія стресу), психології (емоції та поведінка), соціології (взаємодія в суспільстві), що сприяє формуванню цілісного уявлення про природу стресу та способи його подолання.

Таким чином, аналіз змісту і структури інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» свідчить про його значний освітній потенціал у формуванні в учнів умінь подолання стресових ситуацій. Системність, практична спрямованість, інтегративний характер і орієнтація на розвиток соціально-емоційних навичок забезпечують створення умов для формування в учнів здатності усвідомлювати власні емоції, керувати ними та конструктивно реагувати на складні життєві обставини. Це, у свою чергу, є важливою передумовою збереження психічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості школяра.

2.2. Методи і прийоми організації навчальної діяльності учнів у розвитку навичок подолання стресових ситуацій

Ефективність формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій значною мірою залежить від організації навчальної діяльності та добору педагогічних методів і прийомів. Зміст інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», як було зазначено у попередньому підрозділі, має значний потенціал для розвитку відповідних життєвих навичок, однак його реалізація потребує використання таких методів навчання, які забезпечують активну участь учнів, їхню особистісну залученість і практичне опрацювання життєвих ситуацій.

У сучасній педагогіці особлива увага приділяється інтерактивним методам навчання, які передбачають взаємодію всіх учасників освітнього процесу та сприяють формуванню в учнів досвіду поведінки в реальних або змодельованих ситуаціях. Саме такі методи є найбільш ефективними для розвитку умінь подолання стресових ситуацій, оскільки дозволяють учням не лише отримувати знання, а й застосовувати їх на практиці. Наприклад, під час вивчення теми «Емоції та почуття» учням можна запропонувати обговорення ситуації «Я хвилююся перед виступом», де вони визначають свої емоції та пропонують способи їх подолання [36].

До основних методів і прийомів організації навчальної діяльності, що сприяють розвитку в учнів умінь подолання стресових ситуацій, доцільно віднести: ситуаційне навчання, рольові ігри, групові обговорення, вправи на емоційну саморегуляцію, рефлексивні методи, а також елементи тренінгової роботи.

Одним із найбільш ефективних методів є ситуаційне навчання, яке передбачає аналіз конкретних життєвих ситуацій, що можуть викликати емоційне напруження або стрес. У процесі роботи з такими ситуаціями учні вчаться визначати проблему, аналізувати її причини, оцінювати можливі варіанти поведінки та обирати найбільш доцільний спосіб реагування. Наприклад, учням можуть пропонуватися ситуації: «Тебе образив однокласник», «Ти отримав низьку оцінку і боїшся реакції батьків», «Тебе запросили до небезпечної компанії», «Ти переживаєш через контрольну роботу». Учні аналізують ці ситуації за алгоритмом: що сталося – що я відчуваю – що можу зробити – який варіант буде найкращим. Обговорення таких ситуацій сприяє розвитку критичного мислення та формуванню конструктивних копінг-стратегій.

Важливу роль у формуванні відповідних умінь відіграють рольові ігри, які дозволяють моделювати різні життєві ситуації та відпрацьовувати варіанти поведінки в безпечному освітньому середовищі. Наприклад, можна організувати рольову гру «Конфлікт у класі», де один учень виконує роль

ображеного, інший – кривдника, а третій – посередника. Після гри учні обговорюють, які дії були конструктивними, а які – ні. Інший приклад – гра «Складна розмова з батьками», де учні вчаться спокійно пояснювати свої переживання. Такі ігри сприяють формуванню навичок самоконтролю, розвитку емпатії та впевненості у власних діях.

Не менш важливими є групові обговорення та дискусії, які забезпечують обмін думками, досвідом і поглядами між учнями. Наприклад, учням можна запропонувати тему для обговорення: «Що допомагає мені заспокоїтися у складній ситуації» або «Чому люди по-різному реагують на стрес». У процесі обговорення школярі вчаться аргументувати свою позицію, слухати інших, поважати різні точки зору та спільно знаходити рішення. Така діяльність сприяє розвитку соціально-емоційних навичок і формуванню здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

Особливе місце у формуванні в учнів умінь подолання стресових ситуацій займають вправи на емоційну саморегуляцію. Вони спрямовані на розвиток здатності контролювати власні емоції, знижувати рівень напруження та відновлювати психологічну рівновагу. До таких вправ належать, зокрема, вправа «Дихання 4–4–4» (вдих – затримка – видих), вправа «Стоп-емоція» (зупинка імпульсивної реакції і усвідомлення почуттів), вправа «Моє безпечне місце» (уявлення ситуації спокою), а також техніка позитивної самоінструкції («Я впораюся», «Я можу заспокоїтися»). Регулярне використання подібних вправ сприяє формуванню в учнів стійких навичок саморегуляції.

Важливим компонентом організації навчальної діяльності є також рефлексивні методи, які дозволяють учням осмислювати власний досвід, аналізувати свої емоції та поведінку. Наприклад, після виконання вправи або обговорення ситуації учням можна запропонувати відповісти на запитання: «Що я відчував?», «Що допомогло мені впоратися?», «Що я зроблю інакше наступного разу?». Ефективною є також вправа «Щоденник настрою», де учні коротко фіксують свої емоції протягом дня. Такий підхід сприяє розвитку самосвідомості та формуванню навичок саморегуляції [38].

Доцільним є також використання елементів тренінгових технологій, які передбачають активну участь учнів у виконанні практичних завдань, спрямованих на розвиток життєвих навичок. Наприклад, можна проводити вправи «Коло підтримки» (учні діляться тим, що їм допомагає у складних ситуаціях), «Комплімент по колу» (формування позитивного емоційного клімату), «Як сказати “ні”» (відпрацювання відмови від небезпечних пропозицій). Така форма роботи створює умови для безпечного експериментування з різними моделями поведінки та закріплення ефективних стратегій подолання стресових ситуацій [13].

Важливо зазначити, що ефективність використання зазначених методів значною мірою залежить від їх системного застосування та поєднання з відповідним змістом навчання. Окреме використання навіть найбільш ефективних методів не забезпечить бажаного результату без цілісної організації освітнього процесу, спрямованого на розвиток соціально-емоційних навичок учнів.

Отже, використання інтерактивних методів, рольових ігор, ситуаційного навчання, вправ на емоційну саморегуляцію та рефлексивних прийомів створює сприятливі умови для формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій. Застосування цих методів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» сприяє розвитку емоційної стійкості, формуванню конструктивних моделей поведінки та підвищенню здатності учнів ефективно діяти в складних життєвих обставинах. Це, у свою чергу, є важливим чинником збереження психічного здоров’я та гармонійного розвитку особистості школяра.

2.3. Розробка фрагментів уроків інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут», спрямованих на розвиток умінь подолання стресових ситуацій

Формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій потребує не лише відповідного змістового наповнення навчання, а й практичної організації

освітнього процесу, що забезпечує включення школярів у діяльність, наближену до реальних життєвих умов. Саме тому важливого значення набуває розробка фрагментів уроків інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», які спрямовані на формування в учнів навичок емоційної саморегуляції, конструктивної поведінки в складних ситуаціях та прийняття виважених рішень.

Відповідно до модельних навчальних програм для 5–9 класів, у змісті курсу значна увага приділяється питанням психічного здоров'я, розвитку соціально-емоційних навичок, умінню розпізнавати власні емоції, керувати ними та протидіяти негативним впливам середовища. Це створює сприятливі умови для інтеграції в освітній процес практичних завдань, що формують у школярів уміння подолання стресових ситуацій.

З огляду на це доцільним є використання фрагментів уроків, побудованих на засадах інтерактивного навчання, які поєднують ситуаційний аналіз, рольові ігри, вправи на саморегуляцію та рефлексивні методи.

Показовим у цьому контексті є фрагмент уроку для учнів 5–6 класів на тему «Емоції та способи їх регуляції». Його метою є формування в учнів умінь розпізнавати власні емоційні стани та застосовувати прості способи їх регуляції у ситуаціях хвилювання чи напруження. На початковому етапі уроку доцільно використати вправу «Емоційний барометр», яка дозволяє учням усвідомити власний емоційний стан і створює сприятливу атмосферу для подальшої роботи. Наступним етапом може бути аналіз ситуації, пов'язаної з хвилюванням перед виступом, що є типовою для молодших підлітків. Учні визначають емоції, які переживає герой ситуації, обговорюють причини їх виникнення та пропонують способи подолання хвилювання [39].

Практична частина уроку передбачає виконання вправ на емоційну саморегуляцію, зокрема дихальних технік, які допомагають знизити рівень тривожності. Закріплення матеріалу доцільно здійснювати через рольову міні-гру, під час якої учні відпрацьовують ситуації підтримки та самоконтролю.

Завершальним етапом виступає рефлексія, що сприяє усвідомленню отриманого досвіду та його перенесенню в реальне життя.

Для учнів 7 класу доцільно пропонувати більш складні за змістом і структурою фрагменти уроків, спрямовані на формування вмінь аналізувати стресові ситуації та обирати ефективні стратегії їх подолання. Наприклад, у межах теми «Стрес і способи його подолання» урок може розпочинатися з мозкового штурму, під час якого учні визначають сутність поняття «стрес» і наводять приклади власного досвіду. Такий підхід сприяє актуалізації знань і формуванню особистісної значущості теми.

Подальша робота може бути організована у формі групового аналізу життєвих ситуацій, пов’язаних із конфліктами, перевантаженням навчанням або страхом перед оцінюванням. Учні не лише визначають причини стресу, а й пропонують можливі способи його подолання, що сприяє розвитку критичного мислення та навичок прийняття рішень. Доцільним є використання методу «Світлофор рішень», який допомагає класифікувати різні типи поведінки за рівнем їх ефективності та безпечності.

Важливим елементом уроку є виконання вправи «Мій ресурс», під час якої учні визначають власні способи подолання стресу та соціальну підтримку, на яку вони можуть спиратися. Така діяльність сприяє формуванню впевненості у власних можливостях і розвитку відповідального ставлення до психічного здоров’я.

У 8 класі доцільно зосередити увагу на розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій як одного з важливих аспектів подолання стресу. У межах теми «Конфлікти та способи їх подолання» ефективним є використання рольових ігор, що дозволяють моделювати реальні життєві ситуації. Наприклад, учні можуть виконувати ролі учасників конфлікту та посередника, що сприяє розвитку емпатії, комунікативних умінь і здатності до компромісу.

У процесі виконання таких завдань учні засвоюють алгоритм конструктивного вирішення конфліктів, який включає усвідомлення власних

емоцій, уміння вислухати співрозмовника, аргументовано висловити свою позицію та спільно знайти рішення. Додатково доцільно використовувати вправи на формування «Я-повідомлень», які допомагають учням виражати власні почуття без агресії та звинувачень.

Завершальним етапом кожного з розглянутих фрагментів уроків є рефлексія, що дозволяє учням оцінити власний досвід, усвідомити ефективність застосованих стратегій і визначити можливості їх використання у повсякденному житті. Саме рефлексивна діяльність забезпечує перехід від навчальної ситуації до реальної поведінки, що є ключовим у формуванні життєвих навичок.

Отже, розробка та впровадження фрагментів уроків інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», спрямованих на розвиток умінь подолання стресових ситуацій, забезпечує реалізацію компетентнісного підходу в освіті. Використання інтерактивних методів, практичних вправ і ситуаційного навчання сприяє формуванню в учнів емоційної стійкості, здатності до саморегуляції та конструктивної поведінки в складних життєвих обставинах. Це, у свою чергу, є важливою умовою збереження психічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості школяра.

Для більш детального представлення практичної реалізації зазначених підходів наведемо приклади розробок фрагментів уроків.

Приклад 1. Фрагмент уроку (5–6 клас)

Тема: Емоції та способи їх регуляції
Мета: сформувати в учнів уміння розпізнавати емоції та застосовувати базові способи саморегуляції у стресових ситуаціях.

Етапи фрагмента уроку:

1. **Актуалізація (вправа «Емоційний барометр»)**. Учням пропонується визначити свій емоційний стан за допомогою шкали (радість, спокій, тривога, злість). Обговорення: «Що впливає на наш настрій?»

2. **Ситуаційне завдання** Ситуація: «Учень хвилюється перед відповіддю на уроці».Учні визначають:

– які емоції виникають;

– причини хвилювання;

– можливі способи подолання.

3. **Практична вправа «Дихання 4–4–4»**

4. Учні виконують дихальну вправу (вдих – затримка – видих). Обговорення відчуттів після виконання.

5. **Рольова вправа**. Учні в парах моделюють ситуацію підтримки: один хвилюється, інший допомагає.

6. **Рефлексія**. «Що допомагає мені заспокоїтися?», «Яку вправу я використаю в реальному житті?»

Подальший розвиток умінь подолання стресових ситуацій у 7 класі передбачає ускладнення змісту та форм роботи. Учні вже здатні не лише розпізнавати емоції, а й аналізувати причини стресу, оцінювати власну поведінку та обирати ефективні стратегії реагування.

Приклад 2. Фрагмент уроку (7 клас)

Тема: Стрес і способи його подолання

Мета: сформувати в учнів уміння визначати стресові ситуації та застосовувати конструктивні стратегії їх подолання.

Етапи фрагмента уроку:

1. **Мозковий штурм**. Учні відповідають на запитання: «Що таке стрес?» Формування узагальненого визначення.
2. **Групова робота (аналіз ситуацій)**. Групам пропонуються ситуації:

– конфлікт із другом;

– перевантаження навчанням;

– страх перед контрольною.

Завдання:

– визначити причину стресу;

– запропонувати способи подолання.

3. **Метод «Світлофор рішень»**. Учні оцінюють варіанти поведінки:

– червоний – небезпечні;

- жовтий – сумнівні;
- зелений – ефективні.

4. **Вправа «Мій ресурс»**. Учні визначають:

- власні способи подолання стресу;
- людей, які можуть підтримати.

5. **Рефлексія**

«Який спосіб подолання стресу для мене найефективніший?»

Приклад 3. Фрагмент уроку (8–9 клас)

Тема: Конфлікти, стрес і прийняття рішень у складних життєвих ситуаціях

Мета: сформувати в учнів уміння конструктивно діяти у стресових і конфліктних ситуаціях, застосовувати навички емоційної саморегуляції та приймати відповідальні рішення.

Етапи фрагмента уроку:

1. Актуалізація (вправа «Асоціативний кущ») Учням пропонується назвати асоціації до слів: «стрес», «конфлікт». Обговорення:

– Чи завжди конфлікт викликає стрес?

– Чи можна уникнути стресу?

3. **Проблемна ситуація (кейс)**.

Ситуація:

«Двоє друзів посварилися через непорозуміння в соціальних мережах. Один з них відчуває образу і злість, інший – провину та тривогу».

Завдання для учнів:

- визначити емоції кожного учасника;
- визначити причину конфлікту;
- спрогнозувати можливі наслідки різних варіантів поведінки.

4. **Рольова гра «Конфлікт і його вирішення»**.

Учні об’єднуються в групи по 3 особи:

- учасник 1 – сторона конфлікту;

- учасник 2 – інша сторона;
- учасник 3 – посередник.

Завдання:

- відтворити ситуацію конфлікту;
- знайти конструктивне рішення;
- застосувати «Я-повідомлення».

4. Вправа «Алгоритм дій у стресовій ситуації»

Учні разом із учителем формують алгоритм:

1. Усвідомити свої емоції
2. Зупинитися (пауза)
3. Проаналізувати ситуацію
4. Обрати варіант дії
5. Оцінити наслідки
6. **Тренінгова вправа «Я-повідомлення»**.

Учні вчаться формулювати фрази без агресії:

- «Я відчуваю…»
- «Мені важливо…»
- «Я хотів(ла) б…»

6. Рефлексія. Метод «Незакінчене речення»:

- «Сьогодні я зрозумів(ла), що…»
- «У стресовій ситуації я спробую…»
- «Мені було складно…»

Таким чином, розроблені фрагменти уроків демонструють поступове ускладнення змісту та методів навчання відповідно до вікових особливостей учнів, що забезпечує ефективне формування вмінь подолання стресових ситуацій.

У 8–9 класах робота може бути спрямована на формування більш складних соціально-емоційних умінь, зокрема вирішення конфліктів, розвиток емоційної стійкості та відповідального прийняття рішень. У таких випадках

доцільним є використання рольових ігор, тренінгових вправ та моделювання життєвих ситуацій.

Завершальним етапом кожного з розглянутих фрагментів уроків є рефлексія, що дозволяє учням оцінити власний досвід, усвідомити ефективність застосованих стратегій і визначити можливості їх використання у повсякденному житті. Саме рефлексивна діяльність забезпечує перехід від навчальної ситуації до реальної поведінки, що є ключовим у формуванні життєвих навичок.

Отже, розробка та впровадження фрагментів уроків інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», спрямованих на розвиток умінь подолання стресових ситуацій, забезпечує реалізацію компетентнісного підходу в освіті. Використання інтерактивних методів, практичних вправ і ситуаційного навчання сприяє формуванню в учнів емоційної стійкості, здатності до саморегуляції та конструктивної поведінки в складних життєвих обставинах, що є важливою умовою збереження психічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості школяра.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ І ПРИЙОМ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

3.1. Програма експериментального дослідження

Педагогічний експеримент був спрямований на перевірку ефективності використання методів і прийомів навчальної діяльності учнів у процесі розвитку в них умінь подолання стресових ситуацій під час вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Дослідження передбачало визначення динаміки сформованості відповідних умінь за трьома взаємопов'язаними компонентами: мотиваційно-ціннісним, когнітивним і діяльнісно-поведінковим, що оцінювалися за допомогою комплексу діагностичних інструментів, розроблених автором.

База та учасники експерименту. Експеримент проводився в Уманському ліцеї № 3 Уманської міської ради Черкаської області під час виробничої практики здобувача освіти у II семестрі 2024–2025 навчального року. До участі в експерименті були залучені учні двох сьомих класів: 7-Б клас – 28 учнів (контрольна група) та 7-Г клас – 31 учень (експериментальна група).

В обох класах інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» викладала одна й та сама вчителька, що забезпечило єдність змісту навчання, організаційних умов, загальних методичних підходів і способів педагогічної взаємодії. Учителем було створено належні організаційні умови для проведення діагностики, що сприяло об'єктивності отриманих результатів.

Мета експерименту полягала в емпіричній перевірці результативності використання інтерактивних методів і прийомів навчання, спрямованих на розвиток у школярів умінь подолання стресових ситуацій у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Завдання експерименту:

1. Визначити вихідний рівень сформованості в учнів умінь подолання стресових ситуацій за мотиваційно-ціннісним, когнітивним і діяльнісно-поведінковим компонентами.
2. Реалізувати в експериментальному класі систему педагогічних впливів, що включала інтерактивні методи навчання, ситуаційні завдання, рольові ігри, вправи на емоційну саморегуляцію та рефлексивні прийоми.
3. Провести підсумкову діагностику після впровадження запропонованих методів і прийомів навчання.
4. Порівняти динаміку змін у контрольному та експериментальному класах.
5. Обґрунтувати ефективність використання запропонованих методів і прийомів у розвитку в учнів умінь подолання стресових ситуацій.

Педагогічний експеримент складався з трьох етапів.

1. Констатувальний етап

На цьому етапі визначався вихідний рівень сформованості в учнів умінь подолання стресових ситуацій. Для забезпечення валідності та надійності вимірювання було використано три взаємодоповнювальні інструменти, кожен із яких діагностував окремий компонент досліджуваного явища. Такий підхід дозволив отримати комплексний результат, оскільки поєднання опитувальника, тесту та ситуативних завдань дало змогу оцінити не лише рівень знань учнів, а й їх ставлення до стресових ситуацій та готовність діяти конструктивно в умовах емоційного напруження.

Було використано три авторські інструменти:

1. Для визначення мотиваційно-ціннісного компонента застосовано опитувальник «Ставлення до стресових ситуацій і способів їх подолання» (Додаток А).
2. Когнітивний компонент діагностувався за допомогою тесту на знання з теми «Стрес, його ознаки та способи подолання» (Додаток Б).

3. Діяльнісно-поведінковий компонент оцінювався за результатами виконання ситуативного кейс-тесту «Уміння діяти в стресових ситуаціях» (Додаток В).

Отримані дані за кожним інструментом підраховувалися та відносилися до одного з трьох рівнів: високого, середнього або низького.

2. Формувальний етап

У ході виробничої практики в експериментальному класі було організовано систему уроків і інтерактивних форм діяльності, спрямованих на розвиток:

- уміння розпізнавати власні емоційні стани та чинники стресу;
- навичок емоційної саморегуляції;
- уміння аналізувати стресові ситуації та прогнозувати наслідки власних дій;
- здатності обирати конструктивні способи подолання стресу;
- відповідального ставлення до власного психічного здоров'я та добробуту.

У процесі формувального етапу використовувалися ситуаційне навчання, рольові ігри, групові обговорення, вправи на дихання та релаксацію, вправи на розвиток рефлексії, а також завдання на моделювання життєвих ситуацій. У контрольному класі навчальний процес здійснювався у традиційному форматі без цілеспрямованого впровадження зазначених методів і прийомів.

3. Контрольний етап

На завершальному етапі повторно проведено всі три діагностичні процедури: опитувальник, тест та кейс-тест. Було здійснено порівняння результатів учнів контрольного й експериментального класів, визначено зміни рівнів сформованості умінь подолання стресових ситуацій та проаналізовано динаміку розвитку кожного компонента.

Методи обробки результатів.

Під час опрацювання отриманих даних використано:

- підрахунок балів за кожним інструментом;
- визначення рівнів сформованості (високий, середній, низький) за встановленими діапазонами;
- порівняння результатів контрольної та експериментальної груп;
- визначення позитивної та негативної динаміки;
- якісний аналіз змін у ставленні учнів до стресових ситуацій, рівні їх обізнаності та поведінкових стратегіях.

Для комплексного оцінювання рівня сформованості в учнів умінь подолання стресових ситуацій у межах педагогічного експерименту було розроблено систему критеріїв, показників і рівнів, що дозволяє інтегровано аналізувати результати трьох інструментів вимірювання: опитувальника, тесту та кейс-тесту. Застосування цих критеріїв забезпечує об’єктивність, порівнюваність і валідність отриманих даних, а також дозволяє визначити динаміку змін у контрольному та експериментальному класах.

Узагальнена система критеріїв, інструментів та рівнів сформованості умінь подолання стресових ситуацій представлена у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Комплексні критерії оцінювання рівнів сформованості в учнів умінь подолання стресових ситуацій

Компонент	**Інструмент вимірювання**	**Макс балів**	**Рівні сформованості**	**Діапазон балів**	**Характеристика рівня**
Мотиваційно-ціннісний	Опитувальник (12 тверджень)	36	Високий	29–36	Учень усвідомлює значущість умінь подолання стресу, виявляє позитивне ставлення до саморегуляції, готовий використовувати конструктивні способи реагування.
			Середній	19–28	Учень загалом розуміє важливість подолання стресу, але його установки нестійкі, потребують

					педагогічної підтримки.
			Низький	0–18	Учень недостатньо усвідомлює значущість проблеми, виявляє байдужість або невпевненість щодо способів подолання стресу.
Когнітивний	Тест (12 завдань)	12	Високий	10–12	Учень має цілісні знання про стрес, його ознаки, причини та способи подолання, розуміє причинно-наслідкові зв’язки.
			Середній	6–9	Учень має часткові знання, орієнтується в основних поняттях, але допускає помилки в деталях.
			Низький	0–5	Учень має фрагментарні знання, не розрізняє базові поняття, не володіє достатньою інформацією про способи подолання стресу.
Діяльнісно-поведінковий	Кейс-тест (6 ситуацій)	6	Високий	5–6	Учень обирає адекватні способи дій у стресових ситуаціях, демонструє навички саморегуляції та конструктивної поведінки.
			Середній	3–4	Учень у більшості випадків обирає правильні стратегії, але виявляє невпевненість або непослідовність.
			Низький	0–2	Учень не вміє обирати конструктивні способи дій, демонструє неефективні або ризиковані

					поведінкові стратегії.

Таким чином, програма педагогічного експерименту забезпечила можливість комплексно оцінити сформованість у школярів умінь подолання стресових ситуацій за трьома ключовими компонентами. Використання взаємопов'язаних діагностичних інструментів, єдність педагогічних умов у контрольному та експериментальному класах, а також поетапність дослідження створили умови для об'єктивного вимірювання змін. Розроблена система критеріїв і рівнів дозволяє в подальших підрозділах ґрунтовно проаналізувати динаміку сформованості відповідних умінь і визначити результативність використання запропонованих методів і прийомів навчальної діяльності.

3.2. Констатувальний етап дослідження та його результати

Констатувальний етап педагогічного експерименту був спрямований на визначення вихідного рівня сформованості в учнів 7-Б та 7-Г класів умінь подолання стресових ситуацій. Метою цього етапу було встановити початкові показники розвитку мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісно-поведінкового компонентів досліджуваного явища, а також перевірити однорідність контрольної та експериментальної груп перед упровадженням системи методів і прийомів навчання, спрямованих на розвиток відповідних умінь.

Для визначення вихідного рівня сформованості кожного з компонентів умінь подолання стресових ситуацій було використано три діагностичні інструменти, описані в пункті 3.1: опитувальник (мотиваційно-ціннісний компонент), тест на знання (когнітивний компонент) та ситуативний кейс-тест (діяльнісно-поведінковий компонент). Усі процедури проводилися одночасно в обох класах за однакових організаційних умов.

Аналіз результатів опитувальника засвідчив, що ставлення учнів до проблеми стресу та способів його подолання є неоднорідним, але загалом характеризується переважанням середнього рівня сформованості мотиваційно-ціннісної сфери. Учні здебільшого усвідомлюють, що стресові ситуації є частиною повсякденного життя, розуміють важливість уміння керувати емоціями та шукати конструктивні способи подолання труднощів. Водночас значна частина школярів ще не виявляє стійкої внутрішньої готовності застосовувати такі вміння на практиці. Для частини учнів характерне суперечливе ставлення: вони визнають важливість психічного здоров'я, але не завжди можуть пов'язати його з власною поведінкою та щоденними реакціями на стресові чинники.

Високий рівень сформованості мотиваційно-ціннісного компонента виявлено в окремих учнів, які демонструють усвідомлення значущості емоційної саморегуляції, готовність діяти виважено в складних ситуаціях та позитивне ставлення до розвитку навичок подолання стресу. Натомість низький рівень зафіксовано в тих учнів, які недостатньо усвідомлюють важливість відповідних умінь, не виявляють зацікавленості в опануванні способів подолання емоційного напруження або обирають пасивні й неефективні поведінкові реакції.

Дані розподілу рівнів сформованості мотиваційно-ціннісного компонента подано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Рівні сформованості мотиваційно-ціннісного компонента умінь подолання стресових ситуацій (констатувальний етап)

Рівень	**7-Б клас, %**	**7-Г клас, %**
Високий	17,9%	19,4%
Середній	60,7%	58,1%
Низький	21,4%	22,6%

Як видно з наведених даних, у структурі мотиваційно-ціннісного компонента переважає середній рівень (понад 58% у кожному класі). Низький

рівень виявлено майже у п’ятої частини учнів, що свідчить про потребу в цілеспрямованій роботі над формуванням внутрішньої мотивації до розвитку навичок саморегуляції, емоційної стійкості та конструктивної поведінки в стресових ситуаціях. Високий рівень притаманний відносно невеликій групі учнів – приблизно 18–19% у кожному класі.

Аналіз результатів тестування знань засвідчив, що більшість учнів мають достатнє, але переважно фрагментарне уявлення про сутність стресу, його причини, ознаки та способи подолання. Учні орієнтуються в базових поняттях, можуть навести окремі приклади стресових ситуацій і назвати окремі способи саморегуляції, проте нерідко демонструють труднощі в поясненні причинно-наслідкових зв’язків, пов’язаних із виникненням стресу, впливом емоційного напруження на поведінку та роллю психічного здоров’я в подоланні життєвих труднощів. Типовими є помилки у розрізненні понять «стрес», «тривога», «емоційне напруження», а також недостатнє розуміння практичної значущості технік самозаспокоєння і конструктивних копінг-стратегій.

Отримані кількісні показники розподілу учнів за рівнями когнітивної підготовленості подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Рівні сформованості когнітивного компонента умінь подолання стресових ситуацій (констатувальний етап)

Рівень	**7-Б клас, %**	**7-Г клас, %**
Високий	14,3%	16,1%
Середній	57,1%	54,8%
Низький	28,6%	29,0%

У двох класах спостерігається домінування середнього рівня знань (54–57%), що свідчить про базове розуміння учнями основних понять, пов’язаних зі стресом, емоційною саморегуляцією, психічним здоров’ям і способами подолання напружених ситуацій. Разом із тим, майже третина учнів демонструє низький рівень теоретичної підготовленості, що зумовлює

потребу у використанні активних методів навчання, спрямованих на уточнення, систематизацію й практичне осмислення відповідних знань.

Аналіз виконання ситуативного кейс-тесту показав, що учні здебільшого здатні обрати загалом правильний варіант поведінки в типових шкільних чи побутових ситуаціях, пов’язаних із хвилюванням, конфліктом, емоційним перенапруженням або труднощами в спілкуванні. Водночас значна частина школярів демонструє труднощі з аргументацією свого вибору, послідовним застосуванням алгоритмів подолання стресу, здатністю контролювати емоції та знаходити конструктивні способи виходу з напружених ситуацій. Це свідчить про недостатню сформованість практичних навичок саморегуляції, поведінкової стійкості та соціально-комунікативних умінь у реальних умовах.

Кількісний розподіл учнів за рівнями сформованості діяльнісно-поведінкового компонента подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Рівні сформованості діяльнісно-поведінкового компонента умінь подолання стресових ситуацій (констатувальний етап)

Рівень	**7-Б клас, %**	**7-Г клас, %**
Високий	21,4%	22,6%
Середній	60,7%	58,1%
Низький	17,9%	19,4%

Результати засвідчили, що більшість учнів правильно орієнтуються в елементарних ситуаціях, пов’язаних зі стресом і переживанням емоційного напруження, однак часто не можуть обґрунтувати свої дії, послідовно застосувати техніки саморегуляції або проаналізувати приховані ризики неефективної поведінки. Саме ці учні були віднесені до середнього рівня (приблизно 59–61%). Високий рівень продемонструвала відносно невелика частина учнів обох класів (21–22%), що свідчить про наявність сформованих навичок самоконтролю, відповідальної поведінки та здатності діяти конструктивно у стресових ситуаціях.

Узагальнення результатів трьох діагностичних методик свідчить, що сформованість умінь подолання стресових ситуацій в учнів обох класів перебуває переважно на середньому рівні. Учні демонструють базове розуміння значущості психічного здоров'я та емоційної рівноваги, однак їхні мотиваційні установки є нерівномірними й не завжди підкріплені готовністю до свідомого використання конструктивних стратегій подолання стресу. Теоретичні знання є достатніми для орієнтування в основних поняттях, проте залишаються фрагментарними та потребують систематизації. Найбільш проблемним виявився діяльнісно-поведінковий компонент: учні відчувають труднощі з аргументацією власних рішень, вибором адекватної поведінки та застосуванням знань у практичних ситуаціях емоційного напруження. Водночас розподіл рівнів у контрольній та експериментальній групах виявився співмірним, що підтверджує їхню вихідну однорідність і дозволяє обґрунтовано переходити до формувального етапу педагогічного експерименту.

3.3. Контрольний етап дослідження та його результати

Контрольний етап педагогічного експерименту був спрямований на повторне вимірювання рівнів сформованості в учнів умінь подолання стресових ситуацій після впровадження розробленої методики в експериментальному класі. Основною метою цього етапу стало виявлення динаміки змін у ціннісно-мотиваційному, когнітивному та діяльнісно-поведінковому компонентах сформованості відповідних умінь, а також порівняння отриманих результатів у контрольному та експериментальному класах.

Для забезпечення валідності дослідження було повторно використано ті самі діагностичні інструменти, що й на констатувальному етапі: опитувальник (для визначення мотиваційно-ціннісного компонента), тест на знання (для оцінювання когнітивного компонента) та ситуативний кейс-тест (для визначення діяльнісно-поведінкового компонента). Це забезпечило

можливість коректного порівняння результатів та встановлення об’єктивної динаміки змін.

З метою визначення змін у ставленні учнів до проблеми стресу та його подолання було повторно застосовано опитувальник, спрямований на виявлення рівня усвідомлення значущості психічного здоров’я, готовності до використання конструктивних стратегій подолання стресу та сформованості внутрішньої мотивації до саморегуляції.

Аналіз отриманих результатів показав, що в експериментальному класі відбулися суттєві позитивні зрушення. Значно зросла кількість учнів із високим рівнем сформованості мотиваційно-ціннісного компонента, водночас частка учнів із низьким рівнем істотно зменшилася. У контрольному класі зміни також відбулися, проте вони були значно менш вираженими та носили характер природного навчального прогресу.

На рис. 3.1 подано порівняльну діаграму, що відображає динаміку рівнів сформованості мотиваційно-ціннісного компонента умінь подолання стресових ситуацій у 7-Б (контрольному) та 7-Г (експериментальному) класах на констатувальному та контрольному етапах.

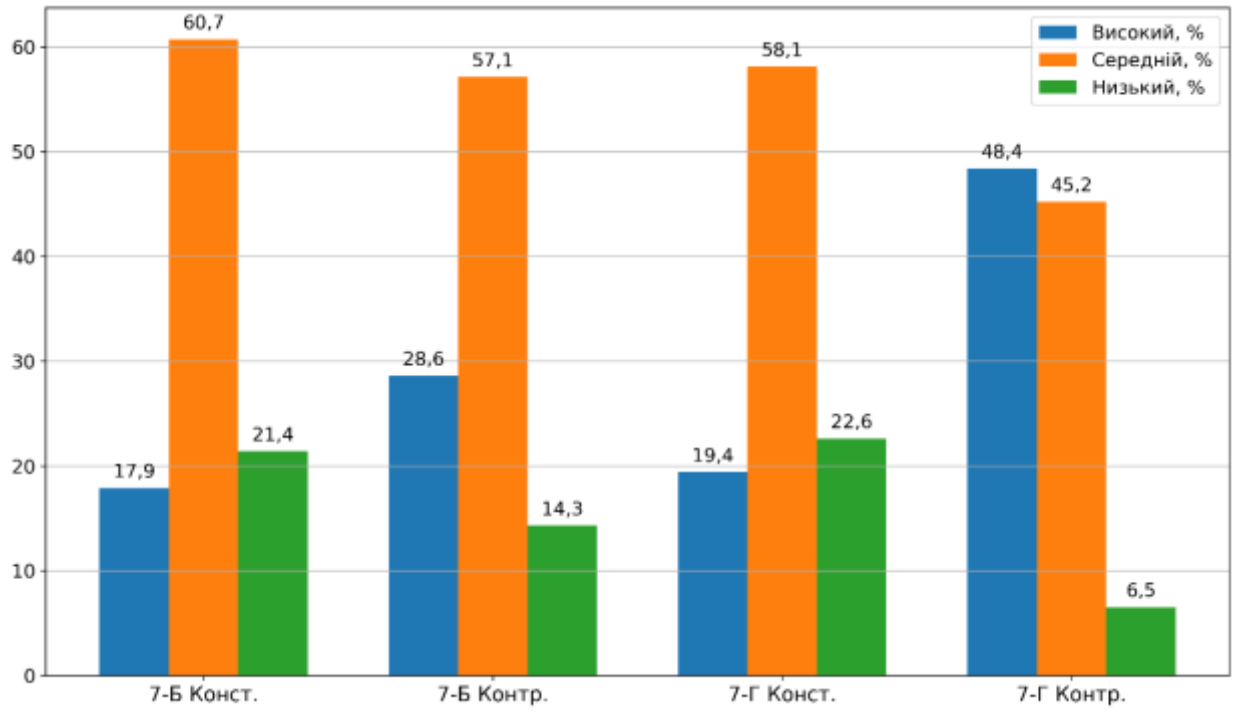


Рис. 3.1. Рівні сформованості мотиваційно-ціннісного компонента умінь подолання стресових ситуацій на двох етапах експерименту (7-Б і 7-Г класи)

Як видно з діаграми, у контрольному класі (7-Б) відбулися незначні позитивні зміни: частка учнів із високим рівнем зросла з 17,9% до 28,6%, середній рівень дещо зменшився (з 60,7% до 57,1%), а низький рівень знизився з 21,4% до 14,3%. Такі зміни можна пояснити природним розвитком учнів у процесі навчання.

В експериментальному класі (7-Г) спостерігається значно більш виражена позитивна динаміка. Частка учнів із високим рівнем сформованості мотиваційного компонента зросла більш ніж удвічі – з 19,4% до 48,4%. Водночас кількість учнів із середнім рівнем зменшилася (з 58,1% до 45,2%), а низький рівень значно скоротився – з 22,6% до 6,5%.

Отримані результати свідчать про ефективність використаних педагогічних методів, зокрема інтерактивних вправ, рольових ситуацій, тренінгових технік та рефлексивних завдань, які сприяли формуванню усвідомленого ставлення до власного психічного здоров’я та розвитку внутрішньої мотивації до подолання стресу.

Подальший аналіз був спрямований на визначення змін у когнітивному компоненті, який характеризує рівень знань учнів про стрес, його причини, наслідки та способи подолання.

Результати тестування подано на рис. 3.2.

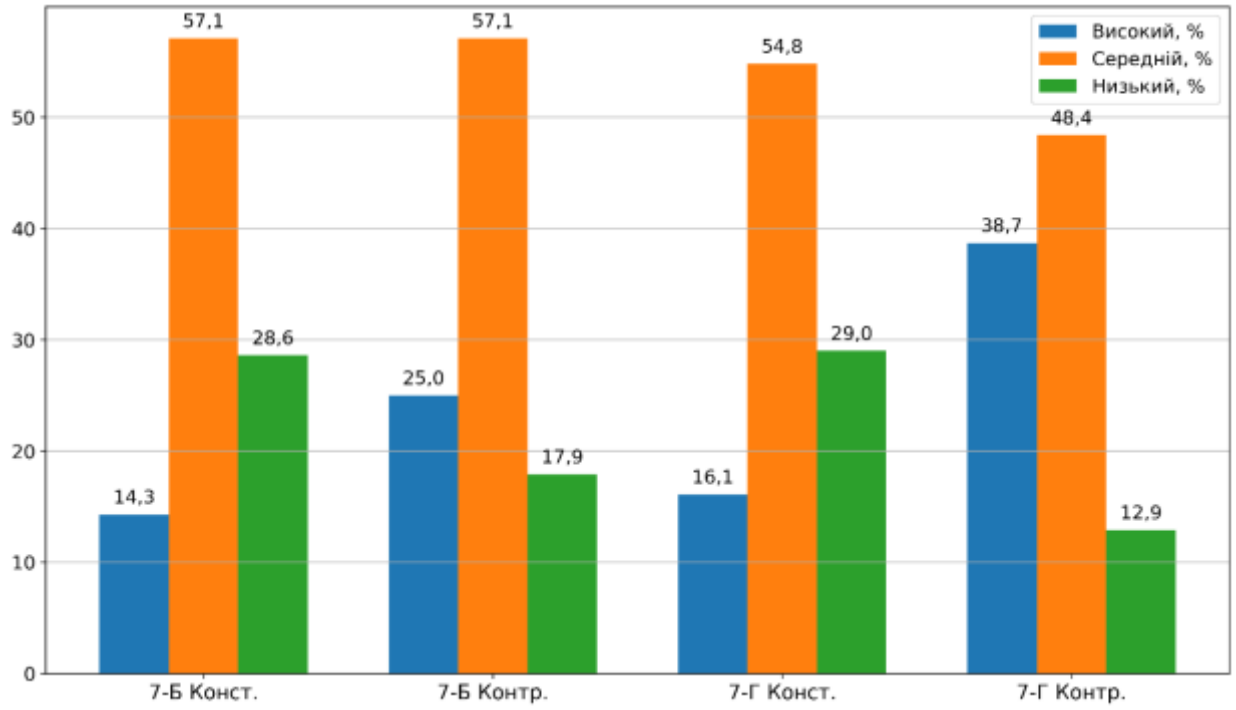


Рис. 3.2. Динаміка змін у когнітивному компоненті умінь подолання стресових ситуацій учнів 7-Б та 7-Г класів

Дані діаграми свідчать, що у контрольному класі (7-Б) відбулися незначні зміни: частка учнів із високим рівнем зросла з 14,3% до 25,0%, середній рівень залишився стабільним (57,1%), а низький рівень зменшився з 28,6% до 17,9%.

Водночас у експериментальному класі (7-Г) спостерігається суттєве покращення показників. Частка учнів із високим рівнем знань зросла більш ніж удвічі – з 16,1% до 38,7%. Середній рівень знизився з 54,8% до 48,4%, що свідчить про перехід частини учнів до вищого рівня. Низький рівень значно зменшився – з 29,0% до 12,9%.

Це підтверджує, що використання інтерактивних методів навчання, аналізу ситуацій, обговорень і практичних завдань сприяло не лише засвоєнню теоретичних знань, а й їх осмисленню та систематизації.

Найбільш показовими є результати щодо діяльнісно-поведінкового компонента, який відображає здатність учнів застосовувати знання у практичних ситуаціях, пов’язаних зі стресом.

Динаміку змін представлено на рис. 3.3.

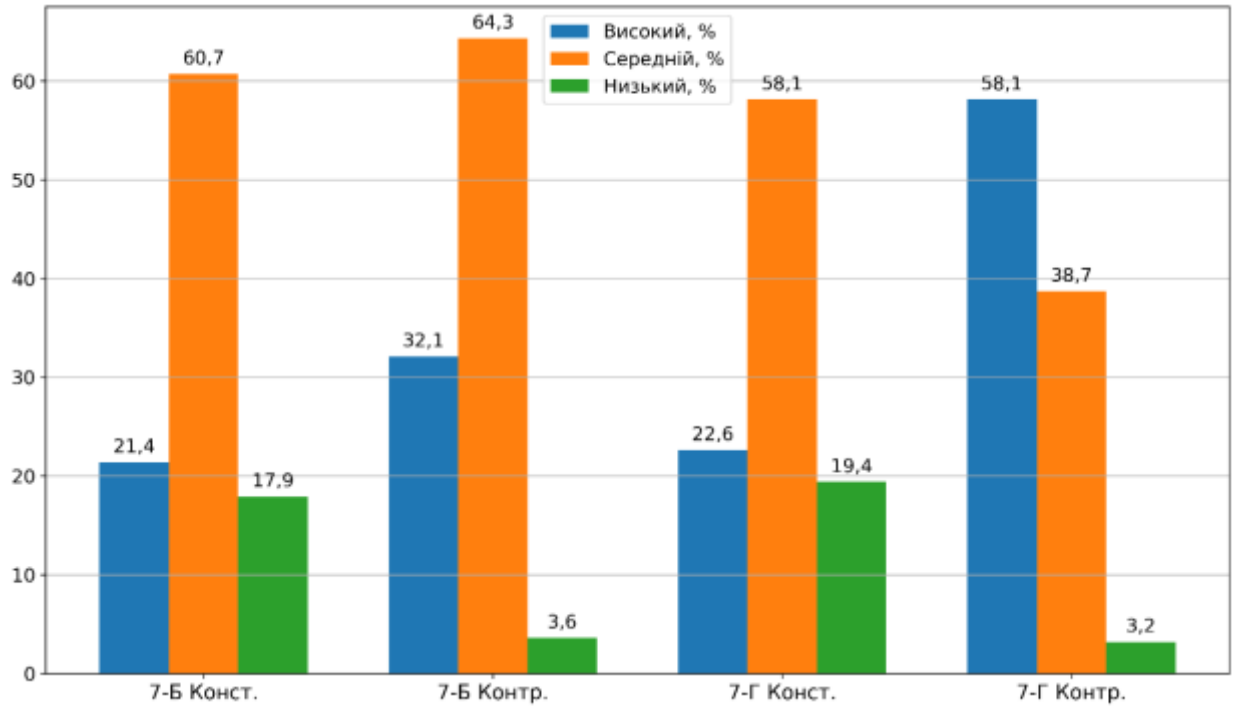


Рис. 3.3. Динаміка рівнів сформованості діяльнісно-поведінкового компонента умінь подолання стресових ситуацій учнів 7-Б і 7-Г класів

На констатувальному етапі обидва класи мали подібні результати: переважав середній рівень (60,7% у 7-Б та 58,1% у 7-Г), тоді як високий рівень становив близько 21–22%, а низький – 17–19%.

Після формувального етапу у контрольному класі (7-Б) спостерігається помірне зростання частки учнів із високим рівнем (до 32,1%), тоді як у експериментальному класі (7-Г) цей показник зріс до 58,1%, тобто більш ніж удвічі.

Водночас частка учнів із низьким рівнем у 7-Г класі зменшилася до 3,2%, що свідчить про суттєве покращення навичок саморегуляції, здатності до контролю емоцій та конструктивного реагування на стресові ситуації. Також відбулося значне зменшення частки учнів середнього рівня (до 38,7%), що вказує на перехід учнів до більш високого рівня сформованості навичок.

Отримані результати контрольного етапу засвідчили суттєве підвищення рівня сформованості умінь подолання стресових ситуацій в учнів експериментального класу порівняно з контрольним. Найбільш виражена

позитивна динаміка спостерігається у діяльнісно-поведінковому компоненті, що свідчить про ефективність практично-орієнтованих методів навчання.

Порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів підтвердив, що на початку дослідження обидві групи були однорідними, тоді як після впровадження методики в експериментальному класі відбулися суттєві позитивні зміни за всіма компонентами.

Особливо значущими є результати щодо розвитку навичок емоційної саморегуляції, здатності до конструктивного вирішення проблемних ситуацій та усвідомленого ставлення до власного психічного здоров’я.

Таким чином, експериментальна перевірка підтвердила результативність розробленої методики формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут». Отримані результати свідчать про доцільність її подальшого впровадження в освітній процес, а також можливість адаптації до інших вікових груп.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та експериментальну перевірку ефективності використання методів і прийомів організації навчальної діяльності учнів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут», спрямованих на розвиток умінь подолання стресових ситуацій. Результати проведеного дослідження дають підстави сформулювати такі висновки.

1. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури з’ясовано, що стрес є складним багаторівневим явищем, яке охоплює фізіологічні, психологічні та соціально-поведінкові реакції людини на значущі або загрозливі впливи середовища. У педагогічному аспекті стрес доцільно розглядати як стан психоемоційного напруження, що виникає в учнів під впливом різних чинників освітнього та життєвого середовища і потребує розвитку вмінь саморегуляції, адаптації та конструктивного подолання труднощів. Визначено, що проблема розвитку в учнів умінь подолання стресових ситуацій є актуальною в умовах сучасної школи, оскільки пов’язана із збереженням психічного здоров’я, емоційною стійкістю та формуванням життєво важливих компетентностей школярів.

2. Установлено, що розвиток у школярів умінь подолання стресових ситуацій тісно пов’язаний із віковими та психолого-педагогічними особливостями підліткового віку. Для учнів основної школи характерні підвищена емоційність, нестійкість самооцінки, значущість оцінки з боку однолітків і дорослих, імпульсивність у поведінці, що підвищує вразливість до стресових впливів. Водночас саме цей віковий період є сприятливим для формування емоційної саморегуляції, стресостійкості, соціально-емоційних навичок, копінг-поведінки та рефлексії. Доведено, що ефективне формування в учнів умінь подолання стресових ситуацій потребує створення відповідних педагогічних умов: психологічно безпечного освітнього середовища, включення до змісту навчання тем, пов’язаних із психічним здоров’ям і стресом, використання активних методів навчання, розвитку рефлексії та педагогічної підтримки.

3. Проаналізовано зміст і структуру інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» та встановлено, що він має значний потенціал у розвитку в учнів умінь подолання стресових ситуацій. Зміст курсу охоплює теми, пов’язані з психічним здоров’ям, емоціями, конфліктами, безпекою, соціально-емоційними навичками та саморегуляцією, що створює сприятливі умови для формування в учнів стресостійкості та конструктивних

поведінкових стратегій. З’ясовано, що зміст курсу має компетентнісний і практико-орієнтований характер, а його структура забезпечує послідовне формування життєвих навичок, потрібних для реагування на складні життєві ситуації. Визначено, що особливо результативними у розвитку відповідних умінь є інтерактивні методи навчання, зокрема ситуаційне навчання, рольові ігри, групові обговорення, вправи на емоційну саморегуляцію, рефлексивні прийоми та елементи тренінгової роботи.

4. Розроблено фрагменти уроків інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут», спрямовані на розвиток у школярів умінь подолання стресових ситуацій. Запропоновані методичні розробки передбачають поєднання ситуаційного аналізу, рольового моделювання, вправ на саморегуляцію та рефлексії. Їх зміст орієнтований на формування в учнів умінь розпізнавати власні емоції, аналізувати причини стресу, використовувати способи емоційного самоконтролю, конструктивно розв’язувати конфлікти та звертатися по підтримку. Практична спрямованість розроблених фрагментів уроків доводить, що інтегрований курс «Здоров’я, безпека та добробут» може виступати ефективним засобом розвитку в учнів навичок подолання стресу.

5. У ході педагогічного експерименту перевірено ефективність використання методів і прийомів навчальної діяльності, спрямованих на розвиток у школярів умінь подолання стресових ситуацій. Констатувальний етап дослідження засвідчив, що в учнів обох класів переважав середній рівень сформованості відповідних умінь. Учні демонстрували базове розуміння проблеми стресу, однак відчували труднощі у виборі конструктивних способів поведінки в ситуаціях емоційного напруження, у застосуванні технік саморегуляції та в обґрунтуванні власних рішень. Це підтвердило необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу.

6. Контрольний етап експерименту показав, що в експериментальному класі відбулися суттєві позитивні зміни за всіма компонентами сформованості умінь подолання стресових ситуацій. Найбільш

виражена позитивна динаміка зафіксована в діяльнісно-поведінковому компоненті, що проявилося у зростанні частки учнів, здатних обирати конструктивні способи реагування на стресові ситуації, застосовувати техніки емоційної саморегуляції, аргументувати власні рішення та діяти більш усвідомлено. Також спостерігалося зростання мотивації до розвитку відповідних умінь і покращення рівня знань про стрес, його ознаки та способи подолання. У контрольному класі зміни були значно менш вираженими, що підтвердило ефективність запропонованої методики.

7. Отже, результати проведеного дослідження підтвердили досягнення мети та розв’язання поставлених завдань. Доведено, що систематичне використання інтерактивних методів, рольових ігор, вправ на емоційну саморегуляцію, ситуаційних завдань і рефлексивних прийомів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» є ефективним засобом розвитку в учнів умінь подолання стресових ситуацій. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання розроблених матеріалів у діяльності вчителів закладів загальної середньої освіти, а також у професійній підготовці майбутніх педагогів. Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробленні системи вправ для різних вікових груп учнів, розширенні діагностичного інструментарію та вивченні можливостей цифрових технологій у формуванні стресостійкості школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.

2. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.

3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.

4. Ващенко Г. Виховний ідеал. Полтава : Полтавський вісник, 1994. 191 с.

5. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко та ін. Київ : Каравела, 2012. 400 с.

6. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 616 с.

7. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Хомич О. Л. Здоров'я, безпека та добробут. 5 клас : підручник. Київ : Алатон, 2022. 208 с.

8. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Хомич О. Л. Здоров'я, безпека та добробут. 6 клас : підручник. Київ : Алатон, 2023. 240 с.

9. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.

10. Державний стандарт базової середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30 верес. 2020 р. № 898. URL: Верховна Рада України

11. Дубровіна І. В. Психічне здоров'я дітей та підлітків. Київ : Освіта, 2005. 192 с.

12. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; гол. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

13. Жигайло Н. І. Психологія стресу : навч. посіб. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2010. 136 с.

14. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: Верховна Рада України

15. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX. URL: Верховна Рада України

16. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії : наук.-метод. посіб. Київ : МАУП, 2000. 312 с.

17. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту : навч. посіб. Київ : Либідь, 2004. 424 с.

18. Кокун О. М. Психофізіологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 184 с.

19. Концепція Нової української школи. URL: Міністерство освіти і науки України

20. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.

21. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.

22. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.

23. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 262 с.

24. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Кондор, 2007. 656 с.

25. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Либідь, 2004. Кн. 1. 576 с.

26. Оржеховська В. М., Пилипенко О. І. Формування здорового способу життя школярів : навч.-метод. посіб. Київ : Освіта, 2007. 192 с.

27. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / О. М. Пєхота та ін. Київ : А.С.К., 2002. 255 с.

28. Панок В. Г. Психологічна служба : навч.-метод. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.

29. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посіб. Київ : А.С.К., 2004. 192 с.

30. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.

31. Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти : підручник. Київ : Грамота, 2012. 504 с.

32. Сисоєва С. О. Основи педагогічної творчості : підручник. Київ : Міленіум, 2006. 344 с.

33. Скрипченко О. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2011. 464 с.

34. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

35. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2013. 372 с.

36. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2006. 560 с.

37. Хуторський А. В. Компетентнісний підхід в освіті. Київ : К.І.С., 2005. 256 с.

38. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2004. 304 с.

39. Шиян О. І., Волощенко О. В., Гущина Н. І. Здоров’я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс) : модельна навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (наказ МОН України від 24.07.2023 № 883).