Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «бакалавр»
на тему

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Виконала:
Здобувачка вищої освіти, 41 групи
Спеціальності 053 Психологія
Власенко Анастасія Віталіївна

Науковий керівник: доцент,
канд. біол. наук
Мунасипова-Мотяш Ірина Анатоліївна

Захищено з оцінкою_____
Голова ЕК _____

Чернігів 2026

Студент _____
_____
(підпис) (ПІБ)

Науковий керівник _____
_____
(підпис) (ПІБ)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «___» _____ 2026 року. Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____ _____
(підпис) (ПІБ)

Зміст

ВСТУП 5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ 8
СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 8
1.1. Поняття та значення стресостійкості в підлітковому віці. 8
1.1.2. Поняття стресу. 9
1.1.3. Стресостійкість. 13
1.1.4. Значення стресостійкості в підлітковому віці. 14
1.1.5. Формування стресостійкості підлітків. 15
1.2. Теоретичні основи резильєнтності: поняття та моделі. 17
1.2.1. Динамічний процес адаптації. 18
1.2.2. Модель PR 6. 19
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ 21
2.1. Особливості підліткового віку 21
2.1.1. Фізіологічні зміни. 21
2.1.2. Психологічні протиріччя. 21
2.1.3. Зміна авторитетів. 22
2.1.4. Вразливість до проблем. 24
2.2. Психологічні чинники, що формують стресостійкість підлітків. 24
2.2.1. Вплив самооцінки на життєстійкість підлітків. 25
2.2.2. Роль освіти. 25
2.3. Психологічні проблеми підліткового віку як виклики для стресостійкості. 26
2.3.1. Емоційні розлади. 26
2.3.2. Комунікаційні бар'єри. 27
2.3.3. Імпульсивність та ризикована поведінка. 28
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ЧИННИКІВ ПІДЛІТКІВ В УКРАЇНІ 29
3.1. Вибірка та процедура дослідження. 29
3.2. Аналіз методик визначення рівня стресостійкості підлітків. 30

3.3. Характеристика вибірки та методик дослідження. 31
3.4. Аналіз результатів емпіричного дослідження. 33
3.5. Практичні рекомендації для розвитку стресостійкості у підлітків. .. 37
3.5.1. Розиток емоційного інтелекту. 37
3.5.2. Формування позитивної самооцінки. 39
3.5.3. Підтримка сім'ї. 39
3.5.4. Соціально-психологічна підтримка в школах. 40
ВИСНОВКИ. 42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ: 45
ДОДАТКИ 47

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік (10–19 років) - це критичний період у житті людини, що характеризується інтенсивним фізичним, емоційним та соціальним розвитком. Підлітковий вік є особливою перехідною фазою, де активно формується самопізнання, розширюються ціннісні орієнтації і створюється власна система координат для самооцінки. Умови сучасного життя призводять до складнощів у формуванні моральних цінностей та стандартів самооцінки у підростаючого покоління. У цей час відбувається формування особистості та адаптація до численних життєвих викликів. Здатність ефективно протистояти стресам, зберігати психологічне благополуччя та швидко відновлюватися після труднощів називається стресостійкістю, або резильєнтністю.

Сучасні соціально-економічні та політичні процеси в Україні, а також в світі, включаючи війну, пандемію грипу, соціальну ізоляцію, негативно впливають на психічне здоров’я людей. Зменшення матеріальних доходів, постійне використання індивідуального захисту, обмеження соціальних контактів та перехід до віртуального спілкування спричинюють різноманітні негативні психологічні реакції. Це може призвести до таких психічних розладів, як тривожність, емоційна виснаженість, роздратованість і зниження стресостійкості.

Проблема стресостійкості стає важливою у сучасній психології, оскільки вона впливає як на основні характеристики особистості, так і на загальний шлях її розвитку. Актуальність дослідження цього питання зумовлена постійним зростанням психоемоційних навантажень, з якими стикаються сучасні підлітки. Шкільні вимоги, соціальний тиск, виклики цифрового світу та особистісні кризи створюють значне напруження. Тому розуміння та розвиток стресостійкості є ключовими для підтримки психічного здоров'я та успішної соціалізації підлітків.

Стрес супроводжує особистість протягом її життя, не покидаючи ні на мить. Така форма впливу на психіку є одним із джерел формування

повноцінного члена нашого суспільства, спроможного в повній мірі проявляти себе в цьому світі. Адже сучасний соціум насичений стресогенними ситуаціями, що виникають в умовах соціально-економічної нестабільності. У зв'язку з цим достатній розвиток стійкості до впливу зазначених факторів є необхідною умовою для ефективного функціонування особистості, збереження її здатності до самореалізації в нових умовах, в світі в цілому. Адже стресостійкість є однією з умов життєвої реалізації. В цьому контексті зберігає свою актуальність формування стресостійкості особистості, адже ця якість є однією з тих, що забезпечують ефективність діяльності, запобігає емоційному й фізичному вигоранню, сприяє формуванню почуття задоволеності собою, впевненості в завтрашньому дні.

Об'єкт дослідження: стресостійкість підлітка.

Предмет дослідження: психологічні чинники стресостійкості підлітків.

Мета дослідження: вивчення факторів, що впливають на здатність підлітків справлятися зі стресом, аналізі особливостей підліткового стресу та розробці способів його корекції та профілактики, аналізі сутності феномену стійкості до стресу, розуміння його основних компонентів та чинників формування у підлітків.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення таких завдань.

1. Проаналізувати наукові дослідження понять «стрес», «стресостійкість».
2. Вивчити основні чинники формування та розвитку стресостійкості.
3. Проаналізувати фактори, що на неї впливають (наприклад: сімейні стосунки, успішність у навчанні, соціальне коло), та розробити рекомендації для її підвищення.
4. Спираючись на теоретичні розробки, організувати та реалізувати емпіричне дослідження, покликане вивчити рівень стресостійкості за допомогою психологічних тестів та анкетування, проаналізувати фактори, що на неї впливають (наприклад, сімейні стосунки, успішність у навчанні, соціальне коло), та розробити рекомендації для її підвищення.

5. Підготувати практичні рекомендації для профілактики стресу, спираючись на провідні наукові розробки.

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, трьох основних розділів, висновку, списку використаних джерел 16 найменувань та додатків. Основний текст викладено на 35 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 55 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття та значення стресостійкості в підлітковому віці.

На сьогоднішній день особливої важливості набуває формування та розвиток стресостійкості дітей підліткового віку, так як вони змушені долати безліч викликів, пов'язаних як з особливостями їхнього віку, так і з непростими обставинами. У цьому контексті дослідження факторів, що впливають на формування та розвиток стресостійкості, стає ледь не першочерговим завданням не лише для науковців, дослідників, а й для суспільства в цілому. Бо ж особистість в дорослому віці, яка має сформовану захисну систему та стресостійкість, спроможна протистояти тиску, чітко усвідомлювати реальність після початкового впливу стрес-факторів і діяти відповідно, тоді як підліткам, враховуючи особливості їхнього віку, такі впливи можуть вкрай негативно впливати на формування психічно здорової особистості.

Бондаренко О.Ф. у своїй роботі «Психологічна допомога особистості» визначає підлітковий вік як певний час, який характеризується прагненнями. Це може бути самостійність, навчання або самореалізація. Психологічний бік цієї ситуації полягає у критичному мисленні. Він підкреслює значний розвиток інтелекту дитини у підлітковому віці [1].

Все це каже про те, що емоційний спокій у підлітковому віці є вирішальним. Певні проблеми виникають через дисбаланс. Спочатку дрібниці пов'язані з навколишнім середовищем призводять до конфліктів. Стресові ситуації у даному випадку стосуються зазвичай самооцінки, початкового розвитку. У підлітків щодня формується велика кількість питань.

Крайнюк В.М. при цьому висловлює своє занепокоєння щодо нестандартності ситуації, пов'язаної зі стресами. Взагалі автор статті під стресостійкостю розуміє сукупність якостей людини. Для здоров'я негативні наслідки може мати брак вольового характеру у підлітка [2].

Саме топу Крайнюк В.М. у своїй праці пропонує проходити навчальні заходи. Захищеність від негативного впливу навколишньої середи є вирішальним. Далі враховує особистісний контроль і позитивне мислення. Для зняття тривожності або підвищення самооцінки достатньо зосередитися на власному здоров'ї, але й педагог не має стояти осторонь [2].

Таким чином, існують різні поняття стресу та стресостійкості. Науковці приводять власну класифікацію та систематизують процеси, що відбуваються навколо нас.

1.1.2. Поняття стресу.

Оскільки підлітковий вік є складним і критичним періодом у житті, науковці все частіше цікавляться вивченням феномену стресостійкості у дітей-підлітків. Адже адекватний рівень стресостійкості є запорукою збереження, розвитку та зміцнення психічного здоров'я в майбутньому.

Тож як вона формується, за рахунок чого укріплюється, можна дослідити аналізуючи матеріали досліджень зарубіжних і вітчизняних науковців. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Саме вивченням питання феномену стресостійкості висвітлювали: Н. Ендлер, Р. Лазарус, Л. Мелфі, Дж. Паркер, Г. Сельє, С. Фолкман, Я. Амінєва, І. Аршава, М. Білова, Г. Дубчак, О. Когут, О. Кокун, В. Корольчук, К. Кравченко, С. Кравчук, С. Кудінова, І. Приходько, Л. Прудка, А. Шейко та інші. Як ми бачимо проблема стресостійкості турбувала вчених різних етапів розвитку суспільства, воно і не дивно, адже всі ці та інші питання щодо визначення загальних особливостей сформованості стресостійкості в дітей підліткового віку, набувають своєї актуальності з кожним наступним днем. Тому що життя динамічне і відповідно динамічним є і стрес.

Щоб розкрити тему, розглянемо природу та історичний розвиток поняття стресу. Насамперед стрес визначаємо як своєрідну взаємодію людини з навколишнім середовищем, що триває все життя. Він може як зруйнувати, так й відродити у новій якості, що залежить від рівня сформованості стійкості особистості до нього. Бо ж, як відомо, коли якась

життєва ситуація впливає на нас та позбавляє спокою, гармонії, внутрішньої рівноваги, змушує думати над причинами та наслідками, то стає джерелом нового досвіду.

Вплив стресу на особистість цікавила і цікавить до сьогодні багатьох вчених. Серед них Дж. Еверлі, Р. Лазарус, Р. Розенфельд та ін. В обіг це наукове поняття ввів спочатку американський психофізіолог У. Кеннон, коли досліджував дві класичні реакції на загрозливі впливи ззовні, перша – боротьба, друга – втеча. А от засновником вчення про стрес є видатний канадський ендокринолог австро-угорського походження, лікар, біолог, патофізіолог, директор Інституту експериментальної медицини і хірургії у Монреалі Ганс Сельє. В своїх дослідженнях він висунув гіпотезу про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов навколишнього середовища.

Тож стрес – це сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул – так званий стресовий фактор. Згодом Г. Сельє продовжив більш глибше вивчати поняття стресу і визначив його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. На думку науковця, для повноцінного життя у особистості наявний власний ступінь стресу, який впливає на її сформованість та обумовлює її самореалізацію в соціумі.

Відповідно Г. Сельє виокремлює три стадії стресу:

І - реакція тривоги, що характеризується мобілізацією всіх ресурсів організму й негайною адаптацією, що дозволяє жити під вливом цього стресора.

ІІ - стадія резистентності, при якій особистість вдало протистоїть зовнішнім чинникам, в період якої прослідковується підвищена стресостійкість. Стійка довгострокова адаптація може розвиватися при повторювальних багаторазових впливах будь-яких стресфакторів помірної інтенсивності.

III - виснаження є третьою стадією, яка наступає при умові, що вплив стрес-факторів тривалий час не є можливим усунути, або подолати.

Стрес науковці розуміють як натиск або напругу. Якщо дивитися енциклопедію, мова йде про сукупність реакцій людини, які виникають при певних умовах. Фактори стресу при цьому можуть бути внутрішніми чи зовнішніми. У головному мозку формується реакція, яка призводить до дисбалансу. Прогресуючий варіант, коли підліток довгий час знаходиться в стресовій ситуації, формується однобічне бачення ситуаційній, інколи наковці спостерігають активність лівої півкулі мозку та неадекватність сприйняття подій у житті [7].

За Мирзаком А.С. у стресі для підлітків характерним є гумор. Учні під час навчання намагаються більше жартувати. У дітей, які частіше жартують, показник стресостійкості вище на 22 %. Також науковець визначає певний зв'язок стресостійкості з фізичними вправами. У підліткові, які гарно розвинені фізично, не виникають проблеми з іншими учнями, вони відчувають впевненість. Таким чином кількість вірогідних зовнішніх подразників знижується [10].

Наковці у 21 столітті зосередили увагу на неспокійність підлітків віком від 15 років та фізіологічних проявів стресу. Відомо, що страх по різному відображається на дітях. Деякі з них під час реакцій гальмуються або навпаки активізуються. За Мирзаком А.С. у молодших підлітків під час стресу спостерігається соціальна невпевненість та відсутність самовираження.

На етапі виснаження діти змінюються за настроєм та характером. Проблеми з вчителями – це 56 % усіх випадків. На другому місці стоять однолітки (21 %), а далі місця посідають батьки, знайомі, кохана людина. Що стосується напруги, існує нервова напруга, психічна напруга.

Як зазначається в праці «Стресостійкість та життєстійкість», фізіологічні механізми розвитку стресу пов’язані зі стресорами. Вони поділяються на зовнішні та внутрішні. Фізіологічні механізми запускаються ланцюгом реакцій і розвивається за схемою. У першу чергу розглядається

тривога. На цьому етапі активізується нервова система підлітка, а саме симпатичний відділ [15].

Реакція на навколишнє середовище є складною і зачіпляє вегетативні дзвінки. Вони у організмі людини відповідають за пристосування. Перевірити реакцію на стрес можна легко за допомогою подразника. Це може бути світло чи темрява. Реакція тривоги також зачіпляє вегетативну нервову систему. У цьому є як позитивні, так і негативні наслідки. У людини з'являється енергія на реакцію та підвищується обмін речовин. За лічені секунди організм отримує інформацію про стресову ситуацію, але слабкість приходить поступово.

Виснаження організму може тривати днями або тижнями. Як приклад, можна розглянути підлітка, який загубився на незнайомій місцевості. Доки він блукає та шукає вихід, організм знаходиться у стресовій ситуації. Реакція адаптації на фізіологічному рівні допомагає підлітку. Фактично відбувається збільшення глюкози в крові. Синтез енергії відбувається поступово і теж саме можна сказати про зміну структури клітин. Ззовні людина може пом'якшитися, тонізуватися, а потім розслабитися [5].

На третій сходинці знаходиться реакція виснаження. Даний період розвитку стресу впливає на всі органи підлітка. Якщо розглядати травну систему, у дітей під час стресу миттєво пропадає апетит. Імунна система також знаходиться у зоні риску. Фізіологія стресу будується на тому, що реакції у деяких підлітків проходять першочергового чи паралельно.

Стадії стресу є неспецифічними і приводять до психоемоційного напруження. Закономірні елементи утворюють механізм, який викликає у організмі підлітка мобілізацію та активацію [4].

1. Стадія загальної тривожності.
2. Стадія резистивності.
3. Стадія виснаження.

Стадія стресу викликає шок в організмі. Зміна умов – крок до перерозподілу ресурсів у людини. Мобілізація призводить до надлишку

гормонів, а шокова фаза може призвести до напруженості – підлітки намагаються втекти від небезпеки [3].

Додаткові фізіологічні прояви – звуження артерій, частий пульс, розширення бронхіальних трубок. Резистивність інакше може називатися опірністю. Фактор триває довгий час, призводить до включення економного режиму у людини. Адаптаційний синдром при цьому може мати зворотній характер. Це пов'язано з тим, що припинення стресового середовища миттєво викликає заспокійливу реакцію зі сторони підлітка.

У статті «Стресостійкість та життєстійкість» Л. Смольської [15], до факторів виклику стресу включено конфлікт, невизначеність, холод або спеку, занижену самооцінку. Найбільш тривожні стресори – бойові дії, стихійні лиха, насилля.

Стрес за наслідками поділяється на еустрес, дистрес, неконтрольований стрес. За типом відмічається емоційний, біохімічний, структурний, електричний, реактивний та енерго-інформаційний варіант [7].

Під час стресу на біологічному рівні картизол блокує роботу шлунку та кишківнику. Вазопресин спрямовує свою дію на реабсорбцію. Тобто нирки активуються задля утримання води. У критичній ситуації це призводить до того, що людина довгий час може не хотіти пити воду. Норадреналін відомий тим, що збуджує нервову систему. Саме тому людина активізується, сама того не бажаючи, жестикулює. Кортиколіберин цікавий тим, що блокує не лише харчову функцію, але й статеву. У стресовій ситуації людина забуває про статевий потяг, та зосереджується на головному [10].

Таким чином, стреси бувають різні, але фактори ризику не завжди викликають стрес у людині. Підлітки дуже вразливі під час навчання, сімейного життя, розмови з друзями.

1.1.3. Стресостійкість.

Проте слід зауважити, що зміст поняття стресу, від початку визначення першими дослідниками постійно змінюється і уточнюється. Отже, в

контексті вчення про стрес актуальним є розуміння стресостійкості особистості, яке означає прояв психічної стійкості до дії стресорів та виявляється на всіх рівнях регуляції. Стресостійкість відображає стабільність функцій організму та психіки, їх опірність та витривалість, здатність до компенсації надмірної дисфункції. В багатьох роботах дослідників стресостійкість висвітлюється як системно-структурний підхід, у зв'язку з тим, що будь-яка система має ознаку стійкості, а саме здатність існувати в умовах зміни середовища[10].

За твердженням деяких вчених вона складається з:

- можливості сформувати цілісну самореалізацію та особистісне зростання;
- вміння вчасно та в межах норми розв'язувати особисті конфлікти;
- здатності утримувати емоційну стабільність;
- уміння регулювати емоції та силу волі;
- здатності відчувати ситуативну мотиваційну напругу;
- вміння протистояти зовнішнім впливам і крокувати за власною волею та метою.

При дії різних стресових ситуацій рівень стресостійкості може бути не стабільним, тобто знижуватися, або підвищуватися.

Стресостійкість – це здатність особи протидіяти негативним факторам стресу. Характеристики стресостійкості розглядаються в контексті забезпечення психічного та фізичного здоров'я. Прямі показники вимірювання дають комплексну оцінку. Поведінкові стратегії дають уявлення про загальні риси, соціальний тип та спрямованість. У підлітків також визначаються не прямі показники. Вони стосуються контролю, активності, регуляції організму [12].

1.1.4. Значення стресостійкості в підлітковому віці.

В даній роботі обрано для висвітлення саме стресостійкість дітей підліткового віку, тому що цей період життя особистості є чи не найважливішим. Протягом цього періоду людина, завдяки досвіду, що накопичувався в родині, суспільстві, формує активно свої надбання в

поведінці. Присутність і безпосередній вплив цих сфер дає можливість корегувати недоліки в навчанні, або вихованні. Головне в цей момент це врахування усіх нюансів, унікальних особливостей розвитку дитини в цей період.

Тому визначення стресостійкості підлітків виступає надзвичайно актуальним завданням психологів. Адже підлітковий вік – один з найважливіших етапів психічного розвитку людини, становлення її особистості. Саме в цьому віковому періоді активно формується самосвідомість та самооцінка, здатність адекватно аналізувати навколишні явища, вміння їх сприймати різнобічно, абстрактно мислити [13].

З віком підліток здатний приділити належну увагу самовдосконаленню, що, в свою чергу, впливає на розвиток навичок саморегуляції. Потреба в психологічній та емоційній незалежності, сконцентрованість на власній особистості, самостійність у самопізнанні та самооцінці, прагнення до самовизначення, самовиховання, окреслені дослідниками як основні психологічні особливості особистісного розвитку підлітків, що впливають на формування стресостійкості [1].

1.1.5. Формування стресостійкості підлітків.

Формування стресостійкості підлітків залежить від низки факторів, таких як психолого-педагогічна культура батьків, рівень зацікавленості підлітків, а також володіння ними певними знаннями і вміннями, необхідними для успішного подолання стресових ситуацій. Цікавими є те, що формуванню стресостійкості та резильєнтності, на думку дослідників, сприяють ресурси та впливи. А значущою умовою, що впливає формування вмінь долати труднощі є:

- досвід життя, форма поведінки в певній ситуації, ставлення до навколишнього оточення, реакції;

- досвід стосунків з батьками, дорослими;

- сформованість знань щодо своїх психофізіологічних, особистісних якостей;

- особистісні властивості.

Ефективність стресостійкості проявляється при поєднанні результату і процесу, це є важливим аспектом, коли розглядаються особливості й тенденції розвитку стресостійкості як необхідної складової належного системного існування особистості. Стресостійкі підлітки характеризуються конструктивним способом подолання стресу, який пов'язаний з регуляторними механізмами [7].

Тож, стресостійкість підлітків – це сукупність особистісних якостей, які дозволяють підліткам адекватно реагувати на стресові фактори без шкоди для психічного здоров'я та вибудовувати власну поведінку для ефективного подолання стресових ситуацій.

Вчені переконалися, що певна частина дітей, яка успішно долає досить складні обставини, демонструє стресостійкість з раннього віку. Це діти, які добре навчаються у школі, мають друзів, добре спілкуються з вчителями. У процесі подальшого дорослішання вони також виявляють високий рівень стресостійкості. А одним з найголовніших чинників розвитку стресостійкості у дітей підліткового віку є наявність тісних стосунків з турботливими дорослими. Науковці зауважують, що певний відсоток дітей, які успішно долають досить складні ситуації, з раннього віку виявляють стресостійкість. Це діти, які добре вчаться в школі, мають друзів і не конфліктують з вчителями.

Протягом дорослішання у підлітків також проявляється високий рівень стресостійкості. І одним з найважливіших факторів розвитку стресостійкості у дітей підліткового віку є наявність досвіду стосунків з дорослими, що турбуються про них. Стресостійкість відіграє важливу роль, оскільки їй властиво забезпечувати високий результат в діяльності, що спрямована на збереження здоров'я підлітка. Для цього особистості підліткового віку необхідно бути готовим, використовуючи енергію емоційного збудження,

сформувати в певний проміжок часу новий вид діяльності і надати їй домінуючу та легітимну позицію. При цьому підлітки відрізняються різним рівнем стресостійкості. Одні можуть самостійно долати стресові ситуації, переводячи їх в різні види активності, і відповідно, формуються вони як більш стійкі до негативного впливу зовнішніх чинників, інші ж ні. Тож питання формування стресостійкості підлітка на сьогоднішній день є найактуальнішим, і має розглядатися в контексті формування асертивності, розвитку навичок ефективного спілкування та взаємодії, розвитку навичок дієвої саморегуляції, розвитку психологічної готовності до дії в екстремальних ситуаціях та розширення поведінкових стратегій долання стресу. При цьому варто врахувати наступне. Всі компоненти стресостійкості, такі як емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний, взаємопов'язані і взаємообумовлені, тому надмірна розвиненість одних компонентів може забезпечити деякий дефіцит в розвитку других. Проте дослідники вважають, що стресостійкість є мінливою властивістю і тому може бути розвинена шляхом адаптації до стресових ситуацій за допомогою необхідних внутрішніх і зовнішніх джерел і ресурсів, зберігаючи високу ефективність у виді протидії стресору або виходу з-під його впливу [6].

1.2. Теоретичні основи резильєнтності: поняття та моделі.

Резильєнтність та стресостійкість – це два психологічні поняття, що описують здатність людини долати стрес, але резильєнтність стосується ширшого спектру – адаптації та відновлення після негараздів, тоді як стресостійкість більше фокусується на здатності переносити стресові ситуації без значних наслідків. Резильєнтність включає в себе адаптацію, відновлення, вирішення проблем і збереження позитивного настрою, тоді як стресостійкість– це сукупність якостей, що дозволяють витримувати стрес без неприємних наслідків.

Резильєнтність – здатність людини позитивно адаптуватися до негараздів, травм, трагедій або значного стресу, зберігаючи стабільний психологічний та фізичний стан [7].

Стресостійкість – сукупність особистих якостей, які дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для діяльності людини та її оточення. Стресостійкість є одним з компонентів резильєнтності, але не охоплює весь спектр відновлення та розвитку, який є характерним для резильєнтності.

Резильєнтність є більш комплексним поняттям, яке включає в себе стресостійкість, а також здатність до відновлення, адаптації та зростання після подолання стресу. А стесостійкість – це скоріше, про те, як людина витримує стрес, тоді як резильєнтність – про те, як вона відновлюється та адаптується після нього.

1.2.1. Динамічний процес адаптації.

Резильєнтність розглядається як динамічний процес адаптації до стресових ситуацій, що дозволяє індивідам ефективно долати труднощі та відновлюватися після них. Динамічний процес адаптації передбачає здатність людини не тільки витримувати стрес, але й активно відновлюватися, мобілізуючи внутрішні та зовнішні ресурси для позитивної адаптації в умовах негараздів. Цей процес включає в себе як збереження стабільного психологічного та фізичного функціонування, так і розвиток нових сил для подолання життєвих труднощів.

- Динамічний процес: резильєнтність — це не статична риса, а безперервний процес, який передбачає активну діяльність зі створення нових ресурсів для адаптації.
- Позитивна адаптація: головна мета — не просто вижити, а успішно адаптуватися до несприятливих умов, виходячи з них без стійких порушень.

- Мобілізація ресурсів: у процесі резильєнтності людина мобілізує як внутрішні (психологічні, емоційні), так і зовнішні ресурси (соціальна підтримка) для подолання стресу.
- Розвиток: хоча резильєнтність має вроджені аспекти, вона є властивістю, яку можна розвивати протягом життя.

1.2.2. Модель PR 6.

Модель PR6 визначає шість ключових компонентів резильєнтності:

- бачення майбутнього: психологічна здатність зберігати позитивну перспективу та цілісність бачення свого майбутнього, незважаючи на стреси, травми чи несприятливі обставини. Це включає в себе вміння адаптуватися до змін, знаходити сенс у складних ситуаціях і зберігати надію та віру в майбутнє.

- внутрішній спокій: це стан емоційної стійкості та умиротворення, який є результатом розвитку резильєнтності. Резильєнтність допомагає зберігати внутрішній спокій навіть у стресових ситуаціях, дозволяючи ефективно справлятися з викликами, не втрачати контроль над емоціями та приймати зважені рішення.

- впертість у досягненні цілей: це комплекс рис характеру, що дозволяють людині досягати мети попри перешкоди.

- міркування та аналіз: це здатність людини адаптуватися до негативних ситуацій, аналізувати суперечливу інформацію, а також ефективно вирішувати проблеми. Це включає в себе розвиток навичок рефлексії, узагальнення, розуміння внутрішніх та зовнішніх чинників ризику, а також використання захисних механізмів для подолання стресу.

- здатність до співпраці та турбота про власне здоров'я: це не означає відсутність проблем, а здатність відновлюватися після них, використовуючи внутрішні ресурси, підтримку близьких та навички вирішення проблем. Розвиток співпраці та турботи про здоров’я зміцнює вашу резильєнтність, допомагаючи ефективніше справлятися зі стресом та зберігати психічне

благополуччя [2]. Важливими психологічними ресурсами є саморегуляція, яка визначається як психологічна стійкість, що дозволяє людині ефективно керувати своїми емоційними станами, поведінкою та думками в умовах стресу та труднощів. Це здатність відновлюватися після травматичних подій та адаптуватися до складних обставин завдяки внутрішнім механізмам саморегуляції, а не просто уникати проблем. Саморегуляція дозволяє зберігати внутрішню стабільність, адаптуватися до стресогенних ситуацій і відновлювати рівновагу.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

2.1. Особливості підліткового віку

2.1.1. Фізіологічні зміни.

Підлітковий вік супроводжується значними гормональними сплесками, що впливають на настрій та поведінку. Нерівномірний розвиток мозку може призводити до імпульсивності та труднощів з контролем емоцій, що знижує стресостійкість. Усі діти переживають серйозні стреси. Деякі зміни стресового характеру є віковою нормою й пов’язані з фізіологічними змінами – ростом, гормональною активністю й зумовлюють соціальні зміни – у стосунках із сім’єю, оточенням.

2.1.2. Психологічні протиріччя.

У підлітків часто виникає суперечність між прагненням до дорослості, незалежності та одночасною потребою в підтримці та безпеці від батьків. Ця внутрішня боротьба може бути джерелом значного стресу [11].

Психологічні протиріччя, що впливають на стресостійкість, включають внутрішні конфлікти між бажаннями та можливостями, між різними ролями (наприклад, працівник і член сім'ї), а також між раціональним мисленням та емоційними реакціями. Ці конфлікти виснажують психологічні ресурси, знижуючи здатність протистояти стресу та ефективно адаптуватися до нього.

Типи психологічних протиріч:

- Між ролями: конфлікт між різними соціальними ролями, які людина виконує (наприклад, вимоги в школі та обов'язки вдома).
- Між цінностями та реальністю: протиріччя виникає, коли особисті цінності не збігаються з реальною ситуацією чи поведінкою оточуючих.

- Між бажаннями та можливостями: неузгодженість між тим, чого людина хоче досягти, і її реальними ресурсами, навичками чи обставинами.
- Між раціональним та емоційним: конфлікт між логічними міркуваннями та емоційною реакцією на стресовий фактор.

Як це впливає на стресостійкість:

- Зниження когнітивних функцій: постійні внутрішні конфлікти можуть призводити до труднощів із концентрацією, запам'ятовуванням інформації та прийняттям рішень.
- Емоційна виснаженість: внутрішня боротьба вимагає значних емоційних ресурсів, що призводить до апатії, зниження настрою та мотивації.
- Порушення поведінки: намагаючись розв'язати внутрішні протиріччя, людина може вдаватися до деструктивної поведінки, наприклад, почати палити чи інших шкідливих звичок.
- Зниження здатності адаптуватися: коли людина не може розв'язати внутрішні конфлікти, їй складніше адаптуватися до зовнішніх стресорів, що підвищує ризик переходу стресу в дистрес.

2.1.3. Зміна авторитетів.

Роль однолітків посилюється, а вплив батьків зменшується. Підлітки активно шукають свою ідентичність, експериментують з новими ролями та цінностями, що може викликати розгубленість і вразливість.

Зміна авторитетів, що впливають на стресостійкість, означає переоцінку та зміну джерел, які раніше формували ваше ставлення до стресу. Це може бути як свідомий процес, так і результат життєвих змін, коли ваші власні цінності, знання та навички стають більш значущими за зовнішні впливи (наприклад, сім'я, друзі, медіа, суспільство) [11].

Як відбувається зміна авторитетів

- Зміна власних пріоритетів: по мірі дорослішання та отримання нового досвіду, ваші життєві пріоритети та цілі змінюються. Це може призвести до того, що ви почнете менше прислухатися до думки одних людей і більше – до інших, або ж почнете спиратися на власні судження.
- Зростання самосвідомості та самооцінки: чим краще ви себе розумієте, тим менше залежите від зовнішніх оцінок. Ви починаєте бачити, які "авторитети" впливають на вас негативно, а які – позитивно.
- Емоційний інтелект: розвиток емоційного інтелекту дозволяє краще керувати власними емоціями та розуміти вплив емоцій інших людей на себе. Це робить вас менш вразливим до маніпуляцій та негативного тиску з боку оточення.
- Особистісний розвиток: заняття психологією, самопізнання, отримання нових знань та навичок роблять вас більш впевненим у собі. Ви починаєте формувати власні правила життя, а не сліпо дотримуватися чужих.
- Зміна соціального оточення: переїзд, зміна навчального закладу або кола спілкування можуть призвести до того, що ваші старі авторитети втратять свій вплив, а на їх місце прийдуть нові.

Наслідки зміни авторитетів:

- Позитивні:

- підвищення стресостійкості через вміння керувати власними емоціями та реакціями.
- більша самостійність у прийнятті рішень.
- вибір оточення, яке вас підтримує, а не демотивує.

- Негативні (якщо процес проходить не усвідомлено):

- можливий конфлікт з колишніми авторитетами, які не готові сприйняти ваші нові погляди.
- імовірність потрапити під вплив нових "авторитетів", які можуть мати негативний вплив на вас.

2.1.4. Вразливість до проблем.

Вразливість до проблем, що впливають на стресостійкість, означає низьку здатність організму протистояти стресу, що призводить до фізичних, емоційних та психологічних проблем. Це може бути спричинено браком важливих навичок (наприклад, самосвідомості, планування) або надмірним і тривалим стресом, що перевищує адаптаційні можливості. Для підвищення стресостійкості важливо піклуватися про себе, налагоджувати сон, управляти часом та звертатися по підтримку до інших [3].

Цей період підвищує ризик розвитку депресивних станів, тривожності, а також ризикової поведінки, що може серйозно підірвати стресостійкість підлітка.

2.2. Психологічні чинники, що формують стресостійкість підлітків.

Стресостійкість підлітків формується під впливом низки взаємопов'язаних психологічних чинників, які можна розділити на внутрішні та зовнішні ресурси:

- внутрішні установки: самооцінка, впевненість у власних силах та мотивація до подолання труднощів є фундаментальними внутрішніми ресурсами. Підлітки з високою самооцінкою краще справляються зі стресом та мають більшу віру в успіх
- соціальна підтримка: підтримка з боку сім'ї, друзів та сприятливе освітнє середовище є зовнішніми, але вкрай важливими ресурсами. Відчуття приналежності та прийняття дає підліткам опору в складні моменти.
- емоційний інтелект: здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоції інших, відіграє ключову роль. Це допомагає підтримувати позитивні міжособистісні стосунки та ефективно вирішувати конфлікти.
- моральні цінності та саморегцляція: розвиток моральних цінностей та навичок саморегуляції є основою для особистісного зростання та прийняття відповідальних рішень, що підвищує здатність долати труднощі [13].

2.2.1. Вплив самооцінки на життєстійкість підлітків.

Самооцінка є одним із найважливіших психологічних чинників, що безпосередньо впливає на життєстійкість підлітків. Численні дослідження підтверджують сильний кореляційний зв’язок між рівнем самооцінки та здатністю ефективно протистояти стресовим ситуаціям.

Підлітки з високою самооцінкою, як правило, краще адаптуються до стресових ситуацій, проявляють активність у вирішенні проблем, беруть на себе відповідальність за свої дії та менш схильні до депресії та тривожності. Вони відчувають себе більш компетентними та здатними долати труднощі [8].

Існують відмінності в самооцінці за статтю. У дівчат-підлітків часто вищий рівень самооцінки пов'язаний з мораллю та міжособистісними стосунками, тоді як у хлопців — з підтримкою сім'ї та конкурентоспроможністю у різних сферах життя.

2.2.2. Роль освіти.

Освітні програми мають відігравати ключову роль у формуванні адекватного ставлення до власного тіла, емоцій та соціальних ролей, допомагаючи підліткам розвивати здорову ідентичність та стресостійкість.

Роль освіти в підлітковому віці також формує особистості через пізнання світу та себе, розвиток критичного мислення, формування цінностей та відповідальності, а також підготовку до самостійного життя. Це період, коли підлітки активно досліджують свої інтереси та формують власну індивідуальність, а освіта допомагає їм у цьому процесі [16].

Основні аспекти ролі освіти:

- розвиток особистості: освіта допомагає підліткам зрозуміти себе, свої сильні сторони та інтереси, сприяючи формуванню ідентичності.
- формування цінностей: набуття знань сприяє засвоєнню життєвих цінностей, які впливають на вибір цілей, інтересів та поведінки підлітка.

- соціалізація та спілкування: освіта створює простір для спілкування з однолітками та дорослими, допомагаючи будувати стосунки та розвивати соціальні навички.
- розвиток відповідальності: навчання сприяє розвитку почуття відповідальності за виконання доручень, що є важливим кроком до дорослості.
- підготовка до майбутнього: освіта надає знання та навички, необхідні для подальшого професійного та особистісного розвитку, а також для прийняття усвідомлених рішень у дорослому житті.

2.3. Психологічні проблеми підліткового віку як виклики для стресостійкості.

Підлітковий вік, попри всі свої можливості для розвитку, також є періодом підвищеної вразливості до різноманітних психологічних проблем, які можуть значно знижувати рівень стресостійкості.

Психологічні проблеми підліткового віку посилюють стрес, спричиняючи фізичні (головний біль, проблеми зі сном), емоційні (збудливість, апатія) та поведінкові зміни (агресія, замкнутість). Додатковий стрес може виникати через гормональні та фізичні зміни, що дезорієнтують підлітка, а також через соціальні чинники, як-от бажання самоствердитися, інтеграція в колектив або конфлікти з батьками. Тривалий стрес негативно впливає на когнітивні функції та структуру мозку [1].

2.3.1. Емоційні розлади.

Депресивні стани, тривожність, різкі перепади настрою є частими супутниками підліткового віку. У деяких випадках можуть виникати суїцидальні думки, що вимагає негайної уваги та підтримки.

Емоційні розлади — це психічні стани, що характеризуються порушенням реактивності, вираженості, адекватності та стійкості емоцій. До них належать такі стани, як депресія, тривожні розлади та емоційно нестабільний розлад особистості, що супроводжуються утрудненням у

контролі власних почуттів та поведінки. Причини можуть бути комплексними, включаючи психічні розлади, соматичні хвороби, травми та генетичну схильність.

Основні ознаки та прояви:

- Емоційна нестійкість: Різкі, часті та непередбачувані зміни настрою.
- Підвищена збудливість: Схильність до бурхливих, агресивних реакцій навіть на незначні причини.
- Емоційна лабільність: Швидка зміна полярності емоцій (наприклад, від радості до смутку) без видимої причини.
- Емоційна неадекватність: Реакції, які не відповідають ситуації.
- Складнощі з контролем: Нездатність ефективно керувати своїми емоціями та вчинками.

2.3.2. Комунікаційні бар’єри.

Комунікаційні бар’єри в підлітковому віці виникають через інтенсивний емоційний стан, формування індивідуальності, потреби в самостійності та розумінні. Типові бар’єри включають бар’єр взаєморозуміння, семантичні та стилістичні бар’єри (через розбіжності у висловлюваннях), бар'єр авторитету (часто з батьками), а також соціально-психологічні бар'єри, пов'язані з потребою в ідентифікації себе в соціумі [6].

Основні комунікаційні бар’єри:

- бар'єр взаєморозуміння: неможливість досягти спільної думки через помилки в передачі інформації або її неправильне сприйняття.
- семантичний бар'єр: виникає через нечітке формулювання думок та використання слів, які мають різне значення для різних людей.
- стилістичний бар'єр: неспівпадіння стилю спілкування. Наприклад, підліток може спілкуватися в одному стилі, а дорослий – в іншому.
- бар'єр авторитету: часто виникає між підлітком та батьками, коли підліток не сприймає думку дорослого через його авторитет або навпаки, коли дорослий нехтує думкою підлітка.

- соціально - психологічні бар'єри:

- потреба у самостійності: підліток прагне до самостійності та не завжди йде на контакт, якщо відчуває, що його обмежують чи не довіряють.
- потреба у прийнятті: бажання бути зрозумілим та прийнятим у соціумі, іноді призводить до конфліктів, якщо підліток не може знайти спільної мови з однолітками.

Відсутність відкритого спілкування з батьками та фахівцями ускладнює своєчасне виявлення та вирішення проблем, що заважає формуванню здорових стратегій подолання стресу.

2.3.3. Імпульсивність та ризикована поведінка.

Через незрілість префронтальної кори мозку, підлітки схильні до імпульсивних вчинків, гіперсексуальності та ризикованої поведінки, що може призвести до негативних наслідків та посилити стрес.

Імпульсивність та ризикована поведінка — це психологічна характеристика особистості, яка проявляється в діях, здійснених спонтанно, без належного обмірковування наслідків. Така поведінка може бути мотивована емоціями або зовнішніми чинниками, а її результати можуть бути як негативними (фінансові чи юридичні проблеми, конфлікти), так і, в деяких ситуаціях, позитивними (швидке реагування на небезпеку).

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ЧИННИКІВ ПІДЛІТКІВ В УКРАЇНІ

3.1. Вибірка та процедура дослідження.

Емпіричне дослідження стресостійкості підлітків передбачає вивчення рівня стресостійкості за допомогою психологічних тестів та анкетування, аналіз факторів, що на неї впливають (наприклад, сімейні стосунки, успішність у навчанні, соціальне коло), та розробку рекомендацій для її підвищення. Дослідження включає збір даних, їхню обробку, визначення рівня стресостійкості та висновки про особливості її прояву в підлітковому віці.

Етапи дослідження:

- вибір методики: використання психологічних тестів та опитувальників для вимірювання рівня стресостійкості підлітків.
- збір даних: проведення опитування та тестування серед підлітків.
- обробка результатів: підрахунок сумарної кількості балів для кожного учасника та визначення індивідуального рівня стресостійкості.
- аналіз: виявлення закономірностей та зв'язків між рівнем стресостійкості та іншими факторами (наприклад, віком, статтю, соціальним оточенням).
- формулювання висновків: опис особливостей стресостійкості у підлітковому віці та розробка рекомендацій щодо її розвитку.

Важливі аспекти підліткової стресостійкості:

- розвиток самосвідомості: підлітковий вік — це період активного самопізнання, що може викликати стрес.
- вплив соціальних факторів: прагнення до самоствердження, бажання бути частиною групи однолітків та формування стосунків впливають на рівень стресу.

- фізичні та емоційні прояви стресу: стрес у підлітків може проявлятись через головний біль, проблеми зі сном, тривогу, гнів або зниження емоційного задоволення.
- взаємозв'язок з емоційним інтелектом: розвиток емоційного інтелекту позитивно впливає на стресостійкість, а його розвиток можна стимулювати через психологічну роботу та саморефлексію.

3.2. Аналіз методик визначення рівня стресостійкості підлітків.

Для дослідження стресостійкості підлітків у психології використовується комплексний підхід, що включає опитувальники, тести та проективні методики [9].

Основні методики дослідження стресостійкості підлітків:

Опитувальники та шкали: ці методики дозволяють оцінити рівень тривожності, загальний рівень стресу та особистісні характеристики, пов'язані зі стійкістю.

- Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) — широко застосовується для вимірювання як поточної, ситуативної тривоги, так і стійкої особистісної тривожності.
- Шкала тривожності Тейлора (Taylor Manifest Anxiety Scale, TMAS) — використовується для визначення рівня особистісної тривожності підлітків.
- Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) — допомагає оцінити, наскільки різні життєві ситуації впливають на почуття та рівень стресу, який відчуває підліток.
- Опитувальник "Самооцінка стійкості до стресу" С. Коухена — методика для визначення загального рівня стресостійкості.
- Тест рівня шкільної тривожності Філіпса (School Anxiety Scale, SAS). Методика дозволяє визначити загальний рівень шкільної тривожності, а також вивчити характер переживання тривожності, пов'язаної з

різними областями шкільного життя. Методика призначена для роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку, оптимальне застосування у 3-7 класах середньої школи.

Проективні методики: ці методики часто використовуються для роботи з дітьми та підлітками, оскільки вони дозволяють виявити приховані переживання та внутрішні конфлікти через творчу діяльність.

- "Кінетичний малюнок сім'ї" (КМС) Р. Бернса і С. Кауфмана — допомагає зрозуміти суб'єктивну сімейну ситуацію дитини, її сприйняття взаємин у сім'ї та свого місця в ній, що може бути чинником стресу.
- "Неіснуюча тварина" — малюнковий тест, який використовується для діагностики негативних психічних станів та особливостей особистості.
- "Карта внутрішнього світу" (арт-терапевтична методика) — допомагає підліткам усвідомити існування зовнішнього та внутрішнього світів і висловити свої переживання через графічне зображення.

Інші методи: додаткові методи включають спостереження, бесіди та аналіз продуктів діяльності.

- Спостереження та бесіда — використовуються для отримання додаткової інформації про поведінку підлітка в різних ситуаціях, його емоційні реакції та стратегії подолання стресу.
- Аналіз продуктів діяльності — вивчення щоденників, творчих робіт або інших результатів діяльності підлітка може дати уявлення про його внутрішній світ та рівень стресостійкості.

Вибір конкретних методик залежить від цілей дослідження та віку підлітків. Часто фахівці використовують комбінацію різних підходів для отримання більш повної картини.

3.3. Характеристика вибірки та методик дослідження.

Для емпіричного дослідження нами було обрано наступні методики: методику визначення рівня тривожності для дітей молодшого шкільного віку

- тест рівня шкільної тривожності Філіпса і методику для визначення загального рівня стресостійкості «Самооцінка стійкості до стресу» С. Коухена.

Тест рівня шкільної тривожності Філіпса містить 58 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні». На їх основі оцінюються 8 шкал тривожності:

1. Загальний рівень тривожності в школі;
2. Досвід соціального стресу (страх перед однолітками, труднощі у спілкуванні);
3. Переживання у зв’язку з успішністю;
4. Страх самовираження (виступи, участь у заходах);
5. Страх перед ситуаціями перевірки знань (контрольні, іспити);
6. Страх не відповідати очікуванням оточення;
7. Низька фізіологічна стійкість до стресу (соматичні симптоми: головний біль, пітливість);
8. Проблеми з учителями (відчуття ворожості або страху перед ними).

Мета: емпіричне визначення рівня прояву тривожності у дітей 6-го класу. Виявити загальний рівень тривожності підлітків, а також з'ясувати, які саме ситуації викликають у них психоемоційне напруження у школі.

Методика С. Коухена та Г. Вілліансона «Самооцінка стійкості до стресу» складається з 10 тверджень, на які респондент відповідає за 4-бальною шкалою:

- 0 — Ніколи
- 1 — Майже ніколи
- 2 — Іноді
- 3 — Дуже часто

Чим вища сума балів — тим нижча стресостійкість (людина вважає себе більш вразливою до стресу).

Мета методики С. Коухена (Sheldon Cohen) та Г. Вілліансона «Самооцінка стійкості до стресу» полягає в тому, щоб визначити рівень

суб'єктивної (сприйманої) стресостійкості особистості, тобто оцінити, наскільки людина сама вважає себе стійкою до стресових впливів.

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь учні, котрі навчаються у Чернігівській гімназії №28. Загальна кількість респондентів – 30 учнів (16 хлопців та 14 дівчат) віком 11 – 12 років, які навчаються у 6-му класі.

3.4. Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Узагальнення отриманих даних за тестом Філіпса показало, що більшість дітей (43%) мають високий рівень тривожності, 43% – її середній рівень і 13% дітей – низький рівень.

Таблиця 3.4.1

Рівні тривожності у підлітків

Рівні тривожності	**Кількість осіб**	**%**
Низький	4	13.3
Середній	13	43.3
Високий	13	43.3
Разом	30	100

За допомогою даних застосування методики «Оцінка рівня шкільної тривожності» Б. Філліпса встановлено ті фактори, які спричиняють найбільшу тривожність серед дітей цього віку. На першому місці за значущістю – страх ситуації перевірки знань, який виявили 43,0% досліджуваних. Багато учнів переживає тривожність, коли вчитель встановлює рівень їхніх навчальних досягнень, що може бути пов’язано як із вимогами, зафіксованими в освітніх програмах, так і з вимогливістю значущих дорослих – педагога та батьків. На другому місці зафіксовано загальну тривожність у школі та переживання соціального стресу та страх не відповідати очікуванням оточення. Це свідчить про переважання загального негативно забарвленого емоційного стану підлітків, що пов’язане з різними формами їх включення у шкільне життя. Особливо травмівними і

невизначеними виступають для підлітка його соціальні контакти: можливі напружені стосунки з однокласниками. Невизначеними можуть бути взаємини з батьками, що пов’язано з прагненням молодшого школяра відповідати їхнім вимогам. Встановлено, що у дітей цього віку сформована орієнтація на значимість інших людей в оцінці своїх результатів та вчинків, тривога з приводу оцінок, що даються оточенням, очікування негативних оцінок.

Наступним фактором, що спричиняє підвищення тривожності, є низька фізіологічна опірність підлітка стресу. Це свідчить про особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність підлітка до ситуацій стресогенного характеру та, відповідно, підвищують ймовірність неадекватного реагування на тривожний фактор середовища.

Варто зазначити, що 70% досліджуваних виявили страхи у стосунках із вчителями. Ці дані відображають загальний негативний емоційний фон відносин із дорослими в школі, що, по суті, впливає на успішність навчання дитини. На думку автора методики, тривожність підлітка, викликана стосунками з педагогом, знижує рівень його навчальних досягнень.

Встановлено, що на виникнення тривожності підлітка впливають також фрустрація його потреби в досягненні успіху та його страх самовираження. Це свідчить про наявність у дитини несприятливого психічного стану, який не дає їй змоги розвивати свої потреби в успіху та досягненні високого результату. Крім того, ситуації, пов’язані з необхідністю саморозкриття і демонстрації своїх здібностей, викликають у цих дітей негативні емоційні переживання.

Таблиця 3.4.2.

Чинники шкільної тривожності у підлітків

	Шкали шкільної тривожності	**Рівні вираженості (у %)**		
		Низький	**Середній**	**Високий**

	Загальний рівень тривожності в школі	6	13	11
	Досвід соціального стресу	8	13	9
	Переживання за успішність	4	15	11
	Страх самовираження	8	15	7
	Страх за перевірку знань	4	15	11
	Страх не відповідати очікуванням	8	15	7
	Низька стійкість до стресу	10	15	5
	Проблеми з учителями	6	13	11

Результати за методикою С. Коухена представлені в таблиці 3.4.3

Таблиця 3.4.3

Розподіл досліджених за рівнями стресостійкості (у %)

Сума балів	**Відсоток респондентів**		**Рівень стресостійкості**	**Інтерпретація**
	хлопці	**дівчата**		
0–12	12,5	-	Високий / добрий	Відмінна стресостійкість
13–17	25	14,3	Вище середнього / хороший	Хороша стійкість
18–24	50	50	Середній / задовільний	Нормальний рівень, типовий для більшості
25–30	12,5	37,5	Нижче середнього / низький	Слабка стресостійкість, вразливість
31–40	-	-	Дуже низький / критичний	Потребує серйозної уваги та корекції

Підсумкові статистичні показники рівнів стресостійкості досліджених підлітків:

Хлопці (n=16) Середнє арифметичне: 19,1 бала; Медіана: 19,5; Розкид: 11–27; Розподіл за рівнями: високий — 2 (12,5 %) вище середнього — 4 (25 %) середній — 8 (50 %) нижче середнього — 2 (12,5 %)

Дівчата (n=14) Середнє арифметичне: 22,0 бала; Медіана: 22; Розкид: 15–29; Розподіл за рівнями: вище середнього — 2 (14,3 %) середній — 7 (50 %) нижче середнього — 5 (35,7 %)

Загальна вибірка (n=30) Середнє: 20,4 бала; Медіана: 20,5; Стандартне відхилення: ≈4,9; Розподіл за рівнями: високий — 2 (6,7 %) вище середнього — 6 (20 %) середній — 15 (50 %) нижче середнього — 7 (23,3 %) дуже низький — 0 (0 %).

Результати тестування рівня шкільної тривожності за методикою Філіпса свідчать про те, що 43% (13 учнів: 8 хлопців, 5 дівчат) учнів мають високий рівень тривожності, її середній рівень виявляють 43% (13 учнів – 7 хлопців і 6 дівчат) учнів і низький рівень – 13% (4 учні: 1 хлопець, 3 дівчини). Це вказує на досить значне поширення тривожності серед підлітків, що вважаємо негативним фактором для становлення особистості у такий важливий період онтогенезу.

Найбільш травмівними для молодших школярів є загальний рівень тривожності у школі. На другому місці – проблеми з учителями, страх перед ситуаціями перевірки знань та досвід соціального стресу.

Результати тестування за методикою С. Коухена:

1. У середньому рівень стресостійкості у вибірці 6-класників — середній (20,4 бала), що є досить типовим результатом для учнів 11–12 років.
2. Дівчата в середньому мають дещо нижчу стресостійкість (22,0 проти 19,1 у хлопців).
3. Близько половини учнів (50 %) мають саме середній рівень — це свідчить про нормальну адаптацію до шкільних та вікових стресів.
4. Водночас 23 % (7 учнів) мають рівень нижче середнього — це група ризику, якій бажано приділити додаткову увагу (розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, впевненості).

5. Лише два учні демонструють високий рівень стресостійкості — це рідкісний, але позитивний показник.
6. Учні з низьким рівнем тривожності мають високий та вище середнього рівні стресостійкості.

Проведене дослідження розкриває перспективи подальшого вивчення тривожності у дітей молодшого шкільного віку, що навчаються за новою освітньою програмою «Нова українська школа», яка передбачає менше навчальне навантаження дітей шляхом впровадження інтерактивного та інтегративного підходів до вивчення дисциплін.

Практичне застосування результатів: на основі результатів емпіричних досліджень розробляються та апробовуються спеціальні програми та рекомендації, спрямовані на розвиток стресостійкості підлітків. Ці програми можуть включати тренінги з управління емоціями, використання спеціальних дихальних технік та фізичних навантажень.

3.5. Практичні рекомендації для розвитку стресостійкості у підлітків.

Для ефективного розвитку стресостійкості у підлітків необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає як індивідуальну роботу, так і зміни у соціальному оточенні.

3.5.1. Розиток емоційного інтелекту.

Розвиток емоційного інтелекту (EI) — це процес, що вимагає цілеспрямованих вправ та включає в себе чотири основні складові: самосвідомість, самоконтроль, емпатію та соціальні навички. Цього можна досягти через тренування усвідомлення власних емоцій та управління ними, а також через розвиток навичок розуміння почуттів інших, ефективне спілкування та побудову стосунків. Проведення спеціальних тренінгів, психологічних вправ та програм, спрямованих на навчання підлітків розпізнаванню, розумінню та регулюванню власних емоцій [14].

Етапи та методи розвитку:

1. Розвиток самосвідомості:

- Називайте свої почуття, щоб збагатити емоційний словник (наприклад: «Я бачу, що тобі сумно», «Я переживаю, що йду на роботу»).

- Записуйте свої емоції та вчинки в щоденник, аналізуйте, що їх викликало.

2. Самоконтроль та емоційна стійкість:

- Практикуйте техніки дихання для заспокоєння у стресових ситуаціях.

- Вчіться перемикати увагу, знаходити альтернативні способи вираження негативних емоцій (наприклад: «Намалюй, що ти зараз відчуваєш» замість того, щоб кидати предмети).

- Звертайтесь до дорослого за допомогою та підтримкою, коли вам важко впоратися з почуттями.

3. Розвиток емпатії та соціальних навичок:

- Активне слухання: Слухайте співрозмовника, не перебиваючи, перефразовуйте почуте і діліться своїм розумінням.

- Спілкування: Висловлюйте свої потреби та почуття відкрито, не чекайте, що люди будуть їх вгадувати. Вивчайте методики ненасильницького спілкування.

- Спільна діяльність: Фокусуйтеся на спільних інтересах з іншими людьми, а не на відмінностях.

- Рольові ігри та ігри: Використовуйте ігри, щоб моделювати різні емоційні ситуації та вчитися виражати почуття героїв.

4. Використання творчих методів:

- Арт-терапія: Займайтесь малюванням, співами, танцями, щоб виразити емоції, які важко описати словами.

- Література та кіно: Обговорюйте емоції героїв книг та мультфільмів, наприклад: «Думками навиворіт» або «Душа».

Ключові аспекти:

- Важливість прикладу: Батьки та педагоги мають бути прикладом емоційної грамотності.

- Безпечне середовище: Створюйте атмосферу, де діти почуваються безпечно, щоб ділитися своїми переживаннями без страху бути висміяними.

- Терпіння: Розвиток ЕІ – це тривалий процес, який потребує часу та регулярної практики.

3.5.2. Формування позитивної самооцінки.

Формування позитивної самооцінки — це процес усвідомлення та прийняття себе, своїх сильних сторін, досягнень і здібностей, що призводить до розвитку впевненості в собі та позитивного ставлення до власної особистості. Це важлива складова психологічного благополуччя, яка формується під впливом ставлення близьких, власних реальних успіхів і порівняння себе з іншими [8].

- усвідомлення власних якостей: це означає розуміння та прийняття своїх сильних сторін, талантів і досягнень.

- впевненість у собі: позитивна самооцінка сприяє вірі у власні сили та можливості.

- вплив оточення: ставлення батьків, друзів та інших значущих людей у дитинстві відіграє ключову роль у формуванні самооцінки.

- вплив власних досягнень: реальні успіхи в діяльності та діяльності людини є одним із головних факторів, що визначають самооцінку.

- порівняння із собою: важливим є не тільки порівняння себе з іншими, але й співвідношення «Я-реального» з «Я-ідеальним».

Заохочення до успішного досвіду, підтримка індивідуальності, визнання досягнень та допомога у прийнятті власних недоліків сприяють формуванню здорової самооцінки.

3.5.3. Підтримка сім’ї.

Підтримка сім’ї — це створення безпечного, люблячого середовища, де кожен член сім’ї може розвивати навички подолання труднощів через відкрите спілкування, спільне вирішення проблем та заохочення

самостійності. Це означає, що члени родини вчаться ділитися переживаннями, встановлювати здорові межі та підтримувати один одного в досягненні цілей [11].

Ключові аспекти сімейної підтримки для стресостійкості:

1. Відкрите спілкування:

- Відповідати на запитання, навіть складні, без уникнення.

- Ділитися власними переживаннями з іншими членами сім'ї.

2. Розвиток самостійності:

- Вчити дитину приймати рішення та бути за них відповідальною.

- Надавати вибір у певних ситуаціях (наприклад, що одягти).

- Допомагати об'єктивно оцінювати результати власної праці.

3. Фізичне та емоційне здоров'я:

- Заохочувати здорове харчування, регулярну фізичну активність та налагодження режиму сну.

- Вчити техніки релаксації, такі як м'язова релаксація або усвідомлена медитація.

4. Емоційна безпека:

- Формувати безпечну прив'язаність, яка є фундаментом для розвитку соціальної та емоційної сфери дитини.

- Взаємно підтримувати та демонструвати оптимізм.

5. Ефективне планування:

- Визначати пріоритети в повсякденних справах.

- Робити регулярні перерви протягом дня.

Батьки повинні створювати безпечний та довірчий емоційний простір, де підліток почуватиметься прийнятим, зможе відкрито говорити про свої переживання та отримувати підтримку.

3.5.4. Соціально-психологічна підтримка в школах.

Соціально-психологічна підтримка в школах – це комплекс заходів, які забезпечують психологічний комфорт та безпеку учнів, створюючи

сприятливі умови для їхнього розвитку, соціалізації та успішного навчання. Вона передбачає спільну діяльність практичного психолога та соціального педагога, що включає роботу з учнями, їхніми батьками та педагогічним колективом. Основні принципи такої підтримки – індивідуальний підхід, конфіденційність, співпраця, профілактика та комплексний підхід [4].

Основні напрямки та методи:

1. Робота з учнями:

- надання психологічної допомоги та консультування для подолання труднощів.

- проведення тренінгів та груп підтримки для розвитку соціальних навичок та профілактики девіантної поведінки.

- підтримка в адаптації до шкільного середовища, зокрема в першому класі.

- кризове втручання та психологічна реабілітація за потреби.

2. Співпраця з батьками:

- консультування батьків щодо виховання та розвитку дитини.

- спільне розроблення стратегій для вирішення проблем.

3. Взаємодія з педагогами:

- надання консультацій для вчителів щодо роботи з учнями.

- створення сприятливого психологічного клімату в класі.

Мета та переваги:

- Покращення навчальної успішності: діти почуваються впевненіше і комфортніше, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

- Розвиток соціальних навичок: учні вчаться ефективно взаємодіяти з іншими, вирішувати конфлікти та будувати стосунки.

- Формування позитивної самооцінки: підтримка допомагає дітям усвідомити власні сильні сторони та розвивати впевненість у собі.

- Зміцнення психічного здоров'я: профілактика та своєчасне реагування на психологічні проблеми допомагають зберегти психічне здоров’я учнів.

ВИСНОВКИ

Результати проведених теоретичного та емпіричного досліджень дозволяють дійти наступних висновків.

1. Поняття стресостійкості розшифровується як стан підвищеної нервової напруги, перенапруги, викликаної будь-яким сильним впливом і є захисною реакцією організму на різні несприятливі фактори. Чинники, що викликають стрес можуть бути різними, проте вони несуть за собою однакові реакції організму. Стресостійкість підлітків є складним багатофакторним феноменом, який формується під впливом взаємодії внутрішніх та зовнішніх психологічних чинників. Основними з них є самооцінка, рівень емоційного інтелекту та наявність адекватної соціальної підтримки.

Стресостійкість – це особистісна якість людини, ресурс особистості або емоційний запас, потенціал різних структурно-функціональних

характеристик, що забезпечує загальні види життєдіяльності і специфічні форми поведінки, реагування, адаптації, що мають вплив на процес і результати діяльності людини в складних ситуаціях.

Підвищення рівня резильєнтності безпосередньо сприяє успішній соціальній адаптації підлітків та є ключовим фактором для збереження їхнього психічного здоров'я в умовах сучасних викликів.

2. Типові стресові ситуації, з якими зіштовхуються підлітки: тиск із приводу успішності, бажання автономії, заздрощі, почуття суперництва, сварки з батьками та друзями, вікові зміни в будові тіла, переживання з приводу іспитів, вибору майбутньої професії. Окрім пригніченого настрою відзначається ще цілий ряд ознак, що вказують на те, що дитина перебуває в стресовому стані: розлади пам'яті, поганий сон, слабка концентрація уваги, відсутність упевненості в собі, образливість, забудькуватість, втома після навантаження, тремтіння рук, хитання головою, неуважність, труднощі уяви тощо.

3. Формування стресостійкості підлітка слід здійснювати за такими напрямками: формування асертивності; розвиток навичок ефективної комунікації та взаємодії; розвиток навичок ефективної саморегуляції; розвиток психологічної підготовки до дії в екстремальних умовах; розширення поведінкових стратегій долання стресу.

4. З'ясовано, що рівень стресостійкості можна розвивати психотренінгом, звичкою до повсякчасної напруженої творчої праці і різними видами діяльності. Під час тренінгових занять у підлітків необхідно формувати компетентності і здібності, які є необхідними для ефективного вирішення життєвих задач, реалізації своїх можливостей, саморозвитку і самовдосконалення без втрати здоров'я. Для досягнення цієї мети рекомендовано інтегрувати психологічні знання та практики в систему освіти, а також активно використовувати їх у сімейному вихованні. До тренінгових занять слід включати методи дискусії, мозкового штурму, арт-терапії, психодрами (моделювання стресових ситуацій), релаксації, які

будуть розвивати навички соціальної взаємодії, самоприйняття, толерантності.

5. В ході емпіричного дослідження встановлено, що високий рівень шкільної тривожності за методикою Філіпса мають 43% учнів, її середній рівень виявляють 43% учнів і низький рівень – 13%. Це вказує на досить значне поширення тривожності серед підлітків, що вважаємо негативним фактором для становлення особистості у такий важливий період онтогенезу. Більшість досліджених підлітків (50% респондентів) мають середній рівень стресостійкості за методикою С. Коухена, що свідчить про нормальну адаптацію до шкільних та вікових стресів.. Дівчата в середньому мають дещо нижчу стресостійкість (22,0 бали проти 19,1 балів у хлопців). Водночас, 23 % підлітків мають рівень нижче середнього — це група ризику, якій бажано приділити додаткову увагу (розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, впевненості). Учні з низьким рівнем тривожності мають високий та вище середнього рівні стресостійкості.

Подальші дослідження повинні зосередитися на вивченні індивідуальних та культурних особливостей формування стресостійкості, щоб розробити більш точні та ефективні програми підтримки для підлітків з різним життєвим досвідом та контекстом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості / О. Ф. Бондаренко. – Харків : Фоліо, 2006. – 237 с.
2. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
3. Крайнюк В.М. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. / В. М. Крайнюк. – К.: КВГІ, 2002. – 297 с.
4. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний і постконфліктний період/Методичні рекомендації за редакцією Бочкар Н.П. Дубровська Є.В. – Київ, 2014. – 82 с.
5. Богданов С.О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості /стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Київ, Україна: ПУЛЬСАРИ, 2017, 208 с.

6. Коц В.П. Особливості комунікативної компетентності та стресостійкість. Педагогіка здоров’я : зб. наук. пр. VIII Всеукр. наук.-практ. конф., Харків, 18-19 трав. 2018 р. Харків : ХНПУ, 2018. С. 188–190.
7. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. №7. 2019. С. 98-117.
8. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. Чорноморський національний університет імені Петра Могили. 2022. 84 с.
9. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій /Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лєпіхова Л.А., Савінов В.В.; За ред. Титаренко Т.М.. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
10. Мирзак А.С., Іщенко Д.В., Коц В.П. до вивчення питання про стресостійкість. Перша міжнародна конференція молодих учених «Харківський природничий форум» Харків, 19-20 квітня 2018 року. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. 2018. С. 13-15
11. Приходько Є.С. Вплив особливостей сімейного виховання на формування стресостійкості підлітків. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів. Херсонський державний університет. 2024. С. 123-127.
12. Романюк В. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров’я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». № 14. 2022. С. 9-15.
13. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. Спортивний вісник Придніпров’я. №2. 2018. С. 122-129.
14. Сіладі О. Психологічні особливості самооцінки як компонента самосвідомості підлітків. Магістерський науковий вісник. Вип. № 29. 2018. С. 81.

15. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 113–117.
16. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус : науковий журнал. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199-203.

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ Б.ФІЛІПСА

Мета. Вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

Обладнання. Аркуші паперу й ручки.

Інструкція. Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

«Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь.

На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім 'я, прізвище й клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+ ", якщо погоджуєтеся, й "—", якщо ні».

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?

2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?

3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?

4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?

5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?

6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?

7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?

8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?

9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?

10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?

11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?

12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?

13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?

14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?

15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?

16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?

17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?

18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?

19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?

20. Чи схожий ти на однокласників?

21. Чи тривожишся ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?

22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?

23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?

24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?

25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?

26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?

27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?

28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе почуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?

31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе задіває?

32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?

33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?

34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?

36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?

37. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?

38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?

39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?

40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?

41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?

42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?

43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?

44. Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?

45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?

46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?

48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?

50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?

56. Чи тривожишся ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?

58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Ключ до запитань: «+» - **Так**, «-» - **Ні**

1-	11+	21-	31-	41+	51-
2-	12-	22+	32-	42-	52-
3-	13-	23-	33-	43+	53-
4-	14-	24+	34-	44+	54-
5-	15-	25+	35+	45-	55-
6-	16-	26-	36+	46-	56-
7-	17-	27-	37-	47-	57-
8-	18-	28-	38+	48-	58-
9-	19-	29-	39+	49-	
10-	20+	30+	40-	50-	

Опрацювання та інтерпретування результатів

Виокремлюють запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Наприклад, на 58-мс запитання дитина відповіла «Так», тоді як у ключі цьому запитанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, - це прояви тривожності.

Під час обробки підраховується:

• загальна кількість розбіжностей по всьому тесту:

понад 50 % - підвищена тривожність;

понад 75 % - висока тривожність;

• кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті.

Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Чинник	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі.	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23,26, 28, 46, 47, 48, 49, 50,51,52,53,54,55,56,57,58 S = 22
2. Переживання соціального стресу.	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 S =11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.	1,3,6, 11,17, 19,25,29,32,35,38,41, 43 S = 13
4. Страх самовираження.	27,31,34,37,40,45 S = 6
5. Страх ситуації перевірки знань.	2,7, 12, 16,21,26 S = 6
6.Страх невідповідності очікуванням оточення.	3,8, 13, 17,22 S = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресові.	9, 14, 18,23,28 S = 5
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.	2,6, 11,32,35,41,44,47 S = 8

Опрацювання результатів

1. Число розбіжностей знаків («+» - Так, «-» - Ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках: < 50 %; > 50 %; > 75 %).

2. Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.

3. Кількість розбіжностей за кожним виміром для всього класу; абсолютне значення - < 50 %; > 50 %; > 75 %.

4. Подання цих даних у вигляді діаграми.

5. Кількість учнів, які мають розбіжності за певним чинником > 50% і > 75 % (для всіх чинників).

6. Подання порівняльних результатів при повторних замірах.

7. Повна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту).

Змістова характеристика кожного синдрому (чинника)

1. Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

2. Переживання соціального стресу — емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.

4. Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.

6. Страх невідповідності очікуванням оточення - орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.

7. Низька фізіологічна опірність стресові - особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями ~ загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

Додаток Б

Методика «Самооцінка стійкості до стресу» С.Коухена

Інструкція: Оберіть із запропонованих варіантів відповідь, яка підходить саме Вам. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Бланк для відповідей:

№ п/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровою	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованою агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики у свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованою	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю безсонням	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність	1	2	3
12.	У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів:

Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
51 - 54	1 – дуже низький
47 - 50	2 – низький
43 - 46	3 – нижчий за середній
39 - 42	4 – трохи нижчий за середній
35 - 38	5 – середній
31 - 34	6 – трохи вищий за середній

27 - 30	7 – вищий за середній
23 - 26	8 – високий
18 - 22	9 – дуже високий

Чим менше сумарне число балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки. Якщо у Вас 1-й і 2-й рівень стресостійкості, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.