

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ
ІМЕНІ І. А. ЗЯЗЮНА

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису

ІВАНЦАНИЧ ВОЛОДИМИР ВОЛОДИМИРОВИЧ

УДК 373.5.015.3:159.944-027.252]:140.8:2](043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
З РЕЛІГІЙНИМ СВІТОГЛЯДОМ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Подана на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на джерело

_____ В. В. Іванцанич

Науковий керівник:
Марусинець Мар'яна Михайлівна,
доктор педагогічних наук, професор

Київ – 2021

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ

Іванцанич В. В. Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». – Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені І. А. Зязюна НАПН України, 04060, м. Київ, 2021.

У роботі на підґрунті опрацювання українських та зарубіжних наукових джерел здійснено теоретичний аналіз сутності та особливостей стресостійкості школярів; висвітлено детермінанти стресостійкості учнів різного віку; схарактеризовано релігійний світогляд як один із чинників стресостійкості особистості. Розглянуто сутність релігійних громад та їхньої діяльності як визначального джерела формування релігійного світогляду особистості, значення релігії для людини, механізми впливу релігійних громад на її членів. Проаналізовано наукові дослідження результатів впливу релігії на особистість та психологічних особливостей формування релігійного світогляду шкільної молоді. Зроблено узагальнення про психологічні особливості впливу релігійного світогляду на формування стресостійкості учнівської молоді.

Період навчання дитини у школі супроводжується інтенсивним формуванням та розвитком психологічних особливостей особистості, відтак є вагомим етапом вироблення та закріплення типів реакцій на стресори та паттернів стресостійкої поведінки.

Стресостійкість – це властивість особистості, що неодмінно проявляється у стресовій ситуації, справляє генералізуючий вплив на адаптацію людини в різних сферах життя та уміщує такі компоненти: рефлексивно-когнітивний (оцінювання ситуації та себе у ній), емоційний (емоційні переживання з приводу стресової ситуації та їх свідомий контроль), поведінковий (дії з приводу стресора, прийняття рішень, що здійснюється на підґрунті наявних у

людини інстинктів, знань про стресори того чи іншого виду та способи їх нейтралізації, попереднього досвіду подолання стресових ситуацій).

Стресостійкість особистості пов'язана зі її світоглядом, зокрема з релігійним. Релігійний світогляд – це складне системне психологічне явище, що вміщує релігійні уявлення (знання та погляди), які стають переконаннями людини, слугують формуванню її системи цінностей і задають спосіб відображення та інтерпретації дійсності. Такий світогляд може проявлятися як привласнення знання про існування вищої сили, її вплив на виникнення світу та буття людини, певні етичні норми її поведінки.

Обґрунтовується, що індивідуальні особливості стресостійкості школяра значною мірою визначаються тим світовідчуттям та світорозумінням, що формується у нього представниками різних екосистем.

У роботі представлено опис процедури дослідження особливостей стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом. Окреслюються стресові для школярів ситуації. Аналізується здатність поратися з ними залежно від міри вираження в учнів релігійного світогляду та залучення до діяльності релігійних громад. Описуються домінуючі копінг-стратегії, рівні здатності протистояти стресам, особливості поведінки у стресах, види передумов стресостійкості трьох груп школярів: з вираженим релігійним світоглядом та активно долучених до життя релігійної громади, з ознаками релігійного світогляду та певною мірою долучених до життя релігійної громади, не залучених до життя і діяльності релігійної громади з атеїстичним світоглядом.

Під час дослідження видів стресів, які переживають учні, з'ясовано, що школярі переживають стреси у ситуаціях, пов'язаних з процесом навчання (контрольні роботи, опитування на уроці, очікування на іспит, під час підсумкових атестацій та зовнішнього незалежного оцінювання, негативна реакція вчителя), із взаємодією з ровесниками/друзями (негативне ставлення однолітків, невдачі у коханні), із родинними стосунками (конфлікт із батьками, із братами/сестрами, конфлікт між батьками, очікування

негативної реакції батьків, втрата близької людини, захворювання родича, поява нового родича, розлука з родичем, інформація про небезпеку для рідних), із позанавчальною діяльністю (перечитування новин, відомостей в Інтернеті), із очікуваннями щодо себе та свого майбутнього (зміна зовнішнього вигляду, нездійсненність мрії, фізичні травми). При цьому родинні стосунки містять більший спектр стресових ситуацій для школярів, ніж інші сфери їх життєдіяльності. Однак, найчастіше школярі переживають стрес у ситуаціях, пов'язаних із процесом навчання та контролю знань.

Виявлено, що однаковий тип/вид ситуацій може бути стресовим для школярів різного віку і викликати у них сильні переживання. Однак, різною є здатність поратися з ними, що значною мірою пов'язане із релігійним світоглядом. Формуванню релігійних світоглядних орієнтацій сприяє активне залучення школярів до життя й діяльності релігійної громади.

Виокремлено такі групи досліджуваних: 1) з вираженими релігійними світоглядними орієнтаціями та активно залучених до діяльності релігійних громад; 2) з окремими проявами релігійного світогляду та частковим залученням до діяльності релігійних громад; 3) з атеїстичними світоглядними орієнтаціями та не залучені до життя і діяльності релігійної громади. Виявлено, що у групі досліджуваних, які активно залучені до життя релігійної громади, спостерігається вибір копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми та на пошук соціальної підтримки, при цьому у декількох школярів однаковою мірою виражені обидві стратегії. У досліджуваних, які певною мірою долучені до життя релігійної громади, домінує вибір також вище названих стратегій. У досліджуваних, не залучених до життя і діяльності релігійної громади, спостерігається домінування вибору копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми, та копінг-стратегій, спрямованих на уникання.

Обґрунтовано, що в школярів, активно залучених до життя релігійної громади, значно частіше, ніж в інших групах, домінує високий рівень здатності протистояти стресовим ситуаціям і не спостерігається зниженого

рівня здатності протистояти стресам. Окрім того, виявлено, що в школярів, активно залучених до життя релігійної громади, значно частіше, ніж в інших групах, домінує рішуча активна поведінка.

З'ясовано, що у досліджуваних першої групи переважають позитивні передумови стресостійкості і відсутні передумови її зниження. У досліджуваних другою групи найчастіше трапляються випадки хороших передумов стресостійкості, однак наявні також і випадки передумов, що знижують стресостійкість особистості. У досліджуваних третьої групи з такою ж відносною частотою, як і в другій, трапляються позитивні передумови стресостійкості, однак при цьому з не меншою відносною частотою трапляються і передумови її зниження. При цьому в школярів, активно залучених до життя і діяльності релігійних громад, істотно частіше, ніж інших, проявляється рішуча активна поведінка у стресових ситуаціях та позитивні передумови стресостійкості (комфортний стан, товариськість, готовність надавати та отримувати дружню підтримку, установка на подолання перешкод).

Зроблене узагальнення про особливості розвитку стресостійкості школярів з релігійним світоглядом: вибір у стресових ситуаціях копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми та на пошук соціальної підтримки, або ж їх поєднання; прояв високого рівня здатності протистояти стресовим ситуаціям; прояв рішучої активної поведінки у стресових ситуаціях; розвиток позитивних передумов стресостійкості (комфортний стан, товариськість, готовність надавати та отримувати дружню підтримку, установка на подолання перешкод).

У роботі представлений опис змісту та особливостей програми розвитку стресостійкості учнівської молоді з урахуванням результатів емпіричного дослідження. Основними принципами програми розвитку стресостійкості особистості з опорою на формування та вдосконалення їх релігійних світоглядних уявлень стали: налагодження контакту зі школярами, стосунків довіри та здобуття в них авторитету; повага до індивідуальності учня незалежно

від його віку; доступність інформації, заходів для сприймання, осмислення, виконання учнями; допомога в осмисленні набутого та нового життєвого досвіду; відповідність тривалості та динаміки заходів віковим особливостям учнів; відповідність змісту заходів інтересам школярів; залучення батьків до участі в заходах для школярів; сучасність форм роботи з учнями; збереження індивідуального підходу до школярів.

Описується процедура апробації програми. Аналізуються результати повторного дослідження стресостійкості учнів експериментальної та контрольної групи. Обґрунтовується ефективність цілеспрямованого розвитку стресостійкості учнівської молоді в контексті формування її релігійного світогляду.

Проведене дослідження засвідчило, що цілеспрямований розвиток стресостійкості учнівської молоді в контексті формування її релігійного світогляду є досить ефективним. Зокрема, залучення учнівської молоді до християнських літніх таборів, в яких зміцнюється віра особистості в Бога, в інших людей, у себе та свої здібності й можливості, створює надійне підґрунтя здатності молоді чинити опір стресам. Розвиток стресостійкості школярів в умовах християнського табору сприяє формуванню у них готовності до вибору копінгу, спрямованого на пошук соціальної підтримки, підвищенню здатності долати несприятливі ситуації та готовності до рішучої активності в стресових ситуаціях, зміцненню передумов стресостійкості особистості. Цілеспрямований розвиток стресостійкості учнівської молоді в контексті формування її релігійного світогляду сприяє також стабілізації показників стресостійкості особистості.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає у тому, що:

– *уперше* обґрунтовано можливість до стресостійкості в контексті релігійного світогляду й належності особистості до релігійної громади в її здатності долати нестандартні ситуації, що ускладнюють досягнення мети (сприяння готовності до вибору копінгу, спрямованого на пошук соціальної

підтримки, підвищенню здатності нейтралізувати несприятливі ситуації й готовності до рішучої активності в стресових ситуаціях, зміцнення передумов стресостійкості особистості);

– *удосконалено* систему заходів, що сприяють розвитку стресостійкості учнівської молоді; запропоновано програму розвитку стресостійкості в умовах табору, обґрунтовано її ефективність;

– *набули подальшого розвитку* наукові уявлення про значення взаємодії з релігійними громадами для учнівської молоді; продемонстровано позитивний вплив такої взаємодії на розвиток стресостійкості учнів.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та впровадженні експериментальної програми розвитку стресостійкості учнівської молоді в контексті зміцнення її релігійного світогляду в умовах літнього християнського табору (комплекс форм і методів програми спрямований на морально-духовне виховання особистості); обґрунтуванням комплексу методів дослідження стресостійкості школярів. Запропоновані методики аналізу релігійних уявлень молоді, їхньої залученості до релігійних громад та методики вивчення стресових ситуацій школярів.

Підготовлена автором програма розвитку стресостійкості учнівської молоді в умовах літнього християнського табору може бути використана психологами, активними представниками християнських релігійних громад, батьками в роботі з дітьми шкільного віку, науково-педагогічними працівниками під час викладання дисциплін «Загальна психологія», «Педагогічна психологія», «Вікова психологія», «Психологія релігії», «Психологія стресу».

Перспективним є проведення лонгітюдного порівняльного дослідження динаміки розвитку стресостійкості школярів з релігійним та нерелігійним світоглядом; проведення дослідження на вибірці, що репрезентує різні регіони України; розробка системи заходів,

рекомендованих до упровадження релігійними громадами задля розвитку стресостійкості шкільної молоді.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, релігійний світогляд, релігійні громади, учнівська молодь, копінг-стратегії, розвиток стресостійкості.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковано основні результати дисертації

1. Іванцанич, В. В. (2018). Стресостійкість учнівської молоді як науково-практична проблема. *Актуальні проблеми психології*, IX(11), 458–469.

2. Іванцанич, В. В. (2019). Релігійний світогляд шкільної молоді: проблема методу вимірювання. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, 36/37, 91–101.

3. Іванцанич, В. В. (2020). Психологічний зміст впливу релігійних громад на учнівську молодь. *Актуальні проблеми психології*, 14(3), 89–99.

4. Іванцанич, В. В. (2020). Стресостійкість: чинники та особливості прояву в учнівської молоді. *Актуальні проблеми психології*, IX(13), 116–124.

5. Марусинець, М. М., Іванцанич, В. В. (2020). Розвиток стресостійкості учнівської молоді у процесі формування релігійного світогляду: експериментальний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології*, 14(4), 251–264.

Наукові праці, що засвідчують апробацію матеріалів дисертації

6. Іванцанич, В. В. (2016). Поняття «стресостійкість» у психологічному дискурсі. *Педагогічні інновації у фаховій освіті: зб. наук. праць Ужгородського нац. ун-ту*, 1(7).

7. Іванцанич, В. В. (2017). Розвиток стресостійкості і релігійний світогляд молоді. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: зб. наук. праць*. Львів – Кельце, 1.

8. Іванцанич, В. В. (2019). Релігійні громади у формуванні духовного та освітнього світогляду школярів, Матеріали наукової конференції (м. Київ, 07 груд.). Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство».

9. Іванцанич, В. В. (2019) Релігійна громада як екосистема формування стресостійкості школяра, Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 24 трав.). Київ: ДЗВО «Ун-т менедж. освіти».

10. Іванцанич, В. В. (2019). Дефініція «релігійний світогляд» у змістових характеристиках, Матеріали круглого столу (м. Київ, 11 черв.). Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство».

11. Іванцанич, В. В. (Ред.). (2020). Вплив релігійних громад на стресостійкість учнівської молоді, Наукові записки вчених: збірник матеріалів конференції. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова.

12. Іванцанич, В. В. (2020). Розвиток стресостійкості школярів у мовах християнського табору, Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конференції (24–25 верес.). Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович.

13. Іванцанич, В. В. (2020). Вікова динаміка розвитку світогляду в учнів, Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова; Факультет педагогіки і психології. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г. М.

Праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

14. Іванцанич, В. В. (2020). Розвиток стресостійкості шкільної молоді в умовах літнього християнського табору: метод. посібник. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г. М. 85 с.

15. Ivantsanich, V. (2020). Stress resistance of young students in the context of their interaction with religious communities. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools, 38(2), 161–166. <http://farplss.org>; doi:10.33531/farplss.2020.2.29

ABSTRACT

Ivantsanych V. V. Psychological features of stress tolerance development in school students with a religious worldview. – Qualification research (manuscript copyrights).

A thesis for a Candidate`s degree (Ph.D.) in Psychological Sciences, specialty 19.00.07 “Pedagogical and developmental psychology” – Ivan Ziaziun Institute of Pedagogical and Adult Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, 2021.

The dissertation investigates the problem of the psychological features of stress tolerance in school students with a religious worldview.

The paper theoretically substantiates a solution to the actual scientific problem of ensuring the formation and development of an important life competency in school students – their readiness to overcome stressful situations.

Based on the analytical-reflexive analysis of scientific sources, we have revealed that a child's school career is accompanied by the intensive formation and development of psychological personality characteristics. So it is an important stage in the development and ingraining of reaction types to stressors and stress-tolerance patterns.

Stress tolerance is seen as a personality trait that is necessarily manifested in a stressful situation. It has a generalizing effect on human adaptation in various spheres of life and is comprised of the following components: reflexive and conative (assessment of a situation and self-feeling in it); emotional (emotional sufferings caused by stress and their conscious control); behavioral (actions in relation to a stressor, decision-making based on existing human instincts, knowledge about stressors of different kinds and ways to neutralize them as well as past experience of overcoming stressful situations).

Individuals` stress tolerance is related to their worldview including the religious one. Religious worldview is a complex systemic psychological phenomenon consisting of religious beliefs (knowledge and views), which become

a person's convictions underlying the formation of their personal values and setting the way to reflect and interpret reality. A religious worldview can be manifested as acquired knowledge about the existence of the higher power, its influence on the origin of the world and human existence as well as certain ethical norms of human behavior.

The paper empirically verifies the importance of a religious worldview and a person's affiliation with a religious community in their ability to cope with stressful situations. The study contributes to the improvement of the system of measures for stress tolerance formation in school students. The authors have found that school students experience stress in situations connected with the learning process, interaction with peers / friends, family relationships, extracurricular activities as well as expectations from themselves and their future.

The thesis elaborates an experimental program for the development of stress-tolerance in school students in the context of forming their religious worldview in the summer Christian camp for schoolchildren. A set of its forms and methods is aimed at ensuring the moral and spiritual education of an individual. The paper substantiates the complex of methods to examine stress tolerance in school students. The dissertation also develops examination techniques of their religious beliefs, their affiliation with religious communities as well as the methods for the analysis of stressful situations school students face.

Keywords: stress tolerance, religious worldview, school students, stress tolerance features, religious worldview formation, stress tolerance development.

THE LIST OF PUBLICATIONS ON THE THEME OF THE THESIS

Scientific papers in which the main scientific results of the thesis are published

1. Ivantsanych, V. V. (2018). Stresostiikist uchnivskoi molodi yak naukovo-praktychna problema. Aktualni problemy psikhologii, IX(11), 458–469.

2. Ivantsanych, V. V. (2019). Relihiinyi svitohliad shkilnoi molodi: problema metodu vymiriuvannya. *Pravnychyi visnyk Universytetu «KROK»*, 36/37, 91–101.

3. Ivantsanych, V. V. (2020). Psykholohichniy zmist vplyvu relihiinykh hromad na uchnivsku molod. *Aktualni problemy psykholohii*, 14(3), 89–99.

4. Ivantsanych, V. V. (2020). Stresostiikist: chynnyky ta osoblyvosti proiavu v uchnivskoi molodi. *Aktualni problemy psykholohii*, IX(13), 116–124.

5. Marusynets, M. M., Ivantsanych, V. V. (2020). Rozvytok stresostiikosti uchnivskoi molodi u protsesi formuvannya relihiinoho svitohliadu: eksperymentalnyi aspekt doslidzhennia. *Aktualni problemy psykholohii*, 14(4), 251–264.

Scientific works certifying the approbation of the dissertation materials

6. Ivantsanych, V. V. (2016). Poniattia «stresostiikist» u psykholohichnomu diskursi. *Pedahohichni innovatsii u fakhovii osviti: zb. nauk. prats Uzhhorodskoho nats. un-tu*, 1(7).

7. Ivantsanych, V. V. (2017). Rozvytok stresostiikosti i relihiinyi svitohliad molodi. *Suchasni tendentsii rozvytku osvity y nauky: problemy ta perspektyvy: zb. nauk. prats. Lviv – Keltse*, 1.

8. Ivantsanych, V. V. (2019). Relihiini hromady u formuvanni dukhovnoho ta osvitnoho svitohliadu shkoliariv, *Materialy naukovoï konferentsii* (m. Kyiv, 07 hrud.). Kyiv: DP «Inform.-analit. ahentstvo».

9. Ivantsanych, V. V. (2019) Relihiina hromada yak ekosystema formuvannya stresostiikosti shkoliara, *Zbirnyk materialiv VIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (m. Kyiv, 24 trav.). Kyiv: DZVO «Un-t menedzh. osvity».

10. Ivantsanych, V. V. (2019). Definitsiia «relihiinyi svitohliad» u zmistovykh kharakterystykakh, *Materialy kruhloho stolu* (m. Kyiv, 11 cherv.). Kyiv: DP «Inform.-analit. ahentstvo».

11. Ivantsanych, V. V. (Red.). (2020). Vplyv relihiinykh hromad na stresostiikist uchnivskoi molodi, Naukovi zapysky vchenykh: zbirnyk materialiv konferentsii. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova.

12. Ivantsanych, V. V. (2020). Rozvytok stresostiikosti shkolariv u movakh khrystyianskoho taboru, Materialy VI Mizhnar. nauk.-prakt. konferentsii (24–25 veres.). Odesa: Vydavets Bukaiev Vadym Viktorovych.

13. Ivantsanych, V. V. (2020). Vikova dynamika rozvytku svitohliadu v uchniv, Psykholohichni i pedahohichni dyskurs: naukovi zapysky Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova; Fakultet pedahohiky i psykholohii. Ivano-Frankivsk: Vydavets Kushnir H. M.

Scientific papers that further detail the research results

14. Ivantsanych, V. V. (2020). Rozvytok stresostiikosti shkilnoi molodi v umovakh litnoho khrystyianskoho taboru: metod. posibnyk. Ivano-Frankivsk: Vydavets Kushnir H. M. 85 s.

15. Ivantsanich, V. (2020). Stress resistance of young students in the context of their interaction with religious communities. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools, 38(2), 161–166. <http://farplss.org>; doi:10.33531/farplss.2020.2.29

АНОТАЦІЯ	2
ABSTRACT	10
ВСТУП	15
РОЗДІЛ 1 НАУКОВІ ЗАСАДИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ З РЕЛІГІЙНИМ СВІТОГЛЯДОМ	22
1.1. Стресостійкість школярів як науково-практична проблема	22
1.2. Релігійний світогляд у системі чинників стресостійкості школярів	34
1.3. Особливості розвитку релігійного світогляду учнівської молоді	56
Висновки до першого розділу	75
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕЛІГІЙНОГО СВІТОГЛЯДУ НА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	78
2.1. Методи та організація експериментального дослідження	78
2.2. Аналіз результатів дослідження	91
Висновки до другого розділу	105
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ З РЕЛІГІЙНИМ СВІТОГЛЯДОМ	107
3.1. Обґрунтування програми розвитку стресостійкості учнів	107
3.2. Зміст програми розвитку стресостійкості в умовах християнського молодіжного табору	115
3.3. Апробація програми та аналіз її ефективності	172
Висновки до третього розділу	180
ВИСНОВКИ	183
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	186
ДОДАТКИ	212

ВСТУП

Актуальність дослідження. Високий рівень інтенсивності й напруженості життя сучасної людини збільшує навантаження на психіку та зумовлює значущість стресостійкості особистості для підтримання її психічного здоров'я, забезпечення ефективності функціонування. Стресостійкість вагома для дитини вже з перших днів її навчання в школі й надалі аж до її завершення. Навчання в школі завжди передбачає вихід дитини за межі «зони комфорту» для опанування нових компетенцій. Крім того, особистість учня постійно залучена до міжособистісної взаємодії та безлічі соціальних зв'язків, де зазнає впливу, нерідко – надмірного. У період навчання в школі інтенсивно формуються й розвиваються психологічні властивості особистості, моделі її поведінки, реагування на стресові ситуації. Закріплені психологічні особливості згодом позначаються на специфіці адаптації особистості в різних життєвих ситуаціях.

Нині підготовлено чимало наукових психологічних досліджень, що стосуються розвитку стресостійкості школярів: особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників (І. Бех, А. Панасюк, І. Чистенко та ін.); психологічна профілактика стресових перевантажень серед учнівської молоді (Л. Лепіхова, Т. Титаренко та ін.), особливості вияву стресу в молодших школярів (В. Вінс, О. Макаренко, О. Ходос та ін.); стресостійкість підлітків (Т. Руда та ін.); особливості вияву стресу в підлітковому віці й розвиток стійкості (О. Кормило, М. Кудінова та ін.); корекція й розвиток стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів (С. Богданов, Т. Гніда, О. Залеська, Н. Лунченко, В. Панок, В. Соловйова й ін.); підготовка вчителів до розвитку стресостійкості в дітей освітніх навчальних закладів (О. Богданов, А. Гірник, О. Залеська, І. Іванюк, В. Соловйова, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін.).

Учені визначають стресостійкість як структурно-функційну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат трансактного процесу

зіткнення індивіда зі стресогенним чинником, що охоплює процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості (за В. Корольчук). Усталеним є уявлення про інтеграцію в стресостійкості емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в стресових обставинах (І. Бех, Н. Брежнєва, М. Білова, В. Корольчук, Ю. Кузьміна, П. Купріянов, Р. Шевченко та ін.). Недостатньо опрацьованим є питання впливу світогляду особистості на рівень її стресостійкості, оскільки системна природа світогляду зумовлює істотний вплив на сприймання й оцінювання людиною довкілля, детермінує її поведінку. У процесі добору заходів розвитку стресостійкості школярів важливо брати до уваги особливості їхнього світогляду. Варто наголосити, що на його формування впливають різні екосистеми, до яких залучені учні. Поряд із науковими уявленнями про світ, що опановують школярі, у них виникає й релігійне світовідчуття та світорозуміння.

Важливість удосконалення психолого-педагогічного процесу з формування життєвих компетентностей школярів, зокрема необхідність розвитку стресостійкості, з одного боку, та брак розроблення заходів із підвищення стресостійкості, які були б ґрунтовані на описі ролі світогляду, що впливає на регуляцію поведінки, з іншого, зумовили вибір теми дисертації – *«Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження пов'язане з напрямками наукової роботи відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, зокрема за темою «Психологічний супровід навчання різних категорій дорослого населення» (РК № 0117U001073). Тема дисертації затверджена на засіданні вченої ради Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України (протокол № 1 від 26 січня 2016 р.), узгоджена в бюро Міжвідомчої ради з координації наукових

досліджень із педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 14 червня 2016 р.).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості розвитку стресостійкості школярів із релігійним світоглядом, на їхній основі розробити та апробувати програму розвитку стресостійкості учнівської молоді з опорою на формування релігійного світогляду.

Відповідно до мети, сформульовано такі **завдання**:

1. На підставі теоретичного аналізу вітчизняних і зарубіжних наукових джерел обґрунтувати сутність та компоненти стресостійкості школярів, з'ясувати роль релігійного світогляду особистості в подоланні стресів.

2. Виявити сутність нестандартних ситуацій, що викликають стреси у школярів.

3. Експериментально дослідити особливості сформованості релігійного світогляду та розвитку стресостійкості учнівської молоді, проаналізувати їх взаємозв'язок.

4. Розробити програму розвитку стресостійкості учнівської молоді в контексті зміцнення її релігійного світогляду.

5. Апробувати програму та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – стресостійкість учнівської молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом.

Теоретичну й методологічну основу дослідження становлять: концептуальні уявлення про стрес і його вияви у школярів (С. Вершиніна, Н. Коцур, М. Кудінова, М. Кузнєцов, О. Макаренко, А. Панасюк, С. Шпак та ін.); психолого-педагогічні наукові положення про формування особистості в шкільному віці (О. Власова, В. Волков, О. Гоніна, Л. Долинська, Г. Костюк, Т. Лисянська, І. Кулагіна, С. Максименко, Е. Помиткін, Ф. Райс, В. Турбан та ін.); наукові уявлення про стресостійкість особистості й подолання стресів (І. Аршава, І. Бех, Л. Бутузова, О. Бондарчук, О. Корнієнко, В. Крайнюк, І. Овчиннікова, Т. Ткачук та ін.); результати науково-практичних розробок

проблеми розвитку стресостійкості особистості школяра (С. Богданов, Т. Гніда, О. Дергунова, О. Макаренко, В. Панок, Н. Пачина, В. Соловійова, Т. Тихомирова та ін.); психолого-педагогічні уявлення про сутність та особливості розвитку світогляду особистості (О. Бондарчук, О. Коваленко, І. Надольний, Л. Потапюк, В. Рибалка, В. Рубський, В. Татенко, Ю. Швалб й ін.); наукові положення про духовність, релігійність і релігійний світогляд особистості (І. Бех, М. Боришевський, О. Войнівська, С. Миколин, В. Москалець, Е. Носенко, Е. Помиткін, М. Савчин, Д. Терновська та ін.); результати науково-практичних студій із розвитку духовності особистості (В. Вус, М. Голець, В. Марко, Т. Саннікова та ін.); наукове обґрунтування значущості релігійної віри й релігійного світогляду в подоланні стресів (М. Єсип, Д. Ларін, Р. Овчарова, Д. Предко та ін.).

Для досягнення мети й виконання окреслених завдань використано комплекс взаємопов'язаних **методів дослідження**:

– *теоретичні* – аналіз та узагальнення наукових даних із проблеми; синтез, абстрагування, узагальнення й моделювання;

– *емпіричні* – анкета для виявлення стресових ситуацій школярів, тест «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського, методика «Людина під дощем», методика «Не дайте людині впасти», методика «Дерево», анкета для аналізу релігійного світогляду школярів, залучення школярів до релігійних громад як таких, що активно впливають на формування світогляду молоді; констатувальний і формувальний експерименти – для перевірки впливу релігійного світогляду на стресостійкість учнівської молоді;

– *методи кількісного оброблення даних* – частотний аналіз (для виявлення частоти (f) та відносної частоти (%) різних стресових ситуацій у школярів, вияву різних особливостей стресостійкості), ϕ^* -критерій кутового перетворення Фішера (для з'ясування відмінностей між групами вибірки за рівнем досліджуваних ознак).

Організація дослідження. Роботу підготовлено на базі Макарівської, Барбівської, Горондівської, Залужанської ЗОШ I–III ступенів Закарпатської області. В експерименті взяли участь 224 особи, зрівноважені за статтю й віком.

Наукова новизна та теоретична значущість отриманих результатів полягає в тому, що:

– *уперше* обґрунтовано можливість до стресостійкості в контексті релігійного світогляду й належності особистості до релігійної громади в її здатності долати нестандартні ситуації, що ускладнюють досягнення мети (сприяння готовності до вибору копінгу, спрямованого на пошук соціальної підтримки, підвищенню здатності нейтралізувати несприятливі ситуації й готовності до рішучої активності в стресових ситуаціях, зміцнення передумов стресостійкості особистості);

– *удосконалено* систему заходів, що сприяють розвитку стресостійкості учнівської молоді; запропоновано програму розвитку стресостійкості в умовах табору, обґрунтовано її ефективність;

– *набули подальшого розвитку* наукові уявлення про значення взаємодії з релігійними громадами для учнівської молоді; продемонстровано позитивний вплив такої взаємодії на розвиток стресостійкості учнів.

Практичне значення результатів полягає у розробці та впровадженні експериментальної програми розвитку стресостійкості учнівської молоді в контексті зміцнення її релігійного світогляду в умовах літнього християнського табору (комплекс форм і методів програми спрямований на морально-духовне виховання особистості); обґрунтуванням комплексу методів дослідження стресостійкості школярів. Запропоновані методики аналізу релігійних уявлень молоді, їхньої залученості до релігійних громад та методики вивчення стресових ситуацій школярів.

Підготовлена автором програма розвитку стресостійкості учнівської молоді в умовах літнього християнського табору може бути використана психологами, активними представниками християнських релігійних громад,

батьками в роботі з дітьми шкільного віку, науково-педагогічними працівниками під час викладання дисциплін «Загальна психологія», «Педагогічна психологія», «Вікова психологія», «Психологія релігії», «Психологія стресу».

Основні положення і результати дисертаційного дослідження впроваджено в освітній процес Інституту екології, економіки і права (довідка № 112 від 14.05.2019 р.), Переяслав-Хмельницького педагогічного університету імені Сквороди (довідка № 365 від 25.06.2020 р.), Чернівецького національного педагогічного університету імені Юрія Федьковича (довідка № 17/17-667 від 25.08.2020 р.); Управління освіти, молоді та спорту Мукачівської районної державної адміністрації Верхньокоропецької загальноосвітньої середньої школи I–III ступенів Мукачівської районної ради Закарпатської області (довідка № 117 від 05.03.2020 р.).

Апробація результатів дослідження. Ключові положення й результати дисертації оприлюднено в публікаціях автора, у доповідях на міжнародних і усеукраїнських науково-практичних конференціях:

міжнародних – «Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи» (Львів-Кельце, 2018); «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти (Київ, 2019); «Теорія і практика сучасної психології: реалії й перспективи» (Київ, 2019); «Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми» (Київ, 2019); Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства матеріали (Одеса, 2020); «Актуальні проблеми психології розвитку особистості» (Київ, 2020);

усеукраїнських – «Педагогічні інновації у фаховій освіті» (Ужгород, 2016); «Актуальні проблеми сучасної психології розвитку» (Київ, 2018); на педагогічних інтернет-читаннях «Василь Сухомлинський у діалозі із сучасністю. Ідеї Василя Сухомлинського крізь призму сучасних освітніх практик: набутий досвід і перспективи» (Київ, 2020); на науковому круглому

столі «Особистість у сучасному світі» (Київ, 2019); науковій конференції «Особистість у діяльнісному підході: сучасний погляд» (Київ, 2019); засіданнях відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України (Київ, 2016–2020 рр.).

Особистий внесок здобувача. В опублікованій у співавторстві праці [5] особистий внесок становить 50% і полягає в інтерпретації отриманих результатів щодо формування релігійного світогляду учнів.

Публікації. Основні результати дослідження представлено у 15 наукових працях, із них: 5 статей у наукових фахових виданнях України; 1 методичний посібник, 9 публікації у збірниках наукових праць та матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації зумовлені логікою дослідження. Робота складається з анотацій українською, англійською мовами, вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел 276 (11 іноземними мовами), 10 додатків. Основний зміст роботи викладено на 170 сторінках, загальний обсяг – 232 сторінки.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВІ ЗАСАДИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ З РЕЛІГІЙНИМ СВІТОГЛЯДОМ

У розділі проаналізовано погляди науковців і практиків на сутність та особливості стресостійкості школярів. Висвітлено детермінанти стресостійкості учнів різного віку. Релігійний світогляд схарактеризовано як один із чинників стресостійкості особистості. Розглянуто сутність релігійних громад та їхньої діяльності як визначального джерела формування релігійного світогляду особистості, значення релігії для людини, механізми впливу релігійних громад на їхніх членів. Проаналізовано наукові дослідження результатів впливу релігії на особистість та психологічних особливостей формування релігійного світогляду нових поколінь. Розкрито психологічні особливості впливу релігійного світогляду на формування стресостійкості учнівської молоді.

1.1 Стресостійкість школярів як науково-практична проблема

Перед сучасною українською школою стоїть чимало завдань із формування важливих життєвих компетентностей учнів, одна з яких передбачає розвиток стресостійкості особистості з метою зміцнення її фізичного та психічного здоров'я.

Проблема стресостійкості у шкільному віці розглядалась у працях таких учених, як Л. Божович, А. Жуков, А. Захаров, А. Здравомислова, В. Іваннікова, Л. Личко, Д. Леонтьєв, С. Лібіх, М. Лебединський, В. М'ясищев, А. Прихожан та ін. Її значущість найчастіше пов'язувалась зі складанням іспитів, пошуком власної ідентичності, особистісним та професійним самовизначенням.

Від початку XXI ст. кількість вітчизняних наукових досліджень, які так чи інакше стосуються розвитку й формування стресостійкості школярів,

зростає. Зокрема, розроблялися питання чинників навчального стресу (А. Панасюк, 2005), психологічної профілактики стресових перенавантажень серед шкільної молоді (Титаренко, Лепіхова, 2006), особливостей прояву стресу в молодших школярів (О. Макаренко, В. Вінс, О. Ходос, 2008), стресостійкості підлітків (Т. Руда, 2012), особливостей адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників (І. Чистенко, 2013), особливостей прояву стресу в підлітковому віці (О. Кормило, 2015), чинників стресу в учнів (М. Кудінова, 2017), корекції та розвитку стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів (С. Богданов, Т. Гніда, О. Залеська, Н. Лунченко, В. Панок, В. Соловійова, 2017), підготовки вчителів до роботи з розвитку стресостійкості учнів (О. Богданов, А. Гірник, О. Залеська, І. Іванюк, В. Соловійова, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, 2017) та ін.

Останніми роками у вітчизняній науці проблема формування стійкості до стресу в дітей здебільшого розглядається у контексті попередження або ж корекції розвитку посттравматичного стресового розладу (В. Панок, Н. Лунченко, Д. Романовська, О. Ілащук та ін.).

Вчені доводять, що спектр ситуацій з якими стикаються учні, потребують від них хорошої стресостійкості. Окрім того, далеко не кожний стрес призводить до психотравми чи посттравми, однак організм має бути стійким до його впливу. Відтак на шляху розроблення психолого-педагогічних технологій розвитку стресостійкості учнів важливо чітко розуміти її значення.

У повсякденному житті, нагошує Т. Тихомирова, школяреві доводиться стикатися з чималою кількістю чинників, які здатні спровокувати стресові стани. Загальновідомо, що стреси характеризуються надлишком емоційного напруження. Вони відображають значущі для особистості стосунки із середовищем, що піддають випробуванню наявні в розпорядженні організму ресурси і часто можуть їх перевищувати. При чому реакції у стані стресу суто індивідуальні й не завжди передбачувані. Стрес є комплексною реакцією, що проявляється на різних рівнях: когнітивному (зміни

сприймання, пам'яті, уваги, мислення), емоційному (виникнення радості, гніву, туги тощо), соціально-психологічному (збільшення кількості контактів чи самоізоляція, конфронтація з оточенням тощо), фізіологічному (порушення роботи органів дихання, травлення, зміна кров'яного тиску тощо) (Т. Тихомирова, 2004).

Спосіб та сила реагування на стресові чинники значною мірою зумовлюється стресостійкістю особистості. Остання – поєднання особистісних якостей людини, яке дає їй змогу витримувати стресові ситуації, уникаючи негативних наслідків як для життєдіяльності, так і для оточення (Д. Романовська, О. Ілащук, 2014).

Під час навчання у школі учень часто потрапляє у ситуації, що не є екстремальними, але призводять до слабо вираженого стану емоційного напруження, значення якого не можна недооцінювати. Стресовими чинниками для нього можуть бути як саме перебування у школі, так і супутні йому сфери життєдіяльності школяра. Зокрема, загальними чинниками, що провокують стреси у дітей, є розлучення батьків, значущими людьми людьми, втрата близьких людей, катастрофи, травми, страхи, поява нового члена сім'ї, переїзд, утрата домашнього улюбленця тощо. Перебування у школі може супроводжуватися напруженими стосунками з однокласниками, невдачами у навчанні, конкуренцією з іншими, нерозумінням певних норм і правил поведінки тощо.

І. Корнієнко виокремлює такі значущі події життєвого простору школярів, які є для них стресовими: проблеми у сім'ї / розлучення батьків / смерть одного з батьків; народження брата / сестри; взаємини з батьками (вітчимом, мачухою) (гіперопіка, байдужість); примус у діяльності (навчанні); проблеми з дівчиною / хлопцем; стосунки в групі / класі; неможливість / заборона; смерть бабусі чи дідуся; хвороби; розлучення з батьками / переїзд, вимушена зміна місця проживання; зміна фінансового стану / фінансова криза; вибір професійного шляху і власного майбутнього (І. Корнієнко, 2017).

Таким чином, патогенезом стресу може бути будь-яке джерело, що викликає у дитини страх і тривогу, створює нову ситуацію адаптації: розлука з рідними, перехід до нового навчального закладу або переїзд до нового місця проживання тощо.

Відштовхуючись від теорії розвитку та соціалізації дитини У. Бронфенбреннера (U. Bronfenbrenner, 1989), можемо констатувати вплив різнорівневих стресових чинників на особистість школяра: мікросистеми (сім'ї), мезосистеми (шкільного середовища, району проживання), екзосистеми (Інтернет, телебачення), макросистеми (ситуація у країні загалом).

Зокрема, на рівні мікросистеми причинами підліткового стресу можуть стати стосунки з батьками: нерозуміння, брак любові з їхнього боку, недооцінювання особистісних якостей школяра, обмеження його свободи. Нерідко батьки, прагнучи добитися від підлітка нормативної з їхньої точки зору поведінки, але самі стають джерелом стресу для своєї дитини. Часто батьки несвідомо використовують дитину для розв'язання власних проблем (Д. Романовська, О. Ілащук, 2014). На виникнення стресу впливає сама домашня атмосфера: стосунки між батьками, між сиблінгами, ставлення батьків до дітей. Можливими причинами виникнення стресу слугують неправильне виховання, завищені вимоги до дитини, негнучка, догматична система виховання, яка не враховує інтереси, здібності та схильності дитини (К. Полударова, О. Царькова, 2015).

Щодо рівня мезосистеми учня, то сам вступ дитини до школи призводить до емоційно-стресової ситуації: змінюється звична поведінка, зростає психоемоційне навантаження. Школа від перших днів ставить перед дитиною цілу низку завдань, не завжди пов'язаних із попереднім досвідом, але таких, що вимагають максимальної мобілізації усіх її інтелектуальних та фізичних сил. На дитину впливає комплекс нових чинників: класний колектив, особистість педагога, зміна режиму, тривале обмеження активності, поява не завжди привабливих обов'язків (за О. Дергуною, 2013).

Школа являє собою платформу, яка передбачає постійну міжособистісну взаємодію, залученість до безлічі соціальних зв'язків, відкритість впливам, з одного боку, а з іншого – опірність надмірно сильним впливам (за І. Чистенко, 2013).

Характерною ознакою сьогодення є те, що процес навчання відбувається високими темпами. Внаслідок змін і ускладнень навчальних планів і програм психічно-стресове навантаження на дитину постійно збільшується, часто призводячи до інформаційного стресу.

У пересічній середній школі не завжди враховуються індивідуальні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку, і тому тимчасову неуспішність батьки і педагоги часто схильні сприймати як прояв лінощів, які треба долати засобами деструктивної критики. Часом запланований батьками результат отримується, але ціною подвійного стресу, оскільки сам процес навчання викликає перенавантаження.

У школі в учнів можуть виникати відчуття тривожності й страху, які посилюються, якщо вона зазнає невдач у навчанні, оскільки не може адекватно сприйняти оцінку чи зауваження вчителя. Часто страх перед школою відчують і ті учні, які мають добру успішність, але бояться поганих оцінок, сприймаючи їх як «таврування» чи критику з боку батьків.

Чимало ситуацій виникають, коли учень усвідомлює, що він у чомусь поступається іншим: талановитості, красі, успішності, лідерстві, популярності. Через недостатньо дорослість, він не завжди розуміє, що такий стан речей є нормою, і неможливо бути кращим одразу в усьому.

Стресогенними чинниками у середовищі сучасної школи можуть стати й жорсткі вимоги щодо дотримання норм і правил, невизначеність ситуації пізнання навчальних предметів, оцінювання навчальних досягнень, відповіді біля дошки тощо.

А. Панасюк (2005) виокремлює такі джерела стресу, що мають місце в освітньому процесі:

1. *Фізичні умови навчання.* Вплив дизайну приміщення та побутових шумів на психіку учнів. Неприятливе розташування навчального закладу біля місць побутових шумів сприяє перенапруженню нервової системи, викликає надмірну роздратованість, негативно впливає на працездатність, засвоєння навчального матеріалу та призводить до розвитку стресової реакції.

2. *Особливості психологічного клімату в навчальному закладі.* Виникнення між учителем та учнями небажаної дистанції спричиняє підвищення тривожності, зниження самооцінки й толерантності до стресу.

3. *Особливості психологічного клімату в класі.* Непорозуміння, статусні позиції учнів, відсутність згуртованості можуть провокувати появу особистої психічної напруженості.

4. *Рольова позиція у класі.* Неприятливе становище в учнівському середовищі провокує демонстративні форми поведінки. Постійна незадоволеність становищем сприяє розвитку стресової реакції.

5. *Особливості навчально-методичного забезпечення.* Слабке навчально-методичне забезпечення знижує ефективність навчання, провокує негативне ставлення до окремих предметів та навчання загалом, що призводить до надмірного нервово-психічного напруження.

В. Рубцов (2006) до чинників стресу в освітньому процесі зараховує:

1) вступ до школи, шкільна адаптація; 2) перенавантаженість, підвищена складність навчальних предметів; 3) брак часу на виконання домашніх завдань; 4) соціальна депривація; 5) проблеми в учнівському колективі, зміна школи; 6) несприятлива ситуація в родині.

На підґрунті комплексного аналізу шкільної практики, у тому числі різних моделей організації освітнього процесу, нині діючих систем навчання, Т. Тихомирова виокремлює кілька груп чинників стресу в учнів. До першої групи вчена відносить загальні чинники стресу, зумовлені організацією освітнього процесу: великі обсяги навчального матеріалу, що вступають у суперечність із соціальними, моральними та етичними нормами; брак інформації; контрольні роботи, відповіді біля дошки, іспити; орієнтованість

на зовнішні оцінки під час визначення рейтингів; переважний розвиток когнітивної сфери; надмірна емоційність занять; здоров'язбережувальна діяльність, зосереджена на фізичному нездоров'ї, та ін.

До другої групи належать конкретні чинники стресу, зумовлені організацією освітнього процесу: низький рівень знань; деформація мотиваційного компоненту; недостатня сформованість навчального компоненту («уміння вчитися»); відсутність успіхів у навчанні тощо.

Третю групу складають специфічні чинники стресу, викликані діяльністю вчителя: низький рівень педагогічної компетентності і психологічної культури; надмірні чи недостатні вимоги; авторитарний стиль викладання; несправедливе ставлення до учнів; нестриманість у прояві емоцій; поведінка, що принижує гідність учня; неправильна тактика в процесі суб'єктної взаємодії (Т. Тихомирова, 2009).

Щодо мезочинників, здатних спровокувати стрес у школярів, то ні в кого не виникає сумніву щодо негативного впливу на їхню психіку перегляду шокуючих відео, сцен насилля, якими наповнені різні сайти Інтернет-мережі і до яких діти мають доступ.

Макрочинником стресів у дітей є соціально-економічна та політична ситуація в країні, що впливає як на мікросередовище, так і транслюється ЗМІ (В. Панок, Н. Лунченко, 2017).

Описуючи причини стресових станів різної вікової категорії (молодших школярів, підлітків, юнаків) дослідники звертають увагу на вторинні, які детермінують їх. Серед них – внутрішній конфлікт, що виникає, коли учень розкаюється у скоєнні поганого вчинку, починає звинувачувати себе, вирішує, що він/вона найгірші й безнадійні (Т. Тихомирова, 2004; А. Бабенко, Н. Висідалко, 2016).

Також учені виокремлюють в учнів екзогенні та ендогенні чинники стресу. До перших зараховують поведінково-діяльнісні, соціальні та навчальні.

Характеризуючи їх, учені вказують на те, що поведінково-діяльнісні стресори пов'язані з учинками індивідів, серед яких перебуває дитина.

Прикладами можуть бути дисгармонія у сімейних стосунках, у відносинах з навколишнім, неправильний стиль родинного виховання. Соціальні – зумовлені з ситуацією в країні, місті, суспільстві (зміна місця проживання, стихійні лиха, фінансові негаразди та ін.). Навчальні – викликані проблемами в навчальній діяльності, неправильному стилі педагогічного спілкування, перехід в інший освітній заклад, учнівський колектив тощо.

Серед ендогенних чинників стресу визначають фізіологічні, психологічні та емоційні. Фізіологічні стресори пов'язані з життєвими функціями організму (спадковість, наявність фізичних вад, проблеми зі здоров'ям). Психологічні спричинені індивідуальними властивостями, характеристиками індивіда (тип темпераменту, рівень самооцінки, вікові особливості). Емоційні чинники зумовлені характеристикою нервової діяльності, тривожністю, рівнем ригідності особистості. Емоційними стресорами можуть виступати висока особистісна та навчальна тривожність, наявність страхів та фобій, уразливість емоційної сфери дитини тощо (М. Кудінова, 2017; Ю. Фіногенова, 2015; Н. Пачіна, 2017; І. Овчиннікова, 2015; О. Кормило, 2015; Н. Висідалко, А. Бабенко, 2016; А. Наточій, 2013).

Комплексним чинником стресу учнів є ситуація фрустрації, що викликає стійке негативне переживання у відповідь на появу несподіваної перешкоди на шляху досягнення мети (Т. Титаренко, Л. Лепіхова, 2006).

Т. Титаренко стверджує, що у своєму житті особистість зазнає впливу стресових чинників різного рівня (різних екосистем, внутрішніх та зовнішніх, первинних та вторинних) одночасно. До чинників, що провокують появу стресу в учнів молодшого шкільного чи підліткового віку вчена відносить: неадаптованість до предметного аспекту навчальної діяльності; недостатній інтелектуальний і/чи психомоторний розвиток, брак допомоги та уваги з боку батьків і педагогів; нездатність доволно керувати власною поведінкою; неправильне виховання в родині – недотримання певних правил, норм і обмежень; нездатність прийняти темп шкільного життя; неправильне виховання в сім'ї через ігнорування дорослими індивідуально-вікових

особливостей дитини. Крім того, зауважує вчена, педагоги можуть спровокувати стреси в учнів, вимагаючи від них такої поведінки чи рівня успішності, що є несприятливими для них. Як наслідок, розвивається страх іти до школи, відповідати біля дошки тощо.

Стресові стани у школярів можуть проявлятися різними психосоматичними симптомами, а також через емоційну сферу та поведінку. Зокрема, у молодших школярів ознаками стресу є скарги на головний біль, біль у животі, у ділянці серця, на нудоту; швидка втомлюваність; страхи, нічні жахи; зміна апетиту; поява нервових тиків; відчуженість, агресивна поведінка або ж надмірна сором'язливість, дратівливість тощо. В учнів середніх та старших класів стрес проявляється через порушення режиму харчування, появу шкідливих звичок, зниження успішності тощо.

За А. Обуховим, стресові стани справляють різний вплив на школярів. Вони можуть: а) викликати погіршення уваги, пам'яті, мислення, неадекватність оцінювання ситуації, надмірну рухову активність або загальмованість; б) активізувати психіку, прискорити психічні процеси, гнучкість мислення, покращити оперативну пам'ять, підвищити ефективність діяльності (А. Обухов, 2016). Причина таких відмінностей полягає у впливі інтенсивності стресу.

Досліджуючи нестандартні ситуації у дітей Т. Тихомирова зауважує, що помірний стрес зміцнює можливості організму, розширює досвід подолання стресових ситуацій. Водночас стрес, що перевищує адаптаційні можливості школяра, стає для нього небезпечним (Т. Тихомирова, 2004).

Небезпека стресів полягає у ризикові хронічних захворювань різних систем організму, якщо для забезпечення бажаних результатів навчання використовуються ті ресурси організму дитини, які мають витрачатися лише за екстремальних обставин (О. Макаренко, В. Вінс, М. Голубєва, О. Ходос, 2008). За доведеннями вчених, наслідками стресів часто є занижена самооцінка, комплекс меншовартості, втрата працездатності, поява негативних поведінкових рис, зниження мотивації навчання.

Специфіка механізму розвитку стресу в учнів полягає у тому, що часто вони не мають змоги (через необхідність дотримуватися норм і правил поведінки) миттєво відреагувати на стресор так, як це закладено природою (проявити агресію чи втекти), а закріплених, наперед готових соціально прийнятних форм поведінки для конкретної ситуації може ще не бути. Відтак напруження і фізіологічні зсуви, що виникають (підготовка до дії, яка не відбулася), залишаються незатребуваними в організмі. За такої ситуації у психіці осідають невпорядковані «записи» цих дій – такі собі блоковані ділянки, доступ до яких можливий лише в аналогічній ситуації. Можемо зробити висновок про те, що причиною виникнення стресу є і невдалий минулий досвід, отриманий за тих чи інших обставин (наприклад невдалий досвід відповіді біля дошки, котрий спричинує неприємні відчуття навіть у тих ситуаціях, коли учень добре підготовлений і впевнений у своїх знаннях, оскільки спрацьовують асоціації).

Інтенсивність стресора, своєю чергою, залежить від стресостійкості особистості, що й визначає характер реагування на стресову ситуацію. За В. Корольчук, стресостійкість також визначає когнітивну феноменологічну перспективу і відновлення та здійснює такі взаємопов'язані функції: інтегруючу, мотиваційну, копінгову, стабілізуючу. Функціональна взаємодія може проявлятися як послаблення одних функцій та більш інтенсивний прояв інших (В. Корольчук, 2009). У такому контексті поведінка учнів є результатом поєднання її думок, почуттів та дій.

Т. Титаренко та Л. Лепіхова (2006) зазначають, що за спокійних і звичних обставин, за достатніх знань і мотивації діяльності поведінка стресостійких і стресонестійких школярів може не відрізнятися і бути однаково успішною. Проте ускладнюються умови діяльності (підвищується рівень особистої відповідальності, істотно ущільнюється час виконання завдань), індивідуальні відмінності у стресостійкості стають головною умовою успішного опанування подіями і збереження потрібного рівня працездатності та поведінкової ефективності. Прикладом може слугувати

поведінка учнів під час буденних навчальних занять і під час відповідальних контрольних робіт.

В останньому випадку, наголошують учені, у стресостійких учнів адаптаційний синдром створює стан робочої мобілізації, легке психофізіологічне збудження загострює психічну діяльність, стрес сприяє вольовій самоорганізації, унаслідок чого показники ефективності та успішності роботи зберігаються або підвищуються. Водночас ті самі ситуації роблять стресонестійких учнів емоційно вразливими: діти починають сильно хвилюватися, тільки-но дізнаються про контрольні, зростає рівень особистісної та ситуативної тривожності. Перед іспитами такі учні взагалі не можуть їсти, відчувають нудоту, головний біль, підвищену знервованість, плаксивість, вегетативні розлади (пітливість, тремтіння рук, заїкання).

Усе це негативно позначається на пізнавальній активності: послаблюється зосередженість уваги, трапляються прогалини в пам'яті, у розумовій діяльності відбуваються або стрибки думок, або їхня загальмованість, унаслідок чого погіршується якість виконання завдань, відповідно падає й рівень оцінювання. По завершенні стресової ситуації ці учні можуть усвідомлювати, що матеріал вони знають добре.

Стрессова реакція призводить до змін в організмі на різних рівнях, що впливають на якість та ефективність навчальної діяльності, емоційний тонус школяра. Показниками стресу в учнів Т. Тихомирова називає зміни у поведінці, емоційні переживання (внутрішній дискомфорт, незадоволення собою, страх не виправдати очікування значущих людей), фізіологічні реакції (підвищена втомлюваність, погіршення здоров'я). Авторка зауважує, що небезпечним для школяра стає стрес, який перевищує його адаптаційні можливості та стає хронічним (Т. Тихомирова, 2003; 2009).

Сприйняття стресових чинників школярами має індивідуальний характер і зумовлюється впливом їхнього життєвого досвіду, попередніх емоційних переживань, особистісних рис, що й загалом визначає стресостійкість як таку.

На різних етапах навчання у школі спостерігається своя специфіка піддатливості учнів дії різних стресорів, що спричинюється як їхніми віковими особливостями, так і тими завданнями, які їм доводиться вирішувати.

На основі проведеного дослідження Т. Тихомирова (2004) описує портрет стресостійкого школяра, який схарактеризовує як: позитивно налаштований на майбутнє; хоча його інтереси нерідко виходять за межі шкільної освітньої діяльності, натомість вона має для нього особистісний сенс, саме у ній він бачить джерело свого розвитку і самовдосконалення, у ній реалізовується його потреба в особистісному самоствердженні. Такий школяр отримує задоволення від процесу пізнавальної діяльності, отримання знань, тому добре навчається, у цілому задоволений результатами своїми досягненнями, але не зупиняється на них, постійно перебуває в пошуку чогось нового. Основними характеристиками стресостійкого учня є оптимізм, цілеспрямованість, упевненість в собі, емоційна стійкість, самоконтроль.

М. Білова обґрунтовує, що особи з високим рівнем стресостійкості характеризуються високим ступенем розвитку когнітивно-інтелектуальних якостей: гнучкістю та абстрактністю мислення, креативністю й компілятивністю, вираженою полнезалежністю, здатністю до високої концентрації уваги, продуктивністю оперативної пам'яті й опосередкованого запам'ятовування, умінням зосередитися, диференціювати істотне від другорядного, знаходити суттєві зв'язки між явищами.

Для стресостійкості особистості з середнім рівнем характерні такі якості, як: емоційна стійкість, середній рівень тривожності, агресивності, переважання позитивного емоційного фону настрою, інтернальний локус контролю, перевага ділової спрямованості, опірно-оптимальна поведінкова активність (М. Білова, 2007).

Отже, стресостійкість здатна забезпечувати високу ефективність діяльності та зберегти здоров'я учня, якщо він буде потенційно готовим за

рахунок енергії емоційного збудження виконувати протягом необхідного терміну часу необхідну для нього діяльність. У такому сенсі, стресостійкість дає можливість емоційно збудженій дитині зберігати певну спрямованість власних дій, адекватність свого функціонування та контроль за вираженням емоцій.

1.2 Релігійний світогляд у системі чинників стресостійкості школярів

Період навчання в школі характеризується інтенсивним становленням особистості й активним залученням її до різноманітних соціальних процесів, що часто викликають емоційні та інформаційні стреси. Загальновизнаним на сьогодні є уявлення про те, що існують характеристики особистості, які визначають успішність її адаптації у найрізноманітніших умовах. Важливе завдання соціальних інституцій різного рівня, що займаються вихованням нових поколінь, – сприяння розвитку таких характеристик молоді, які б забезпечували високий рівень її стресостійкості.

За В. Корольчук (2009), стресостійкість особистості – структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість, що є результатом трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, яка включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості.

А. Бондар та Н. Макаренко (2013) визначають стресостійкість як складну інтегральну властивість особистості, взаємопов'язану із системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, що забезпечують індивідові можливість витримувати значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації.

Більш узагальнене розуміння стресостійкості дослідники подають у такому формулюванні: це таке поєднання особистісних якостей людини, що

дає їй змогу витримувати стресові ситуації, уникаючи негативних наслідків як для життєдіяльності, так і для оточення (за Д.Романовською, 2014; Р.Шевченко, 2016).

Всебічно і глибоко проблему стресу в умовах шкільного середовища вивчала Т. Тихомирова. На основі аналізу праць різних дослідників, вчена зазначає, що більшість із них під стресостійкістю розуміють узагальнену властивість особистості, котра характеризує здатність людини протистояти стресовим чинникам, зберігаючи високу ефективність життєдіяльності та здоровий емоційний тонус (Т. Тихомировою, 2009). Погоджуючись із трактуваннями вчених та беручи їх за основу, робить висновок про те, що подолання стресу передбачає свідомі дії, внаслідок яких набувається стан душевного комфорту. Вияв конструктивної поведінки у стресових умовах може передбачати такі дії, як: постановка мети, пошук і розгляд можливих способів її досягнення, визначення необхідних ресурсів для реалізації кожного зі способів, вибір найбільш прийняттого варіанту, визначення критеріїв руху до мети у ході реалізації обраного способу, власне його практична реалізація. (Т. Тихомировою, 2009). Отже, можемо зробити припущення про те, що конструктивне подолання стресу є цілеспрямованою активністю особистості і має діяльнісну структуру.

У сучасній науковій літературі на позначення стресостійкості особистості використовується низка синонімічних термінів. Серед них відносно новим є поняття «резилієнс» (в інших авторів – резильєнтність – В. Чернобровкіна, О. Шевченко). Так, В. Чернобровкіна (2017) описує резильєнтність, як індивідуально-психологічну характеристику людини (дитини), яка виявляється у здатності до позитивного, конструктивного опанування важкою (травмувальною) ситуацією, з іншого – процес використання, задіяння особистістю (групадою, групою) внутрішніх і зовнішніх ресурсів такого опанування та підтримування своєї цілісності, повноцінного функціонування, рівноваги.

Шевченко О. (2018) розглядає, як зосередження на розкритті внутрішніх і зовнішніх характеристик, що допомагають особистості долати нестандартні ситуації та психологічно відновлюватися після них; як вроджену енергію або мотивувальну життєву силу.

Натомість, Д. Романовська справедливо зважає, що у науковій літературі відсутнє єдине трактування терміну «стресостійкість», тому більшість дослідників уживають його як синонім поняття «емоційна стійкість». Під емоційною стійкістю дітей молодшого шкільного і підліткового віку авторка розуміє здатність їхньої психіки долати стан надмірного емоційного тиску під час виконання складної діяльності, не піддаючись деструктивним емоційним навантаженням і зберігаючи стабільну позитивну спрямованість емоційних переживань (Д. Романовська, 2014).

Як синонім терміну «стресостійкість» І. Візнюк використовує поняття «психологічна стійкість», яка є частиною психологічного інтелекту, що сприяє збереженню високої функціональної активності в умовах дії пригнічувальних факторів, як у результаті пристосування до них, так і завдяки високому рівню розвитку емоційно-вольової саморегуляції. Її розглядають як багатокомпонентне утворення в системі організації особистості, що дозволяє виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання ресурсів нервово-психічної емоційної енергії (І. Візнюк, 2012).

В. Маклаков як синонім терміну «стресостійкість» використовує поняття «особистісний адаптаційний потенціал», що є інтегральним поєднанням рівня нервово-психічної стійкості, самооцінки, відчуття своєї значущості, рівня конфліктності, досвіду спілкування, моральної орієнтації, орієнтації на вимоги найближчого оточення (В. Маклаков, 2005).

Із стресостійкістю особистості тісно пов'язана здатність до саморегуляції – процеси ініціації та висунення суб'єктом цілей активності, а також управління їх досягненнями. Процеси саморегуляції є внутрішньою цілеспрямованою активністю людини, яка реалізується за рахунок системної

участі найрізноманітніших процесів, явищ та рівнів психіки (А. Бандурка, О. Землянська, 2013). Вчені вирізняють такі рівні саморегуляції:

а) психологічної саморегуляції, що сприяє підтриманню оптимальної психічної активності, необхідної для успішного виконання діяльності;

б) операційно-технічний рівень регуляції, що відповідає за організацію і корекцію дій суб'єкта;

в) особистісно-мотиваційний рівень саморегуляції, який дозволяє усвідомлювати мотиви своєї діяльності і керувати мотиваційно-потребовою сферою (реалізовується через рефлексію та смислове зв'язування). Крім того, виокремлюють особистісну та діяльнісну саморегуляцію: особистісна – корекція своїх позицій, надання діяльності певного смислу; діяльнісна – предметні перетворення і перетворення зусиль, що докладаються. При цьому регуляція форм і змісту активності особистості може здійснюватись на трьох рівнях: мимовільного пристосування до середовища (підтримання постійності кров'яного тиску, температури тіла, викид адреналіну при стресі, адаптація зору до темноти тощо); установки, що зумовлюють слабо усвідомлювану чи неусвідомлювану готовність індивіда діяти певним чином за допомогою вмінь, звичок і досвіду при передбаченні ним тієї чи іншої ситуації (наприклад, людина за звичкою може використовувати улюблений прийом при виконанні якоїсь роботи, хоча інформований про інші прийоми); довільної регуляції (саморегуляції) своїх індивідуально-особистісних характеристик (поточного психічного стану, цілей, мотивів, установок, поведінки, системи цінностей тощо) (А. Бандурка, О. Землянська, 2013).

Особливості та специфіка кожного із зазначених рівнів розкривається через компонентну структуру.

І. Візнюк зазначає, що психологічна стійкість визначається змістом і взаємозв'язками таких компонентів, як-то: емоційний (емоційне збудження та тривожність), соматичний (оцінка та визначення вимог ситуації щодо оптимального функціонування організму) та типологічної властивості нервової системи – її сили. Окрім того, у структурі психологічної стійкості

вагоме місце займають: здатність до саморозвитку, самоактуалізації, своєчасне вирішення внутрішньо особистісних конфліктів, відносна стабільність емоційного тону і позитивного настрою, розвинена волева регуляція (І. Візнюк, 2012).

В. Чернобровкіна описує такі складники психологічної резильєнтності у дітей:

1. Базова позитивна життєва позиція: спокійно-позитивний емоційний фон життя; базове почуття безпеки та суб'єктивне благополуччя; позитивне мислення.

2. Оптимістична налаштованість, життєстійкість, самоефективність; здатність зберігати відчуття перспективи та надію; використання активних і продуктивних стратегій опанування ситуацією; контроль, прийняття ризику; самоефективність (як усвідомлення власної здатності впоратися зі складними обставинами, довіра до себе, впевненість у собі).

3. Навички та якості, що допомагають розв'язанню проблем: інтелект, конструктивне мислення, інтелектуально-особистісний потенціал подолання; здатність віднаходити різні варіанти розв'язання проблеми, гнучкість, креативність; здатність формувати план дій, наполегливість і поступовість в його реалізації.

4. Соціальні зв'язки, стосунки з оточенням, здатність надавати та отримувати допомогу: участь та почуття приналежності; здатність до підтримування дружби, кооперації, солідарності; соціальна компетентність та просоціальна поведінка (відповідальність, емпатія і турбота, навички спілкування, почуття гумору, легкість у контактуванні з іншими людьми); здатність розуміти почуття іншого.

5. Автономія, самостійність, самоконтроль, певна незалежність у думках та вчинках; інтернальний локус контролю; здатність піклуватися про себе, розвинена ідентичність, саморегуляція, самоактивація, усвідомлення здатності контролювати результати своїх рішень.

6. Наявність прагнень та орієнтація на майбутнє: здорові очікування, планування, постановка завдань; спрямованість на діяльність, працелюбність і працездатність; успішність у навчанні та соціальній активності; спрямованість у майбутнє (В. Чернобровкіна, 2017).

За Д. Романовською (2014), важливим чинником розвитку емоційної стійкості в дітей молодшого шкільного і підліткового віку є зміст і рівень їхніх емоцій, почуттів та переживань під час напруженої ситуації. Компонентами емоційної стійкості авторка називає: 1) мотиваційний – сила мотивів значною мірою визначає емоційну стійкість, тому, змінюючи мотивацію, можна відповідно збільшити/зменшити емоційну стійкість; 2) емоційний – досвід особистості, набутий у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій; 3) вольовий – виражається у свідомій саморегуляції дій відповідно до ситуації; 4) інтелектуальний – оцінювання і визначення умов ситуації, прогнозування її можливих змін, прийняття рішень про способи дій.

У наукових дослідженнях стресостійкість розглядають як якість особистості, що уміщує такі компоненти: 1) психофізіологічний – тип, властивість нервової системи; 2) мотиваційний – сила мотивів, що значною мірою визначають емоційну стійкість; 3) емоційний – досвід особистості, накопичений під час подолання негативних впливів екстремальних ситуацій; 4) вольовий – свідома саморегуляція дій відповідно до ситуації; 5) інформованість – професійна підготовленість і готовність особистості до виконання тих або інших завдань; 6) інтелектуальний – оцінювання і визначення умов ситуації, прогнозування її можливих змін, прийняття рішень про способи дій (Д. Романовська, 2014).

Отже, за Д. Романовською (2014), стресостійкість – це таке поєднання особистісних якостей людини, що дає їй змогу витримувати стресові ситуації, уникаючи негативних наслідків як для життєдіяльності, так і для оточення.

Розширює межу досліджуваного феномену Р. Шевченко, яка розглядає стресостійкість як інтегровану властивість особистості, що характеризується

відповідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, і сприяє перенесенню інтелектуальних, волевих та емоційних навантажень (Р. Шевченко, 2016).

На особливий інтерес заслуговує позиція В. Корольчук щодо рівнів стресостійкості особистості під час і після стресу, які залежать від того, наскільки адекватно людина оцінює стресову ситуацію та власні ресурси. Оцінка стресора та власних ресурсів, у свою чергу, визначає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної та волевої орієнтації, копінгової поведінки (В. Корольчук, 2009).

За вченою, стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Це зіткнення проявляється у складному процесі, що включає: оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, додання стресу або копінгову поведінку, вплив на особистість травматичних подій та пропрацювання травматичного досвіду.

Поділяємо позицію вченої проте, що структурно-функціональна організація стресостійкості є цілісною системою, яка функціонує в межах чотирьох структурних компонентів (особистісного, соціального, типологічного та поведінкового). З одного боку така система інтегрує структурні компоненти стресостійкості, а з іншого – опосередковує результати впливу через їхні функціональні ролі (В. Корольчук, 2009).

А. Бондар та Н. Макаренко виокремлюють комплекс психологічних характеристик особистості, пов'язаних зі стресостійкістю, що уміщує когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блоки. До когнітивно-інтелектуальних особливостей особистості, що впливають на формування стресостійкості, вчені відносять: гнучкість мислення, абстрактність мислення, полнезалежність, розвинені перцептивні та мнемічні здібності, розвинені інтелектуальні здібності. Емоційно-особистісними властивостями, вони називають емоційну стійкість, оптимізм, середній рівень особистісної

тривожності, середній рівень агресивності, внутрішній локус контролю (А. Бондар, Н. Макаренко, 2013).

Т. Тихомирова, аналізуючи показники стресостійкості підлітків, називає такі її компоненти: мотиваційний, рефлексивний, емоційно-вольовий, комунікативний. Про ефективність сформованого мотиваційного компонента стресостійкості свідчать: уміння ставити перед собою навчальні цілі й завдання, активність у вирішенні завдань, намагання віднайти способи досягнення цілей; зацікавленість у заняттях; вибір складних завдань; демонстрація високої працездатності протягом уроку; вміння зосередитися на завданні та не відволікатися під час його вирішення; зацікавленість у хорошій оцінці; намагання розібратись у вимогах учителя та навчальному матеріалі.

Про результативність сформованого рефлексивного компоненту стресостійкості свідчать: знання особливостей перебігу стресу, причини його виникнення; знання структури діяльності та умов її успішного здійснення; розуміння навчальних вимог; постановка адекватних навчальних цілей; вибір адекватних способів її досягнення; уміння аналізувати свої помилки при вирішенні навчальних завдань; уміння аналізувати чужі помилки; уміння долати несподівані перешкоди; творча активність; ставлення з гумором до невдач, впевненість у своїй здатності їх долати; чітке формулювання запитань; асертивність.

Наявність позитивно сформованого емоційно-вольового компоненту стресостійкості учня характеризують: докладання зусиль для подолання навчальних труднощів; доведення розпочатої справи до завершення; пошук причин своїх промахів; володіння собою у різних навчальних ситуаціях; демонстрування адекватних емоційних реакцій; самостійність у виборі навчальних завдань. Високий рівень розвитку комунікативного компоненту в учнівської молоді свідчать: уміння слухати інших, уміння ставити запитання, уміння вступити у діалог, здатність відстояти свою думку, наявність друзів у класі, уміння звертатися по допомогу, уміння працювати в групі (Т. Тихомирова, 2009).

Н. Родіна пропонує розглядати стресостійкість як своєрідний внутрішній ресурс особистості, що впливає на формування її долаючої поведінки (копінг-поведінки). Така поведінка впливає як на суб'єктивну оцінку проблемної ситуації, так і на активність самого суб'єкта, який долає стрес. Для подолання стресу людина застосовує різноманітні форми активності, що охоплюють всі види її взаємодії із завданнями і проблемами зовнішнього або внутрішнього плану. Отже, подолання стресу за вченою, спрямоване на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом та умовами зовнішнього середовища, або на зниження його емоційних переживань і дистресу. Воно проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях як протидія стресорам.

Для того, щоб впоратись із стресом, зауважують Н. Родіна, Т. Шевченко, Р. Шевченко людина застосовує: копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі.

Із проведеного вечними аналізу поведінки в нестандартних ситуаціях випливає, що копінг є індивідуальним способом взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини, її психологічних можливостей. Його призначення – адаптація людини до вимог ситуації, шляхом її опанування, послаблення її вимог, намагання їх уникнути або звикнути до них і таким чином погасити дію стресора. Отже, копінг забезпечує підтримання благополуччя людини, її фізичного й психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами. Він може бути оптимальним або неоптимальним, адекватним або неадекватним ситуації (Н. Родіна, 2013).

Особистість вдається до копінгу після когнітивної оцінки ситуації, що передбачає також оцінку зовнішніх та внутрішніх потреб з точки зору їх відповідності чи невідповідності (перевищення) ресурсів особистості. За транзакційною теорією копінгу, він буває таких типів: орієнтований на вирішення проблеми (когнітивний копінг), орієнтований на емоції, відсутність копінгу (уникання). Когнітивний копінг орієнтований на зміну

проблеми за допомогою прямих дій з оволодіння контролем над ситуацією. Емоційний копінг включає більше обмірковування, ніж зміну взаємин між індивідом і середовищем. Активний копінг (орієнтований на вирішення проблеми) може зменшувати негативний вплив гострих життєвих подій, стресових факторів тривалої дії, а також сприяє зниженню депресії й поточного дистресу. Натомість копінг, орієнтований на емоції (а також на уникання), характеризується більшою вираженістю депресії і ризиком можливих проблемних наслідків надалі (за Н. Родіною, 2013).

Досліджуючи проблему копінгу, Н. Родіна доходить висновку, що особистість, яка долає стрес, є системою, в якій вплив кризової ситуації формує копінг опосередковано, через підсистеми несвідомого й свідомого рівнів. При цьому вимоги соціального середовища є передумовою формування підсистеми несвідомого рівня і також модерують її вплив на підсистеми свідомого рівня (Н. Родіна, 2013). Вчена зазначає, що чим більшу загрозу для особистості складає стресор, тим активніше до його подолання підключаються неусвідомлювані механізми. У ситуації кризи «оголюються» саме ті властивості особистості, джерела яких перебувають у глибинах несвідомого. Найбільш виразно ця закономірність виявляється у випадку копінгу уникання, на відміну від копінгу вирішення (який потребує докладання зусиль). Однак для копінгу вирішення з наростанням кризової ситуації знижується роль соціальних передумов, які визначали розвиток особистості в ранньому дитинстві (Н. Родіна, 2013).

Емпіричні дослідження І. Аршави засвідчили наявність зв'язку стратегій подолання стресів з особистісними властивостями, що свідчить про їх відносну стабільність. Ці стратегії стресоподолання обираються людиною відповідно до особливостей ситуації, але вони відбивають певні усталені погляди суб'єкта на те, як доцільно поводитись у тій чи іншій ситуації. Відповідно, якщо стилі стресоподолання зберігаються відносно стабільними, вони можуть суттєво впливати на успішність адаптації людини впродовж її життя, а отже, на здоров'я і благополуччя (І. Аршава, 2006).

Здатність протистояти стресам, хоч яким би терміном вона позначалася, є інтегративною якістю особистості, що уміщує чималу кількість компонентів. Часто складовими стресостійкості особистості різні автори називають фактично її чинники, передумови, якості, що проявляються за певних рівнів стресостійкості. Однак, на наш погляд, підміна понять «складова» та «чинник» веде до зникнення з поля зору дослідника самої сутності та специфіки стресостійкості як психологічного утворення, яке не зводиться до суми рівня тривожності, впевненості у собі, вольових якостей тощо і яке виявляє себе у ситуації стресу.

У сучасному науковому обігу природа стресостійкості особистості розглядається з позиції її інтегративності, однак недостатньо уваги приділяється вивченню її як складової чи похідної більш широких і глибоких конструктів (Р. Шевченко). Малодослідженим залишається питання впливу світогляду особистості на рівень її стресостійкості, адже системна природа світогляду якого істотно зумовлює сприймання та оцінювання людиною довколишнього середовища та визначає її поведінку.

За І. Надольним (2015), світогляд – це спосіб інтерпретації буття людини, форма духовного засвоєння і розуміння навколишнього світу, реальних цінностей, знань, уявлень людини про світ та їх цілісне, практичне спрямування.

Світогляд також розглядається як сукупність узагальнених уявлень людини про себе, світ, свої взаємини зі світом, про своє місце у світі та своє життєве призначення (В. Петрушенко, 2018).

Провівши детальний аналіз поглядів різних учених на складові світогляду, К. Фоменко та О. Кузнецов зазначають, що його доцільно розглядати як системне явище, що охоплює ціннісні та світоглядні орієнтації, систему уявлень, поглядів та переконань (К. Фоменко, О. Кузнецов, 2019).

В. Петрушенко стверджує, що світогляд являє собою певне інтегральне духовне утворення, оскільки, по-перше, він має надавати людині не стільки поглиблені знання про закони тих чи інших сфер реальності, скільки знання

разом з оцінкою, чітко визначеним ставленням до явищ дійсності. По-друге, предмет світогляду – відношення «людина – світ» – постає майже неозорим, безмежним і тому певною мірою невизначеним. Звідси й випливає те, що світогляд синтезує цілу низку інтелектуальних утворень, таких як знання, бажання, інтуїція, віра, надія, життєві мотиви, мета та ін. Через те складовими світогляду постають погляди, переконання, принципи, ідеали, цінності, вірування, життєві норми та стереотипи (В. Петрушенко, 2018).

О. Дубасенюк та А. Іванченко вбачають у світогляді узагальнену систему поглядів, переконань, ідеалів, у яких людина виражає своє ставлення до природного й соціального середовища та які визначають її суспільно-політичну та морально-естетичну позицію й поведінку в різних сферах життя. Автори зазначають, що специфіка світогляду – в цілісному, осмисленому відображенні дійсності, опосередкованому суспільними та індивідуальними потребами, інтересами, завданнями, ідеалами.

Орієнтуючи свідомість людини в системі суспільних відносин і природних взаємозв'язків, світогляд задає сукупність вихідних даних цінностей та установок, які впливають на поведінку та спосіб життя соціальних верств, груп та індивідів. Уявлення та ідеї, що входять до світогляду, стають переконаннями людини, беруть активну участь у формуванні її позиції відносно всіх життєво важливих явищ і подій (О. Дубасенюк, А. Іванченко, 2002).

Тобто, світогляд – це складне, неоднорідне, багатопланове утворення, що має досить складну структуру. Різні компоненти цієї структури виконують специфічні функції та разом із тим взаємно переплітаються.

Залежно від того, які погляди домінують у тій чи іншій сукупності уявлень про світ у цілому, які способи обґрунтовано введення цих поглядів та уявлень у структуру світогляду доцільно говорити про різні їх типи – міфологічний, релігійний та науковий.

Найважливішими компонентами структури світогляду є: 1) система наукових знань; 2) погляди, переконання, ідеали, цінності людини. Своєю

чергою вони розподіляються на дві групи: об'єктивні (наукові знання) та суб'єктивні (погляди, переконання та ідеали).

Знання як об'єктивний компонент світогляду є системою наукових істин, що мають форму описово-констатувального судження особи. Вони пов'язані з осмисленням і розумінням об'єктивної сторони природних і суспільних явищ. Тому, зважаючи на це, можна стверджувати, що оволодіння науковими знаннями створює основу для вироблення в собі кожною особистістю наукового світогляду. Однак для того, щоб знання сприяли розвитку світогляду, вони мають набувати для людини об'єктивного смислу, тобто перетворюватися на її погляди та переконання, ставати основою формування її ідеалів.

Погляд – це суб'єктивне судження, умовивід людини, пов'язаний із тлумаченням тих або інших природних чи суспільних явищ, вираження свого ставлення до них. Наприклад, матеріалісти та ідеалісти одні й ті самі явища бачать по-різному. Погляди мають величезне значення для людини й відповідно впливають на її поведінку (О. Дубасенюк, А. Іванченко, 2002).

Більш дієвим компонентом світогляду людини є *переконання*. Під переконаннями розуміють сукупність глибоко осмислених та емоційно пережитих ідей, що головним чином стосуються ідеології, політики, моралі та мистецтва, які визначають стійкість життєвого спрямування особи, характер її діяльності та поведінки. Переконання є наслідком багаторічного інтелектуально-емоційного процесу та життєвого досвіду особи, коли засвоєвані знання (ідеї) набувають сили глибоких внутрішніх мотивів і стимулів поведінки й слугують основою зміцнення її вольових зусиль. Переконання – це те, що людина готова відстоювати за будь-яких умов.

Органічним компонентом світогляду є *ідеали*. Це усвідомлення вищої досконалості, те, що стає метою діяльності, життєвим устремлінням особи (О. Дубасенюк, А. Іванченко, 2002).

Цінності, особливо духовні, стверджує, І. Бех, є надбанням особистості, що втілює високосмисловий етичний імператив, через власну

безумовну значущість якого особистість виділяє, усвідомлює своє Я-духовне, а поведінкова сфера цього Я стає простором суспільно цінної життєдіяльності. Вони є макромоделлю спрямованого сходження підростаючої особистості до вершин духовності. Підростаюча особистість, яка виявила готовність володіти духовною цінністю, має час від часу перебувати у духовній аурі. Згідно з цією позицією людина не повинна бути тотально зануреною у різні види зовнішньої діяльності, коли відсутні умови коли повернутися до свого внутрішнього світу, щоб глибше усвідомити, здійснити його оцінку і корекцію (І. Бех, 2013).

У сучасній школі система світоглядних ідей у змісті освіти створює всі можливості для формування в учнів наукових знань, поглядів, переконань та ідеалів. Однак при цьому завжди залишається простір для становлення в підростаючої особистості й релігійного світогляду, тобто такого, що спирається на віру, а його основи, як правило, записані у священних текстах (О. Стрельник, 2018).

Вчені наголошують на тому, що в умовах загального падіння моральності в суспільстві, розмитості ідеалів, порушенні інституту шлюбу, втраті культурно-історичної та релігійної традицій людина змушена шукати форми взаємодії з навколишнім світом. Але втрата духовно-морального підґрунтя, панування духу корисливості, цинізму і пристосування до морально-патогенних умов сучасної культури викликає розвиток характерологічних дисгармоній. Це призводить до вступу в самотійне життя інфантильних, духовно незрілих молодих людей. Емоційна неврівноваженість, втрата самовладання, душевний смуток, слабовілля, суперечливість поведінки є показниками дисгармонійного характеру і причинами психологічних проблем молоді (Н. Павлик, 2013). Релігійний світогляд не має сталого характеру й зазнає змін. Це зумовлює актуальність проблеми релігійного світогляду учнівської молоді.

Розуміння релігійного світогляду з позицій філософії змушує зупинитися на проблемі моралі, над якою працювало багато мислителів різних епох і народів. Мораль – це доктрина або набір певних принципів (правил), яких

людина повинна дотримуватись у житті. Якщо ідеал моралі є недосконалим, то формування правил моральної поведінки має відносний характер. Сам термін «мораль» (від лат. «*moralis*» – «звичай», «вдача») вперше ввів римський мислитель і політик Цицерон. Згодом Арістотель використовує цей термін для опису чеснот, що стосуються людського характеру.

З позицій психології релігії (В. Москалець) контекст релігійного світогляду складають такі компоненти: сфера несвідомого як онтологічне джерело її виникнення; когнітивно-рефлексивний компонент, що передбачає пошук, виокремлення та усвідомлення об'єкта віри; емоційно-ціннісний компонент, який забезпечує виокремлення об'єкта віри як особистісно-значущого; мотиваційно-вольовий компонент, який полягає у спроможності людини здійснити екзистенційний вибір. Динаміка релігійної віри обумовлена наявним станом її структурної організації, який можна означити як особистісний досвід віри. За вченим, його набуття є невід'ємною частиною життєвого сенсу людини.

Суголосну позицію висловлює О. Климишин і виокремлює три чинники, що зумовлюють внутрішню мотивацію відстоювання людиною власної релігійної віри. Це: індивідуально-особистісний, соціально-перцептивний та соціально-нормативний, що впливають на усталення релігійної віри впродовж онтогенезу (О. Климишин, 2013).

Іншу точку зору висловлює дослідниця Н. Савелюк, яка визначає релігійність як якість особистості, котра періодично переживає певні сакральні, часто інтуїтивні, ірраціональні емоційні процеси та стани (афективний аспект); як істинні типові релігійні уявлення та поняття (когнітивний аспект); як усвідомлені, і такі, що приймає та реалізує особистість релігійно релевантні потреби, мотиви, інтенції (мотиваційно-цільовий аспект) і здійснює відповідні до всіх цих внутрішніх почуттів, уявлень, мотивів, інтенцій, зовнішніх релігійних норм дій та вчинків (конативний аспект). (Н. Савелюк, 2017).

У психологічній структурі релігійного світогляду визначають зовнішній і внутрішній модуси. «Зовнішні модуси – це вплив соціальних чинників на зміну релігійних уявлень особи, які, передусім, пов’язані із соціалізацією людини. Внутрішній модус – це зміна цінностей у структурі свідомості особистості, які приводять до змін у релігійності особистості. Внутрішній модус змінюється до системи смислів, які зосереджуються у структурі релігійної свідомості» (М. Ярошук, 2018, с. 323).

Основними рівнями в структурі релігійного світогляду Ю. Борейко визначає: теоретичний і буденний; догматично-теологічний і ціннісно-орієнтаційний (Ю. Борейко, 2017). Услід за С. Максименком (2000), визначаємо три сфери самовияву світогляду людини:

1. Соціальна сфера. Мораль регулює стосунки між людьми. Саме тут ми найчастіше вбачаємо, що моральне, а що аморальне.

2. Психологічна сфера. Передусім йдеться про психічне здоров’я (врівноваження всіх енергій). Кожен із нас усвідомлює, що правдивість краща, ніж нечесність, любов краща ніж ненависть. Так ми створені, що коли людина вступає в суперечність із цим усвідомленням, то відчуває тривогу і розгубленість. Це сумління, совість.

3. Духовна сфера. Передумовою світогляду людини є чітка позиція: за чого людина повинна бути моральною? І цю відповідь ми знаходимо у духовній сфері, у сфері віри. Духовна людина – це така людина, яка несе в собі вищу іскру Божества, розум і волю, прагне до ідеалу (С. Максименко, 2000).

У контексті релігієзнавства розуміння релігійного світогляду враховує потребу доповнення об’єктивованих норм і правил релігійного мислення й поведінки суб’єктами через релігійну та конфесійну самоідентичність. Тракткування релігійного світогляду залежить від вивчення, опису та структури релігійної свідомості, в якій виокремлюють категорії, рівні та стани. На думку Ю. Борейко до категорій релігійної свідомості належать: «терміни, що стосуються проявів священного в реальному, фізичному світі (наприклад, одкровення, храм, священнослужитель, ікона тощо); терміни, що

виражають саму сутність священного, істинного, первинного буття (Священне, Божество, Дух, Творець тощо); терміни, що позначають особливості зв'язку земного та священного (благодать, одкровення, сакральне тощо). Усе перераховане ґрунтується на релігійних почуттях, які саме й наділяють людину відчуттям причетності до священного, трансцендентного» (Ю. Борейко, 2014, с. 130).

Розуміння релігійного світогляду сучасної молоді з позицій культурології розглядає соціокультурні характеристики й пов'язані з цим рефлексії. Релігія є однією з найважливіших складових процесу формування освіти, писемності, культури й духовності українського народу. Релігійні традиція і мораль стали фундаментом для сучасної цивілізації та системи загальнолюдських морально-етичних цінностей. Позбавлення народу духовності, знищення та зневаження релігійних святинь і обрядів призводить до поширення зневіри, бездуховності, аморальності, зростання злочинності, ненависті до свого ближнього. Без релігії люди відчужуються, стають ворогами, руйнують родини (В.Москалець).

Це засвідчують висловлювання видатних діячів та мислителів.

Сократ (469–399 рр. до н. е.), давньогрецький філософ: «Наймудріші та найсильніші народи є водночас найбільш релігійними».

Джордж Вашингтон (1732–1799 рр.), перший президент США: «Віра, релігія і моральність – це необхідні підпори будь-якого добробуту і ладу. Не є приятелем вітчизни той, хто підкопує оті підвалини людського щастя. Розум і досвід показують нам, що моральність без віри не може існувати».

Густав Фехнер (1801–1887 рр.), німецький фізіолог: «У Бозі заспокоюється душа моя. Оскільки Бог живе, то й я живу. Я не можу існувати, якщо Він не посприяє мені».

Чарльз Дарвін (1809–1882 рр.), англійський біолог, природодослідник: «Я ніколи не заперечував існування Бога. Я думаю, що теорія еволюції сумісна з вірою. Але неможливо довести, що прекрасний безмежно дивуючий космос, як і людина в цьому космосі, зовсім випадкові».

Володимир Вернадський (1863–1945 рр.), засновник і перший президент Української Академії наук, основоположник геохімії, біогеохімії, радіогеології: «Релігійні ідеї – провідні ідеї, очевидно, на багато століть, якщо не тисячоліть – передували філософським інтуїціям та узагальненням».

Віра в Бога – свідчення високої наукової та моральної культури особистості. Наука і релігія мають одні й ті самі витoki і ведуть до однієї мети. Вони обидві прагнуть правди і взаємно себе доповнюють.

Аналіз тисячолітньої історії українського народу свідчить, що він наполегливо і впевнено зберігав свої релігійні традиції. У серцях людей завжди було місце для Бога, для релігії, християнської віри та Церкви.

Свідченням високої наукової і моральної культури особистості, яка виражалась і в належній християнській свідомості, є постаті славетних українських подвижників: професора Івана Пулюя – видатного фізика і перекладача Святого Письма, Григорія Ващенко – відомого педагога і психолога. Висока інтелектуальність і духовність були притаманні геніям України – Тарасові Шевченку, Іванові Франку, Лесі Українці, Іванові Огієнку, які звеличили українську культуру і духовність.

Необхідність виховання на засадах християнства доводив український філософ Григорій Сковорода. Лейтмотивом усіх його філософських праць є ідея повернення людини до своєї первісної, тобто духовної, натури. На наставництвом Г. Сковороди, без віри немає шляху до Бога, а без Бога людина назавжди залишається в'язнем своєї плоті (Г. Сковорода, 1995, с. 25).

Справжнім виразником християнських традицій виховання був Т. Шевченко. Українська культура в його особі витворила багату духовну спадщину. Шевченко – це поет-пророк, поет-християнин, поет-месія. Він усе життя був віруючою людиною, ніколи не розлучався з Біблією, яка була для нього невичерпним джерелом абсолютної істини. У творах Кобзаря, зокрема в його «Букварі», поемі «Гайдамаки», «Псалмах Давидових», поезіях «Не нарікаю Я на Бога», «Пророк» відчувається нескінченне надчуттєве переживання Бога.

Сьогодні, коли ми прагнемо прищепити молоді християнську мораль, віру в Бога, не можна не брати до уваги спадщини талановитого поета, вчителя, перекладача богослужебних книг, історика Івана Огієнка. Він увійшов у історію України як Пророк Правди Божої і є яскравим прикладом морального і духовного росту для молодого покоління. До останніх днів життя він дотримувався Божих заповідей: служив народу, допомагав бідним, знедоленим, тобто сповідував християнську мораль.

Переклад Біблії, богослужебних книг, наукові праці Іван Огієнко передав своїм нащадкам. Він широко трактував поняття духовності. На його думку, духовність – це не лише богословське тлумачення, це і культура, мова, література, мистецтво. А виховання на засадах християнської моралі, за Огієнком, збагачує не лише усвідомленням самих себе, а й глибоким пізнанням національної духовності, християнської культури, робить людину повновартісною.

Відомий український педагог Г. Ващенко (Г. Ващенко, 1997) розробив українську національну систему освіти, головними елементами якої є ідеалістичне світосприйняття.

Розглянемо релігійний світогляд на буденному рівні. Життя молоді людини повсякденно подає безліч малих нагод до самозречення, до сили опанування себе: хтось із тебе покепкував, зневажив тебе, а ти не відповів тим же; не маєш бажання до науки – проте вчишся; не хочеш виконати доручену справу, але намагаєшся бути сумлінним; надаєш перевагу обов'язку, а не розвагам. Лише такими зусиллями можна зміцнити свою волю і виявити силу духа.

На шляху самозречення слід пам'ятати, що терпіння зродить пальму перемоги. У прямуванні до людської гідності є низка головних засад, які повинна опанувати українська молодь (М. Дидра, 1998, с. 121). Щодо Бога: в усьому бути вірним Богові та Його законам; боронити Христову віру й бути її апостолом.

Щодо Батьківщини та рідного народу: намагатися якнайкраще пізнати минуле й сьогочасне Батьківщини і свого народу; шанувати і зберігати в особистому й товариському житті все рідне, у сфері віровизнання – свій обряд, в освітньо-національній сфері – звичаї і пам'ятки; плекати рідну мову, говорити нею завжди у родинному колі й де лише можливо у своєму товаристві; в обраному або визначеному фаху працювати для добра й слави рідного народу.

Щодо ближніх: допомагати ближнім і боронити тих, хто не може або не вміє боронитися; бути чемним, привітним, увічливим; поводитися так, як вимагаєш цього від ближніх; шанувати чужу власність; зберігати спокій у гніві; бути справедливим і безстороннім; нікого не судити, не обмовляти й не висміювати; завжди і всюди говорити правду; бути певним у бесіді й починаннях; не бути під впливом зла й протиставлятися моральній зіпсутості оточення. Щодо себе самого: бути стриманим і ошадним; дбати про здоров'я; бути завжди веселим і доброї думки; зберігати рівновагу духу й не впадати у зневіру; володіти собою, думками, словами і вчинками; різьбити характер і переборювати свої пристрасті, нахили й хиби; бути завжди вірним моральним засадам; краще вмерти чесною людиною, аніж жити підлою. У праці: пам'ятати, що праця – це одне з найважливіших покликань людини; сумлінно, старанно й дбайливо виконувати свої обов'язки; бути витривалим у праці; раціонально використовувати час, не витратити марно й не забирати в інших; бути точним у кожній справі.

Загалом у формуванні релігійного світогляду ціннісно-регулятивна підсистема відіграє надзвичайно важливу роль. По-перше, вона сприяє на певних світоглядних засадах об'єднанню всіх структурних елементів релігійного світогляду в одне ціле. По-друге, цінності, що зумовлюються релігійним баченням світу, формують відповідне релігійне ціннісне ставлення до предметів і явищ життя і тим самим зумовлюють релігійну діяльність щодо їх реалізації.

Сакральні цінності у житті суспільства й особистості виконують важливу ціннісно-регулятивну функцію, оскільки, зумовлене релігійним баченням світу, релігійне ціннісне ставлення до предметів і явищ формує конкретно-історичну систему координат віруючих, яка існує у площині «добро – зло». Тому для них сакральними цінностями є смирення, терпеливість, віра, надія, любов. Вони не лише дозволяють їм вижити, але й зробити життя моральним, оскільки пробуджують у людині почуття співпереживання, співдопомоги, породжують віру в перемогу справедливості й утвердження гуманізму (Н. Жигайло, 2008, с. 197–204.).

К. Фоменко та О. Кузнецов (2019) виокремлюють такі змістові компоненти релігійного світогляду: віра у вищі сили (переконаність в існуванні Бога), релігійні цінності, містичні й езотеричні погляди, вірування і переконання, моральна спрямованість та ідеалістичні філософські погляди.

Отже, сутність релігійного світорозуміння, за О. Стрельник, незмінна і полягає у подвоєнні реальності. У релігійній свідомості дійсність існує у двох площинах – повсякденній і священній (надприродній). Способом об'єднання віруючої людини з божественним світом є молитви, обряди, ритуали, а місцем, де перетинаються священне і буденне, є храм.

Виокремлюючи різні типи релігійного світогляду, О. Кузнецов дає такий опис «релігійного типу релігійного світогляду»: характеризує особистість, яка є віруючою людиною, глибоко релігійною; йому властива висока осмисленість життя, розуміння істинної природи людини, розвинуті екзистенційні ресурси віри, милосердя і прийняття, здатність до самотрансцендентності» (О. Кузнецов, 2020).

Основними функціями світогляду є орієнтаційна, інформаційно-відображуюча й оцінююча (К. Фоменко, О. Кузнецов, 2019). Отже, за вченими, світогляд виконує роль адаптації особистості у світі.

Приймаємо висновки В. Петрушенко, що за своїми функціями світогляд постає такою формою духовного засвоєння світу, яка покликана:

а) інтегрувати людину у світ;

- б) надати їй найперших життєвих орієнтирів та цінностей;
- в) подати дійсність у її людських вимірах та виявленнях.
- г) прилучити людину до історичного досвіду людства.

Досить часто формування світогляду відбувається стихійно: людина народжується, входить у життя і засвоює через батьків оточення, соціальні зв'язки, світоглядні уявлення і світоглядні переконання. Більше того, людина інколи навіть не знає про існування світогляду, проте у деяких ситуаціях життя уникнути зустрічі з ним просто неможливо. Загалом подібні ситуації називають екстремальними, тобто крайніми, такими, що вимагають від людини кардинальних невідкладних рішень. Це може бути ситуація, коли людину ставлять на межу життя та смерті, коли вона змушена брати на себе відповідальність за життя інших людей та ін.

Вченийнаголошує, що світоглядні питання/проблеми можуть поставати перед людиною і у більш простих та буденних ситуаціях, наприклад, коли йдеться про виховання дітей, неодмінно вони виникають через нерозуміння того, чому вчити дитину, які якості прищеплювати їй насамперед. У ситуаціях, коли заходить мова про оцінку дій конкретної людини, часто звучать слова: «Людина не повинна так робити», тобто при цьому керуються загальними уявленнями проте, якою повинна бути людина, що гідно її, а що не гідно (В. Петрушенко, 2018).

Відображаючи дійсність на свій лад, релігія формує у віруючої людини специфічну модель світу, прищеплює їй інші погляди на природу, суспільство і саму себе (Грановська, 2019).

Релігійна картина світу пропонує людині своє розуміння сенсу життя – це порятунок безсмертної душі та подолання власної гріховної природи. Релігія дає можливість відчувати себе під опікою мудрої і могутньої сили, віра в Бога утихомирює страхи і тривоги людини (О. Стрельник, 2018).

Загалом світогляд у цілому, будучи психологічним утворенням особистості, складає підґрунтя усвідомлення її екзистенції: хто я, що можу

знати і робити, як маю чинити, на що можу сподіватися. Такі уявлення є визначальними для формування стресостійкості особистості.

Усе викладене дає підстави для висновку про пряму й безпосередню зумовленість рівня стресостійкості особистості її світоглядом, у тому числі релігійним. Відтак індивідуальні особливості стресостійкості школяра великою мірою визначаються тим світовідчуттям та світорозумінням, що формується у нього представниками різних екосистем. Перевірка такого висновку емпіричним шляхом складає перспективу досліджень даного напрямку.

1.3 Особливості розвитку релігійного світогляду учнівської молоді

Світогляд людини поєднаний з її віковими особливостями і він формується з розвитком інтелектуальної, мотиваційної та дієво-практичної сфер особистості.

Становлення світогляду розпочинається буквально з перших кроків шкільної освіти, однак найбільш інтенсивно цей процес відбувається у старшому шкільному віці, коли виробляється власна світоглядна позиція молоді людини.

Для молодшого школяра та підлітка характерним є збагачення науковими знаннями, здатність оперувати вміннями у зв'язку з особистим усвідомленням картини світу (природи, суспільства й самої людини з її психічними особливостями); становлення та розвиток власних особливостей, їх усвідомлення через оволодіння уміннями бачити себе зі сторони (самосвідомість); розвиток і прояв рефлексивних особливостей, що визначаються сформованістю самокритичності, самоконтролю та саморегуляції.

Ці лінії поступово вдосконалюються у процесі освітньої та суспільно-корисної діяльності.

У підлітковому віці учень на більш високому рівні, який ще недавно був йому недоступним, осмислює нові для нього аспекти дійсності, прагне

виразити своє ставлення до них. Однак розвиток абстрактного мислення, мотиваційної сфери підлітка сам по собі ще не може привести до більш інтенсивного формування світогляду на наступному віковому ступені. Вирішального поштовху цей процес дістане у зв'язку з необхідністю самовизначення, самосвідомості, контролю за своїм навчанням і поведінкою.

Активізації процесу формування світогляду, крім внутрішніх мотивів і потреби самовизначення, сприяють також міжпредметні зв'язки в системі навчально-виховної діяльності, які ведуть до того, що фрагментарні уявлення підлітка розпочинають складатися в загальну картину світу. Отже, у 14–15-річному віці добігає кінця індивідуально-психологічна підготовка до наступного вікового періоду, коли в основному завершується становлення світогляду.

Юнацький вік у педагогічній і психологічній літературі визначається як вік інтелектуальної та громадянської зрілості. У цей період відбувається вироблення ціннісних орієнтацій і цілісної системи поглядів на світ і своє місце в ньому. Розвивається тенденція до узагальнення, глибокого внутрішнього синтезу наявних теоретичних знань, складається ідейна спрямованість людини, її ідеали. Вироблений раніше інтерес до світоглядних проблем поєднується з прагненням настирливо реалізувати свої переконання у практичних справах і вчинках, оскільки діяльність старшого школяра дедалі більше регулюється цілями та завданнями, звернутими не тільки до сучасного, а й до майбутнього. В індивідуальному стилі поведінки чітко простежуються певний спосіб пізнання, певне ставлення до навколишнього світу й самого себе (О. Дубасенюк, А. Іванченко, 2002).

За І. Докаш (2012), релігійність дитини може інтенсивно розвиватися в молодшому шкільному віці. Характерним для цього періоду є перенесення (проекція) рис свого батька, матері, інколи інших родичів, священнослужителів на Бога. Дослідники (польський учений Й. Круль) стверджують, що у дітей, які мали суворих батьків, абсолютно переважає авторитарний образ Бога. В уявленнях юнаків і дівчат, які виростили в атмосфері щирих, довірливих стосунків із батьками, образ Бога наділений гуманістичними якостями. При

цьому, майже незалежно від оцінки батьків у межах дихотомії «добрі – злі», хлопці здебільшого переносять на Бога риси батька.

Особливості становлення віри у підлітковому віці пов'язані насамперед з інтенсивним формуванням інтересів. Фізично і психологічно визріваючи, підліток активно шукає себе, свої перспективи у світі дорослих, шляхи ефективного входження в нього. Зміст цих інтересів визначає особливості становлення ціннісно-орієнтаційної сфери, системи диспозицій, світогляду особистості, що формується.

Рушійною силою становлення інтересів підлітка є афекти-бажання, а провідним процесом, що формує його особистість, є розвиток мислення, осмислення навколишнього світу і свого місця в ньому. Відбувається це завдяки накопиченню знань про світ, людину в ньому, про себе. Природно, що, з огляду на афекти-бажання як рушійну силу становлення інтересів, у мисленні підлітка починають домінувати мотиви особистісної значущості. Зміст його мислення стає внутрішнім переконанням, спрямованістю думок, інтересом, нормою поведінки, бажанням і наміром. Це особливо виразно виявляється в коментарях світоглядних проблем, актуальних питань сучасності, політики, суспільного життя тощо. Зміст понять підлітки передають не так, як діти (як засвоєний ззовні, як щось цілком об'єктивне), а в поєднанні зі складними внутрішніми аспектами. Тому часом буває важко встановити, де закінчується об'єктивне висловлювання і починається вияв власного інтересу, переконання, спрямованості. Тобто зміст мисленнєвих процесів підлітка безпосередньо пов'язаний з ціннісно-орієнтаційними, диспозиційними структурами його особистості, що говорить про те, що він не може мислити індіферентно-відсторонено (байдуже) (В. Докаш, 2012).

У підлітковому віці гра, в якій він компенсує в уяві та відповідних імітуючих діях свої обмежені можливості, витісняється інтенсивним фантазуванням, що виконує цю саму компенсаційну функцію. Іншими словами, фантазія підлітка, його «повітряні замки», «сни наяву» генетично виростають із гри дитини на стрижні компенсації обмежених власних

можливостей. Це є психологічним ядром образності мислення підлітка. Відірвавшись від гри, його уява, фантазія шукають опори в конкретних образах, символах, які виконують ту саму роль, що й дитячі іграшки (В. Докаш, 2012).

Фантазія як специфічний емоційно-компенсаційний процес віртуально задовольняє бажання, реальне задоволення яких неможливе. Вона психічно коригує несприятливу дійсність, особливо для підлітка з його обмеженими, ще дитячими можливостями щодо інтенсивно наростаючих, дорослих бажань. Його старанне приховування своїх фантазій вказує на те, що це фантазування пов'язане з інтимними бажаннями, потягами та емоціями, і обслуговує цей аспект життя підлітка (В. Докаш, 2012).

Такі психологічні особливості підліткового віку сприяють формуванню уявлень про Бога як про всемогутнього і водночас люблячого, доброзичливого і щедрого володаря-батька, на захист, піклування, турботливу підтримку, розв'язання яких завжди можна розраховувати. Все це є сприятливою основою для трансформацій таких уявлень про Бога і святих в автентично-особистісну, духовно-моральну релігійність за наявності відповідних формуючих навчально-виховних впливів, самоосвіти і самовиховання. Однак більшість підлітків, які щиро вірять у нього, не сягають вищих, духовних сфер віри, а залишаються на ритуально-корисливому її рівні (В. Докаш, 2012).

У старшому шкільному віці (рання юність) процеси становлення інтересів, ціннісних орієнтацій, диспозицій, самосвідомості набувають системних ознак, утворюють функціональні структури, які взаємоопосередковують, взаємовизначають, взаємодоповнюють одна одну. Потреба реалізувати своє Я-ідеальне, свої задатки, потенції, домогтися успіху стає пріоритетною. Невдачі на цьому шляху, пов'язані з неадекватною самооцінкою, невідповідним своєму єству самовизначенням, нездатністю до ефективної саморегуляції, зокрема і стосовно зовнішніх перешкод, несприятливих життєвих обставин, можуть сприйматися молодою людиною

як криза власної ідентичності. Ці та інші проблеми особистісного самоутвердження можуть спричинити конфлікти з учителями, батьками (конфлікти можуть бути і причиною проблем), розчарування у духовних цінностях, в ідеалі, людях, державі, людстві, скептично-нігілістичне ставлення до моралі й релігії, до Бога.

Власні невдачі, проблеми, мордування, покарання за чужі провини породжують у молодій людині сумніви щодо безмежної доброти, турботи, піклування Бога, принаймні стосовно неї. У багатьох це минає разом з категоричністю, безапеляційною нетерплячістю, вимогливістю, зарозумілою критичністю та іншими характерними для раннього юнацького віку якостями (В. Докаш, 2012).

Багатьох земне самоутвердження захоплює цілком, життя їм здається безмежним, як і власний життєвий потенціал. Екзистенційні проблеми людини, усвідомлення її обмеженості та безсилля ще надто далекі від них, здаються їм нереальними, химерними, а тому юнак чи дівчина часто ще дуже далекі від релігії та Бога. Але нерідко емоційно насичені сумніви, розчарування, пошуки себе у ранній юності приводять і до навернень, містичних відкриттів, до щирої віри на все життя. У ній задіяні всі основні складові людської психіки (В. Докаш, 2012).

Релігійною особистістю є людина, яка вірить у Бога як творця і промислителя світу. Тобто людину-носія мінімуму релігії слід вважати релігійною особистістю, оскільки цей мінімум (віра в Бога як творця і промислителя) суттєво позначається на всіх особистісних утвореннях психіки і насамперед на ключовому з них – ціннісно-орієнтаційному (В. Докаш, 2012).

Досліджуючи психологічні особливості розвитку духовності особистості в юнацькому віці О. Климишина виокремлює з -поміж них, такі: рефлексивна актуалізація потенційної суб'єктності особистості учня, розширення самосвідомості в напрямках самопізнання, самоприйняття та самовдосконалення; формування життєвого самовизначення як внутрішнього механізму духовної активності старшокласника на основі ієрархізації

системи ціннісних орієнтацій та світоглядної позиції, становлення особистісної ідентичності крізь призму усвідомлення себе як тілесного індивіда, соціальної істоти, індивідуальності, вироблення індивідуального стилю самовираження у навчанні, самопізнанні, самовихованні як формах провідної діяльності юнацького віку, суб'єкт-суб'єктна орієнтація соціальної активності старшокласника в умовах соціальної ситуації розвитку; пріоритетність сім'ї як соціальної групи, в умовах якої проходить інтенсивний духовний розвиток, перехід соціально-типового розвитку особистості старшокласника до індивідуалізації шляхом духовної ідентифікації з іншими, гармонізації й гуманізації взаємин (О. Климишин, 2004).

У контексті логіки дослідження інтерес привертає розкриття вченими сутності позитивного потенціалу релігійних почуттів, як таких, що долає меланхолію, депресію, відчай, безнадію, емоційний дисбаланс, які є емоційними чинниками суїцидальності, надає людині душевної рівноваги, сповнює її життя сенсом. «Людина, усвідомлюючи свою недосконалість, піднімається на вищий щабель буттєвості, на рівні якого її позитивний потенціал поєднується з Величним. Навернення, відродження, набуття благодаті, віри, досягнення внутрішнього миру – все це приводить до внутрішнього об'єднання, до усвідомлення своєї праведності і до почування щастя: вона знаходить тверду опору в своїй вірі у реальність того, що їй відкрили її релігійні переживання. Душевна криза, нестерпний депресивний біль, відчай, тривалі негативно забарвлені емоційні переживання обертаються для людини катарсичним екстазом щастя, найвищим ступенем захоплення, блаженства, зумовленого почуванням розчинення особистісного «Я» у Вищій істоті» (В. Москалець & А. Олійник, 2018, с. 70).

Особливості подолання людьми з релігійним світоглядом важких життєвих ситуацій досліджували Л. Грошева та Ю. Тобалов (Л. Грошева & Ю. Тобалов, 2004). Вчені вказують на важливість виходу зі стресових ситуацій з найменшими психологічними витратами і розглядають

релігійність особистості як копінговий механізм. Люди з релігійним світоглядом інакше відносять певні життєві ситуації до категорії важких. Серед стратегій, що використовують християни, основними є пошук соціальної підтримки і самоконтроль. Дещо рідше використовується стратегія протистояння (Н. Родіна, 2013).

В історії існують суперечливі дані щодо впливу релігійності особистості на стрес. Багато в чому це обумовлено впливом ідеології. Так, наприклад, в 70–80-ті роки було прийнято вважати, що релігійність особистості не тільки сприяє подоланню стресу, але і навпаки, ще більше підсилює його. У наступне десятиліття ситуація змінилася. Релігія стала відчувати менше ідеологічного тиску, зросла кількість людей із релігійним світоглядом. Почала визнаватися користь релігії, зокрема її позитивний вплив на зниження емоційного стресу. З огляду на вплив часу, а також звернення до релігії людей із різними типами психічних станів, Б. Куценок розглядає звернення індивіда до релігії, релігійність особистості як копінговий механізм. Він зазначає, що релігія забезпечує емоційну розрядку, сприяє подоланню негативних переживань, дає емоційне заспокоєння, актуалізує емоцію радості. Автор зазначає, що віруючі люди залучені в пошук свого порятунку, звертаються до Бога з молитвою і відповідно, не можуть залишатися без емоцій. Водночас, більшість почуттів, які відчувають віруючі, позитивні за своїм характером (Б. Куценок, 1987).

Релігія є важливим особистісним ресурсом для опанування стресових ситуацій. Копінговий механізм має динамічний характер. Перший етап цього процесу є оцінкою людини ситуації, яка склалася. Коли відбувається будь-яка подія, вона запитує себе про те, яке значення це має безпосередньо для неї, інакше кажучи, позитивно чи негативно вона впливає на поточну життєву ситуацію. Якщо події, які відбуваються, мають стресогенний характер і негативно позначаються на психологічному стані людини, вона шукає шляхи їх подолання. Негативні події можуть розглядатися як втрата, загроза або ж виклик.

Людина з релігійним світоглядом може бачити в ситуації, що склалася, урок Бога або покарання за несправедну поведінку. Безпосереднє вирішення проблеми є другим етапом копінгового процесу (Н. Родіна, 2013). Для цього релігійно орієнтована людина схильна здійснювати певні вчинки, дії, які допомагають, з її погляду, подолати важкі життєві ситуації. Прикладом такої поведінки може слугувати молитва.

Крім активності, спрямованої безпосередньо на вирішення проблеми, людині необхідно впоратися з негативними емоціями, які у неї виникають у зв'язку з актуальною ситуацією. Існує дві стратегії вирішення проблем: уникнення або ж цілеспрямоване її вирішення. Дослідниця М. Ярощук розглядає релігійну активність, як ефективний копінговий механізм подолання стресу, спосіб контролювати емоції. Релігійна віра може бути чи не єдиним способом пережити серйозну трагедію, наприклад смерть близької людини. Так чи інакше релігія може виконувати функцію самовладання з важкими життєвими ситуаціями, навіть на емоційному рівні (М. Ярощук, 2019).

Встановлено, що толерантність, терпимість, милосердя характеризують досліджуваних із релігійним типом світогляду. Толерантність, як прояв стресостійкості, включає в себе стійкість і витривалість особистості, здатність до прийняття, терпіння, терпимості до поведінки інших людей, до стресів. Стресостійка людина проявляє доброзичливість і терпимість по відношенню до інших людей. Стресостійкість як психологічне підґрунтя толерантності, яка, в свою чергу, розуміється як багатовимірне особистісне утворення, важлива якість особистості, яка вкрай необхідна у взаєминах між окремими особами: терпіння, терпимості, розуміння, дружнього ставлення, адекватного сприйняття тощо.

О. Кузнецов вважає, що альтруїстичність, висока моральність, прагнення допомагати іншим, бути щирим є властивим особам з релігійним типом світогляду. Ресурс прийняття більшою мірою характеризує досліджуваних із містичним типом світогляду. Особистість з езотеричними

віруваннями та домінуванням містичних уявлень є толерантною, приймає людей такими, які вони є. Ресурс віри характеризує осіб з релігійним типом світогляду, що є цілком очевидним і логічним. Переконаність в існуванні Бога властиве віруючим людям, які використовують віру в Бога як ресурс. Загальний показник екзистенційних ресурсів як здатності звертатись до власних – духовності і моральності є вищим у досліджуваних з релігійним типом світогляду (О. Кузнецов, 2020). Отже, релігійність як характеристика світогляду передбачає володіння ресурсом стресостійкості.

У період навчання в школі відбувається інтенсивне становлення її світогляду. Однак не лише шкільне середовище та його зміст відіграють важливу роль у формуванні особистості. Останнє значною мірою зумовлюється впливом релігійних громад, до яких належать значущі для учня дорослі.

Життєві та моральні цінності учнівської молоді переважно формуються в сім'ї, позиціонування молоді особи серед інших, програмується її успішність або неблагополуччя у дорослому житті. Проблема стосунків батьків і дітей у цьому контексті є визначальною, складною і парадоксальною. Складність її в прихованому, інтимному характері людських відносин, педантичності «зовнішнього» проникнення в них. Парадоксальність полягає в тому, що, при всій її важливості, батьки, зазвичай, не помічають, оскільки не мають для цього необхідної педагогічної та психологічної підготовки або належної інформації.

Дуже важливим для становлення духовності учнів є підвищення психологічної культури батьків, що дозволяє враховувати духовно-особистісні та вікові психологічні їх потреби, емоційні стани; встановлення та підтримка в сімейних стосунках традицій взаємодопомоги, позитивного ставлення до всіх членів родини; уникнення жорстокості, сарказму, презирства до дітей; прояв інтересу батьків до внутрішнього світу дітей, їх турбот і захоплень, уникнення байдужого та негативного ставлення до особистості дитини. Негативною може бути лише оцінка їх конкретних дій,

вчинків, висловів, що здійснюється максимально тактовно та з любов'ю; підтримка дитини в її найкращих духовних прагненнях, допомога в реалізації її духовних потреб (естетичних, гуманістичних, релігійних, пізнавальних тощо) (Л. Вербицька, 2012).

Релігійна громада є місцевою організацією вірних одного культу, віросповідання, конфесії, напрями, течії, які добровільно об'єдналися з метою спільного задоволення релігійних потреб (за визначенням у Законі України «Про свободу совісті та релігійні організації» від 23.04.1991 № 987-ХІІ). Релігійна громада є структурою, здатною забезпечити належний рівень особистісного залучення її членів до релігійної практики в різних її формах (А. Літвінов, Т. Літвінова, 2013).

Ю. Борейко тлумачить релігійну громаду як неізолюване утворення, елемент більш складної системи – релігійної організації, що об'єднує значну кількість громад, пов'язаних спільними віруваннями та ритуалами (Ю. Борейко, 2016).

За Я. Сліваком, релігійну громаду утворюють такі ж самі елементи, що й звичайну громаду. Її особливістю є те, що члени такої спільноти реалізують мету релігійного характеру і керуються у своїй поведінці релігійними нормами. Вона вирізняється почуттям віри, що визнається усіма, та почуттям ідентичності (Я. Слівак, 2005).

Результати багатьох соціологічних та психологічних досліджень засвідчують високий рівень в українському суспільстві свідомого визнання громадянами своєї релігійності (О. Ліщинська, 2007). Відтак не дивно є наявність значної кількості релігійних громад у нашій державі. На сьогоднішній день в Україні налічується чимало релігійних громад, найчисельнішими серед них є громади Української Православної Церкви – понад 19000 громад, та Католицької Церкви – понад 4000 громад (за даними Релігійно-інформаційної служби України, 2019).

Як свідчить дані соціології, домінантною релігією населення нашої держави є християнство, наявні також мусульмани, іудеї, буддисти та

представники інших релігійних течій та вірувань (М. Пірен, 2005). При цьому, доводить учена, досить високим є рівень довіри населення до церкви як духовного затишку і спасіння. Своєю чергою церква і релігія виступають своєрідними інтегрувальними інституціями, що об'єднують великі групи людей, а також визначають абсолютну межу допустимого у повсякденному ставленні людей одне до одного, до навколишнього світу.

Про належність до релігійної громади свідчать ознаки за такими критеріями: 1) прийняття цінностей, що офіційно проголошуються громадою (насамперед, віра в існування Бога); 2) прийняті цінності справляють вплив на поведінку людини (наприклад, реалізація євангельських ідеалів, життя в любові, спокої, справедливості); 3) готовність до участі в акціях, які здійснюють члени громади (релігійні відправи, паломництва, паралітургічні богослужіння, світська активність); 4) такі соціальні стосунки між членами громади, у яких внутрішньогрупове переважає над міжіндивідуальним; 5) інтенція належності, релігійна громада є для людини тією спільнотою, з якою вона себе ідентифікує (за Я. Сліваком, 2005).

Діяльність релігійних громад досить різноманітна. У ній можна виокремити дві складові: участь у релігійній обрядовості та позакультова комунікація. Релігійна обрядовість передбачає:

1) таїнства обов'язкові одноразові, що відображають ставлення до релігії та церкви (хрещення, шлюб, соборування, поховання);

2) обряди обов'язкові, регулярні й нерегулярні (недільні та святкові богослужіння, сповідь, причастя, пости);

3) обряди необов'язкові, регулярні й нерегулярні (щоденні богослужіння, сповідь і причастя декілька десятків на рік, сезонні богослужіння, пожертви, паломництва тощо);

4) обряди необов'язкові традиційні щоденні (молитви, хресне знамення до і після їжі, християнські привітання).

Позакультову комунікацію, що стосується молоді, здійснюють Управління у справах молоді УПЦ КП, Всеукраїнське молодіжне

православне братство в ім'я прп. Нестора Літописця, Львівське молодіжне православне братство, Клуб християнської молоді, Клуб духовного відродження «Спадщина» та ін., які, зокрема, проводять заняття з вивчення Святого Письма, християнської етики, народних свят та обрядів. Комунікація здійснюється також завдяки періодичним виданням (газети «Голос Православ'я», «Благовест», «Світлен» та ін.), у яких є й дитячі сторінки чи додатки.

Представники католицької конфесії також активно використовують світські механізми для обміну релігійною інформацією, зокрема, на міжнародному рівні (Міжнародна католицька організація кінематографії, Міжнародна спілка католицької преси, Міжнародна організація телебачення й радіомовлення). В Україні помітного розвитку набула видавнича діяльність католиків («Парафіяльна газета», «Соціум», журнал «Слово за нами», дитячий християнський журнал «Зернятко» та ін.). Релігійні програми, що транслюються ЗМІ та Інтернетом, створюють нові зв'язки між віруючими. До релігійної комунікації долучаються й учні, наприклад, за допомогою телепередачі «Надія».

Масова комунікація добре розвинена і в Українській Греко-Католицькій церкві. Зокрема, працюють видавництва УГКЦ «Місіонер», «Свічадо», «Нова зоря», «Воскресіння», які продукують чимало періодичних видань; радіохвиля «Воскресіння» має також Інтернет-версію. У релігійній комунікації активну участь беруть організації, створені мирянами (зокрема «Карітас»), які надають гуманітарну допомогу, проводять різні навчальні курси, організовують табори та реколекції, де відпочинок доповнюється навчанням та корисною працею, що розширює межі спілкування з вірними. Активно впроваджуються молодіжні заходи: недільні школи, літні табори. Чимало молодіжних християнських організацій («Просвіта», «Витанія», «Пласт», «Обнова» та ін.) мають широке поле діяльності – від навчання до дозвілля. Вони представлені і в Інтернеті, що розширює можливості масової комунікації та залучення нових членів. На основі католицизму формуються

поліконфесійні інформаційні служби, наприклад Релігійно-інформаційна служба України (М. Петрушкевич, 2011, Г.Розлуцька, 2018).

Створені релігійними спільнотами системи роботи з молоддю (гуртки, молодіжні об'єднання) сприяють утвердженню конфесійної ідентичності ще в юному віці (І. Клімук, 2014). Благодійна та добродійна діяльність християнських громад проявляється в організації роботи благодійницьких лікарень, шкіл мистецтв і спорту, їдалень і будинків для людей похилого віку та самотніх, закладів дошкільної освіти чи будинків, прокатних пунктів, ремонтних майстерень, бібліотек, юридичних консультпунктів тощо (А. Колодний, 2005).

Підтримують позицію вчених А. Літвінов та Т. Літвінова, і вбачають у релігійних громад здатність здійснювати нормативізуальний вплив на своїх вірників, формування у них певних цілей, цінностей, ідеалів. Здійснюється це завдяки виробленню та підтримуванню систематизованого віровчення; розробленні систем захисту та виправдання, здійсненню культової діяльності, контролю за виконанням релігійних норм, налагодженню зв'язків із різними організаціями, державним апаратом (А. Літвінов, Т. Літвінова, 2013).

М. Пірен зазначає, що релігійна громада сприяє також розвитку релігійної соціалізації особистості – процесу, за допомогою якого суспільство передає від покоління до покоління систему релігійної орієнтації, знань, настановлень, набутих за період життєтворчості індивіда, нації, людства (М. Пірен, 2005). До того ж вона є своєрідним транслятором основних важливих функцій релігії: світоглядної, компенсаторної, культурологічної, легітимізувальної та ін.; носієм особливого типу поглядів на суспільство та природу, що передбачають певне світовідчуття (прийняття або неприйняття тих чи інших явищ), світоставлення (оцінювання суспільних явищ), світоспоглядання (відображення світу), світорозуміння (пояснення світу). На рівні громади відбувається вплив на особу, виховання в неї релігійного світогляду (Ю. Борейко, 2016).

Людина, яка живе в релігійному середовищі, ще змалку дізнається про існування Бога, про те, що вона є творінням Бога, будує певні стосунки із Творцем – стосунки поклоніння Йому, визнання Його як Всезнаючого, Всемогутнього, Всюдисущого найвищого авторитету. Із цим визнанням тісно пов'язане виконання певних дій: молитов, добрих учинків, милостині. Віруюча людина сприймає усі події як промисел Божий і відтак проявляє терпіння, коли трапляється біда, і дякує Господові у разі благої вісті. Віруюча людина прагне стати такою, якою хоче її бачити Творець. Все, що Богом заборонено, стає для неї недопустимим, а все проголошене Богом як дозволене й заохочуване стає для неї прийнятним.

Таким чином, належність до релігійної громади, взаємодія з її представниками формують у людини релігійність, віру, а це, своєю чергою, викликає у неї інтенсивну мотивацію до здійснення добра. Цьому сприяє також учення про Судний День і потойбічне життя. Тобто релігія формує чіткі причини, через які людина має чинити добро. Вона дає людині сенс життя, робить осмисленим кожний вчинок (А. Літвінов, Т. Літвінова, 2013).

Засвоєння людиною того, що пропонує їй релігія, втілення активне сприйнятого в життя надають релігійного забарвлення її активності в усіх сферах суспільства (Ю. Борейко, 2016).

Під впливом релігії та релігійної громади формується так звана релігійна особистість. За В. Докаш (2012), такою особистістю є людина, яка вірить у Бога як творця і промислителя світу; навіть носія мінімуму релігії варто вважати релігійною особистістю, оскільки цей мінімум (віра в Бога) суттєво позначається на всіх особистісних утвореннях психіки і насамперед на ключовому з них – ціннісно-орієнтаційному.

І. Клімук (2014) називає релігійну громаду важливим чинником формування релігійної ідентичності. Завдяки релігійній громаді формуються релігійні почуття (проживання людиною її ставлення до релігійного об'єкта, осмислення душевного стану та усієї ситуації як духовно-екзистенційної) і релігійна спрямованість, які детермінують здатність залучати Бога до

подолання власних труднощів (М. Єсип, 2012; О. Предко, 2008). Релігійні почуття формують почуттєвий досвід, який, з одного боку, сприяє закріпленню у свідомості вірних відповідних уявлень та зміцненню віри, що забезпечує засвоєння духовних цінностей і символічних знань; а з іншого – щоразу відкриває нові рубежі особистісної зрілості та пов'язаного з нею прийняття труднощів і суперечностей людської долі (Д. Предко, 2015).

М. Єсип (2010) зауважує на наявності релігійного копінгу особистості як когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, зорієнтованих на подолання труднощів, що виникають під час взаємодії з середовищем. Дослідник виокремлює такі групи релігійних копінг-стратегій: пошук сенсу, отримання контролю над ситуацією, переживання взаємопов'язаності з Богом, досягнення близькості з членами релігійної спільноти, досягнення змін у своєму житті.

Загалом релігійна громада розв'язує не лише релігійні, а й поза релігійні цілі й у такий спосіб задовольняє інші психологічні потреби своїх членів: вони відчують себе прийнятими, звільненими від тягаря самотійності, перед ними розкриваються можливості самореалізації. У релігійній громаді людина осягає зміст загальнолюдських цінностей, і в неї виникає прагнення передати їх іншим, і насамперед своїм дітям. Релігійна громада схвалює певні суспільні стосунки, норми поведінки і, навпаки, засуджує, а часом і накладає табу на інші, оскільки у межах релігійних віровчень існують єдині зразки прояву почуттів, думок, поведінки людей, що сприяє упорядкуванню і збереженню кращих традицій та звичаїв.

У релігії як формі духовного освоєння світу здійснюються його уявне перетворення та організація у свідомості. Відтак виробляються певна картина світу, норми, цінності, ідеали та інші компоненти світогляду, що визначають ставлення людини до довкілля і виступають орієнтирами та регуляторами її поведінки. Чимало науковців акцентують увагу на позитивному впливі релігії на особистість. Зокрема, В. Докаш (2012) зауважує, що здатність особистості щиро любити Бога, ближніх, рідних є потужним чинником

здорової психіки, життєвої наснаги, натхнення, радості буття; віра здатна підкорити собі нервову систему людини і спрямовувати всі її імпульси.

За О. Дурманенко (2009), релігія виконує роль джерела формування та підтримки почуття онтологічної безпеки особистості і дає відповіді на важливі екзистенційні питання. Такої самої думки притримується Н. Ємець (2017), зазначаючи, що релігія робить те, чого не може жодна світська інституція. В. Матвєєв (2010) зауважує, що у християнстві людина вчиться культивувати в собі стан блаженної любові, щоб через неї досягти й інших атрибутів божественності. О. Яремко (2011), виходячи з результатів сучасних психологічних досліджень, констатує, що релігійність – це істотна мотиваційна й регуляційна сила, яка впливає на мислення, емоції та поведінку людей; а зріла релігійність надає життю людини сенсу та значення. Своєю чергою О. Палагнюк (2019) обґрунтовує, що християнські настановлення виступають значущим чинником формування соціальної відповідальності особистості. Отже, релігія сприяє формуванню саме тих внутрішніх психологічних характеристик, що є складовими стресостійкості особистості.

У контексті дослідження важливими є питання, щодо впливу релігійних громад на її учасників та використанню ресурсу, за якого відбувається розвиток стресостійкості учнівської молоді. Досліджуючи вплив релігійної громади на молодь, І. Клімук, доводить, що релігійні громади православних та католицьких церков України є групами із формальним членством, тобто відсутністю постійного складу членів, із повсякчасною змінюваністю учасників богослужінь. До груп із фіксованим членством належать релігійні громади протестантів. У таких громадах між прихожанами складаються більш близькі особисті стосунки, здійснюється глибший, сильніший і постійніший вплив на індивідуальний та колективний рівні релігійної ідентичності (І. Клімук, 2014).

Релігійна ідентичність особи безпосередньо залежить від її позиції та ролі. Завдяки належності та активній участі в житті релігійної громади в їх

учасників поступово починає формуватися колективний тип релігійної ідентичності. Важливим засобом тут є відносини між прихожанами. Залежно від рівня залучення та активності виокремлюють воцерковлений та формальний типи релігійної ідентичності. Окрім священнослужителів чи пасторів, у релігійній спільноті існує своєрідний актив, де кожен виконує визначені функції забезпечення життєдіяльності громади.

Вплив релігійної громади на її членів має внутрішній і зовнішній вимір та здійснюється різними засобами. До внутрішніх належать переконання, навіювання. Наслідування, які виступають потужними психологічними механізмами.

З'ясуємо більш детально зовнішні засоби впливу, а саме:

1. Богослужіння – інтенсифікують релігійні почуття, забезпечують емоційну розраду, поновлюють і закріплюють у свідомості вірян ті стереотипи і соціальні установки, що склались у них.

2. Проповідь – конструє віроповчальний складник релігійної тожсамості, під впливом проповідей людина вибудовує свій погляд на віровчення.

3. Книги, які є священними для певного віросповідання, – виражають зміст релігійної ідентичності. Людина, конструюючи свою релігійну ідентичність, ототожнює себе з особами й подіями, які викликали найсильніші емоції та набули особливого значення саме для її життя.

4. Мова (мова богослужінь, мова спілкування між членами релігійної громади та вищими ієрархами церков) – належність індивіда до релігійної громади та ідентифікація з нею робить сакральну мову зрозумілою для вірян однієї конфесії та сприяє їх згуртуванню.

5. Молитва (як у вербальній, так і в невербальній формі) – дія, що формує релігійну ідентичність.

6. Священні предмети – розкриваючи їх внутрішній зміст, людина маркує свою релігійну ідентичність.

7. Ритуали – відіграють роль збереження та передання спадщини релігійних традицій і ототожнення себе зі своєю релігійною групою.

8. Одяг (вбрання священнослужителів, монахів) – формує індивідуальний рівень релігійної тожсамості (І. Клімчук, 2014).

Вплив релігійної громади на її членів забезпечується своєрідною комунікаційною системою, яка може мати свої особливості залежно від конфесійної належності. Зупинимось на специфіці комунікаційних систем найбільш поширених конфесій християнської релігії в Україні.

М. Петрушкевич (2011), описуючи комунікаційну систему православної церкви, виокремлює таку особливість її обрядовості, як адресованість не до розуму людини, а до її почуттів, щоне потребує від неї спеціальної підготовки. Автор називає такі одиниці цілісної комунікаційної системи православ'я: Біблія, літургія, спів у храмі (вважається, що він сприяє духовному очищенню, загальний спів утягує усіх в один загальний потік молитви), ікона (елемент невербальної комунікації, що доповнює літургійне дійство та переводить текст Святого Письма у візуальну сферу), молитва (процес, який потребує безупинних духовних зусиль), комунікація із сакральним через поклоніння мощам святих та реліквіям. Традиційними формами масової комунікації у православ'ї є паломництво та хресні ходи, які дають можливість перебувати як у горизонтальному, так і вертикальному комунікаційних зрізах. У православних громадах відсутнє чітке членство. Духовенство судить про залученість людини до релігійної комунікації за її ставленням до обрядовості та за частотою здійснення релігійних обрядів.

У комунікаційній системі католицизму поширені позалітургійні форми благочестя – паломництво та відпусти/прощі, що визначаються своєю масовістю та емоційною силою впливу на вірних. Велика увага приділяється вербальній комунікації – існує підготовчий період досить ґрунтовного ознайомлення з основами християнського віровчення, наслідком якого має стати осмислене прийняття доктрин і положень. Важливе місце у католицькому релігійному спілкуванні займає меса – служба, на якій усі

віряни мають бути присутні. Значущим комунікаційним феноменом є спільна молитва, яка найчастіше відбувається у костелі. Щоб глибоко пережити молитву в костелі, віряни мають добре знати використовувані у ній тексти. Для цього організуються недільні школи для дітей. Наявна тенденція до просвітницького спрямування церковних акцій, що знайшло своє відображення у новій формі храмової проповіді – катехизаційних бесідах.

Релігійність особистості впливає на формування у неї більш високого рівня саморегуляції, ніж у нерелігійної людини, а також таких цінних якостей характеру, як вдячність, вибачливість, надія, життєстійкість, доброзичливість та ін. Надання переваги спілкуванню з єдиновірцями сприяє посиленню відчуття захищеності, впевненості у підтримці з боку ближніх (Е. Носенко, Д. Терновська, 2015). Релігійна громада виступає також своєрідною психотерапевтичною групою. Взаємодія її членів сприяє позитивній перебудові свідомості за допомогою катарсису, медитації, духовної насолоди. Окрім того, як зазначалося, вона дає відчуття належності до громади як вищої духовної інстанції завдяки спілкуванню, благодійності, молитві тощо.

Маючи можливість діставати підтримку через соціальні стосунки в релігійній громаді, молода людина може відчувати їхні позитивні ефекти у подоланні стресових ситуацій. За В. Крайнюк (2007), такими ефектами є:

1. Соціальний ефект «щита»: соціальна структура стосунків сприяє редукції стресових подій і збільшенню позитивних відчуттів, що можуть стабілізувати і навіть поліпшувати компетентність у подоланні стресу і загальний стан індивіда.

2. Когнітивний ефект «щита»: сприйняття соціальної підтримки редукує релевантні для стресу негативні судження про події та водночас підвищує нерелевантні, тобто сприятливі оцінки навколишнього світу.

3. Ефект емоційної розради і буферизації: вже одне знання про існування близьких людей, а тим більше їхня особиста присутність можуть редукувати емоційні реакції, особливо страх і невпевненість, викликані

якоюсь майбутньою або теперішньою стресовою ситуацією, а значить – протидіяти їй.

4. Когнітивний ефект подолання проблеми: цей механізм впливу пов'язаний із процесом вторинного оцінювання, з обраними при цьому цілями і стратегіями подолання. Одне знання того, що ти можеш залучити когось до вирішення своєї проблеми, навіть сама думка, що близька людина розуміє твою проблему, може істотно розширити можливості її подолання.

5. Соціальне подолання, або допомога у подоланні стресу: підтримка конкретних релевантних психологічних систем подолання (зміцнення моралі, самоцінності, само продуктивності); підтримка у розв'язанні проблем; допомога при виробленні важливих рішень; пряме втручання у процес подолання (наприклад надання психологічної допомоги) тощо.

Таким чином, релігійні громади володіють значним психологічним потенціалом впливу на особистість та забезпечення її повноцінної життєздатності. Важливими складовими такого впливу на учнівську молодь є надання їм: відчуття належності до громади; можливості отримувати відповіді на важливі екзистенційні, світоглядні питання; відчуття психологічної підтримки різних рівнів (від допомоги Господа до допомоги членів громади); досвіду близького й щирого спілкування з іншими; досвіду долаття труднощів та зміцнення у вірі, релігійному світогляді загалом.

Висновок до першого розділу

Аналіз теоретико-методологічного підґрунтя дослідження впливу релігійного світогляду на формування стресостійкості учнівської молоді дає підстави для низки висновків. Стресостійкість – це властивість особистості, що неодмінно проявляється у стресовій ситуації, справляє генералізуючий вплив на адаптацію людини в різних сферах життя та уміщує такі компоненти: рефлексивно-когнітивний (оцінювання ситуації та себе у ній), емоційний (емоційні переживання з приводу стресової ситуації та їх свідомий контроль), поведінковий (дії з приводу стресора, прийняття рішень,

що здійснюється на підґрунті наявних у людини інстинктів, знань про стресори того чи іншого виду та способи їх нейтралізації, попереднього досвіду подолання стресових ситуацій). Розвиток стресостійкості в шкільному віці зумовлений інтенсивним формуванням і розвитком особистості та її психологічних особливостей, характеризується виробленням і закріпленням типів реакцій на стресори та паттернів стресостійкої поведінки.

Стресостійкість особистості розглядається з позиції її інтегративності, однак недостатньо уваги приділено вивченню її як складової чи похідної більш широких і глибоких конструктів. Малодослідженим залишається питання впливу світогляду особистості на рівень її стресостійкості. Адже індивідуальні особливості стресостійкості школяра визначаються тим світовідчуттям та світорозумінням, що формуються у нього представниками різних екосистем.

Важливою екосистемою формування особистості загалом та її стресостійкості зокрема є релігійна громада, до якої належать значущі для дитини люди. Релігійна громада сприяє формуванню релігійного світогляду молоді, системна природа якого (ціннісні орієнтації, уявлення, погляди, ідеали, вірування та переконання тощо) зумовлює його генералізувальний вплив на сприймання та оцінювання особистістю довколишнього світу, визначає її поведінку загалом і стресостійкість зокрема.

Релігійний світогляд – це складне системне психологічне явище, що уміщує релігійні уявлення (знання та погляди), які стають переконаннями людини, слугують формуванню її системи цінностей і задають спосіб відображення та інтерпретації дійсності. Релігійний світогляд може проявлятися як привласнені знання про існування вищої сили, її вплив на виникнення світу та буття людини, певні етичні норми поведінки людини.

Так, як учні зазнають впливів стресорів екосистем різного рівня, формування їхньої стресостійкості відбувається також завдяки комплексному впливу представників різних екосистем, що має бути враховано у розробці

заходів цілеспрямованого розвитку згаданої якості. Відтак подальше наше дослідження спрямоване на з'ясування взаємозв'язку релігійного світогляду та особливостей стресостійкості шкільної молоді.

Результати теоретичного аналізу проблеми дослідження представлено у публікаціях автора [65, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 74, 76].

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕЛІГІЙНОГО СВІТОГЛЯДУ НА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

У розділі описано процедуру дослідження особливостей стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом. Обґрунтовуються стресові для школярів ситуації. Аналізується здатність їх подолання залежно від міри вираження в учнів релігійного світогляду та залучення до діяльності релігійних громад. Розглядаються домінуючі копінг-стратегії, рівні здатності протистояти стресам, особливості поведінки у стресах, види передумов стресостійкості трьох груп школярів: із вираженим релігійним світоглядом та активно долучених до життя релігійної громади; з ознаками релігійного світогляду та певною мірою долучених до громади; не залучених до релігійної громади та з атеїстичним світоглядом.

2.1 Методи та організація експериментального дослідження

З метою з'ясування психологічних особливостей стресостійкості учнів із релігійним світоглядом було проведене експериментальне дослідження, завданнями якого :

1. Визначити, які ситуації є стресовими для школярів.
2. Проаналізувати особливості світогляду школярів (наявність і вираженість релігійного світогляду).
3. Виявити особливості розвитку компонентів стресостійкості учнів (рефлексивно-когнітивного, емоційного, поведінкового).
4. Перевірити зв'язок особливостей стресостійкості школярів із мірою вираження у них релігійного світогляду.

Для виконання першого завдання було розроблено «Анкету на виявлення стресових ситуацій у школярів» (див. додаток А). Її призначення – з'ясувати, які

ситуації викликають стрес (сильні хвилювання), де частіше вони трапляються (у школі, на вулиці, вдома), з чим вони пов'язані (навчальним процесом, стосунками з ровесниками, батьками, вчителями тощо), якою є повторюваність одних і тих самих стресових ситуацій у школярів, якою є актуальність згадуваних учнями стресових ситуацій на момент їх опитування.

Досліджуваним пропонувалося заповнити таблицю, де треба було коротко зазначити сутність згаданих стресових ситуацій, місце, де відбулася кожна із них, кількість разів її повторення (один чи декілька) і позначити «+» або «-» наявність хвилювань з її приводу. З огляду на індивідуальні та вікові відмінності представників вибірки кількість стресових ситуацій, яку вони могли назвати, не обмежувалась (тобто вони могли згадати як одну, так і десять і більше таких ситуацій).

Для виконання другого завдання було здійснено аналіз задіяного у психологічній науці відповідного інструментарію. У вітчизняній та зарубіжній психолого-педагогічній літературі проблема релігійного світогляду особистості представлена в основному теоретичними дослідженнями. Серед досліджень емпіричного характеру слід назвати праці О. Сучкової (2008) та К. Фоменко й О. Кузнецова (2019).

Розглядаючи релігійність як соціально-психологічну властивість особистості, як суб'єктивне відбиття, міру засвоєння елементів релігії, що проявляються у свідомості та поведінці, О. Сучкова розробила інструмент її вивчення. Її методика під назвою «Релігійність» виявляє рівень релігійності (від низького до високого), вираженість конфесійних вірувань та моральних норм. Вона містить такі субшкали: «Конфесійні вірування» (виявляє, наскільки в людини виражені нормативні вірування і почуття, які відбивають основну християнську догматику); «Моральні норми» (виявляє християнські цінності та норми, що регулюють поведінку, причини звернення до релігії). Тобто методика вимірює те, наскільки людина поділяє вірування та переконання, пов'язані з основними християнськими догмами, і наскільки дотримується важливих моральних норм, схвалюваних релігією.

О. Кузнецов (2017), проаналізувавши наявні у психологічній науці методики діагностики релігійного світогляду, розбиває їх на дві групи: 1) методики з вивчення диспозиційної релігійності та духовності; 2) методики з вивчення функціональної релігійності та духовності. Друга група методик представлена, за словами автора, дев'ятьма видами.

Перший вид діагностує релігійну та духовну участь людини. Скажімо, методика діагностики ставлення до церкви Л. Терстоуна дає можливість виявити позитивне, нейтральне чи негативне ставлення до церкви.

Другий вид методик діагностує релігійні та духовні практики. Шкала молитви М. Полома та Б. Пендлтона діагностує міру розвитку мотивів звернення людини до молитви та її функцій: сповіді, прохання, ритуалу, медитації, звички, доброзичливого прохання, подяки. Шкала функцій молитви М. Бейда і С. Кука діагностує міру вираження таких функцій молитви: прийняття, досягнення заспокоєння і концентрації, відкладання і запобігання, забезпечення допомоги.

Третій вид спрямований на виявлення релігійної та духовної підтримки. Шкала релігійної підтримки Н. Краузе діагностує вираженість таких видів підтримки: соціальної підтримки релігійних установ, емоційної підтримки членів, духовної підтримки членів, емоційної підтримки пастора.

Четвертий вид методик орієнтований на релігійне та духовне подолання стресу. Шкала копінгової активності К. Паргамента діагностує міру схильності звертатися до релігії у подоланні стресу. Шкала релігійних копінгів К. Паргамента, Г. Кеніга, Л. Перез діагностує вираженість смислоутворювальної функції релігії, функцій контролю, комфорту, близькості, трансформації життя (короткий варіант цієї методики дає можливість виявити позитивний та негативний релігійний копінг). Методика оцінювання переконань та поведінки у подоланні стресу діагностує ставлення до корисності релігійного копіngu та використання релігії у подоланні стресу.

П'ятий вид методик передбачає вивчення релігійних і духовних вірувань та цінностей. Короткий опитувальник «Християнська ортодоксальна (православна) шкала» Дж. Фулертон і Б. Гансбергера вивчає міру переконаності особистості в ортодоксальних християнських догматах. Шкала ставлення до буддизму П. Таніссаро виявляє міру прихильності до вчення буддизму. Шкала релігійного фундаменталізму Б. Альтмеєра і Б. Гансбергера виявляє міру вираженості прихильності до релігійних цінностей, догматичності й стійкості у вірі.

Шостий вид розглядає релігію та духовність як мотивувальну силу. Шкала релігійної орієнтації Р. Горша і С. Макферсона виявляє міру вираження внутрішніх та зовнішніх релігійних орієнтацій. Шкала релігійної орієнтації Дж. Олпорта і Дж. Росса діагностує внутрішню та зовнішню спрямованість релігійності. Шкала релігійного локус-контролю Дж. Велтона діагностує вираженість схильності людини покладати відповідальність за те, що відбувається з нею, на Бога. Методика діагностики релігійної саморегуляції Р. Раяна, С. Рігбі, К. Кінг вивчає інтроєктований (регульований правилами та вимогами) та ідентифікований (регульований відчуттям власного вибору) стилі саморегуляції релігійної поведінки. Шкала інтринсивної релігійної мотивації Д. Гожда діагностує інтерес до релігії та внутрішню потребу у вірі. Шкала пошуку К. Бетсона вивчає спрямованість на вирішення екзистенційних проблем за допомогою релігії.

Сьомий вид методик спрямований на вивчення релігійних та духовних технік регулювання стосунків. Багатофакторна шкала віри та релігійної підтримки Дж. Бйорка і А. Маслім діагностує відчуття рівня підтримки релігійного лідера, Бога, учасників групи, а також соціальної підтримки. Шкала трансгресивної міжособистісної мотивації М. Маккалоу діагностує ставлення до шкоди, спричиненої іншою людиною. Шкала схильності прощати та ставлення до прощення Р. Брауна діагностує рівень згаданої схильності та відповідального ставлення. Шкала прощення М. Рая виявляє міру здатності прощати.

Восьмий вид вивчає релігійний і духовний досвід. Шкала повсякденного духовного досвіду Дж. Андервуда і Дж. Терезі вимірює сприйняття людиною трансцендентного у повсякденному житті. Шкала релігійного комфорту та напруги Дж. Ексліна діагностує ставлення до Бога та релігійної віри. Шкала духовного досвіду В. Дженія виявляє міру духовної підтримки та відкритості. Шкала духовної орієнтації виявляє вираженість таких показників духовності як трансцендентність, смисл і мета, місія життя, сакралізація життя, ставлення до матеріальних цінностей, ідеалізм, усвідомлення трагічного, результати духовності.

Дев'ятий вид методик спрямований на вивчення образу Бога: Методика Р. Лоуренса «Образ Бога» діагностує міру переконаності та почуття присутності Бога всюди, міру взаємодії та діалогу людини з Богом, міру прийняття та позитивного ставлення до Бога, міру переконаності у безсумнівній любові та доброзичливості Бога, міру переконаності у впливі Бога на людське життя; Шкала «Любов і контроль Бога» П. Бенсона та Б. Спілки діагностує вираженість виміру Бога – люблячого чи контролюючого; Методика «Список прикметників для оцінювання Бога» Б. Заля і Н. Гібсона діагностує уявлення про Бога. Проективна малюнкорова методика «Образ Бога» Дж. Моріарті діагностує ставлення людини до Бога (почуття від розуміння присутності Бога). Методика діагностики прояву автентичності ідентичності у стосунках з Богом Л. Сіпполи діагностує здатність бути самим собою при спілкуванні з Богом.

Проводячи експериментальне дослідження структури релігійного світогляду особистості, К. Фоменко та О. Кузнецов (2019) застосовують такий інструментарій: авторську методику визначення типу релігійного світогляду; психодіагностичний тест «Добро і зло» Л. Попова; методику «Психологічний аналіз рівня індивідуальної релігійності» І. Мягкова, Ю. Щербатих, М. Кравцова; авторську методику діагностики духовних цінностей особистості; шкалу віри у паранормальне Дж. Тобасіка в адаптації

Д. Григор'єва; опитувальник «Методика виміру релігійної активності» Д. Смірнова. Розглянемо кожен із методик більш детально.

Авторська методика К. Фоменко та О. Кузнецова дає можливість виявити домінуючий тип світогляду особистості: релігійний, містичний, агностичний, атеїстичний. Психодіагностичний тест «Добро і зло» Л. Попова виявляє міру розвитку орієнтації особистості на добро і зло.

Методика «Психологічний аналіз рівня індивідуальної релігійності» І. Мягкова, Ю. Щербатих, М. Кравцова вивчає гносеологічні корені релігійності та схильність до ідеалістичної філософії, ставлення до магії, тенденцію шукати в релігії підтримки і розради, зовнішні ознаки релігійності, інтерес до таємничих явищ (у сприйнятті яких віра відіграє більшу роль, ніж знання), тенденцію вірити у Творця і визнавати існування вищої сили, що створила світ, наявність внутрішньої потреби в релігійному віруванні, ставлення до релігії як зразка моральних норм поведінки.

Авторська методика діагностики духовних цінностей особистості спрямована на виявлення міри прихильності людини до цінностей морального спрямування: широкого кола моральних ціннісних орієнтацій, гуманістичних ціннісних орієнтацій, альтруїстичних ціннісних орієнтацій, цінностей душевного спілкування, релігійних ціннісних орієнтацій.

Шкала віри у паранормальне Дж. Тобасіка в адаптації Д. Григор'єва вивчає як традиційну релігійну віру, так і віру у пси-здібності, в чаклунство, в забобони, у спіритизм, в екстраординарні форми життя, віру в передбачення.

Опитувальник «Методика виміру релігійної активності» Д. Смірнова містить шкалу релігійного/природничого світогляду і дає можливість виявити вираженість релігійного світогляду порівняно з природничим.

Порівняння вище описаних методик виявляє низку їхніх безумовних переваг. Усі вони:

- дають можливість дослідити різні важливі аспекти релігійного світогляду: ставлення до церкви, ставлення до Бога, віра в Бога, наявність релігійного світобачення;

- діагностують мотиви релігійного світогляду та релігійної поведінки: мотиви звернення до молитви, функції молитви, значення релігії;
- виявляють міру прийняття релігійних цінностей: схильність звертатися до релігії у подоланні стресу, схильність шукати у релігії розраду, прийняття релігійних поглядів, переконаність у християнських догматах, прихильність до релігійних цінностей, догматичність, стійкість у вірі, релігійний локус-контроль, інтроєктованість релігійних правил, дотримання релігійних правил у своїй поведінці, схильність убачати в релігії зразки моральних норм, орієнтованість на добро.

Поєднання розглянутих методик дає можливість отримати чимало важливих даних про особливості релігійного світогляду реципієнтів. Однак у контексті нашого дослідження – вивчення релігійного світогляду шкільної молоді – згадувані методики мають суттєві обмеження: а) зміст їхніх запитань і тверджень орієнтований на дорослих, із добре розвинутою здатністю до самоаналізу; б) вони розглядають окремі аспекти релігійного світогляду, але не світогляд як цілісне системне явище; в) кількість запитань чи тверджень у більшості методик теж орієнтована як мінімум на старший підлітковий вік.

Для вивчення релігійного світогляду шкільної молоді найбільш важливими характеристиками методик дослідження, на наш погляд, є: а) доступність для розуміння змісту запитань/завдань/тверджень для учнів початкових класів; б) непряме формулювання запитань/завдань/тверджень із метою нівелювання установки учнів давати соціально-бажані («правильні») відповіді; в) орієнтованість методики на виявлення особливостей релігійного світогляду як системного особистісного утворення; г) оптимальна кількість запитань/завдань/тверджень у методиці для її застосування з учнями різного віку.

Відповідно до вище викладеного нами розроблено «анкету для виявлення релігійного світогляду школярів». Запитання анкети стосуються (див. додаток Б) виникнення світу та появи людей (перші три запитання),

буття людини (четверте і п'яте запитання), етичних норм поведінки (запитання шосте – дев'яте), існування вищої сили, здатної впливати на людське життя (десяте запитання). Про наявність релігійних світоглядних уявлень за результатами анкетування свідчатимуть відповіді, у яких ідеться про створення світу та людей Богом, про Біблію як джерело таких знань, про душу як дану людині Богом та її безсмертя, про Десять заповідей (їхнє джерело, сутність, наслідки недотримання), про розуміння Бога як вищої сили, здатної впливати на життя людей. Орієнтування саме на християнську віру зумовлене специфікою віросповідання мешканців регіону, в якому планувалося провести дослідження.

Зважаючи на те, що світогляд школярів лише формується і про його певну сформованість можна говорити лише в кінці старшого шкільного віку, для вивчення релігійного світогляду учнів ми вважали за доцільне з'ясувати також міру їх залучення до діяльності релігійних громад. Для цього було розроблено «анкету для виявлення міри залучення школярів до релігійних громад» (див. додаток В). Її призначення – виявити, наскільки наближені досліджувані до життя релігійних громад, наскільки вони піддаються впливові релігійних світоглядних орієнтацій старших. Анкета передбачає декілька запитань, що мають висвітлити міру залучення школярів до заходів, що проводяться представниками релігійних храмів (недільні та святкові Богослужіння, недільні школи для учнів, паломництва тощо), а також міру залучення сімей, у яких виховуються досліджувані, до життя релігійних громад.

Для виконання третього завдання проаналізовано наявний у психологічній нуці інструментарій для вимірювання стресостійкості особистості. Зокрема такий:

1. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонт'єва та О. Рассказової. Розглядає життєстійкість як систему переконань про себе, світ, стосунки з ним, які дають можливість людині витримувати і ефективно долати стресові ситуації. Передбачається, що життєстійкість уміщує в себе три порівняно самостійних компоненти: включеність (переконаність у тому,

що включеність у те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вагоме й цікаве для особистості; високий її рівень розвитку дає відчуття задоволення від власної діяльності, її відсутність – породжує почуття відкинутості), контроль (переконавання в тому, що боротьба дає можливість вплинути на результат того, що відбувається; високий рівень розвитку дає відчуття самостійного вибору власної діяльності, низький – відчуття безпомічності), прийняття ризику (переконаність у тому, що все, що відбувається, несе цінний досвід). Вважається важливою вираженість усіх трьох компонентів для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності й активності у стресогенних умовах. На думку автора методики, компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково у підлітковому віці, хоча їх можна розвинути також і пізніше.

2. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона. Дає можливість оцінити рівні стресостійкості («відмінний», «хороший», «задовільний», «поганий», «дуже поганий»), співставивши отриману суму балів з наведеними віковими нормами (18–29, 30–44, 45–54, 55–64 роки).

3. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге. Передбачається, що переживання людиною складних, стресових подій веде до зниження ступеня її опірності стресу. Фактично методика дає можливість з'ясувати міру навантаження стресових чинників на людину, однак не дає можливості судити про її стресостійкість.

4. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ-АМ) А. Маклакова та С. Чермяніна. Дає можливість оцінити рівень адаптивності досліджуваного (високий і нормальний, задовільний, низький) за такими параметрами: адаптивні здібності, нервово-психічна стійкість, моральна нормативність, комунікативні особливості.

5. Методика визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації у стресі «Прогноз». Дає можливість вивити рівень нервово-психічної стійкості? Високий, хороший, задовільний чи незадовільний та

зробити прогноз ризику дезадаптації у стресі: сприятливий чи несприятливий.

6. Методика «Прогноз-2» (В. Рибніков). Дає можливість виявити основні ознаки особистісних порушень, оцінити ймовірність виникнення нервово-психічних зривів (за показниками рівня нервово-психічної стійкості).

7. Перцептивна оцінка типу стресостійкості. Дає можливість виявити міру приналежності людини до одного з типів: А (прагне до конкуренції, досягнення мети, у випадку незадоволення собою та обставинами починає прагнути до нової мети; проявляє агресивність, нетерплячість, гіперактивність, має швидкий темп мовлення, напружену лицеву мускулатуру) або Б (чітко визначає цілі своєї діяльності, обирає оптимальні шляхи її досягнення; прагне впоратися з труднощами сам, аналізує труднощі, робить правильні висновки).

8. Методика «Самооцінка стійкості до стресу». У результаті методики можна виявити у досліджуваного один з 9 рівнів стресостійкості: дуже низький, низький, нижче від середнього, трохи нижчий від середнього, середній, трохи вищий від середнього, вищий від середнього, високий, дуже високий. Передбачається, що 1-й чи 2-й рівні стійкості до стресу потребують зміни способу життя, застосування психокорекційних впливів.

9. Методика «Схильність до стресу» Дженкенсона (модифікація Фрідмана і Розенмана). Підґрунтям методики є уявлення про те, що існує два типи схильності до стресу – В (низька податливість стресу) і А (висока податливість стресу). В результаті обробки даних відбувається поділ на 5 шкал: 1 – низька податливість стресу, 2 – перехід до А, 3 – тип А – висока податливість стресу, 4 – перехід до типу В, 5 – нейтральна зона.

Результати аналізу зазначеного інструментарію засвідчили, що в основному він призначений для старшої вікової категорії. Окрім того, вербальний характер методик потребує від респондентів розвинутої здатності до рефлексії, а також містить ризик спрацювання настанови давати соціально схвалювані / бажані відповіді.

Зважаючи на віковий діапазон наших досліджуваних ми вважали більш доцільним застосування як вербальних, так і невербальних методів для оцінювання їхньої стресостійкості. А саме:

1. *Методика «Дерево»* (в авторській модифікації) – для виявлення розвитку рефлексивно-когнітивного компоненту стресостійкості (особливостей самопочуття, адаптації учнів у стресових ситуаціях) [173].

Кожному досліджуваному пропонувались аркуш паперу із зображенням дерева, на якому сидять два чоловічки (див. додаток Д), а також червоний і зелений фломастери. Завдання було таке: розглянути дерево і обвести червоним того чоловічка, який нагадує самого досліджуваного (схожий зовні, має такий самий настрій). Далі зеленим фломастером треба було обвести того чоловічка, яким би ви хотіли бути і на чийому місці ви хотіли б перебувати.

Аналізу піддавались обрані досліджуваними позиції та наявність розходжень між реальним та ідеальним їхнім становищем. Обрані позиції могли свідчити про: установку на подолання перешкод; товариськість і дружню підтримку; бажання домагатися успіхів, не переборюючи труднощі; стомлюваність, загальну слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість; мотивацію на розваги; відстороненість, замкнутість, тривожність, відхід у себе; комфортний стан, нормальну адаптацію; кризовий стан, «падіння у прірву»; завищену самооцінку та установку на лідерство.

2. *Тест «Індикатор копінг-стратегій»* Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського (див. додаток Е) для виявлення розвитку поведінкового компоненту стресостійкості [72].

За цією методикою можна виявити домінуючу копінг-стратегію досліджуваного:

1) *вирішення проблеми* – це активна поведінкова стратегія, за якої людина намагається використовувати усі наявні в неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми;

2) *пошук соціальної підтримки* – активна поведінкова стратегія, за якої людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу досвого оточення (сім'ї, друзів, значущих інших);

3) *уникання* – поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контактів з навколишні середовищем, утекти від вирішення проблем. Існують пасивні способи уникання: наприклад втеча у хворобу, вживання наркотичних речовин, або ж активні – аж до суїциду. Уникання є однією з провідних поведінкових стратегій у формуванні дезадаптивної поведінки. Вона спрямована на подолання чи зниження дистресу людини, яка перебуває на порівняно низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлене недостатністю копінг-ресурсів особистості та навичок дієвого вирішення проблеми. Вона може мати адекватний чи неадекватний характер – залежно від конкретної стресової ситуації, віку, стану ресурсової системи особистості.

Вважається, що найбільш ефективним є використання усіх трьох поведінкових стратегій – відповідно до ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратись із труднощами, в інших їй потрібна підтримка оточення, у ще інших вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, наперед подумавши про її негативні наслідки.

За нормами оцінювання результатів тесту, рівень стратегії вирішення проблеми вважається дуже низьким. Якщо отримано показник менший за 16 балів, низьким (17–21 бал), середнім (22–30 бал), високим (більше 31 бала). Рівень стратегії пошуку соціальної підтримки вважається дуже низьким, якщо отримано показник менший за 13 балів, низьким (14–18 балів), середнім (19–28 балів), високим (більше 29 балів). Рівень стратегії уникання вважається дуже низьким, якщо отримано показник менший за 15 балів, низьким (16–23 бали), середнім (24–26 балів), високим (більше 27 балів).

3. *Методика «Не дайте людині упасти»* [214] – для виявлення розвитку поведінкового компоненту стресостійкості (особливостей поведінки у стресових ситуаціях).

Кожному досліджуваному пропонувалася картинка (див. додаток Ж), на якій зображені круча і людина, яка чи то падає, чи то стрибає з неї. Завдання: врятувати людину від неминучої травми, не дати їй упасти. Як це зробити, досліджувані мали вирішити самі. Картинку треба було доповнити необхідними деталями.

Розпочинаючи роботу, досліджувані визначали для себе, чи стрибає людина, чи падає, що свідчить або про її рішучу активність, або про нерішучість і терплячість. Окрім цього, аналізу підлягали ті деталі малюнка, які були додані в якості «першої допомоги» людині, аби не дати їй упасти і розбитися.

4. *Методика «Людина під дощем»* [252] спрямована на виявлення розвитку емоційного компоненту стресостійкості (здатності людини долати несприятливі ситуації, протистояти їм).

У цій методиці досліджуваним пропонувалося на чистому аркуші паперу намалювати людину (див. додаток И), а потім на такому ж аркуші – людину під дощем. Зіставлення двох малюнків дає можливість з'ясувати, як людина реагує на стресові, несприятливі ситуації, що вона відчуває, коли виникають труднощі.

В інтерпретації малюнка важливим є оцінювання його в цілому: настрої персонажа, його внутрішні ресурси для боротьби з труднощами. Окрім того, аналізуються специфічні деталі: а) зміна експозиції другого малюнка; б) трансформація фігури; в) зміна віку; г) пропуски якихось частин тіла; г) одяг; д) атрибути дощу; е) напрям приходу дощу і яка частина фігури піддається впливу у більшій мірі; є) хмари; ж) калюжі, бруд та їх розташування щодо фігури людини; з) додаткові деталі (те, що оточує людину, і що вона тримає в руках); і) колір у малюнках.

Для виконання четвертого завдання було здійснено аналіз результатів застосовуваних методик з використанням таких методів математичної статистики:

– частотний аналіз – для виявлення частоти (f) та відносної частоти (%) різних стресових ситуацій у школярів та прояву різних особливостей стресостійкості;

– F^* -критерій кутового перетворення Фішера – для визначення відмінностей між групами вибірки за рівнем досліджуваних ознак.

Дослідження проводилось у 2019 р. Респондентами виступили учні 4–10-х класів Макарівської, Барбівської, Горондівської і Залужанської ЗОШ I–III ступенів Закарпатської області загальною кількістю 224 особи (по 56 учнів 4-х, 6-х, 8-х і 10-х класів). Вибірка була зрівноважена за статтю та віком та представлена учнями початкової школи, середньої – молодшими та старшими підлітками, а також старшокласниками. Загальна характеристика вибірки подана у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки досліджуваних

Клас	Кількість осіб							
	Макарівська ЗОШ		Барбівська ЗОШ		Горондівська ЗОШ		Залужанська ЗОШ	
	Дівчат	хлопців	дівчат	хлопців	дівчат	Хлопців	дівчат	хлопців
4	7	7	7	7	7	7	7	7
6	7	7	7	7	7	7	7	7
8	7	7	7	7	7	7	7	7
10	7	7	7	7	7	7	7	7

Вибір досліджуваних здійснювався у випадковому порядку.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Застосування зазначених вище методик дало можливість виявити низку важливих показників: 1) ситуації, які є стресовими для школярів (див. табл. 2.2, 2.3); 2) вираженість релігійних світоглядних орієнтацій учнів та міру їхньої залученості до релігійних громад (див. табл. 2.4–2.6);

3) особливості розвитку компонентів стресостійкості школярів: рефлексивно-конативного (самопочуття та адаптації учнів у стресових ситуаціях),

Таблиця 2.2

Результати частотного аналізу відповідей респондентів за анкетною на виявлення стресових ситуацій школярів, N=224

№	Стресові ситуації	Частота вибору респондентами	
		відносна частота, %	частота (f)
1	2	3	4
1	Контрольна робота	20	44
2	Опитування на уроці (коли наявне недостатнє знання чи розуміння матеріалу)	28	62
3	Очікування екзаменування знань (ДПА, ЗНО)	24	54
4	Негативна реакція вчителя на дії учня	11	26
5	Конфлікт із батьками (сварка, непорозуміння)	6	13
6	Конфлікт із братом/сестрою (сварка, непорозуміння, ревності, фізична агресія)	8	18
7	Конфлікт із друзями (сварка, непорозуміння, образи)	11	24
8	Негативне ставлення ровесників/однокласників (наклеп, образи, неприйняття, висміювання, заздрість тощо)	8	17
9	Конфлікт між батьками	14	32
10	Очікування негативної реакції батьків на дії (через загублену річ, конфлікт тощо)	10	22
11	Втрата близької людини	4	8
12	Захворювання родича	5	11
13	Поява нового родича (вітчима)	3	7
14	Розлука із родичем (батьком / матір'ю)	7	16
15	Інформація про небезпеку для рідних	6	14
16	Новини в Інтернеті	5	12
17	Невдачі у коханні	6	14
18	Зміна зовнішнього вигляду (невдала стрижка, висипання на шкірі тощо)	4	8
19	Усвідомлення нездійсненності мрії (або через нестачу коштів, або через відсутність необхідних умов тощо)	4	9
20	Травми (фізичні)	3	6

поведінкового (застосовувані копінг-стратегії, особливості поведінки у стресових ситуаціях), емоційного (здатність протистояти стресам, реагування на стреси) (табл. 2.7–2.10), а також перевірити зв'язок особливостей стресостійкості школярів із мірою їхньої залученості до релігійних громад.

До переліку стресових ситуацій табл. 2.2 потрапили усі названі учнями випадки як такі, що викликали в них (у тому числі і на момент опитування) сильні хвилювання. Серед них умовно можна виокремити групи стресових ситуацій, пов'язаних із:

- 1) пов'язані з процесом навчання (1–4);
- 2) пов'язані із взаємодією з ровесниками/друзями (7, 8);
- 3) пов'язані з родинними стосунками (5, 6, 9–15);
- 4) пов'язані з позанавчальною діяльністю (16, 20);
- 5) пов'язані з очікуваннями щодо себе та свого майбутнього (17–19).

За кількістю видів стресових ситуацій домінантне місце посідає третя група – тобто можемо констатувати, що у родинних стосунках наявний більший спектр ситуацій, що можуть бути стресовими для школярів.

Як засвідчує табл. 2.2, найчастіше школярі переживають стрес у ситуаціях, пов'язаних із процесом навчання та контролю знань (контрольні роботи, опитування на уроці, очікування екзаменування знань під час підсумкових атестацій та зовнішнього незалежного оцінювання).

При цьому, за даними табл. 2.3, така тенденція спостерігається в учнів різних класів.

Попри наявність спільних стресових ситуацій для учнів різних класів, за табл. 2.3 можемо простежити і схожість найменш поширених стресових ситуацій для школярів різного віку (тобто і ті стресові ситуації, частота яких порівняно низька у групі досліджуваних, відзначають учні різних класів, за винятком «невдач у коханні» у четвертокласників).

Таблиця 2.3

Результати частотного аналізу відповідей респондентів різних класів за анкетною на виявлення стресових ситуацій школярів, N=160

№	Стресові ситуації	Частота вибору респондентами(f)			
		4 клас	6 клас	8 клас	10 клас
1	2	3	4	5	6
1	Контрольна робота	13	12	11	8
2	Опитування на уроці (коли наявне недостатнє знання чи розуміння матеріалу)	16	18	14	14
3	Очікування екзаменування знань (ДПА, ЗНО)	22	–	8	24
4	Негативна реакція вчителя на дії учня	9	6	7	4
5	Конфлікт із батьками (сварка, непорозуміння)	1	5	4	3
6	Конфлікт із братом/сестрою (сварка, непорозуміння, ревності, фізична агресія)	5	4	3	6
7	Конфлікт із друзями (сварка, непорозуміння, образи)	3	7	6	8
8	Негативне ставлення ровесників/однокласників (наклеп, образи, неприйняття, висміювання, заздрість тощо)	2	4	6	5
9	Конфлікт між батьками	9	12	5	6
10	Очікування негативної реакції батьків на свої дії (через загублену річ, конфлікт тощо)	6	7	5	4
11	Втрата близької людини	2	1	3	2
12	Захворювання родича	3	4	3	1
13	Поява нового родича (вітчима)	1	1	2	3
14	Розлука із родичем (батьком / матір'ю)	5	3	4	4
15	Інформація про небезпеку для рідних	4	5	3	2
16	Новини в Інтернеті	1	6	3	2
17	Невдачі у коханні	–	–	6	8
8	Зміна зовнішнього вигляду (невдала стрижка, висипання на шкірі тощо)	1	2	3	2
19	Усвідомлення нездійсненності мрії (або через нестачу коштів, або через відсутність необхідних умов тощо)	1	2	2	4
20	Травми (фізичні)	2	2	1	1

Сказане засвідчує, що однаковий тип / вид ситуацій може бути стресовим для школярів різного віку і викликати у них сильні переживання. Однак цілком імовірно, що здатність упоратися з ними є різною.

Ми припускаємо, що здатність школярів упоратись із стресовими переживаннями і бути стресостійкими зумовлюється мірою сформованості у них релігійних світоглядних орієнтацій. Стан сформованість у школярів релігійного світогляду демонструє в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати анкетування, спрямованого на виявлення сформованості у школярів релігійних світоглядних орієнтацій, 224

№	Релігійні світоглядні орієнтації		Кількість осіб із релігійними світоглядними орієнтаціями				Усього
			4 клас	6 клас	8 клас	10 клас	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Про виникнення світу та появу людей	запитання 1	47	42	34	46	139
		запитання 2	47	43	34	46	170
		запитання 3	47	43	34	46	170
2	Про життя людини	запитання 4	23	21	18	14	76
		запитання 5	19	21	24	46	110
3	Про етичні норми поведінки	запитання 6	19	21	18	14	72
		запитання 7	35	43	34	29	141
		запитання 8	30	39	31	35	135
		запитання 9	28	21	33	38	120
4	Про вплив вищої сили	запитання 10	36	39	34	40	149
Виражений релігійний світогляд			19	21	18	14	72
Окремі прояви релігійного світогляду			28	22	26	32	108
Атеїстичний світогляд			9	13	12	10	44

За даними табл. 2.4, у більшості школярів (80%) наявні релігійні світоглядні орієнтації. При цьому вони характерні для досліджуваних різного віку (для 84% учнів 4-х класів, 77% учнів 6-х класів, 78,5% учнів 8-х класів та 82% учнів 10-х класів). У 32% досліджуваних релігійні орієнтації наявні в усіх (які вивчались) уявленнях про виникнення світу та появу людей, про

життя людини, про етичні норми поведінки, про можливість впливу на різні життєві ситуації. У 48% досліджуваних релігійні орієнтації наявні в окремих уявленнях про виникнення світу та появу людини, про життя людини, етичні норми поведінки, про можливість впливу вищої сили на різні життєві ситуації. У 20% досліджуваних релігійних орієнтацій в уявленнях про виникнення світу та появу людини, про життя людини, про етичні норми поведінки, про можливість впливу вищої сили на різні життєві ситуації не спостерігається.

Про наявність релігійних світоглядних уявлень свідчили такі відповіді школярів: про душу як дану людині Богом та її безсмертя, про Десять заповідей (їхнє джерело, сутність, наслідки недотримання), про розуміння Бога як вищої сили, здатної впливати на життя людей.

Наводимо приклади відповідей, що свідчать про релігійні світоглядні орієнтації:

- на перше запитання: «Бог створив усе», «нашу Землю створив Бог», «світ і все в ньому створив колись Бог» тощо;
- на друге запитання: «людей створив Бог», «нас створив Бог», «перших людей створив Господь», «люди спочатку жили в раю, а потім були вигнані на Землю» тощо;
- на третє запитання: «у Біблії», «у Старому Заповіті» тощо;
- на четверте запитання: «дана Богом», «те, що залишається після смерті людини», «невидима, створена Богом» тощо;
- на п'яте запитання: «душі хороших людей потрапляють до раю», «душа може потрапити до раю чи пекла після смерті людини», «людина має дбати про свою душу – ходити до церкви» тощо;
- на шосте запитання: «із Біблії», «із заповідей», «із розповідей священнослужителя», «зі Святого Письма» тощо;
- на сьоме запитання: «не порушувати Десяти заповідей», «не гнівити Бога поганими вчинками», «вбивати, красти - це гріх» тощо;

– на восьме запитання: «бути добрим, милосердним, як написано в Біблії», «дотримуватися заповідей Божих», «намагатися бути таким, як Ісус», «бути таким, як вчать у церкві» тощо.

– на дев'яте запитання: «любити ближнього свого», «так, як учить Біблія», «прощати одне одного», «так, як вчить священнослужитель у церкві» тощо;

– на десяте запитання: «Бога», «Ісуса», «молитися», «святих» тощо.

Зазначені відповіді у таких та видозмінених формулюваннях траплялись як окремо, так і в сукупності з іншими.

Таблиця 2.5

Результати анкети, спрямованої на виявлення залучення школярів до життя і діяльності релігійних громад, 224

№	Показник залучення школярів	Кількість респондентів				
		4 клас	6 клас	8 клас	10 клас	Загалом, %
1	Активність на дозвіллі, пов'язаної з діяльністю релігійної громади	19	23	24	26	41
2	Відзначення релігійних свят	56	56	56	56	100
3	Відвідування церкви/храму членами сім'ї	41	38	42	36	70
4	Відвідування церкви/храму разом із членами сім'ї:					
	Регулярне	18	21	14	19	32
	Нерегулярне	9	12	15	9	20
	Поодинокі	6	4	3	7	18
5	Відвідування занять для школярів при храмі	32	33	25	26	52
6	Похід/поїздка разом із родичами у паломництво	17	18	20	21	34

Оскільки світогляд школярів тільки-но формується, для більш повного його вивчення вважаємо за доцільне розглянути їхню залученість до життя й діяльності релігійних громад, яка впливає на формування релігійного світогляду.

Для перевірки наявності залучення школярів до життя релігійної громади проаналізуємо дані табл. 2.5.

Дані табл. 2.5 засвідчують, що усі досліджувані так чи інакше залучені до відзначення релігійних свят (що значною мірою зумовлено особливостями культури населення регіону), однак за іншими показниками такої однорідності не спостерігається. При цьому у межах кожного показника наявний рівномірний розподіл за віковими групами досліджуваних.

На підґрунті результатів анкети досліджувані умовно були поділені на три групи:

1) учні, які активно долучалися до життя релігійної громади (32% досліджуваних, у яких виявлені усі шість показників залучення до релігійних громад: наявність активності на дозвіллі, пов'язаної, з діяльністю релігійної громади; відзначення релігійних свят; відвідування церкви (храму) членами сім'ї; регулярне відвідування церкви (храму) разом із членами сім'ї; відвідування занять для школярів при храмі; похід (поїздка) разом із родичами у паломництво);

2) учні, певною мірою долучені до життя релігійної громади (48% досліджуваних, у яких виявлено два-три показники залучення до життя релігійної громади);

3) учні, не залучені до життя релігійної громади (20% досліджуваних, які лише знають про релігію, релігійні свята, але ні їхні близькі родичі, ні вони самі не мають стосунку до місцевих релігійних громад).

Зі співставлення результатів дослідження за двома анкетами (див. табл. 2.6) дало можливість виокремити три групи досліджуваних.

Перша група – учні з вираженими релігійними світоглядними орієнтаціями та активно залучених до діяльності релігійних громад (72 особи).

Друга – учні з окремими проявами релігійного світогляду та частковим залученням до діяльності релігійних громад (108 осіб).

Третя – з атеїстичними світоглядними орієнтаціями та не залучених до релігійних громад (44 особи).

Таблиця 2.6

Групи досліджуваних за мірою вираження релігійного світогляду та залучення до діяльності релігійних громад

<i>Групи досліджуваних за вираженням релігійного світогляду</i>	<i>Групи досліджуваних за мірою залучення до діяльності релігійних громад</i>		
	<i>Учні, активно залучені до діяльності громад</i>	<i>Учні, певною мірою долучені до діяльності громад</i>	<i>Учні, не залучені до діяльності громад</i>
Виражений релігійний світогляд	32%	–	–
Окремі прояви релігійного світогляду	–	48%	–
Атеїстичний світогляд	–	–	20%

Аналіз показників розвитку компонентів стресостійкості проводився у межах кожної із виокремлених груп досліджуваних. За методикою «Дерево» отримані показники рефлексивно-когнітивного компоненту стресостійкості були згруповані так:

1) позитивні передумови стресостійкості: наявність таких показників або їх поєднання у двох виборах: «комфортний стан, нормальна адаптація» (вибір чоловічків № 10, 15); «товариськість, дружня підтримка» (вибір чоловічків № 1, 19, 18, 11, 12); «установка на подолання перешкод» (вибір чоловічків № 1, 3, 6, 7);

2) хороші передумови стресостійкості: наявність таких показників та їх поєднання між собою у двох виборах або ж у поєднанні з одним із показників першої групи: «стійкість положення (бажання домагатися успіхів, не переборюючи труднощі)» (вибір чоловічка № 4); «мотивація на розваги» (вибір чоловічка № 9);

3) передумови зниження стресостійкості: наявність таких показників та їх поєднання між собою у двох виборах або ж у поєднанні з одним із показників двох інших груп: «стомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість» (вибір чоловічка № 5); «відстороненість,

замкнутість, тривожність» (вибір чоловічків № 13, 21); «відстороненість від навчального процесу, відхід у себе» (вибір чоловічка № 8); «кризовий стан, падіння у прірву» (вибір чоловічка № 14); «завищена самооцінка» (вибір чоловічка № 20). Частота діагностування зазначених груп передумов стресостійкості досліджуваних подана у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

**Результати частотного аналізу відповідей респондентів
за методикою «Дерево», N=224**

Групи досліджуваних	Частота діагностування видів передумов стресостійкості, <i>f</i> (відносна частота, %)		
	Позитивні передумови	Хороші передумови	Передумови зниження
Група 1	87,5%	12,5%	–
Група 2	35,5%	50,5%	14%
Група 3	35,5%	29%	35,5%

Як засвідчують дані таблиці 2.7, у досліджуваних першої групи переважають позитивні передумови стресостійкості та відсутні передумови її зниження. У досліджуваних другої групи найчастіше трапляються випадки хороших передумов стресостійкості, однак наявні також і випадки передумов, що знижують стресостійкість особистості. У досліджуваних третьої групи з такою ж відносною частотою, як і в другій, трапляються позитивні передумови стресостійкості, однак при цьому з не меншою відносною частотою трапляються і передумови її зниження.

Порівняння показників відносної частоти (%) діагностування видів передумов стресостійкості досліджуваних різних груп за допомогою критерію ϕ – кутового перетворення Фішера – засвідчує, що у досліджуваних першої групи істотно частіше, ніж у другій ($\phi_{\text{емп}} = 5,55$; $p \leq 0,001$) та третій ($\phi_{\text{емп}} = 4,07$; $p \leq 0,001$) групах домінують позитивні передумови стресостійкості; за частотою діагностування хороших передумов стресостійкості та передумов зниження стресостійкості друга та третя підгрупи істотно не відрізняються ($\phi_{\text{емп}} = 1,44$ та $\phi_{\text{емп}} = 1,42$ відповідно, що

свідчить про $p > 0,05$). Показники поведінкового компоненту стресостійкості подані у табл. 2.8–2.9.

Таблиця 2.8

**Результати частотного аналізу відповідей респондентів
за тестом «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації
Н. Сироти, В. Ялтонського, N=224**

Групи досліджуваних	Частота домінування копінг-стратегій, f (відносна частота, %)		
	спрямованих на вирішення проблеми	спрямованих на пошук соціальної підтримки	спрямованих на уникання
Група 1	65%	74%	–
Група 2	31%	43,5%	26%
Група 3	47%	–	53%

Показники домінантного виду копінг-поведінки (див. табл. 2.8) засвідчують, що у групі школярів, активно залучених до життя релігійної громади, спостерігається вибір копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми та на пошук соціальної підтримки, при цьому в декількох школярів (у 28-ми) однаковою мірою виражені обидві стратегії. У досліджуваних, певною мірою долучених до життя релігійної громади, також домінує вибір названих стратегій. У школярів, не залучених до релігійної громади, спостерігається домінування вибору копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми, та копінг-стратегій, спрямованих на уникання.

Порівняння показників відносної частоти (%) показників вибору копінг-стратегій досліджуваними різними групами за допомогою критерію ϕ – кутового перетворення Фішера – засвідчує, що у досліджуваних першої групи істотно частіше, ніж у другій ($\phi_{\text{емп}} = 3,05$; $p \leq 0,001$) та третій ($\phi_{\text{емп}} = 1,9$; $p \leq 0,028$) групах домінує копінг-стратегія, спрямована на вирішення проблеми. Також у першій групі істотно частіше, ніж у другій ($\phi_{\text{емп}} = 3,15$; $p \leq 0,001$) домінує копінг-стратегія, спрямована на пошук соціальної підтримки. У третій групі, порівняно з другою, істотно частіше домінує

копінг-стратегія уникання ($\varphi_{\text{емп}} = 2,02$; $p \leq 0,021$). За частотою домінування копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми, друга та третя групи істотно не відрізняються ($\varphi_{\text{емп}} = 1,44$; $p \leq 0,075$).

Для діагностики особливостей поведінки досліджуваних у формажорних обставинах застосовувалася методика «Не дайте людині впасти». За цією методикою було виявлено такі протилежні показники: «рішучість» – «очікування, поки усе вирішиться саме собою», «передбачливість» – «не регулює ситуацію», «здатність взяти ситуацію під контроль і повести за собою інших» – «схильність довіритись іншим, необачність». Відповідно, поєднання у досліджуваних двох позитивних показників: «рішучість» та «передбачливість», або ж «рішучість» та «здатність взяти ситуацію під контроль і повести за собою інших», або ж лише «здатність взяти ситуацію під контроль і повести за собою інших» – розцінювалося нами як прояв їхньої рішучої активності. Відсутність зазначених поєднань показників у малюнках розцінювалась як прояв нерішучості та пасивності.

Як засвідчують дані табл. 2.9, у перших двох групах переважають показники рішучої активної поведінки у стресових ситуаціях. Порівняння показників відносної частоти (%) особливостей поведінки у стресових ситуаціях досліджуваних різних груп за допомогою критерію φ – кутового перетворення Фішера – засвідчує, що у досліджуваних першої групи істотно частіше, ніж у другій ($\varphi_{\text{емп}} = 2,95$; $p \leq 0,001$) та третій ($\varphi_{\text{емп}} = 4,23$; $p \leq 0,001$) групах домінує рішуча активна поведінка.

Таблиця 2.9

**Результати частотного аналізу відповідей респондентів
за методикою «Не дайте людині впасти», N=224**

Групи досліджуваних	Частота особливостей поведінки школярів, f (відносна частота, %)	
	Рішуча активність	Нерішучість, терплячість
Група 1	79%	21%
Група 2	55%	45%
Група 3	40%	60%

Дослідження емоційного компоненту стресостійкості за допомогою методики «Людина під дощем» дало можливість виявити почуття та переживання, якими супроводжується вибір способу поведінки у стресовій ситуації. За цією методикою було отримано такі антонімічні показники: «рішучість» – «тривожність»; «внутрішня готовність діяти» – «втеча або ж потреба у захисті»; «відчуття внутрішнього ресурсу для боротьби з труднощами» – «залежність від старших або ж заперечення необхідності підтримки». Поєднання у досліджуваних трьох показників: «рішучість», «внутрішня готовність діяти», «відчуття внутрішнього ресурсу для боротьби з труднощами» – розцінювалося нами як прояв високого рівня їхньої здатності протистояти стресовим ситуаціям. Поєднання двох із названих позитивних показників було розцінене як середній рівень здатності. І, відповідно, прояв лише одного позитивного такого показника – як низький рівень. Частота зазначених рівнів здатності долати несприятливі ситуації у межах виокремлених груп досліджуваних відображена у табл. 2.10.

Порівняння показників відносної частоти (%) показників здатності протистояти стресовим ситуаціям у досліджуваних різних груп (за даними табл. 2.10) за допомогою критерію ϕ – кутового перетворення Фішера – засвідчує, що у досліджуваних першої групи істотно частіше, ніж у другій ($\phi_{емп} = 4,3$; $p \leq 0,001$) та третій ($\phi_{емп} = 3,49$; $p \leq 0,001$) групах, домінує високий рівень здатності протистояти стресовим ситуаціям. При цьому у першій групі не спостерігається зниженого рівня цієї здатності.

Таблиця 2.10

**Результати частотного аналізу відповідей респондентів
за методикою «Людина під дощем», N=224**

Групи досліджуваних	Частота рівнів здатності долати стресові ситуації, f (відносна частота, %)		
	Високий рівень	Середній рівень	Знижений рівень
Група 1	79%	21%	–
Група 2	36,5%	50,5%	13%
Група 3	26,5%	47%	26,5%

На підґрунті отриманих емпіричних даних можемо констатувати, що стресовими для школярів можуть бути ситуації, пов'язані з процесом навчання, із взаємодією з ровесниками/друзями, із родинними стосунками, із позанавчальною діяльністю з очікуваннями щодо себе та свого майбутнього. При цьому у родинних стосунках маємо більший спектр ситуацій, що можуть бути стресовими для школярів. Найчастіше учні різного віку переживають стрес у ситуаціях, пов'язаних із процесом навчання та контролю знань (контрольні роботи, опитування на уроці, очікування екзаменування знань під час підсумкових атестацій та зовнішнього незалежного оцінювання). Однаковий тип / вид ситуацій може бути стресовим для школярів різного віку і викликати у них сильні переживання. Однак різною є здатність упоратися з ними, що значною мірою пов'язано із впливом такого соціального чинника, як релігійна громада.

За мірою впливу релігійної громади на школярів, можна виокремити три групи досліджуваних: 1) учні, які активно долучаються до життя релігійної громади; 2) учні, певною мірою долучені до життя релігійної громади; 3) учні, не залучені до життя релігійної громади. Школярі, активно залучені до діяльності релігійної громади, значно частіше, ніж інші, у стресових ситуаціях обирають копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблеми та на пошук соціальної підтримки, або ж поєднують обидві стратегії та не схильні віддавати перевагу стратегії уникання. Також у таких учнів істотно частіше, ніж в інших, проявляється високий рівень здатності протистояти стресовим ситуаціям і не спостерігається зниженого рівня цієї здатності протистояти стресовим ситуаціям.

У школярів, активно залучених до життя і діяльності релігійних громад, істотно частіше, ніж в інших, проявляються рішуча активна поведінка у стресових ситуаціях та позитивні передумови стресостійкості (комфортний стан, товариськість, готовність надавати та отримувати дружню підтримку, установка на подолання перешкод).

Висновки до другого розділу

Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу релігійних громад на формування стресостійкості учнівської молоді дає підстави для низки висновків: школярі переживають стреси у ситуаціях, пов'язаних із процесом навчання (контрольні роботи, опитування на уроці, очікування екзаменування знань під час підсумкових атестацій та зовнішнього незалежного оцінювання, негативна реакція вчителя); із взаємодією з ровесниками/друзями (негативне ставлення ровесників, невдачі у коханні); із родинними стосунками (конфлікт із батьками, із братами/сестрами, конфлікт між батьками, очікування негативної реакції батьків, утрата близької людини, захворювання родича, поява нового родича, розлука з родичем, інформація про небезпеку для рідних); із позанавчальною діяльністю (перечитування новин, відомостей в Інтернеті); з очікуваннями щодо себе та свого майбутнього (зміна зовнішнього вигляду, нездійсненність мрії, фізичні травми).

Родинні стосунки містять більший спектр стресових ситуацій для школярів, ніж інші сфери їхньої життєдіяльності. Найчастіше школярі переживають стрес у ситуаціях, пов'язаних із процесом навчання та контролю знань. Однаковий тип / вид ситуацій може бути стресовим для школярів різного віку і викликати у них сильні переживання. Однак різною є здатність упоратися з ними, що значною мірою пов'язано з релігійним світоглядом.

Формуванню релігійних світоглядних орієнтацій сприяє активне залучення школярів до життя та діяльності релігійної громади. Активне залучення школярів до життя релігійної громади сприяє вибору у стресових ситуаціях копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми та на пошук соціальної підтримки, або ж їх поєднанню. Активне залучення школярів до життя релігійної громади сприяє прояву високого рівня здатності протистояти стресовим ситуаціям. Активне залучення школярів до життя

релігійної громади сприяє прояву рішучої активної поведінки у стресових ситуаціях. Активне залучення школярів до життя релігійної громади сприяє розвитку позитивних передумов стресостійкості (комфортний стан, товариськість, готовність надавати та отримувати дружню підтримку, установка на подолання перешкод).

Здатність учнів упоратись із стресовими переживаннями і бути стресостійкими зумовлюється мірою їхньої залученості у життя і діяльність релігійної громади, яка дає відчуття підтримки та надії, показує зразки стійкості особистості у стресових умовах. Зважаючи на виявлені особливості стресостійкості учнів у залежності від міри їхнього залучення до життя і діяльності релігійних громад, важливим є розроблення релігійними громадами спеціальних заходів для школярів з метою сприяння розвитку їхньої стресостійкості та формування особистості загалом.

Результати емпіричного дослідження відображено у публікаціях автора [66, 68, 76, 130].

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ З РЕЛІГІЙНИМ СВІТОГЛЯДОМ

У розділі висвітлюються зміст та особливості програми розвитку стресостійкості учнівської молоді з урахуванням результатів емпіричного дослідження. Описується процедура апробації програми. Аналізуються результати повторного дослідження стресостійкості учнів експериментальної та контрольної груп. Доводиться ефективність цілеспрямованого розвитку стресостійкості учнівської молоді в контексті формування її релігійного світогляду.

3.1 Обґрунтування програми розвитку стресостійкості учнів

Зроблені під час емпіричного дослідження висновки узгоджуються з даними науково-практичних розробок проблеми формування релігійної віри особистості, в яких зазначається:

– віра людини ґрунтується на її індивідуальному релігійному досвіді, який за своєю суттю є внутрішнім і вищою мірою індивідуальним суб'єктивним психологічним феноменом; допоміжним чинником віри є релігійні впливи соціального оточення (родини, громади); найважливішого для своєї віри людина набуває через традицію і віровчення, звичаї та звички (за О. Предком, 2008);

– релігійна молодь, більшою мірою, ніж нерелігійна, відчуває психологічну захищеність та безпеку, відтак вона більш стійка до стресорів (за О. Сучковою, 2008);

– віряни зі сформованим образом доброзичливого Бога обирають активний копінг, спрямований на вирішення проблеми (за М. Єсип, 2012);

– релігійна віра здатна пом'якшити чи подолати певні життєві ситуації, виступаючи інтегратором та мобілізатором особистісних ресурсів, вона стабілізує душевний стан особистості (за О. Предком, Д. Ларінім, 2017);

– щира віра в Бога є потужним чинником загального благополуччя особистості й стратегічною парадигмою всіх форм психологічної допомоги (за В. Москальцем, 2014);

– ритуальна практика веде до зниження тривоги, дає відчуття захищеності, що знижує рівень психосоматичних захворювань; релігія певним чином виконує адаптивну функцію, віряни менш піддатливі впливові стресових ситуацій (за Р. Овчаровою, 2014).

Таким чином, основною метою нашого подальшого дослідження стало розроблення програми розвитку стресостійкості школярів з опертям на формування та вдосконалення їхніх релігійних світоглядних уявлень.

Підґрунтям програми стали психолого-педагогічні наукові уявлення про формування особистості у шкільному віці (В. Волков (2018), О. Гоніна (2016), Л. Долинська (2019), І. Кулагіна (2016), С. Максименко (2016), Ф. Райс (2012), М. Савчин (2005) та ін.); наукові уявлення про стресостійкість особистості та подолання стресів (І. Аршава (2006), Л. Бутузова (2015), О. Корнієнко (2017), В. Крайнюк (2007), І. Овчиннікова (2015), А.Панасюк (2005), Т. Ткачук (2011; 2014) та ін.); результати науково-практичних розробок проблеми розвитку стресостійкості особистості школяра О. Дергунова (2013), В.Корольчук (2009), О. Макаренко (2005; 2008; 2010), В. Панок (2016), Н. Пачина (2017), Т. Тихомирова (2003; 2004; 2009) та ін.); результати науково-практичних розробок проблеми розвитку духовності особистості (М. Голець (2012), Б.Волков (2018), В. Марко (2013; 2015), Т. Саннікова (2007; 2011), В. Вус (2012; 2014) та ін.).

Основними принципами зазначеної програми стали:

- 1) налагодження контакту зі школярами, стосунків довіри та здобуття в них авторитету;
- 2) повага до індивідуальності учня незалежно від його віку;
- 3) доступність інформації, заходів для сприймання, осмислення, виконання учнями;
- 4) допомога в осмисленні набутого та нового життєвого досвіду;
- 5) відповідність тривалості та динаміки заходів віковим особливостям учнів;
- 6) відповідність змісту заходів інтересам школярів;
- 7) залучення батьків до участі в заходах для школярів;
- 8) сучасність форм роботи з учнями;
- 9) збереження індивідуального підходу до школярів.

Критеріями прояву добре розвинутої стресостійкості школярів у несприятливих ситуаціях було обрано:

- послідовність, безпомилковість та своєчасність дій у виконанні своїх повсякденних обов'язків, збереження успішності в навчанні;
- збереження здатності взаємодіяти з іншими, поводитися відповідно до прийнятих правил поведінки;
- здатність зберігати врівноважений емоційний фон, контролювати власну тривожність;
- збереження доброго фізичного самопочуття, здорового сну, апетиту.

На стресостійкість школярів (як і дорослих) у конкретній несприятливій ситуації впливають:

- оцінювання ситуації, розуміння її сутності та значення;
- оцінювання власних можливостей упоратись із ситуацією;
- звичні способи подолання стресів (ті, які школярі найчастіше спостерігали в найближчому оточенні, до використання яких їх свідомо чи несвідомо заохочували дорослі);

- попередній досвід переживання схожих ситуацій: його успішність, міра самостійних дій із подолання стресу;
- знання про можливі шляхи виходу із неблагодійних ситуацій.

Для розвитку стресостійкості школярів у контексті формування їхнього релігійного світогляду доцільно залучати такі групи чинників:

1) соціальний – надання учням інформації про способи ефективної поведінки в різних типах стресових ситуацій (рекомендовані психологами, відомими педагогами, священнослужителями, духовними людьми); створення мережі соціальних контактів, які можуть виконувати функцію психологічної підтримки у подоланні стресів;

2) поведінковий – залучення учнів до аналізу різних способів поведінки у стресових ситуаціях, тренування у використанні ефективних моделей поведінки в таких ситуаціях, відпрацювання прийомів швидкого відновлення емоційної рівноваги;

3) особистісний – приділення уваги внутрішнім переживанням школярів, надання допомоги в осмисленні їхнього життєвого досвіду, формулюванні висновків з нього, про опрацювання особистісних уявлень, настанов, що впливають на сприймання своєї спроможності впоратись із труднощами, відпрацювання навичок позитивного самоствавлення;

4) духовний – наповнення змісту роботи зі школярами морально-етичними ідеями християнської релігії, організація осмисленої роботи з духовними джерелами (літературою, відеоматеріалами, творами образотворчого мистецтва), прищеплення школярам релігійних цінностей (зокрема цінності індивідуальної та колективної молитви), залучення духовні людей до роботи з учнями – як безпосередньо (священнослужителі, представники релігійної громади), так й опосередковано (через твори про святих).

Формування релігійного світогляду та стресостійкості школярів має здійснюватися за такою стратегією: 1) орієнтація на інтереси й потреби

школярів; 2) доповнення світоглядних уявлень та формування релігійних світоглядних переконань учнів; 3) зміцнення копінг-ресурсів та передумов стресостійкості особистості шляхом вдосконалення її духовності; 4) тренування соціально-прийнятних, схвалюваних релігією способів поведінки у стресових ситуаціях.

Система заходів із формування релігійного світогляду та зміцнення стресостійкості шкільної молоді передбачала здійснення таких основних видів роботи: бесіди священнослужителів, членів релігійної громади з учнями; повчальні розповіді (storytelling); читання та обговорення творів духовно-релігійного змісту; театралізовані постановки та ігри; психотренінг; групова психотерапія; перегляд та обговорення відеоматеріалів духовно-релігійного змісту; колективні молитви.

Як форму, діяльності, що дає можливість залучити всі вище названі чинники, реалізувати зазначену стратегію, види та принципи роботи зі школярами, було обрано літній християнський табір для дітей та підлітків. Загалом християнські табори володіють потужним потенціалом виховного впливу на молодь.

Аналіз науково-практичних розробок проблеми соціалізації особистості в умовах освітньо-оздоровчого табору засвідчує, що такі табори виступають ефективний чинником соціалізації дітей та підлітків. Перебуваючи в молодіжному таборі, вони набувають досвіду соціальних стосунків та опановують нові соціальні ролі, при цьому в них формується готовність до соціальних дій.

Соціалізація учнів в умовах табору має такі переваги перед іншими формами соціалізації: свою корисну діяльність на дозвіллі дитина сприймає як задоволення, а це розвиває її ініціативу, фантазію, уяву; життєдіяльність дітей у таборі – це добровільна практична діяльність із метою творчого самовираження, самоствердження і задоволення їхніх інтересів; пошук свого «я» відбувається через можливість вибору видів діяльності та швидкої їх зміни (Т. Палій, 2007).

Особливостями життєдіяльності дітей та підлітків у таборі є її наповненість різними соціальними зв'язками, сприятлива атмосфера для самопізнання і самовиховання. Тривале та цілодобове перебування у таборі, гуртове проживання навчають поведінки у колективі. Вільне, неформальне, тісне спілкування педагогів та дітей налагоджує довіру між ними. Насиченість щоденного графіка різноманітними видами діяльності (комунікативна, трудова, пізнавальна, естетична, освітня тощо) дає можливість знайти для себе цікаву справу, розвинути нові уміння, розкрити свій потенціал, відновити фізичні та духовні сили. Регулярне міркування про те, що відбувається у таборі, веде до розвитку аналітичних здібностей школярів. Ще однією важливою особливістю життєдіяльності у таборі є реалізація функції захисту дитини: будь-яка взаємодія здійснюється з дотриманням її прав, визнанням гідності, охороною інтересів, з урахуванням її унікальності.

Підґрунтям для набуття школярем більш досконалих форм поведінки в умовах табору є можливість обрати нову, незвичну її стратегію, відсутність впливу батьків на вибір поведінки, розмивання стереотипів дорослого сприймання деяких явищ; при цьому можна не боятися помилитись, бути цілком самостійним тощо.

У християнських таборах діти й підлітки беруть участь, окрім традиційних для освітньо-оздоровчих таборів заходів з активного відпочинку, у молитвах, зустрічах із духівниками, вивченні Біблії. Організаторами таких таборів є представники християнських громад, до проведення заходів у цих таборах, як правило, залучаються священники, семінаристи. Їхня робота з дітьми та підлітками до того ж спрямована на духовно-моральне виховання молоді.

Християнські табори як осередки зміцнення релігійної віри та релігійного світогляду школярів містять значний потенціал для формування їхньої здатності стійко сприймати та реагувати на різні стресори. В умовах християнського табору школярі мають можливість, окрім традиційних для

освітньо-оздоровчих таборів заходів з активного відпочинку, брати участь у молитвах, зустрічах із духівниками, вивченні Біблії. Організаторами таких таборів є представники християнських громад, до проведення різних заходів у цих таборах, як правило, залучаються священнослужителі, брати-семінаристи. Програма роботи з дітьми та підлітками у них спрямована на духовно-моральне виховання.

Програма роботи зі школярами у християнському таборі має чотири напрями.

Перший напрям – релігійна просвіта: збагачення знань про християнську віру та розуміння її сутності. Він реалізовується через такі форми роботи: спільні молитви, бесіди зі священнослужителями, читання та обговорення духовної літератури, театралізовані постановки біблійних чи життєвих історій, що демонструють зразки праведної поведінки, перегляд та обговорення християнських фільмів.

Другий напрям – активний відпочинок: фізичне зміцнення та оздоровлення школярів. Це передбачає обов'язковий ранковий рух, ігри на свіжому повітрі, походи на лоно природи, велоподорожі.

Третій напрям – праця і творчість: надання школярам можливості опанувати нові вміння, розвинути свої творчі здібності. Форми роботи тут такі: майстер-класи з ручної праці (вишивка, різьба, плетіння та ін.), із живопису, ліплення, танців, вокалу, гри на музичних інструментах, із кулінарії тощо.

Четвертий напрям – самопізнання: надання можливості школярам краще пізнати свої психологічні особливості та розвинути бажані якості. Це обговорення з дітьми й підлітками проведеної роботи за день, консультування психолога у таборі, психологічні тренінги, групові психотерапевтичні заняття. Передбачена й участь школярів у плануванні та організації деяких заходів (оволодіння основами самоврядування).

У доборі методів і засобів розвитку стресостійкості учнівської молоді з опортям на формування її релігійного світогляду ми виходили також із

результатів аналізу науково-практичних розробок проблем розвитку стресостійкості особистості. Зокрема, з ідеї про те, що основними шляхами розвитку стресостійкості є навчання та вдосконалення копінг-стратегій особистості та виявлення й зміцнення її копінг-ресурсів. При цьому стратегії подолання стресів тісно пов'язані з особистісними властивостями, тому є відносно стабільними (І. Аршава, 2006). Ці стратегії обираються людиною відповідно до особливостей ситуації, але водночас відбивають її усталені погляди на те, як доцільно поводитись у тому чи іншому випадку. Управління стресом має бути комплексним (Дж. Грінберг, 2002), відтак формування стресостійкості слід здійснювати за різними напрямками (В. Корольчук, 2009). Зокрема ефективним способом подолання тривалого стресу, є читання книг із самодопомоги (Дж. Брайт, 2003).

Розроблена нами програма передбачає, що кожен із запропонованих напрямів діяльності християнського табору не є ізольованим від інших: усі вони переплітаються у щоденному житті школярів. У різних видах активного відпочинку, праці й творчості, самопізнання діти й підлітки у супроводі наставників навчаються застосовувати ті знання й висновки, яких вони дійшли внаслідок релігійної просвіти. Наприклад, беручи участь у спортивних іграх змагального характеру, учні вчать думати не лише про перемогу свою чи своєї команди, а й про усіх своїх ближніх, про те, як має почуватись переможений і що варто робити для зняття його можливих негативних переживань. Під час походів школярі набувають досвіду подолання певних перешкод, надання необхідної допомоги одне одному, споглядання величі природи – творіння Божого.

Більш детальна характеристика програми та особливостей її запровадження уміщена в наступному параграфі.

3.2 Зміст програми розвитку стресостійкості в умовах християнського молодіжного табору

Розглянуті у попередньому параграфі концептуальні засади стали підґрунтям програми розвитку стресостійкості учнівської молоді в умовах християнського табору, сутність якої подана на рис. 3.1.

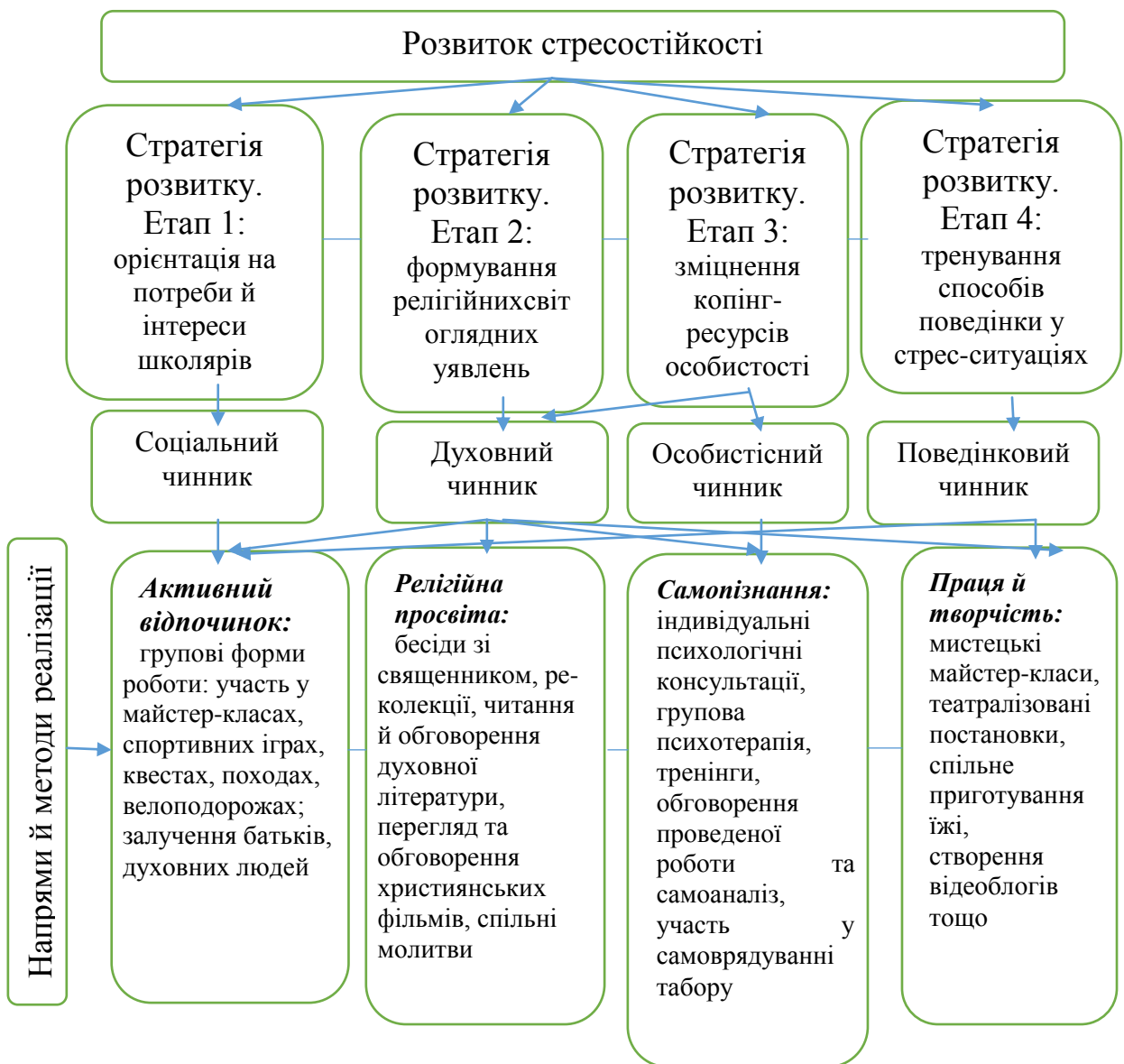


Рис. 3.1 Сутність програми розвитку стресостійкості шкільної молоді в умовах християнського табору

Дана програма була практично реалізована таким чином:

– у першій половині дня школярі брали участь у ранковій молитві, читанні Святого Письма, міркуваннях над біблійними оповіданнями, вони також набували нових знань і вмінь на майстер-класах, а потім презентували результати своєї роботи іншим; або ж – готували театралізовані постановки притчей та історій з повчальним змістом, далі презентували їх і розсмилювали над християнськими цінностями; або ж готували відеоблоги заданої тематики та презентували їх, брали участь в обговоренні представленого;

– у післяобідній час учні були задіяні у психологічному тренінгу або груповій психотерапії, мали можливість звернутися за індивідуальним психологічним консультуванням; а також брали участь у спортивних іграх, походах на природу, квестах; переглядали фільми просто неба та обговорювали їх, долучалися до планування заходів наступного дня; разом із дорослими готували вечерю; підбивали підсумки дня – свої самоспостереження; брали участь у колективній вечірній молитві.

Зокрема, учасникам табору пропонувалися для роздумів такі історії та притчі.

Про дружбу й значення підтримки для інших

«Можливо, він просто хотів тебе підбадьорити» (Р. Гомес, 2016, с. 8–9) – про те, як правильно надавати підтримку іншому.

«Завтра може бути запізно» (Р. Гомес, 2016, с. 30–32) – про важливість усе робити вчасно. Під час роздумів над цією історією старшокласники доходять висновку про важливість налагодження стосунків саме тут і тепер, уміння бути сміливим у своїх почуттях.

«Не змарнуй жодного дня» (Т. Іванчич, 2019, с. 6–7) – про важливість уміння цінувати час та розумно його використовувати.

«Цінність друзів» (Р. Гомес, 2016, с. 35–37) – про дружбу та значення підтримки. Учні міркували над значенням своїх дій, усвідомлюючи те, що

навіть незначним учинком можна змінити життя людини. Вагомими для них були думки про те, що для добра чи зла Бог дає належне місце в нашому житті; про те, щоб ми могли вчитися впливати одне на одного в той чи той спосіб, шукаючи Бога в інших, пам'ятаючи: «Друзі – це ангели, які ставлять нас на ноги, коли наші крила забувають літати».

«Хелен» (П. Лефевр, 2018, с. 39–40) – про значення позитивного ставлення до людей. Після прослуховування історії школярам даються аркуші, ручки і завдання – записати позитивні риси, які вони бачать в кожному з них. Далі кожен знайомиться з усіма своїми характеристиками і розповідає про свої почуття й переживання щодо них. Школярі доходять висновку про те, що позитивне сприймання тебе іншими є доброю психологічною підтримкою.

Про важливість надії, самонастанови, віри у свої сили, позитивного ставлення до себе:

«Зірка» (Р. Гомес, 2016, с. 10–11) – про важливість надії. Висновки, яких доходять слухачі: надію не можна відпускати від себе, не можна дати їй згаснути; треба бути позитивним і вдячним Богові за все; важливо бути щасливим і своїм серцем освітлювати серця інших людей.

«Внутрішня настанова – це все» (Р. Гомес, 2016, с. 38–40) – про важливість внутрішнього налаштування на позитив. Школярів заохочували до роздумів над такими словами притчey: «Щоранку я прокидаюся і кажу самому собі: «Самуеле, у тебе сьогодні два варіанти! Ти можеш вибрати, в якому настрої тобі бути: в хорошому чи в поганому. Я вибираю бути в хорошому настрої»; «Щоразу, коли стається щось погане, ти завжди маєш вибір: або бути жертвою, або винести з цього для себе урок. Щоразу, коли хтось приходить до мене скаржитись, я можу або приймати його скарги або вказати йому на позитивний бік життя. Я обираю позитивний бік життя». Учні наводили приклади своїх ситуацій та вибору, який вони робили в них.

«Полюби себе» (Т. Іванчич, 2019, с. 17–19) – про розуміння цінності людини взагалі та власної цінності, зокрема. Школярі залучаються до

міркувань над тим, що людина є творінням Митця. Любити себе – означає любити Митця, який створив тебе. Важливо бути вдячним йому за дароване життя.

«Слон» (Р. Гомес, 2016, с. 60–62) – про значення віри у свої сили. «Кожен із нас чимось схожий на слона в цирку (який запросто може втекти, вирвавши кілок, до якого його прив'язують, однак не робить цього, пам'ятаючи невдалі спроби вирвати його, коли був малий): ми йдемо по життю, прив'язані до сотень стовпців, які обмежують нашу свободу. Ми віримо у безліч речей, які ми «не можемо» зробити лише тому, що колись спробували і не подужали або ж нам хтось сказав, що не подужаємо. Ми закарбували у своїх спогадах: «Не можу... Не можу і ніколи не зможу». Ми виростили з цим переконанням, яке самі собі нав'язали, і вже не намагаємося повторити спробу. Єдиний спосіб знати, чи ми щось можемо, це – пробувати, знову вкладаючи у зусилля усе своє серце». Школярі заохочувалися до роздумів над тим, як вони поведуться у ситуаціях, коли їм щось не вдається.

«Прощення» (Р. Гомес, 2016, с. 84–86) – про значення здатності прощати. Школярі міркували над питаннями: Чи тримаю я на когось образу чи зло? На що саме? Чи отримую якусь користь від своєї образи чи злості? Яку користь я отримаю від того, що пробачу цій людині? Що я можу зробити вже сьогодні для цього прощення? Увага – акцентується також на тому, що вони повинні також пробачати й собі – те, що не змогли щось бездоганно виконати, що щось трапилось не так, як хотілось. Школярі сприймають думку про те, що готовність пробачити є способом звільнитися від гнітючих переживань і повернути собі радість життя.

«Дві насінини» (Р. Гомес, 2016, с. 157) – про важливість бажання рухатися вперед з оптимізмом, відкидаючи всілякі побоювання.

«Дракон» (Б. Ферреро, 2017, с. 44–45) – про значення віри у подоланні страхів: «Страх постукав у двері. Віра пішла відчинити. Не було нікого».

«Розтривожений годинник» (Б. Ферреро, 2017, с. 82–83) – про тривожність і невіру в свої сили. Зосередження уваги учнів на способі

боротьби із надмірними переживаннями: «зосередься на теперішньому, утішайся і насолоджуйся ним».

Про толерантність та ставлення до інших

«Тріснута посудина» (Р. Гомес, 2016, с. 50–51) – про недоліки людей і те, що вони можуть мати свій позитивний бік. Кожен із нас має свої тріщини. Усі ми – тріснуті посудини, але ми повинні знати, що завжди існує можливість винести користь із тріщин, аби досягти хороших результатів».

«Троянда і жаба» (Р. Гомес, 2016, с. 78–79) – про важливість уміння цінувати людей. Ми часто недооцінюємо інших, бо думаємо, що є чимось більшим, ніж вони, або вважаємо, що від когось немає жодної користі. Однак Бог не створив у цьому світі нічого зайвого, усі ми маємо чогось навчитися від інших і чогось навчити їх, і ніхто нікого не повинен зневажати. Школярі роблять висновок про те, що може трапитися так, що якась людина робить нам те добро, але ми цього навіть не усвідомлюємо.

«Смирення» (Р. Гомес, 2016, с. 81–82) – про важливість бути смиренним. Учні думають над тим, що в оцінюванні інших люди можуть припускати помилок, тому не варто нікого засуджувати, проявляти негативні емоції тощо.

«Обід отця Павла з «нахабним» незнайомцем» (Т. Рисей, 2019, с. 38–39) – про те, що кожен з нас може помилятися, не помічаючи цього.

«Пакуночок» (Б. Ферреро, 2017, с. 34–36) – про те, що добро, яке робиш іншим, до тебе повертається.

Про важливість бути поміркованим, стриманим

«Краплина меду» (Б. Ферреро, 2017, с. 17–19) – про важливість уміння стримувати свій гнів. Історія показує, як пролита краплина меду потягла за собою ланцюг реакцій – аж до війни між країнами. Висновок: «Як мільярд складається з дрібних монет, так і світ складається з маленьких, щоденних учинків. І саме з них треба починати».

«Три сита» (Р. Гомес, 2016, с. 64–65) – про важливість зважування думки перед висловлюванням. Школярі аналізують, як саме слід оцінювати ситуацію чи інформацію за критеріями «правда», «доброта», «необхідність».

«Серце є твоїм дзеркалом» (Т. Іванчіч, 2019, с. 55–57) – про значення обмірковування своїх висловлювань. Роздуми над словами: «Твоя мова, що впливає зі злого серця, отруєє всіх людей навколо тебе. ... твої добрі слова, прагнення, щасливі думки, шляхетні наміри зроблять тебе сильною, здоровою, привабливою, бажаною людиною...»

«Наші слова мають силу» (Р. Гомес, 2016, с. 70) – про значення контролю власних висловлювань, значення словесної підтримки у стресових ситуаціях. Мораль притчі така: «Наші слова мають силу життя і смерті. Одне слово підтримки, сказане комусь, хто переживає важкий момент, може додати сил і допомогти продовжувати рухатися вперед. Одне нищівне слово, сказане комусь, хто переживає важкий момент, може його вбити. Тому треба бути обережними зі своїми словами. Нехай ваші уста завжди дарують слова підтримки всім тим, хто трапляється на вашому шляху. Бо сила слів є великою... Іноді ми не свідомі того, що слово підтримки може так багато зробити для ближнього. Тому від сьогодні й надалі думаймо над тим, що збираємося сказати». Учні наводять приклади, коли слово, сказане про них іншою людиною, іноді надихало, допомагало, а іноді й ображало, викликало біль.

«Гвіздок у дверях» (Р. Гомес, 2016, с. 130–131) – про важливість уміння контролювати себе у стресових ситуаціях.

«Як зім'ятий папір» (Р. Гомес, 2016, с. 148–149) – про значення самовладання. Важливими для розмірковування є такі слова історії. «Навчимося ж бути зрозумілими і терплячими; коли відчуватимемо бажання вибухнути гнівом, пригадаймо цей зім'ятий папір. Відбиток, який ми залишаємо на інших людях, неможливо стерти. Особливо коли ранимо їх нашою реакцією або словами. Потім ми хочемо «відремонтувати» любов, але вже пізно. Одного разу хтось сказав: «Говори тоді, коли твої слова є такими

ж ніжними, як і тиша». Якби знаття, що сказане нами болітиме і ранитиме, якби хоч на мить ми могли б уявити, як почували б, коли би хтось розмовляв або чинив з нами подібне... чи тоді ми робили б це?»

Про ставлення до труднощів, стресів

«Речі є не такими, якими здаються» (Р. Гомес, 2016, с. 65–66) – про сприймання стресових подій. Учасники роздумують над тим, що будь-яка ситуація, навіть негативна, може бути захистом від іще більшого лиха.

«Керамічна чашка» (Р. Гомес, 2016, с. 73–75) – про сенс випробувань, стресів. Міркування над словами про те, що Бог ніколи не спокушатиме нас і не змушуватиме пережити те, чого ми не змогли би витримати. Бог знає, що робить кожним із нас. «Він – ремісник, а ми – глина, з якою він працює. Він нас ліпить і надає нам форми, щоб ми стали довершеним витвором і могли виконати Його волю». Учні аналізують ситуації зі свого життя, коли вони стикалися з труднощами, і діляться тим позитивним, що з'явилося у них після їх подолання.

«Божя вишивка» (Р. Гомес, 2016, с. 76–77) – про сенс усього в житті. Кожна людина має робити свою справу, розуміючи, що у Бога є свій план на неї, що Він дбає про неї.

«Камінь» (Б. Ферреро, 2017, с. 84) – про значення перешкод. Основна ідея історії: «Кожна перешкода – це шанс для розвитку».

«Перешкоди на нашому шляху» (Р. Гомес, 2016, с. 146) – про значення перешкод. Міркування над тим, що «кожна перешкода стає нагодою для того, щоб покращити наше становище».

«Важкий хрест» (Р. Гомес, 2016, с. 172–173) – про труднощі й ставлення до них. Коли життєві проблеми видаються тобі гнітючими, завжди буває корисно поглянути навколо і побачити, з якими проблемами стикаються інші люди. І ти побачиш, що повинен вважати себе щасливішим, аніж собі уявляєш. Хай яким є твій хрест, хай яким є твій біль, після дощу завжди засяє сонце. Жоден хрест не є важким тоді, коли Отець допомагає тобі його нести!»

«Як києво-печерський інок біса навертав» (Т. Рисей, 2019, с. 24–25) – роздумування над словами: «Не раз, борсаючись у водах життєвих буднів, доводиться людині опинитись під рятівним хрестом люблячого Господа. Це може бути раптова недуга, якість випробування, неочікувані труднощі чи певна проблема. Тінь хреста, що падає на нас, здається, інколи заступає світло і саме сонце. Однак це може бути спосіб нашого спасіння, тому варто подякувати Господу за все».

«Як старець Мелхіседек отримав прочухана» (Т. Рисей, 2019, с. 67–69) – про ставлення до проблем. Міркування над словами історії: «Якщо щось і трапляється з нами, ми автоматично ставимо цілком логічне запитання: «За що?», вважаючи себе невинними жертвами. Пізніше ображаємося, гніваємося, осуджуємо, мстимося усім і за все. Натомість святі подвижники в аналогічній ситуації одразу дякують Господеві, знаючи добре, що їм до повного щастя бракувало саме цього».

Про зразки поведінки в стресових ситуаціях

«Подарунки, які нам не слід приймати» (Р. Гомес, 2016, с. 159–160) – про реагування на образливі висловлювання. Розмисли над словами історії: «Коли хтось дарує тобі те, чого ти не хочеш, ти приймаєш це? Коли хтось намагається образити мене або говорити мені щось неприємне, він тим самим щось мені дарує – у цьому випадку злість і злопам'ятство, і я можу вирішити не приймати їх. Якщо хтось дарує мені злість і зневагу і якщо я відчуваю себе ображеним чи розізлюся, то я прийму його подарунок, але я насправді волю подарувати собі власний спокій... Я не можу контролювати те, що ти носиш у своєму серці, але від мене залежить, що я ношу у своєму».

«Творчий підхід до вирішення проблем» (Р. Гомес, 2016, с. 117–119) – про те, що навіть із безнадійної ситуації є вихід: важливо лише проявити творчість, увімкнути уяву.

«Ангели десь поруч» (Р. Гомес, 2016, с. 141–143) – про значення молитви у небезпечних ситуаціях. Міркування над словами історії: «...наші ангели-охоронці, наші захисники, духовні проводирі – називаймо їх як

хочемо – перебувають ближче, ніж ми собі це уявляємо, нам лиш потрібно просити їхнього захисту і довірити їм вести нас тут, на землі». Далі школярі згадують молитву до Ангела-охоронця.

«*Султанів сон*» (Р. Гомес, 2016, с. 182–183) – про те, як показати правду, щоб не завдати болю. «Правду можна порівняти з коштовним каменем. Якщо ми кинемо її комусь в обличчя, вона може поранити, але якщо ми вставимо її у делікатну рамку і подаруємо з любов'ю, її, звичайно, приймуть із вдячністю».

«*Як селянин воза перевертав*» (Т. Рисей, 2019, с. 102–103) – про те, як діяти, коли щось видається непідсильним для тебе. Акцентування уваги на запитанні: «А хто знає, що він може, а що ні, якщо спершу не спробує?» Підведення до усвідомлення важливості віри в свої сили та уповання на Господа у складних ситуаціях.

«*Погляд у небо*» (Т. Іванчич, 2019, с. 31–33) – про важливість щоденної релаксації. Іноді біль, образи, несправедлива критика так сильно затьмарюють розум та емоції людини, що вона перестає бачити Бога. А тоді починає поводитись, як сліпеч, котрий каже, що сонця нема, або як глуха людина, котра твердить, що звуків ніколи не існувало. Тому треба частіше перебувати серед природи, подорожуючи лісами, полями, горами і в такий спосіб хоча б якоюсь мірою віддалитися від перешкод, які заступають нам небо й Отця нашого небесного. Якщо такої змоги немає, варто знайти упродовж дня хоча б пів години та перетворити цей час на маленьку оазу, в якій можна побути в тиші й відчутти Божу присутність. А ще можна релаксувати під час молитви – молитися, доки не відчуєш, як б'ється твоє серце, пульсує кров, а душа прагне розмови з Богом. Тож відірвімося від дрібних думок і пориньмо у великі, що заспокоюють.

«*Життя – це боротьба*» (Т. Іванчич, 2019, с. 43–45) – ставлення до труднощів. Людина не може і не повинна переживати лише приємні відчуття, завжди перемагати, отримувати бажане й постійно бути щасливою. Так чи інакше трапляються труднощі, переживання, втрати. Щоб упоратися з ними,

щоранку треба починати день молитвою, а потім невпинно єднатися з джерелом усякої енергії – з Богом. Щодня слід брати до рук Святе Письмо, яке додає тобі сил у твоєму прагненні зупинити руйнування світу. Щодня треба зробити своїм гаслом якийсь влучний вислів, почитати добру книжку, дослухатись до поради мудрої людини.

«Вилікуй свою мову – і вилікуєш себе» (Т. Іванчич, 2019, с. 144–147) – про значення висловлювань людини, про їхній вплив на неї. «Мова – це твоя сила й водночас твоя слабкість. Вона є силою, якщо промовляєш переконливо, заохочувально, позитивно. І стає слабкістю, якщо говориш негативно. Мова не тільки виявляє те, що міститься в серці, але й може давати йому те, чого воно прагне». Якщо серце переповнює смуток, часом достатньо кілька разів промовити слова радості, втіхи, довіри, і темні хмари розвіються. Якщо ж тобі не вдалося миттєво досягти мети, досить буде сказати: «Але наступного разу в мене все вийде», – і це означатиме, що ти відважно прийняв поразку. Якщо ти впав і вдарився аж до крові, іноді достатньо сказати: «Усе буде добре, адже могло бути й гірше», – і твої шанси на одужання одразу поліпшаться. За будь-якої неприємності, важливо промовляти слова довіри, як-от: «Для того, хто вірить, усе можливо» або «Для того, хто любить Бога, все на добре обернеться». Своєю мовою ти наказуєш силам у собі. Почни вчитися говорити благі речі прямо сьогодні. Знайди хоча б десяток добрих слів, сховай їх до якоїсь «кишені» свого серця, аби щомиті дістати їх і змінити своє життя. Запам'ятай: найсильнішими є Божі слова. Візьми їх зі Святого Письма і вивчи напам'ять. Вони чинять дива...».

Про вдячність

«Небесні дива» (Р. Гомес, 2016, с. 67) – про важливість подяки Господові за усі ті ласки, яких людина просить. Учні розмірковують над тим, за що вони мають бути вдячні Богові.

«Старець Микита тішиється дощем» (Т. Рисей, 2019, с. 55–56) – про уміння радіти усьому і бути вдячним. Ключові слова історії: «Отець Микита

кожному намагався подарувати хоч би шматочок Неба. Коли його питали: що робити, аби досягти Божого Царства, – він загадково посміхався і відповідав: «Та це ж нескладно! Просто треба навчитися завжди і за все дякувати Богові: як у добробуті, так і у невдачах!»

«Вдячність» (Т. Іванчіч, 2019, с. 139–140) – про важливість бути вдячним Богові та прояв цієї вдячності. Справді вдячна людина – та, яка безнастанно вчиться, яка все помічає та вміє дивуватися. Такі люди є творчими й часто бувають великими митцями або науковцями. Взірцем вдячності є Ісус. Коли Вероніка подала Йому хустину, аби Він витер своє спітніле й закривавлене обличчя, Христос дарував їй Свій лик на хустині та зробив її званою у віках. «Вдячні люди вміють давати, бо вони завжди мають. Одна їхня рука весь час простягнута до неба – щоб приймати, а друга до людей – щоб давати».

Про значення сьогоднішніх дій для нашого майбутнього, про християнські чесноти

«Столяр» (Р. Гомес, 2016, с. 52–53). Основні думки притчі «Якби тесля знав, що зводить власний дім, то збудував би його зовсім інакшим... У важливі моменти ми не віддаємось нашій роботі на повну силу. А потім із жалем дивимось на ситуацію, яку самі створили, і виявляємо, що живемо у будинку, який звели власноруч... Ваше теперішнє життя – це результат ваших учинків і виборів минулого. Ваше життя завтра буде результатом ваших учинків і виборів, зроблених сьогодні». Виходячи з цього учні розуміють важливість сьогоднішнього навчання для їхнього майбутнього.

«Небесний дім» (Р. Гомес, 2016, с. 54–56) – про християнську поведінку, про важливість добрих справ.

«Справжні перли» (Р. Гомес, 2016, с. 68–69) – про дотримання християнських чеснот. Школярі усвідомлюють, що, утримуючись від поганих учинків, гріхів, людина здобуває собі найцінніші дари.

«Справжні скарби – невидимі» (Т. Іванчіч, 2019, с. 20–22) – про цінності християнина. У душі цієї історії ведеться бесіда зі школярами. Що

важливіше – бути ситим чи відчувати вдоволення у своєму серці? Чи будеш щасливим тоді, коли вкрадеш, аби втамувати голод, чи тоді, коли, навіть будучи вбогим, урятуєш іншій людині життя? Коли ти відчуваєш більше щастя – після ситного обіду чи після прочитання мудрої книжки? Коли почувашся більш щасливо: з новим гаджетом чи з вірним другом? Увага учнів спрямовується на те, що матеріальні цінності потрібні нам, але не є обов'язковою умовою справжнього щастя. Насамперед слід шукати духовного, наповнювати життя добрими вчинками, глибокою вірою, культурним змістом: відтак нам буде дано й те, що потрібне тілу.

«Обід із Богом» (Р. Гомес, 2016, с. 110–111) – про вияв доброти та його значення. Учасники розмірковують над такими словами притчі: «Можливо, люди довкола тебе не шукають Бога, але зможуть побачити Його у доброті, яку ти виявляєш. Це може бути чужа тобі людина, хтось, із ким ти працюєш, твій родич або друг. Дозволь йому побачити Бога в тобі. Покажи Його любов у всьому, що ти робиш». Школярі доходять висновку про те, що через власну доброту люди проявляють свою віру в Ісуса, продовжують Його справи на землі.

Про сутність віри в Бога

«Не авва і не старець Григорій про діамант і гній» (Т. Рисей, 2019, с. 105–106) – про сутність віри в Бога. Головні слова притчі: «Вірити в Бога – не означає вірити в Його існування, а означає віддатися Йому та жити за Його законом».

«Життя – це боротьба проти темряви» (Т. Іванчич, 2019, с. 8–10) – про ознаки вірянина. Роздумування над такими думками цієї історії: «Той, хто вірить у Бога, бачить Його присутність у кожній дрібниці – у розквітлому фруктовому дереві, у собаці, що махає хвостом, у птахові, який пролітає над подвір'ям, у величавому галопі коня, який мчить галявиною, у непорочній чистоті засніжених гірських вершин, у таємничих глибинах моря, у зоряному небі... В існуванні Всесвіту й усього створеного»; «Якщо бачиш у світі надто

багато ненависті, це не означає, що в ньому немає любові»; «Найважливіший крок у житті – це вирішити взяти бік світла й добра. Там на тебе чекає Бог».

Про значення молитви

«Три поламани двигуни» (П. Лефевр, 2018, с. 48–50) – про значення спільної молитви у церкві.

«Старець Андронік радить не знімати хрестика» (Т. Рисей, 2019, с. 42–43) – про те, чому слід носити хрестик. «Християнин без хреста подібний до воїна, який легковажно покинув свою зброю. Диявол же подібний до мисливця: день і ніч він стежить за своєю здобиччю – людиною. Коли побачить, що вона зняла із себе хрест, починає атакувати, вільно діючи в її душі».

«Як старець Х урятував монастир Y...» (Т. Рисей, 2019, с. 112–114) – про Божу доброту до людей. «Хіба наш Господь чогось не має? І невже Він відмовить нам у тому, що так потрібно для життя, для щастя-блаженства? «Просіть, і дасться вам...» – читаємо у Євангелії. Не продасться, – чуєте? – буде дароване просто так! А ще: «Прийдіть до Мене всі втомлені й обтяжені...» Господь не має улюбленців! Він готовий прийняти і ошчасливити всіх без винятку!»

«Молитва і гріх» (Т. Іванчіч, 2019, с. 61–63) – про сутність і значення молитви «Отче наш». Пояснення про походження молитви: «Отче наш» нам подарував Ісус Христос, Син Божий. Молячись нею, слід пам'ятати, що разом з тобою молиться Ісус, а також ціле небо та безліч людей, які після Нього протягом століть і тисячоліть промовляли цю молитву. Про вміння пробачати іншим: «Якщо прагнеш, аби над тобою засяяло світло Божої любові і ти став другом Бога, якщо хочеш вилікувати рани, яких завдав тобі той, хто тебе зранив, – мусиш пробачити». Про те, як саме пробачати. «Щоби пробачити, передусім потрібно вирішити це зробити. Образа залишила рану у твоєму серці. Аби її вилікувати, спробуй спочатку помолитися за того, хто тебе зранив. Скажи Богові: «Дякую тобі за те, що Ти дав мені нагоду теж пробачити комусь». Адже Ісус сказав: «Коли ви прощатимете людям їхні

провини, то й Отець ваш небесний простить вам. А коли ви не будете прощати людям, то й Отець ваш небесний не простить вам провин ваших». Якщо пробачиш тому, хто зранив тебе, за це отримаєш прощення власних гріхів. Тож спробуй уявити собі, як разом з Ісусом ідеш до цієї людини та кажеш їй: «Пробачаємо тобі». Не поспішай простягати їй руку. Спочатку зціли власне серце, і тоді тобі легко буде зустрітися з цією людиною. Проведи деякий час на самоті зі своїм прощенням – доки не відчуєш, що твоє серце стало цілком вільним і можеш спокійно усміхнутися тому, хто зранив тебе, що ти знову здатен бути його другом. Так ти усунеш одразу дві перешкоди, котрі відділяють тебе від Бога: власні гріхи та ненависть, породжену злом, яке вчинили тобі інші. Тепер тобі легше буде розмовляти з Богом».

«Де є Бог?» (Т. Іванчіч, 2019, с. 96–98) – про те, що молитва і є нашою зустріччю з Богом.

«Палка молитва вірного може багато» (Т. Іванчіч, 2019, с. 119–121) – про значення молитви за когось (молитви громади за когось). «Аби вилікуватися, пігулки приймаємо самі, а щеплення роблять нам інші. Так само й від якоїсь біди ми звільняємося як за допомогою власної молитви, так і за посередництва молитов інших людей». Про ревну молитву: вона має бути сильнішою, ніж зазвичай, і тривалішою. Спочатку треба пробачити тому, за кого молишся, і тільки тоді звертатися до Бога з проханнями. Водночас слід дякувати Богові, бо Він добрий і, без сумніву, відповідь на молитву. Якщо людина ревно, від щирого серця молиться, то передусім змінюється сама – вона випромінює щось схоже на тепло, яке йде від розжареної печі. Оце тепло її духу та благодать, яка зросла в ній під дією молитви, вона випромінюватиме на того, за кого молиться, бажаючи допомогти йому.

«Молитва – дорога до зцілення» (Т. Іванчіч, 2019, с. 125–127) – про те, якою має бути молитва. «Самий факт того, що у помешканні є телефон, не означає, що ми мусимо ним розмовляти. Водночас те, що ми іноді телефонуємо й спілкуємося з другом, не значить, що ми готові прийняти від

нього все те, що він хоче нам дати. Так само з молитвою. Якщо вона поверхнева, то не дасть нам Божої сили, але якщо достатньо переконлива, розважлива та впливає з глибин усього нашого єства, то сповнить нас нею».

Про покаяння і сповідь

«*Ліки від відчаю старця Єроніма*» (Т. Рисей, 2019, с. 73–75) – відчай і як у нього не потрапити; про покаяння і яким воно має бути. Міркування над словами історії: «Нема нічого страшнішого тут, на землі, аніж відчай. Цей стан кладе людину на лопатки, щоб вона загинула навіки. Пам'ятай, ти – Божий воїн, якого хоче здолати і поневолити ворог! Його стріли – спокуси. Вони летять звідусіль і часто пронизують людську душу наскрізь. Та все ж, якщо ти і впав, то негайно підводься й продовжуй бігти до кінцевої мети – Дому Отця! Навіть у спорті буває так, що суддя над тим, хто лежить, вже починає рахувати до десяти, але коли він знайде в собі силу і встане на ноги – бій триває!» Акцентування уваги на способі боротьби з відчаєм: «Твори «Ісусову молитву», кайся, сповідайся і, що головне, будь у цьому постійним!» Роз'яснення сутності сповіді: «Шкодуючи за скоєні вчинки, потрібно викласти їх Господові на сповіді й рухатися вперед, озброївшись вірою, надією та любов'ю в Дусі Святому!».

«*Як старець Паїсій сповідав свій город*» (Т. Рисей, 2019, с. 110–111) – про значення покаяння та сповіді людини. Тлумачення порівняння старцем Паїсієм гріхів із бур'янами на городі.

«*Нехай моє сумління буде чистим*» (Т. Іванчіч, 2019, с. 34–36) – про те, як має чинити людина, коли відчуває докори сумління. Жоден з нас не застрахований від того, що може щось учинити не так. Але подібно до того, як ми миємо руки, маємо змогу очистити й сумління. Сумління – це Божий закон у нас, а тому один тільки Бог може пробачити нам і в такий спосіб очистити нас. Перший спосіб звільнитися від почуття провини – пробудити у своїй душі жаль і сказати іншому: «Мені дуже шкода, пробач». Другий спосіб – звернутися до Бога, Який завжди присутній у тобі, й промовити: «Дуже шкодую, Боже», і ніколи більше такого не вчиню». І хоча ти можеш,

знову грішити, конче потрібно, щоб ти усією душею не бажав цього. Ще один спосіб позбутися докорів сумління – це сповідь. Якщо ти віриш у Бога, висповідайся. У сповіді Ісус Христос дав Церкві силу й владу в ім'я Господа прощати гріхи. Тому людина, сповідавшись, стає твердо переконаною, що Господь пробачив їй гріхи, і здобуває Божу впевненість, а з нею і людську впевненість у звільненні від провини.

Як жити по-християнськи

«*Байка Авви Рафаїла про чоловіка і трьох друзів*» (Т. Рисей, 2019, с. 88–90) – про те, як жити по-християнськи. Усвідомлення таких слів історії: «...Люди майже ніколи не сповідаються в тому, що не скористалися шансом створити добро через лінь, страх, байдужість, брак часу, скупість, сором'язливість... Забувають одне: у найближчому майбутньому Господь не питатиме нас, кого ти не вбив, чого не вкрав, а чи нагодував, напоїв, відвідав, утішив, зодягнув, порадив, урятував, навчив, коли найменший потребував цього!»

«*Як святий навчав учнів повноцінно харчуватись*» (Т. Рисей, 2019, с. 96–97) – про значення регулярного читання духовних книг. Слова святих Ігнатія: «Я також читаю святі книги для того, щоб жити повноцінно. Як для тілесного спілкування необхідна їжа фізична, так для життя нашої душі щодня потрібно споживати їжу духовну. Однак не задовольняйтесь самим лише безплідним читанням Євангелія – намагайтесь виконувати його заповіді».

У системі заходів із формування релігійного світогляду та зміцнення стресостійкості шкільної молоді в умовах християнського табору помітне місце посідає проведення *майстер-класів*: кулінарних (із приготування традиційних українських страв, солодощів), музичного мистецтва (вокал, гра інструменті, танці), ручної праці (виготовлення м'яких іграшок), образотворчого мистецтва (ліплення, живопис). Незважаючи на те, що участь у майстер-класах була добровільною, усі активно долучалися до пропонуваного заняття. Колективний і творчий характер роботи сприяв

здруженню школярів, загальній позитивній налаштованості. Особливо сподобались дівчатам та хлопцям кулінарні майстер-класи та майстер-класи з ручної праці, коли вони могли побачити швидкий і реальний результат своїх зусиль. Виготовлені іграшки школярі вирішили передати вихованцям дитячого будинку.

Учні також готували *театралізовані постановки* таких притч та історій: «Три сини», «Постанови», «Крамниця», «Недільний обід», «Паркування», «Яблука» (за Б. Ферреро, 2013). Театральні видовища викликають в учнів найрізноманітніші почуття й емоції, дають можливість отримувати естетичне задоволення. Вони сприяють розвитку багатьох позитивних якостей: чуйності, креативності, впевненості, комунікабельності тощо. Вистави навчають людину моралі, вміню думати й аналізувати вчинки персонажів. Під час театралізованих постановок навчаються й самі діти, які беруть участь у виставі: вони прагнуть якомога глибше пізнати свого персонажа і донести це до аудиторії максимально достовірно.

Після перегляду постановок відбувалося їх обговорення.

Щодо історії «Три сини» учні дійшли висновку про те, що про людину судять за її вчинками, бо саме вони найкраще виявляють її справжню сутність; про те, що справжня чеснота людини – її духовність, здатність любити, бути уважною, доброзичливою.

Щодо історії «Постанови» учні висловлювалися про важливість реальних справ людини; про те, що по-справжньому хороша людина не просто мріє чинити добро, а й розуміє, коли й кому та добра справа потрібна.

Щодо історії «Крамниця» – робили висновок про важливість власних дій людини для отримання того, що їй потрібно; про те, що Бог дав людині все необхідне, аби вона досягла своїх цілей; про те, що аби її мрія стала реальністю.

Щодо історії «Недільний обід» – підкреслювали важливість бути вдячним, говорити іншим людям слова подяки; те, що люди лише тоді розуміють, яку допомогу їм хтось надавав, коли втрачають її.

Обговорюючи постановку історії *«Паркування»*, учні зауважували про значення щирої віри людини в молитві та її вміння бути відкритим, аби сприйняти допомогу Всевищного; про те, що людина має розуміти, що, прохаючи, вона обов'язково отримає; що молитва – це не просто спосіб відвернути неприємність, а розмова з Богом, тому треба бути вдячним за те, що Він вислуховує наші прохання; про те, що люди часто згадують про Бога лише в якійсь скруті, а коли у них все добре, наче не помічають Божої ласки.

Щодо історії *«Яблука»* школярі робили висновок про важливість бути уважним, людяним з іншими; про вміння поступитися своїми інтересами та визначити, кому конче потрібна твоя допомога.

Учні самостійно готували *відеоблоги* такої тематики: *«Вияв Божої любові»*, *«Господь посеред нас»*, *«Людина – вінець творіння Всевищного»*. Вони могли обирати одну із заданих тем і самостійно визначати, які питання в ній розкриватимуть. Зокрема, у відеоблозі *«Вияв Божої любові»* представили кілька сюжетів: мальовничі куточки природи, які даровані людині Богом; рекомендації про те, як помічати красу довкілля; розповіді про випадки, коли люди отримували відповідь на свої молитви. У відеоблозі *«Господь посеред нас»* школярі представили історії про добрі вчинки людей, через які проявляється Божа любов; свої міркування про те, як має поводитися людина в ситуаціях очікування зустрічі з Всевищим?, а також про те, що Дух Святий – всюдисущий, що, молячись, людина відчуває присутність Господа. У відеоблозі *«Людина – вінець творіння Бога»* учні згадували усе те, чим обдарував Господь людину: розум, здібності, здатність бачити й чути, розмовляти, діяти і творити. Обговорення відеоробіт засвідчило, що вони змусили глядачів задуматися над сутністю Божої любові, над значенням молитви, над необхідністю бути вдячним Господові, який піклується про нас.

Для учасників було проведено такі *психологічні тренінги*: *«Стреси в нашому житті»*, *«Я долаю стрес»*, *«Як подолати стрес»*, *«Суперсили людини в подоланні стресів»*, *«Позитивне мислення»*, *«Ми долаємо*

труднощі», «Способи екстреної самопомоги в стресах», «Прийоми саморегуляції».

Тренінг *«Стреси в нашому житті»* мав просвітницький характер. Його метою було ознайомити учнів про сутність стресу, його ознаки, ризики, способи профілактики. Пояснено основні причини, що викликають стреси у людей: коли є стислі часові рамки і при цьому треба виконати дуже відповідальне завдання; коли не вистачає якихось знань про ситуацію чи завдання, яке треба виконати; коли людина має недостовірні відомості про ситуацію; коли умови, в яких доводиться виконувати завдання, швидко змінюються; коли є якась небезпека; коли людина відчуває провину за те, що щось не так зробила; коли псуються стосунки з рідними чи друзями; коли людина конфліктує з кимось і не може контролювати себе; коли не вміє тактовно про щось попросити чи висловити свою думку тощо.

Зокрема учням було роз'яснено, що увага, мислення, пам'ять, уява мають свою швидкість перебігу. Якщо в людини є небагато часу для виконання якихось дій, то вона змушує свою психіку працювати у набагато більшому темпі, і це може призводити до помилок у виконанні завдань. Від надмірного хвилювання людина може пропускати важливу інформацію або ж помилково розуміти її, може невчасно давати відповіді та взагалі невчасно виконати завдання.

Якщо людині доводиться виконувати багато завдань за невеликий відрізок часу, ймовірність стресу в неї зростає – ті процеси, в нашому мозку, які забезпечують сприймання інформації, її обробку, зберігання, дають збій. І людина втрачає здатність виконати завдання якісно.

З учнями була проведена бесіда про ситуації, коли при накопиченні значної кількості завдань, люди відчувають стрес. Проговорено види таких ситуацій, причини їх виникнення, а також симптоми стресу, що колись проявлялися в самих учнів. Такі ситуації переважно пов'язані з їхньою освітньою діяльністю, відкладанням до останнього якихось завдань. Симптоми стресу, які зазначали в себе учні, були такі: неприємні відчуття в

ділянці живота, тремтіння в колінах, головний біль, труднощі засинання, дратівливість, неухажність.

Знання школярів про причини виникнення стресу були доповнені інформацією про негативне значення так званого «інформаційного голоду» та про небезпечність певних ситуацій. Зокрема, якщо людина буде займатись весь день однією і тією самою діяльністю, це може призвести до стресу. І тому не дивно, що коли хтось день за днем проводить час за гаджетом, то поступово в нього проявляються такі симптоми стресу: дратівливість, втрата інтересу до інших важливих занять, відсутність бажання слідкувати за своїм здоров'ям, зовнішнім виглядом, успішністю в навчанні тощо.

Викликати стрес може не тільки реальна небезпека, а й думки людини про цю небезпеку (а буває так, що людина помиляється, думаючи про щось як небезпечне).

Учнів повідомляли про те, що стреси виникають і тоді, коли людина не може задовольнити важливі для неї потреби. Наприклад, коли їй хочеться, щоб її поважали, приймали в колі ровесників, а насправді цього немає, то це може бути стресом для неї.

Розтлумачували і те, що стрес може викликати не тільки якийсь сильний подразник, а й декілька послідовних слабких подразників (які викликають відчуття тривоги, образи, небезпеки). Зокрема, брак здорового сну (не виспався, бо до півночі грав у гру), голод (не встиг поспідати перед школою), запізнення в школу, зауваження вчителя – усе це окремо взяте може нормально переноситись учнем, однак коли негаразди йдуть один за одним, виникає ефект накопичення, що призводить до стресу.

Особливий акцент зроблено на тому, що навіть у складних ситуаціях людина здатна діяти успішно, і у цьому їй допомагає її стресостійкість. Також провели короткі обговорення способів реагування на стреси через спектр поведінкових реакцій: від розгубленості й ступору до надмірної рухової активності, втечі, бійки тощо. Зазначалося, що вибір способу реагування на стрес є індивідуальним. Ті люди, які є стресостійкими, можуть

без особливих труднощів подолати фазу тривоги і активно діяти. Інші ж починають дуже хвилюватися, боятися, відчують себе виснаженими, безсилими, нездатними щось робити.

Окрему увагу приділено розпізнаванню ознак стресу, які мають місце в нестандартних ситуаціях. Зауважувалося, що людина має вміти розпізнавати в себе стан напруження, якщо такий виникатиме. Перелічувалися тілесні прояви надмірного стресу: втрата апетиту або переїдання (як результат надмірного напруження), біль у животі, безсоння, постійне почуття втоми, підвищена пітливість, нервовий тик, покусання нігтів, головний біль, м'язові судоми, нудота, ускладнене дихання, запаморочення, слізливість без видимої причини, нездатність довго залишатися на одному місці, звичка йорзати на стільці.

Під час тренінгу акцентувалося на тому, що стрес зумовлюється ставленням людини до ситуації. Якщо вона вміє змінювати своє ставлення до ситуації, то може й змінювати свою реакцію на неї. Окрім того, якщо людина більше і краще знає про ситуацію, вона має більше можливостей зберегти свій внутрішній спокій, хороший настрій, здатність успішно навчатися чи працювати.

Учнів було підведено до висновку про необхідність застосування спеціальних прийомів самодопомоги у стресових ситуаціях: передбачати, що може трапитись якась невдача; молитися щодня, заручитися підтримкою Вчевищного у своїх справах; розуміти, що вихід із складної ситуації є завжди; вміти розслаблятися; бути товариським; думати позитивно (тобто створювати для себе хороші, надихаючі думки; навчитись обирати найважливіше).

У кінці заняття було зроблене узагальнення про те, що стресів уникнути людина не може, але може навчитися бути стресостійкою, щоб ефективно їх подолати.

У ході тренінгу «Я долаю стрес» з'ясовувалася сутність стресових ситуацій учасників, те, як вони з ними пораються і наскільки це їм допомагає.

Після вступної бесіди учні виконували вправу «Наші основні стресори». Мета вправи: проаналізувати стресори, які впливають на якість життя, навчитися розрізняти стресори та розуміти можливість впливу на них.

Учні міркували над тим, що найбільш турбує кожного з них у повсякденному житті: які саме події – значні або незначні, щось із минулого чи майбутнього, як саме можна впливати на ці стресори. Кожен заповнював таблицю (кількість комірок у ній довільна і залежить від кількості ідентифікованих стресорів):

Що викликає стрес	Наскільки сильний стрес	Чи можу я на нього впливати	Коли це було	Як часто це повторюється

У першій комірці таблиці учні за допомогою ведучого тренінгу позначали свої основні стресори – ті, що найчастіше турбують і створюють труднощі. У другій – оцінювали силу впливу кожного з них за 10-бальною шкалою (10 балів – дуже сильне хвилювання, один бал – ледь помітне хвилювання). У третій – позначали, який із зазначених стресорів вони можуть змінювати, а що – ні. Міру можливого впливу на ситуацію також позначали за 10-бальною шкалою (10 балів – «можу змінити ситуацію, як мені потрібно», один бал – «зовсім нічого не можу зробити»). У четвертій комірці потрібно було записати, де у часовому просторі локалізовані стресори – у минулому (якщо хвилюють думки про минуле), у майбутньому (якщо учень хвилюється про те, що може відбутися) або у теперішньому. У п'ятому – оцінювалася частота появи цього стресора у житті учня: трапляється інколи або ж час від часу повторюється. Частота оцінювалася за

10-бальною шкалою, де один бал – було лише раз, 10 – повторюється регулярно.

Після заповнення таблиці проводилось обговорення. Ведучий пояснював учасникам те, що в реагуванні на стреси проявляються індивідуальні відмінності; що в людей можуть виникати стреси навіть під час роздумів про майбутні події, які ще не настали і, може, й не настануть; що не варто надто перейматися подіями, які залишились у минулому; що наша здатність контролювати ситуацію впливає на те, яким буде наш стан.

Далі для виявлення реагування учнів на стресори та сприяння усвідомленню ними ефективності таких реакцій проводилася вправа *«Моя відповідь на стрес»*.

Під час цієї вправи школярам демонструвалося наочне зображення та складових стресової ситуації та давалося коротке пояснення: коли ми потрапляємо у ситуацію, яка змушує нас напружувати свої сили, то відбуваються явища, котрі швидко змінюють одне одного: сама подія, наше сприймання цієї події, реакція нашого тіла на це сприймання. Акцентувалась увага на тому, що саму подію ми навряд чи можемо змінити (наприклад, ми не можемо відмінити якусь важливу контрольну роботу, чи змінити людину, яка нас ображає). Наше сприймання події ми можемо змінювати. Якщо ми сприймаємо подію як таку, з якою не можемо впоратися, то наш організм допомагає і реагує автоматично: готується або до боротьби (і ми починаємо чинити якийсь опір, наприклад, проявляємо агресію до нашого кривдника), або до втечі (тікаємо у прямому розумінні цього слова або ж у непрямому – починаємо уникати таких ситуацій, наприклад, придумуємо якусь причину, щоб не іти в школу, коли має бути контрольна робота). Але така реакція на стрес може мати інші негативні наслідки (наприклад, не прийшовши на контрольну роботу, учень втрачає можливість перевірити рівень своїх знань; відповівши агресією, може викликати ще більшу агресію). Окрім того, можуть з'являтися різні небажані реакції нашого тіла: підвищення температури, прискорений пульс, часте дихання, підвищене потовиділення,

порушення травлення (втрата апетиту, діарея), болі в різних ділянках тіла тощо.

Було приділено увагу обговоренню того, що реакції людей на стрес індивідуальні, тому важливо їх знати, щоб навчитися розпізнавати. Учням пропонувалося пригадати стресові ситуації і те, як вони на них реагували, як впливає на них стрес. Вони називали такі симптоми: головний біль, біль у животі, розлад травлення, втрата апетиту, важкість засинання, погані сні, стомлюваність протягом дня, спад сил, сильне хвилювання, труднощі із зосередженням уваги, погіршення пам'яті, труднощі з виконанням домашніх завдань, небажання з кимось розмовляти тощо. Ведучий записував на дошці, як організм може повідомляти людині про стрес. Було зроблено акцент на тому, що такі сигнали тіла важливі для розвитку вміння управляти стресом.

Проводилось обговорення питань: чому виникають стресові стани; чи є щось схоже у прояві стресових реакцій кожного з учасників заняття; коли саме виявляються симптоми стресу: у школі, вдома, під час навчання в школі чи канікул, вихідних тощо. Було з'ясовано, що стресові стани учні переживають як вдома, так і в школі. Цікаво, що незалежно від того, де був локалізований стресор, стресовий стан школяра проявлявся в усіх сферах його життєдіяльності. Тобто якщо стресором була поведінка батька напідпитку, дитина переживала стресовий стан і будучи вдома, і в школі; якщо стресором була необхідність прояву своїх знань перед класом у школі, то стресова реакція давала про себе знати і після уроків.

Аби навчити учнів аналізувати, наскільки вони можуть щось змінити в своєму реагуванні на стресор, їм була запропонована вправа *«Якою я бачу стресову ситуацію»*.

Учні мали пригадати кілька своїх стресових ситуацій: про що вони тоді думали, як себе поводити. Ведучий при цьому заповнював таблицю, у якій позначав: подію, думку або оцінку школяра цієї події, його реакцію на цю подію: емоційні (радість, гнів, страх або сум), тілесні (прискорене

серцебиття, відчуття тремтіння в тілі) чи поведінкові (відстоювання своєї позиції або уникнення конфлікту).

Події	Думки	Реакції

Після заповнення таблиці інформацією від більшості учасників проводилось обговорення, під час якого йшлося про когнітивні передумови виникнення стресової реакції. Зокрема учням було продемонстровано, що неправильне реагування у стресових ситуаціях часто провокується думками, які пов'язані з неправильним сприйняттям власним можливостей («Я не зможу», «Це мені несила»), із невпевненістю у власній компетентності («Мій рівень підготовки недостатній», «Я не вмію цього робити»), з неможливістю реалізувати свої здібності («Я так хвилююся, що не зможу це зробити») або ж із думками про зверхнє ставлення дорослих («Вона мене не любить»).

Під час бесіди з учнями було зауважено, що для подолання стресу кожна людина використовує власні способи – залежно від свого досвіду боротьби зі стресом. Учням була надана можливість розповісти про їхні способи подолання стресів та про їхню результативність. Такими способами вони називали: поділитись із кимось (хтось із батьків, бабуся, хтось із друзів), спробувати виправити ситуацію, слухати музику, зайнятися чимось, щоб відволіктись, обдумувати, як могло б бути по-іншому тощо.

Щоб допомогти учням усвідомити, про те, що вони у змозі впливати на своє переживання стресів, була проведена коротка вправа «*Потурбуймося про себе*». Вони склали перелік стресових ситуацій, що стосуються навчання в школі, а ведучий записував їх на дошці. Далі всі разом записували перелік дій, які можна вчинити щоб змінити сприймання цих ситуацій, задля того щоб вони стали менш стресовими.

Після внесення всіх записів ведучий акцентував увагу на запропонованих конструктивних способах зміни ставлення до стресора та оцінки своєї здатності побороти хвилювання.

На сам кінець заняття обговорювалися запитання: що саме із заняття було для учнів новим, і що вони можуть взяти собі на замітку для використання в реальному житті.

Під час тренінгу «*Як подолати стрес*» розширювалися та поглиблювалися знання учнів про можливі способи подолання стресових ситуацій.

Надавалась інформація про різні види самопомоги у стресових ситуаціях, пов'язаних із особливостями людського організму та мисленням людини. У доступній для розуміння учнями різного віку формі було пояснено, що стрес супроводжується витратами великої кількості вітамінів і мінеральних речовин. Тому дуже важливо, у таких ситуаціях відновлювати потрібні йому речовини. Надавались поради про правильне харчування, важливість дотримання режиму прийому їжі. Окремо приділялась увага тим продуктам, які сприяють підвищенню настрою, тону, полегшенню стресового стану.

Вказувалось на значення фізичної активності, яка дає можливість підтримувати оптимальний енергетичний стан, знімає напруження, розвиває фізичні якості, що допомагають чинити опір хворобам.

У другій частині заняття учні ознайомилися із значенням релаксації, уміння регулювати своє дихання для подолання стресу. Наводилися приклади релаксації. Зауважувалося, що релаксація може виникати сама по собі (перед засинанням, після тривалого напруження), або ж її можна спеціально викликати: навчитися розслаблювати м'язи, які напружуються у тривожних і хвилюючих ситуаціях. У доступній формі була проілюстрована основна ідея Е. Джекобсона – автора методу прогресивної м'язової релаксації:

– коли через щось хвилюємось чи чогось боїмось, не помічаючи цього, напружуємось: втягуємо голову в плечі – і пізніше починаємо відчувати біль в шиї чи голові; або ж напружуємо м'язи тулуба так, що не можемо глибоко дихати чи взагалі не можемо й слова сказати;

– такі напруження в м'язах можуть залишатись на тривалий час і завдавати неприємних відчуттів;

– якщо навчимося спеціально розслабляти наші м'язи, то цим самим допоможемо собі знімати напруження і після пережитого стресу, і під час дії стресора.

З дітьми були проведені короткі вправи, спрямовані на тренування розслаблення м'язів:

1) тренування напруження і розслаблення м'язів рук у положенні лежачи на спині з концентрацією уваги на м'язових відчуттях; тренування напруження і розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба, шиї, обличчя;

2) тренування розслаблення м'язів у процесі якихось дій: під час читання, мовлення тощо);

3) тренування самоконтролю тих груп м'язів, які більше напружуються під час різних негативних переживань.

Учнів ознайомлювали з науково обґрунтованими положенням про те, що за допомогою спеціального тренування людина може регулювати частоту дихання, артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, циркуляцію крові в окремих ділянках тіла, досягати зниження психічного напруження, втоми, тривоги, підвищення працездатності, нормалізації сну та багато іншого. Вказували на те, що правильне використання техніки дихання дозволяє швидше оволодіти навичками м'язової релаксації. Відповідно, змінюючи характер дихання, ми можемо змінювати у потрібному напрямі свій настрій, знімати хвилювання. З учнями були проведені вправи на різні техніки дихання (для розслаблення і для мобілізації).

Особливу увагу приділяли тому, як можна управляти стресом за допомогою своїх думок. Таке пояснення містило ланцюг коротких повідомлень:

– те, що ми бачимо, чуємо, – це результат роботи нашого зору, слуху, і ця робота не завжди досконала: ми можемо не все побачити чи щось вагоме пропустити;

– те, що ми побачили і почули, пояснюємо для себе, і це пояснення може бути не зовсім правильним;

– часом у людей автоматично виникають якісь думки, які спотворюють те, що вона реально бачила й чула, тобто люди щось додумують, і це позначається на тому, як вони себе починають почувати та діяти.

– ці думки можна змінювати або спеціально замінювати на інші.

Наводилися конкретні приклади таких ситуацій. Учні також розповідали про випадки зі свого життя, коли їхні хвилювання з приводу якоїсь ситуації виявлялися безпідставними.

Учасників було ознайомлено зі скороченим варіантом техніки саногенного мислення (самоспостереження і міркування над конкретною негативною емоцією, що руйнує ригідні мисленнєві структури). Зауважувалось на тому, що намагаючись спрогнозувати розвиток якоїсь події чи ситуації, тим самим можна викликати неприємні спогади, які викликають негативі переживання (для прикладу: уявлення про свої негативні дії або чийсь).. Ці прогнози не обов'язково справджуються, але допоки ми перебуваємо в очікуванні цього негативу, наш настрій змінюється, впливає на результативність виконання роботи, через неуважність, роздратування. Тому під час прогнозування чийхось реакцій краще уявляти декілька варіантів і розуміти, що кожен із них може стати реальністю. Окрім того, треба пам'ятати, що все в руках Господніх, і ми можемо Його просити про допомогу.

Учням були надані короткі рекомендації щодо профілактики стресів: налаштувати себе на оптимістичний лад; зберігати доброзичливість; бути активним; приймати і любити себе; сприймати події з гумором; знаходити для себе способи відпочинку та розслаблення.

У підсумку заняття зазначалось, що кожна людина має підібрати для себе такі методи та способи зняття стресу, які будуть найбільш успішними для неї.

Під час тренінгу «*Суперсили людини у подоланні стресів*» в учнів формувалося переконання у тому, що кожна людина має свої внутрішні психологічні можливості у подоланні стресових ситуацій.

На початку заняття учасникам тренінгу пояснювали, що у стресових ситуаціях перед людиною постають такі завдання:

- 1) зрозуміти, що відбувається і наскільки це важливе для мене;
- 2) спробувати впоратись із ситуацією;
- 3) зберігати добрі стосунки з рідними і близькими;
- 4) зберігати врівноваженість, керувати своїми негативними емоціями;
- 5) зберегти позитивне уявлення про себе (за Н. Родіною, 2015).

Для полегшення сприймання інформації використовувалося графічне унаочнення – малюнки, що транслювалися через відеопроєктор, або ж схеми, зображені на дошці.

Було продемонстровано, як люди долають стреси. Зокрема, в такі способи:

- усунення або зміна умов, що породили проблему (стратегія зміни проблеми);
- перцептивне управління сенсом переживань так, щоб нейтралізувати їхній проблемний характер (стратегія зміни способу бачення проблеми);
- утримання емоційних наслідків виниклої проблеми в розумних межах (стратегія управління стресом, що виник);

– уникання кризової ситуації (за Н. Родіною, 2015).

Їх зміст має таке пояснення: «Ми з вами на попередніх заняттях згадували, що стресом для школяра може стати якась відповідальна контрольна робота, до якої він не підготувався. Ось на прикладі такої ситуації розглянемо, як можуть чинити учні, аби вберегти себе від стресу.

Перший варіант поведінки: учень А просить учителя а) перенести контрольну роботу на інший день, або ж запитує, чи може він виконати її іншим разом.

Другий варіант: учень А шукає а) можливості швидко повторити необхідні правила; б) просить учителя перед уроком нагадати класові ці правила; в) вдається до списування, г) переконує себе, що зможе виправити оцінку за контрольну роботу.

Третій варіант: учень А а) хвилюється, йому хочеться навіть заплакати, але він намагається взяти себе в руки, морально налаштовує себе на те, що зможе впоратись із завданням; б) попросить допомоги в однокласників; в) пригадає свій попередній досвід написання контрольних робіт.

Четвертий варіант: учень А намагається будь-що уникнути написання контрольної роботи – не прийти в школу, відпроситися з уроку тощо.

Було надане пояснення, що вибір способу поведінки в стресі залежить від наявного в людини досвіду, тобто у різних нестандартних ситуаціях ми обираємо схожі способи поведінки. Із наведених прикладів видно, що вони, зазвичай, бувають не дуже втішними. Якщо ж людина вміє обирати більш ефективні способи, то це сприяє її самовдосконаленню.

Зазначалось, що вибір ефективних способів впоратись зі стресом залежить від внутрішніх особливостей людини. Такими важливими особливостями є: те, як людина сама оцінює себе та свої сили (самооцінка), які вона має думки й переконання, наскільки вона відчуває підтримку інших людей, наскільки вона товариська, оптимістична. Наводився приклад того, як оцінювання своїх можливостей впливає на вибір її поведінки у нестандартній ситуації, а також того, як вона може оцінювати себе і наскільки це відповідає

дійсності. Був зроблений акцент на важливості позитивного ставлення до себе та розуміння своїх здібностей, вмінь для успішного вирішення складних ситуацій.

Для пізнання своїх ресурсів і можливостей пропонувалася вправа «*Мої успіхи*». Учні мали згадати про *три* свої успіхи у розв'язанні якихось складних завдань протягом тижня і пояснити, чим ці успіхи були зумовлені. Ведучий тренінгу акцентував увагу на відзначених дітьми психологічних характеристиках, тим, кому було важко проаналізувати їх, надавав допомогу у вигляді запитань: Що ти робив для виходу з цієї ситуації? Чи допомагав тобі хтось із дорослих, однокласників? Які дії застосовува? Що з того, що робив, було правильним? Чи докладав до цього зусилля? Після заслуховування відповідей усіх учасників підводились підсумки про наявність у кожного учня внутрішнього потенціалу подолання стресових ситуацій.

На цьому ж занятті були проведені вправи, спрямовані на зміцнення позитивного ставлення до себе та віри у свою здатність долати стреси «*За що я можу себе любити*», «*Мене цінують*», «*Я впевнений у своїх силах*». У вправі «*За що я можу себе любити*» пропонувалося подумати і написати перелік (не менше п'яти) характеристик, які вони цінують у собі. Більшість учнів швидко впоралась із завданням, декільком доводилося надати навідні запитання, які стимулювали їх до відповіді.

У вправі «*Мене цінують*» учасникам пропонували дати відповідь на запитання: Як ви думаєте, хто вас цінує найбільше? (батьки, однокласники, друзі, родичи, вчителі). Після заслуховування відповідей ставилося таке запитання: За що ці люди вас цінують? Для відповіді на це запитання учням потрібен був час та стимулювальні запитання. Відповіді були такі: «Я вірний друг», «Я ділюся своїми речами з іншими», «Я можу допомогти з домашнім завданням», «Я вмію зберігати таємниці», «Зі мною весело», «У мене ті ж інтереси, що і в моєї подруги», «За те, що я в них (у батьків) є», «За те, що я їх люблю» тощо.

Під час виконання вправи «*Я впевнений у своїх силах*» учні ознайомилися із позитивними твердженнями, які допомагають посилити впевненість у власних силах:

- Я можу дуже добре підготуватися до контрольної роботи;
- Я досить розумна людина, щоб упоратися із неприємностями;
- Завдяки моїй старанності я можу подолати багато труднощів;
- У мене достатньо знань та розуміння для того, щоб покращити свою шкільну успішність;
- Я вмію дружити з людьми.

Учні також одне одному пропонували свої варіанти висловлювань про себе, допомагали їх формувати. Акцентувалась увага на тому, що такий досвід знадобиться їм у тих ситуаціях, які виявляться з якихось причин для них стресовими.

У кінці заняття проводилось узагальнення набутого досвіду, а також обговорювався ще один важливий спосіб внутрішнього ресурсу подолання стресу – вміння мислити позитивно.

Під час тренінгу «*Позитивне мислення*» приділялася увага значенню позитивного мислення у подоланні стресових ситуацій. Учням було повідомлено, що віра у власні можливості сприяє мобілізації резервів людської психіки. Тому дуже важливо не піддаватися поганому настрою, апатії, бездіяльності, тримати себе в руках, вірити у свої здібності, знаходити щось позитивне у будь-яких життєвих та особистіних ситуаціях. Зазначалося, що думки людини, її внутрішній діалог, який вона веде сама з собою, справляють творчий вплив на її життя. Тому людина має вміти мислити позитивно. А це означає, що треба позбуватися думок, у яких є якась приреченість, самоприниження, відсутність віри і надії на успіх, що проникнуті запереченням можливостей підтримки у нестандартних ситуаціях. Наводилися приклади таких деструктивних самозвернень: «Я нічого не можу», «Я завжди допускаю помилки і не можу пробачити собі

цього», «Я нещасний і завжди буду таким», «Мені ніхто не може допомогти», «У мене немає таких здібностей», «Зі мною ніхто не хоче дружити». Учні підключалися до формулювання таких думок. Далі наводилися приклади заміни негативних думок на конструктивні, позитивні, які допомагають мобілізувати внутрішні психологічні ресурси і зміцнюють віру у власні сили:

Я не зможу добре відповісти на уроці біля дошки	Це буде кращий мій виступ
Я не зможу перемогти на олімпіаді	Я переможу на олімпіаді, і переді мною відкриються нові перспективи
Цього року я не зможу вступити в університет закордоном	Цьому року в мене є нагода вступити в університет в Україні, і в перспективі в мене буде шанс пройти стажування за кордоном

Також надавалась можливість учням самим переформулювати негативні думки на позитивні. Зокрема, висловлювання «Зі мною ніхто не хоче дружити» було замінено на такі: «Мені ще треба пошукати, з ким завести дружні стосунки»; «Я маю допомогти іншим зрозуміти, що я – хороший друг»; «Я зустріну людей, які захочуть зі мною дружити»; «У мене зараз є нагода поспостерігати за однокласниками збоку, придивитись до них» тощо.

Ведучий акцентував увагу учасників на важливості уміння приймати ситуацію такою, якою вона є. Для підкріплення цих слів була наведена китайська притча про старця, до якого прибіг білий кінь. По мірі розгортання сюжету притчі учні знайомились із прикладами прийняття будь-якої ситуації та цілковитої непередбачуваності подій. Зокрема, у відповідь на вигуки сусідів «Як тобі пощастило, ти став багатієм!», старець висунув своє розуміння: «Просто вчора я збирав колоски, а сьогодні мені треба вчитись

об'їжджати коней». Але кінь невдовзі втік, пробивши стіну стайні, і сусіди висловлювали старому співчуття, на що він відповів: Просто я вчора об'їжджав коня, а сьогодні маю лагодити стайню». Коли старцеві випав несподіваний великий прибуток – кінь привів із собою цілий табун, – він знову зумів залишитися врівноваженим: «Тепер мені треба навчатися конярства». Однак трапилась неприємність: син старого упав з коня і зламав ногу. Реакція була така: «Сьогодні я маю працювати один». У кінці притчі йшлося про абсолютно непередбачувану ситуацію, в якій попередня неприємність виявилась просто спасінням: почалась війна, і здорових юнаків забрали в армію.

На прикладі цієї притчі було пояснено, що в житті може траплятися безліч несподіваних ситуацій, і їх можна сприймати по-різному (обговорювались можливі варіанти поведінки у кожній із ситуацій), і від цього сприйняття залежить те, як людина буде почуватись, що робитиме, наскільки зможе зберегти свій настрій, стан рівноваги, здоров'я, стосунки з іншими людьми, успішно виконувати свою роботу. Увагу зацентувували на тому, що дуже часто ті труднощі, які нам випадають, даються Всевищим для чогось, і маємо їх приймати і просити в Бога сил та мудрості переборювати їх, щоб ставати кращими, сильнішими, досвідченішими.

Продемонстровані приклади позитивних самопереконань, які допомагають налаштуватися на прийняття різних ситуацій:

- Із кожним днем я стаю дедалі досвідченішим, розумнішим, сильнішим та енергійнішим;
- Я стаю спокійнішим, я навчаюсь долати різні труднощі;
- Я можу стати більш організованою, більш успішною людиною;
- Я вірю у свої здібності і здатність долати труднощі;
- Я вірю в те, що Всевищий мене любить і готовий допомогти мені, коли я проситиму Його про це.

Учням давалась можливість сформулювати одне чи декілька позитивних висловлювань, якими вони могли б користуватися для позитивного самоналаштування.

Для закріплення розуміння багатоваріантності перспектив, які відкриваються перед людиною в різних, навіть у вкрай складних ситуаціях, використовувався метод сторітеллінгу (storytelling, історії розповіді). Метод започаткований і апробований Девідом Армстрогом, за допомогою якого досягається позитивний вплив на слухача через мистецтво історії розповіді. Учням було представлено серію історій, котрі мали повчальний зміст (частина з них подавалася для самостійного читання у вільний час). Це:

Якби не очікування смерті...

Велика Сара Бернар, яка підкорила світ своїм акторським талантом, у дитинстві потерпала від туберкульозу і одного разу підслухала, як лікарі говорили про те, що довго вона не проживе. У 16 років Сара вирішила стати акторкою і відтоді викладалася у кожній ролі. З усією пристрасною старалася зробити якомога більше. Востаннє вона вийшла на сцену у 78 років, за рік до своєї смерті.

Якби не важка хвороба...

Вільма Рудольф перенесла у дитинстві поліомієліт, і лікарі говорили, що вона не зможе самостійно пересуватись. Але у 1960 р. вона завоювала три золоті медалі на Олімпійських іграх і встановила новий світовий рекорд, пробігши 200 метрів за 23 секунди. В інтерв'ю вона сказала: «Від самого дитинства батьки говорили, що я можу досягти чого завгодно, якщо вірю в це. Спочатку я хотіла ходити без допоміжного апарату».

Якби не жахливий діагноз...

У 1959 р. лікарі поставили Ентоні Берджесу смертельний діагноз – пухлина мозку. Не бажаючи залишати сім'ю ні з чим після смерті, Берджес, хоч і не був письменником, вирішив створити бестселер, що приносив би стабільні дивіденди. Коли роман був закінчений, виявилось, що лікарі помилилися з діагнозом! Зате роман Берджеса «Заводний апельсин» став

культовим! Сам автор після цього прожив ще цілих 33 роки. У 1971 р. роман екранізував відомий американський режисер Стенлі Кубрик, і фільм став світовою класикою.

Завдяки недолікам...

Френк Вулворт був дуже сором'язливим і сильно заїкався, що заважало його роботі у магазині. Одного разу господар залишив його одного під загрозою звільнення у випадку поганої виручки. Щоб не торгуватись із покупцями, Френк прикріпив до товарів папірці з мінімальною ціною, а товар, який залежався на складі, виклав із написом «Усе по 5 центів». Виручка перевершила очікування. Так у 1873 р. відбувся переворот у світовій торгівлі: виникла індустрія магазинів самообслуговування. У 1886 р. у Вулворта уже була мережа із п'яти магазинів, головною особливістю яких залишилася велика група товарів ціною п'ять центів.

Завдяки неповноцінності...

«Коли одні двері щастя зачиняються, відчиняються інші. Але ми часто не помічаємо їх, зосередившись на закритих дверях». Ці слова належать Гелен Келлер, яка від народження не могла бачити і чути. До 16 років вона навчилася читати за методом Брайля, писати, говорити і вступила до коледжу, який закінчила з відзнакою. Гелен написала багато філософських робіт і виступала з лекціями по всьому світі.

Якби син не захворів...

У 1916 р. під час поїздки до Фінляндії у Корнія Чуковського захворів син. Дитину довелося везти вночі потягом назад до Росії. Дорогою малюк плакав і не міг заснути. Щоб заспокоїти сина, Чуковський почав придумувати казку, римуючи рядки під стукіт коліс: «Жил да был... Крокодил... он по улицам ходил». Вийшла ціла історія, і дитина заспокоїлась. Так Чуковський створив свою першу казку і з тих пір почав писати для дітей. За «Крокодилом» вийшли в світ «Тараканище», «Мойдодыр», «Муха-Цокотуха», «Бармалей», «Айболит» – справжня дитяча класика.

Завдяки пораненню...

Ірландець Річард Геннесі мріяв прославитися на полях бою і вступив на службу до французького короля. Але у 26 років виявився непридатним через важке поранення. Його відправили відновлювати здоров'я у французьку провінцію Коньяк. Тут його зацікавили місцеві сорти коньячного спирту. У 1765 р. він відкрив свій торговий дім, і скоро коньяки Hennessy підкорили увесь світ.

Завдячуючи хворобі і нещасному випадку...

Шведська домогосподарка Астрід Ліндгрєн не стала б дитячою письменницею, якби у 1941 р. її дочка не злягла із запаленням легень. Щоб розважити її, Ліндгрєн розповідала про пригоди Пеппі Довгої панчохи (ім'я Пеппі дочка придумала сама). Але світ не дізнався б про них, якби Астрід невдовзі не зламала ногу. Прикута до ліжка, вона від нудьги записала історії про Пеппі, а друзі вмовили її віднести рукопис у видавництво. Того ж року Астрід стала знаменитою.

Катастрофи допомагають визначитися з професією

Хуліо Іглесіас замолоду був футбольним воротарем і виступав за мадридський «Реал». Але його спортивній кар'єрі судилось назавжди перерватись через автокатастрофу, яка сталася, коли Іглесіасу було 20 років. Три роки він був майже паралізований, вільно працювали тільки руки. За цей час він відкрив у собі вокальні здібності й навчився грати на гітарі, що надалі зробило його відомим співцем і музикантом.

Про користь безсоння

Безсоння – річ дуже неприємна. Можна, звичайно, пити снодійне чи лічити «баранів», але виснажений спробами заснути Джон Кастор знайшов новаторське рішення – почав читати книги з юриспруденції і згодом став досить успішним адвокатом. За рахунок годин неспанья Кастор мав більше часу, щоб готуватися до процесів, вивчати документи, вчитися. Так неприємність повернулася для нього справжньою удачею та змінила його життя.

Якби не паралізувало...

У 1936 р. Жак-Ів Кусто потрапив в автокатастрофу, через яку йому довелося забути про військово-морську авіацію – його руки паралізувало. Після місяця реабілітації він був відправлений на службу до порту Тулон. Там Кусто почав займатися плаванням, щоб розробляти руки. Одного разу товариш позичив йому окуляри для пірнання. Кусто був уражений красою моря, і відтоді присвятив усе своє життя підводному світові.

Нещасні випадки і смуток допомагають зробити кар'єру

Герберта Велса чекало місце у бакалейній лавці батька. Але, на щастя, доля розпорядилась інакше. У 1872 р. майбутній письменник впав з даху гаража і зламав ногу. Травма виявилася настільки серйозною, що йому довелося провести цілий рік, не виходячи з дому. Рятуючись від нудьги, він прочитав величезну купу книг, а згодом сам почав писати і став всесвітньо відомим.

Завдячуючи хворобі товариша...

Перша «блискавка» була створена Віткомом Джадсоном у 1893 р. на прохання товариша, якому важко було зашнуровувати черевики через болі у спині. Але «блискавка» Джадсона була складною у виготовленні, ненадійною в роботі й коштувала дорожче, ніж самі черевики. У 1913 р. її вдосконалив Гідеон Сундбек, який розробив ще й технологію її виробництва. Так один винахід зробив знаменитими одразу двох людей.

Якби не зіпсуті цукерки...

П'єтро Ферреро задумав продати шоколадні цукерки домашнього виробництва на місцевому ярмарку. Але через сильну жару готові солодощі перетворилися на однорідну масу, яку П'єтро вирішив намастити на хліб і продати хоча б те, що є. Ідея мала великий успіх. Так з'явилася шоколадна паста «Нутелла», з виробництва якої почалась історія компанії «Ферреро» – однієї з найприбутковіших в Італії. Цей продукт і донині користується популярністю у дітей всього світу.

Якби не вибух...

Ісаак Зінгер, невідомий інженер-будівельник, був бідним і вже немолодим, коли вибух цілком знищив його майстерню. Нове приміщення Зінгеру довелось орендувати у продавця швейних машинок, які в ті часи часто ламалися. Захопившись цією проблемою, він удосконалив швейну машинку і в 1851 р. створив знамениту фірму Singer Manufacturing Company, яка стала забезпечувати обладнанням швейні фабрики.

Якби у повара не закінчились продукти...

Салат «Цезар» уперше був приготовлений у 1924 р. Цезарем Кардіні, коли в його ресторан нахлинув голівудський бомонд відзначати День незалежності США. Народу було багато, закуски на усіх не вистачало, а магазини були зачинені через свято. Довелося змішати залишки продуктів, які знайшлися на кухні, – яйця, хліб, листя салату, часник, сир і вустерський соус. Гості були в захопленні! А салат назвали на честь власника ресторану. У 1953 р. салат «Цезар» був визнаним одним із кращих, що з'явилися в Америці за останні 50 років.

Банкрутство – двигун прогресу

Чайні пакетики винайшов у 1904 р. Томас Салліван, перебуваючи на межі банкрутства. Намагаючись зменшити витрати, він придумав розкладати чай невеликими порціями у мішечки з тканини замість важких і дорогих жерстяних банок. Це знизило ціну на упаковку і транспортування, бо вантаж важив набагато менше. До того ж клієнти стали заварювати чай прямо в мішечках, уважаючи, що це набагато зручніше. На цій маленькій хитрощі Салліван заробив великий статок. Чайні пакетики стали паперовими лише у 1930-ті роки, коли вченим удалося досягти того, що тонкий папір не розмокав в окропі.

Слава побитим горщикам!

Французький садівник Жозеф Монье зазнавав величезних збитків, відправляючи свої пальми на продаж в Англію, – дорогою глиняні горщики бились і рослини гинули. Побоюючись банкрутства, він вирішив зробити

кладку з цементу на каркасі із залізних стрижнів. Затвердівши, вона виявилася дуже міцною, і у 1867 р. Моньє отримав патент на винахід залізобетону. Сьогодні залізобетон є найбільш поширеним матеріалом у будівництві. У 1877 р. Моньє запатентував також залізобетонні шпали, а згодом перекриття, балки, мости тощо.

Якби не збанкрутував...

Господар харчевні Кокіті Мікімото став банкрутом через шукачів перлин, які незаконно виловлювали мушлі по всьому узбережжю. Не маючи можливості закуповувати молюсків для своїх страв на ринку, Мікімото вирішив вирощувати їх самостійно. Ідея спрацювала. Одного разу він знайшов у мушлі перлину і зрозумів: якщо помістити у мушлю іншородне тіло, можна вирощувати штучні перлини. Відкриття зробило Мікімото мільйонером. У 1985 р. він був зарахований до 10-ти великих винахідників Японії.

Якби не криза...

У 1932 р. данський столяр Оле Крістіансен переживав важкі часи – через фінансову кризу будівництва, яке зупинилось, і, щоб заробляти, він почав робити драбини та гладильні дошки, які теж не мали попиту. Вирішивши продати хоч щось, столяр зробив із залишків деревини дитячий конструктор, який набув несподіваної популярності й отримав назву LEGO (за словами leggoft – «грай із задоволенням»), а Крістіансен заснував компанію з його виробництва і розбагатів. Перші пластикові конструктори почали випускати у 1947 р.

Якби не вкрадена ідея...

Міккі Маус з'явився у 1928 р., після того, як Дісней утратив права на Кролика Освальда, на якого покладав великі сподівання. Продюсер Чарлз Мінц таємно перекупив мультиплікаторів Дісней, і мультфільми про Кролика випустила інша студія. Дізнавшись про це, Дісней за декілька годин намалював нового персонажа – симпатичного мишеня з великими вухами, який став усе загальним улюбленцем і приніс студії Дісней мільйони.

Добре, що у двері не пройшов...

Чи може бути користь від зайвої ваги? Запитайте Вільяма Дікі. У 1998р. він попався на комп'ютерному шахрайстві і був визнаний винуватим, але замість ув'язнення відбувся домашнім арештом – в'язниця відмовилась його прийняти. Справа у тому, що Дікі важив... 350 кг! «Нам його не прогодувати, – змолвився начальник в'язниці. – До того ж доведеться розширювати двері до камери і шити тюремний одяг за спецзамовленням».

Про користь несерйозного погляду на речі

У 1956 р. з'явився перший пластилін, який не липнув до рук. Але компанія Rutil Products, яка випускала його, ледь не прогоріла через власну серйозність. Спочатку продукт позиціонували як найновіший засіб для чищення шпалер, допоки одного разу дитина одного із співробітників не принесла з дошкільного закладу листівку, прикрашену цим засобом. Компанія змінила напрям, і відтоді у світі було продано більше 2 млрд упаковок цього пластиліну. Продукт отримав назву Play Doh. Його унікальна формула зберігається у таємниці, відомо тільки, що він зроблений на основі натуральних їстівних продуктів, тому навіть якщо дитина проковтне його, нічого страшного не трапиться.

Якби не важке дитинство...

У 1945 р. Лучано і Джуліана Бенеттон залишились без батьків, їм довелося турбуватися про себе самим. Лучано відпрацьовував у магазині одягу, а сестра – у в'язальній майстерні. Одного разу Лучано прийшов на роботу в яскраво-жовтому светрі, сплетеному сестрою. У ті часи одягу яскравих кольорів в Італії просто не було. Помітивши заздрісні погляди перехожих, Лучано запропонував сестрі відкрити свою справу. Щоб купити в'язальну машину, братові й сестрі довелося продати акордеон, велосипед і жити впроголодь чотири місяці. Так почалась історія United colorsof Benetton.

Чужа заздрість – шлях до успіху

У великого скрипаля Нікколо Паганіні було багато недоброзичливців. Одного разу, розраховуючи зірвати його виступ, вони надрізали усі струни на

його скрипці, окрім однієї. Про це маестро дізнався прямо на сцені, коли на перших тактах струни луснули одна за одною. Але Паганіні вдалось уникнути провалу: не втративши самовладання, він закінчив твір блискуче, після чого навіки прославився як неперевершений віртуоз.

Якби плани не провалились...

Антуан де Сент-Екзюпері збирався стати архітектором, але у 1921 р. був призваний до армії – не допомогло навіть відтермінування, отримане під час вступу до університету. Довелось перервати навчання і замість витончених мистецтв іти на курси пілотів. Завдяки цьому Екзюпері знайшов своє покликання. У 1926 р. його призначили начальником маленької станції на краю Сахари. У цьому самотньому місці він почав працювати над своєю найзнаменитішою книгою – «Маленький Принц».

Сажа та нещасливе кохання – рецепт успіху

Сестра фармацевта Террі Вільямса страждала через нещасливе кохання, і він вирішив їй допомогти. Поміркувавши, що виразний погляд збільшить шанси дівчини на успіх, Террі створив фарбу для вій, змішавши вугільну пилку з вазеліном. Сестра одразу ж зачарувала кого хотіла, а туш дуже скоро стала предметом масового ажіотажу. У 1917 р. продукт з'явився у продажу, і Террі заробив на ньому великий статок. Свій винахід Вільямс назвав на честь сестри Мейбл – Maybelline. Так почалась історія всесвітньовідомого косметичного бренду.

Завдяки невдачам та наполегливості

Усі 80 серйозних винаходів Вільяма Пейнтера не мали успіху. Впавши у відчай, він вирішив придумати щось простеньке. У той час були популярними газовані напої, але ніхто не знав, як герметично закрити пляшку, щоб покупець легко міг її відкрити. У 1892 р. Пейнтер запатентував металічний диск з 24-ма зубцями, який охоплював горло пляшки. Цей ідеальний винахід зробив Пейнтера багатієм.

Чим пізніше, тим краще...

Луї де Фюнес змінив багато професій, перш ніж став великим коміком французького екрану. У 30 років він прийшов у кіно, аж у 40 почав грати великі ролі, але не шкодував про це: «Неуспішність допомогла мені зрозуміти мою професію. Коли я був невідомим, я намагався прикрасити деталями, мімікою, жестами навіть маленькі ролі. І таким чином я набув комічного досвіду, без якого не зміг би зробити кар'єру».

Якби не довелося рятувати репутацію...

Якби мільйонер Вандербільт у 1853 р. не поставив під сумнів смак фірменної картоплі фрї в одному з ресторанів міста Саратога-Спрінгс, не були б винайдені улюблені всіма чіпси. Капризний гість заявив, що картопля нарізана надто товстими скибками. Тоді шеф-повар Джордж Крам нарізав картоплю завтовшки з паперовий аркуш, обсмажив і подав до столу. Гість був у захопленні, а Крам незадовго відкрив власний ресторан, швидко став модним. На кожному столику стояла корзинка з фірменою закускою – чіпсами.

Краще невизнаний геній, ніж визнаний талант

Молодість композитора Йозефа Гайдна видалася справді складною. Змінюючи місця роботи, він часто не мав навіть даху над головою. Однак власні невдачі були для Гайдна лише приводом для жартів: «Як би у мене був талант, – говорив він, – мене б визнали одразу. Але я, напевне, геніальний, а геніїв, як відомо, завжди спочатку не розуміють!»

Про користь сарказму

У 1920 р. компанія Kimberly – Clark ледь не збанкрутувала через свій новий продукт – паперові серветки Kleenex. Припускалося, що їх будуть використовувати для зняття макіяжу, але ідея не спрацювала. Одного разу співробітник відділу продажів підмітив: «У цю штуку краще за все було б висякати носа, а потім просто викинути!» – і потрапив у точку! Саме це збільшило прибутки компанії у десятки разів. Сьогодні паперові серветки Kleenex можна знайти у будь-якому супермаркеті багатьох країн світу.

Мінус на мінус дає плюс...

У 1904 р. на Всесвітньому ярмарку в Сент-Луїсі з торгівцем вафлями Ернестом Гамві трапилася справжня біда. День був дуже спекотний, і гарячі вафлі ніхто не купував. Зате у сусідній лавці з морозивом справи йшли дуже вдало, поки не закінчились паперові стаканчики! Тоді Гамві запропонував сусідові накладати морозиво у вафельні ріжки. Ідея мала величезний успіх. Так з'явилося перше морозиво у вафельному стаканчику, а Гамві відкрив компанію з виробництва вафельних ріжків.

Винахідливість для порятунку репутації

Знаменитий пекар Іван Філіппов придумав булочки з родзинками, намагаючись урятувати свою репутацію. Одного разу його викликав до себе генерал-губернатор і показав таргана всередині випічки. Філіппов не розгубився і з'їв його, заявивши, що це звичайна родзинка. Аби розвіяти сумніви з цього приводу, він, повернувшись до пекарні, перекинув у тісто ціле відро кишмишу. Відтоді булочки з родзинками стали дуже популярними.

Завдячуючи незручній ситуації...

У 1949 р. голова фінансової компанії Френк Макнамара потрапив у незручну ситуацію. Розплачуючись за вечерю в ресторані, він виявив, що взяв із собою недостатньо грошей, тож довелося телефонувати дружині й просити привезти готівку. Після цього Френк поклявся, що такого з ним більше не трапиться, і винайшов кредитну карту. Його ідея використовувати компанію-посередника між продавцем і покупцем знайшла широке застосування.

Вдало забув

Гордість українських кондитерів – «Київський торт» – з'явився в результаті недопрацювання, що призвело до появи нового рецепту. У 1956 р. начальник бісквітного цеху Костянтин Петренко забув покласти до холодильника збитий яечний білок, що призвело до бродіння. Побоюючись

догани, Петренко вирішив випікати з того, що є. І вийшли хрусткі коржі, які зробили новий торт дивовижно смачним.

Використаний метод сторітелінгу мав надзвичайний успіх серед учасників табору. Вони і задоволенням слухали історії, особливо ті, де йшлося про відомих їм людей. Вони переписували ці історії на свої гаджети, пересилали одне одному тощо. Обговорюючи прослухані історії, учні зазначали, що з кожним новим сюжетом вони переконувались у тому, що людина може знаходити вихід із різних ситуацій. Труднощі трапляються не для того, щоб впадати в розпач, а щоб розвиватись і покращували своє життя.

Отже, позитивному сприйняттю сторітелінгу сприяли не лише зміст історій, а й особливість самого методу, тото історій. Їх прослуховування справляло вплив на мотиваційну, когнітивну та емоційну сферу слухачів. До того ж історії набагато захопливіші, ніж правила чи повчання.

У ході тренінгу *«Ми долаємо труднощі»* були проведені ігри, у яких школярі аналізували свою поведінку в ситуаціях напруження та набували досвіду іншої поведінки у них.

Після вступної бесіди учням було запропоновано гру *«Готуємось протистояти стресу»*. Для її виконання було створено чотири групи, кожна з яких отримувала ватман, фломастери та завдання.

Завданням першої групи полягало в описі портрета упевненого в собі учня, який має виконати дуже відповідальну контрольну роботу.

Завдання другої групи – складання переліку способів покращення свого самопочуття та настрою для учня, який має виконати відповідальну контрольну роботу, однак дещо сумнівається в собі.

Завдання третьої – перелічити способи зняття напруження, яке виникає в учнів перед виконанням відповідальних контрольних робіт.

Завдання четвертої групи – описати способи подолання хвилювання перед відповідальною подією в школі.

Кожна група представляла свої ідеї. Здійснювався колективний аналіз раціональних ідей кожної із груп, учасники обирали ті способи, які б підійшли конкретно їм.

Для розвитку здатності школярів розглядати стресові ситуації різнобічно проводилась вправа «Зрозумій нечому». Учасникам було запропоновано пригадати й розповісти якусь історію про неприємне спілкування з кимось (знайомою чи незнайомою людиною, ровесником чи старшою або ж молодшою за віком), коли вас скривдили чи образили. Після розповідей кількох історій була проведена бесіда про те, як школярі почувалися в тих ситуаціях, що думали про себе, про ту людину, як довго тривали їхні переживання. Ведучий пояснював учням, що негативні емоції дуже шкідливі для людини, бо тягнуть за собою психічне напруження: людина щиро бажає забути свої переживання, але це їй не вдається. Тому важливо відганяти від себе негативні думки та спробувати їх змінити.

Також було запропоновано розіграти розказані історії та взяти на себе роль своїх кривдників, при цьому намагатися вестись правдоподібно: постава, хода, голос тощо. Після програвання кожної із ситуацій учням ставилися запитання про те, як вони себе почувалися у своїй ролі, що вони думають про своїх кривдників тепер. Далі їм пропонували пофантазувати: що думав кривдник на час здійснення свого вчинку, що він відчував, чому він був у такому настрої – що до цього могло привести, що ви про нього взагалі знаєте (чи це лише щось негативне, чи знаєте щось позитивне).

Наступним завданням було знову розіграти ті ж самі ситуації, але оповідачі мали грати самих себе. Ставилось таке запитання: як ви тепер почуваетесь у ситуації, коли з вами так чинять? Учні зазначали, що тепер вони не надавали такого великого значення сказаному (його змісту, тону, супроводжуваним емоціям), а дехто навіть повідомив, що ця людина «могла сама потім жалкувати про зроблене», «вона, напевне, не вміє приймати свої поразки і визнавати чужі перемоги», «її, напевне, хтось перед тим сильно образив чи навіть принизив».

Учасникам було поставлено запитання: а як би ви поводитися в ситуації, якби знали про свого кривдника, і свій коментар? ? Учні сходилися в думці про те, що їм не було так образливо і вони просто «відійшли від ситуації», або «відповіли більш ввічливо». Був зроблений акцент на тому, що навіть у ситуаціях суперечки, наростання конфлікту важливо згадати про Божу заповідь «Люби ближнього свого». Це допомагає не випустити з поля зору людину, зберегти психічну рівновагу та навіть виправити ситуацію – не дати розвинутися конфлікту.

Далі школярі ділилися на дві групи і кожна з них виконувала таке завдання: *«Уявіть собі ситуацію, коли хтось із однокласників звинуватив вас перед учителем у списуванні під час самотійної роботи на уроці. Складіть перелік причин такої поведінки однокласника. Опишіть, що би ви робили, як би почувалися, знаючи такі можливі причини його несправедливого звинувачення».*

Після обговорення представлених варіантів зроблене узагальнення про важливість уміння пристати на позицію іншого, аби залишатись у доброму настрої.

Під час заняття була також проведена гра *«Як правильно долати труднощі»*.

Учні об'єднувались у дві команди з капітанами на чолі. Кожна команда отримала перелік конфліктних ситуацій та завдання представити варіанти їх вирішення. Запропоновані ситуації були такі:

1. На уроці ви витягли телефон – дізнатися про час до завершення уроку. Вчитель помітив і зробив вам різке зауваження: «Якщо ти так вже не можеш дочекатися кінця уроку, то можеш іти». Як ви будете почувати і що робитимете?

2. Ви хотіли б піти на вечірку до друзів, однак батьки не дають на це дозволу. Як будете діяти?

3. Ваш молодший брат/сестра пролив чай на ваші джинси, в яких ви збирались ось-ось виходити з дому на дискотеку. Як відреагуєте на це?

4. Ваш друг запросив усіх ваших спільних друзів на день народження, а вас чомусь ні. Якими будуть ваші дії та чому?

5. Ви повернулися зі школи додому і застали батьків, які сваряться. Як бути в такій ситуації?

6. Прибираючи в кімнаті, ви мимохіть розбили улюблену мамину вазу. Як учините, коли мама повернеться додому?

7. Ви вирішили змінити зачіску, але з новою стрижкою виглядаєте не так, як уявляли собі. Що скажете перукареві?

8. Ваш друг/подруга, який/яка вам дуже подобається закохався/закохалась у когось іншого. Що маєте казати собі в цьому випадку?

Перелік ситуацій із труднощами був узятий із виокремлених в емпіричному дослідженні стресових ситуацій школярів.

Заслуховуючи відповіді учнів на запропоновані ситуації, проводилось обговорення та обґрунтування найбільш прийнятних способів поведінки, акцентувалась увага на моральному аспекті рішень, що обирались як бажані.

У кінці заняття проводилось обговорення важливих способів вирішення труднощів, стресових ситуацій, які найбільше запам'ятались учням. Вони називали такі способи: згадувати про свої сильні сторони, свої успіхи; вірити в себе; звертатися в молитві по допомогу до Бога; звертатись за допомогою до інших; намагатися зрозуміти інших; поводитися, зберігаючи любов до ближнього; бути щирим; обговорювати труднощі (з рідними, вчителями, друзями – з тими, кого вони теж стосуються).

Під час тренінгу *«Способи екстреної самопомоги у стресах»* учасників ознайомлено зі способами швидкого зняття стресу, відпрацьовувалися навички їх використання.

Учням було надане пояснення того, як працює організм людини в ситуації стресу, як може вести людина, чим це зумовлено. Наводилися приклади поведінки різних людей в одній і тій самій стресовій ситуації.

Продемонстровано, яким чином позначається стрес на успішності виконання людиною різних видів діяльності, у тому числі в навчанні.

Учнів ознайомлювали з методами швидкої психологічної допомоги у стресовій ситуації, завдяки яким можна утримуватись у зоні комфорту та повертатись до неї після дії стрес-фактору: сканування власних відчуттів, створення ресурсів, пошук прийомів, жестикуляція, метод «Переключись та залишись».

Проводились вправи зі сканування власного тіла (зосередження уваги на тілесних відчуттях), спрямовані на переведення уваги на більш комфортні тілесні відчуття.

Вправа «*Мої ресурси*», під час якої потрібно було записати чи намалювати те, що може вважатися їхніми ресурсами, а потім представляти зроблене та розповідати про нього. Під час обговорення настроїв школярів ставав дедалі більш радісним, і ведучий, звернувши на це їхню увагу, наголосив, що у потрібний момент можуть згадати про них і тим самим допомогти собі вирівняти свій настрій, зарядити себе на позитив.

Тренувались учні й у віднаходженні зовнішніх чиників для самопомоги, впевненої поведінки (тренування у впевнених жестах, ході, поставі) під час розігрування різних ситуацій.

Приділялась увага розвитку вміння користуватися прийомом «Переключись та зупинись». Було наголошено на важливості вміння взяти паузу аби вгамувати свої емоції, знизити рівень хвилювання тощо. Для переключення уваги пропонували такі способи:

1) погляньте у вікно на небо; зосередьтесь на тому, що ви бачите; подумайте, яке воно прекрасне й дивовижне;

2) наберіть у склянку трохи води і повільно випийте її, сконцентруйте на своїх відчуттях – як вода тече у вашому тілі;

3) знайдіть якийсь дрібний предмет (листок, гілку, камінь) і уважно розгляньте його; звертайте увагу на його форму, колір, структуру; закрийте очі й спробуйте уявити його в усіх деталях;

4) послідуйте за своїм диханням; дихайте повільно, через ніс; зробіть глибокий вдих, на деякий час затримайте дихання, потім так само повільно через ніс видихніть повітря; під час кожного видиху зверніть увагу на те, як ви заспокоюєтесь.

Окрім того, спільно з учасниками були згадані слова молитви, якими людина може звертатися за допомогою до Всевишнього, до святих та, вірячи в їхню допомогу, повертати собі внутрішній спокій.

У підсумку досліджувані узагальнювали набутий під час заняття досвід швидкої самопомоги у стресових ситуаціях.

У ході тренінгу «*Прийоми саморегуляції*» учні відпрацьовували уміння створювати емоційні стани (на фоні м'язового розслаблення за допомогою подумки звернених до себе слів формувати стан психічного спокою чи психічної мобілізації); безпосередньо впливати на функції нервової системи шляхом відтворення у пам'яті образних уявлень, пов'язаних із раніше пережитими і емоційно забарвленими відчуттями. Для цього склали перелік фраз, які вони можуть казати самим собі тим самим набувати комфортного душевного стану. Серед цих фраз були: «Все буде добре», «Усе, що трапляється, – на краще», «На все воля Божа», «З Божою допомогою я зможу все», «Я докладу зусиль, щоб все вдалося» тощо.

Вправа «*Комфортне місце*» проведилась з метою уявити своє улюблене місце, подумки зосередити свою увагу на його деталях, намагаючись запам'ятати ті емоції, які переживалися під час уявної мандрівки.

Усаникам пропонували виконати вправи на розслаблення різних груп м'язів. Такими вправами обрано:

«*Руки*». Сидячи з закритими очима, учні витягували руки перед собою, стиснувши кисті рук у кулачки, одночасно напружуючи у пів сили м'язи обох рук від плечей до кисті на 15–20 секунд. Увага спрямовувалася на відчуття, що виходять від напружених м'язів обох рук, від вібрації м'язів рук. На видиху м'язи рук розслаблювались, і руки вільно звисали донизу.

«*Ноги*». Сидячи з закритими очима, учні робили вдих, після якого дихання затримували і пів сили напружували м'язи обох ніг на 15–20 секунд. Щоб краще відчутти напругу м'язів ніг, уявляли собі, що ступні лівої та правої ніг щосили дають на підлогу. Увага спрямовувалася на відчуття напружених м'язів обох ніг, на відчуття вібрації. Учні спостерігали, як на видиху м'язи їхніх ніг розслаблювалися.

«*Тулуб*». Сидячи з закритими очима, учні нахилили тулуб трохи вперед, руки згинали в ліктях і притуля до тулуба, далі робили вдих і затримували дихання на 15–20 секунд. М'язи живота і спини мали бути напружені на півсили, а лікті щосили притиснуті до тулуба. Вся увага спрямовувалася на напруженість м'язів тулуба, на вібрацію напружених м'язів. На видиху м'язи живота та спини розслаблюються, руки розслаблено опускаються вниз. Увага при цьому спрямовується на відчуття, пов'язані з розслабленням м'язів тулуба.

«*Шия*». Учасникам пропонувалося для напруження м'язів шиї зробити вдих, затримати дихання на 15–20 секунд, утягти голову в плечі, немов намагаючись плечима доторкнутися до вух. Руки при цьому долонями мали спиратися на стегна. Вся увага скеровувалася на відчуття від напружених м'язів шиї, на їхню вібрацію. На видиху необхідно було розслабити ці м'язи. Плечі опускалися, руки розслаблено звисали вздовж тулуба, підборіддя опускалося на груди. Зверталась увага на відчуття, пов'язані з розслабленням м'язів шиї.

Особливо слід наголосити на відчутті релаксації, що заявлялося наприкінці виконання всіх вправ.

З метою вдосконалення умінь зосереджуватись та налаштовуватись на певний настрій проводилася вправа «*Заспокійливе дихання*». Учням необхідно було стоячи чи сидячи зробити глибокий вдих. Потім, затримавши дихання, уявити собі коло і повільно видихати в нього повітря. Цю вправу рекомендовано повторювали кілька разів. Потім так само двічі видихали повітря в уявний квадрат. Після таких дій діти відчували стан заспокоєння.

У кінці заняття проводилось обговорення набутого досвіду, можливостей використання зазначених вправ поза табором.

Школярі також брали участь у *груповому психотерапевтичному занятті* на тему: «Як я долаю труднощі і як можу це робити». Метою заняття було пропрацювання наявних в учасників травмувальних переживань, пов'язаних із минулими стресами.

За основу заняття була взята п'ятикрокова модель позитивної психотерапії. Відповідно під час заняття з'ясовувалася сутність стресових переживань школярів; аналізувався вплив переживань на їхнє самопочуття, стосунки з іншими людьми, успішність навчання, уявлення і мрії про своє майбутнє. Також актуалізувалися спогади учасників про їхній позитивний досвід у подоланні стресових ситуацій, акцентувалась увага на наявності в них здатності впоратися зі своїми негативними стресовими переживаннями. Здійснювалась корекція негативних переживань за допомогою методів імагінативної терапії (техніка «Екран», «Рамка») та арт-терапії (малювання своїх страхів, побоювань та робота з малюнками). Обговорювалось значення набутого попереднього досвіду для подальшого життя учнів.

У таборі проводилися такі *спортивні ігри*: волейбол, футбол, настільний теніс, естафети, бадмінтон. Ведучий слідкував за поведінкою учнів під час ігор, а на вечірньому обговоренні підсумків дня аналізувалося, наскільки школярі дотримувалися правил поведінки християнина в ситуаціях, коли хотілось виграти, когось перемогти, коли хтось підвів тощо. Учні доходили висновку, що важливим є не лише результат гри, а й сам процес, уміння зберегти дружні стосунки з партнерами.

Під час *походів на природу* та велотурів учні мали достатньо часу, щоб споглядати велич та красу природи. У роботі з ними застосовувалась техніка «майндфуллнес» когнітивно-поведінкової терапії з метою розширення та поглиблення сприйняття сигналів навколишнього середовища, досягнення релаксації. Ця техніка полягала у такому: учням пропонувалося зайняти зручне положення (лягти на траву, сісти зручно, опертися на стовбур дерева

тощо) та уважно поспостерігати за собою: у якому положенні перебуває твоє тіло, чи зручно йому, що саме відчуваєш у тілі (якийсь біль, напруження), які звуки, запахи відчуваєш, які кольори бачиш, про що думаєш, чи хвилюєшся, коли згадуєш щось із минулого чи думаєш про майбутнє.

Під час такого зосередження учникам пропонувалося звернути увагу на їхнє дихання: уявити, що це музика, прислухатись, яку мелодію породжує дихання (тиху чи гучну, жорстку чи лагідну, спокійну чи веселу тощо), спробувати «пограти» цією мелодією, змінюючи її. Завершувалося виконання техніки порадою запам'ятати свій стан спокою та комфорту і яким чином він був досягнутий, а також продумати шляхи повернення до нього, знову зосередившись на сигналах докільця світу та на своїх відчуттях.

Учні також мали завдання зробити світлини, а потім із них колажі на тему *«Природа – творіння Господнє»*. Це стимулювало їх бути уважними до найменших деталей у тому, що вони бачили й чули у природі. Свої колажі представляли на вечірніх зборах, коментуючи, у чому полягає краса зафіксованих ними пейзажів про природу, які почуття вони хотіли передати глядачам.

Були проведені такі *квести*: психологічний квест на природі *«Подорож правилами спілкування»* та квест-екскурсія *«Таємниці міста Мукачєво»*.

Квест як форма роботи зі учнівською молоддю обраний нами з огляду на великий потяг учнів до самостійного пошуку невідомого, розгадування таємничого. Він зарекомендував себе як ефективний спосіб опанування учнями необхідних знань, умінь, навичок. У квесті застосовуються інтерактивні вправи, які стимулюють інтерес до виконання завдань, створюють позитивний емоційний фон, що сприяє запам'ятовуванню здобутої інформації, що сприяє згуртуванню учасників.

За своєю сутністю кожний із застосовуваних квестів був своєрідною формою знайомства з новою для них інформацією. Група учнів ділилася на команди, які брали участь у спортивно-інтелектуальних змаганнях. Вони послідовно виконували заздалегідь підготовлені завдання (останні

розроблялися для кожної команди, були однакового змісту та розміщувалися в однакових місцях, проте на аркушах різного кольору – у кожної команди був свій колір). Сутність завдань полягала у вирішенні логічних задачок, розгадуванні завдань, кросвордів, пошуку оригінальних рішень тощо. Мета кожної з команд – швидко виконати завдання і переміститися до наступної «станції» по маршруту. Перемагає та команда, яка виконає всі завдання та першою прибуде до фінішу.

Квесту *«Подорож правилами спілкування»* передбачало виконання завдань та отримання підказок про місцезнаходження наступної «станції».

Завдання:

1) знайти складові формули висловлення прохання (що допомагає іншим погодитися на його виконання). Такі частини треба було скласти у правильному порядку і написати приклад прохання, побудованого за знайденою формулою. Зміст формули: «Я бачу, що я не ... Через це я відчуваю ... Мені дуже важливо, щоб ... І тому я прошу тебе...»;

2) знайти те, що найперше потрібно для того, щоб приваблювати до себе людей («Якщо ви хочете стати привабливими та цікавими для інших, ви маєте бути доброзичливими і щирими»);

3) знайти спосіб пройти третю «станцію» кожному з учасників команди, застосувавши знайдене на попередній – «бути доброзичливим»; завдання зараховувалось як виконане, якщо школярі знаходили спосіб, як допомогти один одному пройти уявний місток;

4) знайти правила висловлювання критики (1 – розпочинайте з похвали, визнавайте сильні сторони співрозмовника; 2 – вказуйте на помилки не прямо; наприклад: «Тут можна було б зробити по-іншому», «Можливо, варто було б ...»; 3 – згадуйте про свої схожі промахи, наприклад: «Мені теж не одразу вдається...»; 4 – використовуйте «Я-висловлювання», наприклад: «Я почуваюсь ображеним», а не «Ти мене образив»; «Мені неприємно таке чути», а не «Ти мені робиш боляче») і написати свій приклад висловлення критики у таких ситуаціях:

- а) однокласник показує вам свій малюнок, який вам не подобається;
- б) подруга надсилає вам фото з новою стрижкою, яка вам явно не подобається, і очікує вашої реакції;
- в) для святкування Нового року ваш класний керівник пропонує вам сценарій заходу, який вам не подобається;
- 5) знайти два аркуші ватмана, фарби і пензлі, склянку з водою; обом командам треба на цих аркушах намалювати будинок: одна команда – одну його частину на одному аркуші, друга – іншу на іншому аркуші. Потім учні з'єднували два аркуші скотчем та дивилися, чи вийшов будинок цілим. Далі робився висновок про важливість уміння домовлятися одне з одним для спільної роботи.

Наприкінці квесту аналізувався рівень виконання завдань: які приклади записали учні, як проявляли доброзичливість під час переходу «містка», як взаємодіяли між собою та між командами, як швидко зуміли виконати завдання і що їм у цьому допомагало.

Під час квесту-екскурсії *«Таємниці міста Мукачєвого»* учні мандрували центром міста, дізнаючись про цікаві факти з його історії. Маршрут руху задавався «підказками» на кожній попередній «станції». Такими «станціями» були: площа у центрі міста, Кафедральний собор Св. Мартіна, каплиця Св. Йосипа, пам'ятник святому Кирилові та Мефодію, Реформаторський храм, міська ратуша.

На першій «станції» школярі отримали завдання знайти храм покровителя Мукачєво (до завдання додавалося світлина із фрагментом місця у храмі, яке розкривало ім'я цього покровителя).

Далі учням потрібно було відшукати найдавнішу пам'ятку архітектури Закарпаття – прообраз храму покровителя Мукачєвого. Після її знаходження вони мали згадати, що вони знають про святого, на честь якого була названа ця пам'ятка (Св. Мартін).

Наступний об'єкт, який мали знайти учні, – пам'ятник творцям слов'янської абетки; поряд із ним – лист-свідчення чуда Господнього (про чудесне зцілення скульптора Івана Бровді).

Ще інший об'єкт (Реформаторський храм) учні мали знайти за світлиною його фрагменту. Знайшовши – з'ясувати, на чию славу була збудована ця святиня (на славу Святої Трійці), та розказати, що знають про Неї.

Останньою «станцією» була міська ратуша, на стінах якої школярі мали знайти фрагмент старовинного листа, замурованого понад 100 років тому. У цьому фрагменті були такі слова: «...Благослови, Господи, наше місто і Батьківщину». Далі проводилася коротка бесіда про велику значущості прохання в Бога благословення перед початком важливої справи.

Під час проведення квестів до кожної з підгруп учаників були приставлені дорослі, які дбали про їхню безпеку під час руху за передбаченим маршрутом, слідували за дотриманням правил поведінки.

У кінотеатрі учні переглянули такі християнські **фільми**: «Хижа» (про досвід спілкування людини з Богом), «Фатіма» (про явлення Матері Божої трьом дітям у м. Фатіма та її послання людям), «Протистояння гігантам» (про молитву та Божу поміч), «Вудлон» (про вплив віри в Бога на зміну стосунків людей), «Таємниця Євхаристії (за об'явами Каталіни Рівас)» (про спілкування дівчини з Ісусом, пояснення значення таїнства Євхаристії), «Чудеса з небес» (про значення молитви та дивовижні шляхи отримання ласки Господньої у відповідь на молитву), «Бог не помер» та «Бог не помер 2» (про відданість вірі та докази існування Бога), «Кароль, який став святим» та «Кароль, який залишився людиною» (біографічний фільм про життя і діяльність Папи Римського Іоанна Павла II як зразок помислів та поведінки доброго християнина), «Притчі.

Збірник 1: Незвичайний послух. Німа молитва. Як Марія в гості Спасителя чекала» (про необхідність розуміння справжньої сутності християнських чеснот, про значення щирості молитви, про справжність віри),

«Притчі. Збірник 2: Лампадка. Сорочка. Троє Вас і троє нас» (про сутність повчань «Не суди ближнього», «Люби ближнього свого», силу щирої віри в Господа), «Притчі.

Збірник 3. Три слова про прощення. Стосунки поколінь. Цвяхи» (про значення уміння розкаятись та просити прощення, про заповідь «шануй батька й матір свою», про важливість бути стриманим у своїх словах), «Притчі. Збірник 4. Багатство і віра. Джерельце. Мудрий послухник» (про важливість глибокого осмислення біблійних повчань, про важливість прояву терплячості та любові одне до одного). Спільною особливістю цих фільмів є орієнтованість на утвердження християнських чеснот і цінностей. Вони формують у глядача переконаність в існуванні Господа, зміцнюють віру в Його всесильність та любов до людей, дають можливість глибше усвідомити сутність біблійних повчань.

Вибір такого виду роботи, як перегляд кінофільмів, зумовлений тим, що кіно більш точно відтворює природне сприймання людиною світу, тобто імітує життя найбільш повно, ніж інші види мистецтва (за Дж. Гібсоном, 1988). Кіно здатне змусити людину переживати, бачити і почувати так, як це роблять його герої (за А. Головною, 1965). Сприйняті з екрану образи часто виринають у пам'яті глядача, з'являються у сновидіннях. Кінофільм може зімітувати емоційний стан, вольові зусилля глядача і цим самим стимулює в нього внутрішню роботу з трансформації психічного стану (за М. Яновським, 2010). Таке сприйняття управляє почуттям реальності людини, поглиблює його та робить більш інтенсивним. Під час перегляду кінофільму глядач ідентифікується з персонажем, і це здатне впливати на його Я-образ. Проявляючи емпатію до персонажа, людина змінює свій психічний стан.

Оскільки кіно справляє великий вплив на психіку людини (як на свідомий, так і несвідомий її рівень), зумовлює ідентифікацію глядача з кіногероями, які йому подобаються, і здатне викликати бажання діяти певним чином, у роботі з учнями важливо провести обговорення побаченого

та почутого, вивести на свідомий рівень отримані враження, закріпити позитивні й трансформувати негативні.

Відтак по завершенні перегляду кожного з фільмів проводилось обговорення за запитаннями: Про що цей фільм? Хто з персонажів вам сподобався найбільше? Які вчинки персонажів фільму, на вашу думку, найбільше сподобались би Всевищному? Які дії, висловлювання, вчинки персонажів свідчать про їхню віру в Бога? Чого цей фільм учить нас?

Під час аналізу кожного з переглянутих фільмів школярі робили висновки про важливість для людини віри в Господа, зміцнювались у вірі в те, що Він чує щирі молитви людей, що ті труднощі, біди, які випадають на долю людини, вона може з Божою поміччю здолати. Окрім того, груповий перегляд фільмів просто неба та їх обговорення сприяли здруженню учнів, давали можливість їм подбати одне про одного (старші піклувалися про молодших – розміщували їх ближче до екрана, забезпечували їм потрібну кількість місць тощо. При цьому учні зазначали, що їм було приємно від турботи друзів про них, що вони могли не соромлячись попросити будь-кого про допомогу, а також радо відповідали на звернені прохання до них.

До участі в реалізації програми були залучені священослужителі, батьки учнів – активні учасники життя релігійної громади, вчителі (музики, гри на гітарі, образотворчого мистецтва, фізкультури), психологи, студенти-волонтери.

3.3 Апробація програми та аналіз її ефективності

Як зазначалося, розроблена нами програма розвитку стресостійкості учнівської молоді була впроваджена під час діяльності літнього християнського табору.

Табір було організовано в червні 2019 р. в Закарпатській області. До участі в таборі на добровільній основі були залучені учні Макарівської ЗОШ І–ІІІ ступенів із числа тих, що брали участь в емпіричному дослідженні

(40учнів 4-х, 6-х, 8-х і 10-х класів). Тривалість роботи табору становила два тижні. На початку навчального року, у вересні 2019 р., було проведене повторне діагностування учнів, які брали участь в емпіричному дослідженні. Застосовувалися такі методики: тест «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти і В. Ялтонського, методики «Людина під дощем», «Не дайте людині впасти», «Дерево».

До числа учасників табору потрапили школярі всіх трьох підгруп, виокремлених в емпіричному дослідженні: 1) учні з вираженим релігійним світоглядом, які активно долучаються до життя релігійної громади (12 осіб), 2) учні з елементами релігійного світогляду, певною мірою долучені до життя релігійної громади (20 осіб); 3) учні з атеїстичним світоглядом, не залучені до життя і діяльності релігійної громади (8 осіб). Контрольна група була також представлена учнями зазначених підгруп: перша – 60 осіб, друга – 87 осіб, третя – 37 осіб.

Результати повторного діагностування досліджуваних порівняно з першим зрізом представлені в таблицях 3.1–3.8. За даними табл. 3.1, у досліджуваних другої та третьої підгруп збільшилася кількість осіб із позитивними та хорошими передумовами стресостійкості, а зниження таких передумов не спостерігається. Більш детальний аналіз даних окремих респондентів засвідчив позитивні зсуви у розвитку передумов здатності долати несприятливі ситуації: у чотирьох учасників другої підгрупи (у трьох із хорошими передумовами стресостійкості та одного з передумовами зниження стресостійкості) та в чотирьох із третьої підгрупи (у двох із хорошими передумовами стресостійкості та двох із передумовами зниження стресостійкості). Такий зсув в емпіричних даних може вважатися типовим за цими показниками у цій групі і за G-критерієм є значущим на рівні $p \leq 0,01$.

Таблиця 3.1

**Результати частотного аналізу відповідей респондентів
експериментальної групи за тестом «Дерево», N=40**

<i>Підгрупи досліджуваних за релігійним світоглядом</i>	<i>Частота видів передумов стресостійкості, F (відносна частота, %)</i>			<i>Частота видів передумов стресостійкості, f (відносна частота, %)</i>		
	<i>Позитивні передумови стресостійкості</i>	<i>Хороші передумови стресостійкості</i>	<i>Передумови зниження стресостійкості</i>	<i>Позитивні передумови стресостійкості</i>	<i>Хороші передумови стресостійкості</i>	<i>Передумови зниження стресостійкості</i>
1	75%	25%	–	75%	25%	–
2	35%	50%	25%	50%	40%	10%
3	37,5%	25%	37,5%	62,5%	25%	12,5%

За даними табл. 3.2, у досліджуваних контрольної групи збільшилася кількість осіб із позитивними та хорошими передумовами стресостійкості у першій та другій підгрупі, а зниження таких передумов спостерігається в одного досліджуваного із третьої підгрупи (із хорошими передумовами стресостійкості). Зокрема, більш детальний аналіз даних окремих респондентів засвідчив позитивні зсуви у розвитку передумов здатності долати несприятливі ситуації в одного учня першої підгрупи (із хорошими передумовами стресостійкості) та в чотирьох із другої підгрупи (у двох із хорошими передумовами стресостійкості та двох із передумовами зниження стресостійкості). Позитивний зсув в емпіричних даних може вважатися

типовим за цими показниками у цій групі, однак за G-критерієм він не досягає рівня статистичної значущості.

Таблиця 3.2

Результати частотного аналізу відповідей респондентів контрольної групи за тестом «Дерево», N=184

Підгрупи досліджуваних за релігійним світоглядом	Частота видів передумов стресостійкості, f (відносна частота, %)			Частота видів передумов стресостійкості, f (відносна частота, %)		
	Позитивні передумови стресостійкості	Хороші передумови стресостійкості	Передумови зниження стресостійкості	Позитивні передумови стресостійкості	Хороші передумови стресостійкості	Передумови зниження стресостійкості
1	90%	10%	–	92%	8%	–
2	35,5%	50,5%	14%	38%	50,5%	11,5%
3	35%	30%	35%	35%	24%	41%

Таблиця 3.3

Результати частотного аналізу відповідей респондентів експериментальної групи за тестом «Індикатор копінг-стратегій»

Д. Адмірхана в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського, N=40

Підгрупи досліджуваних за релігійним світоглядом	Частота домінування* копінг-стратегій у першому зрізі, f (відносна частота, %**)			Частота домінування копінг-стратегій у другому зрізі, f (відносна частота, %)		
	вирішення проблеми	пошук соціальної підтримки	уникання	вирішення проблеми	пошук соціальної підтримки	Уникання
1	67%	83%	–	67%	83%	–
2	30%	60%	20%	30%	70%	10%
3	37%, 5%	–	62,5%	37%, 5%	37,5%	25%

* під домінуванням мається на увазі високий показник прояву відповідної копінг-стратегії, при цьому в досліджуваних могли одночасно виявлятися високоозвнунтими два види копінг-стратегій;

** відносна частка вираховувалася від кількості досліджуваних відповідної підгрупи.

Як бачимо з табл. 3.3, у досліджуваних експериментальної групи спостерігається зростання кількості досліджуваних із більш вираженою копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки і зниження кількості осіб із домінантною копінг-стратегією уникання стресора (дві особи в другій підгрупі та три у третій). Такий зсув в емпіричних даних може вважатися типовим за цими показниками у цій групі та за G-критерієм є значущим на рівні $p \leq 0,05$.

Таблиця 3.4

Результати частотного аналізу відповідей респондентів контрольної групи за тестом «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації

Н. Сироти, В. Ялтонського, N=184

<i>Підгрупи досліджуваних за релігійним світоглядом</i>	<i>Частота домінування копінг-стратегій у першому зрізі, f (відносна частота, %)</i>			<i>Частота домінування копінг-стратегій у другому зрізі, f (відносна частота, %)</i>		
	<i>вирішення проблеми</i>	<i>пошук соціальної підтримки</i>	<i>уникання</i>	<i>вирішення проблеми</i>	<i>пошук соціальної підтримки</i>	<i>Уникання</i>
1	65%	72%	–	65%	72%	–
2	36%	40%	27,5%	36%	40%	27,5%
3	49%	–	51%	49%	–	51%

Як бачимо з табл. 3.4, у контрольній групі показники частоти домінування копінг-стратегій залишилися незмінними (детальний аналіз результатів окремих респондентів підтвердив це).

Таблиця 3.5

**Результати частотного аналізу відповідей респондентів
експериментальної групи за тестом «Не дайте людині упасти», N=40**

<i>Підгрупи досліджуваних за релігійним світоглядом</i>	<i>Частота особливостей поведінки, f (відносна частота, %)</i>		<i>Частота особливостей поведінки, f (відносна частота, %)</i>	
	<i>Рішуча активність</i>	<i>Нерішучість, терплячість</i>	<i>Рішуча активність</i>	<i>Нерішучість, терплячість</i>
1	67%	33%	75%	25%
2	55%	45%	70%	30%
3	37,5%	62,5%	75%	25%

За даними табл. 3.5, у досліджуваних змінилися показники частоти рішучої активності у стресових ситуаціях: в одного досліджуваного першої підгрупи, трьох досліджуваних другої підгрупи та трьох досліджуваних третьої підгрупи. Якщо у попередньому зрізі вони проявили нерішучість та терплячість, то у другому зрізі готовність до рішучої активності. Такий зсув в емпіричних даних може вважатись типовим за цими показниками у цій групі і за G-критерієм є значущим на рівні $p \leq 0,05$.

Таблиця 3.6

**Результати частотного аналізу відповідей респондентів контрольної
групи за тестом «Не дайте людині впасти», N=184**

<i>Підгрупи досліджуваних за релігійним світоглядом</i>	<i>Частота особливостей поведінки, f (відносна частота, %)</i>		<i>Частота особливостей поведінки, f (відносна частота, %)</i>	
	<i>Рішуча активність</i>	<i>Нерішучість, терплячість</i>	<i>Рішуча активність</i>	<i>Нерішучість, терплячість</i>
1	82%	18%	88%	12%
2	55%	45%	57%	43%
3	40,5%	59,5%	38%	62%

За даними табл. 3.6, у досліджуваних контрольної групи спостерігаються позитивні зсуви у прояві особливостей поведінки в бік рішучої активності (у чотирьох із першої підгрупи та двох із другої) та негативний зсув (у бік нерішучості) у досліджуваних третьої підгрупи (в однієї особи). Позитивний зсув в емпіричних даних може вважатися типовим за цими показниками у цій групі, однак за G-критерієм він не досягає рівня статистичної значущості.

Таблиця 3.7

**Результати частотного аналізу відповідей респондентів
експериментальної групи за тестом «Людина під дощем», N=40**

<i>Підгрупи досліджуваних за релігійним світоглядом</i>	<i>Частота рівнів здатності долати несприятливі ситуації, f (відносна частота, %)</i>			<i>Частота рівнів здатності долати несприятливі ситуації, f (відносна частота, %)</i>		
	<i>Високий</i>	<i>Середній</i>	<i>Знижений</i>	<i>Високий</i>	<i>Середній</i>	<i>Знижений</i>
1	867%	33%)	–	67%	33%	–
2	35%	50%	15%	50%	50%	–
3	25%	50%	25%	50%	50%	–

За даними табл. 3.7, у досліджуваних другої та третьої підгруп збільшилася кількість осіб із високим та середнім рівнем здатності долати несприятливі ситуації, а зниженого рівня такої здатності не спостерігається. Більш детальний аналіз даних окремих респондентів засвідчив позитивні зсуви у розвитку здатності долати несприятливі ситуації у шести учнів другої підгрупи (у трьох із середнім і трьох зі зниженим) та в чотирьох із третьої підгрупи (у двох із середнім та двох із низьким рівнем). Такий зсув в емпіричних даних може вважатися типовим за цими показниками у цій групі і за G-критерієм є значущим на рівні $p \leq 0,01$.

Таблиця 3.8

Результати частотного аналізу відповідей респондентів контрольної групи за тестом «Людина під дощем», N=184

<i>Підгрупи досліджуваних за релігійним світоглядом</i>	<i>Частота рівнів здатності долати несприятливі ситуації, f (відносна частота, %)</i>			<i>Частота рівнів здатності долати несприятливі ситуації, f (відносна частота, %)</i>		
	<i>Високий</i>	<i>Середній</i>	<i>Знижений</i>	<i>Високий</i>	<i>Середній</i>	<i>Знижений</i>
1	82%	18%	–	82%	18%	–
2	37%	50,5%	12,5%	37%	50,5%	12,5%
3	27%	46%	27%	27%	40,5%	32,5%

За даними табл. 3.8, у досліджуваних контрольної групи спостерігається зниження показників рівня здатності долати несприятливі ситуації (у двох із третьої підгрупи), при цьому позитивного зсуву у рівні здатності долати стресові ситуації не спостерігається.

Таким чином, отримані результати повторного дослідження особливостей стресостійкості учасників експериментальної та контрольної груп засвідчили, що застосування заходів розвитку стресостійкості в умовах християнського табору сприяє формуванню в них готовності до вибору копіngu, спрямованого на пошук соціальної підтримки, підвищенню рівня здатності долати несприятливі ситуації та готовності до рішучої активності у стресових ситуаціях, зміцненню позитивних та хороших передумов стресостійкості особистості. Окрім того, результати першого та другого зрізів емпіричних даних досліджуваних різних підгруп свідчать про те, що в учнів із високим рівнем розвитку релігійного світогляду та залученістю до діяльності релігійних громад показники стресостійкості є більш стабільними

порівняно з такими в досліджуваних з елементами релігійного світогляду чи атеїстичним світоглядом.

Висновки до третього розділу

Проведене дослідження формувального експерименту дає підстави для висновку про цілеспрямований розвиток стресостійкості учнівської молоді за розробленою програмою, зміст якої полягав у доборі ефективних засобів і методів, що сприяють формуванню та вдосконалення їх релігійних світоглядних уявлень.

Основними принципами програми розвитку стресостійкості особистості з опорою на формування та вдосконалення їх релігійних світоглядних уявлень стали: налагодження контакту зі школярами, стосунків довіри та здобуття в них авторитету; повага до індивідуальності учня незалежно від його віку; доступність інформації, заходів для сприймання, осмислення, виконання учнями; допомога в осмисленні набутого та нового життєвого досвіду; відповідність тривалості та динаміки заходів віковим особливостям учнів; відповідність змісту заходів інтересам школярів; залучення батьків до участі в заходах для школярів; сучасність форм роботи з учнями; збереження індивідуального підходу до школярів.

Встановлено, що для ефективного формування релігійного світогляду доцільно залучати такі групи чинників:

1) соціальні – інформація про способи ефективної поведінки в різних типах стресових ситуацій, створення мережі соціальних контактів, які можуть виконувати функцію психологічної підтримки у подоланні стресів;

2) поведінкові – залучення до аналізу різних способів поведінки в стресових ситуаціях, тренування у використанні ефективних моделей поведінки в таких ситуаціях, відпрацювання прийомів швидкого відновлення емоційної рівноваги;

3) особистісні – надання допомоги в осмисленні їхнього життєвого досвіду, формулюванні висновків з нього, пропрацьовувались особистісні уявлення, настанови, що впливають на сприймання своєї спроможності впоратись із труднощами, відпрацьовувались навички позитивного самоствавлення;

4) духовні – з морально-етичні ідеї християнської релігії, робота з духовними джерелами, формування релігійній цінностей, залучення духовних людей до роботи з учнями.

Основними стратегіями слугували: 1) орієнтація на інтереси й потреби школярів; 2) доповнення світоглядних уявлень та формування релігійних світоглядних переконань учнів; 3) зміцнення копінг-ресурсів та передумов стресостійкості особистості шляхом вдосконалення її духовності; 4) тренування соціально-прийнятних, схвалюваних релігією способів поведінки в стресових ситуаціях.

Програма роботи зі школярами у нашому таборі передбачає чотири напрями : 1) релігійна просвіта; 2) активний відпочинок; 3) праця і творчість, 4) самопізнання.

Їх реалізація відбувалася під час проведення таких видів і форм роботи: бесіди зі священником та членами релігійної громади, повчальні історій (storytelling), читання та обговорення творів духовно-релігійного змісту, театралізовані постановки та ігри, психотренінг, групова психотерапія, перегляд та обговорення відеоматеріалів духовно-релігійного змісту, колективні молитви

Встановлено, що формуванню релігійного світогляду та стресостійкості школярів сприяє орієнтація на інтереси й потреби школярів, доповнення світоглядних уявлень та формування релігійних світоглядних переконань учнів, зміцнення копінг-ресурсів та передумов стресостійкості особистості шляхом удосконалення її духовності, тренування соціально-прийнятних, схвалюваних релігією способів поведінки у стресових ситуаціях.

Розвиток стресостійкості школярів в умовах християнського табору сприяє формуванню у них готовності до вибору копінгу, спрямованого на пошук соціальної підтримки, підвищенню здатності долати несприятливі ситуації та готовності до рішучої активності в стресових ситуаціях, зміцненню передумов стресостійкості особистості. Цілеспрямований розвиток стресостійкості учнівської молоді в контексті формування її релігійного світогляду сприяє також стабілізації показників стресостійкості особистості.

Результати емпіричного дослідження відображено у публікаціях автора [71, 72, 74, 75, 77, 130].

ВИСНОВКИ

У дисертації викладено результати теоретичного узагальнення й практичного розв'язання проблеми розвитку стресостійкості шкільної молоді з релігійним світоглядом. Проведене дослідження послугувало підґрунтям для низки висновків.

1. На основі аналітично-рефлексивного аналізу наукових джерел стресостійкість визначається як властивість особистості, що неодмінно виявляється в нестандартній ситуації, має генералізаційний вплив на адаптацію людини в різних сферах життя та уміщує такі компоненти: рефлексивно-конативний (оцінювання ситуації та себе у ній), емоційний (емоційні переживання з приводу нестандартної ситуації та їх свідомий контроль), поведінковий (дії з приводу стресора, прийняття рішень, що здійснюється на підґрунті наявних у людини інстинктів, знань про стресори того чи іншого виду та способи їх нейтралізації, попереднього досвіду подолання нестандартних ситуацій).

Стресостійкість особистості зумовлена її світоглядом, зокрема релігійним. Релігійний світогляд – це складне системне психологічне явище, що охоплює релігійні уявлення (знання та погляди), які стають переконаннями людини, слугують формуванню її системи цінностей і задають спосіб відображення й інтерпретації дійсності. Релігійний світогляд може виявлятися як привласнені знання про існування вищої сили, її вплив на виникнення світу та буття людини, певні етичні норми поведінки людини. Встановлено, що період навчання в школі супроводжуваний інтенсивним формуванням і розвитком психологічних особливостей особистості, тому вагомим етапом є вироблення й закріплення типів реакцій на стресори та патерни стресостійкої поведінки.

2. З'ясовано, що учні переживають стреси в нестандартних ситуаціях, пов'язаних із процесом навчання, взаємодією з ровесниками, родинними стосунками, позанавчальною діяльністю, з очікуваннями стосовно себе та

свого майбутнього. Родинні стосунки охоплюють більший спектр стресових ситуацій для школярів, ніж інші сфери їхньої життєдіяльності. Найчастіше школярі переживають стрес у нестандартних ситуаціях, що стосуються процесу навчання й контролю знань. Однаковий тип / вид ситуацій може бути стресовим для школярів різного віку й породжувати в них сильні переживання. Водночас різною є здатність долати їх.

3. Констатовано, що здатність школярів нейтралізувати стресові переживання й бути стресостійкими зумовлена їхнім релігійним світоглядом і ступенем залучення до життя та діяльності релігійної громади, що дає відчуття підтримки й надії, демонструє зразок стійкості особистості в стресових умовах. Зокрема, активне залучення школярів до життя релігійної громади сприяє: вибору в стресових ситуаціях копінг-стратегій, спрямованих на розв'язання проблеми й пошук соціальної підтримки або їх поєднання; вияву високого рівня здатності протистояти стресовим ситуаціям; вияву рішучої активної поведінки в стресових ситуаціях; розвитку позитивних передумов стресостійкості (комфортний стан, товарицькість, готовність надавати та отримувати дружню підтримку, настанова на подолання перешкод).

4. Підсумовано, що розвиток стресостійкості школярів у контексті зміцнення їхнього релігійного світогляду сприяє формуванню готовності до вибору копінгу, спрямованого на пошук соціальної підтримки, підвищенню рівня здатності долати несприятливі ситуації та готовності до активності в стресових ситуаціях, зміцненню передумов стресостійкості особистості. Цілеспрямований розвиток стресостійкості учнівської молоді в контексті релігійного світогляду стабілізує показники стресостійкості особистості.

5. Доведено, що розвитку стресостійкості школярів у контексті релігійного світогляду сприяє залучення соціального, поведінкового, особистісного й духовного чинника, також орієнтація на інтереси школярів, розширення світоглядних уявлень, зміцнення копінг-ресурсів та передумов стресостійкості особистості через удосконалення духовності, тренування

соціально усталених, схвалюваних релігією способів поведінки в стресових ситуаціях. Для зміцнення стресостійкості шкільної молоді з релігійним світоглядом доцільно проводити бесіди зі священнослужителями та членами релігійної громади, розповідь історій («story telling»), читання й обговорення творів духовно-релігійного змісту, театралізовані постановки та рольові ігри, психотренінг, групову психотерапію, перегляд й обговорення відеоматеріалів духовно-релігійного змісту, спільні молитва.

Серед подальших перспектив варто назвати лонгітюдні порівняльні студії, присвячені динаміці стресостійкості школярів із релігійним і нерелігійним світоглядом; дослідження, базовані на вибірці, що репрезентує різні регіони України; розроблення системи заходів, рекомендованих до впровадження релігійними громадами для розвитку стресостійкості шкільної молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдулова, Т. П. (2015). *Психология подросткового возраста: учеб. пособ.* Москва: Academia.
2. Александрова, Л. А., Леонтьев, Д. А. (Ред.). (2016). *Копинг-стратегии как проявление саморегуляции*, Материалы IV Междунар. науч. конференции (Кострома, 22–24 сентября 2016 г.): в 2 т.; Т. 1. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова.
3. Алексеєва, Ю. А. (2014). Психологічний аналіз семантичного простору концепту віра. *Проблеми сучасної психології*, 26, 40–54.
4. Алексеєва, Ю. А. (2015). Класифікація форм і видів віри особистості. *Проблеми сучасної психології*, 28, 21–35.
5. Алексеєва, Ю. А. (2015). Психологічні аспекти вивчення феномена віри. *Проблеми сучасної психології*, 27, 20–34.
6. Амонашвілі, Ш. (2017). *Мистецтво родинного виховання. Педагогічне все.* Харків: Школа.
7. Анопрієнко, О. В. (2017). *Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і подолання хронічного стресу.* (Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07). Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ.
8. Аршава, І. Ф. (2006). *Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія.* Донецьк: Вид. ДНУ.
9. Бабаян, Ю. О., Коновалюк, О. О. (2014). Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Збірник наукових праць Психологічні науки*, 2.12 (103), 18–21.
10. Белова, Е. В., Афанасенко, И. В., Зинченко, Е. В., Броварь, А. В., Кобылянская, Л. И., Самойлова, И. Г. (2016). Особенности религиозности представителей профессий экстремального профиля (на примере пожарных). *Российский психологический журнал*, 13(4), 16–35.

11. Белорусов, С. А. *Психология духовности, веры и религии (обзор литературы)*.
Взято з: http://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/071.files/relig4.html (Дата звернення: 01.08.2020).
12. Бех, І. Д. (2013). Рефлексивно-експліцитний метод у формуванні морально стійкої особистості. *Теорія і практика управління соціальними системами*, 2, 54–60.
13. Бех, І. Д. (2014). Колізії суб'єкт-суб'єктної взаємодії. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук.праць 18,(1) 6–14.
14. Бех, І. Д. (2018). *Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія*. Київ – Чернівці: «Букрек», 296.
15. Бірон, Б. В. (2015). *Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю*. (Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01). Одеса.
16. Большакова, А. М. (2013). Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. *Наука і освіта*, 1/2, 17–21.
17. Бондар, А. Я., Макаренко, Н. Г. (2013). Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*, 149, 49–55.
18. Борейко, Ю. Г. (2016). *Повсякденність українського православного вірянина: монографія*. Луцьк: Вежа-Друк.
19. Боришевський, М. (2010). *Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія*. Київ: Академвидав.
20. Боришевський, М. (2011). *Психологічні закономірності розвитку духовності особистості: монографія*. Київ: Педагогічна думка.
21. Боришевський, М. (2013). *Виховання духовності особистості: навч.-метод. посібник*. Кіровоград: Імекс-ЛТД.
22. Бринза, І. (2011). Аналіз зв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням благополуччя. *Наука і освіта*, 3, 18–20.

23. Бочавер, А. А., Хломов, К. Д., Али-заде, А. С., Хломов, И. Д. Ред. (2016). *Будущее как источник стресса у современных подростков*, Материалы IV Междунар. науч. конференции (Кострома, 22–24 сентября 2016 г.): в 2 т.; Т. 1. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова.
24. Бурлак, С. М. (2005). *Релігійний фанатизм: релігієзнавчо-психологічні сутність та форми прояву*. (Автореф. дис. канд. філос. наук: 09.00.11). Київ.
25. Бутузова, Л. П. (2015). Життестійкість особистості у площині її психологічної безпеки. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 6(12), 186–202.
26. Варабина, А. В., Егорова, Т. В. (2016). *Гендерные особенности совладающего поведения современных подростков*, Материалы IV Междунар. науч. конференции (Кострома, 22–24 сентября 2016 г.): в 2 т.; Т. 1. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова.
27. Вершинина, С. В., Котова, О. В., Рябоконе, И. В. (2014). *Стресс у детей и подростков: причины и последствия, лечение и профилактика*. Взято из: <https://medi.ru/info/3059/> (Дата звернення: 20.10.2019).
28. Видолоб, Н. (2014). Умови подолання психологічного дискомфорту підлітків. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельниць. держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди»*, 33, 191–199.
29. Висідалко, Н. Л., Бабенко, А. І. (2016). Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. *Молодий вчений*, 12.1(40), 199–201.
30. Вовк, Г. О. (2009). Взаємозв'язок релігійності та ціннісних орієнтацій особистості. *Наука і освіта*, 6, 107–111.
31. Войнівська, О. О. (2007). *Психологічні особливості особистісної релігійності*. (Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01). Одеса.
32. Волков, Б. С. (2018). *Психология детей младшего школьного возраста: учеб. пособие*. Москва: КноРус.
33. Волков, Б. С. (2018). *Психология подросткового возраста: учеб. пособие*. Москва: КноРус.

34. Вус, В. І. (2012). *Особливості аксіогенезу підлітків у процесі релігійної освіти*. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ.
35. Вус, В. І. (2014). Теоретико-методологічні засади дослідження особистісного розвитку дитини в контексті духовно-релігійного виховання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні та історичні науки*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 116, 53–58.
36. Гаврілова, Н. (2008). Урізноманітнення виявів соціального служіння релігійних спільнот. *Українське релігієзнавство*, 48, 70–77.
37. Гибсон, Дж. (1988). *Екологічний підход к зрительному восприятию*. Москва: КоЛибри.
38. Голви, Т., Ханзелик, Э., Хортон, Дж. (2019). *Стресс как внутренняя игра. Как преодолеть жизненные трудности и реализовать свой потенциал*. Москва: Манн, Иванов и Фербер.
39. Голець, М. І. (2012). *Духовність дитини в ранньому віці: інновац. дослідж.* Київ: Вища школа.
40. Головня, А. Д. (1965). *Мастерство кинооператора*. Москва: Искусство.
41. Гонина, О. О. (2016). *Психология младшего школьного возраста: учеб. пособие*. Москва: Флинта.
42. Грановская, Р. М. (2019). *Психология веры*. Санкт-Петербург: Питер.
43. Гревцева, О. В., Плугина, М. И. (2015). Стрессоустойчивость как условие развития воспитанников пансионного учебного заведения. *Акмеология*, 4(56), 222–228.
44. Гринберг, Дж. (2002). *Управление стрессом*. / Л. Гительман, М. Потапова. (7 изд.). Санкт-Петербург: Питер, Москва. (Серия «Мастера психологии»).
45. Грись, А. М. (2004). *Психолого-педагогічні умови ефективного використання світоглядних діалогів у процесі навчання*. (Автореф. дис. канд.

- психол. наук: 19.00.07). Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ.
46. Губар, А. О. (2010). Стрес як фактор впливу на адаптацію людини. *Наука і освіта*, 3, 23–25.
47. Гомес, Р. (2016). *100 промінчиків світла. Притчі на кожен день*. Львів: Свічадо.
48. Девликамова, О. О. (2014). Психологические особенности мотивов религиозности личности. *Наука і освіта*, 1, 13–19.
49. Дементий, Л. И., Романов, К. Ю. (2013). Личностные ресурсы копинг-поведения в ситуации выбора жизненных стратегий (на примере ситуации окончания средних и высших учебных заведений). *Вестник Омского ун-та. Серия «Психология»*, 1, 20–26.
50. Дергунова, Е. Б. (2013). *Развитие стрессоустойчивости у детей младшего школьного возраста в любительском театральном коллективе*, Материалы VII междунар. студ. науч.-практ. конференции. 7. Взято из: <https://sibac.info//archive/humanities/7.pdf> (Дата звернення: 14.08.2019).
51. Дивисенко, К. С., Белов, А. Э., Дивисенко, О. В. (2018). Трансляция религиозности в семье от родителей к детям: аналитический обзор исследований. *Социологический журнал*, 24(4), 75–92.
52. Докаш, В. І. (2012). *Психологія релігії: навч. посібник*. Чернівці: Рута.
53. Долинська, Л. В., Лисянська, Т. М. (2019). *Вікова психологія: хрестоматія: навч. посібник*. (2-ге вид.). Київ: Каравела.
54. Дорожко, І. І. (2013). *Родинне виховання у сучасних соціокультурних контекстах: філософсько-освітній аспект: монографія*. Харків: Бровін О. В.
55. Дроботенко, М. О. (2013). *Релігійні смисли у стратегіях сучасного виховання*. (Автореф. дис. канд. філос. наук: 09.00.10). Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків.

56. Дудар, Н. П. (2002). *Релігійність в українському соціумі: детермінанти і характеристика сучасного стану*. (Автореф. дис. канд. соціол. наук: 09.00.11). Київ.
57. Дурманенко, О. (2009). Релігійність як фактор запобігання девіантній поведінці особистості. *Соціальна психологія*, 2, 160–166.
58. Евтушенко, И. В. *Профилактика стрессов в начальной школе*. Взято из: <https://urok.1sept.ru/статьи/414804/> (Дата звернення: 20.10.2019).
59. Ємець, Н. А. (2017). Релігійна соціалізація особистості у сучасному соціокультурному просторі. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*, 2, 29–33.
60. Єсип, М. (2010). Адаптація методики «Релігійні копінг-стратегії» К. Паргамента, Г. Кюніга і Л. Перез. *Соціальна психологія*, 2, 160–167.
61. Єсип, М. З. (2012). *Релігійні уявлення віруючих з різними копінг-стратегіями*. (Автореф. дис. канд. психол. наук. 19.00.01). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ.
62. *З досвіду корекційної роботи практичного психолога і соціального педагога з дітьми з девіантною та делінквентною поведінкою: посібник*. (2015). / упоряд. Ю. А. Луценко. Київ: Український НМЦ практич. психології і соціальної роботи.
63. Іванченко, А. С. (2008). *Соціокультурні та психологічні аспекти релігійної свідомості*. (Автореф. дис. канд. філос. наук). Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. Київ.
64. Іванчич, Т. (2019). *Відвага бути недосконалим: повернення надії*. Львів: «Свічадо».
65. Іванцанич, В. В. (2018). Стресостійкість учнівської молоді як науково-практична проблема. *Актуальні проблеми психології*, IX(11), 458–469.
66. Іванцанич, В. В. (2019). Релігійний світогляд шкільної молоді: проблема методу вимірювання. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, 36/37, 91–101.

67. Іванцанич, В. В. (2020). Психологічний зміст впливу релігійних громад на учнівську молодь. *Актуальні проблеми психології*, 14(3), 89–99.
68. Іванцанич, В. В. (2020). Стресостійкість: чинники та особливості прояву в учнівської молоді. *Актуальні проблеми психології*, IX(13), 116–124.
69. Іванцанич, В. В. (2016). Поняття «стресостійкість» у психологічному дискурсі. *Педагогічні інновації у фаховій освіті: зб. наук. праць Ужгородського нац. ун-ту*, 1(7).
70. Іванцанич, В. В. (2017). Розвиток стресостійкості і релігійний світогляд молоді. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: зб. наук. праць*. Львів – Кельце, 1.
71. Іванцанич, В. В. (2019). *Релігійні громади у формуванні духовного та освітнього світогляду школярів*, Матеріали наукової конференції (м. Київ, 07 груд.). Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство».
72. Іванцанич, В. В. (2019) *Релігійна громада як екосистема формування стресостійкості школяра*, Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 24 трав.). Київ: ДЗВО «Ун-т менедж. освіти».
73. Іванцанич, В. В. (2019). *Дефініція «релігійний світогляд» у змістових характеристиках*, Матеріали круглого столу (м. Київ, 11 черв.). Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство».
74. Іванцанич, В. В. (Ред.). (2020). *Вплив релігійних громад на стресостійкість учнівської молоді*, Наукові записки вчених: збірник матеріалів конференції. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова.
75. Іванцанич, В. В. (2020). *Розвиток стресостійкості школярів у мовах християнського табору*, Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конференції (24–25 верес.). Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович.
76. Іванцанич, В. В. (2020). *Вікова динаміка розвитку світогляду в учнів*, Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова; Факультет педагогіки і психології. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г. М.

77. Іванцанич, В. В. (2020). *Розвиток стресостійкості шкільної молоді в умовах літнього християнського табору: метод. посібник*. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г. М. 85 с.
78. Ильин, Е. П. (2004). *Психология индивидуальных различий*. Санкт-Петербург: Питер.
79. Инина, Н. В. (2014). Фанатизм как деструктивная форма веры. *Консультативная психология и психотерапия*, 22(5), 89–102.
80. *Исследование уровня стрессоустойчивости у верующих людей (на примере католической религии)*. (2010). Чита. Взято из: <https://cutt.ly/FrVdK9b> (Дата звернення: 17.02.2020)
81. Йовенко, Л. І., Терешко, І. Г. (2010). *Традиційне родинне виховання українців: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів*. Умань: РВЦ «Софія».
82. Каргіна, Н. В. (2018). Віра як основа психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». Секція 1. Загальна психологія; психологія особистості*, 1, 83–88.
83. Каськов, І., Хуртенко, О. (2019). Психологічний феномен тривожних переживань молодших школярів із неповних сімей. *Вісник нац. ун-ту оборони України*, 3(53), 77–83.
84. Киселиця, С. В. (2016). Софійність віри. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*, 1(7), 46–52.
85. Кучер, О. М. (2016). *Релігієзнавство: [Електронний ресурс] навчальний підручник*. Київ: КНЕУ, 95.
86. Климишин, О. І. (2013). *Християнсько-психологічні основи духовного розвитку особистості*. (Автореф. дис. д-ра психол. наук). Київський нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ.
87. Клімук, І. М. (2014). Психологічно-соціальні фактори формування релігійної ідентичності в релігійній громаді. *Соціологічні студії*, 2, 56–61.
88. Ковалева, И. (2017). Стрессу – нет. *Здоровье школьника*, 1, 50–54.

89. Козлов, С. В. (2011). Специфика использования копинг-стратегий в зависимости от уровня образования и пола. *Вісник Харківського нац. ун-ту. Серія «Психологія»*, 937, 134–137.
90. Козловський, О. Р. (2007). *Релігійна свідомість і релігійні практики населення сучасної України як предмет соціально-філософського аналізу*. (Автореф. дис. канд. філос. наук: 09.00.03). Київ.
91. Колодний, А. М. (2005). *Україна в її релігійних виявах: монографія*. Львів: Сполом.
92. Колупаєва, А. А., Савчук, Л. О. (2011). *Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання: науково-метод. посіб.* Київ. Серія «Інклюзивна освіта».
93. Кондратик, Л. (2016). Релігія як соціальний інститут. *Соціологічні студії*, 2, 10–15.
94. Конотоп, Л. Г. (2014). Релігія і актуалізація духовної сутності людини. *Вісник Нац. авіаційного ун-ту*, 1, 11–14.
95. *Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навч.-метод. посіб.* (2017). / С. Богданов, Т. Гніда, О. Залеська, Н. Лунченко, В. Панок, В. Соловійова. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
96. Кормило, О. М. (2015). Стрес та особливості його прояву у підлітковому віці. *Актуальні питання сучасної психології*, 86–90.
97. Корнієнко, І. О. (2017). *Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія*. Мукачево: РВУ МДУ.
98. Корольчук, В. М. (2009). *Психологія стресостійкості особистості*. (Автореф. дис. д-ра психол. наук. 19.00.01). Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ,.
99. Коцур, Н. І., Годун, Н. І. (2017). Психоемоційні стреси в школярів: ризики розвитку та шляхи запобігання. *Your Scientist*, 9/1(49.1), 97–100.
100. Крайнюк, В. М. (2007). *Психологія стресостійкості особистості: монографія*. Київ: Ніка-Центр.

101. Кричевец, А. Н., Солодушкина, М. В. (2014). Мужество быть. Жизнестойкость и вера. *Консультативная психология и психотерапия*, 22(5), 103–117.
102. Крупська, О. І. (2012). Особливості локусу контролю віруючих осіб. *Вісник Одеського ун-ту. Психологія*, 8, 521–527.
103. Кудінова, М. С. (2017). Екзогенні та ендогенні фактори стресу в учнів: психологічний аналіз. *Вісник Одеського нац. ун-ту ім. І. І. Мечникова. Психологія*, 22(4(46)).
104. Кузнецов, М. А., Бабарикіна, І. В. (2012). *Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання: монографія*. Харків: ХНПУ.
105. Кузнецов, О. І. (2017). Психодіагностика функціональних характеристик релігійності особистості. *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди*, 56, 81–95.
106. Кузнецов, О. І. (2017). Психологічний аналіз феномену віри у науковому пізнанні. *Психологія і особистість*, 1(11), 289–296.
107. Кузнецов, О. І. (2020). Релігійний світогляд як фактор екзистенційної осмисленості життя. *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди. Психологія*, 61, 95–118.
108. Кулагина, І. Ю. (2016). *Психологія дітей младшого шкільного віку: учеб. и практ.* Люберці: Юрайт.
109. Кутішенко, В. П., Ставицька, С. О. (2009). *Психологія розвитку та вікова психологія: практикум: навч. посіб.* Київ: Каравела.
110. Кутішенко, В. П. (2019). *Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник*. (2-ге вид.). Київ: Центр учбової літератури.
111. Лазоренко, Т. Г. (2010). *Духовність і прогрес: короткий нарис історії духовності*. (2-ге вид.).
112. Лалак, Н. (2016). Формування світогляду молодших школярів на уроках «Я у світі». *Молодь і ринок*, 1(132), 53–56.
113. Левис, Ш., Левис, Ш. *Ребенок и стресс*. (1996). СПб.: Питер Пресс. Серия «Сам себе психолог».

114. Лефевр, П. (2018). *100 малих історій про великі правди*. Львів: «Свічадо».
115. Літвінов, А., Літвінова, Т. (2013). Особливий статус релігійних громад при вчиненні нотаріальних дій. *Юридичний радник*, 6(72). Взято із: <http://surl.li/vqj> (Дата звернення: 20.09.2019).
116. Ліщинська, О. (2007). Релігійність українців очима українців. *Соціальна психологія*, 3, 116–123.
117. Львова, Е. Н., Шлягина, Е. И. (2016). Совладающее поведение: о соотношении осознаваемого и неосознаваемого, Материалы IV Междунар. науч. конференции (Кострома, 22–24 сентября 2016 г.): в 2 т.; Т. 1. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова.
118. Лютко, О. М. (2010). *Релігійність як складова української ментальності та чинник само ідентифікації*. (Автореф. дис. канд. філос. наук: 19.00.11). Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. Київ.
119. Магдисюк, Л. І., Трофімчук, Ю. Ю. (2019). *Вплив стресу на адаптацію старшокласника до дорослого життя*, Матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції з міжнар. участю (25 квіт. 2019 р. Бердянськ). Бердянськ.
120. Макаренко, О. М., Федосєєва, І. В. (2005). Гострі психологічні реакції людини на стресогенні події. // *Наукові записки НаУКМА. Серія: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*, 47, 45–48.
121. Макаренко, О., Голубєва, М. (2010). Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*, 2, 18–27.
122. Макаренко, О., Голубєва, М. (2010). Особливості прояву стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. *Соціальна психологія*, 3, 159–165.
123. Макаренко, О., Вінс, В., Ходос, О. (2008). Психолого-педагогічні особливості прояву стресу у молодших школярів. *Соціальна психологія*, 6. Взято із: <http://surl.li/wqj> (Дата звернення: 18.08.2019 р.).

124. Маклаков, А. Г. (2005). *Общая психология: учебник для вузов*. Санкт-Петербург: Питер.
125. Максименко, С. Д. (2016). Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*, 1, 11–17.
126. Малявина, С. С. (2016). Родительское отношение как фактор формирования религиозности личности. *Сибирский психологический журнал*, 61, 109–122.
127. Марко, В. Ю. (2013). *Духовне виховання дітей молодшого шкільного віку в недільних школах*. (Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07). Тернопільський національний педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль.
128. Марко, В. Ю. (2015). *Духовне виховання дітей молодшого шкільного віку в катехитичних і католицьких школах: монографія*. Львів: Вид-во Укр. католического ун-ту.
129. Мартишин, Д. С. (2018). Соціальне служіння церкви в контексті державотворення. *Державне управління: удосконалення та розвиток: електронне вид.*, 12. Взято із: http://www.dy.nayka.com.ua/pdf/12_2018/25.pdf (Дата звернення: 09.02.2020).
130. Марусинець М. М., Іванцанич, В. В. (2020). Розвиток стресостійкості учнівської молоді у процесі формування релігійного світогляду: експериментальний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології*, 14(4), 251–264.
131. Марусинець. М. (2019). Підготовка майбутніх учителів до реалізації завдань морального виховання учнівської молоді. *Освітній простір України. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені В. Стефаника»*, 17(2), 252–258.
132. Маскевич, О. Л. (2017). *Соціальна значущість християнських цінностей у функціонуванні сучасної української сім'ї*. (Дис. канд. філос. наук: 09.00.11). Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ.
133. Марусинець, М.М. (2004). Педагог – уособлення духовності нації. *Дошкільне виховання*, 4, 7.

134. Матвеев, В. О. (2010). *Самореалізація особистості: досвід індуїзму та християнства: монографія*. Ніжин: Аспект-Поліграф.
135. Мельник, Ю. С. (2017). Релігійні орієнтації особистості у віковій динаміці свого становлення. *Психологічні перспективи*, 30, 208–223.
136. Миколин, С. (2017). *Духовність людини: монографія*. Рівне: О. Зень.
137. Миронець, М. Г. (2013). Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*, 1/2, 66–68.
138. Миронович, Д. В. (2009). *Головні тенденції та специфіка розвитку новітніх релігійних організацій в Україні (на прикладі неопротестантських груп)*. (Автореф. дис. канд. соціол. наук: 22.00.04). Київ.
139. Михаць, Л., Шатинська, О., Жукова, І. (2016). Здатність дітей середнього та старшого шкільного віку долати стрес руховою активністю та релаксацією. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 16, 853–858.
140. Микадзе, Ю. В. (2013). *Нейропсихологія детского возраста: учеб. пособие*. Санкт-Петербург: Питер.
141. Міма, І. В. (2008). *Релігійні норми та їх місце в системі соціально-правового регулювання суспільних відносин*. (Автореф. дис. канд. юр. наук: 12.00.01). Київ.
142. *Молодь – школа – громада: зб. метод. матеріалів з громад. освіти*. (2009). П. Кендзьор (Ред.). Львів: ЗУКЦ.
143. Максименко, С. Д. (2005). Психологія внутрішнього світу. *Розвиток особистісної активності : теоретичні аспекти : зб. наук праць*, 3–32.
144. Москалець, В. (2015). Віра в Бога як психічний базис стану загального благополуччя особистості. *Психологія і суспільство*, 1(59), 55–64.
145. Москалець, В., Олійник, А. (2018). Релігійна віра як антисуїцидальний чинник. *Психологічні виміри культури економіки, управління: науковий журнал*, XII, 58–75.
146. Москалець, В. (2019). Функціонально-психологічна сутність свідомості як рамкової умови пізнання, методологування, віри, мислення, діяльності. *Психологія і суспільство*, 1, 35–51.

147. Морозова, Т. Ю. (2014). Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте. *Системная психология и социология*, 9. Взято із: <https://cutt.ly/dyjarPM> (Дата звернення: 10.12.2019).
148. Надольний, І. Ф. (2015). Світогляд – ключова проблема пізнання та діяльності людини. *Вісник НАДУ при президентові України*, 4, 50–54.
149. Нартова-Бочавер, С. К. (2016). *Психологическая суверенность и социальные верования как механизмы резистентности к стрессам*, Материалы IV Междунар. науч. конференции (Кострома, 22–24 сентября 2016 г.): в 2 т.; Т. 1. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова.
150. Наточій, А. М. (2013). Особливості виховання підлітків у сучасних загальноосвітніх школах-інтернатах України. *Science and education anewdimension*, 1, 161–166.
151. Наугольник, Л. Б. (2015). *Психологія стресу: підручник*. Львів: Львів. держ. ун-т внутріш. справ.
152. Никольская, И. М., Грановская, Р. М. *Кризисная психологическая помощь и психология веры*. Взято із: http://mprj.ru/archiv_global/2015_1_30/nomer06.php (Дата звернення: 02.08.2020).
153. Носенко, Е. Л., Терновська, Д. Ю. (2015). *Індивідуальна релігійність у світлі позитивних цінностей особистості: монографія*. Дніпропетровськ: Акцент.
154. Овчарова, Р. В. (2014). Исследование взаимосвязи религиозной активности личности и ее адаптационных возможностей. *Вестник Курганского гос. ун-та*, 1, 91–96.
155. Овчинникова, И. В. (2015). *Факторы, влияющие на уровень стрессоустойчивости старшеклассников лицея*. Взято із: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21744684> (Дата звернення: 18.08.2019).
156. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія. (2017). Кн. 2. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій*:

психологічна теорія і практика / О. Є. Блинова, А. С. Борисюк, М. Й. Варій, О. І. Василевська, Л. В. Долинська. Суми.

157. *Особливості релігійного і церковно-релігійного самовизначення українських громадян: тенденції 2010–2018 (інформаційні матеріали)*. (2018). Київ. Взято із: http://razumkov.org.ua/uploads/article/2018_Religiya.pdf (Дата звернення: 20.09.2019).

158. Отич, Д. (2009). Сучасні психологічні підходи до класифікації копінг-стратегій. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 5, 91–100.

159. Палагнюк, О. В. (2019). *Християнські настановлення як чинник формування соціальної відповідальності особистості*. (Автореф. дис. канд. психол. наук. 19.00.05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ.

160. Палий, Т. П. (2007). Роль оздоровительно-образовательного лагеря в социализации современных детей и подростков. *Фундаментальные исследования*, 2, 72–75. Взято із: <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=2564> (Дата звернення: 05.05.2020).

161. Панасюк, А. М. (2005). Навчальний стрес та чинники його виникнення. *Актуальні проблеми психології*, 1, 4–14.

162. Панок, В. Г. (2016) Механізм саморозвитку особистості з точки зору прикладної психології. *Педагогіка і психологія* 3, 16–25.

163. Паращевін, М. А. (2019). *Трансформація соціального інституту релігії в сучасному українському суспільстві*. (Дис. д-ра. соціол. наук, 22.00.04). Інститут соціології Національної академії наук. Київ.

164. Пачина, Н. Н. (2017). Формирование стрессоустойчивости в подростковом возрасте. *Вісник Одеського нац. ун-ту ім. І. І. Мечникова. Психологія*, 22(4), 46. Взято із: <https://www.scienceforum.ru/2015/1105/10869> (Дата звернення: 20.09.2019).

165. Петрушенко, В. Л. (2006). Специфіка філософського осмислення світу. *Філософія: підручник*. Львів: Магнолія-2006. Взято із: <http://surl.li/xik> (Дата звернення: 10.10.2019).

166. Петрушкевич, М. С. (2007). *Особливості вияву комунікаційної функції релігії у християнських конфесіях*. (Автореф. дис. канд. філос. наук: 09.00.11). Київ.
167. Петрушкевич, М. (2011). *Релігійні комунікації: християнський контекст: монографія*. Острог.
168. Петрушкевич, М. С. (2013). Основні аспекти функціонування невербальної релігійної комунікації. *Вісник Національного авіаційного ун-ту*, 2, 108–112.
169. Петьков, В. А. (2015). Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 6(37), 33–36.
170. Пірен, М. (2005). Утвердження духовних цінностей громадянського суспільства і релігійна соціалізація особистості. *Соціальна психологія*, 6, 31–41.
171. Плещан, Х. (2011). Роль сім'ї у вихованні духовної, успішної особистості, громадянина України. *Релігія та Соціум*, 2(6), 221–225.
172. Погромська, Г. І. (2008). Реалізація релігійної освіти в системі середніх загальноосвітніх шкіл: світовий досвід. *Вісник Запорізького нац. ун-ту*, 1, 211–215.
173. Поліщук, В. М. (2011). Симптоматика переживань юнаками кризи 17 років. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць*, 13(6), 235–243.
174. Полударова, К. Ф., Царькова, О. В. (2015). Дослідження рівня шкільної тривожності серед учнів восьмого класу. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*, 128, 218–221.
175. Помиткін, Е. О. (2005). *Психологія духовного розвитку особистості: монографія*. Київ: Наш час.
176. Помиткін, Е. (2007). Соціально-психологічні умови процесу духовного розвитку особистості. *Соціальна психологія*, 1, 104–111.

177. Помиткін, Е. (2009). *Психологічні закономірності та механізми духовного розвитку дітей і молоді*. (Автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.07). Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. Київ.
178. Помиткін, Е. (2010). Духовне подвижництво як вершинний соціально-психологічний феномен життєвого шляху особистості. *Соціальна психологія*, 2, 59–66.
179. Пономаренко, Л. П., Теплякова, К. Г., Карпов, Л. А., Лемехова, Р. А., Тихоход, Л. И. (Ред.). (1999). *Психологическая дезадаптация учащихся в начале обучения в средней школе: методические рекомендации для школьных психологов*. Одеса: Астропринт.
180. Потапюк, Л. М. (2002). *Формування світогляду учнів підліткового та юнацького віку у навчально-виховному процесі сучасної школи*. (Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07). Тернопільський державний педагогічний університет імені В. Гнатюка. Тернопіль.
181. *Практикум з педагогіки: навч. посібник*. (2002). О. А. Дубасенюк, А. В. Іванченка (Ред.). (2-ге вид.). Житомир: Житомир. держ. пед. ун-т.
182. Предко, О. І. (2008). *Психологія релігії: підручник*. Київ: Академвидав.
183. Предко, Д. Є. (2015). Специфічні особливості релігійних почуттів. *Вісник Черкаського ун-ту. Серія «Філософія»*, 11, 23–30.
184. Предко, Д. Є. (2016). *Релігійні почуття: сутність та особливості прояву*. (Автореф. дис. канд. філос. наук. 09.00.11). Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ.
185. Предко, Д. Є., Ларін, Д. І. (2017). Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*, 4(8), 76–86.
186. Приймак, Ю. Д. (2017). Дезадаптивна поведінка учнівської молоді як соціально-психологічна проблема. *Педагогічний пошук*, 4(96), 28–30.

187. *Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід: метод. посіб.* (2019). / В. Л. Андреєнкова, В. О. Мельничук, О. А. Калашник. Київ: ТОВ «Агенство «Україна».
188. *Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: метод. посібник.* (2014). / Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці: Технодрук.
189. Проценко, Е. Б. (2006). *Духовно-ціннісні орієнтації особистості в контексті філософсько-релігійних традицій.* (Автореф. дис. канд. філос. наук: 09.00.11). Київ.
190. Пруцкова, Е. В. (2015). Связь религиозности и ценностно-нормативных показателей как фактор религиозной социализации. *Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного ун-та. Серия 1: Богословие. Философия*, 3(59), 62–80.
191. *Психодиагностика стресса: практикум.* (2012). / Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. Казань: КНИТУ.
192. *Психология детей младшего школьного возраста.* (2016). А. С. Обухова (Ред.). Москва: Юрайт.
193. *Психологія сімейних взаємин: навч. посіб.* (2010). / М. С. Корольчук, П. П. Криворучко, В. І. Осьодло, Г. В. Грищенко [та ін.]. Київ: Ніка-Центр.
194. *Психология стресса и методы его профилактики: учеб.-метод. пособие.* (2015). Авт.-сост. В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ.
195. *Психология человека от рождения до смерти.* (2002). А. А. Реана (Ред.). Санкт-Петербург: прайм-ЕВРОЗНАК. (Серия «Психологическая энциклопедия»).
196. Райс, Ф. (2012). *Психология подросткового и юношеского возраста.* Санкт-Петербург: Питер.
197. Ратушна, Т. О. (2010). *Релігійні практики в соціокультурному просторі південно-східного регіону України.* (Автореф. дис. канд. соціол. наук: 22.00.04). Запоріжжя.

198. Рибалка, В. В. (2018). Методологічні засади теоретичної та практичної психології: особистість, психологічна діяльність, духовність // Психологія і особистість. 2018. №1. С. 9–19.
199. Рисей, Т. (2019). *Скажи, Авво. Історії про духовних наставників*. Львів: «Свічадо».
200. Родіна, Н. В. (2013). *Психологія копінг-поведінки: системне моделювання*. (Дис. д-ра психол. наук: 19.00.07). Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ.
201. Розлуцька, Г. М. (2018). *Освітньо-виховна діяльність Греко-Католицької Церкви на Закарпатті: історичний дискурс: монографія*. Ужгород: Говерла.
202. Романовська, Д. Д. (2014). *Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навч. посібник*. Чернівці: Технодрук.
203. Рубський, В. М. (2019). *Світогляд як модель реальності: богословський і релігієзнавчо-філософський аналіз*. (Дис. д-ра філос. наук: 09.00.14; 09.00.11). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ.
204. Рубцов, В. В. (2006). Школа и стрессы: современное состояние проблемы. *События*, 1(6), 11–15.
205. Руда, Т. (2012). *Стрес та стресостійкість у підлітків*. Взято із: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-21.pdf> (Дата звернення: 20.09.2019).
206. Савелюк, Н. М. (2017). Психологічні аспекти проблеми взаємозв'язку релігійної активності та суб'єктивного благополуччя. *Психологія: реальність і перспективи*, 8, 245–250.
207. Савчин, М. В., Василенко, Л. П. (2005). *Вікова психологія: навч. посібник*. Київ: Академвидав.
208. Савелюк, Н. М. (2011). Релігійність як складова духовності особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць*, 13, 344–354.

209. Савчин, М. В. (2013). *Духовна парадигма психології: монографія*. Київ: Академвидав.
210. Салихова, Н. Р. (Ред.). (2016). *Совладающее поведение как последовательность копинг-стратегий*, Матеріали IV Міжнарод. науч. конференції (Кострома, 22–24 вересня 2016 г.): в 2 т.; Т. 1. Кострома: КГУ ім. Н. А. Некрасова.
211. Самойленко, О. А. (2008). Християнські цінності у системі сучасної світи. *Вісник Житомирського держ. ун-ту імені І. Франка*, 41, 144–147.
212. Саннікова, Т. В. (2007). *Духовне виховання молодших підлітків засобами християнської етики*. (Автореф. дис. канд. психол. наук: 13.00.07). Ін-т проблем виховання АПН України. Київ.
213. Саннікова, Т. В. (2011). Досвід впровадження предметів духовно-морального спрямування в загальноосвітній школі. *Наша школа*, 4, 117–120.
214. Свідерська, Г. М. (2017). Релігійність як соціально-психологічний чинник особистісного становлення дівчат і хлопців студентського віку. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія «Психологічні науки*, 4(1), 84–90.
215. Сергеєнкова, О. П. (2019). *Вікова психологія: навч. посіб.* Київ: Центр учбової літ-ри.
216. Сіданіч, І. (2012). Духовно-моральне виховання дітей як історико-педагогічна проблема. *Післядипломна освіта в Україні*, 1, 51–57.
217. Силина, О. В. (Ред.). (2016). *Формирование системы копинг-ресурсов у детей 2–10 лет с позиции теории психологических границ личности*, Матеріали IV Міжнарод. науч. конференції (Кострома, 22–24 вересня 2016 г.): в 2 т.; Т. 1. Кострома: КГУ ім. Н. А. Некрасова.
218. Склярєва, Т. В. *Влияние религиозной культуры на становление самосознания ребенка*. Взято із: <https://www.portal-slovo.ru/pedagogy/44091.php> (Дата звернення: 03.04.2020).
219. Слівак, Я. (2005). Релігійна група і нові релігійні рухи (секти). *Соціальна психологія*, 1, 96–106.

220. Смирнова, Е. Т. (2005). Экспресс-психодиагностика. *Введение в целостную психологию. Методики и тесты*. Самара: Бахрах-М.
221. Сьомін, С. (2000). Українська молодь під прицілом новітніх релігійних культів і сект. *Людина і політика*, 3, 54–63.
222. Стахів, Л. (2007). *Сучасне родинне виховання молодших школярів: метод. рек.* Дрогобич: РВВ ДДПУ.
223. *Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу: наук.-метод. посіб.* (2015) / О. В. Пагава, С. О. Гарькавець, В. Є. Харченко, О. Л. Рачок. Сєверодонецьк: Рєзніков В. С.
224. Стрельник, О. Н. (2018). *Основы философии: учебник для среднего профес. образования*. Москва: Юрайт.
225. Суховой, А. В. (2018). Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности. *Проблемы современного педагогического образования*. Ялта: Крым. Фед. ун-т имени В. И. Вернадского.
226. Сучкова, О. В. (2008). *Социально-психологические аспекты религиозности молодежи в контексте психологической безопасности*. (Дис. канд. психол. наук, 19.00.05). Тверской государственный университет. Тверь.
227. Суятінова, Л. (2005). Молодь, релігія і трансформація суспільства. *Соціальна психологія*, 1, 114–121.
228. Татьянчиков, А. О. (2013). Динаміка шкільної тривожності учнів на етапі переходу до навчання в основній школі. *Вісник Харківського нац. ун-ту*, 1065, 156–159.
229. Теремко, В. І. (2007). *Релігійна громада: сутність та її історичні форми*. (Автореф. дис. канд. філос. наук: 09.00.11). Київ.
230. Технологии социальной работы в конфессиях. (2014). Е. И. Холостовой, Л. И. Кононовой (Ред.). *Технология социальной работы: учебник для бакалавров (с. 358–372)*. Москва: Изд.-торговая корпорация «Дашков и К».

231. Титаренко, Т. М., Лепіхова, Л. А. (2006). *Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посібник*. Київ: Міленіум.
232. Тихомирова, Т. С. (2003). *Как помочь школьнику преодолеть стресс: пособие для родителей, учителей, воспитателей и всех, кто хочет сохранить здоровье школьников*. Москва: СИП РИА.
233. Тихомирова, Т. С. (2004). *Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности*. (Автореф. дис. канд. пед. наук, 13.00.01). Ин-т повышения квалификации и переподготовки работников народного образования Московской области. Москва.
234. Тихомирова, Т. С. (2009). *Стрессоустойчивость школьника: знания × здоровье = успех: монография*. Изд-во ЗАО «ПСТМ».
235. Ткачук, Т. А. (2011). *Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія*. Ірпінь: Ірпін. ун-т держ. податкової служби України.
236. Ткачук, Т. (2014). Психологічний супровід розвитку конструктивної копінг-поведінки особистості. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди»*, 34, 197–204.
237. Токман, В. В. (2017). Соціально-значуща діяльність релігійних організацій України в сучасних суспільно-політичних умовах. *Національний інститут стратегічних досліджень*. Взято із: https://niss.gov.ua/sites/default/files/2017-09/relig_org_Ukr-953c2.pdf (Дата звернення 09.02.2020)
238. Томчук, С. М., Тоичук, М. І. (2018). *Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія*. Вінниця: ВКНЗ «ВАНУ».
239. Тушкин, Л. Н. (Ред.). (2016). *Первая любовь: совладание и опыт*, Материалы IV Междунар. науч. конференции (Кострома, 22–24 сентября 2016 г.): в 2 т.; Т. 1. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова.

240. УГКЦ оприлюднила статистику соціальної роботи церковних громад. (2015). Взято із: <https://cutt.ly/ttorO9D> (Дата звернення: 09.02.2020).
241. Федоренко, Д. Т., Федоренко, О. Б. (2007). *Врятуймо духовність українців: навч. посібник*. Кривий Ріг: Видавничий дім.
242. Ферреро, Б. (2013). *365 коротких історій для душі*. Львів: «Свічадо».
243. Ферреро, Б. (2017). *Завжди буде новий день. 77 нових історій*. Львів: «Свічадо».
244. Филипчук, Л.О. (2016). *Культура релігійного життя*. Вибрані твори, 584.
245. Филипчук, С. (2011). Сфери релігійної та соціальної роботи громадських організацій Рівненщини. *Інформаційно-аналітичне видання «Рівненщина релігійна»*, 1, 3–6.
246. Финогенова, Ю. С. (2015). *Особенности проявления стресса в подростковом возрасте*. Взято із: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/> (Дата звернення: 20.09.2019).
247. Фоменко, К. І., Кузнецов, О. І. (2019). Психологічна структура релігійного світогляду особистості. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова (Ред.), *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія*. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка.
248. Хазова, С. А., Тукина, Л. В. (Ред.). (2016). *Трудные жизненные ситуации глазами старшеклассников*, Материалы IV Междунар. науч. конференции (Кострома, 22–24 сентября 2016 г.: в 2 т. Т. 1. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова.
249. Халанський, В. (2019). *20 порад батькам. Як допомогти школяреві подолати стрес (блог психолога, психотерапевта)*. Взято із: <https://nv.ua/ukr/style/blogs/20-sovetov-roditelyam-kak-pomoch-shkolniku-preodolet-stress-50039475.html> (Дата звернення: 20.09.2019).

250. Царькова, О. В., Величко, Н. Й. (2010). Стрес у підлітковому віці та шляхи його подолання. *Наука і освіта*, 3, 157–161.
251. Черняєва, В. О. (2018). Підтримка та відновлення психічної стійкості до стресів, розумових та емоційних перевантажень у вихованців ЖМЦНТТУМ. Житомир. Взято із: <https://cutt.ly/syjeSxv> (Дата звернення: 20.09.2019).
252. Чистенко, І. Г. (2013). Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Психологічні науки*, 114, 204–207. Взято із: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_43 (Дата звернення: 20.09.2019).
253. Чиханцова, О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць*, 42, 211–231.
254. Шевченко О. Т. (2018). Феномен «резильєнтності» як наукова психологічна проблема. *Актуальні питання рекреаційної психології та педагогіки дитинства: матер. V Міжнар. наук.-практ. конференції*, 44-47.
255. Шевченко, Т. (2015). *Формування релігійної ідентичності учнів (на прикладі сучасних підручників української мови)*. Київ: Наук.-дослід. ін-т українознавства.
256. Шевченко Р. М. (2016) Стресостійкість у контексті міждисциплінарного дослідження. *Актуальні проблеми психології: зб. наук.* 8, 535-544.
257. Шевчик, О. М., Немеш, О. М. (2014). Психологічні особливості тривожності у старшокласників. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць РДГУ*, 3, 163–166.
258. Шевчук, А. М. (2012). Вивчення та аналіз моделей подолання потрясіння від стресової ситуації. *Наука і освіта*, 6, 228–232.
259. Шпак, С. Г. (2016). Особливості виникнення стресу у дітей молодшого шкільного віку. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць РДГУ*, 7, 236–240.

260. Юринова, Н. (2000). Человек под дождем. Графическая психодиагностическая методика. *Школьный психолог*, 33, 14–17.
261. Ялтонский, В. М., Сирота, Н. А. *Психология совладающего поведения: от века двадцатого в век двадцать первый (развитие, достижения, проблемы, перспективы)*. Взято із: <https://cutt.ly/Pyjrgd6> (Дата звернення: 20.10.2019).
262. Яновский, М. И. (2010). Проблема изучения кинематографа в психологи. *Психологический журнал*, 31(5), 78–88.
263. Яремко, О. (2011). Особистісні кореляти релігійності. *Соціальна психологія*, 5, 50–58.
264. Ярощук, М. (2018). Релігійність і духовність особистості: теоретико-емпіричне зіставлення понять. *Психологічні перспективи: зб. наук. праць*, 31, 308–315.
265. Ярощук, М. В. (2019). *Психологічні особливості прояву релігійності особистості*. (Дис. канд. психол. наук, 19.00.01). Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки МОН України. Луцьк.
266. Bodekman, G. (2004). *Strees und Partnerschaft*. Verlag Hans Huber, 364 p.
267. Boss, P. (2001). *Family stress management*. SAGE Publications, Inc; 2nd edition, 232 p.
268. Bronfenbrenner, U. (1989). Ecological systems theory. *Annals of Childs Development*, 6.
269. *Development al psychology*. (2010). (Edit.). Jack Watts, Kate Cockcroft and Norman Duncan. 2nd edition. Double Storey Publishers.
270. Ivantsanich, V. (2020). Stress resistance of young students in the context of their interaction with religious communities. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 38(2), 161–166. <http://farplss.org>; doi:10.33531/farplss.2020. 29
271. Kuznetsov, O. (2017). Religiousness: components, types and coping strategies. *Наука і освіта*, 11, 70–75.

272. Mccrea, R. R. (1984). Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat and Challenge. *J. of Personality and Social Psychology*.46 (12) 919–928.
273. Motzer, S.A., Hertig, V. (2004). Stress, stress response and health. *The Nursing Clinics of North America*, 39(1), 1–17.
274. Carver, C.S. Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *J. Pers. and Soc. Psychol.* 56, 367–283.
275. Chen, Y. & VanderWeele, T. J. (2018). Associations of Religious Upbringing With Subsequent Health and Well-Being From Adolescence to Young Adulthood: An Outcome – Wide Analysis. *American Journal of Epidemiology*, 187(11), 2355–2364.
276. Udriș, I. (1985). Problems of theory, method and practice in psychological research on load and stress. *Mental load and stress in activity-European approaches*. Berlin, 15 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк Анкети на виявлення стресових ситуацій школярів

Інструкція: Пригадайте ті труднощі, з якими вам доводилось стикатись за останній рік і які змусили вас сильно хвилюватися. Що це було? Запишіть їх коротко у таблицю:

№	Що це було?	Де це відбувалось?	Скільки разів така ситуація траплялась з тобою (1 чи декілька)	Чи хвилюєшся ти зараз, згадуючи це? (так або ні)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Додаток Б

Бланк Анкети на виявлення релігійного світогляду школярів

Інструкція: Нам цікаво дізнатись, що школярі думають про світ та людей у ньому. Тому просимо тебе дати відповіді на такі запитання:

1. Що ти знаєш про виникнення світу? _____

2. Звідки на Землі взялись люди? _____

3. Де можна прочитати про створення світу й появу людей? _____

4. Як ти розумієш вислів «душа людини»? _____

5. Що ти знаєш про душу людини? _____

6. Звідки люди дізнаються, як вони повинні вести себе: що можна, а що категорично робити не можна? _____

7. Чого люди не повинні робити ніколи? _____

8. Що означає «бути хорошою людиною»? _____

9. Як люди мають ставитись один до одного? _____

10. Коли в людини трапляється якась неприємність, лихо, кого вона може просити про допомогу? _____

Додаток В

Бланк Анкети на виявлення залучення школяра до релігійних громад

Інструкція: Нам цікаво дізнатись, як школярі люблять проводити вільний час. Тому просимо тебе дати відповіді на поставлені запитання:

1. Як ти любиш проводити вільний від навчання час?

Чи доводилось тобі за останній рік брати участь у заходах, які організують представники релігійної громади твоєї місцевості (наприклад, підготовка до якихось подій, благодійні заходи тощо)?

Що це було? _____

2. Чи любиш ти святкувати якісь релігійні свята? _____ Які?

3. Чи прийнято у твоїй сім'ї по неділях, на свята ходити до церкви/храму? _____

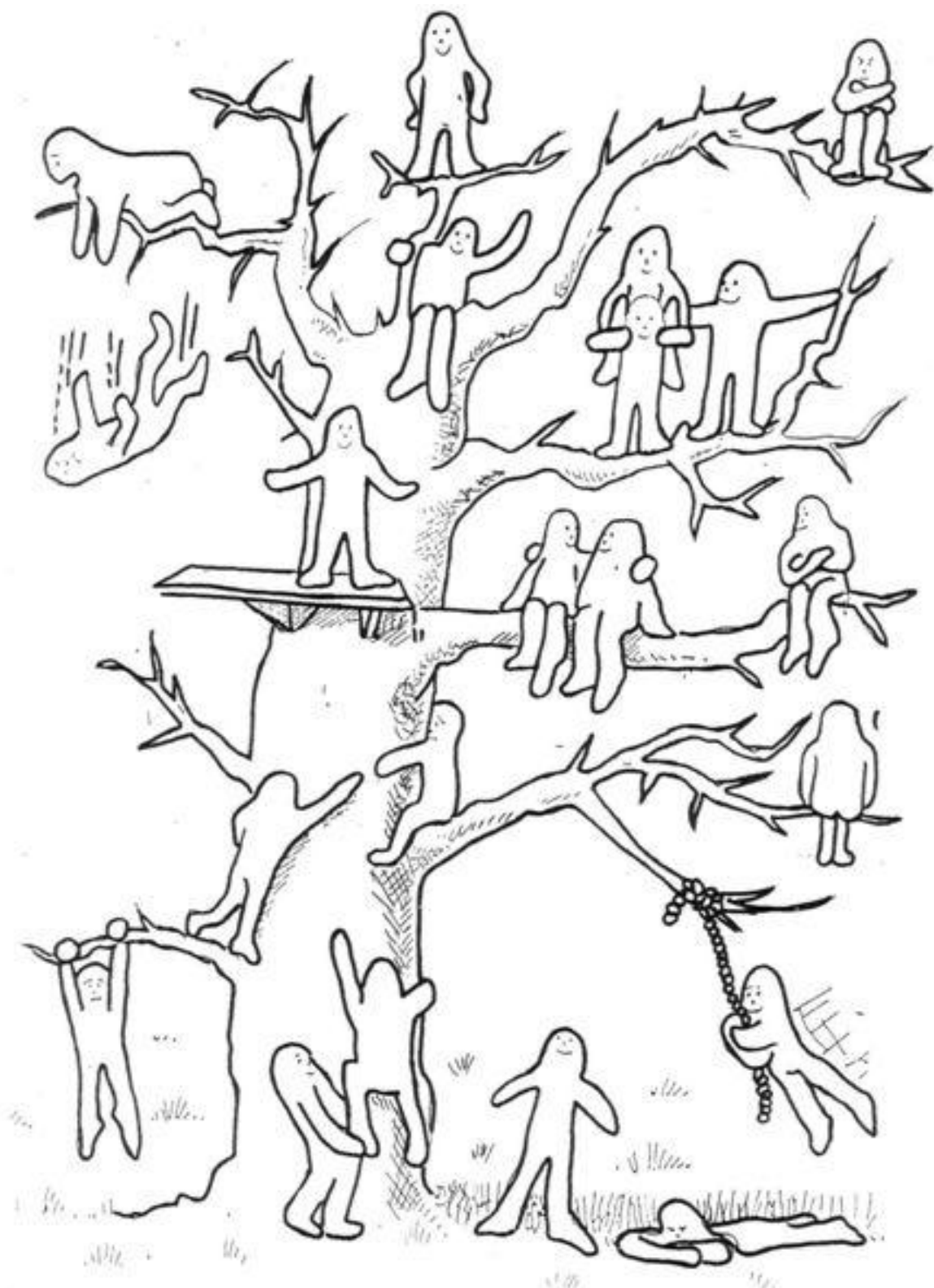
4. Чи доводилось тобі разом з родичами у неділю та святкові дні ходити до церкви/храму? _____

Якщо так, то як часто це буває? – щотижня, тільки у великі свята, чи дуже рідко? _____

5. Чи доводилось тобі ходити на якісь заняття для школярів до церкви/храму? _____

6. Чи доводилось тобі разом з родичами їздити/ходити кудись у паломництво? _____

Додаток Д
Бланк до Методики «Дерево»



Додаток Е

Бланк Тесту «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації

Н. А. Сироти, В. М. Ялтонського

Інструкція: Пригадайте ті труднощі, з якими ви стикались за останній рік і які змусили вас сильно хвилюватися. Читаючи наведені нижче твердження, оберіть (підкресливши) одну із трьох наведених відповідей, яка буде найбільш прийнятною для вас.

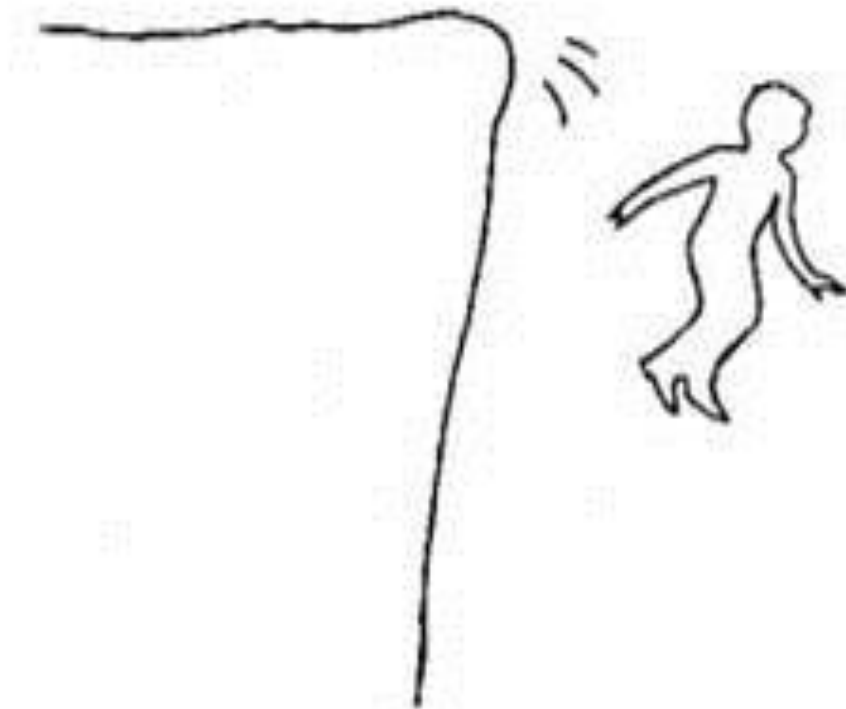
№	Твердження	Варіанти відповідей		
1	Дозволяю собі поділитись почуттями з другом	цілком згідний	згідний	не згідний
2	Намагаюсь усе зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему	цілком згідний	згідний	не згідний
3	Здійснюю пошук усіх можливих рішень перш, ніж щось зробити	цілком згідний	згідний	не згідний
4	Намагаюсь відволіктись від проблеми	цілком згідний	згідний	не згідний
5	Приймаю співчуття і розуміння від когось	цілком згідний	згідний	не згідний
6	Роблю усе можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані	цілком згідний	згідний	не згідний
7	Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще	цілком згідний	згідний	не згідний
8	Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово поратись із ситуацією	цілком згідний	згідний	не згідний
9	Дуже ретельно зважую можливості	цілком згідний	згідний	не згідний

	вибору.	згідний		згідний
10	Мрію, фантазую про кращі часи	цілком згідний	згідний	не згідний
11	Намагаюсь різними способами вирішити проблему, поки не знайду найбільш підходяжого	цілком згідний	згідний	не згідний
12	Довіряю свої страхи родичу чи другу	цілком згідний	згідний	не згідний
13	Більше часу, ніж зазвичай, проводжу наодинці	цілком згідний	згідний	не згідний
14	Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як лише її обговорення допомагає мені дійти до її вирішення	цілком згідний	згідний	не згідний
15	Думаю про те, що треба зробити, щоб виправити становище	цілком згідний	згідний	не згідний
16	Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми	цілком згідний	згідний	не згідний
17	Обдумую про себе план дій	цілком згідний	згідний	не згідний
18	Дивлюсь телевізор довше, ніж зазвичай	цілком згідний	згідний	не згідний
19	Іду до когось (друга чи спеціаліста), щоб він допоміг мені почувати себе краще	цілком згідний	згідний	не згідний
20	Стою твердо і борюсь за те, що мені потрібне у цій ситуації	цілком згідний	згідний	не згідний
21	Уникаю спілкування з людьми	цілком згідний	згідний	не згідний
22	Переключаюсь на хобі чи займаюсь	цілком	згідний	не

	спортом, щоб уникнути проблем	згідний		згідний
23	Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію	цілком згідний	згідний	не згідний
24	Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему	цілком згідний	згідний	не згідний
25	Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів	цілком згідний	згідний	не згідний
26	Сплю більше, ніж зазвичай	цілком згідний	згідний	не згідний
27	Фантазую про те, що усе могло би бути інакше	цілком згідний	згідний	не згідний
28	Уявляю себе героєм книги чи кіно	цілком згідний	згідний	не згідний
29	Намагаюсь вирішити проблему	цілком згідний	згідний	не згідний
30	Хочу, щоб люди залишили мене наодинці	цілком згідний	згідний	не згідний
31	Приймаю допомогу від друзів чи родичів	цілком згідний	згідний	не згідний
32	Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще	цілком згідний	згідний	не згідний

Додаток Ж

Бланк Методики «Не дайте людині упасти»



Додаток И**Бланк до Методики «Людина під дощем»**

Інструкція: «Намалюйте на цьому аркуші людину (аркуш має бути розташований у вертикальному положенні)».

Додаток К

Робота в таборі

Церква, як інституція, завжди піклувалася про молодь, як основу та життєвий рушій кожної спільноти. Духовне життя Закарпаття в багатьох своїх проявах направлене на молодих людей, щоб допомогти їм правильно розпізнати покликання та розвивати свою віру. Завдяки систематичному підходу Церкви на ниві праці з молоддю, була розроблена ціла система зустрічей, молитовних та розважальних зібрань та заходів. Це дозволяє Церкві впродовж цілого року бути присутньою у житті молоді

Бог «хоче, щоб усі люди спаслися і прийшли до пізнання правди» (1 Тим. 2,4), тобто Ісуса Христа (Пор. Ів. 14, 6.). Отже, необхідно, щоб Христос був проповіданий усім народам і всім людям і щоб таким чином Об'явлення дійшло до всіх кінців землі: «Те, що Бог об'явив на спасіння всіх народів, те й найлюбов'язніше так уклав, щоб воно назавжди зберегло цілісність і передавалося з покоління в покоління»¹.

Розглянемо загальний розпорядок річної програми праці з молоддю, на прикладі Мукачівської греко-католицької єпархії².

Центром праці з молоддю виступає «Комісія у справах молоді³» (далі КуСМ). Це спеціальний орган єпархії, до складу якого входять священники (по одному з кожного деканату). Вони розробляють та реалізують щорічну стратегію роботи з молодими людьми та дітьми.

Програма КуСМ Мукачівської греко-католицької єпархії включає в себе наступні заходи:

1. Розважальний день гумору «Наші фіглі».

Проводять цей захід один раз на рік. Молодь з цілої області збирається в заздалегідь вибраному і приготованому місці, та у вигляді КВК змагаються у вміннях жартувати, за що здобувають відзнаки та нагороди.



¹ П Ватиканський Собор, Догм, конст. « Dei Verbum », 1.

² <https://www.mgce.uz.ua>

³ <https://www.facebook.com/Молодіжна-комісія-Мукачівської-греко-католицької-єпархії-340294822838628/>

Близько 500 молодих людей проживають цю зустріч у молитві, роздумах та розвагах. Програма зустрічі включає в себе приїзд, розподіл на групи (по вікових категоріях), працю в цих групах, де старший розкриває для молоді тему зустрічі та обговорює з ними актуальні питання, пов'язані з цією темою. Після праці в групах, всі збираються разом і головний спікер підбиває підсумки зустрічі та дає науку по темі. Опісля починається розважальна програма, котра щороку змінюється. Це може бути квест – пошук захованих скарбів, чи різного роду розважальні ігри та конкурси. Після вечері є концерт, за участі відомих гуртів, або локальних виконавців. По закінченні програми, місцеві жителі забирають молодь до своїх домівок на ніч. Другий день починається з Літургії, потім є сніданок та продовження праці в групах. На завершення є підсумкова наука та благословення молоді.



Піша Проца до мощей Блаженного Священномученика Теодора Ромжі. Близько 400-600 молодих людей щороку вирушає в піше паломництво з Хуста до Великого Бичкова. Ця дорога пов'язана з постаттю єпископа-мученика Теодора Ромжі, котрий народився у Великому Бичкові та навчався в Хустській гімназії. Під час дводенного паломництва молодь проходить відстань близько 80 км. В дорозі триває спілкування, молитви, пісні та розважання. Ця хода показує місцевим жителям, що Церква жива та наповнена молодими людьми, котрі не соромляться своєї віри. Організатори будують маршрут так, щоб молодь змогла відвідати якомога більше локацій та населених пунктів. Це паломництво несе у собі також пізнавальний характер: молодь пізнає свій рідний край, знайомиться з людьми та культовими об'єктами. Під час зупинок, молодь приймають місцеві парафії і частують їх смачними перекусами. На завершення першого дня паломництва є Літургія, після якої місцеві жителі приймають молодь до своїх домівок.

Така проща – це чудовий спосіб для молоді познайомитись та розповісти іншим про себе, а також нагода для Церкви бути частиною життя молодих людей.



4. Олімпіада. Зазвичай восени єпархія збирає молодь на духовну олімпіаду. Молодіжні організації впродовж року готуються до неї, на задалегідь приготовану тему. Олімпіаду проводять в духовній семінарії. Команди змагаються в двох вікових категоріях (молодші - до 13 років; та старші).

Програма олімпіади побудована у вигляді теоретичних та практичних завдань для команд, за кожне завдання отримують бали від суддів (котрими виступають священики), за результатами формується турнірна таблиця та визначаються переможці. Переможців нагороджують відзнаками та цінними призами.



5. Фестиваль Духовної Пісні. Життя Церкви невід’ємно пов’язане із співом. Молодь, як важлива частина Церкви, запрошується до збереження та плекання традицій та культури свого народу та своєї віри. Молодіжні організації приготують співочу програму для фестивалю заздалегідь. У невеликому (близько 5-15 хв.) виступу з піснями та театральними постановками вони пробують розкрити тему фестивалю. Їх виступи оцінює журі, до складу якого входять професійні музиканти та культурні діячі. Частиною такого фестивалю становить виступ запрошених відомих гуртів.



6. Єпархіальний табір. В літній період єпархія запрошує дітей та молодь відвідати табір. Заїзди відбуваються щотижня. В єпархіальному паломницькому центрі, котрий може за раз прийняти коло 100 дітей, волонтери та духовні отці розробляють спеціальну тижневу програму табору. Впродовж заїзного періоду центр приймає до 1500 дітей та молоді.



. Н
а
єп
ар
хіа
ль
но
му

рівні, у містах де є університети, організовані спеціальні студентські зустрічі. Духівники студентів відвідують їх в гуртожитках, а також збирають їх на щотижневі зустрічі, на яких обговорюють актуальні теми, та організують волонтерську діяльність. Студенти беруть активну участь у житті єпархії, та допомагають працювати з дітьми у якості волонтерів.

Наукові праці, у яких опубліковано основні результати дисертації

1. Іванцанич, В. В. (2018). Стресостійкість учнівської молоді як науково-практична проблема. *Актуальні проблеми психології*, IX(11), 458–469.

2. Іванцанич, В. В. (2019). Релігійний світогляд шкільної молоді: проблема методу вимірювання. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, 36/37, 91–101.

3. Іванцанич, В. В. (2020). Психологічний зміст впливу релігійних громад на учнівську молодь. *Актуальні проблеми психології*, 14(3), 89–99.

4. Іванцанич, В. В. (2020). Стресостійкість: чинники та особливості прояву в учнівської молоді. *Актуальні проблеми психології*, IX(13), 116–124.

5. Марусинець М. М., Іванцанич, В. В. (2020). Розвиток стресостійкості учнівської молоді у процесі формування релігійного світогляду: експериментальний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології*, 14(4), 251–264.

Наукові праці, що засвідчують апробацію матеріалів дисертації

6. Іванцанич, В. В. (2016). Поняття «стресостійкість» у психологічному дискурсі. *Педагогічні інновації у фаховій освіті: зб. наук. праць Ужгородського нац. ун-ту*, 1(7).

7. Іванцанич, В. В. (2017). Розвиток стресостійкості і релігійний світогляд молоді. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: зб. наук. праць*. Львів – Кельце, 1.

8. Іванцанич, В. В. (2019). *Релігійні громади у формуванні духовного та освітнього світогляду школярів*, Матеріали наукової конференції (м. Київ, 07 груд.). Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство».

9. Іванцанич, В. В. (2019) *Релігійна громада як екосистема формування стресостійкості школяра*, Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 24 трав.). Київ: ДЗВО «Ун-т менедж. освіти».

10. Іванцанич, В. В. (2019). *Дефініція «релігійний світогляд» у змістових характеристиках*, Матеріали круглого столу (м. Київ, 11 черв.). Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство».

11. Іванцанич, В. В. (Ред.). (2020). *Вплив релігійних громад на стресостійкість учнівської молоді*, Наукові записки вчених: збірник матеріалів конференції. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова.

12. Іванцанич, В. В. (2020). *Розвиток стресостійкості школярів у мовах християнського табору*, Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конференції (24–25 верес.). Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович.

13. Іванцанич, В. В. (2020). *Вікова динаміка розвитку світогляду в учнів*, Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова; Факультет педагогіки і психології. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г. М.

Праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

14. Іванцанич, В. В. (2020). *Розвиток стресостійкості шкільної молоді в умовах літнього християнського табору: метод. посібник*. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г. М. 85 с.

15. Ivantsanich, V. (2020). Stress resistance of young students in the context of their interaction with religious communities. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 38(2), 161–166. <http://farplss.org>; doi:10.33531/farplss.2020.2.29

**Відомості про апробацію результатів
масові науково-практичні заходи міжнародного рівня:**

1. «Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи» (Львів-Кельце, 2018). Тема доповіді: Розвиток стресостійкості і релігійний світогляд молоді, заочна участь

2.«Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти» (Київ, 2019) Тема доповіді: Релігійна громада як екосистема формування стресостійкості школяра ,очна участь

3.«Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми» (Київ, 2019). Тема доповіді: Роль громади у формуванні релігійного світогляду учнівської молоді, заочна участь,

4. Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства матеріали (Одеса, 2020). Тема доповіді: Розвиток стресостійкості школярів в умовах християнського табору, заочна участь

5.«Актуальні проблеми психології розвитку особистості» (Київ, 2020). Тема доповіді: Вплив релігійних громад на стресостійкість учнівської молоді , онлайн-участь

Масові науково-практичні заходи всеукраїнського рівня:

6. «Педагогічні інновації у фаховій освіті» (Ужгород, 2016). Тема доповіді: Поняття «стресостійкість» у психологічному, очна участь,

7.«Актуальні проблеми сучасної психології розвитку» (Київ, 2018). Тема доповіді: Розвиток релігійного світогляду учнів, очна форма

8.Педагогічних інтернет-читаннях «Василь Сухомлинський у діалозі із сучасністю. Ідеї Василя Сухомлинського крізь призму сучасних освітніх практик: набутий досвід і перспективи» (Київ, 2020). Тема доповіді:

9. Круглий стіл «Особистість у сучасному світі» (Київ, 2019). Тема доповіді: Дефініція «релігійний світогляд» у змістових характеристиках, заочна участь

10.Науковій конференції «Особистість у діяльнісному підході: сучасний погляд» (Київ, 2019). Тема доповіді: Релігійні громади у формуванні духовного та освітнього світогляду школярів, заочна участь

11. Засіданнях відділу психології Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, м. Київ, 2016-2020 рр.

Довідки про впровадження

Міністерство освіти і науки України
 ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
 «ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ
 ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ»
 вул. Сухомлинського, 30,
 м. Переяслав,
 Київська обл., 08401
 тел.: (04567) 5-63-89
 факс: 5-63-94
 ел. пошта: phdpu.edu@gmail.com



Ministry of Education and Science of Ukraine
 STATE HIGHER EDUCATION INSTITUTION
 «PERELASLAV-KHMELNYSKYI
 HRYHORI SKOVORODA
 STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY»
 Sukhomlynsko Str., 30,
 Pereiaslav,
 Kyiv reg., 08401
 tel.: (04567) 5-63-89
 fax: 5-63-94
 e-mail: phdpu.edu@gmail.com

26.06.2020 № 365

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Іванцанича Володимира Володимировича
 на тему «Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом», представлєву на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Матеріали дисертаційного дослідження Іванцанича Володимира Володимировича спрямовані на розв'язання актуальних проблем вітчизняної психологічної науки й практики, що розкривають психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом.

Представлені автором результати дисертаційного дослідження пройшли апробацію на кафедрі менеджменту освіти і практичної психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», за яких студенти розширили знання про роль релігійного світогляду в подоланні стресів, виявлення особливостей сформованості релігійного світогляду, проведення діагностичних зрізів за авторськими та адаптованими психодіагностичними методиками, що дає можливість цілісно вивчити здатність до стресостійкості учнів, та сформувати у них релігійний світогляд та ставлення в умовах соціальної нестабільності та змінних процесів.

Запропонована автором програма розвитку стресостійкості учнівської молоді – орієнтація на інтезеси й потреби школярів, розширення світоглядних уявлень та формування релігійних світоглядних переконань учнів, зміцнення копінг-ресурсів та передумов стресостійкості особистості шляхом вдосконалення її духовності, тренування емоційно-приємних, схвалюваних релігійно-спосібів поведінки в стресових ситуаціях, отримала позитивну оцінку від педагогічних працівників та студентів спеціальності «Психологія. Практична психологія» та «Печаткова освіта» зі спеціалізацією «Практична психологія».

Зміст поданих матеріалів може реалізовуватись у різних контекстах, інтегруватись у навчально-виховну діяльність закладів вищої освіти.

Важливо, що дане дослідження має практичне і методологічне значення й заслуговує на впровадження в освітній процес закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку фахівців у галузі педагогічної освіти, практичної психології, соціальної роботи.

Результати впровадження дисертаційного дослідження обговорено і затверджено на засіданні кафедри менеджменту освіти і практичної психології (протокол № 12 від 8 травня 2020 року)

Ректор



[Signature]
 В.П. Коцур

ПВНЗ «ІНСТИТУТ ЕКОЛОГІЇ ЕКОНОМІКИ І ПРАВА»

01054, м. Київ, вул. Тургенєвська, 11
тел./факс +38 044 486 07 63, www.ieep.org.ua

№ 112
На № 14.05.2019р.

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Іванцанича Володимира Володимировича
на тему «**Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської
молоді з релігійним світоглядом**», представлену на здобуття наукового
ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю
19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Результати дисертаційного дослідження В. В. Іванцанича «Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом» впроваджувалися в освітній процес Інституту екології, економіки і права впродовж 2018-2020 рр.

Теоретичні та емпіричні положення дисертаційної роботи були використані викладачами під час обговорення проблеми розвитку стресостійкості шкільної молоді в контексті формування у них релігійного світогляду, застосування комплексу форм і методів, які ефективно впливають на розвиток морально-духовного виховання особистості під час семінарських занять з дисциплін «Психологія вікова та педагогічна», «Диференційна психологія», «Психологія в кризових ситуація» із здобувачами вищої освіти «бакалавр» спеціальності «Психологія».

Підготовлені автором матеріали з психолого-педагогічного супроводу «Форми і методи розвитку стресостійкості шкільної молоді в умовах літнього християнського табору» можуть бути використані психологами, педагогічними працівниками, активними представниками християнських релігійних громад, батьками у роботі з учнями шкільного віку з метою розвитку у них здатності до стресостійкості.

Ефект впровадження основних результатів дисертаційної роботи В. В. Іванцанича полягає в сприянні розвитку стресостійкості в учнівської молоді як чинника їхньої успішної соціалізації умовах соціальних змін та різних релігійних конфесій.

Ректор



О.В. Нікандров



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

вул. М. Коцюбинського, 2, м. Чернівці, 58002, тел. (0372) 584811, факс (0372) 552914,
 E-mail: rector@chnu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02071240

Від _____ № 17/17 - 667 на № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Іванцанича Володимира Володимировича
 на тему «**Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом**», представлену на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Результати дисертаційного дослідження В. В. Іванцанича «Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом» впроваджувалися в освітній процес Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича в 2018-2020 рр.

Для студентів спеціальностей «Освітні, педагогічні науки» і «Соціальна робота» дисертантом розроблений і впроваджений авторський навчальний курс «Розвиток стресостійкості учнівської молоді в умовах християнського табору», що висвітлює основні теоретико-методологічні підходи до проблеми вивчення впливу релігійного світогляду на формування стресостійкості учнівської молоді, дозволяє особистості підтримувати її психічне здоров'я та забезпечувати ефективність її функціонування, формувати важливу життєву компетентність учнівської молоді – особистісну готовність до подолання стресових ситуацій, інтеграцію в стресостійкості емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у стресових обставинах

Положення дисертаційної роботи В. В. Іванцанич щодо формування релігійного світогляду та приналежності особистості до релігійної громади у її здатності поратись із стресовими ситуаціями інтегровано в зміст лекційних і семінарських занять з навчальних дисциплін «Педагогіка сімейного виховання», «Формування толерантного освітнього середовища», «Людина в сучасному соціумі», «Недержавний сектор в соціальній сфері», «Соціальна робота в громаді», «Соціальна робота з молоддю», «Спеціальні методики навчання».

На засіданнях науково-методологічного семінарів кафедри педагогіки та соціальної роботи обговорено актуальність зазначених питань, важливість розвитку стресостійкості учнівської молоді з опорою на формування її релігійного світогляду, системна природа якого зумовлює його генералізуючий вплив на сприймання та оцінку довколишнього світу та поведінку.

Результати впровадження дисертаційного дослідження обговорено і затверджено на засіданні кафедри педагогіки та соціальної роботи (протокол № 1 від 25 серпня 2020 року)

Ректор

Виконавець: Балектар
 +380509237604



Роман ПЕТРИШИН



**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
МУКАЧІВСЬКОЇ РАЙОННОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ВЕРХНЬКОРОПЕЦЬКА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ
МУКАЧІВСЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

вул.І.Франка, 8Б, с.Верхній Коропець, Мукачівський р-н, Закарпатська обл., 89660, тел.:66224,
web-сайт:schvercoropec.ucoz.ua, e-mail: sch_vercoropec@meta.ua, код ЄДРПОУ 34919691

№ «117» 05 березня 2020

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Іванцанича Володимира Володимировича

на тему «**Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської
молоді з релігійним світоглядом**», представлену на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук за спеціальністю
19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Впродовж 2017-2020 рр. у Верхньокоропецькій ЗОШ І-ІІІ ступенів Мукачівського району Закарпатської області проводилось експериментальне дослідження Володимира Володимировича з вирішення проблеми психологічних особливостей розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом. Це уможливило вивчення за спеціально дібраними психодіагностичними методиками здійснити експериментальне дослідження з учнями 5-11 класів у кількості 218 осіб, які виступили респондентами у констатувальному та форувальному експериментах.

Організація дисертаційного дослідження передбачала варіативний характер впровадження, що розкриває феномен стресостійкості в учнівської молоді, визначає його стан сформованості та релігійний світогляд. Здійснений комплекс психодіагностичних методик підтвердив потребу у реалізації психолого-педагогічної програми супроводу, розроблену автором, яка реалізовувалась під час проведення виховних годин та позакласних заходах за такими напрямками: орієнтація на інтереси й потреби школярів, розширення світоглядних уявлень та формування релігійних світоглядних переконань учнів, зміцнення копінг-ресурсів та передумов стресостійкості особистості шляхом вдосконалення її духовності, тренування соціально-прийнятних, схвалюваних релігією способів поведінки в стресових ситуаціях.

Результати проведення дисертаційного дослідження Іванцанича В.В. обговорювались на шкільних методичних об'єднаннях учителів-предметників та батьківських зборах.

Директор школи

О.І. КАМНОВ

Березень 2020 рік

