

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-4-19>

УДК 159.944.4:373.5:371.27

Лариса ПОДКОРИТОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>

e-mail: podkorytova@khmnu.edu.ua

Лілія ГРИНЧУК

здобувачка вищої освіти,

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0006-2231-7078>

e-mail: liliyagrin@ukr.net

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ВСТУПНИХ ІСПИТІВ

Стаття присвячена дослідженню стресостійкості у старшокласників у період підготовки до вступних іспитів. Акцентовано увагу на стресорах та ресурсах стресостійкості як важливому феномені для забезпечення психологічного благополуччя учнів. Наведено результати емпіричного дослідження рівня стресостійкості та тривожності у старшокласників Полонського ліцею №1 за допомогою таких методик: Опитувальник С. Мадді та Шкалу ситуаційної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Виявлено, що по мірі наближення до складання іспитів рівень стресостійкості знижується, а рівень тривожності зростає. У статті запропоновано загальні рекомендації для шкільних психологів та соціальних педагогів щодо акумулювання ресурсів стресостійкості старшокласників у період підготовки до вступних іспитів.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, тривожність, старшокласники, вступні іспити.

Liliia HRYNCHUK, Larysa PODKORYTOVA,

Khmelnytskyi National University

RESEARCH ON STRESS RESILIENCE AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS DURING ENTRANCE EXAM PREPARATION

The article explores the structural components of stress resilience among high school students during the period of preparation for entrance examinations. Special attention is given to psychological, social, and academic factors that contribute to increased stress levels, as well as to internal and external resources that support the development of resilience as a key element of students' psychological well-being.

The authors apply empirical research methods, including the Hardiness Questionnaire by S. Maddi and the Spielberger-Hanin State-Trait Anxiety Inventory, to assess stress resilience and anxiety levels among students of Polonne Lyceum № 1.

The findings indicate that students' stress resilience tends to decrease as the exam period approaches, while anxiety indicators show a noticeable increase. The article analyses these dynamics in detail, focusing on the interaction between cognitive, emotional, and behavioral aspects of stress responses. Additionally, the research highlights the importance of

supportive educational environments, effective communication with teachers and peers, and the role of self-regulation skills in maintaining resilience.

The results of the study confirm the relevance of the problem of developing stress resistance among high school students, since the studied group of high school students has an average level of stress resistance, which indicates the presence of certain skills for overcoming stress, but there is a need to develop flexibility, endurance and self-confidence.

Based on the obtained results, the authors propose practical recommendations for school psychologists and social educators aimed at strengthening students' stress resilience during exam preparation. These include psychoeducational interventions, training in emotional regulation, and the development of adaptive coping strategies to help students maintain psychological balance and perform successfully during high-pressure academic periods.

Keywords: stress tolerance, stress, anxiety, high school students, entrance exams.

Стаття надійшла до редакції / Received 28.11.2025

Прийнята до друку / Accepted 23.12.2025

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Період закінчення школи та підготовки до вступних іспитів до закладів вищої освіти є одним із найбільш стресових етапів у житті старшокласників. Цьому сприяє низка факторів, серед яких високий рівень очікувань з боку батьків щодо результатів іспитів, тиск вчителів та оточення, необхідність ухвалювати життєво важливі рішення, а також власні амбіції старшокласників.

Відповідно до наказу № 1806 від 30 грудня 2024 року Міністерства освіти і науки України (МОН), Національний Мультипредметний Тест залишається основним інструментом для вступу до закладів вищої освіти. Період підготовки учня до складання іспиту характеризується інтенсивністю навчання, зменшенням часу, виділеного на дозвілля здобувача освіти, і, як наслідок, підвищенням рівня стресу. Все це створює ситуацію підвищеного емоційного навантаження.

Попри достатню увагу наукових кіл до проблеми академічного стресу, більша частина досліджень зосереджує свою увагу на стресових переживаннях студентів, тоді як специфіка стресу та його проявів у старшокласників залишається на периферії наукових інтересів.

Найголовнішим ресурсом, який дозволяє старшокласникам пройти цей етап з мінімальною шкодою для власного психічного здоров'я є стресостійкість. Дослідження її складових дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації учнів та розробити ефективні психопрофілактичні програми підтримки. Під стресостійкістю розуміється така властивість особистості, що відображає здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеного психічного навантаження, при цьому максимально зберігаючи психологічне благополуччя [1, с. 77].

Актуальність теми продиктована потребою у розробці та впровадженні якісних превентивних стратегій, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя старшокласників у період активної підготовки до іспиту.

Аналіз досліджень та публікацій

Сучасні дослідники [2, с. 114] зазначають, що стресостійкість є феноменом, що піддається розвитку та таким, який тісно пов'язаний з емоційним інтелектом, мотиваційною сферою та соціальним середовищем. Тому важливим теоретичним та практичним завданням є дослідження структури та складових стресостійкості в учнів старших класів.

У структурі стресостійкості науковці виділяють когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Стресостійкість базується на трьох основних елементах: залученість, контроль та прийняття виклику [3, с. 144]. В освітньому процесі ці компоненти реалізуються через готовність старшокласників брати активну участь у навчанні, вірі у власні сили та розгляду труднощів, з якими вони стикаються, не як проблем, а як можливостей для розвитку та особистісного зростання.

До того ж важливе місце у формуванні стресостійкості займає самооцінка особистості як психологічний чинник. Це пов'язано з тим, що самооцінка означається впевненістю або невпевненістю у собі, що безпосередньо впливає на рівень активності старшокласника у навчальному процесі та її готовність діяти у стресових ситуаціях [4, с. 50].

Учні з високою самооцінкою зазвичай краще застосовують адаптивні копінг-стратегії, легше приймають виклики та демонструють більшу наполегливість у подоланні труднощів [5, с. 87].

Сучасні дослідження свідчать, що стресостійкість старшокласників підсилюється завдяки так званому «психологічному капіталу», який включає оптимізм, надію та здатність до відновлення; ці компоненти тісно взаємодіють із самооцінкою та можуть передбачати успішність у навчанні навіть точніше, ніж рівень інтелекту чи академічні навички [5, с. 87].

Важливо зазначити, що деякі зміни стресового характеру є віковою нормою і пов'язані з фізіологічними особливостями підліткового віку. Психологічний стрес пов'язаний зі швидкою психофізіологічною перебудовою, когнітивними процесами, мисленням, оцінкою ситуації, дефіцитом часу, інформаційним голодом або надлишком даних, підвищеною відповідальністю, емоційним відчуженням із боку оточення, вагою стресора та тривалістю загрозливої ситуації [1, с. 227].

Важливими є також стратегії подолання стресу, які обирають старшокласники, оскільки вони безпосередньо корелюють із зовнішніми умовами, а також з їх індивідуальними особливостями. У період, коли відбувається активний психофізіологічний розвиток, вибір копінг-стратегій визначається, насамперед тим, як підліток сприймає і реагує на стресовий фактор.

Окреме значення в цьому віці мають суб'єктивні стресові фактори, які здатні спричинити сильні емоційні переживання, навіть якщо об'єктивно вони не становлять загрози. Відтак, реакція на стресор залежить від таких чинників як: умови, в яких формувалась особистість, індивідуальні характеристики психічних процесів, взаємодія з навколишнім середовищем і т.д. [1, с.229].

Аналіз наукових праць показує доцільність емпіричного дослідження стресостійкості та її складових у старшокласників під час підготовки до іспитів.

Формулювання цілей статті

Мета статті – представити результати емпіричного дослідження стресостійкості в учнів старших класів під час підготовки до вступних іспитів.

Виклад основного матеріалу

Дослідження проводилось у 2025 році та базі Полонського ліцею №1 Полонської міської територіальної громади. Вибірка складала 30 старшокласників: 15 учнів 10 класу та 15 учнів 11 класу. У дослідженні не використовувалася експериментальна чи контрольна група – порівняння здійснювалось між класами з різним рівнем навчального навантаження та наближенням до вступних іспитів.

Для вивчення рівня стресостійкості та її складових було використано такі методики: Опитувальник стресостійкості С. Мадді та Шкала ситуаційної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна.

Для оцінювання рівня стресостійкості старшокласників у даному дослідженні було використано методику, розроблену американським психологом С. Мадді. Теоретичним підґрунтям методики є концепція внутрішньої стійкості людини (анг. *hardiness*), яка розглядається як інтегральна особистісна риса, що забезпечує здатність людини ефективно протистояти стресовим впливам, підтримувати внутрішню рівновагу та адаптивність у складних життєвих ситуаціях.

Сам вчений визначав стресостійкість як комплексну систему переконань і поведінкових стратегій, що включає три взаємопов'язані

компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Ці три складові разом утворюють загальний індекс психологічної стійкості.

Дослідження показало, що серед старшокласників Полонського ліцею №1 переважає середній рівень стресостійкості, що підтверджується даними за методикою С. Мадді, що вимірює три основні компоненти стресостійкості – залученість, контроль, прийняття ризику. Це свідчить про наявність у більшості підлітків певних навичок подолання стресових ситуацій, але також про потребу в розвитку гнучкості, витривалості та впевненості у власних силах.

За методикою С. Мадді, яка оцінює три основні компоненти стресостійкості — залученість, контроль і прийняття ризику – середній загальний індекс стресостійкості у учнів 10 класу склав 63,4 бала, а у учнів 11 класу – 58,7 бала (рис. 1).

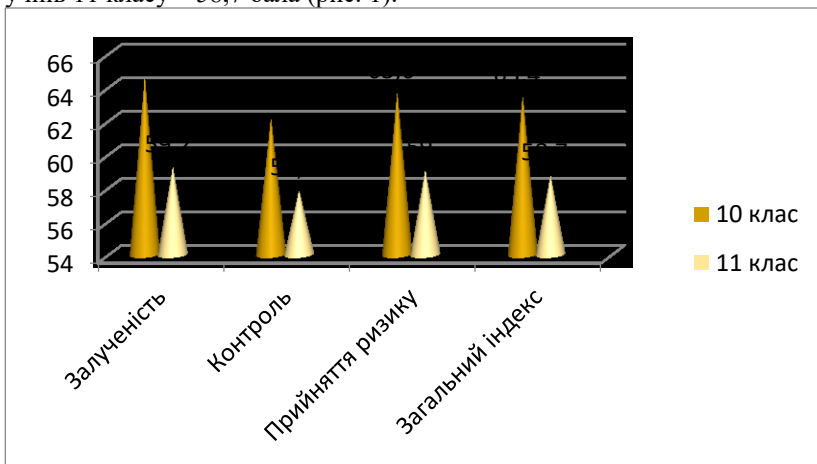


Рис. 1. Результати дослідження за методикою С. Мадді

Як видно з рисунку 2, різниця між середніми показниками стресостійкості у 10 та 11 класах свідчить про тенденцію до зниження стресостійкості у старшокласників ближче до моменту складання вступних іспитів. Учні 11 класу демонструють нижчі середні бали за всіма трьома компонентами стресостійкості (залученість, контроль, прийняття ризику) порівняно з учнями 10 класу, що відображає збільшення психічного навантаження та вплив академічного стресу. Ця тенденція підтверджує необхідність своєчасного психологічного супроводу та розвитку адаптивних ресурсів старшокласників у період підготовки до іспитів. Така динаміка пояснюється збільшенням академічного навантаження та зростанням психологічного тиску через очікування результатів і можливі

наслідки від успішності або неуспішності результату навчального процесу. Крім того, зниження стресостійкості може бути пов'язане з браком внутрішніх ресурсів старшокласників, включаючи когнітивні та емоційні резерви, що необхідні для ефективного навчання та адаптації у стресових умовах.

Таким чином, отримані результати підкреслюють необхідність своєчасного психологічного втручання, що спрямоване на підтримку старшокласників у період підготовки до іспитів.

Методика Спілбергера-Ханіна передбачає диференціювання тривожності людини на два типи: ситуативну та особистісну. Опитувальник містить 40 тверджень, перші 20 з яких визначають рівень ситуативної тривожності, інші 20 – особистісної. Респондентам запропоновано оцінити кожне твердження від 1 до 4, де: 1 – майже ніколи; 2 – інколи; 3 – часто; 4 – майже завжди. Методика була обрана тому що дозволяє розрізняти, чи висока тривожність у учня є тимчасовою реакцією на стресову ситуацію (наприклад, під час підготовки до іспитів), чи це стійка характеристика особистості. До того ж, результати допомагають коригувати інтервенції, спрямовані на зниження тривожності. Наприклад, учням з високою ситуативною тривожністю можна запропонувати релаксаційні техніки або тренінги емоційного саморегулювання, тоді як особистісна тривожність потребує більш системної роботи над стресостійкістю.

Результати за методикою Спілбергера-Ханіна подано на рисунку 2.

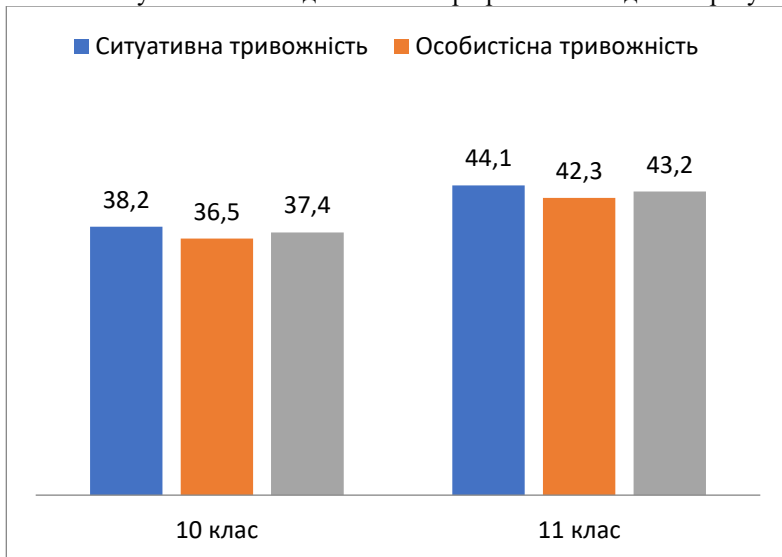


Рис. 2. Результати дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна (середні показники)

Аналіз отриманих середніх балів (рис. 2) показує, що рівень тривожності у респондентів, оцінений за шкалою ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, виявився середнім, але з тенденцією до підвищення у старшокласників 11 класу. Середній бал загальної тривожності становив 37,4 в учнів 10 класу та 43,2 в учнів 11 класу, що свідчить про зростання тривожності ближче до моменту вступних іспитів.

Загальними практичними рекомендаціями для шкільних психологів і соціальних педагогів щодо акумулювання ресурсів стресостійкості старшокласників у період підготовки до вступних іспитів є:

- профілактична робота з групами ризику: регулярна діагностика рівня тривожності, індивідуальні консультації для учнів, що мають низький рівень стресостійкості та високі показники тривожності;
- проведення занять з емоційної грамотності, навчання технік самодопомоги (наприклад, дихальні вправи, щоденник тривожних думок, методи майндфулнес тощо);
- важливою складовою є проведення інформаційних зустрічей з батьками старшокласників та спільна робота у напрямку адаптаційної підтримки учнів з вразливим емоційним станом;
- організація групових корекційних занять, де учні можуть обмінюватися досвідом подолання стресу, спільно виробляти стратегії адаптації та отримувати підтримку однолітків;
- впровадження системи планування та тайм-менеджменту, яка допоможе учням ефективніше розподіляти навчальне навантаження та відпочинок, знижуючи хронічну втому і перевантаження;
- створення підтримувального навчального середовища, де педагоги заохочують відкритий діалог, враховують індивідуальні потреби учнів та сприяють розвитку позитивного ставлення до навчання та екзаменаційного процесу.

Практичне впровадження цих рекомендацій може знизити рівень тривожності учнів та стати джерелом поповнення ресурсу стресостійкості у період інтенсивної підготовки до вступних іспитів.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Наше дослідження було спрямоване на емпіричне виявлення рівня стресостійкості учнів старших класів та аналіз її основних складових, а також розробку загальних рекомендацій для підтримки

старшокласників у період інтенсивної підготовки до іспиту. Вибірку склали 30 учнів старших класів (15 учнів 10 класу та 15 учнів 11 класу).

Використані у дослідженні методики – Опитувальник стресостійкості С. Мадді та Шкала ситуаційної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна – показали, що рівень стресостійкості у старшокласників знижується із наближенням до вступних іспитів, а рівень тривожності – зростає.

На основі отриманих результатів були запропоновані загальні рекомендації для шкільних психологів та соціальних педагогів щодо акумулювання ресурсів стресостійкості старшокласників у період підготовки до вступних іспитів, де основний акцент робиться на розвитку особистісних ресурсів учнів, таких як залученість у навчальний процес, відчуття контролю над власними діями, готовність до сприйняття змін та труднощів як потенційних місць особистісного зростання, а також на формуванні навичок емоційної саморегуляції, усвідомленості та конструктивної комунікації з усіма учасниками освітнього процесу.

Впровадження зазначених рекомендацій дозволить не лише покращити психологічний стан учнів, але й підвищити ефективність навчальної діяльності та загальний рівень задоволеності процесом підготовки до іспитів, створюючи більш гармонійне і підтримувальне середовище в школі.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричній перевірці запропонованих рекомендацій, проведенні лонгітюдних досліджень, що дозволять відстежити динаміку розвитку стресостійкості протягом навчального року, особливо під час підготовки до вступних іспитів; дослідженні ефективності різних методик підтримки адаптації учнів, зокрема технік емоційної саморегуляції, майнфулнес-практик, елементів ненасильницького спілкування та когнітивно-поведінкових підходів.

Літератури

1. Бохонкова Ю. О. Психологічні особливості сприйняття підлітком стресової ситуації та адаптація до неї. *Філософія, соціологія, психологія* : збірник наук. праць. Івано-Франківськ : Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2011. Вип. 16. Ч. 2. С. 225-232.
2. Кормило О. М. Стрес та особливості його прояву у підлітковому віці. *Актуальні питання сучасної психології*. 2015. С. 86-90.

3. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. № 6 (25). С. 48-54.

4. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 113-117.

5. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ : ДП «Інформаційно аналітичне агенство». 2007. №7. С. 143-148.

6. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression Anxiety*. 2003. № 18 (2). P. 76-82.

References

1. Bokhonkova Yu. O. Psykholohichni osoblyvosti spryniattia pidlitkom stresovoi sytuatsii ta adaptatsiia do nei. *Filosofii, sotsiologii, psykholohiia* : zbirnyk nauk. prats. Ivano-Frankivsk : Vyd-vo Prykarpatskoho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stefanyka, 2011. Vyp. 16. Ch. 2. S. 225-232.

2. Kormylo O. M. Stres ta osoblyvosti yoho proiavu u pidlitkovomu vitsi. *Aktualni pytannia suchasnoi psykholohii*. 2015. S. 86-90.

3. Kudinova M. S. Kontsept stresostiikosti u suchasnomu psykholohichnomu dyskursi. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*. Seriiia «Psykhologichni nauky». 2016. № 6 (25). S. 48-54.

4. Smolska L. M. Stresostiikist ta zhyttiistiikist: kreatyvna model formuvannia v suchasnykh umovakh. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu*. Seriiia: Psykhologhiia. 2022. № 4. S. 113-117.

5. Sharan Yu. V. Psykhofiziologichni determinanty stresostiikosti osobystosti. *Aktualni problemy psykholohii*. Tom V: Psykhofiziologhiia. Psykhologhiia pratsi. Eksperymentalna psykholohiia: zb. nauk. prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuksa APN Ukrainy / za red. S.D. Maksymenka. Kyiv : DP «Informatsiino analitychne ahenstvo». 2007. №7. S. 143-148.

6. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression Anxiety*. 2003. № 18 (2). P. 76-82.