

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«21» січня 2025 р.

**ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»

Лаліменко Наталії Миколаївни

Науковий керівник:

Голюк О.А., завідувачка кафедри
педагогіки та освіти, кандидат
педагогічних наук, доцент

Рецензент: **Олексій ТЕРНОВОЙ**,
директор ліцею №27

Вінницької міської ради

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 95 А

Секретар ЕК 

Ольга РЕБРО

«20» лютого 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	8
1.1. Різні підходи до визначення поняття стресостійкості	8
1.2. Вплив стресу на навчальну діяльність	10
1.3. Прояви стресу у школярів	12
1.4. Поняття «безпечне освітнє середовище»	16
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ	20
2.1. Обґрунтування запровадження в практику роботи практичного психолога обраних прийомів та технік (формувальний етап дослідження рівнів стресостійкості учнів віком 10-17 років)	20
2.2. Емпіричне дослідження рівнів стресостійкості учнів	21
2.3. Порівняння результатів емпіричних досліджень	45
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	67

ВСТУП

В умовах сучасного сьогодення українське суспільство перебуває в умовах війни, яка викликала стан постійного переживання, хронічного стресу та невпевненості у майбутньому. У більшості українців змінилися пріоритети та цінності. Також суттєвої трансформації в умовах нестабільності зазнала і можливість організму опиратися стресу. Згідно з інформацією МОЗ, психологічні наслідки війни, включаючи посттравматичний стресовий розлад, будуть відчутні для нашого психічного стану ще протягом щонайменше 7-10 років після завершення війни.

Емоційні потрясіння мають вплив на особистість у будь-якому віці. Вони здатні змінювати особистість як на фізичному, так і на біохімічному рівні, що може спровокувати глибокі психологічні зміни та соматичні захворювання. Але дитяча психіка більш вразлива, тому зазнає більших травм. Все це негативно позначається на взаємовідносинах у групах, мотивації до творчості та навчання.

Учасники освітнього процесу, які зазнають стресу, можуть стикатися з різними проблемами, які впливають на їхній навчальний процес, психічне здоров'я та загальний розвиток. Одним з важливих питань сучасності стає необхідність відновлення та збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу.

У системі освіти України, згідно зі статтею 76 Закону України "Про освіту" та Положенням про психологічну службу у системі освіти України, функціонує психологічна служба. Ця служба відповідає за систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, їхніх мотивів поведінки та діяльності, з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, таких як вік, інтелект, фізичний стан, гендерні рольові відмінності та інші. Психологічна служба сприяє створенню сприятливих умов для виконання освітніх та виховних завдань закладів освіти.

Одним із основних завдань закладу освіти є забезпечення повсякденної психологічної допомоги здобувачам освіти та їхньої емоційної підтримки. Психосоціальну допомогу в закладі освіти можуть надавати як педагогічні, так і інші працівники, такі як вчителі-предметники, класні керівники, шкільний лікар, практичний психолог, соціальний педагог тощо. Важливо, щоб ці працівники мали знання та вміння застосовувати алгоритм першої психологічної допомоги.

Фахівцям, які надають допомогу в системі освіти, зокрема педагогічним працівникам та фахівцям психологічної служби, вельми важливо дбати про свою власну безпеку, включаючи емоційну, фізичну та професійну безпеку. Це дозволить їм надавати якісну та своєчасну допомогу іншим.

Тому одним із пріоритетних завдань у системі освіти є підвищення професійної компетентності педагогічних працівників у засвоєнні сучасних технологій психосоціальної допомоги та методів самодопомоги, а також вмінню протистояти стресам та відновлення в кризових ситуаціях.

Роботи вчених, таких як С. Ванішетндаль, Л. Джейкокс, К. Дін, О. Ленглі, П. Сміт, Р. Сондеріджер, У. Юле, присвячені розробці програм та методів допомоги у формуванні і розвитку стресостійкості. Також українські науковці почали проявляти більший інтерес до дослідження цього явища у дітей та підлітків, що постраждали внаслідок збройних конфліктів, оскільки ця проблема стала актуальною для України.

Так у роботах О. Блинової, Н. Бочкора, П. Волошина, С. Гончаренко, О. Залеської, О. Зарубінського, Л. Кондратенко, Н. Пророка розглянуті актуальні потреби та надані рекомендації для педагогів, психологів, батьків та працівників недержавних організацій щодо соціальної та психологічної допомоги цим дітям.

Однак, дослідження поточного стану розглянутої проблеми вказує на те, що практичні заходи, проведені волонтерами та недержавними громадськими організаціями, займають провідну позицію перед науковими дослідженнями.

Актуальність теми. Сучасний освітній процес вимагає уваги до психологічного благополуччя учасників навчального середовища. Один із найважливіших аспектів цього – формування стресостійкості учасників освітнього процесу. На сьогоднішній день фахівцям зрозуміло, що діти, які постраждали від війни, потребують психологічної допомоги та підтримки.

Однак, навіть ті діти, у яких немає виражених психічних розладів або інших наслідків травми, проте виховуються та соціалізуються під час збройного конфлікту в країні, також потребують соціальної та психолого-педагогічної підтримки у подоланні психотравми та допомоги у формуванні їх стресостійкості.

Необхідно зазначити, що педагогам та працівникам психологічної служби бракує знань та досвіду, щодо надання допомоги в умовах хронічного стресу, що суттєво впливає як на якість надання, так і на якість отримання освітніх послуг. Отже, актуальність проблеми, її соціальна та практична значимість, а також недостатня теоретична розробленість, послужили підставою для обрання даної теми наукової роботи.

Метою цієї роботи є розгляд та аналіз процесу формування стресостійкості учасників освітнього процесу, розкриття проявів стресу учнів, їх причин, наслідків та вивчення методів підвищення рівня психологічного комфорту в умовах навчання.

Завдання дослідження:

- вивчення досвіду науковців щодо підвищення рівня стресостійкості;
- вивчення факторів, що впливають на стресорезистентність учасників освітнього процесу;
- вивчення прояву стресу та його впливу на навчальну діяльність;
- емпірично дослідити рівень тривожності в різних вікових групах учнів середньої та старшої школи;
- аналіз сучасних досліджень рівня тривожності дітей в різних умовах навчання.

Об'єктом дослідження є стресостійкість учасників освітнього процесу.

Предметом дослідження – процес формування стресостійкості та його вплив на психологічне самопочуття (стресостійкість учасників освітнього процесу та вплив на неї різних факторів).

Теоретико-методологічна основа дослідження. Дослідження ґрунтується на теоретичних засадах психології стресу, психології розвитку та педагогічної психології. Методологічна база включає в себе аналіз наукової літератури, психологічні тести, спостереження та анкетування.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених цілей використовуватимуться теоретичні методи: вивчення, аналіз та узагальнення літературних джерел; діагностичні: проведення психологічних тестів, спостереження та анкетування; статистичні: кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

Наукова новизна і практичне значення. В сучасному світі стрес є невід’ємною частиною життя, особливо в освітньому середовищі. Результати дослідження сприятимуть розумінню та підвищенню стресостійкості учасників освітнього процесу, що відіграє ключову роль у їхньому успішному навчанні та розвитку.

Отримані результати можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій для педагогів та психологів для підвищення психологічного комфорту учасників навчального процесу.

Варіанти апробації результатів досліджень.

Матеріали кваліфікаційної роботи оприлюднені в збірнику матеріалів IV Інтернет-конференції «Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір», <http://repository.mu.edu.ua/jspui/handle/123456789/7659> та збірнику МДУ «Декада студентської науки».

Структура роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Кожен розділ детально розглядає певний аспект поняття стресостійкості учасників освітнього процесу та результати емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

1.1. Різні підходи до визначення поняття стресостійкості

Сучасна українська школа має багато завдань, спрямованих на формування важливих життєвих компетентностей учнів. Одним із таких завдань є розвиток стресостійкості особистості для зміцнення її фізичного та психічного здоров'я. Новітні наукові дані свідчать, що реакція організму на стрес є природним процесом, який допомагає впоратися з небезпечними ситуаціями завдяки вивільненню гормонів – адреналіну та глюкокортикоїдів, що прискорюють серцебиття і допомагають протистояти зовнішнім стресорам.

Сучасні науковці активно досліджують феномен стресостійкості, і на сьогодні існує чимало визначень цього поняття:

- М.М. Шпак[91, с. 199-203]: інтегральна властивість особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я;
- Х.Р. Стельмашук[72]: динамічна, інтегративна властивість особистості, яка формується в процесі зіткнення особистості зі стресогенними факторами, що багаторазово повторюються в різних ситуаціях (структурований досвід подолання складних ситуацій);
- Л.М. Смольська[70]: здатність швидко та ефективно долати перешкоди на шляху до мети;
- Р.М. Шевченко[87]: комплексна (інтегральна) властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності,

без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення;

- О.С. Харко[82, с. 46-56]: важлива і складна властивість особистості, пов'язана з низкою інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних властивостей, які допомагають їй переживати великі розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи спокій та рівновагу в стресовій ситуації.

Стресостійкість є важливою якістю для сучасної учнівської молоді, починаючи від перших днів навчання і до його завершення. Шкільне навчання завжди вимагає виходу за межі «зони комфорту» для засвоєння нових компетенцій, встановлення міжособистісних контактів і формування численних соціальних зв'язків, під впливом яких школярі часто опиняються в умовах надмірного навантаження.

Діти найбільш вразливі до стресу під час вікових криз: це періоди 3-4 роки, 6-7 років і, звичайно, підлітковий вік. Підліткам складніше справлятися зі стресом, оскільки вони не лише починають відчувати свою дорослість, але й стикаються з дедалі більшим числом стресових факторів. Освітній процес, який вимагає опрацювання значної кількості інформації та інтенсивного використання цифрових технологій, створює інформаційний стрес. Додаткове навантаження на здоров'я школярів спричиняє сучасна ситуація: війна в Україні, постійні тривоги, небезпечні події тощо, що веде до перенапруги фізіологічних систем і викликає емоційний стрес.

Під час навчання в школі учні часто потрапляють у ситуації, що хоч і не є екстремальними, проте викликають емоційну напругу, яку важливо враховувати. Стресовими чинниками можуть бути як сам процес навчання, так і сфери, що супроводжують його життя. Зокрема, серед загальних стресорів для дітей виділяють розлучення батьків, розлуку з близькими, втрату близьких людей, катастрофи, травми, страхи, появу нового члена родини, переїзд, втрату домашнього улюбленця тощо. Шкільне життя також може супроводжуватися напруженими стосунками з однокласниками, навчальними

труднощами, конкуренцією з іншими, нерозумінням певних норм поведінки тощо.

1.2. Вплив стресу на навчальну діяльність

У шкільному віці всі учні стикаються зі стресовими ситуаціями. Важливо навчитися передбачати такі обставини та ефективно їм протистояти. Під боротьбою зі стресом ми розуміємо зменшення його негативного впливу.

Стрес у дітей знижує їхню академічну успішність, а хронічний стрес не лише шкодить фізичному та психологічному здоров'ю, але й послаблює мотивацію до навчання. Учень, перебуваючи у стані стресу, часто стає роздратованим, менш сприйнятливим до нової інформації та може створювати напружену атмосферу в класі, впливаючи на однолітків.

Водночас вплив стресу на навчальну діяльність є складним і багатограним. У деяких випадках стрес здатний стимулювати когнітивну активність, у інших – її пригнічувати. Давайте детальніше розглянемо цей аспект.

Серед **негативних факторів впливу стресу** [12] на навчання можна зазначити наступні:

Для **фізіологічних** аспектів характерні:

- *втома та виснаження*. Стрес активує симпатичну нервову систему, що підвищує рівень кортизолу й адреналіну. При тривалому впливі це призводить до порушень сну, головного болю, розладів харчової поведінки та загальної втоми;
- також можливе *зниження енергії*. Постійний стрес знижує здатність мозку ефективно функціонувати, що позначається на рівні активності й працездатності.

Когнітивні аспекти можуть проявлятися:

- *погіршенням пам'яті та концентрації*. Хронічний стрес негативно впливає на гіпокамп – область мозку, яка відповідає за запам'ятовування, що ускладнює засвоєння нової інформації;

- *зниженням продуктивності.* У стресовому стані учням важче зосереджуватись, обробляти інформацію та приймати рішення;
- *утрудненням креативності.* Через активацію механізму «виживання» мозок обмежує здатність до творчого мислення та генерації ідей.

До **емоційних** аспектів належать:

- *тривога та страх.* Постійна напруга сприяє появі страху перед помилками чи невдачами, що знижує активність учнів у навчанні;
- *зниження мотивації.* В умовах стресу бажання вчитися слабшає, особливо якщо учні не отримують підтримки або не бачать можливостей для покращення ситуації.

Соціальні аспекти можуть проявлятися:

- *соціальною ізоляцією.* Учні під впливом стресу можуть уникати контактів із вчителями та однокласниками, що призводить до відчуження;
- *конфліктами.* Через емоційне напруження та роздратованість збільшується ймовірність конфліктів у класному колективі.

Позитивний вплив стресу [19 с. 194-201] може проявлятися через:

- *мотивацію до дії.* Помірний стрес може стимулювати учнів зосереджуватися на завданнях та краще організовувати свій час. У короткостроковій перспективі він сприяє активізації когнітивних функцій та підвищує уважність;
- *покращення адаптаційних навичок.* У контрольованих умовах стрес може навчити учнів швидко адаптуватися до змінних ситуацій і розвивати навички вирішення проблем;
- *підвищення самооцінки.* Успішне подолання стресових ситуацій (наприклад, підготовка до іспитів або участь у конкурсах) сприяє формуванню впевненості у власних силах.

Таким чином, розуміння впливу стресу на навчальну діяльність дозволяє ефективніше формувати стратегії підтримки учнів, сприяючи не лише їхній успішності, але й психологічному благополуччю.

1.3. Прояви стресу у школярів

Одним із найпотужніших факторів є шкільний стрес. Дослідження свідчать, що психіка дітей, які починають навчання у школі в один із найважливіших періодів свого розвитку, зазнає значного впливу [20, 89, 90].

Для людей без медичної освіти часто важко зрозуміти, в якому стані перебуває дитина. Ми визначили основні симптоми, що свідчать про стрес у дітей. Прояви стресу в учнів можуть бути різноманітними, охоплюючи фізичні, емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти, залежно від індивідуальних особливостей дитини, рівня стресу та умов, у яких він виникає.

Фізичні прояви стресу у дітей можуть бути різноманітними. Серед них виділяються *порушення сну*, коли учні мають труднощі із засинанням, часто прокидаються вночі або страждають на безсоння. Також спостерігається *хронічна втома*, що проявляється постійним відчуттям виснаження, навіть після відпочинку. *Порушення апетиту* може виражатися у вигляді втрати інтересу до їжі: дитина або зовсім відмовляється від неї, або їсть без розбору все, що трапляється.

Частими є й *соматичні скарги*, такі як головний біль, біль у животі, м'язова напруга, нудота, підвищена пітливість і запаморочення. Крім того, тривожність може викликати *фізіологічні реакції*, зокрема прискорене серцебиття та дихання. Водночас стрес здатен *послабити імунітет* дитини, що проявляється частими застудами або загостренням хронічних захворювань.

Емоційні прояви стресу у дітей можуть бути різноманітними й значною мірою впливати на їхнє життя. Часто спостерігається *підвищена тривожність*, яка проявляється постійними переживаннями, страхами, очікуванням невдач і відчуттям невпевненості в собі. Дитина може раптово відчувати себе незручно серед людей, з якими раніше мала гарні стосунки, почувуючись засудженою чи недоброзичливо сприйнятою.

Роздратованість стає ще одним поширеним симптомом. Діти можуть бути більш запальними, конфліктними й схильними до втрати самоконтролю, реагуючи занадто емоційно навіть на незначні подразники чи зауваження.

Часто спостерігається *анатія*, яка проявляється у втраті інтересу до навчання, улюблених занять чи спілкування.

Плачливість також є характерною ознакою, коли дитина часто переживає емоційні зриви без очевидних причин. У неї може бути дуже *нестабільним настрій*, різко змінюючись від радості до смутку чи злості, а в моменти смутку вона може відчувати бажання плакати. Нерідко з'являється *почуття безпорадності*, коли дитина відчуває, що не в змозі впоратися зі складнощами, які її оточують.

Когнітивні прояви стресу в учнів можуть виражатися у *зниженні концентрації уваги*, через що дитина не здатна зосередитися на завданнях і постійно відволікається. Можуть виникати *труднощі з пам'яттю*, які проявляються у складнощах із запам'ятовуванням нової інформації або відтворенням уже вивченого матеріалу. Дитина легко забуває зміст недавніх розмов, не може згадати, що їй ще потрібно зробити, та відчуває труднощі у збиранні думок, перебуваючи у стані ніби напівсну, коли сенс почутого важко сприймається.

Часто спостерігаються *складнощі в прийнятті рішень*, коли навіть прості питання викликають вагання. *Песимізм* стає характерною рисою, проявляючись у негативному мисленні та схильності перебільшувати проблеми. Дитина також може застрягати на *нав'язливих думках*, постійно повертаючись до стресових ситуацій і не в змозі відпустити їх.

Поведінкові прояви стресу у дітей та підлітків можуть бути доволі різноманітними. Часто вони *уникають виконання обов'язків*, таких як домашні завдання, відвідування школи чи інші відповідальні завдання. *Рівень їхньої активності* може змінюватися: одні стають гіперактивними, тоді як інші демонструють млявість і пасивність. Стрес також може *впливати на звички*, наприклад, спричиняючи втрату інтересу до улюблених занять, хобі чи спорту.

Діти можуть ставати більш *ізольованими*, уникаючи спілкування з друзями, однокласниками чи родиною. Їх перестає цікавити взаємодія з іншими, і навіть прояв уваги з боку оточуючих може викликати роздратування.

Наприклад, вони можуть вагатися, чи відповідати на телефонні дзвінки. *Агресивність* також стає поширеним проявом, включаючи як словесні напади, так і фізичні дії.

У деяких випадках діти шукають способи впоратися зі стресом через *ризиковану поведінку*, наприклад, експериментуючи з алкоголем чи курінням. Часто помітним є і *занепокоєння*: їм важко всидіти на одному місці, вони постійно встають і кудись ідуть, не знаходячи собі спокою.

Академічні прояви стресу в учнів зазвичай включають *зниження успішності*, яке пов'язане з втратою мотивації до навчання та недостатньою підготовкою до уроків. Діти часто *відкладають виконання завдань*, оскільки стрес заважає їм зосередитися на обов'язках. У деяких випадках це призводить до повного *невиконання завдань*, що може бути наслідком тривоги, страху перед невдачею або надмірного перевантаження.

Соціальні прояви стресу у дітей часто виражаються у *зниженні рівня комунікації*. Вони стають менш активними в спілкуванні, уникають соціальних взаємодій. Висока емоційна напруга може провокувати *конфлікти* як у класі, так і вдома, що проявляється у частих суперечках і непорозуміннях. У деяких випадках учні виявляють *потребу в ізоляції*, уникаючи участі в колективних заходах і воліючи залишатися на самоті.

У дітей молодшого віку під впливом стресу можуть з'являтися некорисні звички, такі як обкушування нігтів, олівців чи ручок, смоктання пальців, накручування волосся на палець, колування у носі або кусання губ. У старших дітей стрес часто проявляється інакше: вони можуть почати брехати, висловлювати погрози або відкрито кидати виклик соціуму, оточуючим і навіть представникам влади. Будь-яке питання чи прохання може викликати агресивну реакцію. Крім того, у дитини, яка перебуває у стані стресу, можуть виникати кошмари, страх залишатися наодинці в приміщенні, надмірна метушливість і неадекватні реакції на незначні проблеми.

Джерела стресу у дітей охоплюють широкий спектр шкільних і соціальних труднощів, серед яких розлучення з друзями, далекий переїзд, тиск

однолітків, раптові зміни, початок і кінець навчального року, іспити, борги у навчанні, а також надмірне захоплення агресивними відеоіграми та фільмами. У підлітковому віці причини стресу стають настільки різноманітними, що їх важко перелічити. На відміну від дорослих, які часто спокійніше переживають стрес, діти можуть відчувати внутрішню паніку або впадати в депресію, що може призводити до психологічних травм.

Підлітковий період супроводжується статевим дозріванням, яке підсилює рухливість нервових процесів і змінює вольову сферу. Цей вік також характеризується особистісною нестабільністю, що проявляється у частих змінах настрою, емоційній вибуховості та лабільності, зумовлених фізіологічними змінами в організмі.

Розуміння проявів стресу у дітей дає змогу своєчасно підтримати їх і допомогти впоратися з труднощами, що є важливим кроком у створенні комфортного та сприятливого навчального середовища.

Розпізнати стрес у учнів можна через систематичний моніторинг їхньої поведінки, емоційного стану та успішності в навчанні [38]. Важливим є також спілкування з батьками, які можуть звернути увагу на зміни в поведінці дитини вдома. Для більш глибокого розуміння ситуації доцільно використовувати анонімні опитування чи спеціальні тести для визначення рівня стресу. У разі необхідності варто залучити психолога, який може провести професійну діагностику та надати підтримку дитині.

1.4. Поняття «безпечне освітнє середовище»

У сучасних динамічних умовах освітнє середовище школи зазнає як зовнішніх, так і внутрішніх впливів, які можуть мати як позитивні наслідки, так і створювати ризики, загрози чи деструктивні небезпеки. Щоб ефективно протидіяти цим викликам, необхідно забезпечити захищеність і безпеку навчального середовища.

Безпечне освітнє середовище — це такі умови навчання, які підтримують фізичне, емоційне, соціальне та когнітивне благополуччя учнів. У такій

атмосфері діти почуваються захищеними, впевненими й мотивованими до навчання, що сприяє зниженню рівня стресу та гармонійному розвитку.

Безпечне освітнє середовище має кілька ключових характеристик, які забезпечують комфорт і захист учнів у навчальному процесі [74].

Фізична безпека передбачає створення *належних умов у приміщеннях* школи, зокрема чистоти, гарної вентиляції та комфортної температури, а також відсутність загрозливих факторів, таких як пошкоджені меблі чи слизькі підлоги. Не менш важливим є *дотримання правил безпеки під час уроків*, особливо практичних, і готовність до надзвичайних ситуацій, наприклад, евакуації. Для запобігання булінгу та насильству використовуються такі заходи, як відеоспостереження.

Психологічна безпека забезпечується через створення *атмосфери довіри* та підтримки, де учні можуть висловлювати свої думки без страху осуду й отримують емоційну підтримку від вчителів і шкільного психолога. Важливим аспектом є *заборона дискримінації* за будь-якою ознакою, а також активна *протидія булінгу* шляхом впровадження програм медіації чи інших методів для вирішення конфліктів.

Соціальна безпека включає підтримку *сприятливого клімату в колективі*, розвиток дружніх стосунків між учнями та командних навичок. Важливим є *налагодження взаємодії* між усіма учасниками освітнього процесу, зокрема між учителями, учнями та батьками, а також формування культури поваги в спілкуванні.

Емоційна безпека досягається через врахування *індивідуальних потреб* кожної дитини, можливість для учнів висловлювати свої почуття та отримувати підтримку в емоційно складних ситуаціях. Особлива увага приділяється *розвитку емпатії* серед учнів і педагогів, що сприяє створенню атмосфери взаємодопомоги.

Когнітивна безпека полягає в організації *навчального процесу без перевантажень*, зі збалансованим розкладом і врахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів. Важливо застосовувати *сучасні методи*

навчання для заохочення інтересу до освіти, а також *чітко структурувати завдання*, щоб уникнути непорозумінь щодо їх виконання.

Цифрова безпека спрямована на *захист учнів у цифровому середовищі* через навчання безпечному користуванню інтернетом та обмеження доступу до небажаного контенту. Особлива увага приділяється *попередженню кібербулінгу* через освітні заходи, які допомагають розпізнати та запобігти цькуванню в онлайн-просторі.

Безпечне освітнє середовище сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, покращує емоційне та фізичне благополуччя учнів, формує довіру до школи та її працівників, підвищує мотивацію до навчання і успішність, а також розвиває навички ефективного вирішення проблем та соціальної взаємодії.

Ці характеристики є основою для створення безпечного та комфортного освітнього середовища, яке сприяє розвитку учнів та знижує рівень стресу. *Для створення такого середовища* важливу роль відіграють *педагоги*, які повинні встановлювати доброзичливі стосунки з учнями, бути прикладом толерантності, справедливості та підтримки, а також проявляти чутливість до емоційного стану дітей. *Батьки* мають активно співпрацювати зі школою, підтримувати дітей у навчанні й позашкільній діяльності та навчати їх відкрито говорити про свої переживання. *Шкільна адміністрація* відповідає за розробку та впровадження програм розвитку емоційного інтелекту, профілактики булінгу та кібербулінгу, забезпечення підготовки педагогів у сфері емоційної підтримки учнів та моніторинг психологічного клімату у класах. Самі *учні* також повинні долучатися до створення дружньої атмосфери, дотримуватися правил взаємоповаги та вчитися звертатися по допомогу у складних ситуаціях.

Таке середовище стає основою для розвитку не лише навчальних, але й життєвих навичок учнів, що забезпечує їм впевнений старт у майбутньому та надає можливість знизити рівень негативного впливу стресу під час навчальної діяльності.

Висновки за розділом 1:

Стрес має як негативні, так і позитивні наслідки для навчального процесу. Помірний рівень стресу може стимулювати учнів до дії, покращувати концентрацію та допомагати адаптуватися до викликів. Водночас хронічний або надмірний стрес пригнічує когнітивні функції, знижує мотивацію та може викликати емоційне виснаження. Розуміння механізмів впливу стресу є ключовим для вчителів і психологів, оскільки дозволяє вчасно виявляти проблеми та надавати необхідну допомогу.

Стрес у дітей проявляється на фізичному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Його основні ознаки включають втому, тривожність, роздратованість, проблеми зі сном, зниження концентрації та успішності, уникання обов'язків і соціальну ізоляцію. Виявлення цих проявів допомагає педагогам і батькам вчасно підтримати дитину, запобігаючи більш серйозним наслідкам, таким як емоційне вигорання або тривожні розлади.

Стресостійкість є важливою навичкою, яка допомагає учням долати труднощі, зберігати продуктивність у складних ситуаціях і запобігати негативним наслідкам стресу.

Системний підхід до вивчення та управління стресом у навчальному середовищі є необхідним для формування ефективного освітнього процесу. Розуміння природи стресу, своєчасне виявлення його проявів, створення безпечного середовища та розвиток стресостійкості учнів допомагають формувати гармонійних, стійких до викликів особистостей, готових до життя у складному й мінливому світі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ

2.1. Обґрунтування запровадження в практику роботи практичного психолога обраних прийомів та технік (формувальний етап дослідження рівнів стресостійкості учнів віком 10-17 років)

У сучасному світі учні стикаються з багатьма факторами, що підвищують їх стресовий стан: навчальні навантаження, соціальні взаємодії, очікування батьків і вчителів, підготовка до іспитів тощо. Вивчення рівнів стресу та тривожності дозволяє вчасно ідентифікувати дітей, які можуть перебувати в зоні ризику психоемоційного виснаження або страждати від тривожних розладів, і запровадити профілактичні заходи.

Шкала психологічного стресу PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion) [95]

Ця методика дозволяє виміряти суб'єктивний досвід стресу і зрозуміти, як учні переживають стресові ситуації. PSM-25 оцінює феноменологічну структуру стресу, що включає відчуття тривожності, втоми, емоційного виснаження та фізичного напруження. Важливість використання PSM-25 полягає в тому, що вона допомагає виявити рівень стресу, який відчуває дитина, навіть якщо він ще не проявляється у видимих поведінкових або навчальних проблемах. Це дозволяє більш точно розробити програми для підтримки стресостійкості в учнів.

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ) [60, с. 94-117]

БОДТ є важливим інструментом для оцінки широкого спектра тривожних симптомів у дітей і підлітків. Він дозволяє не тільки виявити загальний рівень тривожності, а й детально оцінити різні її аспекти, такі як соціальна тривожність, шкільна тривожність, страх перед невдачами, тощо. Це дає змогу краще зрозуміти психологічний стан учня і визначити конкретні сфери, де необхідно втручання чи підтримка. Така комплексна оцінка дозволяє

розробити індивідуальні рекомендації для кожної дитини, що є ключовим для успішної корекційної роботи.

Використання шкали PSM-25 та БОДТ у комплексі дає змогу отримати повну картину психоемоційного стану учня. PSM-25 дозволяє оцінити рівень стресу, а БОДТ – виявити наявність та характер тривожності. Ці два інструменти взаємодоповнюють одне одного, дозволяючи краще розуміти, як стрес і тривога взаємопов'язані у конкретної дитини, що значно підвищує точність діагностики.

Виявлення учнів із високим рівнем стресу або тривожності дозволяє проводити своєчасні профілактичні та корекційні заходи, такі як психокорекційні заняття, тренінги зі стресостійкості, психотерапевтичну підтримку або індивідуальні консультації. Це сприяє підвищенню адаптивних здібностей учнів, зниженню ризику емоційних та поведінкових проблем і покращенню їхньої загальної успішності та психічного благополуччя.

Отже, впровадження шкали PSM-25 та БОДТ у практичну діяльність шкільного психолога забезпечує всебічну оцінку стресових і тривожних станів учнів, що є необхідним для профілактики та корекції психоемоційних труднощів, збереження психічного здоров'я дітей і підлітків.

2.2. Емпіричне дослідження рівнів стресостійкості учнів

Експериментальну вибірку дослідження склали понад 50 учнів 6-11 класів Криворізького ліцею № 4 Криворізької міської ради.

Опитування за шкалою психологічного стресу проходили 54 респондента. Серед них: хлопців – 11 (20%), дівчат – 43 (80%). У розрізі вікових груп: 11-12 років – 3 (6%), 13-14 років – 24 (44%), 15-17 років – 27 (50%).

Після обробки результатів опитування (Рис. 2.1), з'ясували, що низький рівень стресу, що свідчить про стан психологічної адаптованості до навантажень, мають 29 учнів, що складає 54% опитуваних. З них 7 хлопців (що складає 24% цієї групи) та 22 дівчини (76% групи). У розрізі вікових груп: 11-12 років – 2 (6%), 13-14 років – 14 (44%), 15-17 років – 13 (45%).

Середній рівень стресу мають 22 учні, що складає 41% опитуваних. З них 4 хлопці (що складає 18% цієї групи) та 18 дівчат (82% групи). У розрізі вікових груп: 11-12 років – 1 (5%), 13-14 років – 9 (41%), 15-17 років – 12 (55%).

Високий рівень стресу, який свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, мають 3 учнів, що складає 5% опитуваних. З них немає хлопців та 3 дівчини (100% групи). У розрізі вікових груп: 11-12 років – 0 (0%), 13-14 років – 1 (33%), 15-17 років – 2 (67%).

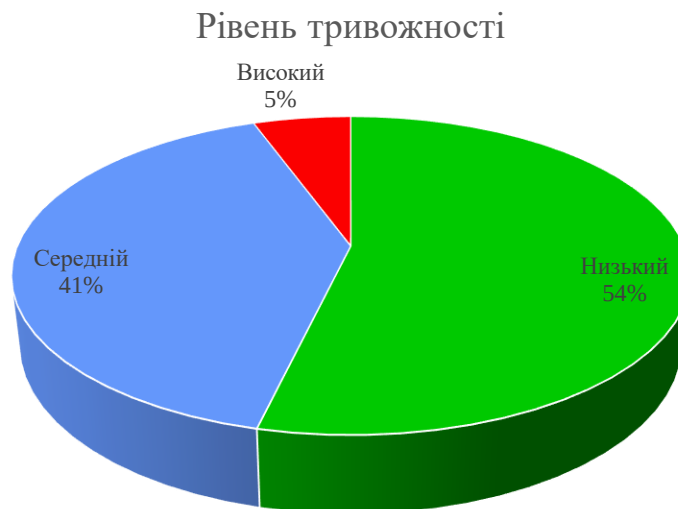


Рис. 2.1. Результати опитування за шкалою психологічного стресу

Проаналізувавши отримані дані, розуміємо, що робити висновки за гендерною ознакою ми не можемо через різницю у кількості респондентів кожної з груп, яка перевищує майже в 4 рази. Кількість дітей 11-12 років також значна мала. А ось вікові групи 13-14 років та 15-17 років приблизно однакові, тому можуть бути порівняні. З результатів бачимо, що більшість опитаних респондентів з цих двох груп мають низький рівень стресу і серед них приблизно однаковий відсоток як 13-14 річних так і 15-17 річних. Серед респондентів, у яких виявлено високий рівень стресу відсутні хлопці та діти 11-12 років.

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності має структуру багатовимірної оцінки та включає 10 параметрів-шкал, які дозволяють дати диференційовану оцінку тривожності в дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років.

Шкала 1. «Загальна тривожність», в результатах якої відображається загальний рівень тривожних переживань дитини за останній час, пов'язаних із особливостями її самооцінки, впевненості в собі, оцінкою перспективи і ставленням до неприємностей.

Шкала 2. «Тривога у відносинах із однокласниками», в результатах якої відображається рівень тривожних переживань, зумовлених проблемними взаємовідносинами з іншими дітьми та підлітками.

Шкала 3. «Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих», в результатах якої відображається рівень специфічної тривожної орієнтації дитини на думку інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок; рівень тривоги з приводу оцінок, які дають оточуючі, в зв'язку з очікуванням негативних реакцій з їхнього боку, що проявляється у відчутті дискомфорту, напруження.

Шкала 4. «Тривога у відносинах із учителями», в результат якої відображається рівень тривожних переживань, зумовлених взаємовідносинами із педагогами, і тих, що впливають на успішність та навчальну мотивацію дитини.

Шкала 5. «Тривога у відносинах із батьками», в результатах якої відображається рівень тривожних переживань, зумовлених проблемними взаємовідносинами з дорослими, які виконують батьківські функції.

Шкала 6. «Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні», в результатах якої відображається рівень тривожних побоювань дитини, що впливають безпосередньо на розвиток у неї потреби в успіху, досягненні високого результату тощо.

Шкала 7. «Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження», в результатах якої відображається рівень тривожних переживань дитини в ситуаціях, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, представлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Шкала 8. «Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань», в результатах якої відображається рівень тривоги дитини в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) її знань, досягнень, можливостей.

Шкала 9. «Зниження психічної активності, зумовлене тривогою», в результатах якої відображається рівень реагування на тривожний фактор середовища ознаками астенії, що впливає на пристосованість дитини до ситуації стресогенного характеру.

Шкала 10. «Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою», в результатах якої відображається рівень вияву психовегетативних реакцій у відповідь на тривожний фактор середовища, що свідчить про особливості пристосованості організму дитини до ситуацій стресогенного характеру.

В опитуванні за цією методикою приймали участь 59 респондентів. Серед них: хлопців – 12 (20%), дівчат – 47 (80%). У розрізі вікових груп: 11-12 років – 2 (3%), 13-14 років – 27 (46%), 15-17 років – 30 (51%).

В таблиці 2.1 наведені узагальнені результати опитування за багатошкальним опитувальником дитячої тривожності.

Проаналізуємо отримані результати за кожною шкалою, використовуючи інтерпретацію шкал цієї методики:

Таблиця 2.1

Узагальнені результати опитування

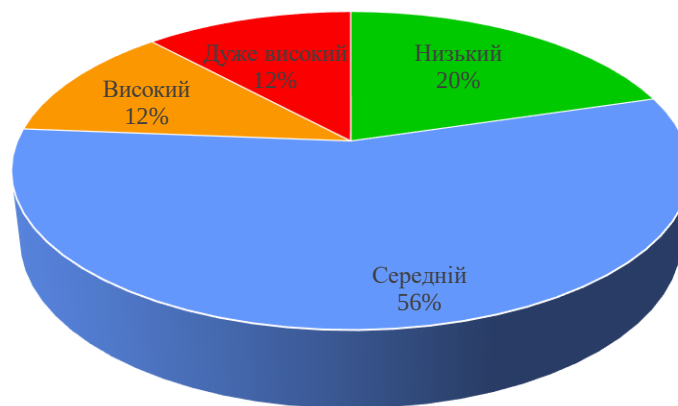
	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1. Загальна тривожність	12	33	7	7
2. Тривога у відносинах з однокласниками	21	33	3	2
3. Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих	15	35	6	3
4. Тривога у відносинах з учителем	22	33	4	0
5. Тривога у відносинах з батьками	23	26	6	4
6. Тривога, пов'язана з успіхами у навчанні	14	41	4	0

7. Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження	14	30	9	6
8. Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань	12	31	8	8
9. Зниження психічної активності, зумовлене тривогою	14	21	17	7
10. Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою	15	33	10	1

Аналіз результатів за шкалою «Загальна тривожність» (Рис. 2.2)

Рис. 2.2. Рівень загальної тривожності

Рівень тривожності



У 12 респондентів (20%) діагностовано низький рівень тривожності. Це свідчить про те, що останнім часом ці діти демонструють трохи підвищений настрій і впевненість в собі. Вони позитивно оцінюють свої можливості і перспективи, із задоволенням займаються навчанням та спілкуються з учителями й однокласниками. Проте варто відзначити, що низький рівень тривожності може вказувати як на оптимізм, так і на поверховість у виявленні емоцій. Також можливі захисні реакції.

33 респонденти (56%) мають середній рівень тривожності: останнім часом ця група дітей відзначається стабільним настроєм та адекватною самооцінкою. Вона має впевненість у власних силах і розумно оцінює свої перспективи, а також сприймає труднощі з урахуванням їх емоційної

насиченості. Особливу тривогу вона відчуває лише у ситуаціях, де існує реальна загроза для її життя. У взаємодії з іншими вони керуються впевненістю у власному успіху і вмінням вирішувати конфлікти.

Серед тих, у кого виявлено високий рівень тривожності – 7 (12%). Останнім часом емоційний стан дітей відзначається деяким пониженням настрою, помірною напруженістю і нестабільністю. Самооцінка їх можливостей має тенденцію до недостатності, іноді вони сумнівається в собі та тривожно оцінюють перспективи, особливо важливі для них ситуації. Хоча діти можуть відчувати комфорт і зберігати емоційну стабільність у вже знайомих ситуаціях, де вони вже успішно адаптувалися і розуміють, що потрібно робити, у складних або незвичайних обставинах вони відчують тривогу, невпевненість і втрачають емоційну рівновагу.

Дуже високий рівень тривожності діагностовано у 7 (12%) опитаних. У них відзначається велике зниження настрою, підвищена напруженість та нервозність. Самооцінка знаходиться на низькому рівні. Діти відчують себе неуспішними та не впевнено оцінюють свої можливості, очікуючи негативних подій. Вони постійно сумнівається у своїх рішеннях, виявляють емоційну нестійкість, підозрілість та недовіру. Більшість ситуацій сприймають як загрозові для себе та свого статусу. Їхня поведінка та спілкування з оточуючими переважно визначаються емоціями. Вони дуже чутливі до критики та легко ображаються. Навіть позитивні слова та зауваження можуть сприйматися як нещирість. Ці діти намагаються уникати конфліктних ситуацій і, якщо це не вдається, відчують провину за їх виникнення. Невдачі сприймають як трагедії і довго не можуть їх пережити, що ускладнює їх подолання. У цілому, їм необхідна спеціалізована психолого-педагогічна допомога, оскільки їх висока тривожність може викликати різноманітні психологічні і поведінкові проблеми.

Аналіз результатів за шкалою «Тривога у відносинах із однокласниками»
(Рис. 2.3) .

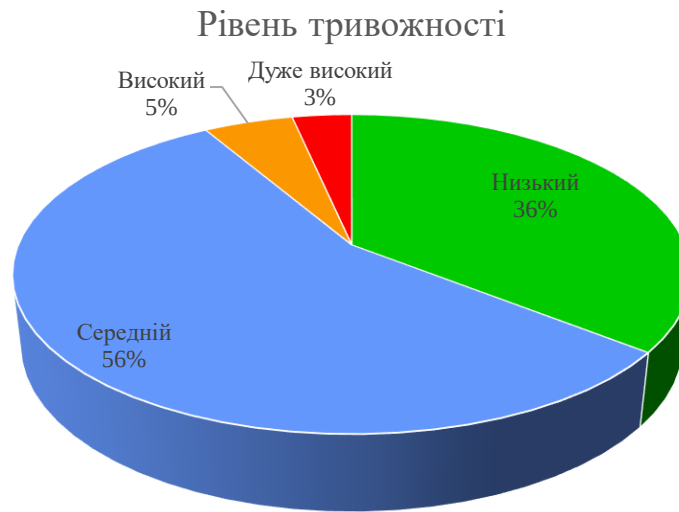


Рис. 2.3. Рівень тривожності у відносинах із однокласниками

У 21 респондента (36%) діагностовано низький рівень тривожності. Емоційний стан цих дітей характеризується загальним підвищенням тону в міру розвитку соціального контакту (переважно з однолітками). Діти легко спілкуються, знайомляться з людьми, іноді без розбору, легко встановлюють нові контакти і розривають старі. Характерні прагнення виділитися з натовпу, оптимізм і впевненість у своєму успіху. У спілкуванні з однолітками поверхневі і безпечні, легко пробачають проступки і намагаються переводити конфлікти в жарт. Погана поведінка в школі може бути наслідком спроби завоювати повагу друзів, чого позитивні якості не забезпечують. Під «поганою поведінкою» тут мається на увазі бажання дитини протиставити себе колективу, її блеф, бажання довести свою «сміливість» в очах однолітків. Однак не слід забувати, що ці характеристики можуть свідчити про наявність захисної реакції у досліджуваного.

Середній рівень тривожності виявили 33 дитини (56%). Емоційний стан, в якому відбуваються соціальні контакти цих дітей, особливо з однолітками, характеризується адекватністю. Взаємовідносини з більшістю однолітків переважно залишаються на рівні. Діти вміють відстоювати свої інтереси та

інтереси своїх друзів у складних міжособистісних ситуаціях, уникаючи відкритої конфронтації. Учасники самотійно шукають способи для побудови позитивних відносин. Якщо потрібно, дитина може вибачитися, демонструючи готовність до співпраці та подальшого розвитку відносин. Ймовірність виникнення тривоги у таких ситуаціях мала, хоча не виключена у важливих особистісно інтерпретованих випадках або в обставинах фізичної загрози.

У 3 дітей, що складає 5% опитаних, високий рівень стресу. Це говорить про те, що емоційний стан цих дітей, який впливає на їх соціальні взаємодії, особливо з однолітками, характеризується напруженістю та невпевненістю в собі. Для учня складно встановити контакти з однолітками, і він має лише одного-двох близьких друзів, з якими він взаємодіє особливо тісно, намагаючись зберегти ці відносини. Він уникає будь-яких форм критики з боку однолітків і боїться бути відкинутими ними. У дитини спостерігається зростаючий рівень тривоги, пов'язаний з ризиком втратити популярність. Вона прагне уникати спілкування з тими, хто відрізняється від інших у групі, що для неї є близькими друзями. Характерними рисами є залежність від оточення, намагання уникнути конфліктів і страждання від них.

У 3% опитаних (2 учнів) виявлено дуже високий рівень тривожності. У такої дитини складається складний емоційний стан, який супроводжує її соціальні взаємодії і відрізняється вираженою тривогою і невпевненістю в собі. Дитина відчуває труднощі у встановленні контактів і надає перевагу самотності. Відносини з однолітками є проблематичними, і вона часто стає об'єктом наруги та нападок. Їй неспокійно спілкуватися зі своїми однолітками, оскільки їхні погляди не завжди збігаються з її власними або з тим, що говорять її батьки і вчителі. Школа для неї стає джерелом тривоги через велику кількість дітей та необхідність спілкуватися з ними. Це призводить до труднощів з адаптацією до нових умов навчання та колективу, а отже, потребує особливої уваги при можливому переводі до іншого класу або школи.

Аналіз результатів за шкалою 3 – «Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих» (Рис.2.4).

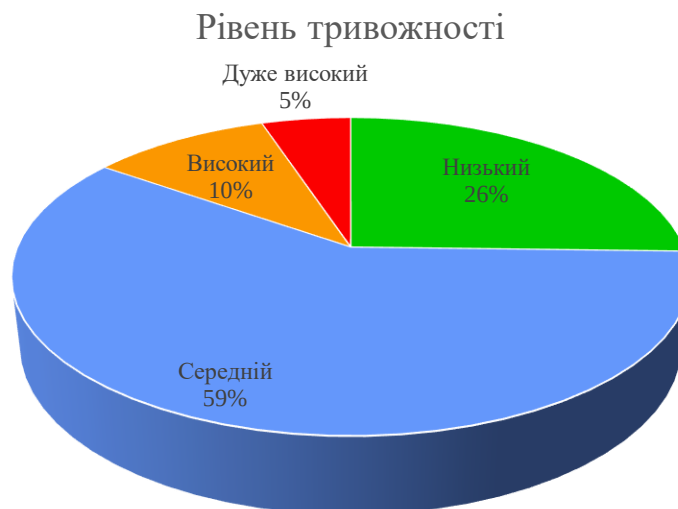


Рис. 2.4. Рівень тривоги, пов'язаний з оцінкою оточуючих

15 дітей (25%) мають низький показник рівня тривожності. Дані діти не приділяють значення думці оточуючих у власних діях, оцінках та переконаннях. Вони не вагаються над тим, що про них думають інші, і часом навіть свідомо порушують правила та норми, ігноруючи загальноприйняті думки. Низький рівень тривоги і відсутність схильності до обережної поведінки можуть вказувати на проблеми в соціальній адаптації, зумовлені браком уваги, схильністю до ризику і новизни. Проте варто зауважити, що ці особливості також можуть бути виявом захисних реакцій даної особистості.

Середній рівень стресу у 35 учнів (60%) респондентів. Ці діти оцінюють свої досягнення, дії і думки з урахуванням думки інших людей і виявляють адекватність у цьому. Вони проявляють дисципліновану і добре контрольовану поведінку. Лише у випадках, коли дотримання загальноприйнятих норм ускладнюється, може спостерігатися незначне підвищення тривожності з приводу оцінок, отриманих від оточуючих. Учні виявляють активність і амбіції, маючи в себе розвинені лідерські якості. Вони відносяться до оточуючих з повагою, намагаються спілкуватися на рівних умовах. Діти не нав'язують дружбу, але і не відмовляються від неї, якщо отримують пропозицію. У випадку незгоди з дорослими, вони виступають у ролі активного супротивника. Завдяки емоційній стійкості та високій

толерантності до стресу можна припускати, що соціальне функціонування і адаптація такого учня пройдуть успішно.

6 опитаних (10%) виявили високий рівень стресу. Така дитина часто залежить від думки інших при оцінці своїх досягнень, вчинків і думок. Тривога через оцінку від оточуючих зазвичай виникає у важливих ситуаціях. Це трапляється, коли учень сумнівається у правильності своїх дій або коли реакція людей, які для нього важливі (наприклад, батьків, вчителів або однолітків), не зрозуміла йому. Такий ступінь тривожності може свідчити про напружені відносини між людьми, які для дитини значущі (наприклад, батьками, вчителями або однолітками), коли вона мусить обирати між ними. Крім того, несумісність різних систем вимог, наприклад, те, що дозволяють батьки, а школа не схвалює, і навпаки, також може викликати емоційну напругу. Протиріччя між високими очікуваннями, які часто мають батьки (наприклад, стосовно успіху або зовнішності), і реальними можливостями дитини може призвести до невдоволення її основними потребами, такими як потреба в прийнятті і самостійності, що також може сприяти тривожним реакціям. Дитина нерішуча і сумнівається у правильності своїх дій, думок і слів. Вона дуже чутлива до оцінки оточення і постійно очікує негативної реакції до себе.

У 3 учнів (5%) діагностовано дуже високий рівень тривожності, який випливає зі страху не відповісти очікуванням оточуючих. Дитина надзвичайно залежна від думки інших у своїй поведінці та емоційних реакціях. Вона орієнтується на оцінку не лише своєї діяльності, але й вчинків та навіть думок. Постійно очікує негативної реакції від оточуючих, навіть у вигідних для себе ситуаціях. Емоційний стан дитини характеризується стійким відчуттям «втрати опори» та невпевненістю в світі навколо неї. Цей стан може бути обумовлений різними причинами. По-перше, це суперечливі вимоги з різних джерел, навіть з одного, коли батьки дають суперечливі інструкції. По-друге, це надмірні вимоги, які не відповідають можливостям та прагненням дитини. По-третє, це негативні вимоги, які принижують дитину і роблять її залежною. Така дитина має гіпернормовані установки та високий внутрішній моральний

стандарт, що ставить вимоги до себе. Вона схильна до недооцінки себе та формування ідей про власну недостатню цінність.

Аналіз результатів за шкалою 4 – «Тривога у відносинах із учителями» (Рис. 2.5).

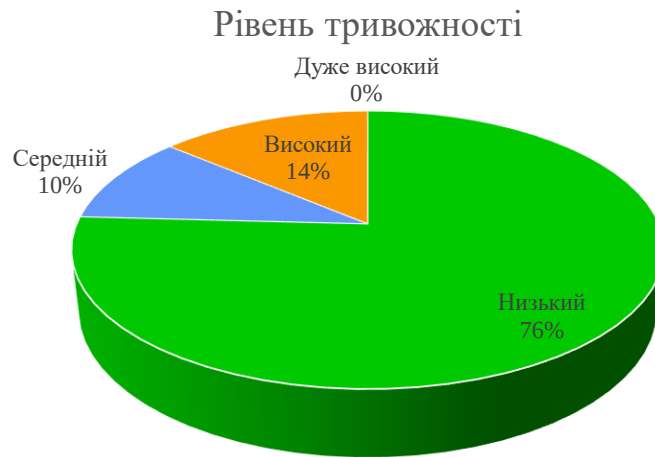


Рис. 2.5. Рівень тривоги у відносинах із учителями

22 дитини (37%) мають низький рівень тривожності та оцінюють загальний емоційний тон відносин з дорослими у школі як нейтральний і вважають, що він у загальному не впливає на їх успішність у навчанні. Цей «надзвичайний спокій» може бути як захисним, так і навпаки. Для дитини важливість думки дорослих не має значення. Зазвичай у такого учня низький інтерес до навчання, що, в свою чергу, відображається на його досягненнях. Це також може бути способом, яким дитина долає тривожність, що має деструктивний характер і пов'язане з відчуттям невідповідності поставленим вимогам.

Середній рівень тривожності виявлено в 33 учнів (56%). Такі діти сприймають загальний емоційний настрій у відносинах з дорослими у школі як рівний і відповідний їх успішності в навчанні. Вчитель і учень взаємодіють у дружній атмосфері взаєморозуміння, що викликає у дитини позитивні емоції, збільшує її впевненість у собі і створює відчуття важливості спільної діяльності. Ситуації вивчення нового та вирішення завдань, які вимагають зусиль для розуміння, завжди містять елементи невизначеності та протиріч,

що можуть стати приводом для тривоги. Однак рівень цієї тривоги є оптимальним, і у цього школяра є адекватні стратегії подолання її. Тут проявляється конструктивний тип тривоги, який стимулює активність, мобілізує для подолання перешкод і розв'язання завдань. Дитина впевнена, що ставлення вчителів до неї не залежить від оцінок, які вона отримує.

Високий рівень тривожності мають 4 учні (7%). Загальний емоційний тон взаємин з дорослими у школі характеризується нестабільністю. Діти відчують напругу та тривогу у взаємодії з окремими вчителями, проявляють підвищений стан неспокою та невпевненості, що може негативно вплинути на їх успішність в навчанні в цілому. Шкільна тривожність у цієї дитини тісно пов'язана з відсутністю емоційного контакту з вчителем. Не відчуючи емоційної близькості зі своїм вчителем, учень намагається компенсувати незадоволену потребу в позитивних емоціях. Він безсвідомо намагається зняти негативне напруження, ігноруючи вчителя. У такої дитини досить висока мотивація для шкільного навчання, що призводить до гострої реакції на найменші несправедливості або нетактовність вчителя. Шкільні оцінки в цьому випадку сприймаються дитиною не стільки як міра її успіху, скільки як додатковий джерело хвилювань і страхів.

Дуже високий рівень тривожності за цією шкалою виявлено не було.

Аналіз результатів за шкалою 5 – «Тривога у відносинах із батьками» (Рис. 2.6).

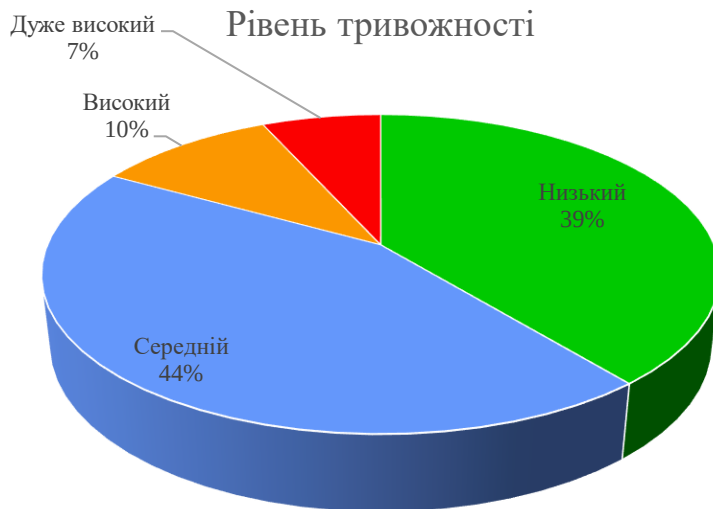


Рис. 2.6. Рівень тривоги у відносинах із батьками

23 дитини (39%) мають низький рівень тривожності. Їх загальний емоційний стан у відносинах з дорослими вдома, за словами дитини, оцінюється як нейтральний і в цілому не впливає на її соціальну і шкільну адаптацію. Можливо, це свідчить про емоційну відчуженість від близьких дорослих і про відсутність їхньої зацікавленості у потребах дитини. Остання залишається сама з собою; для неї більш важлива думка однолітків, а не батьків. У разі захисних реакцій оцінки батьків ігноруються через те, що дитина свідомо або несвідомо ігнорує одного або обох батьків. В такій ситуації важливо звернути особливу увагу на взаємодію між самими батьками. Можливий конфлікт, пов'язаний із сімейними відносинами.

26 учнів (44%) – середній рівень тривожності. Ця група дітей оцінюють загальний емоційний настрій у взаємодії з батьками вдома як сприятливий, який відповідає їх успішній соціальній адаптації та навчанню. Вони почувають себе зручно з батьками і можуть відкрито обговорювати з ними будь-які проблеми, не переймаючись через те, що їх не зрозуміють. Батьки виявляють зацікавленість у житті своїх дітей, підтримують і направляють їх, допомагаючи з їхніми шкільними справами. Такі діти завжди можуть

розраховувати на підтримку з боку батьків, які адекватно оцінюють їх і виявляють повне прийняття їх особистості.

Високий рівень тривожності мають 6 дітей (10%). Загальна емоційна атмосфера взаємин з дорослими вдома характеризується нестабільністю. Дитина відчуває напруженість і тривогу у спілкуванні з одним із батьків, що може негативно вплинути на її соціальну адаптацію та навчання. Ця ситуація може бути пов'язана з обмеженим колом ситуацій, які відображають взаємодію батьків з дитиною у певних аспектах життя. Ймовірно, виникає слабка єдність і протиріччя серед членів сім'ї у справах виховання, що призводить до емоційної напруги та нестабільності у взаємодії близьких дорослих з дитиною.

Дуже високий рівень тривожності наявний у 4 дівчат. Тривога, пов'язана з батьківським ставленням, відображає наявні конфліктні моменти в родині. Дитина перебуває в стані підвищеної напруженості, постійно очікує негативних оцінок від батьків. Іншими словами, навіть поверхневий контакт дитини з батьками викликає у неї підвищений ступінь стресу. Можливо, присутня велика кількість обмежень і втручань з боку батьків у певні аспекти життя дитини. Батьки ставлять перед нею надмірні вимоги. Також можливий випадок, коли загальний тон відносин є позитивним, але дорослі часто вдаються до застосування погроз і морального осуду як методів виховання.

Аналіз результатів за шкалою 6 – «Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні» (Рис. 2.7).

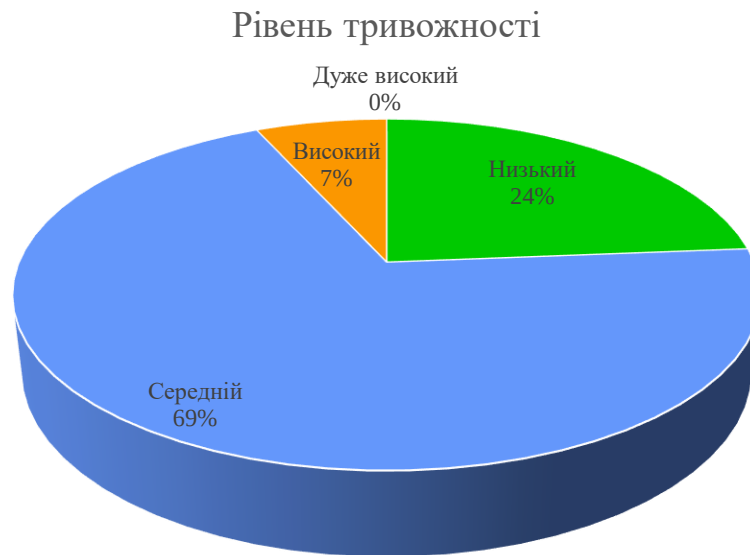


Рис. 2.7. Рівень тривоги, пов'язаної з успіхами у навчанні

14 учнів (24%) мають низький рівень стресу, це коли дитина має сприятливе психологічне середовище, яке сприяє розвитку її потреб у досягненні успіху та високих результатів. Вона знаходиться в ситуації, де створені всі умови для розкриття своїх здібностей. Будь-яка ініціатива, запропонована дитиною, підтримується та схвалюється оточенням. Школяр проявляє активність, комунікабельність та амбіційність. Він легко приймає ризиковані виклики, але не завжди точно визначає своїх справжніх друзів та шляхи досягнення мети. Це може призвести до ризику розвитку неправильної поведінки. Існує ймовірність гіперпротекції з боку дорослих стосовно дитини. Також важливо враховувати можливі захисні реакції, які свідчать про обмеження творчої активності школяра під впливом «батьківської програми», що визначає, яким він має бути.

41 респондент (69%) – середній рівень стресу. Психологічний фон у них в цілому сприятливий і дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату тощо. Дитина перебуває в умовах, коли її інтереси збігаються з вимогами навчання в школі, і критично оцінює свої

досягнення. Такий школяр у спілкуванні незворушний, терплячий і ввічливий. В умовах групи скромний. Схильний до прояву впертості в досягненні мети, якщо відчуває свою правоту. Школяр вважає, що всього найкращого в своєму житті він досяг сам і здатен із успіхом переслідувати свої цілі і в майбутньому. Практична спрямованість проявляється в ефективному оволодінні не тільки навчальною діяльністю, але й іншими сферами життя, в яких дитина також намагається отримати гарні результати.

4 дітей (7%) виявили високий рівень стресу. Така дитина оцінює психологічне середовище, як таке, що має негативний вплив на задоволення її потреб у досягненні високих результатів. Її інтереси не завжди збігаються з умовами, необхідними для успішної реалізації. Можливості, які надаються, часто не відповідають бажанням дитини, а її думка не береться до уваги. Дитина відчуває підвищену чутливість, вразливість та відчуття власної неповноцінності, боязкість та уникнення спілкування з жвавими однолітками, ревності до успіхів інших. Її емоційний стан характеризується достатньо високим рівнем внутрішньої напруги та тривоги, що проявляється у метушливих безладних діях та неадекватних емоційних реакціях під час виконання навчальних завдань.

Дуже високого рівня тривожності за оцінкою цієї шкали в опитуваних респондентів виявлено не було.

Аналіз результатів за шкалою 7 – «Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження» (Рис. 2.8).

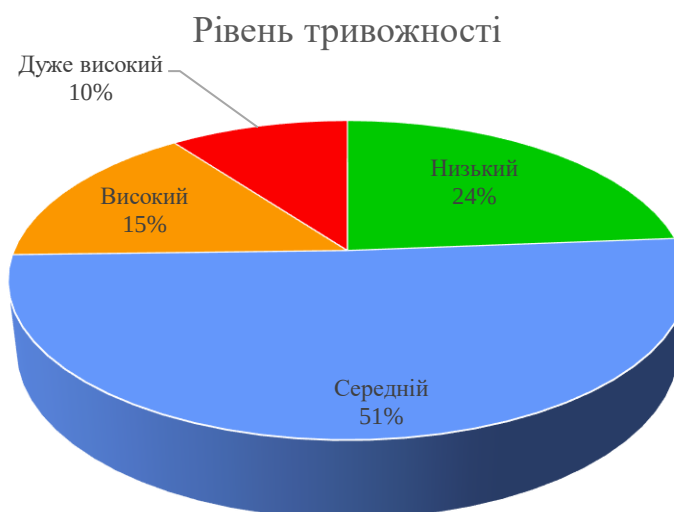


Рис. 2.8. Рівень тривоги, що виникає в ситуаціях самовираження

Низький рівень стресу діагностовано в 14 учнів (24%). Ситуації, які передбачають потребу у саморозкритті, представленні себе іншим, а також демонстрації своїх можливостей, викликають у дитини позитивні емоції. Вона старається бути помітною, завжди демонструвати свої здібності. В основі її характеру лежать егоцентризм та бажання постійної уваги до своєї особистості, очікування захоплення, подиву та співчуття з боку інших. Дитина є активною, незалежною і самостійною у своїй роботі. Хоче добре вчитися, проте не з любові до предмета, аби ставили її в приклад іншим, заохочували, хвалили та виділяли. Самооцінка її завищена, що пов'язано з вираженою самовпевненістю. Вона сприймає значущі події виключно як результат власних зусиль. Проте важливо пам'ятати, що такі особливості можуть свідчити і про наявність захисних реакцій, пов'язаних із гіперкомпенсацією.

30 школярів (51%) мають середній рівень стресу. Емоційні переживання у ситуаціях, що вимагають саморозкриття, представлення себе та демонстрації своїх можливостей в таких дітей, відрізняються адекватністю. Вони достатньо об'єктивно оцінюють ситуацію та свої можливості в ній. При необхідності вони можуть вільно висловлювати свою точку зору з питань, що

обговорюються, проявляючи достатній рівень впевненості в собі. Конфлікти між новими бажаннями та прагненнями і старими методами їх реалізації, зазвичай, вирішуються легко. Виходячи із подібних ситуацій, діти демонструють достатню гнучкість і пристосованість, відкритість до реальності та постійно змінним умовам життя. Вони приймають себе та залишаються достатньо незалежними від зовнішніх обставин. У ситуаціях, пов'язаних із необхідністю саморозкриття та демонстрації своїх можливостей, вони почуваться впевнено та вільно.

Діти з високим рівнем стресу (9 респондентів, що складають 15%) у ситуаціях, де потрібно розкритися, представити себе іншим та продемонструвати власні здібності, відчувають себе загубленою та не проявляють самостійної ініціативи. Вони схильні до нерішучості при прийнятті рішень і відчувають невпевненість у собі. Ці ситуації стають для них психологічно травматичними. У зв'язку з цим вони свідомо уникають можливостей, що вимагають нового досвіду взаємодії з оточуючими, умовно закриваючи очі на свою поведінку та наявні обставини. Це супроводжується усвідомленням нестачі узгодженості між своєю поведінкою та власними уявленнями, що підсилює почуття тривоги й вразливості. У їх діях, вчинках та емоційному вираженні помітна непослідовність та надмірна скутість.

6 дітей (10%) з дуже високим рівнем стресу, пов'язаним зі страхом самовираження, у ситуаціях, коли потрібно відкритися, представити себе іншим та продемонструвати свої здібності, відчувають негативні емоції. Ці ситуації спричиняють у них великий стрес, в результаті чого вони зазвичай закриваються у собі, уникають будь-яких контактів. Вони навіть не намагаються реалізувати себе, не приймають свою особистість. Для них характерні відчуття відчуження, відокремленості і самотності, втрата відчуття цілісності свого «Я». Їх поведінка характеризується конформізмом, нерішучістю і безініціативністю, схильністю до безкінечних роздумів. Також спостерігаються нав'язливі ідеї і перестороги. Для захисту від постійної

тривоги стосовно уявних неприємностей і випадковостей діти використовують вигадані прикмети і ритуали.

Аналіз результатів за шкалою 8 – «Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань» (Рис. 2.9).

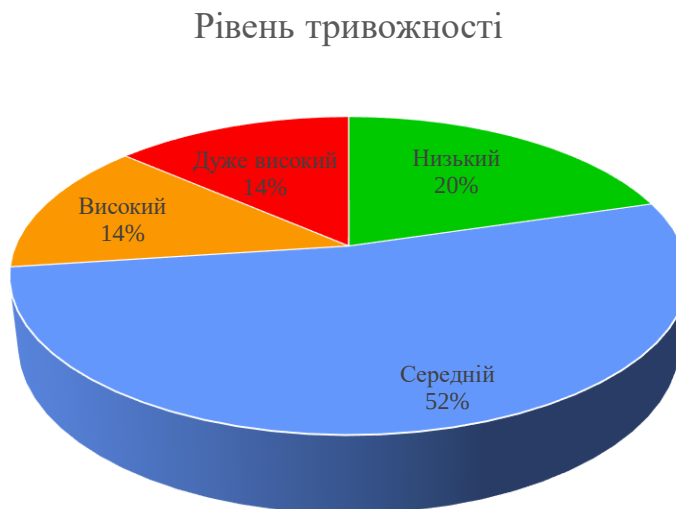


Рис. 2.9. Рівень тривоги, що виникає в ситуаціях перевірки знань

12 з досліджуваних дітей (20%) не відчують тривогу в ситуаціях перевірки знань. Публічний виступ з виявленням своїх знань або їх відсутності не турбують їх. Навпаки, вони намагаються спровокувати жваву реакцію від оточуючих на свої висловлювання або дії, збентежити вчителя або шокувати товаришів з класу. Ці діти люблять бути у центрі уваги, незалежно від враження, яке вони справляють на оточуючих. Можливо, навчання та відношення до нього не є для них головними пріоритетами. Цей вид діяльності може конкурувати з іншими, і, ймовірно, отримує менше уваги. Можливо, таке ставлення сприяє полегшеному сприйняттю, високій самооцінці, впевненості в собі, вільному вияву емоцій у поведінці та самостійності. Також можливі захисні реакції.

31 учнів (52%) мають середній рівень тривоги. Емоційні реакції такої дитини в умовах перевірки знань, досягнень та можливостей, особливо у публічних ситуаціях, є адекватними. Дитина демонструє достатню відповідальність в таких ситуаціях і об'єктивно оцінює свої можливості. Їй

притаманна адекватність когнітивних оцінок, збалансована поведінка, відсутність підвищеної чутливості, соціальної залежності та надмірного контролю. Вона виявляє впевненість, рішучість та самостійність у своїх діях. Дитина досить спокійно виступає перед класом, демонструючи свої знання та вміння.

8 учнів (14%) мають високий рівень стресу та демонструють відчуття незручності щодо публічного виступу зі своїми знаннями, вони уникають «усних» завдань та віддають перевагу письмовим відповідям. Особливо сильно вони переживають ситуації перевірки знань у публіці, особливо коли аудиторія є незнайомою або особисто важливою для них. Сам процес навчання для них не є складним, але вони бояться виступати перед класом, оскільки можуть заплутатися і забути все. Страх перед публічною демонстрацією своїх знань викликає у них почуття тривоги та невпевненості. Проте вони успішно впораються з письмовими завданнями, контрольними та позакласними роботами, оскільки в цих випадках відсутній аспект «публічної оцінки». Важливо врахувати, що необачність учителя у висловленні оцінок може посилити вже існуючу вразливість дитини.

Дуже високий рівень стресу мають 8 дітей (14%), які відчують виражене негативне ставлення до публічної демонстрації своїх знань і страхаються відповідати перед класом, особливо біля дошки. Почуття тривоги в ситуаціях перевірки знань, особливо публічної, іноді перевершує норму. У таких моментах у дитини можуть виникати слабкість та тремтіння в ногах і руках, або навіть втрата здатності висловлювати будь-яке слово. Саме серйозна екзаменаційна атмосфера, нервозність батьків та передекзаменаційна підготовка, які завжди супроводжують цей процес, можуть створювати серйозні психологічні травми для такої дитини. У такої дитини виникає передчасне почуття обов'язку та відповідальності, а також високі моральні стандарти щодо самого себе. Вона знаходить у собі безліч недоліків і схильна до детального аналізу власної поведінки та реакцій, демонструючи високий рівень інтелектуального контролю над ними. Ці особливості можуть впливати

на її пізнавальну діяльність, проявляючись у зниженні концентрації, труднощах у відокремленні головного від другорядного та інших аспектах.

Аналіз результатів за шкалою 9 – «Зниження психічної активності, зумовлене тривогою» (Рис. 2.10).

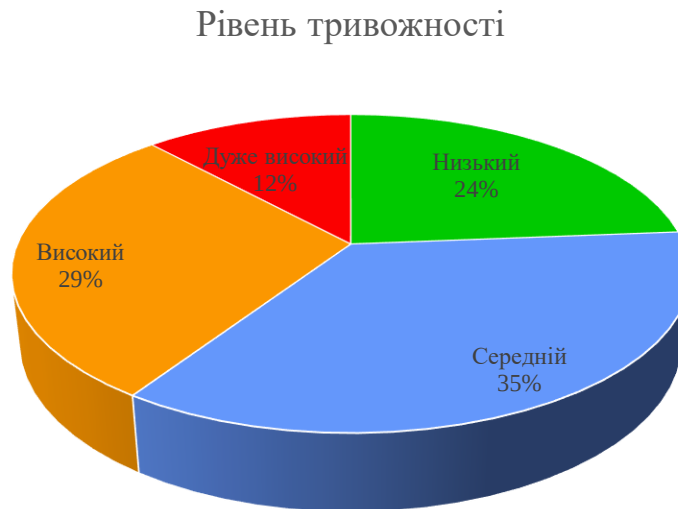


Рис. 2.10. Зниження психічної активності, зумовлене тривогою

Низький рівень тривожності діагностовано в 14 школярів (24%). Їх психічна організація відзначається високою стійкістю до стресу, і ймовірність реакції на тривожні ситуації астенічними ознаками є низькою. Вони легко вчиться і не мають складнощів у школі, особливо виявляючи себе під час організації рухливих ігор. Поміж достатньо розвинених інтелектуальних функцій можна виділити такі особистісні якості, як впевненість у собі, комунікабельність, високий рівень самоконтролю і сумлінність. Діти мають високу активність. Але важливо пам'ятати, що ці риси можуть також свідчити про наявність захисних реакцій, пов'язаних із гіперкомпенсацією.

У 21 дитини (35%) виявлено середній рівень тривоги. Психічна організація дитини відзначається адаптивним рівнем пристосування до стресових ситуацій, і ступінь реакції на тривожні фактори оточуючого середовища відповідає масштабу впливу на неї. Дитина вчиться з великою увагою, без зайвих навантажень. Основною рисою її характеру є вразливість, яка поєднується з такими якостями, як сумлінність, комунікабельність і

старанність у виконанні завдань. Крім того, вона має високий рівень самоконтролю і потребує підтримки. Щодо психологічного захисту від перевтоми в потенційно стресових ситуаціях, то він полягає у тому, що дитина звикла до рутинних речей і життєвого режиму, і чітко дотримується цього розкладу праці та відпочинку.

Особливості психічної організації 17 учнів (29%), які мають високий рівень тривожності), вказують на їх обмежену пристосованість до стресових ситуацій. Цих дітей характеризує збільшена втомлюваність, роздратованість, схильність до іпохондрії, порушення сну і апетиту, нічні страхи. Вони відзначається особливою вразливістю, настороженістю і невпевненістю в собі. Шкільне перевантаження призводить до перевтоми, яка, в свою чергу, спричиняє невдачі, а досвід невдач збільшує тривогу, невпевненість та емоційну нестабільність, що відбивається на подальших успіхах. Діти шукають підтримки, стають замкненими, їх оцінка себе та оточуючого світу є перекрученою. Процес адаптації, як правило, відбувається повільно, і вони не віддають перевагу активному способу життя. Мінімальні труднощі можуть легко спровокувати драматизацію ситуації.

Дуже високий рівень тривоги виявлено в 7 респондентів (12%). Вони мають дуже низький рівень психофізіологічної стійкості до стресу. Особливості психічної структури відображають відсутність адекватних механізмів адаптації дитини до стресових ситуацій. Спостерігається дуже велика ймовірність реакції на тривожний фактор ознаками астенії. Тривога часто виникає при зміні звичних умов, іноді супроводжується вибухами емоцій у стані втоми. Дитина проявляє себе як плаксива, вередлива, невпевнена, млява та забудькувата. Шкільне навантаження для неї непосильне, адже воно не лише не мотивує навчання, а й негативно впливає на її психічний стан, знижує працездатність та самооцінку. Внутрішні конфлікти, як правило, призводять до втрати здоров'я.

Аналіз результатів за шкалою 10 – «Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою» (Рис. 2.11).

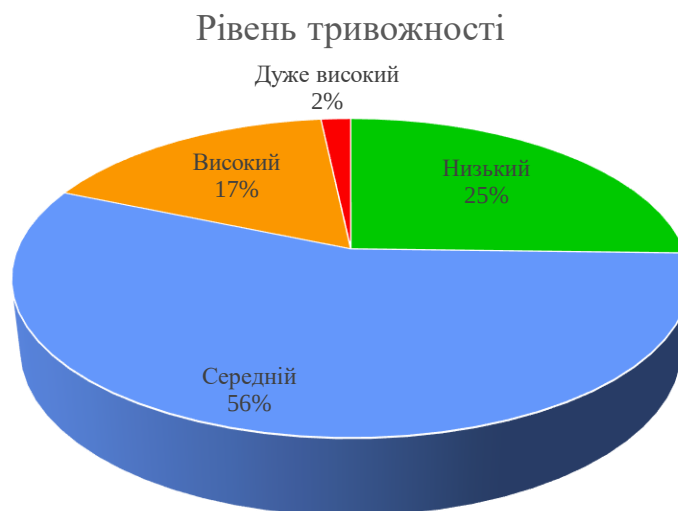


Рис. 2.11. Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою

15 дітей (25%) мають низький рівень тривоги. Коливання вегетативної реактивності даним дітям не властиві. Вони не бояться «виявляти свої почуття», часом навмисно демонструючи свою емоційність. Їх дуже важко збентежити раптовим запитанням або провокативною фразою. Часом може здатися, що даний школяр «непробивний» і у нього «нема почуттів». Однак дані особливості можуть носити і захисний характер, коли подібного роду «емоційна витримка» підпорядкована високому рівню самоконтролю та «багато важить» для самої дитини.

Нормальний рівень реактивності вегетативної системи, який є важливим для забезпечення адаптивного функціонування організму притаманний 33 респондентам, що складають 56% опитаних. Особливості функціонування їх соматовегетативної системи відображають адекватність пристосування дитини до стресових ситуацій, і реакція нейровегетативної системи на тривожні фактори у середовищі відповідає інтенсивності психологічного впливу на дитину. Після сильних емоційних переживань такий школяр легко відновлює сили без значних наслідків для свого фізичного здоров'я.

Високий рівень тривожності мають 10 школярів (17%). Особливості соматовегетативної організації вказують на обмежену здатність дитини пристосовуватися до стресових ситуацій, ймовірність реагування на тривожні фактори у середовищі через декомпенсацію у соматичній сфері є досить високою. Це може проявлятися у частому захворюванні на застуду, розладах шлунково-кишкового тракту, а також у порушеннях функціонування серцево-судинної системи, головних болях та алергічних реакціях, спостерігається як після, так і перед стресовими ситуаціями.

І у однієї дівчинки (2%) діагностовано дуже високий рівень тривожності. Особливості її соматовегетативної організації свідчать про відсутність належних механізмів адаптації до стресових ситуацій. Виділяється висока ймовірність психосоматичної реакції на тривожні фактори середовища. Можна припустити, що ця дитина перебуває в умовах постійного психологічного тиску. Практично будь-яка ситуація, що супроводжується навіть невеликим психоемоційним напруженням, стає стресовою. Соматичні прояви декомпенсації часто виявляються у вигляді порушень роботи однієї або декількох систем організму, таких як шлунково-кишкова, серцево-судинна, дихальна, шкірна, ендокринна тощо. У таких учнів соматовегетативні розлади часто набувають хронічний характер.

Висновки. За всіма шкалами серед респондентів переважає середній рівень тривожності, найменша кількість дітей з дуже високим рівнем тривожності. З огляду на те, що лише в групах дітей 13-14 років та 15-17 років приблизно однакова кількість опитаних, то можна відзначити, що відсотки результатів значно не різняться в цих вікових групах за шкалами 1, 2, 4, 6, 7, 8 та 10.

За шкалами 3 (Зниження психічної активності, зумовлене тривогою) та 5 (Тривога у відносинах із батьками) низький рівень тривожності переважає в групі 13-14 річних, а середній рівень у 15-17 річних.

За шкалою 9 (Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих) навпаки, низький рівень тривожності переважає в групі 15-17 річних, а середній рівень у 13-14 річних.

Найбільший рівень тривожності наявний в результатах вимірювання за шкалами 7-10, а саме: тривога, що виникає в ситуаціях самовираження, перевірки знань, а також зниження психічної активності та підвищення вегетативної реактивності, зумовлених тривогою.

Результати нашого дослідження свідчать про потребу в розробці та використанні системи психологічної підтримки для учнів. Ця система має спрямовуватися на навчання дітей базовим навичкам стресостійкості з метою поліпшення адаптації до нових життєвих умов, покращення соціальних взаємин та підвищення емоційного благополуччя, що в свою чергу буде позитивно впливати на результати освітньої діяльності.

2.3.Порівняння результатів емпіричних досліджень

Всесвітня організація охорони здоров'я називає стрес «епідемією XXI століття». Сьогодні дослідження стресостійкості набуває міждисциплінарного значення, а стрес і стресостійкість стали об'єктами дослідження для науковців різних галузей: медицини, психології, педагогіки, біології, соціології та інших.

Давайте порівняємо результати різних емпіричних досліджень стресостійкості підлітків за період 2019-2024 роки.

Здобувачем освіти Херсонського державного університету Н.Д.Шевчук [88] у 2019 році було проведене емпіричне дослідження за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25», яка має на меті діагностику рівня психологічного стресу. З метою реалізації емпіричного дослідження було обрано 34 особи шкільного віку, а саме підлітки віком від 15 до 17 років. Після обробки результатів тестування було виявлено, що 8% досліджуваних мають високий рівень стресу, 26% середній рівень стресу, та 66% низький рівень стресу.

Також у 2019 році Студенткою факультету психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Олесею Ших [89] в роботі «Особливості стресу та стресостійкості у старшокласників» були досліджені особливості переживання стресу та стресостійкості підлітків. Для вирішення поставлених мети та завдань було використано тест «Самооцінка стійкості до стресу», тест «Самооцінка психічних станів» за методикою Г.Айзенка та тест «Шкільної тривожності»(14-15 років).

Емпіричне дослідження проводилося на базі Луцької гімназії № 21 імені Михайла Кравчука, у якому взяло участь 27 учнів віком 14-15 років. Провівши дослідження отримали такі результати: за шкалою тривожності більше половини має низький рівень тривожності – 16 (59,2%)учнів, середній рівень – 10 (37 %) учнів та лише один учень має високий рівень тривожності (3,7 %).

У 2020 році студентка Херсонського державного університету Анастасія Погорелова [52] досліджувала «Особливості взаємозв'язку стресостійкості та успішності у навчанні учнів середніх та старшої ланок школи». Для виявлення особливостей протікання навчального стресу нею був використаний «Тест на навчальний стрес» Ю.В.Щербатих. В емпіричному дослідженні взяли участь 197 учнів 8-10 класів, з яких 100 юнаків та 97 дівчат СШ №31 м. Херсона. Аналіз результатів показав, що в середньому, більшість учнів мають низький (48,7%) або дуже низький (27,4%) рівень навчального стресу. 17,3% респондентів – середній рівень. Критично високі значення були представлені лише у двох учнів (1%), а найвищі – у 11 осіб (5,6%), що вказує на гостре відчуття стресу у цих учнів. Середнє значення показника навчального стресу складає 3,2 бала, що, згідно з ключу тесту, говорить про те, що навчальний стрес у більшості школярів даної вибірки знаходиться в нормі і не є приводом для занепокоєння.

У 2022 році студент Національного авіаційного університету Кисловський І.А. [24] в роботі «Особливості формування стресостійкості у підлітків в умовах воєнного стану» для дослідження рівня стресостійкості, рівня тривожності та рівня настрою провів експериментальне дослідження,

учасниками якого стали 40 респондентів підліткового віку, з них 24 хлопці та 16 – дівчата. Дослідження проводилось на базі ЗОШ № 2 міста Лиман, вік респондентів – 15-16 років. З усіх респондентів 24 людини виїхали з міста до початку активних бойових дій, 15 людей в покинули територію міста в умовах активних обстрілів, 1 людина залишилась в місті на період активних бойових дій і окупації в подальшому. На момент проходження тестування майже усі респонденти знаходились далеко від лінії фронту, вони вважаються тимчасово переміщеними особами, один респондент на момент тестування знаходився в окупації. Діагностика підлітків відповідно до зазначених завдань здійснювалась за допомогою наступних методик:

- Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна – методика для визначення реакцій підлітка на різні соціально-психологічні стресори.
- Шкала тривожності Тейлор для вимірювання особистісної тривожності (адаптація Т. Немчинова);
- Тест на визначення стресостійкості особистості – дозволяє більш доцільно визначити рівень стійкості до стресу у підлітків;

Проаналізувавши результати за методикою Спілбергера-Ханіна автор констатував, що за поданими шкалами особистісної та ситуативної тривожності більша кількість респондентів має середній рівень тривожності, наступними по кількості йдуть респонденти з високим рівнем прояву тривожності і найменшою є кількість респондентів, яким в нинішніх умовах притаманний низький рівень тривожності.

Згідно з методикою «Шкала тривожності» Тейлора з'ясувалося, що більшій кількості респондентів притаманна тривожність у вираженій формі. Були отримані наступні результати – низький рівень тривожності мають 10%, нижче середнього – 10%, середній і вище середнього рівня – 35% і 30% відповідно. Високий рівень тривожності притаманний 15% респондентів.

За останньою методикою «Тест на стресостійкість» в більшості респондентів середній рівень стресостійкості або нижче середнього рівня

стійкості до стресу. Згідно з цим можна констатувати, що підлітки стикались у своєму житті з проблемними ситуаціями і мають можливість без критичних наслідків вийти з важкої ситуації, але самотійно вони не зможуть повноцінно оцінити екстремальну ситуацію і діяти обдуманно.

У 2023 році Терещенко Л.А. та Толкунова І.В. в своїй роботі «Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни» [78] провели дослідження вивчення особливостей прояву стресу в підлітковому віці, у якому взяли участь 62 учні (28 дівчат і 34 хлопці) 7–8-х класів кількох київських загальноосвітніх навчальних закладів.

Діагностична програма дослідження містила такі методики:

- опитувальник «Інвентаризація симптомів стресу» Тетяни Іванченко;
- «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона, адаптована Наталією Водоп'яною;
- опитувальник «Вивчення тривожності» Чарльза Спілбергера, адаптований Юрієм Ханіним;
- опитувальник методики «Визначення нервово-психічного напруження» Тіграна Нємчіна;
- опитувальник «Шкала самооцінки тривоги» Вільяма Цунга.

Результати діагностування за методикою Тетяни Іванченко «Інвентаризація симптомів стресу» показали, що 47% опитаних підлітків відчують напруження та схильні до стресу. Натомість 34% респондентів – спокійні, не мають вираженого напруження та розв'язують проблеми, які виникають у їхньому житті. Інші 19% опитаних підлітків відчують сильне напруження, доволі залежні від оцінок оточення, через що вони перебувають у стані стресу.

За методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона 66% респондентів мають високий рівень стресу, хоча і не

перебувають у стані надмірного напруження. У такому разі стрес не завдасть значної шкоди їхньому здоров'ю.

У 84% підлітків, опитаних за методикою «Вивчення тривожності» Чарльза Спілбергера, виявлено помірний рівень ситуативної тривожності. Однак у 53% респондентів є високим рівень їхньої особистісної тривожності.

Результати опитування за методикою Тіграна Нємчіна «Визначення нервово-психічного напруження» засвідчили, що у 38% опитаних підлітків наявний середній із тенденцією до низького рівень нервово-психічного напруження, а у 25% – середній із тенденцією до високого рівень нервово-психічного напруження. Ще у 28% респондентів визначено високий рівень нервово-психічного напруження і, відповідно, їм притаманний високий рівень ймовірності виникнення дистресу.

За методикою «Шкала самооцінки тривоги» Вільяма Цунга 72% опитаних підлітків оцінили свій рівень тривожності як середній. Тож результати діагностування за зазначеними психодіагностичними методиками засвідчили, що здебільшого підліткам притаманний стан емоційного напруження.

У 2024 році нами також було проведене емпіричне дослідження рівнів стресостійкості учнів 10-17 років за допомогою шкали психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion), яка призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу та Багатошкального опитувальника дитячої тривожності (БОДТ), який дозволяє широко оцінити характеристики тривожності в дітей і підлітків.

Експериментальну вибірку дослідження склали понад 50 учнів 6-11 класів Криворізького ліцею № 4 Криворізької міської ради.

Опитування за шкалою психологічного стресу проходили 54 респондента. Після обробки результатів опитування, було з'ясовано, що низький рівень стресу, який свідчить про стан психологічної адаптованості до навантажень, мають 29 учнів, що складає 54% опитуваних. Середній рівень стресу мають 22 учні, що складає 41% опитуваних. Високий рівень стресу,

який свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, мають 3 дівчини, що складає 5% опитуваних.

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності має структуру багатовимірної оцінки та включає 10 параметрів-шкал, які дозволяють дати диференційовану оцінку тривожності в дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років. В опитуванні за цією методикою брали участь 59 респондентів. Аналіз отриманих результатів показав, що за всіма шкалами серед респондентів переважає середній рівень тривожності, а найменша кількість дітей – з дуже високим рівнем тривожності.

Висновки за розділом 2:

Систематизуючи основні психологічні концепції та підходи до стресостійкості, цей феномен варто розуміти як комплексну властивість людини, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до дії екстремальних зовнішніх та внутрішніх факторів в процесі життєдіяльності. Ця властивість обумовлена рівнем активації ресурсів організму та психіки людини.

Порівняння результатів емпіричних досліджень рівня стресостійкості підлітків за останні п'ять років показало, що більша частина цих дітей має середній рівень стресостійкості і ми встановили, що пережита ними ситуація психологічної травми надала їм достатньо сил використати цей переламний момент свого життя як поштовх до особистісних змін позитивного характеру, актуалізуючи власні ресурси для протистояння негативним життєвим наслідкам. Однак, не зважаючи на наявність у більшості респондентів середнього рівня тривожності, існує потреба в використанні системи психологічної підтримки для учнів. Ця система має спрямовуватися на навчання дітей базовим навичкам стресостійкості з метою поліпшення адаптації до нових життєвих умов, покращення соціальних взаємин та підвищення емоційного благополуччя, що в свою чергу буде позитивно впливати на результати освітньої діяльності.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи були досягнуті поставлені завдання, що дозволило отримати низку теоретичних та практичних результатів.

У процесі аналізу теоретичних джерел було систематизовано підходи до визначення поняття «стресостійкість» як інтегральної характеристики особистості, яка відображає здатність протидіяти стресовим впливам.

Ми розглянули вплив стресу на навчальну діяльність учнів. Результати аналізу літератури показали, що стрес негативно впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти навчальної діяльності учнів. Стресові стани призводять до погіршення концентрації уваги, зниження мотивації, підвищеної тривожності, а також до виникнення емоційного виснаження. Це, у свою чергу, знижує успішність учнів та ускладнює їхню соціальну взаємодію.

Проаналізовано прояви стресу у дітей різних вікових категорій. У молодших школярів стрес проявляється через тілесні симптоми (головний біль, втома), порушення сну та тривожність. У підлітків стрес часто супроводжується емоційною нестабільністю, конфліктністю, агресивною поведінкою або, навпаки, соціальною ізоляцією. Також відзначено, що стресові стани у школярів можуть мати довготривалі наслідки, зокрема впливати на їхнє психічне здоров'я та адаптивні можливості.

Обґрунтовано важливість створення безпечного освітнього середовища для зниження стресових навантажень у школі. Безпечне освітнє середовище сприяє фізичному, емоційному, соціальному та когнітивному благополуччю учнів. У таких умовах діти почуваються захищеними, мотивованими до навчання, що позитивно впливає на їхній розвиток і допомагає формувати стресостійкість.

Таким чином, у першому розділі були закладені теоретичні основи для подальшого дослідження і практичного вирішення завдання формування стресостійкості у школярів.

Емпірична частина роботи була спрямована на вивчення рівнів стресостійкості учнів віком 11–17 років. Найбільш вразливою до стресу виявилася група підлітків віком 13–14 років, що можна пояснити інтенсивними фізіологічними та психологічними змінами, характерними для цього вікового періоду. Учні молодшого шкільного віку (11–12 років) демонстрували вищий рівень стресостійкості, що пов'язано зі стабільнішою соціальною підтримкою з боку дорослих та меншою кількістю стресових факторів. Виявлено, що учні старших класів (16–17 років) демонструють кращі результати стресостійкості завдяки розвитку навичок саморегуляції та життєвого досвіду.

Для оцінки рівня стресостійкості використовувалися стандартизовані опитувальники та тести, які дали змогу кількісно та якісно оцінити рівень стресостійкості учнів. Дані дослідження показали, що приблизно 54% учнів мають середній рівень стресостійкості, 27% – низький, і лише 19% демонструють високий рівень. Результати підтвердили, що підлітковий вік є найбільш критичним у контексті зниження стресостійкості через значну емоційну лабільність та підвищену чутливість до соціальних впливів.

Аналіз результатів дослідження дозволив визначити ключові фактори, які впливають на рівень стресостійкості учнів. Серед основних були названі: тривога, що виникає в ситуаціях самовираження, перевірки знань, а також зниження психічної активності та підвищення вегетативної реактивності, зумовлених тривогою. Підлітки особливо чутливі до соціального тиску та вимог, що створює додатковий стресовий фон.

Результати дослідження виявили, що молодші учні демонструють вищу адаптивність до стресових ситуацій порівняно з підлітками. У той же час учні старшого шкільного віку (16–17 років) показали певне підвищення рівня стресостійкості в порівнянні з підлітками середнього віку (13–15 років), що може бути наслідком набутого досвіду та кращих навичок саморегуляції.

Порівняльний аналіз результатів емпіричних досліджень рівня стресостійкості підлітків за останні п'ять років підтвердив зроблені нами

ВИСНОВКИ.

Результати емпіричного дослідження вказують на нагальну потребу в систематичному підході до формування стресостійкості учнів, особливо у підлітковому віці. Виявлено, що більшість учнів потребують додаткової підтримки та розвитку навичок адаптації до стресових факторів, що є основою для розробки подальших рекомендацій.

Таким чином, результати другого розділу дозволили глибше зрозуміти рівень стресостійкості учнів і фактори, що впливають на її формування. Це створює передумови для розробки ефективних програм і стратегій, спрямованих на підтримку учнів в умовах сучасного освітнього середовища. Також отримані результати підтвердили важливість цілеспрямованої роботи щодо підвищення стресостійкості учнів. Зокрема, можемо запропонувати:

- у навчальних закладах створювати безпечне освітнє середовище, сприятливе для розвитку емоційного інтелекту та адаптивних навичок, що забезпечить комфортні умови для навчання та зниження рівня стресу;
- педагогам рекомендується проводити тренінги стресостійкості та впроваджувати психологічні розвантажувальні практики, впроваджувати психологічні практики, тренінги з управління емоціями, а також активно залучати учнів до колективних заходів, що сприяють соціалізації;
- батькам слід приділяти більше уваги емоційній підтримці дітей, розвивати навички спілкування та сприяти створенню комфортного середовища вдома та звертатися за допомогою до фахівців за потреби.

Недоліки дослідження включають обмежений час для впровадження методик та недостатню обізнаність окремих педагогів щодо роботи з учнями, які переживають стрес. Перспективи полягають у розробці комплексних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості всіх учасників освітнього процесу.

Робота підтвердила актуальність теми формування стресостійкості учасників освітнього процесу в умовах сучасного навчального середовища. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм

психологічної підтримки учнів, що сприятиме покращенню їхнього психоемоційного стану та загальної успішності.

Таким чином, дослідження продемонструвало, що формування стресостійкості є комплексним процесом, який потребує систематичного підходу та участі всіх суб'єктів освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акарачкова Е. С. Основи терапії та профілактики стресу і його наслідків у дітей і підлітків *Питання сучасної педіатрії*. 2013. Т. 12. № 3. С. 38-44
2. Андрієнко К. В. Лукьянова К. В. Психічний стан та емоційно-вольові процеси в діяльності осіб. Тиждень науки. Запоріжжя. 2017. 520-522 с.
3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ. 2021. 204 с.
4. Белова Е. А. Вивчення навчального стресу сучасних старшокласників як перешкоди на шляху їх розвитку // *Гендерний аспект*. 2013. - № 6. - С. 22-25.
5. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
6. Вознюк О. М. Роль учителя в процесі психологічної допомоги дітям із травмою війни. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції*. Маріуполь, 2018. С. 93–95.
7. Галян І. М. Психодіагностика. Київ: Академвидав, 2011. 464 с.
8. Гуцман М.С. «Проблема саморегуляції стресу в контексті функціонально-структурної властивості особистості». *Науковий вісник 2/2017*. Львівського державного університету внутрішніх справ. С. 122-130
9. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук. 2022. 56 с.
10. Даниленко Н. В., Сулім В. О. Аналіз вивчення фахівцями проблем стресу та стресостійкості. 2021.
11. Дерев'янка, С. П. Резилієнтність та емоційний інтелект дітей під час війни: огляд досліджень різних країн. Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету: [збірник]. Одеса: Видавничий дім

«Гельветика». 2022. Вип. 37. 164 с., С. 108-111.

12. Джейкокс Л. Г. Підтримка учнів, які зазнали травм: програма SSET / Л. Г. Джейкокс, О. К. Ленглі, К. Л. Дін. Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2015. – 217 с.

13. Діти і війна: навчання технік зцілення. Режим доступу: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Children and War 2022 Book.pdf>

14. Дубравська Д., Лисак В., Кость С. Психологічні засади освітнього процесу в умовах війни та післявоєнного стану. *Вісник науки та освіти*. 2023. 1 (7). С. 445-458.

15. Експериментальна психологія: практичний посібник / Малхазов О.Р. К.: Талком, 2020. 321 с.

16. Єременко О. М. Філософсько-психологічні дослідження особистості: навчально-методичні рекомендації (для осіб факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА») Одеса: Фенікс, 2020. 59 с.

17. Залеська О. Діти в умовах травматичної кризи. Робота психолога. *Психолог*. 2015. Черв. (№ 11/12). С. 35-38.

18. Злепко М., Мінцер О.П., Сергєєва В.В., Азархов О.Ю., Костішин С.В. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія. Вінниця: ВНТУ, 2010. 228 с.

19. Іванцанич В. І. Особливості розвитку стресостійкості у школярів. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2018 (33). С. 194- 201.

20. Ілленко В. М. Формування стресостійкості у школярів. Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу. Матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07–12 грудня 2020 року, м. Суми) с.72-75.

21. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності. *Конфлікти: сутність і подолання*. Х., 2008. С. 107 – 220.

22. Капустін І.В., Вербенко А.З., Голтяй Т.М., Рудакова О.С, Разводова Т.О. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності підлітків (у межах II

етапу регіонального моніторингу ефективності реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти). Режим доступу: [http://edu-post-diploma.kharkov.ua/wp-](http://edu-post-diploma.kharkov.ua/wp-content/uploads/2019/10/Analiz_rez_trevojn_9kl_ZZSO.pdf)

[content/uploads/2019/10/Analiz_rez_trevojn_9kl_ZZSO.pdf](http://edu-post-diploma.kharkov.ua/wp-content/uploads/2019/10/Analiz_rez_trevojn_9kl_ZZSO.pdf)

23. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с

24. Кисловський І.А. Особливості формування стресостійкості у підлітків в умовах воєнного стану. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 61 с. Режим доступу: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/56988>

25. Когут, О. О.; Психологія стресостійкості особистості. автореф. дис. ... д. психол. н. Переяслав. 2021. 47 с.

26. Кононова, М., & Кучма, Т. (2020). Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*, 1 (89), с. 28-32.

27. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. Київ: НаУКМА, ГЛПФ Медіа, 2017. 208 с.

28. Корольчук В.М., Солдатов С.В., Аналіз результатів диференційноінтегральної оцінки чинників професійного стресу // *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Вип. 15. Харків: НУЦЗУ, 2014. 294 с

29. Короход Я. Д. Основи психологічної допомоги, психоконсультації та психокорекції: навчально-методичні рекомендації (для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія»; Фенікс, 2021. 72 с.

30. Кравцова, О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 7. 2019. С. 98–117.

31. Кравченко О.В. Основні стратегії регуляції професійного стресу, корекція стресових станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*.

2010. Вип.7. С. 227-238.

32. Кудінова М. С. Емпіричне дослідження рівнів стресостійкості студентів з особливими освітніми потребами. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. *Психологія*. Випуск 4 (53), 2021. Режим доступу: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.4.7>

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

34. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2018. № 1 (45). С. 156–173.

35. Кудінова, М.С. (2016). Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*, 1, с. 22–28

36. Курова А. В. Емоційна стійкість в структурі психологічного здоров'я особистості. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права): матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) [Електронний ресурс] / Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 131-134.

37. Курова А.В. Психологія особистості: навчально-методичний посібник (для осіб факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА») / А.В. Курова Одеса: Фенікс, 2019.

38. Кучер А. А. Система психологічних засобів формування базових навичок стресостійкості учнів молодшого шкільного віку в умовах війни Кривий Ріг: КДПУ, 2023. 41 с. Режим доступу: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7115>

39. Литвин Л. В. Засоби соціальної адаптації дитини у сучасному світі: досвід Німеччини. *Педагогічний процес: теорія та практика*. 2013 (1). С.

96-105.

40. Лях Т.Л., М. Лехолетова, В. Петрович, Т. Спіріна. Соціально-педагогічна робота з батьками щодо підтримки ними дітей у період війни. Ввічливість. *Humanitas*. Вип. 2. 2022. С. 24-30.
41. Марковська М. Як учителям підвищити стресостійкість та ресурсність. Частина 2. Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/yak-uchytelyam-pidvyshhyty-stresostijkist-ta-resursnist-chastyna-2/>
42. Медведєва О. В. Особливості первинної психологічної допомоги дітям під час воєнних дій. Проблеми сучасної поліцейстики: тези доп. наук.- практ. конф. (м. Харків, 20 квіт. 2022 р.). Харків, 2022. С. 196-200.
43. Мітіна С.В. Психологія особистості: навч.-метод. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с
44. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 298 с.
45. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К. Ліра К., 2020. 564 с.
46. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський національний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
47. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
48. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ: Талком, 2018. 580 с.
49. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. К.: Наш формат, 2017. 1068 с.
50. Підготовка вчителів до розвитку життестійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч. метод. посіб. /Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ: Унів. видво ПУЛЬСАРИ,

2017. — 208 с.: іл., табл.

51. Пляка Л.В., Кайдалова Л.Г., Шаповалова В.С. Фізична культура та психофізіологічний тренінг: навчальний посібник. Харків: Нфау, 2018. 108 с.

52. Погорелова, А. О. Особливості взаємозв'язку стресостійкості та успішності у навчанні учнів середніх та старшої ланок школи Режим доступу: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/12707>

53. Полікарчик С., Кульчицька А. (2022) Феномен стресостійкості як аспект ресурсно-поведінкового потенціалу особистості Режим доступу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/58/445>

54. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2020. 418 с.

55. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник. Упор. Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

56. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, А.І. Кулаженко, С.М. Миронець, О.В. Тімченко, Л.А. Перелигіна, В.Є. Христенко / за заг. ред. М.С. Корольчука. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.

57. Психологія особистості. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Р.С. Кацавець. “Вид. дім “Аперта”, 2021. 134с.

58. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

59. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с. Бібліогр.: с. 149–159

60. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

61. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник

[Текст]/[уклад.: М.В.Лемак, В.Ю.Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.: іл.

62. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків: ХНПУ, 2020. 49 с.

63. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: *Психологія* 1. 2022. С. 148-152.

64. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки і сучасні підходи до терапії. С. 30-37. Режим доступу: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf

65. Рудковська О. В. Шляхи збереження психологічного здоров'я дітей в умовах війни. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с. с. 299-303.

66. Сіткарь В.І., Сіткарь С.В. Первинна допомога дітям під час війни: психологічний аспект. WORLD CHILDREN CONFERENCE-III (April 22- 24, 2022 / Antalya-Turkey). 2022. С. 447-451.

67. Слободяник В. І. Фізіологічні і психологічні аспекти емоційного стресу та його вплив на особистість. 2011: збірник наукових праць / Міжн. наук.-практ. конф. курсантів і студентів, Проблеми та перспективи розвитку забезпечення безпеки життєдіяльності. Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2011.

68. Слюсаревський М.М., Григоровська Л.В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. 4.1. С. 1-7.

69. Смольська, Л. М. (2022). Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського

національного університету. Серія: *Психологія*, (4), 113-117. Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>

70. Смольська, Л. М. (2022). Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: *Психологія*, (4), 113-117. Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>

71. Соціальна психологія: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Волянчук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев ; КПП ім. Ігоря Сікорського. Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.

72. Стельмашук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт. Дис. ... канд. психолог. наук спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Львів, 2019. 217 с.

73. Столярченко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. / О. Б. Столярченко. К.: Центр учбової літератури, 2015. 280 с.

74. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма / уклад. О. І. Михайлова. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.

75. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця: ВНТУ, 2010. 228 с

76. Татьянчиков А. О. Психологія здоров'я: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології) ; кафедра психології НУ «Одеська юридична академія» / А. О. Татьянчиков. Одеса: Фенікс, 2021. 34 с.

77. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 2018. №1(38). С. 43-47

78. Терещенко Л.А., Толкунова І.В. Психологічні особливості підвищення

рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. *Psychological journal* Volume 9 Issue 3 (71) 2023. Режим доступу: <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.3>

79. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ: Міленіум. 2006. 204 с.

80. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. Режим доступу: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.13-2.26>

81. Фінів О.Я. «Психозахист і стресостійкість особистості: теоретико-емпіричний ракурс». Науковий вісник 1/2016. Львівського державного університету внутрішніх справ. С. 258-269

82. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: Вид-во НаУОА, 2022. № 14. С. 46–56.

83. Худякова Н. Профілактика негативних наслідків стресу в дітей. Н. Худякова. *Психолог*. 2015. Черв. (№ 11/12). С. 31-34.

84. Череповська Н., Дідик Н.. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни: практичний посібник / уклад. Н. Череповська ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.

85. Чумак А.М. Особливості розвитку стресостійкості сучасної молоді. Режим доступу: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9873>

86. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. Вип. 39. С. 368– 379.

87. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців. Автореф. Дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ,

2020. 22 с.

88. Шевчук Н.Д. Вплив рівня стресостійкості дітей підліткового віку на ставлення до навчальної діяльності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, Випуск 4

89. Ших О. Особливості стресу та стресостійкості у старшокласників. Бібліографічні дані публікації: Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.) Abstract I International Scientific & Practical Internet Conference (May 13, 2019) / За заг. ред. Я.О. Гошовського, О.В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т.В. Федотової. Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2019. С. 92-9

90. Шкільний стрес у дітей: 11 корисних порад. Режим доступу: https://supercomputer.com.ua/?p=20825&gad_source=1&gclid=CjwKCAjw65-zBhBkEiwAjrRMMsHq9uvlKsODJXEyu-bXRxL2iQc_u2e5uw7DxYs5Q-NyaGyTHLiZhoCAVAQAvD_BwE

91. Шпак М. М Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень Теорія та історія соціології. *Психологія особистості «Габітус»* Вип. 39. 2022 с. 199-203. Режим доступу: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>

92. Carron, A.V., & Morford W.R. (2016). Anxiety, Stress and Motor Learning. *Perceptual and Motor Skills*, 27(2), 507–511.

93. Farhadbeigi, Parvaneh & Bagherian, Fatemeh & Khorrami, Anahita. (2012). The effect of stress on accuracy and speed of judgment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 32. 49–52. 10.1016/j.sbspro.2012.01.009.

94. Hobfoll, Stevan. (2012). Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. 10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007.

95. Lemyre L., Tessier R., Fillion L. Psychological Stress Mesurement (PSM): A transiation. Quebec, PQ: Universite Laval, 1991.

96. Romaniuk, Volodymyr. (2022). Stress-reactivity and stress-resistance and mental health of personality. *Scientific Notes of Ostroh Academy National*

University: Psychology Series. 1. 9-15. 10.25264/2415-7384-2022-14-9-15.

97. Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology*, 1, 607-628. DOI 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141

98. Schonfeld, P. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 1–10.

99. Shevchenko, R. (2017). The useful concept of stress and its effects on the individual. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 5(23), 27–35.

100. The 9th International scientific and practical conference “Actual trends of modern scientific research” (April 11-13, 2021) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. 623 p. C. 384-390.

101. Wersebe, H. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion)

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього кожному твердженню оберіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щире. Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань: 1 – «ніколи»; 2 – «вкрай рідко»; 3 – «дуже рідко»; 4 – «рідко»; 5 – «іноді»; 6 – «часто»; 7 – «дуже часто»; 8 – «постійно (щодня)».

1. Стан напруженості і крайньої схвилюваності (напруженості).
2. Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті.
3. Я перевантажений(а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу.
4. Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти.
5. Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застрягаю» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову.
6. Я відчуваю себе самотнім(ою) і незрозумілим(ою).
7. Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку.
8. Я поглинений(а) похмурими думками, змучений(а) тривожними станами.
9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод.
10. Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити.
11. У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють.
12. Я відчуваю себе втомленим людиною.
13. У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки).

14. Я спокійний(на) і безтурботний(на).*
15. Мені важко дихати і/або у мене раптово перехоплює подих.
16. Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, коліки, розлади або запори).
17. Я схвилюваний(а), стурбований(а), збуджений(а).
18. Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися.
19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути.
20. Я збитий(а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу.
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима.
22. Я відчуваю тяжкість на своїх плечах.
23. Я стривожений(а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці.
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести.
25. Я відчуваю напруженість.*

Примітка. * Зворотнє питання.

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

ППН більше 155 балів - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

ППН в інтервалі 154-100 балів - середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, ППН менше 100 балів, свідчить про стан психологічної адаптації до робочих навантажень.

Додаток Б**Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності***Процедура дослідження*

Перед початком роботи досліджуваному видається текст опитувальника. Інструкція: «Запропоновані вам питання мають відношення до того, як ви себе зазвичай відчуваєте. На кожне запитання необхідно однозначно відповісти «так» або «ні». Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут нема правильних або неправильних, «гарних» або «поганих» відповідей. Над питаннями довго не задумуйтеся. Якщо ви визначилися з відповіддю на конкретне запитання, то навпроти відповідного номера необхідно поставити знак «+», якщо відповідь «так», і знак «-», якщо ваша відповідь на дане запитання – «ні». Якщо вам важко вибрати однозначну відповідь, то вибирайте рішення у відповідності з тим, що буває частіше. Якщо ваша відповідь на дане запитання може бути неоднаковою в різні періоди вашого життя, вибирайте рішення так, як це правильно в даний час. Будь-яку відповідь, яку ви не можете сформулювати як «так», необхідно вважати негативною (тобто «ні»)).».

Текстовий матеріал:

1. Чи часто ти відчуваєшся занепокоєним і схвилюваним?
2. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте в різні ігри?
3. Чи намагаєшся ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тільки тому, що тебе можуть не вибрати?
4. Як ти думаєш, чи втрачають симпатії вчителів ті з учнів, які не встигають у навчанні?
5. Чи можеш ти вільно говорити з батьками про речі, які тебе турбують?
6. Чи важко тобі вчитися не гірше за інших дітей?
7. Чи боїшся ти вступати в дискусію?
8. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки добре ти знаєш матеріал?
9. Чи часто ти відчуваєшся стомленим?
10. Чи відбивається твоє хвилювання на шлунку?

11. Коли ти ввечері лягаєш у ліжко, чи часто ти відчуваєш неспокій з приводу того, що буде завтра?
12. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто із твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш робити ти?
13. Чи здається тобі, що оточуючі часто недооцінюють тебе?
14. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
15. Чи можеш ти звертатися зі своїми проблемами до близьких, не відчуваючи страху, що тобі буде гірше?
16. Чи часто тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
17. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
18. Зазвичай ти хвилюєшся при відповіді або виконанні контрольних завдань?
19. Чи відчуваєш ти себе бадьорим після відпочинку?
20. Чи доводилося тобі опинятися в таких ситуаціях, коли ти відчуваєш, що твоє серце ось-ось зупиниться?
21. Чи часто тебе щось мучить, а що – не можеш зрозуміти?
22. Чи часто ти відчуваєш себе не таким, як більшість твоїх однокласників?
23. Чи часто ти боїшся, що не буде про що говорити, коли хтось починає з тобою розмову?
24. Чи мають здібні учні якісь особливі права, яких нема в інших дітей класу?
25. Чи здається тобі іноді, що батьки тебе добре не розуміють?
26. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ти робиш помилки?
27. Зазвичай тебе хвилює те, що думають про тебе оточуючі?
28. Чи турбує тебе правильність виконаного завдання?
29. Чи відчуваєш ти себе гірше від хвилювань і очікування неприємностей?
30. Чи трапляється, що ти відчуваєш свербіння шкіри й поколывання, коли хвилюєшся?
31. Чи часто ти хвилюєшся через те, що, як виявляється пізніше, не має

ніякого значення?

32. Чи правильно, що більшість дітей ставляться до тебе дружньо?
33. Чи відчуваєш ти незручність, перебуваючи серед малознайомих людей?
34. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель просить залишитися після уроків для індивідуальної роботи?
35. Коли в тебе поганий настрій, чи радять тобі батьки заспокоїтися й відволіктися?
36. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто– небудь із твоїх друзів, що ти хочеш виділитися?
37. Чи часто, відповідаючи на уроці, ти переживаєш про те, що думають про тебе в цей час інші?
38. Чи мрієш ти про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе питають?
39. Чи часто у тебе болить голова після напруженого дня?
40. Чи буває у тебе сильне серцебиття в тривожних ситуаціях?
41. Чи часто ти відчуваєш невпевненість у собі?
42. Чи подобається тобі той однокласник, до якого інші діти ставляться найкраще?
43. Зазвичай ти боїшся несвідомо образити інших людей своїми випадково сказаними словами або поведінкою?
44. Чи боїшся ти критики з боку вчителя?
45. Чи починають твої батьки сердитися і обурюватися з приводу будь-якої дрібниці, яку ти зробив?
46. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж тепер?
47. Чи часто однокласники сміються над твоєю зовнішністю й поведінкою?
48. Чи буває так, що, відповідаючи перед класом, ти починаєш заїкатися і не можеш чітко промовити жодного слова?
49. Чи важко тобі вранці вставати вчасно?
50. Чи бувають у тебе несподівані відчуття жару або холоду?
51. Чи важко тобі зосередитися на чомусь одному?
52. Чи правда, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?

53. Чи часто ти, почувши сміх, думаєш, що сміються з тебе?
54. Чи легко вчителю збентежити тебе своїм несподіваним запитанням?
55. Чи часто батьки цікавляться тим, що тебе хвилює і чого ти хочеш?
56. Чи боїшся ти не впоратися зі своєю роботою?
57. Чи часто ти докоряєш себе в тому, що не використовуєш всі здібності?
58. Зазвичай ти спиш спокійно напередодні контрольної або екзамену?
59. Чи легко ти засинаєш увечері?
60. Чи здається тобі іноді, що серце б'ється нерівномірно?
61. Чи часто тобі сняться страшні сни?
62. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само гарно, як і твої однолітки?
63. Чи боїшся ти втратити симпатії інших людей?
64. Чи вважаєш ти, що педагоги ставляться до тебе несправедливо?
65. Чи завжди батьки з розумінням вислуховують твої думки і погляди?
66. Чи можеш ти бути дуже наполегливим, якщо хочеш досягти певної мети?
67. Чи важко тобі писати, якщо при цьому хтось дивиться на твої руки?
68. Чи часто ти отримуєш низьку оцінку, добре знаючи матеріал, тільки через те, що хвилюєшся і губишся при відповіді?
69. Чи часто ти сердишся через дрібниці?
70. Чи буває так, що при хвилюванні в тебе з'являються червоні плями на шії та обличчі?
71. Чи часто ти відчуваєш страх у тих ситуаціях, коли точно знаєш, що тобі ніщо не загрожує?
72. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим, ніж вони?
73. Зазвичай тобі байдуже, що думають про тебе інші?
74. Чи боїшся, що тебе можуть викликати до директора?
75. Якщо ти зробиш щось не так, чи будуть твої батьки постійно і всюди говорити про це?

76. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?
77. Чи подобається тобі бути першим, щоб інші тебе наслідували і йшли за тобою?
78. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе питають, чи відчуваєш, що ось-ось розплачешся?
79. Чи часто тобі доводиться вдома допрацьовувати завдання, які не встиг виконати в класі?
80. Чи буває тобі важко дихати через хвилювання?
81. Чи боїшся ти залишатися вдома сам?
82. Чи заважає тобі сором'язливість потоваришувати з тим, з ким хотілося б?
83. Чи часто буває, що тобі здається, ніби оточуючі дивляться на тебе як на нікчемну і непотрібну людину?
84. Чи «холоне» в тебе все всередині, коли вчитель робить тобі зауваження?
85. Чи буває прикро, коли твоя думка не збігається з думкою батьків, а вони категорично наполягають на своєму?
86. Чи часто тобі сниться, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
87. Чи боїшся, що тебе неправильно зрозуміють, коли захочеш щось сказати?
88. Чи часто трапляється, що в тебе злегка тремтить рука при виконанні контрольних завдань?
89. Чи легко тобі розплакатися через дрібницю?
90. Чи боїшся, що тобі раптом стане погано в класі?
91. Чи страшно тобі залишатися одному в темній кімнаті?
92. Чи задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?
93. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують від тебе оточуючі?
94. Чи сниться тобі іноді, що вчитель гнівається, тому що ти не знаєш матеріал?

95. Чи відчуваєш ти себе нікому не потрібним кожного разу після сварки з батьками?
96. Чи сильно переживаєш з приводу зауважень і оцінок, які тебе не задовольняють?
97. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом
98. Чи турбуєшся ти дорогою в школу про те, що вчитель може дати класу перевірну роботу?
99. Чи часто ти отримуєш нижчу оцінку, ніж міг би отримати, через те що не встиг чогось зробити?
100. Чи пітніють у тебе руки і ноги при хвилюванні?

Після того як дитина (або дорослий, який їй допомагає) заповнила бланк, за кожним параметром підраховується арифметична сума «сирих» балів. Такий підрахунок здійснюється з використанням ключа, де за кожний збіг з ключем нараховується 1 бал на користь відповідної шкали.

Ключ до методики

- Шкала 1. Відповідь «так» – 1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91.
- Шкала 2. Відповідь «так» – 2, 12, 22, 52, 72, 82; відповідь «ні» – 32, 42, 62, 92.
- Шкала 3. Відповідь «так» – 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 83, 93; відповідь «ні» – 73.
- Шкала 4. Відповідь «так» – 4, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94; відповідь «ні» – 14.
- Шкала 5. Відповідь «так» – 25, 45, 75, 85, 95; відповідь «ні» – 5, 15, 35, 55, 65.
- Шкала 6. Відповідь «так» – 6, 16, 26, 36, 46, 56, 76, 86, 96; відповідь «ні» – 66.
- Шкала 7. Відповідь «так» – 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 87, 97; відповідь «ні» – 77.
- Шкала 8. Відповідь «так» – 8, 18, 28, 38, 48, 68, 78, 88, 98; відповідь «ні» – 58.
- Шкала 9. Відповідь «так» – 9, 29, 39, 49, 69, 79, 89, 99; відповідь «ні» – 19, 59.
- Шкала 10. Відповідь «так» – 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100. 94.

Методика оцінювання. Підсумковим балом за будь-якою шкалою завжди є сума десяти чисел, кожне з яких рівно нулю або одиниці. Тому мінімальне значення будь-якого показника – нуль, а максимальне – 10.

Оцінка рівня тривожності:

Дівчата віком 7-10 років

Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1	0-2	3-7	8-9	10
2	0-2	3-6	7-8	9-10
3	0-3	4-8	9	10
4	0-3	4-7	8	9-10
5	0-2	3-6	7-8	9-10
6	0-2	3-7	8	9-10
7	0-3	4-8	9	10
8	0-3	4-8	9	10
9	0-2	3-7	8	9-10
10	0-2	3-7	8	9-10

Дівчата віком 11-12 років

Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1	0-1	2-6	7-8	9-10
2	0-1	2-6	7	8-10
3	0-2	3-6	7-8	9-10
4	0-1	2-6	7-8	9-10
5	0-1	2-6	7	8-10
6	0-1	2-5	6-7	8-10

7	0-2	3-6	7-8	9-10
8	0-2	3-7	8-9	10
9	0-1	2-6	7	8-10
10	0-1	2-6	7	8-10

Дівчата віком 13-14 років

Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1	0-1	2-5	6-7	8-10
2	0-1	2-5	6-7	8-10
3	0-2	3-7	8	9-10
4	0-1	2-5	6-7	8-10
5	0-1	2-6	6-7	8-10
6	0-1	2-5	6	7-10
7	0-1	2-5	6-7	8-10
8	0-1	2-6	7-8	9-10
9	0-2	3-6	7-8	9-10
10	0-1	2-5	6-7	8-10

Дівчата віком 15-17 років

Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий

1	0-1	2-5	6-7	8-10
2	0-1	2-5	6-7	8-10
3	0-1	2-6	7-8	9-10
4	0-1	2-5	6-7	8-10
5	0-1	2-6	7-8	9-10
6	0-1	2-4	5-6	7-10
7	0-1	2-5	6-7	8-10
8	0-1	2-6	7-8	9-10
9	0-2	3-6	7-8	9-10
10	0-1	2-6	7-8	9-10

Хлопці віком 7-10 років

Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1	0-1	2-6	7-8	9-10
2	0-1	2-6	7-8	9-10
3	0-2	3-6	7-8	9-10
4	0-2	3-6	7-8	9-10
5	0-2	3-6	7	8-10
6	0-2	3-6	7	8-10
7	0-2	3-6	7-8	9-10

8	0-2	3-7	8-9	10
9	0-2	3-6	7-8	9-10
10	0-1	2-6	7-8	9-10

Хлопці віком 11-12 років

Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1	0-1	2-5	6-7	8-10
2	0-1	2-5	6-7	8-10
3	0-1	2-6	7-8	9-10
4	0-1	2-6	7-8	9-10
5	0-1	2-5	6-7	8-10
6	0-2	3-5	6-7	8-10
7	0-1	2-6	7-8	9-10
8	0-1	2-6	7-8	9-10
9	0-1	2-5	6-7	8-10
10	0-1	2-5	6-7	8-10

Хлопці віком 13-14 років

Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1	0-1	2-4	5-7	8-10

2	0-1	2-5	6-7	8-10
3	0-1	2-6	7-8	9-10
4	0-1	2-6	7-8	9-10
5	0-2	32-6	7-8	9-10
6	0-1	2-5	6-7	8-10
7	0-1	2-5	6-8	9-10
8	0-1	2-6	7-8	9-10
9	0-1	2-6	6-7	8-10
10	0-1	2-4	5-6	7-10

Хлопці віком 15-16 років

Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1	0	1-4	5-6	7-10
2	0-1	2-5	6-7	8-10
3	0-1	2-5	6-8	9-10
4	0-1	2-5	6-7	8-10
5	0-2	3-6	7-9	10
6	0-1	2-5	6-7	8-10
7	0-1	2-5	6-7	8-10
8	0-1	2-5	6-7	8-10
9	0-2	3-5	6-7	8-10

10	0-1	2-4	5-6	7-10
----	-----	-----	-----	------