

Олександра Рижкова,
*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність 231 Соціальна робота,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка*

Науковий керівник: **Ольга Сорока,**
*доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри соціальної роботи
та соціальної педагогіки,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка*

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА У РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

Сучасне підліткове середовище функціонує в умовах постійних соціальних, інформаційних та емоційних викликів. Війна, нестабільність, невизначеність майбутнього, тиск соціальних мереж і зміни в системі цінностей формують ситуацію, у якій підліток часто опиняється сам на сам зі своїми страхами та переживаннями. У таких умовах саме стресостійкість стає однією з ключових життєвих компетентностей, що визначає здатність молоді людини адаптуватися, приймати рішення і зберігати психологічну рівновагу.

Однак рівень стресостійкості підлітків у сучасному українському суспільстві нерідко виявляється недостатнім через обмежені ресурси підтримки, відсутність системної профілактичної роботи та брак навичок емоційного саморегулювання. Це зумовлює потребу у фаховому втручанні соціальних працівників, діяльність яких спрямована на формування внутрішніх ресурсів, підтримку емоційного благополуччя та розвиток адаптивних механізмів поведінки у підлітків.

Вивчення стресу зарубіжними вченими (У. Кеннон, Г. Сельє) свідчить про те, що «стресові фактори, незалежно від їхньої природи, спричиняють схожі фізіологічні та психологічні реакції, спрямовані на адаптацію організму до змін. Проте нездатність ефективно долати стрес може призводити до серйозних наслідків у професійній, соціальній та емоційній сферах життя» [2, с. 41; 7, с. 119-121].

Таким чином, постає науково-практична проблема – визначити роль соціального працівника в процесі розвитку стресостійкості підлітків, дослідити ефективні форми, методи, технології соціальної роботи, які сприятимуть підвищенню психологічної стійкості молоді до зовнішніх і внутрішніх стресових факторів. Вивчення цієї проблеми має не лише теоретичне, а й соціальне значення, адже саме стресостійкі підлітки

становлять потенціал для відновлення, розвитку та духовного зміцнення українського суспільства.

Воєнний стан в Україні, введення цифрових технологій сприяли збільшенню різноманітності конфліктів, які спричинили шкідливі наслідки (зростання насильства, спад академічної успішності, деградація психофізичного стану, спроби самогубства підлітків тощо). Тому недаремно серед основних компетентностей учнів Нової Української Школи першочерговими є соціальна й громадянська компетентність, до якої належать «усі види поведінки, що необхідні для продуктивної та конструктивної участі у громадському житті, у родині, у професійному середовищі. Здатність співпрацювати з іншими для досягнення результату, запобігати та вирішувати конфлікти, досягати компромісів» [3, с. 10-12].

Стресостійкість варто розглядати не тільки в контексті визначення її змісту та оцінювання, але і в контексті того, як вона розвивається на різних етапах професійного шляху, під час адаптації до професії та залежно від характеру професійної діяльності. Такий підхід дасть змогу з'ясувати, від чого залежить здатність людини ефективно переживати складні життєві ситуації (Т. Титаренко, Н. Чепелева), яку роль відіграє особистий досвід людини (О. Лактіонов), її суб'єктна активність (В. Татенко, Ю. Швалб), стійкі ознаки емоційності в структурі особистості (О. Саннікова).

Повага до закону, дотримання прав людини і підтримка соціокультурного сектору є неабияким ключовим аспектом. Адже сучасне суспільство, особливо в умовах війни, соціальної нестабільності та інформаційного перевантаження, висуває нові вимоги до особистості підлітка. Від нього очікують не лише адаптації до змін, а й уміння долати складні життєві ситуації без руйнівних наслідків для психічного здоров'я. Саме тому розвиток психічної витривалості стає одним із ключових напрямів соціально-педагогічної роботи з молоддю.

Розглядаючи стресостійкість, варто зазначити, що така психологічна якість представляє собою комплексну характеристику особистості, яка демонструє її здатність справлятися з напругами, зберігати емоційну стабільність, контролювати свої дії та знаходити продуктивні виходи зі складних ситуацій [4]. Особливо вагомим цей аспект є для підлітків, оскільки саме на цьому етапі відбувається формування ключових механізмів саморегуляції, формування самооцінки, розвитку емоційної зрілості та усвідомлення соціальної відповідальності.

Пізнавальні можливості та загальний рівень психічного розвитку, на наш погляд, відіграють ключову роль у формуванні стресостійкості підлітків. Надмірне інтелектуальне навантаження в школі може спричинити втрату інтересу до навчання, що часто супроводжується розвитком хронічного стресу та зниженням ефективності розумової діяльності. «Постійні стресові ситуації, викликані тиском з боку батьків, учителів або однолітків, значно ускладнюють процес адаптації, особливо якщо підліток не може об'єктивно оцінити ситуацію чи знайти шляхи для подолання труднощів. У

таких умовах виникає порочне коло: низька стресостійкість призводить до нагромадження проблем, розв'язання яких стає дедалі складнішим» [7, с. 116].

У контексті соціальної роботи розвиток стресостійкості підлітків розглядається як комплексна профілактична діяльність, спрямована на формування внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов підтримки. Соціальний працівник у цьому процесі виконує не лише консультативну чи допоміжну функцію, а виступає посередником між підлітком, його сім'єю та соціальним середовищем, допомагаючи гармонізувати їхню взаємодію.

Сутність ролі соціального працівника у формуванні стресостійкості можна описати через три взаємопов'язані напрями діяльності:

1) психоосвітній напрям – передбачає формування у підлітків знань про природу стресу, його фізіологічні, когнітивні та емоційні прояви, а також ознайомлення з ефективними методами самодопомоги (дихальні техніки, техніки усвідомленості, рефлексію). Соціальний працівник стає своєрідним «провідником у світ емоцій», допомагає підлітку зрозуміти, що страх, гнів чи тривога – не слабкість, а природна реакція, якою можна керувати;

2) розвивально-тренінговий напрям – передбачає впровадження практичних занять, тренінгів особистісного зростання, інтерактивних ігор, групових обговорень, спрямованих на розвиток комунікативних умінь, впевненості, навичок асертивної поведінки. Завдання соціального працівника – створити середовище підтримки і безпеки, де кожен підліток зможе проявити себе, відчувати власну цінність і навчитися долати труднощі спільно з іншими;

3) психосоціальний напрям – охоплює роботу із сім'єю, педагогами, однолітками. Соціальний працівник координує взаємодію між усіма учасниками виховного процесу, сприяючи створенню системи соціальної підтримки, у якій підліток почувається прийнятим, почутим і захищеним [1].

На наш погляд, розвиток здатності до протистояння стресу у підлітків потребує комплексного підходу, який враховує особливості кожної дитини та ситуацію, в якій вона опинилась. Підтримка від родини, оточення в школі й загалом від суспільства дуже важлива для того, щоб зменшити негативний вплив стресу, особливо під час війни. Одночасно звертаємо увагу на те, які ресурси має сам підліток, щоб використати методи, що допоможуть йому добре адаптуватися навіть у важких обставинах.

Отже, можна стверджувати, що роль соціального працівника у розвитку стресостійкості підлітків полягає не лише в наданні допомоги у кризових ситуаціях, а, насамперед, у створенні системи профілактичної, розвивальної та підтримувальної роботи, спрямованої на зміцнення особистісних ресурсів дитини. Соціальний працівник виступає провідником, наставником і фасилітатором внутрішніх змін, допомагаючи підлітку знайти внутрішні опори в собі, а не в зовнішніх обставинах.

Інноваційні форми соціальної роботи, а саме тренінги емоційного інтелекту, групи підтримки, арт-терапевтичні заняття, peer-to-peer програми – сприяють

підвищенню психологічної грамотності молодих людей, розвитку довіри до соціальних інституцій і зміцненню соціального капіталу громади загалом.

Таким чином, соціальний працівник у процесі розвитку стресостійкості підлітків виконує місію соціального архітектора, який допомагає будувати внутрішню стійкість, гармонізувати емоційний світ підлітка та сприяє формуванню його активності та свідомої життєздатності.

Список використаних джерел:

1. Вступ до соціальної роботи: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. Семигіної Т.В., Миговича І.І. Київ: Академвидав, 2005. 304 с.
2. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. С. 39–47.
3. Концепція нової української школи. Режим доступу: <http://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/07/konczepczyia.pdf> (дата звернення: 17.10.25).
4. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр. 2007. 432 с.
5. Макаренко Н., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. *Психологічний часопис*. 2017. № 1(5). С. 66–75.
6. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф. Системний підхід до вивчення стійкості людини у світлі новітніх досліджень емоцій і психічних станів. *Зб. наук. праць ін.-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2006. № 8 (5). С. 229–243.
7. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. С. 112–123.

Тетяна Чопик,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет*

Науковий керівник: **Надія Буняк,**

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ-СИРІТ

Постановка проблеми. У сучасних соціально-економічних умовах особливої актуальності набуває проблема психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт, які часто зазнають психоемоційної депривації, дефіциту соціальної підтримки та труднощів у формуванні особистісної ідентичності.

Наявність специфічних життєвих обставин зумовлює потребу у визначенні соціально-психологічних чинників, які здатні оптимізувати їхній розвиток, забезпечити