

УДК: 159.9 : 612.017 : 37.091.212

Олена ГОМОНІЮК

доктор педагогічних наук, професор,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-3849-788X>
e-mail: elena_gomonyuk29@ukr.net

Олеся ПРОКОФ'ЄВА

кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології,
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана
Хмельницького
<https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>
e-mail: prokofievaolesia@msspu.edu.ua

Тетяна КАЗМІРЧУК

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0004-8017-6475>
e-mail: tkazmirchuk22@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА НАВЧАННЯ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

У статті розкрито психологічні особливості впливу стресостійкості на навчальну діяльність учнів підліткового віку в умовах підвищеного психоемоційного навантаження сучасного освітнього середовища. Стресостійкість розглядається як важливий особистісний ресурс, що забезпечує здатність підлітків зберігати емоційну рівновагу й ефективність навчальної діяльності в стресових ситуаціях.

Проаналізовано наукові підходи до розуміння феномену стресу та стресостійкості, а також їх взаємозв'язок із навчальною успішністю. Охарактеризовано психологічні чинники, що впливають на навчальну діяльність підлітків, зокрема, рівень тривожності, життєстійкість, емоційну стабільність і тип поведінки в стресових ситуаціях.

Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед учнів підліткового віку з використанням комплексу психодіагностичних методик. Здійснено кореляційний аналіз взаємозв'язку показників стресостійкості та навчальної успішності, який показав відсутність статистично значущого зв'язку між досліджуваними змінними. Водночас наголошено на ролі додаткових чинників – мотивації, сімейної підтримки, інтересу до навчання й особливостей освітнього середовища. Зроблено висновок про необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки підлітків та розвитку навичок саморегуляції як умови збереження психологічного благополуччя й оптимізації навчального процесу.

Ключові слова: стресостійкість; підлітковий вік; навчальна успішність; тривожність; життєстійкість; психологічні чинники.

Olena HOMONIUK, Tanya KAZMIRCHUK
Khmelnitsky National University
Olesia PROKOFIEVA
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

FEATURES OF THE INFLUENCE OF STRESS RESISTANCE ON THE LEARNING OF ADOLESCENT STUDENTS

The article examines the psychological features of the influence of stress resistance on the learning activities of adolescent students in the context of increased psycho-emotional pressure in the modern educational environment. Stress resistance is considered as an important personal resource that ensures the ability of adolescents to maintain emotional balance and learning effectiveness under stress.

Theoretical approaches to the concepts of stress and stress resistance are analyzed, as well as their relationship with academic performance. The psychological factors influencing adolescents' learning activities are characterized, including anxiety level, resilience, emotional stability, and types of behavior in stressful situations.

To test the hypothesis regarding the relationship between stress tolerance and academic performance of adolescent students, an empirical study was conducted, in which 50 adolescents aged 14 to 16 years participated.

The ascertaining stage was aimed at diagnosing stress tolerance of adolescents and identifying its connection with the academic performance of the latter.

The formative stage consisted in the development and testing of a psychological and pedagogical program for the formation of stress tolerance of adolescents.

In order to implement the research tasks, we formed a psychodiagnostic battery of tests, which included the following methods: "Questionnaire for self-diagnosis of the type of behavior in a stressful situation" by V. Boyko; "Resilience test" (S. Maddy); "Scale for assessing the level of reactive and personal anxiety" by C. D. Spielberger; Cattell's 16-factor personality questionnaire.

The results of an empirical study conducted among adolescent students using a complex of psychodiagnostic techniques. Correlation analysis revealed no statistically significant relationship between stress resistance indicators and academic achievement. At the same time, the importance of additional factors such as motivation, family support, interest in learning, and characteristics of the educational environment is emphasized.

The study concludes that psychological support and the development of self-regulation skills are essential conditions for maintaining adolescents' psychological well-being and optimizing the educational process.

Keywords: stress resistance; adolescence; academic achievement; anxiety; resilience; psychological factors.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-8>

Стаття надійшла до редакції / Received 09.01.2026

Прийнята до друку / Accepted 16.02.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Гомонюк Олена, Прокоф'єва Оlesia, Казмірчук Тетяна

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

Сучасне освітнє середовище характеризується високим рівнем змін та підвищеними вимогами до учнів, що супроводжуються зростанням психоемоційного навантаження. Водночас сучасні виклики української школи – часті повітряні тривоги, вимушене чергування форматів навчання та нестабільність освітнього процесу – посилюють потребу у системному вивченні цієї проблеми.

Стресостійкість є багатокомпонентною характеристикою, важливою для емоційного, когнітивного та соціального розвитку учнів підліткового віку. Незважаючи на наявність значної кількості досліджень у цій сфері, питання взаємозв'язку стресостійкості з навчальною успішністю учнів залишається відкритим.

Аналіз досліджень та публікацій

Як справедливо підкреслює Д. Гоулман, емоційний стан є ключовим чинником навчальної мотивації й ефективності засвоєння знань [1]. Постійні стресові впливи, навчальний тиск і соціальні очікування значно ускладнюють адаптацію школярів, знижуючи їхню здатність до продуктивної навчальної діяльності.

Особливо гостро проблема проявляється в підлітковому віці, що визначається високою емоційною реактивністю та підвищеною чутливістю до зовнішніх стресорів. На думку А. Чамберса, саме підлітки демонструють найбільшу вразливість до стресових ситуацій унаслідок особливостей нейропсихологічного розвитку [5]. Це зумовлює потребу у глибокому вивченні їхньої стресостійкості як важливого чинника емоційного і когнітивного розвитку.

У науковій літературі стресостійкість розглядається як здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу й ефективність діяльності в умовах дії стресорів. Так, дослідники Р. Лазарус і Г. Сельє [6; 7] підкреслюють адаптивну природу стресу та роль індивідуальних ресурсів у подоланні його наслідків.

Вітчизняні дослідники, зокрема О. Науменко, пов'язують низький рівень стресостійкості зі зниженням уваги, погіршенням навчальної мотивації та підвищенням тривожності [2].

Зв'язок стресостійкості з академічною успішністю підтверджують дослідження С. Каплана та М. Алворд [4], які доводять, що високий рівень стресостійкості сприяє стійкості уваги, саморегуляції та працездатності учнів.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у виокремленні й обґрунтуванні особливостей впливу стресостійкості на навчання учнів підліткового віку.

Виклад основного матеріалу

Провівши аналіз наукової літератури з проблеми взаємозв'язку стресостійкості та навчальної успішності учнів підліткового віку, можна дійти висновку, що стрес є потужним фактором, який здатен суттєво дезорганізувати діяльність людини, порушувати нормальний перебіг її поведінки та негативно впливати як на психологічний стан, так і на фізичне здоров'я.

Під стресом ми розуміємо надмірну психологічну або фізіологічну напругу, що виникає у відповідь на вплив несприятливих внутрішніх і зовнішніх факторів та характеризується суб'єктивним дискомфортом, напругою і порушенням функціональної рівноваги особистості.

Важливим вивчення стресу є саме у підлітковому віці, який припадає на період навчання у старших класах. Цей період розвитку є одним із критичних і емоційно насичених етапів, коли організм і психіка підлітка зазнають суттєвих змін, а адаптаційні механізми ще формуються.

У старшокласників стрес виступає одним із провідних несприятливих факторів, що впливає на навчальну діяльність, психоемоційний стан і соціальну поведінку. Серед основних причин появи стресу в цьому віці можна виокремити: постійне підвищення інтенсивності навчального процесу та збільшення обсягу навчальних завдань; щоденну напругу через нестачу часу і сил для їх виконання; загострення хронічних або прихованих захворювань; порушення режиму «сон-неспанья»; конфлікти у референтній групі підлітків, а також у сімейному середовищі.

За результатами аналізу наукових джерел стресостійкість учнів підліткового віку визначаємо як інтегровану особистісну характеристику, що проявляється у здатності ефективно долати стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу, самоконтроль і продуктивність навчальної діяльності.

Нами також уточнено зміст поняття «навчальна успішність», яке розглядається як комплексний показник, що включає рівень академічних досягнень, навчальну мотивацію та здатність до саморегуляції.

В умовах зростання навчального навантаження та нестабільності освітнього середовища стресостійкість є важливим психологічним ресурсом, що забезпечує успішну адаптацію підлітків до навчальної діяльності та сприяє підвищенню їхньої навчальної успішності.

Для перевірки гіпотези щодо наявності зв'язку між стресостійкістю та навчальною успішністю учнів підліткового віку було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 50 підлітків віком 14-16 років. Воно здійснювалося у два етапи: констатувальний етап, який був спрямований на діагностику рівня стресостійкості, тривожності та успішності і формувальний етап, що передбачав розробку й апробацію програми психологічної підтримки підлітків.

З метою комплексної оцінки стресостійкості було застосовано батарею психодіагностичних методик. Першою методикою була методика «Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації» В. Бойка. Ця методика спрямована на виявлення тенденції до агресивного, пасивно-унікального чи адаптивного стилю реагування на стресові стимули. На Рисунку 1 представлено результати дослідження за опитувальником самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. Бойко).

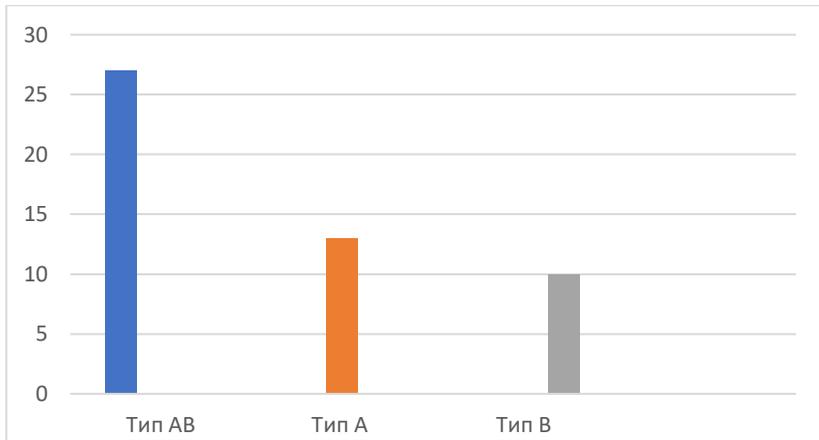


Рис. 1. Результати дослідження за опитувальником самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. Бойко)

За результатами дослідження за методикою В. Бойка встановлено, що у більшості респондентів (54%) виявлено змішаний тип поведінки АВ. Для таких осіб характерне поєднання рис типу А (реактивність, активність, орієнтація на результат) і типу В (спокій,

врівноваженість, емоційна стабільність), що свідчить про достатній рівень психологічної гнучкості та здатність адаптуватися до різних ситуацій діяльності й міжособистісної взаємодії. Тип В було зафіксовано у 26% досліджуваних. Представники цього типу характеризуються помірним темпом діяльності, емоційною стійкістю та схильністю до конструктивного подолання стресових ситуацій. Водночас 20% учасників продемонстрували тип А, якому властиві підвищена реактивність, імпульсивність і напруженість у поведінці, що може зумовлювати підвищену чутливість до стресогенних чинників.

Другою методикою дослідження стала методика «Тест життєстійкості» С. Мадді – опитувальник, спрямований на визначення рівня життєстійкості як інтегративної особистісної характеристики, що відображає здатність особистості ефективно витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню рівновагу та психологічну стабільність.

На Рисунок 2 представлено результати дослідження за цією методикою.

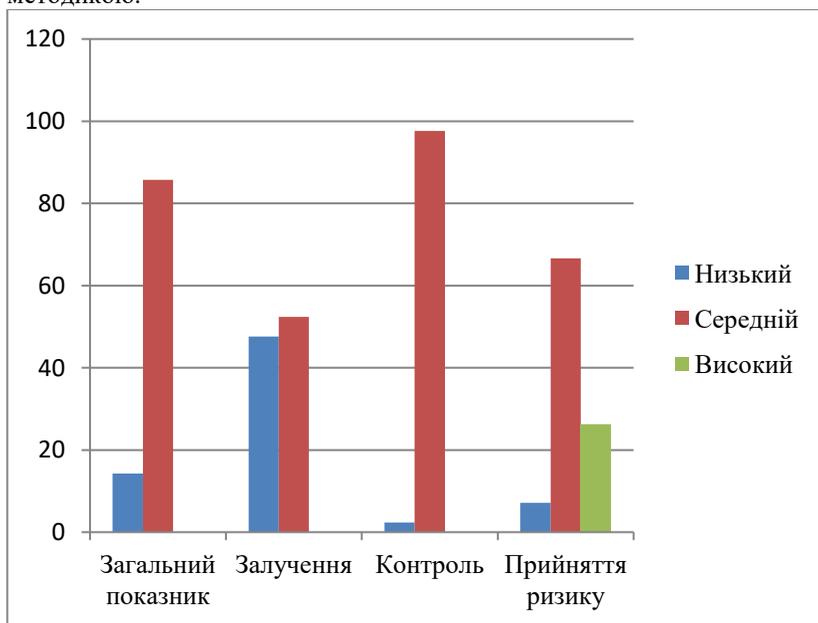


Рис 2. Розподіл респондентів за рівнями життєстійкості

Результати дослідження показали, що у більшості підлітків (85,71%) зафіксовано середній рівень життєстійкості. Такий рівень зумовлений переважанням компонента контролю, що проявляється у прагненні усвідомлено впливати на події власного життя та відчутті

відповідальності за прийняті рішення. Дещо менш вираженим є компонент прийняття ризику, що відображає готовність сприймати зміни та труднощі як потенційні можливості для особистісного розвитку. Найменш розвиненим виявився компонент залучення, що може свідчити про недостатній рівень емоційної включеності підлітків у навчальну діяльність та соціальну взаємодію.

Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера була застосована з метою визначення рівнів ситуативної й особистісної тривожності як значущих показників психологічного стану підлітків.

На Рисунку 3 представлено результати дослідження рівня тривожності підлітків.

Одержані результати засвідчили, що у 41% респондентів зафіксовано низький рівень тривожності, що свідчить про емоційну стабільність та здатність ефективно долати напружені життєві ситуації.

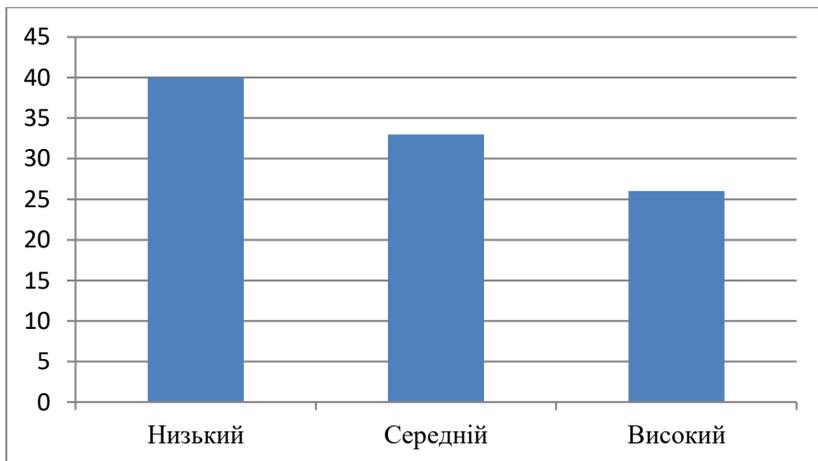


Рис. 3. Результати дослідження рівня тривожності підлітків

Середній рівень тривожності виявлено у 33% підлітків, що відповідає віковій нормі та відображає помірний рівень емоційного напруження у відповідь на дію стресогенних чинників.

Водночас у 26% досліджуваних встановлено високий рівень тривожності, що характеризується підвищеною схильністю до тривожних переживань і внутрішнього напруження. Такий психологічний стан може негативно позначатися на навчальній діяльності, знижувати концентрацію уваги та ускладнювати процес адаптації до навчальних вимог.

У межах дослідження було застосовано 16-факторний опитувальник Р. Кеттела (скорочений варіант за 4 факторами), який дав змогу оцінити рівень тривожності, емоційної стабільності, емоційної чутливості, фрустрованості та внутрішньої напруженості як показників адаптивних ресурсів особистості.

На Рисунку 4 представлено результати дослідження за методикою Кеттела.

Аналіз результатів за фактором тривожності показав, що у більшості респондентів (61%) виявлено високий рівень цього показника, тоді як у 28% зафіксовано середній рівень і лише у 10% – низький. Це свідчить про переважання схильності до тривожних переживань у значній частини досліджуваних.

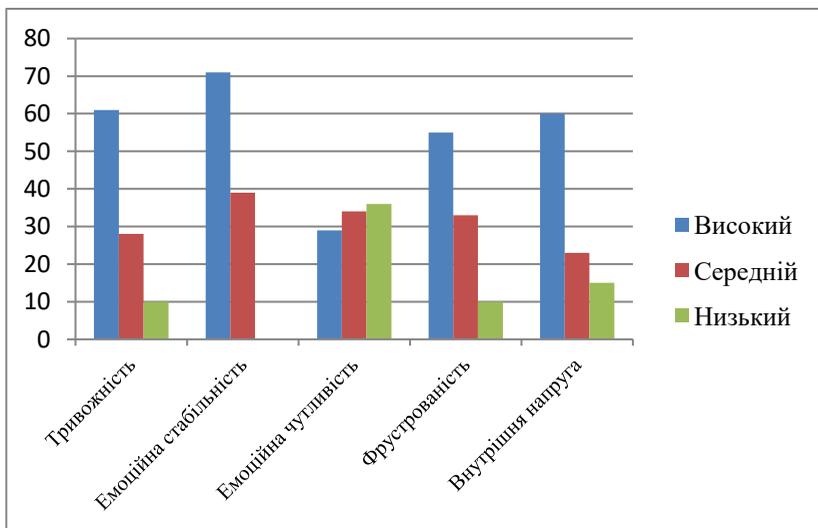


Рис. 4. Показники емоційної стабільності, тривожності та чутливості за методикою Кеттела

За фактором емоційної стабільності встановлено домінування високого рівня, який спостерігається у 71% учасників, тоді як середній рівень виявлено у 39% респондентів; низький рівень емоційної стабільності не зафіксовано. Одержані дані вказують на загальну здатність більшості досліджуваних зберігати емоційну врівноваженість у складних ситуаціях.

Результати за фактором емоційної чутливості розподілилися таким чином: високий рівень виявлено у 29% респондентів, середній –

у 34%, а низький – у 36%, що свідчить про індивідуальні відмінності у сприйнятливості до емоційних впливів і переживань.

За фактором фрустрованості у 55% досліджуваних встановлено високий рівень, у 33% – середній та у 10% низький, що може вказувати на схильність значної частини підлітків до переживання напруження у ситуаціях перешкод і невдач.

Аналіз фактору внутрішньої напруженості показав, що високий рівень характерний для 60% респондентів, середній – для 23%, а низький – для 15%, що свідчить про підвищений рівень психоемоційного напруження у більшості учасників дослідження.

Дослідження здійснювалося у три етапи: на першому етапі проводилося ознайомлення з учасниками та спостереження за їхньою поведінкою, на другому здійснювалася психодіагностична оцінка за допомогою відповідних методик, на третьому етапі виконано математико-статистичну обробку одержаних результатів. Для аналізу емпіричних даних було застосовано кореляційний аналіз Пірсона, а статистичну значущість виявлених взаємозв'язків перевірено за допомогою t-критерію Стьюдента.

Коефіцієнти кореляції Пірсона між рівнем стресостійкості та навчальною успішністю показали слабкі значення: за опитувальником Бойка вони коливалися від $-0,08299$ до $0,0338$, а за тестом Мадді – від $-0,20091$ до $0,17464$. Жоден показник не досягнув критичного значення $0,279$, тому статистично значущого зв'язку не виявлено.

Таблиця 1

**Кореляційний зв'язок стресостійкості з навчальною успішністю
(коефіцієнт кореляції Пірсона)**

Методики	Успішність з предметів		Середній бал
	Математика	Українська мова	
«Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації» (В. Бойко)	-0.08299	0.0338	-0.03863
«Тест життєстійкості» (С. Мадді)	0.17464	-0.16065	-0.20091

Одержані дані свідчать, що рівень стресостійкості підлітків не мав суттєвого впливу на їхню успішність. Незважаючи на наявність певних тенденцій (зокрема, вищі показники успішності у підлітків із більш високою життєстійкістю), ці взаємозв'язки залишаються слабкими та статистично незначущими. Це пояснюється тим, що навчальна успішність залежить від комплексу інших факторів: мотивації, сімейної підтримки, інтересу до предмета, стилю викладання й особистісної активності учня.

Тривожність і стрес у шкільному середовищі є поширеними явищами, проте більшість підлітків володіють ефективними стратегіями саморегуляції (контрольований стрес, швидке відновлення), що пом'якшує вплив тривоги на успішність. Крім того, середній рівень життєстійкості у більшості учнів свідчить про відносну однорідність вибірки, що також може знижувати статистичні відмінності.

Серед основних способів подолання стресу учні називали відпочинок і релаксацію, фізичну активність, прослуховування музики й інші індивідуальні стратегії.

Виявлений у процесі дослідження недостатній рівень стресостійкості у частини учнів зумовив необхідність розроблення програми її розвитку, яка передбачає дев'ять занять протягом двох місяців і спрямована на формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення впевненості в собі та позитивної навчальної мотивації.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

У шкільному середовищі рівень стресостійкості є важливим психологічним ресурсом, який визначає здатність учнів справлятися з труднощами і зберігати ефективність навчання. Результати дослідження показали, що стрес впливає на успішність та емоційний стан підлітків, тому розвиток навичок саморегуляції й ефективних стратегій управління стресом має ключове значення для їхнього навчального та особистісного розвитку.

Одержані дані свідчать про необхідність подальших досліджень і впровадження практичних заходів, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості учнів у складних умовах війни.

Література

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: Наш формат, 2018. 416 с.
2. Науменко О. Психологія стресостійкості школярів. *Психологічні науки*. 2020. № 4. С. 112–118.
3. Рябоконт І. Психологічна допомога учням в умовах кризових ситуацій. Київ : Педагогічна думка, 2021. 192 с.
4. Alvord M., Kaplan S. The Adolescent Stress Response. *Journal of Child Psychology*. 2017. Vol. 45(3). P. 233–247.
5. Chambers A. Resilience in Adolescence. New York : Springer, 2019. 284 p.

6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 460 p.
7. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1976. 515 p.
8. Wilson D. Stress and Self-Concept Formation in Adolescence. Oxford : Oxford University Press, 2018. 304 p.

References

1. Houlman D. Emotsiyni intelekt. Kyiv: Nash format, 2018. 416 p. (in Ukrainian).
2. Naumenko O. Psykholohiia stresostiikosti shkoliariv. Psykholohichni nauky. 2020. № 4. P. 112–118. (in Ukrainian).
3. Riabokon I. Psykholohichna dopomoha uchniam v umovakh kryzovykh situatsii. Kyiv: Pedahohichna dumka, 2021. 192 p. (in Ukrainian).
4. Alvord M., Kaplan S. The Adolescent Stress Response. Journal of Child Psychology. 2017. Vol. 45(3). P. 233–247.
5. Chambers A. Resilience in Adolescence. New York: Springer, 2019. 284 p.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 460 p.
7. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1976. 515 p.
8. Wilson D. Stress and Self-Concept Formation in Adolescence. Oxford: Oxford University Press, 2018. 304 p.