

## РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ Й СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ПРОФІЛЬНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ЛІТЕРАТУРИ

**Анотація.** У статті доведено, що шкільний курс української літератури є ефективним інструментом формування емоційного інтелекту старшокласників та посилення їхньої стресостійкості. На прикладі творів XIX – XX століть, що вивчаються у 10-11 класах старшої профільної школи, продемонстровані форми і прийоми роботи, які можуть бути застосовані для покращення психологічного стану старшокласників у стресових ситуаціях.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, Нова українська школа, стресостійкість, методичні прийоми, рольова гра.

**Abstract.** The article proves that the school course of Ukrainian literature is an effective tool for forming the emotional intelligence of high school students and increasing their stress resistance. Using the example of works of the 19th – 20th centuries, which are studied in the 10th-11th grades of a high school, the forms and methods of work that can be used to improve the psychological state of high school students in stressful situations are demonstrated.

**Key words:** emotional intelligence, New Ukrainian School, stress resistance, methodological techniques, role-playing game.

Російсько-українська війна, що триває з 2014 року, стала болючою раною для кожного українця, а широкомасштабне вторгнення 24 лютого 2022 року – найбільшим ментальним викликом для української нації. Травматичний досвід, пережитий нашими співвітчизниками, потребує глибокого й системного осмислення, що визначає актуальність проблеми. Але не менш важливим є



виховання правильної реакції на тригери, розвиток емоційного інтелекту старшокласників, що частково нівелює негативний стресовий досвід дітей та допоможе їм краще адаптуватися до нових умов життя.

Серед зарубіжних учених, які вивчали проблеми резилієнтності в дитячому віці, слід назвати Нормана Гармезі (Norman Garmezy), Еммі Вернер (Emmy Werner), Міхаеля Руттер (Michael Rutter) та інших. Так, Н. Гармезі увів поняття вразливості реципієнта та акцентував на важливості не лише терапії вразливих станів дитини, але й на профілактиці можливих психологічних розладів. Він досліджував стресостійкість пацієнтів та довів, що родина, школа, оточення відіграють винятково важливу роль у збереженні ментального здоров'я дитини. Актуальність праць Н. Гармезі полягає також у тому, що американський психолог започаткував цілий напрям сучасної психології – дослідження позитивних механізмів адаптації до стресу.

У праці «Дослідження вразливостей та питання первинної профілактики» (1971), яка отримала сотні цитувань, Н. Гармезі сформулював поняття вразливості, захисних факторів у терапії дітей [12]. Учений зробив акцент на ролі родини й оточення, спільноти в підтримці дітей з метою їхнього емоційного імунітету до руйнівних факторів.

Разом із Е. Мастен Н. Гармезі вивчали конструкти стресу, подолання, ризику, вразливості та захисних чинників при лікуванні психопатологій розвитку [13]. Учені спостерігали за дітьми, які росли у несприятливих умовах, але незважаючи на це, не демонстрували психологічних відхилень. Для нас важливим є цей досвід, адже війна є сильним тригером для людської особистості. І йдеться не лише про фізичний біль від травм, але про психологічні травми, пов'язані з втратами (рідних, домівки, звичного оточення), а також це може бути травматичний досвід полону тощо.

Емоційну підтримку, за спостереженнями Е. Мастен та Н. Гармезі, здатні надавати дорослі (батьки, родичі, іноді сторонні люди), а також велике значення



мають самоконтроль та можливість займатися якимись приємними для дитини справами (хобі, спорт, музика, малювання тощо).

Формування резилієнтності у дітей старшого шкільного віку відбувається через розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, рефлексію, шляхом здійснення особистісно значущих проєктів, а також з допомогою дорослих (батьків, учителів) – через безпосередню підтримку.

Визначень емоційного інтелекту існує декілька: один із фундаторів цього напрямку психології Деніел Гоулман визначає його як «здатність усвідомити свої емоції й емоції інших, щоб мотивувати себе й інших і щоб добре управляти емоціями наодинці із собою й при взаємодії з іншими» [2].

Іншими словами, емоційний інтелект – це вміння людини керувати власними емоціями в стресових ситуаціях та розуміти інших. Він включає такі складники, як самоусвідомлення, саморегуляцію, емпатію, соціальні навички комунікації з іншими людьми та вміння скеровувати власну енергію на досягнення визначених цілей.

Учні з розвиненим емоційним інтелектом краще навчаються, ніж ровесники, легше долають стрес та його руйнівний вплив. Збереження психологічного здоров'я старшокласників та формування основ стресостійкості є однією з пріоритетних завдань сучасної системи освіти. Саме в родині і в школі закладаються основи емпатії, адекватної самооцінки, гармонійних взаємин у колективі, розвиток лідерських якостей, навички психологічної адаптації.

Отже, одним із завдань, які реалізує під час уроків сучасний український учитель, має бути розвиток адаптивної компетентності. Вчитель-словесник володіє специфічним методичним інструментарієм, щоб втілити ці завдання – художні тексти.

Розвиток емпатії, здатність до співпереживання, емоційного відгуку на події, здатність до психологічної саморегуляції є складниками формування емоційно-ціннісного ставлення дитини до світу, що в свою чергу складає один із



наскрізних концептів Нової української школи (2016). Серед ключових компетентностей, які має сформувати НУШ в учнів, основними є такі:

- «• уміння читати і розуміти прочитане,
- уміння висловлювати думку усно і письмово,
- критичне мислення,
- здатність логічно обґрунтовувати позицію,
- виявляти ініціативу,
- творити,
- уміння вирішувати проблеми, оцінювати ризики та приймати рішення,
- уміння конструктивно керувати емоціями,
- застосовувати емоційний інтелект,
- здатність співпрацювати в команді» [8, с. 12].

Аналітикиня М. Марковська слушно зазначила: «Соціально-емоційне навчання (СЕН) – це інструмент розвитку м'яких навичок. Наприклад, уміння комунікувати, співпереживати собі й іншим, керувати власними емоціями та розуміти емоції інших, працювати в команді, креативно і критично мислити тощо» [6].

В аналітичному огляді «Можливості для реалізації соціально-емоційного навчання в рамках реформи «Нова українська школа» зазначено, що цей напрям розвитку дитини надзвичайно важливий, але поки що системно не реалізований [1, с. 7]. Засади емоційного інтелекту мають відобразитися в нормативних документах, зокрема стандартах освіти, програмах предметів.

Оскільки емоційний інтелект є запорукою успішної адаптації та реалізації особистості в світі, надзвичайно важливим завданням сучасної профільної школи є навички його формування. За реформою НУШ, яка стартувала 2016 року, у 2027 році буде здійснено перший набір до 10 класу профільної школи. Вже до цього етапу у здобувачів освіти мають бути сформовані такі м'які



навички, як емпатія, співчуття, вміння поставити себе на місце іншого, співпереживання.

Виховання юної особистості на основі цінностей – так визначено один із пріоритетів НУШ [1, с. 14]. Додамо, що виховання як невід’ємний складник освітнього процесу, спирається на національні та загальнолюдські цінності.

Україна прагне увійти до Європейського Союзу і на цьому шляху унормовує свою документальну базу відповідно до європейських стандартів. Зокрема в Європейській рамці ключових компетентностей LifeComp (2020) зазначено, що у дітей повинні формуватися навички емпатії: «Усвідомлення емоцій, переживань та цінностей іншої людини, а також відповідної реакції» [14, с. 49].

На даному етапі профільні програми з української літератури не оновлені, але можна сказати, що навіть спираючись на старі, вчитель має можливість розвивати емоційний інтелект на уроках. Наведемо кілька прикладів.

*Приклад 1.* У 10 класі учні профільної школи вивчають творчий набуток одного з кращих драматургів України І. Карпенка-Карого – сатиричну комедію «Хазяїн» та трагікомедію «Мартин Боруля» [9 с. 21]. Ці твори дають чудову можливість розвивати навички співпереживання, усвідомлення емоцій, розуміння мотивів дій персонажів та критичного мислення.

Розвиток емоційного інтелекту можна здійснити з допомогою прийому **«Емоційний щоденник персонажа»**. Він може проводитися як індивідуально, так і в парах. Учні обирають одного з персонажів п’єси і створюють від його імені емоційний щоденник. Наприклад, згадаємо епізод, коли Мартин Боруля дізнається, що його мрія стати дворянином не може здійснитися через помилку у документах, а до того ж єдиний син втратив посаду. Учні отримують завдання написати щоденниковий запис у день, коли Мартин втрачає всі надії. При цьому важливо уявити себе на місці персонажа і відчувати його емоції: розчарування, жаль за втраченими грішми і часом, розпач, зневіру.



Друга група учнів повинна проаналізувати створений «щоденник», коментуючи, чому саме так почувався персонаж. Нарешті цей фрагмент уроку завершує учень-аналітик, який робить висновок, як емоції Мартина Борулі вплинули на його остаточне рішення відмовитися від дворянства.

Подібна вправа розвиває в учнів емпатію, саморефлексію, уяву, вміння вербалізувати свій стан та емоції.

Драматичний рід літератури найкраще надається до вправ на розвиток уяви й емоційного інтелекту, адже автор у драмі не виражає прямо своє ставлення до подій або персонажів. Читач змушений рефлексувати, додумувати, дофантазувати те, що не сказано прямо.

*Приклад 2.* Під час вивчення драми-феєрії Лесі Українки «Лісова пісня» можна запропонувати учням **імпровізаційну гру «Театр емоцій»**. Клас розбивається на три групи й кожна отримує завдання: розіграти фінальну сцену розмови Лукаша з Мавкою та її монолог «О, не журися за тіло...» з різними емоційними установками:

- 1 група – з докорами, гнівом, образою,
- 2 група – з байдужістю й зневірою,
- 3 група – з прощенням і вірою в майбутнє.

Підсумкове питання: як змінюється сенс драми-феєрії загалом залежно від типу емоційного виконання?

Учитель робить підсумок про авторський сенс твору (як сама Леся Українка ставиться до Мавки і до Лукаша).

Ця вправа розвиває розуміння вербальних і невербальних проявів емоцій, вміння виражати почуття, навчає прощати.

*Приклад 3.* **Рольова гра «Психолог – пацієнт»**. Один учень грає роль психолога, а другий – перевтілюється у літературного персонажа. Наприклад, до психолога звертається Лукаш із «Лісової пісні» Лесі Українки.

«Психолог» звертається до «пацієнта» з питаннями:



✓ Що ти відчував до Мавки? А до Килини?

✓ Чому обрав Килину?

✓ Чому розчарувався в ній?

✓ Чи мучили тебе докори сумління за те, що, обравши Килину, ти зрадив Мавку?

✓ Що ти відчував, коли знову побачив Мавку?

✓ Які емоції ти відчув, коли Мавка промовила «О, не журися за тіло...»?

Така гра має на меті навчити учнів ставити себе на місце персонажа літературного твору, навчає глибше розуміти мотиви людських учинків, удосконалює вміння слухати інших та співпереживати.

Драма-феєрія «Лісова пісня» Лесі Українки надається як приклад створення **емоційної карти твору**. В Інтернет просторі до творів зі шкільного курсу української та зарубіжної літератури, але зовсім відсутні емоційні карти творів. Вони можуть бути створені не до всіх текстів, але драма Лесі Українки якраз дуже цікава зображенням перебігу емоцій головних героїв.

Разом із десятикласниками простежимо динаміку психологічних станів Мавки і Лукаша. На початку феєрії юна і наївна Мавка зачарована звуками мелодії, що ллється з Лукашевої сопілки. Дівчина переносить красу мелодії на особистість юнака. Вона закохується в чарівливі звуки ДО близького знайомства з персонажем. Далі її щире почуття посилюється. Звернемо увагу учнів на момент першого поцілунку закоханих. Реакція Мавки: «Зірка в серце впала!» розкриває багату поетичну натуру дівчини. Вона перебуває під владою сильного й чистого почуття до Лукаша.

Те, що Мавка погодилася переодягнутися в людське вбрання, запропоноване матір'ю Лукаша «з дочки небіжки», свідчить про її готовність до компромісу. Але водночас це і втрата власної ідентичності, про що з докором говорить Мавці Лісовик.



Лукаш зображений як звичайний хлопець, якому лестить увага дівчат. Він легко відзивається на палкі поетичні слова кохання Мавки, але водночас радо заграє з грубою Килиною. На докори Мавки він дратується і досить легко її зраджує.

Мавка підноситься до рівня самопожертви, коли ціною власного життя погоджується викупити Лукаша, перетвореного на вовкулаку, повернути його в світ людей. Лісовик засуджує Мавку, але вона переконує, що їй не дано забуття. Перебуваючи під владою Того, хто в скалі сидить, Мавка усвідомила, що не може втратити Лукаша. Вона прощає йому зраду. Перетворена на вербу, вона промовляє до Лукаша голосом вирізаної з гілки сопілки.

Останній монолог Мавки «О, не журися за тіло...» має кілька значень: по-перше, в ньому втілена неоплатонічна ідея протиставлення вічно живого духу й тлінного тіла; по-друге, Мавка висловлює думку про вічний коло обіг всього суцього. На емоційному рівні її заклик «Граї же, коханий, благаю!» можна сприймати як повернення подумки в щасливі дні їхнього кохання, а також як своєрідне «перезавантаження» – навесні зустрінуться нові пари і будуть щасливі.

Для глибшого розуміння характерів головних героїв драми-феєрії вчитель може запропонувати учням скласти емоційну карту твору, на якій діти позначатимуть підвищення і зниження емоцій Лукаша і Мавки. Така візуалізація емоцій дозволить вирішити не лише навчальні завдання, але й допоможе старшокласникам краще розуміти власні емоції та почуття, розвивати аналітичне мислення.

Приклад 4. Вправу «**Емоційне дзеркало**» можна застосувати при вивченні новели «Valse melancholique» О. Кобилянської. Ця вправа передбачає опис (усний або письмовий) почуттів та емоцій літературного персонажа у певний момент розвитку сюжету. Учитель дає завдання трьом ученицям перевтілитися в образи Софії, Ганнусі і Марти, а на уроці дівчата описують, що вони відчували під час





уявної гри «Меланхолійного вальсу». Подібна форма роботи дає можливість розвивати емпатію, емоційно моделювати ситуацію.

Крім навичок самоаналізу власних емоцій учитель-словесник має можливість на прикладі літературних творів **моделювати розвиток ситуації**. Найчастіше прийом «дописування» розв'язки твору застосовується до модерністських або постмодерністських текстів із відкритим кінцем.

Важливим у процесі формування емоційного інтелекту є **глибокий аналіз поведінки персонажів**. Так, наприклад, розглядаючи роман у віршах «Маруся Чурай» Ліни Костенко вчитель може поставити запитання: чи може людина (Грицько Бобренко) бути водночас героєм на війні і зрадником у житті? Чому Маруся, розуміючи мізерність душі Гриця, продовжувала його кохати?

Продуктивним методичним прийомом для розвитку емоційного інтелекту є **дискусії з емоційним складником**. Наприклад, під час вивчення повісті І. Нечуя-Левицького «Кайдашева сім'я» варто поставити питання перед класом: чому персонажі постійно сваряться через дрібниці? Які емоції вони не вміють проговорити? Чи означають їхні сварки й грубість те, що вони ненавидять одне одного? Після відповідей учнів можна поставити проблемне запитання: що слід зробити кожному, аби чвари припинилися? Спільний з учнями пошук виходу з конфлікту допоможе дітям знайти шляхи поліпшення стосунків у реальному житті, адже, на жаль, досі існують родини, в яких трапляються випадки фізичного або морального насильства, нетерпимості тощо.

Створення сучасними українськими кінематографістами серіалу «Спіймати Кайдаша» є вдалою версією екранізації-осучаснення класичної повісті. Якщо старшокласники переглядали стрічку, то варто обговорити відмінності серіалу від прототексту у потрактуванні характерів головних персонажів, у сюжетних перипетіях, у кінцівці фільму. Подібна інтерпретація через призму осучаснення та зміни художньої мови (інтермедіальність)



слугуватиме хорошим інструментом глибшого пізнання проблематики твору, а також змусить дітей «приміряти» літературних персонажів до життя.

Із метою розвитку навичок зв'язного мовлення учитель може рекомендувати учням створити міні-есе «Що відчував герой?» або «Які емоції мене переповнювали, коли я читав книгу». Подібна психологічна рефлексія поглибить розуміння художнього тексту, а також навчить старшокласника вербалізувати свої емоційні стани і переживання.

Наголосимо на важливості не лише навчити дитину проговорювати свої емоції, але й уміти чути іншого. З цією метою застосовуються вправи на активне слухання.

Крім навичок розвитку емпатії та емоційного інтелекту надзвичайно важливо підтримувати й розвивати в учнів стресостійкість. В умовах широкомасштабної війни, постійної загроженості й невизначеності діти переживають стрес іноді важче, ніж дорослі.

Єдиного визначення стресостійкості не створено. Скористаємося однією з дефініцій: «Стресостійкість – це психологічна якість, що означає здатність людини ефективно протистояти стресовим ситуаціям та адаптуватися до них. Вона відображається в стабільності психічного стану, резистентності до негативних впливів зовнішнього середовища та здатності до повернення до нормального функціонування після стресових подій» [11].

Головна риса стресостійкості – здатність особистості нівелювати руйнівний вплив стресової ситуації на психологічний стан людини. В умовах війни висока стресостійкість є головною запорукою виживання як окремої людини, так і українців загалом. Тому зміцнення стресостійкості школярів є важливим завданням вчителя-словесника.

Стресостійкість тісно пов'язана зі здатністю до адаптації. Розглянемо приклад вивчення повісті О. Кобилянської «Людина» у 10 класі. Сюжет твору послідовно розгортає історію життя Олени Ляуфлер – донька лісового радника



Епаміондаса Ляуфлера, який заради сплати боргів свого сина вчинив службовий злочин і розтратив чужі гроші. Втративши посаду, Ляуфлер був змушений переїхати в село, де він, його дружина і доньки ледве зводили кінці з кінцями.

Олена Ляуфлер палко покохала Стефана Лієвича – студента-медика, який навчався у Швейцарії, вирізнявся гуманістичними поглядами, підтримував ідею емансипації жінок. Для Олени він був ідеалом. Але всі мрії дівчини були зруйновані раптовою смертю коханого.

Головна героїня відчувала відповідальність перед родиною, намагалася заробляти гроші на її утримання. Вона відмовилася від запропонованого шлюбу з заможним паном К., вважаючи це своєрідною торгівлею своїм тілом.

Але час минав, становище родини погіршувалося. І дівчина погодилася на шлюб із нелюбом. Однак лісник Фельс виявився доброю і лагідною людиною, добрим господарем. Повість завершується епізодом, коли Олена ридає, перечитуючи востаннє передсмертний лист від коханого Лієвича, назавжди прощається з минулим.

Читач вірить у майбутнє покращення стосунків між подружжям, адже між ними можна знайти чимало спільних точок дотику.

На прикладі історії кохання Олени Ляуфлер можемо простежити, як дівчина адаптується до умов, що змінилися: батька з ганьбою позбавили роботи, їхній репутації була нанесена шкода, дівчина тяжко пережила смерть коханого. Але, попри все, вона знайшла в собі сили відновитися і жити далі.

Важливим елементом стресостійкості є позитивне мислення особистості. Саме таке вміння зосереджуватися на позитивних аспектах і знаходити вихід зі скрутного становища зображено в низці творів української літератури.

Серед поетичних шедеврів, що вивчаються в 11 класі профільної школи, особливе місце посідає творчість М. Рильського. Письменник із непростю долею, репресований у 1931 році, він дивом уникнув загибелі у сталінських



таборах. Ранні поезії М. Рильського сповнені світла і тепла: «У теплі дні збирання винограду», «Яблука доспіли», «Солодкий світ» та інші. Лірика поета «неокласичного» періоду імпресіоністично чуттєва. Велике значення у поезіях мають колористичні деталі.

Розглянемо для прикладу вірш «Яблука доспіли»:

*Яблука доспіли, яблука червоні!  
Ми з тобою йдемо стежкою в саду.  
Ти мене, кохана, проведеш до поля,  
Я піду – і, може, більше не прийду.  
Вже й любов доспіла під промінням теплим,  
І її зірвали радісні уста, –  
А тепер у серці щось тремтить і грає,  
Як тремтить на сонці гілка золота.  
Гей, поля жовтіють, і синіє небо,  
Плугатар у полі ледве маячить.  
Поцілуй востаннє, обніми востаннє;  
Вміє розставатись той, хто вмів любить [10].*

Простежимо колористику поезії: червонобокі яблука на золотій гілці на передньому плані, а перспективу складає жовто-блакитний символ України.

Поезія про розставання закоханих позбавлена очікуваної в такій ситуації гіркоти. Навпаки, останній рядок, який став афоризмом, розкриває життєву мудрість ліричного героя: «Вміє розставатись той, хто вмів любити». Ніякої драми, розбурханих емоцій, сліз, звинувачень. Натомість просвітлення і вдячність коханих за те, що було між ними. Але почуття зникло, стосунки завершилися, тож єдиним мудрим рішенням для обох є прощання.



Аналізуючи вірш «Яблука доспіли», вчитель робить акцент на думці, що в житті не завжди пристрасть і кохання залишаються довговічними, тому треба бути готовим до випробувань долі. Важливо не втратити себе, свою гідність, не допускати маніпуляцій щодо своїх почуттів. Крім того треба поважати вибір іншої людини. Ось ці «уроки стресостійкості» будуть цінними для старшокласників.

Також необхідно наголосити, що стресостійкість людини безпосередньо залежить від вміння зосереджуватись на позитивних моментах та вмінні керувати емоціями (славнозвісна склянка, яка, на думку однієї людини, напівпорожня, а на думку іншої, – напівповна). Здатність до саморегуляції і позитивне мислення віддзеркалені у «Щоденниках» О. Довженка й О. Гончара, у поезії М. Вінграновського і Ліни Костенко.

Окремо слід вказати ще на один ресурс стресостійкості – гумористична література. Сміх – потужний антидепресант. Саме завдяки йому українці здобували не одну перемогу у, здавалося б, безнадійних ситуаціях. Гумористичних творів у шкільній програмі небагато, але, на нашу думку, учнів необхідно ознайомити з усмішками Остапа Вишні, гумористичними віршами П. Глазового, гуморесками О. Ковіньки. Додатково на уроках позакласного читання можна оглядово ознайомити старшокласників із творами репресованих письменників-гумористів В. Чечвянського, Л. Чернова-Малошийченка, а також представників «гумористичного цеху» в діаспорі. Це розширить кругозір учнів старшої школи та продемонструє тематичний діапазон української літератури.

Отже, підсумовуючи зазначене, можемо переконливо стверджувати, що українська література має величезний психологічно-терапевтичний потенціал. Твори класиків української літератури пройняті гуманістичним спрямуванням, тому їх вивчення на уроках у старшій профільній школі збагачує учнів не лише інтелектуально, але й емоційно.



А багата жанрово-стильова палітра вітчизняного красного письменства ХХ–ХХІ століть дає можливість підвищити стресостійкість нашої молоді. Велике значення в розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості має творча робота вчителя. Запропоновані завдання – це лише приклади активації співтворчості педагога з учнями. Залежно від можливостей вихованців вчитель може задіяти різноманітні візуальні завдання. Також величезний позитивний вплив на психологічний стан людини здійснює музика. Тож використання на уроках української літератури творів зарубіжних класиків та вітчизняних композиторів і виконавців матиме незаперечний позитивний вплив на зміцнення стресостійкості та розвиток емоційного інтелекту старшокласників.

Отже, методи і форми роботи можуть бути найрізноманітнішими. Головне, щоб вони були релевантними змістові уроку, відповідали віковим психофізіологічним особливостям учнів та здійснювати позитивний вплив на психологічний стан дітей. А українська література – це не лише джерело культурної самосвідомості, а й потужний інструмент для виховання психологічно здорового покоління українських дітей, співчутливих, емоційно зрілих молодих людей. Через глибину образів, конфліктів і моральних викликів літературні твори допомагають школярам зрозуміти не лише світ довкола, а й самих себе.

### **Список використаних джерел**

1. Аналітичний огляд «Можливості для реалізації соціально-емоційного навчання в рамках реформи «Нова українська школа» (Feasibility Study on Opportunities for SEL within New Ukrainian School Reform) / Гриневич Л., Дрожжина Т., Глоба О. та інші; за заг. ред. Л. Гриневич, С. Калашнікової. Київ, «Видавнича група «Шкільний світ», 2021. 312 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. Л.-С. Гумецька. 2023. 512 с.



3. Державний стандарт базової середньої освіти. 2020. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavniy-standart-bazovoi-serednoi-osviti> (дата звернення: 15.05.2025).
4. Кобилянська О. Valse mélancolique. Вибрані твори. Київ: РМ, 2023. 520 с.
5. Костенко Л. Маруся Чурай. URL: <https://www.ukrlib.com.ua/books/author.php?id=451> (дата звернення: 15.05.2025).
6. Марковська М. Як упроваджувати соціально-емоційне навчання в школах. Аналітичний огляд. *НУШ*. 2021. 31 серпня. URL: <https://nus.org.ua/2021/08/31/yak-uprovadzhuvaty-sotsialno-emotsijne-navchannya-v-shkolah-analitychnyj-oglyad/> (дата звернення: 27.05.2025).
7. Нечуй-Левицький І. Кайдашева сім'я. URL: <https://www.ukrlib.com.ua/books/printit.php?tid=907> (дата звернення: 27.05.2025).
8. Нова українська школа: Концептуальні засади реформування середньої школи / упор. Л. Гриневич та ін. Київ, 2016. 40 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення 28.05.2025).
9. Програма «Українська література». 10-11 класи. Профільний рівень / авт. колектив – Усатенко Г. О., Фасоля А. М. Київ, 2017. 64 с.
10. Рильський М. Яблука доспіли. URL: <https://www.ukrlib.com.ua/books/printit.php?tid=195> (дата звернення 28.05.2025).
11. Стресостійкість. Український психологічний хаб. URL: <https://www.psykholoh.com/post/стресостійкість> (дата звернення 28.05.2025).
12. Garmezi N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1971. January. Vol. 41(1). P.101-116. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/5539483/> (дата звернення 28.05.2025).



13. Garmezy Norman, Masten Ann S. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist. *Behavior Therapy*. 1986. Vol. 17, Issue 5. P. 500-521.

14. LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence. URL: <https://cutt.ly/pQkIssc> (дата звернення: 03.06.2025).

