

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«_» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Вплив стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі
навчання»**

Виконавець: здобувач групи ПП-426 Мороз Діана Дмитрівна

Керівник: старший викладач Олена Вікторівна Дацун

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«_» _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Мороз Діана Дмитрівна

1. Тема кваліфікаційної роботи **«Вплив стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання»**

затверджена наказом ректора від 22.03.2024р. № 422/ст.

2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 до 16.06.2024р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 70 сторінки, з них обсяг основного тексту 56 сторінки, список використаних джерел нараховує 31 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 3 таблиці та 7 малюнків.

6.

6. Календарний план-графік

№ з/п.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	
2	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	
3	Написання основної частини. Перше читання керівника	25.03.2024	
4	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	22.04.2024	
5	Оформлення роботи. Подання керівникові	01.05.2024	
6	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	
7	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	
8	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	
9	Рецензування кваліфікаційної роботи	05.06.2024	
10	Захист кваліфікаційної роботи	10.06.2024	

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Олена ДАЦУН
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Діана МОРОЗ
(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Вплив стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання» 80 сторінки, 31 використаних джерел та літератури, 5 додатки.

Об'єкт дослідження – емоційні стани підлітків.

Предмет – вплив стресових ситуацій на емоційний стан підлітків .

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання та розробка практичних рекомендацій.

У кваліфікаційній роботі розкрито вплив стресу на психічне здоров'я, зокрема: аналізовано фактори стресу та їхні наслідки на емоційний стан особистості. Описано методи психокорекції стресостійкості, а саме техніки релаксації та когнітивно-поведінкові методи роботи зі стресом.

Практичне значення роботи полягає в тому, що вона надає конкретні рекомендації та інструменти для ефективного управління стресом в різних сферах життя, від особистих відносин до професійних ситуацій.

СТРЕС, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ФАКТОРИ СТРЕСУ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН,
МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ, РЕЛАКСАЦІЯ, КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ
МЕТОДИ, УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ.....	9
1.1. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку	9
1.2. Психологічні особливості впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків	11
1.3. Характеристика впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання	15
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ.....	25
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання.....	28
2.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання.....	45
Висновки до другого розділу	48
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	52
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність цього дослідження полягає у тому, що освітня сфера, яка переживає значні інноваційні зміни протягом останніх десятиліть, стає джерелом виникнення та розвитку різноманітних стресових ситуацій для всіх учасників освітнього процесу. Сучасні документи, що визначають перспективи розвитку системи шкільної освіти, встановлюють високі стандарти як для метапредметних, так і для предметних результатів учнів, а також для їх особистісних характеристик.

У зв'язку з підвищеними вимогами освіти зростають вимоги до психологічного розвитку особистості учня. Сьогодні особливо актуальними для освітніх закладів стають завдання формування самостійної зрілої особистості.

Метою дослідження є аналіз впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання та розробка практичних рекомендацій стосовно нормалізації емоційних станів підлітків.

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково- психологічної літератури за темою дослідження.
2. Теоретично визначити психологічні особливості , що впливають на емоційний стан підлітків.
3. Провести аналіз емпіричного дослідження психологічних чинників стресових ситуацій та їх вплив на емоційний стан підлітків.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання.

Об'єктом дослідження є емоційні стани підлітків в процесі навчання.

Предметом дослідження є психологічні особливості впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання.

Методи дослідження.

а) теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових даних;

б) емпіричні: Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих), Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге, Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) для виявлення психічних станів особистості: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, розроблена Анкета про соціальний стан підлітка та виявлення впливу стресу в процесі навчання;

в) математично-статистичної обробки даних: первинні описові статистики (медіана, середнє арифметичне значення, стандартне відхилення, нормальність розподілу).

Багато вчених як в інших країнах, так і в Україні, присвячують свої дослідження проблемі впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання. Однак аналіз наукових джерел вказує на те, що в науково-психологічній літературі недостатньо уваги приділяється саме впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання. Це призводить до недостатньої ефективності профілактичної роботи щодо зниження рівня стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання.

Роботи видатних дослідників, таких як О. М. Кокун, М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, О. В. Лозгачова, Т. В. Серета, Ю. В. Щербатих і інші, присвячені науковій проблемі стресостійкості майбутніх фахівців. Дослідження психологічних аспектів стійкості особистості до стресогенних впливів та опору стресу також проводились такими вченими, як В. А. Абабков, Л. І. Вассерман, В. М. Корольчук, В. М. Крайнюк, С. М. Миронець, О. О. Трифонова, В. Є. Христенко, Л. Н. Аболін, В. Л. Маріщук, Е. А. Мілерян, В. Є. Мільман, В. Ф. Моргун, Г. С. Нікіфоров, Л. П. Степанова та інші. [9, с. 21]

База дослідження. Дослідження проводилося з українськими підлітками, що на тепершній час проживають в Німеччині, в м. Лімбург на Лані, навчаються в середній гімназії Johann-Wolfgang-von-Goethe-Schulez. Дослідження проводилось в позаурочний час. Вибірка дослідження: 40 підлітків віком від 11 до 15 років.

Наукова новизна полягає у дослідженні впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання. Дослідження спрямоване на визначення

стресогенних факторів, що виникають у контексті сучасних вимог до навчання та виховання, а також на розробку рекомендацій щодо їхнього зменшення або подолання.

Практичне значення полягає в тому, що воно може сприяти покращенню якості освітнього процесу шляхом ідентифікації та управління стресовими ситуаціями в школах. Результати дослідження можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій щодо зниження рівня стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 31 найменування, та 5 додатків. У дослідженні вміщено 3 таблиць і 12 рисунків. Основний зміст викладено на 80 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 80 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

1.1. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку

Вперше в фізіології та медицині термін «стрес» був запропонований у 30-х роках ХХ століття відомим лікарем та біологом Г. Сельє. Він використовував його для позначення неспецифічних реакцій організму людини («загальний адаптаційний синдром») на негативний вплив ззовні [2, с. 10].

Автори Н.М. Макаренко, Т. Гончарова визначили, що у психології, біології, медицині та інших природничонаукових галузях термін «стрес» використовується в двох основних значеннях [15, с. 67]:

«Стрес розглядається як фізичний, хімічний або емоційний фактор, який викликає фізіологічну або психологічну напругу і може спричинити захворювання.

Стрес також може означати саме захворювання, що виникає внаслідок впливу цих факторів.

Отже, з одного боку, стрес є чинником, який впливає на організм, а з іншого - це результат впливу цього фактора».

Стресові ситуації в підлітковому віці можуть виникати досить часто через різноманітні фактори, пов'язані з їхнім фізичним, емоційним та соціальним розвитком. Основні стресові ситуації, які підлітки можуть переживати, включають:

1. Навчання та академічні вимоги:

Підготовка до іспитів.

Високі очікування від батьків та вчителів.

Тиск через необхідність отримання хороших оцінок.

2. Соціальні відносини:

Взаємини з однолітками.

Конфлікти з друзями або булінг.

Пошук власної ідентичності та самовираження.

3. Сімейні проблеми:

Конфлікти з батьками.

Розлучення батьків або зміни в сімейній структурі.

Економічні труднощі в сім'ї.

4. Особистий розвиток:

Зміни в тілі та гормональні зміни.

Стан здоров'я, включаючи проблеми з психічним здоров'ям.

Проблеми самооцінки та самосприйняття.

5. Позаурочна діяльність:

Участь у спортивних секціях, гуртках та інших активностях.

Необхідність балансувати між навчанням і позаурочною діяльністю.

6. Технології та соціальні мережі:

Кібербулінг.

Порівняння себе з іншими через соціальні мережі.

Тиск бути постійно на зв'язку та отримувати схвалення.

Частота виникнення стресових ситуацій

Таким чином, стресові ситуації є звичайним явищем для підлітків, і вони можуть мати значний вплив на їхнє здоров'я та добробут. Важливо підтримувати підлітків, забезпечувати їм ресурси для справляння зі стресом і створювати умови, що сприяють їхньому здоровому розвитку.

Поява стресу змушує підлітка або його організм реагувати з метою захисту життя і здоров'я. У сучасній психології відрізняють два типи стресу: емоційний та інформаційний. За словами В. Слободяника, емоційний стрес є загальною реакцією організму на вплив емоційно негативних чинників. Оцінка цього впливу як негативного, разом із неможливістю його уникнення або позбавлення, при відсутності підготовки до нього, зазвичай спричиняє розвиток емоційного стресу. Проте, важливо відзначити, що саме ставлення до цього впливу, а не сам вплив, є фактором, що спричиняє цей стан [7, с. 15].

Інформаційний стрес у навчальній діяльності підлітка можна розглядати як один з варіантів психологічного стресу, викликаного екстремальними впливами, переважно зумовленими навчальними факторами та впливом організаційних, соціальних, екологічних і технічних умов навчального процесу.

Отже, у сучасній науковій літературі немає однозначного визначення стресу, – всіх їх можна розділити на три групи. Згідно першої групи терміни «стресор», «стрес-фактор» ототожнюються. Згідно другої – стрес інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання. Згідно третьої – стрес – це фізична реакція організму на вимогу або шкідливий вплив. Сельє запровадив терміни для позначення хорошого стресу і поганого стресу, а саме: еустрес і дистрес. Вчені розрізняють три ступені стресу: слабкий, середній і сильний.

1.2. Психологічні особливості впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків

Підлітковий вік – це період, коли спостерігаються інтенсивні фізіологічні та психологічні зміни, і коли формується особистість молодої людини. Негативні аспекти в соціальному середовищі підлітка, а також збільшення соціальних очікувань до нього, часто можуть призводити до різноманітних відхилень у його поведінці, характері, емоційному стані та навіть до серйозних порушень нервово-психічної сфери.

«Підлітковий організм використовує стрес як засіб захисту від будь-яких потенційних загроз. Ці загрози, відомі психологами як стресори, можуть бути поділені на два типи: фізичні – такі як біль, холод, спека, а також пошкодження, що діють безпосередньо на тканини тіла; і психологічні – це стимули, що мають важливе значення для підлітка у соціальному контексті і викликають такі емоції, як образа, злість, страх. Психологічний стрес, як психічний стан, представляє собою форму відображення складної, екстремальної ситуації, у якій перебуває суб'єкт. Поява стресу

змушує підлітка або його організм починати діяти з однією метою – захиститися» [14, с. 170].

Емоційний стан підлітків, який включає стрес, можна описати через чітку структуру, що охоплює різні аспекти емоційного досвіду та реакцій.

Стрес – це специфічний емоційний стан, який включає в себе наступні компоненти:

1. Емоційні реакції:

Тривога та напруга: постійне відчуття занепокоєння, безпокойство.

Смуток та розчарування: втрата інтересу до діяльності, яка раніше приносила радість.

2. Фізіологічні реакції:

Тахікардія: прискорене серцебиття.

Пітливість: особливо під час соціальних ситуацій.

Головний біль: може бути постійним або виникати періодично.

Напруга м'язів: відчуття скованості в тілі.

3. Поведінкові реакції:

Уникання: відмова від участі в соціальних заходах, пропускання уроків.

Зміни в апетиті: переїдання або, навпаки, відсутність апетиту.

Порушення сну: безсоння або надмірна сонливість.

4. Когнітивні реакції:

Негативні думки: «Я не зможу це зробити», «У мене нічого не виходить».

Перегляд майбутнього у негативному світлі: песимізм щодо майбутнього.

Труднощі в концентрації: важко зосередитися на завданнях.

5. Соціальні реакції:

онфлікти: часті суперечки з друзями та сім'єю.

Ізоляція: відмова від соціальних контактів, відчуття самотності.

Проблеми у взаємодії: труднощі в спілкуванні, зменшення довіри до оточуючих.

Таким чином, стрес у підлітків – це багатогранний емоційний стан, який охоплює емоційні, фізіологічні, поведінкові, когнітивні та соціальні аспекти. Розуміння цих компонентів допомагає виявити ознаки стресу та розробити ефективні стратегії для його подолання, забезпечуючи підтримку підлітків у складних ситуаціях.

Автор Н.В. Гоч визначила, що «у дітей у підлітковому віці спостерігаються раптові зміни настрою та переживань, збільшена збудливість, імпульсивність і широкий спектр емоцій. Вони можуть раптово ставати неслухняними, апатичними або дратівливими, і в цей період спостерігається занепокоєння, порушення сну і зниження працездатності. Діти можуть страждати від незрозумілих хвороб та вибирати екстремальні поведінкові шаблони або виявляти ознаки огорчення та ворожого ставлення до себе і своїх батьків» [3, с. 41].

Це яскраві прояви підліткової кризи, коли вони можуть відмовитися від школи, роботи, романтичних відносин або нічого не змінювати, але при цьому залишатися ображеними на оточення. Вони стають закритими і відстороненими, не лише тому, що соромляться поділитися своїми почуттями, але і через власну нездатність зрозуміти їх.

«Підліток дуже чутливий до своєї гідності, і будь-які незначні події можуть його поранити. Багато з його переживань вважаються дуже особистими, і він ніколи не дозволить нікому їх порушити. Навіть незначні зауваження можуть глибоко зачепити його самолюбство. Хоча це може здаватися парадоксальним, але відповідь у вигляді зухвалості або грубості може бути корисною як для самого підлітка, так і для його оточення» [19, с. 93].

Тим, що підліток виражає свої негативні емоції, він спрямовує свою фрустрацію та внутрішню напругу. Підвищене почуття власної гідності є логічним результатом бажання стати дорослим, що характерно для багатьох підлітків. Більшість з них вважають себе більш дорослими, ніж є насправді, і, відповідно, вимагають рівних прав і висловлюють неприйнятність до категоричних вказівок та нудних моралей.

Для підлітка відповідним стандартом є емоційна реакція на життєві труднощі. Підлітки частіше виявляють емоційні реакції на стрес через їх виражені емоційні характеристики. В цьому віці з'являються психологічні новоутворення, специфічні для підліткового віку, такі як розвиток рефлексії та самосвідомості. Розвиток рефлексії не лише внутрішньо змінює саму особистість підлітка, але й дає змогу краще розуміти інших людей [20, с. 95].

У підлітків типовою реакцією на кризові ситуації є протест, символічне відштовхування від екстремальних ситуацій або спроби зробити висновки з минулих невдач. На цьому етапі ще не сформований індивідуальний стиль подолання стресових ситуацій, і набір стратегій включає ті, які були надані дійсністю навколишнього середовища. Підліток поки що не має чітких уподобань щодо конкретних стратегій.

В старшому підлітковому віці спостерігається тенденція до приділення пріоритету моделям пошуку соціальної підтримки та стратегіям агресивної поведінки. У зв'язку зі своїм віком старші підлітки перебувають на певній межі переходу, коли вони можуть легко змінити напрямок своєї поведінки у бік активної адаптивної або неадаптивної поведінки, що визначає формування певної усталеної стратегії поведінки. Отже, для підлітків важлива своєчасна зовнішня підтримка, яка може змінювати їхні соціальні та особистісні ресурси, сприяти виявленню більш гнучких, соціально адаптивних форм поведінки. У більшості випадків дитина може впоратися зі стресом за допомогою найближчого підтримуючого оточення [21, с. 45].

У результаті таких стресів у дітей може з'являтися новий емоційний стан, відомий як «афект неадекватності», що може виявлятися в аномальній поведінці. Негативізм і агресія часто сприймаються як спроби дитини вирішити конфлікт між потребою у залежності від дорослих та бажанням відокремлення. Цей тип поведінки може бути сприйнятий як спроба підлітка виразити свою «автономію», тоді як на внутрішньому рівні він може відчувати, що така поведінка залучає увагу батьків або дорослих, якої йому так не вистачає [26, с. 85].

Важливість підліткового періоду полягає у тому, що саме на цьому етапі формуються основи і визначаються загальні напрямки розвитку моральних і соціальних установок особистості [27, с. 150].

Автори І.В. Розіна, И.В. Розина, О. Борщевська визначили, що стрес – це стан, який виникає внаслідок впливу сильних, надзвичайних і патологічних чинників на організм, що призводить до перебудови його захисних систем. Це реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу, яка є неспецифічною, тобто може спровокувати однакову відповідь незалежно від характеру подразника. Оскільки стрес проходить через фази тривоги, опору та виснаження, то у підлітків спостерігаються зміни відповідно до цих фаз. Відповідь кожного підлітка є індивідуальною і не завжди передбачуваною, вона залежить від важливості ситуації для даної особистості та її особистих особливостей [24, с. 40].

Таким чином, підлітковий вік – це період, коли діти перетворюються на дорослих та активно розвивають свою особистість. Однак, на жаль, саме в цей час вони часто стикаються з психологічними проблемами, особливо пов'язаними з формуванням адекватної самооцінки та її узгодженням з оцінкою інших. Невідповідність між думкою навколишнього світу та власним сприйняттям може спричиняти конфлікти та стреси, які негативно впливають на психічне та фізичне здоров'я підлітка. Тому важливим завданням психологів є розвиток адекватної самооцінки у підлітків для запобігання багатьом проблемам у цей період.

1.3. Характеристика впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання

На сьогодні вчені О.Ю. Раковець, А. Ланевич розрізняють кілька «видів стресу, включаючи біологічний, психологічний, професійний, емоційний, спортивний, навчальний, екзаменаційний та інші. Навчальний та екзаменаційний стрес займають провідні місця серед факторів, що викликають психічне напруження у підлітків.

Неуспішна відповідь або нескладений іспит можуть стати психотравмуючими факторами та стати спусковим гачком для реактивної депресії» [23, с. 25].

Важливо зазначити, що проблема навчального стресу найбільш актуальна для підлітків, особливо під час навчання. Навчальний стрес часто має хронічний характер, тоді як екзаменаційний може бути гострим. Дослідники докладно досліджували зміни інтелектуальних процесів під впливом стресу та встановили, що страждають всі аспекти інтелектуальної діяльності, але найбільше – пам'ять, увага та мислення. Порушення уваги пов'язані з формуванням стресової домінанти у корі великих півкуль головного мозку, навколо якої утворюються всі думки та переживання, і концентрація на інших об'єктах стає важким завданням. Виникають труднощі у зосередженні, людина відволікається, та поле уваги стає вузьким.

Отже, навчальний стрес впливає на підлітків, викликаючи значні психоемоційні та вегетативні реакції. Під впливом екзаменаційного стресу у підлітків розвиваються індивідуальні психофізіологічні реакції, що залежать від значимості емоційно-стресової ситуації для кожного індивіда, його індивідуально-типологічних особливостей та стану вегетативної нервової системи.

Автори Н.І. Коцур, Н.І. Годун визначили, що «серед негативних психічних станів, які спостерігаються у підлітків, особливе місце займають емоційні прояви, які характерні для даної вікової групи та індивідуальних особливостей. До найпоширеніших з них відносяться: тривожність, психічна напруга, стан страху, гнів, депресія, пасивність, астения, втомленість, перевтома та монотонія» [10, с. 97].

Автори В Крупа, К Мальцева визначили, що навчання продовжує залишатися одним із основних джерел стресу для них. Повсякденна навчальна діяльність вже і так містить багато різноманітних ситуацій, які викликають напругу, особливо підвищується цей рівень напруги під час контрольних та іспитів. Один із дослідів, проведений серед українських підлітків, вказує на те, що саме під час іспитів збільшується рівень тривожності та нервово-емоційного напруження. Проте ця реакція часто пов'язана зі специфічними особистісними характеристиками та

темпераментом учня: ті, хто зазвичай мають малу тенденцію до переживання або не схильні до тривоги у зв'язку з навчанням, спокійно ставляться до іспитів [13, с. 228].

Автори І. Ушакова, О.В. Брюховецька визначили, що традиційна освітня практика, яка включає більшість підлітків, може створювати ситуації, що можуть призвести до психологічних травм, особливо якщо відсутні індивідуальні стратегії їх подолання. Ці ситуації, які не професійно розроблені та не вирішені за допомогою компетентних спеціалістів, можуть спричиняти виникнення негативних психічних станів та заважати ефективному особистісному та професійному зростанню молоді людини [30].

Реакція шклярів на стресові ситуації іспитів описується як складний феномен, який включає фізіологічні та психологічні прояви під час зіткнення з важкою ситуацією контролю. Дослідники використовують різноманітні терміни, щоб описати спектр психологічних станів, такі як «страх», «тривога», «психічна напруга», «тривожне очікування», «психологічний стрес» і таке інше [31, с.554].

Особливість реакції старшокласників на стрес полягає в їхній вищій вразливості через потребу у важливих рішеннях щодо свого майбутнього, професійного самовираження та зростаючих вимог з боку дорослих.

Таким чином, ситуація іспиту викликає у старшокласників специфічні емоційні коливання, створюючи характерну картину екзаменаційного стресу, який можливо подолати за умов відповідного підготовки та підтримки підлітків.

Розуміння необхідності створення здорового освітнього середовища та запобігання стресу учнів повинно стати головним стимулом для всіх учасників навчального процесу. Це охоплює роботу адміністрації навчальних закладів зі складанням оптимальних з точки зору здоров'я учнів навчальних планів та розкладу занять. Наприклад, найважливіші предмети зазвичай розміщуються на початку тижня, що є зрозумілим і доцільним, проте якщо в понеділок заплановано кілька складних предметів, учень може бути перенавантажений домашніми завданнями на вихідні, що призводить до недостатнього відпочинку. Також важливим є спілкування вчителів з батьками школярів, оскільки іноді батьки не помічають стрес у дітей через

недостатні знання про його прояви, вплив на здоров'я та методи запобігання. Це особливо актуально для батьків підлітків, оскільки не всі з них знають психологічні особливості цього вікового періоду та оптимальні методи взаємодії з ними. Таким чином, проведення семінарів для батьків з питань підтримки здоров'я школярів є важливим завданням для кожного навчального закладу [28, с. 15].

Автори Л.І. Пономарьова, І.П. Чепурко визначили, що необхідно створювати здоров'язберігаюче середовище в освіті, яке забезпечує безпеку та комфорт для всіх учасників навчального процесу, включаючи педагогічних працівників та учнів. Таке середовище включає в себе дотримання санітарно-гігієнічних та правових норм, належну матеріально-технічну базу, медичне обслуговування, психологічний супровід, методи навчання та взаємодію з батьками. Проте серед педагогічних працівників є недоліки у рівні особистої культури та знаннях з питань формування здоров'я, ключових компетенцій та навичок здорового способу життя учнів. Це виявляється у неадекватних рівнях навчального навантаження для дітей різного віку та застосуванні методів, що сприяють психологічному та емоційному напруженню учнів [22, с. 10].

Причини стресу різноманітні та залежать від віку школярів, вони можуть бути викликані як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Ці причини можуть включати особистісні особливості, проблеми в сім'ї, взаємовідношення в соціумі, фізичне та емоційне навантаження в процесі навчання і т. д. «Навчання для багатьох школярів є напруженою і цілеспрямованою діяльністю, яка триває протягом тривалого часу. Воно охоплює практично всі аспекти їхнього життя і має безпосередній вплив на їх здоров'я» [29, с. 48].

Фактори, пов'язані з навчальною та позашкільною діяльністю, впливали стресогенно на організм дітей. Надмірне навантаження в навчанні та активна участь у позашкільних заходах, порушення режиму дня призводили до значної втоми школярів, погіршення самопочуття та сприяли психологічному та емоційному напруженню учнів, що призвело до збільшення ситуативної та особистісної тривожності та зниження соціально-психологічної адаптованості. Ці фактори

активували симпато-адреналову систему, збільшили атерогенність ліпідів та підвищили артеріальний тиск, що в подальшому призвело до розвитку первинної артеріальної гіпертензії у підлітків.

Автор В. І. Іванцанич визначив, що під час навчання у школі учні часто стикаються з ситуаціями, які не є екстремальними, але можуть викликати певний ступінь емоційного напруження, значення якого не можна недооцінювати. Стресовими факторами для них можуть бути як саме перебування у школі, так і супутні аспекти їхнього життя в шкільному середовищі. Наприклад, загальні фактори, що спричиняють стрес у дітей, включають розлучення батьків, розлуку з близькими людьми, втрату близьких, катастрофи, травми, страхи, появу нового члена у сім'ї, переїзд, втрату домашнього улюбленця та інше. Перебування у школі також може супроводжуватися напруженими відносинами з однокласниками, неуспіхами у навчанні, конкуренцією з іншими, нерозумінням певних норм та правил поведінки тощо. Отже, патогенез стресу може бути будь-яким джерелом, що викликає у дитини страх та тривогу, формуючи нову ситуацію адаптації, наприклад, розлуку з рідними, перехід до нового навчального закладу або переїзд до нового місця проживання [9, с. 194].

А. Панасюк розглядає наступні фактори стресу, що можуть виникати в умовах навчального процесу:

Вплив фізичного середовища навчання, який включає в себе шуми в класі та вдома. Непридатне розташування навчального закладу біля місць, де є шуми, може сприяти надмірному стресу, роздратуванню та негативно впливати на здатність до навчання та засвоєння матеріалу.

Психологічний клімат у навчальному закладі, який може призводити до виникнення небажаної дистанції між вчителем та учнем, що підвищує рівень тривожності та знижує самооцінку та толерантність до стресу.

Психологічний клімат у класі (групі), де непорозуміння та відсутність спільності можуть провокувати особистий психічний стрес.

Рольова позиція у класі (групі), де не вигідне становище може призвести до демонстративної поведінки, а незадоволеність становищем може сприяти розвитку стресової реакції.

Недостатнє навчально-методичне забезпечення, яке знижує ефективність навчання, сприяє негативному ставленню до окремих предметів та загалом до навчання, що може призвести до надмірного нервового та психічного напруження [5, с. 37].

В. Рубцов вказує на такі фактори стресу в навчальному процесі:

Вступ до школи та адаптація до шкільного середовища.

Перевантаженість та складність навчальних предметів.

Недостатній час на виконання домашніх завдань.

Соціальна депривація.

Проблеми у класному колективі, зміна школи.

Несприятлива сімейна ситуація.

З щодо макрофакторів стресу, які впливають на дітей, не можна не враховувати негативний вплив соціально-економічної та політичної ситуації у країні, який транслюється через ЗМІ і впливає як на мікросередовище дитини, так і на її психіку.

Виокремлюють два типи чинників стресу в учнів: ендогенні та екзогенні [6].

Екзогенні стресори можуть бути поділені на:

а) поведінково-діяльнісні,

б) соціальні,

в) навчальні.

Поведінково-діяльнісні стресори пов'язані з діями та вчинками індивідів, що оточують дитину. Наприклад, дисгармонія в сімейних стосунках, відносини з оточуючими, неправильний стиль сімейного виховання.

Соціальні фактори стресу пов'язані з ситуацією в країні, місті, суспільстві. Прикладами можуть бути зміна місця проживання, природні лиха, фінансові проблеми та інші.

Навчальні фактори стресу виникають у навчальному процесі. Найбільш поширеними стресорами є проблеми з навчальною діяльністю, неправильний стиль педагогічного спілкування, зміна навчального закладу, класу і т. д.

Серед ендогенних чинників виділяють такі: фізіологічні, психологічні та емоційні.

Фізіологічні стресори пов'язані з життєвими функціями організму, такими як спадковість, наявність фізичних вад, проблеми зі здоров'ям.

Психологічні стресори викликаються індивідуальними характеристиками особистості, такими як тип темпераменту, рівень самооцінки, вікові особливості.

Емоційні стресори пов'язані з характеристиками нервової діяльності, рівнем тривожності, рівнем ригідності особистості. Такі стресори можуть включати високу тривожність, наявність страхів та фобій, емоційну вразливість дитини та інше [6, с. 105].

Комплексним фактором стресу у дітей є ситуація фрустрації, що викликає стійке негативне переживання у відповідь на появу несподіваної перешкоди на шляху досягнення мети. У реальному житті особистість піддається впливу стресових чинників різного рівня (внутрішніх та зовнішніх, первинних та вторинних) одночасно. Наприклад, чинниками, що спричиняють стрес у дітей молодшого шкільного або підліткового віку, можуть бути: неадаптованість до предметного аспекту навчальної діяльності; недостатній інтелектуальний або психомоторний розвиток дитини; відсутність підтримки та уваги з боку батьків та педагогів; нездатність до вільного керування власною поведінкою; неправильне виховання в сім'ї, яке включає недотримання певних правил та норм обмежень; нездатність адаптуватися до темпу шкільного життя; неправильне виховання в сім'ї через ігнорування дорослими індивідуально-вікових особливостей дитини [14]. Педагоги можуть спричиняти стрес учнів, вимагаючи від них такої поведінки чи рівня успішності, що є надто важкими для них. Це може призводити до розвитку страху перед школою та страху відповідати біля дошки та інше.

Стресові реакції у школярів можуть виявлятися через різноманітні психосоматичні симптоми та зміни в емоційній сфері та поведінці. Наприклад, у молодших школярів можна спостерігати такі ознаки стресу, як скарги на головні болі, болі в животі, удари серця, нудоту; швидке втомлення; страхи, нічні жахи; зміни в апетиті; поява нервових тиків; обман, відчуженість, агресивна чи надмірно сором'язлива поведінка, дратівливість тощо. Учні середніх та старших класів можуть виявляти стрес через порушення режиму харчування, появу шкідливих звичок, зниження успішності та інше. Ці реакції можуть мати різний вплив на школярів: а) можуть викликати погіршення уваги, пам'яті, мислення, неадекватність оцінки ситуації, надмірну рухову активність або загальмованість; б) можуть активізувати психіку, прискорювати психічні процеси, гнучкість мислення, покращувати оперативну пам'ять, підвищувати ефективність діяльності. Однією з причин відмінностей у впливі є інтенсивність стресу. Помірний стрес зміцнює можливості організму, розширює досвід подолання стресових ситуацій. Стрес, що перевищує адаптаційні можливості школяра, стає небезпечним для його успішного навчання та здоров'я. Небезпека стресу полягає в ризику розвитку хронічних захворювань різних систем організму, якщо для забезпечення бажаних результатів навчання використовуються резервні ресурси організму дитини, які мають витратитись лише для екстремальних обставин. Окрім цього, їхніми наслідками часто є зниження самооцінки, комплекс меншовартості, втрата працездатності, поява негативних поведінкових реакцій, зниження мотивації до навчання. Специфіка механізму розвитку стресу у школярів полягає в тому, що вони часто не можуть миттєво реагувати на стресори так, як це заложено природою (проявити агресію або втекти), а також не мають закріплених, наперед підготовлених соціально прийнятних форм поведінки для конкретної ситуації. У результаті, напруження і фізіологічні зміни, що виникають, – підготовка до дії, яка не відбулася, – залишаються невикористаними в організмі. У такій ситуації у психіці залишаються неупорядковані записи цих дій – заблоковані «ділянки», доступ до яких можливий лише в аналогічній ситуації. Іншими словами, причиною виникнення стресу може бути невдалий минулий досвід,

отриманий у цій чи іншій ситуації. Наприклад, невдалий досвід відповіді від дорослого може викликати неприємні відчуття у школяра в аналогічній ситуації, навіть якщо він добре підготовлений і впевнений у своїх знаннях [8, с. 95].

Таким чином, вплив стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання може мати значний вплив на їх загальний стан самопочуття та психічне здоров'я. Часті стресові ситуації, такі як навантаження під час підготовки до іспитів, неуспішність або незручності в класі, можуть призводити до збільшення рівня тривоги, роздратування та почуття втоми у підлітків. Внаслідок цього вони можуть втрачати інтерес до навчання, демонструвати знижену мотивацію та концентрацію, а також виникати проблеми зі сном та інші фізичні та психічні симптоми стресу. Тому важливо створювати сприятливе навчальне середовище, яке підтримуватиме психологічний комфорт учнів та сприятиме їхньому успішному навчанню.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що стрес у навчальній діяльності підлітків може розглядатися як один з аспектів психологічного напруження, який виникає внаслідок надмірного навантаження, що часто пов'язане з умовами навчального процесу, включаючи організаційні, соціальні, екологічні та технічні фактори. Підлітковий період є ключовим в еволюції особистості, адже саме тоді діти починають активно формувати свою ідентичність і взаємодіяти зі світом. Проте, на жаль, цей життєвий етап часто супроводжується психологічними труднощами, особливо у сфері формування адекватної самооцінки та взаємин з оточуючими. Розбіжність між сприйняттям себе та оточуючого середовища може призводити до конфліктів та стресу, що мають негативний вплив на емоційний та фізичний стан підлітка. Таким чином, необхідною вимогою для психологів є розвиток адекватної самооцінки у підлітків для запобігання різним проблемам у цей період. Вплив стресових ситуацій на емоційний стан підлітків у процесі навчання може суттєво впливати на загальний стан їхнього самопочуття та психічного здоров'я. Різні стресові

ситуації, такі як підготовка до іспитів або проблеми в класі, можуть призводити до збільшення рівня тривоги, роздратування та втоми у підлітків. Це може призвести до втрати інтересу до навчання, зниження мотивації та концентрації, а також виникнення проблем зі сном та інші фізичні та психічні симптоми стресу. Тому важливо створити сприятливе навчальне середовище, яке б підтримувало психологічний комфорт учнів та сприяло їх успішному навчанню.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Дослідження проводилося з урахуванням вищого навчального закладу.

Вибірка дослідження: Дослідження проводилося з українськими підлітками, що на тепершній час проживають в Німеччині, в м. Лімбург на Лані, навчаються в середній гімназії Johann-Wolfgang-von-Goethe-Schulez. Дослідження проводилось в позаурочний час. Вибірка дослідження: 40 підлітків віком від 11 до 15 років.

1. На першому етапі проводилося теоретичне обґрунтування проблеми, добір респондентів та методів дослідження. Підібраний методичний інструментарій дозволяв провести дослідження особливостей впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання.

2. Другим етапом було проведено емпіричне дослідження. Дослідження проводилося в позаурочний час на груповій зустрічі з учнями гімназії.

3. На третьому етапі було проведено якісну та кількісну обробку результатів.

Потім усі підлітки були продіагностовані за такими методиками:

1. Анкета про соціальний стан підлітка та виявлення впливу стресу в процесі навчання.

2. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) для дослідження актуального рівня стресу.

3. Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге для дослідження стресостійкості.

4. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) для виявлення психічних станів особистості: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність

Статистичний аналіз проводили за допомогою програми SPSS.

Анкета про соціальний стан підлітка та виявлення впливу стресу в процесі навчання.

Анкета складається із наступних запитань:

1. Ваше ім'я, вік?
2. До якої категорії українців в Німеччині ви відноситеесь?
 - Переїхав під час повномасштабного вторгнення;
 - Переїхав з початком подій 2014 року;
 - Моя сім'я раніше жила в Німеччині, відносимось до української діаспори.
3. Як часто ви відчуваєте стрес під час навчання?
4. Які конкретні ситуації найчастіше викликають у вас відчуття стресу у школі?
5. Як ви зазвичай реагуєте на стрес під час навчання?
6. Чи впливає стрес на ваші академічні досягнення?
7. Які стратегії ви використовуєте для управління стресом у навчанні?
8. Чи відчуваєте ви підтримку від вчителів або шкільних консультантів у вирішенні стресових ситуацій?
9. Як ви вважаєте, що може зробити ваша школа або коледж, щоб покращити психологічний клімат та допомогти управляти стресом учнів?

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Цей тест використовується для визначення поточного рівня стресу серед підлітків. У тесті містяться 48 ознак стресу, які розподілені між чотирма категоріями: інтелектуальною, поведінковою, емоційною та фізіологічною. Кожній з цих категорій відведено 12 ознак.

Учасникам тесту пропонується присвоювати собі бали в залежності від виявлених ознак стресу: 1 бал за інтелектуальні та поведінкові ознаки, 1,5 бали за емоційні ознаки і 2 бали за фізіологічні ознаки. Загальний рівень стресу визначається шляхом підсумовування отриманих балів за всіма ознаками.

Висновок про рівень стресу формується на основі суми балів за всіма ознаками, що дозволяє здійснити об'єктивну оцінку психологічного стану підлітків.

Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге»

Американські дослідники Холмс та Раге створили методику, спрямовану на аналіз впливу стресу на виникнення фізичних захворювань. Вони проаналізували історії 5 тисяч осіб і виявили, що перед появою захворювань більшість людей переживали значні події, як позитивні, так і негативні. Сама методика представляє собою перелік стресогенних подій, кожен з яких дослідники оцінили певною кількістю балів.

Учасникові дослідження пропонується відмітити події, які сталися в його житті за останній рік. Якщо подія відбулася двічі, вона підраховується як дві окремі події. Загальна сума балів за всі події обчислюється. Результат менше 150 балів свідчить про досить високий рівень стресостійкості; від 150 до 199 – середній; від 200 до 299 – пограничний, а 300 і більше – низький, що вказує на високу ймовірність соматичних та психічних захворювань.

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Ця методика дозволяє оцінити, як підлітки самостійно сприймають свої психічні стани, такі як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці стани є ключовими для визначення загальних адаптативних можливостей особистості. Ганс Юрген Айзенк, автор цієї методики, є визнаним англійським психологом, представником біологічного напрямку в психології та теорії особистості.

Методика включає 40 тверджень, які описують різні психічні стани. Учасники тесту призначають 2 бали, якщо стан характерний для них часто, 1 бал – якщо це відбувається рідко, і 0 балів – якщо цей стан зовсім не підходить. Анкета складається з чотирьох блоків, кожен з яких відповідає конкретним психічним станам: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності.

Кожне твердження передбачає вибір одного із трьох варіантів відповіді: «Підходить», «Не дуже підходить», «Не підходить». Після завершення опитування рахується кількість балів за кожною з чотирьох груп питань: 1) 1 – 10-те питання – тривожність; 2) 11 – 20-те питання – фрустрація (психологічний стан зростаючого

емоційно-вольового напруження в конфліктній ситуації); 3) 21 – 30-те питання – агресивність; 4) 31 – 40-ве питання – ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження «впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання»

Згідно з опитуванням за анкетною про соціальний стан підлітка та виявлення впливу стресу в процесі навчання було отримано наступні результати.

Серед опитуваних за віком ми отримали наступний розподіл:

- 14 – 15 років 57,50 % осіб;
- 13 років 30% осіб;
- 11 – 12 років 12,50% осіб.

Більшість підлітків, які брали участь у дослідженні, знаходяться у віковій категорії 14 – 15 років. У цьому віці молоді люди часто роблять важливі життєві вибори, пов'язані з кар'єрою та особистим життям, що може зменшити їхній інтерес до участі в дослідженнях, пов'язаних зі шкільним навчанням. В той самий час є важливим розробити стратегії управління стресом саме для цієї категорії, враховуючи їхні специфічні потреби та проблеми.

Вікова категорія 11 – 12 років складає 12,50% респондентів. Хоча ця група менша за кількістю, вона все ще важлива, оскільки підлітки в цьому віці також можуть відчувати значний стрес через навчання та соціальний тиск. У цьому віці учні переходять від початкової до середньої школи, що супроводжується збільшенням навчальних вимог та зміною соціального середовища. Це може створювати додаткові стресові фактори, що впливають на їхній емоційний стан.

Вікова група 13 років також потребує уваги, оскільки ці підлітки перебувають у періоді раннього підліткового віку, коли вони можуть бути особливо вразливими до стресу. Спеціальні програми підтримки та втручання можуть бути корисними для цієї групи. Наприклад, створення сприятливого навчального середовища та надання психологічної підтримки може допомогти зменшити рівень стресу.

Ми звернули увагу на те, що в обраній гімназії навчається багато українських дітей, але всі вони опинились в Німеччині за різних обставин – хтось є переміщеною особою під час повномасштабного вторгнення, хтось давно проживає тут і навчається, чиясь сім'я виїхала під час першої хвилі еміграції в 2014 році.

За даними опитування:

- 65% дітей є переміщеними особами через війну в Україні;
- 12% дітей переїхали починаючи з 2014 року;
- 23% підлітків – діти українських емігрантів, які відносять себе до української діаспори Німеччини.

В зв'язку з тим, що ціллю нашого дослідження не було розглядати особливості переживання стресу під час навчання різними категоріями українських підлітків, що опинилися за різних причин в Німеччині ми далі не розглядаємо результати їх діагностичного дослідження окремо за кожною групою.

На запитання анкети «Як часто ви відчуваєте стрес під час навчання?» було отримано результати:

Половина респондентів (50,00%) відповіли, що часто відчувають стрес під час навчання. Це свідчить про високий рівень стресу серед підлітків, що може бути спричинено великим навантаженням, вимогами вчителів та іншими академічними факторами. Часті стресові ситуації можуть бути пов'язані з необхідністю виконувати велику кількість завдань у стислі терміни, а також з високими очікуваннями з боку батьків і педагогів.

Значна частина підлітків (22,50%) зазначили, що відчувають стрес постійно. Це показує, що майже чверть респондентів знаходяться у стані хронічного стресу, що може мати серйозні наслідки для їхнього психічного та фізичного здоров'я. Постійний стрес може призвести до таких проблем, як безсоння, тривожність, депресія та навіть фізичні захворювання, наприклад, проблеми з травленням або головні болі.

15,00% респондентів відповіли, що іноді відчувають стрес. Ця група також важлива, оскільки свідчить про те, що не всі підлітки перебувають під постійним стресом, але все ж мають певні стресові епізоди, пов'язані з навчанням. Це може

вказувати на те, що ці підлітки можуть мати деякі стратегії управління стресом, але все ще потребують підтримки для ефективного подолання стресових ситуацій.

Менша частина респондентів рідко (7,5%) або ніколи (5,0%) не відчувають стресу під час навчання. Ці підлітки, ймовірно, мають більш ефективні стратегії управління стресом або менше навантаження в навчанні. Вони можуть використовувати методи релаксації, такі як медитація або спорт, або мати кращу організацію часу та підтримку з боку сім'ї та друзів.

Зважаючи на те, що більшість респондентів часто або постійно відчувають стрес, необхідно вживати заходів для зменшення цього рівня. Це може включати впровадження програм стрес-менеджменту, зменшення навчального навантаження, забезпечення підтримки з боку вчителів та психологів.

Для групи, яка іноді відчуває стрес важливо забезпечити доступ до ресурсів і інформації, які допоможуть їм ефективніше справлятися з епізодичним стресом.

Результати розподілу респондентів за групами по частоті відчуження стресу представлено на рис.2.1.

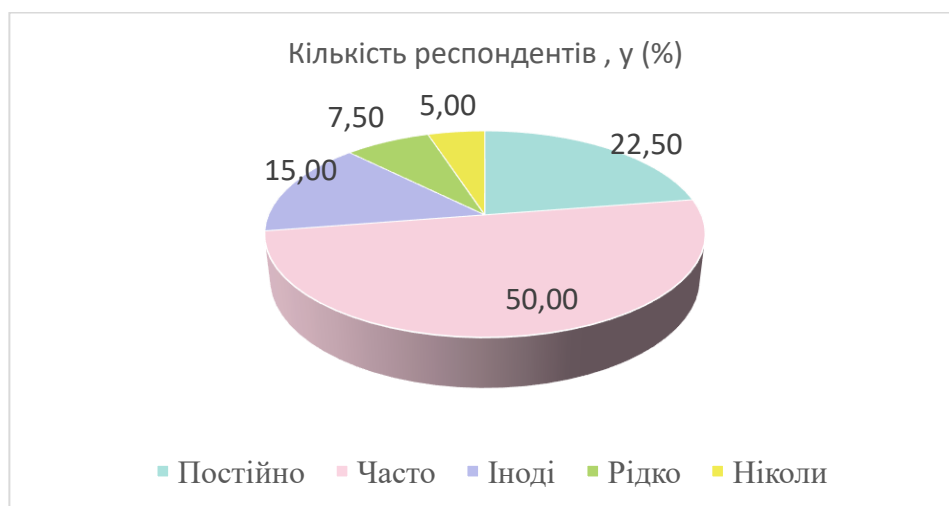


Рис. 2.1. Відповіді респондентів на питання «Як часто ви відчуваєте стрес під час навчання?»

При дослідженні конкретних ситуацій, які викликають у підлітків відчуття стресу було виділено наступні:

Найчастіше підлітки відчувають стрес через велику кількість домашніх завдань (37,50%). Це вказує на те, що надмірне навантаження домашніми завданнями є головним фактором стресу. Учні можуть відчувати тиск через обмежений час на виконання завдань, що впливає на їхній відпочинок та особисте життя.

Другим за частотою стресовим фактором є тестування або екзамени (25,00%). Стрес від тестів може бути пов'язаний з високими вимогами до успішності, страхом невдачі та необхідністю демонструвати свої знання у формалізованому іншомовному середовищі.

17,50% респондентів зазначили, що стрес викликають конфлікти з однолітками. Соціальні взаємини є важливими для підлітків, тому конфлікти можуть значно впливати на їхній емоційний стан і загальне самопочуття.

Лише 2,50% респондентів вказали на вимоги вчителів або професорів як на джерело стресу. Це може свідчити про те, що більшість підлітків сприймають академічні вимоги як нормальну частину навчального процесу або мають підтримку у подоланні цих вимог.

7,50% респондентів відчувають стрес через тиск щодо успішності в навчанні. Цей тиск може надходити як від батьків, так і від самого учня, який прагне до високих результатів.

10,00% респондентів відзначили, що стрес викликають проблеми в особистому житті. Це може включати сімейні конфлікти, романтичні стосунки чи інші особисті проблеми, які можуть відволікати від навчання.

На рис. 2.2 наведена статистика відповідей респондентів на питання «Які конкретні ситуації найчастіше викликають у вас відчуття стресу у школі?»



Рис. 2.2. Відповіді респондентів на питання «Які конкретні ситуації найчастіше викликають у вас відчуття стресу у школі?»

Оскільки велика кількість домашніх завдань та тестування є основними джерелами стресу для підлітків, важливо переглянути обсяги домашніх завдань і створити більш сприятливі умови для підготовки до тестів. Можливо, варто розглянути введення гнучких термінів виконання завдань та додаткових ресурсів для підготовки до екзаменів.

Конфлікти з однолітками також є значним фактором стресу. Школи можуть впроваджувати програми для розвитку соціальних навичок, вирішення конфліктів та підтримки здорових взаємин серед учнів.

Хоча вимоги вчителів не є основним джерелом стресу, важливо, щоб педагоги та батьки надавали підтримку учням у подоланні навчальних викликів. Це може включати надання зворотного зв'язку, роз'яснення вимог та індивідуальну підтримку.

Для підлітків, які стикаються з проблемами в особистому житті, важливо забезпечити доступ до шкільних психологів та консультантів, які можуть надати необхідну допомогу та підтримку.

На питання анкети «Як ви зазвичай реагуєте на стрес під час навчання?». Розподіл відповідей представлено на рис. 2.3.



Рис. 2.3. Відповіді респондентів на питання «Як ви зазвичай реагуєте на стрес під час навчання?»

Найбільша частина респондентів (42,50%) зазначили, що реагують на стрес відчуттям роздратованості чи злості. Це вказує на те, що підлітки часто мають негативну емоційну реакцію на стресові ситуації, що може ускладнювати їхнє навчання та соціальні взаємини.

25,00% респондентів відчують сильний страх або тривогу при стресі. Це свідчить про високу тривожність серед значної частини підлітків, що може призводити до проблем із психічним здоров'ям та знижувати їхню успішність у навчанні.

17,50% підлітків шукають відволікання, використовуючи технології або їжу, як спосіб впоратися зі стресом. Це може бути тимчасовим полегшенням, але не вирішує основну проблему стресу і може призвести до нездорових звичок.

10,00% респондентів шукають підтримку в друзів або родини. Соціальна підтримка є важливим фактором у подоланні стресу, але не всі підлітки мають доступ або бажання звертатися за допомогою.

Найменша група (6,67%) намагається зосередитися та впоратися з проблемою. Це свідчить про те, що лише незначна частина підлітків використовує активні стратегії для подолання стресу, що є найбільш ефективним підходом.

Більшість респондентів реагують на стрес негативно (роздратованість чи злість, страх або тривога), що вказує на необхідність впровадження стратегій управління емоціями та навчання ефективним методам подолання стресу.

Значна частина підлітків використовує відволікання як спосіб впоратися зі стресом, що може бути контрпродуктивним у довгостроковій перспективі. Потрібно навчати підлітків більш здоровим методам подолання стресу.

Малий відсоток респондентів активно намагається впоратися з проблемами, що вказує на необхідність розвитку навичок саморегуляції та проблемного вирішення серед підлітків.

Хоча деякі підлітки шукають підтримку у друзів або родини, важливо забезпечити доступ до додаткових джерел підтримки, таких як шкільні психологи та консультанти.

На питання анкети «Чи впливає стрес на ваші академічні досягнення?» було отримано лише дві відповіді «Так» або «Ні»

Більшість респондентів (70,00%) стверджують, що стрес впливає на їхні академічні досягнення. Це вказує на те, що значна частина підлітків сприймає стрес як чинник, який негативно впливає на їх успішність у навчанні.

Проте, також є значна частина респондентів (30,00%), які стверджують, що стрес не впливає на їхні академічні досягнення. Це може свідчити про те, що деякі підлітки мають ефективні стратегії управління стресом або не переживають наслідків стресу на їхній успішність у навчанні.

На рис. 2.4 наведена статистика відповідей респондентів.



Рис. 2.4. Відповіді респондентів на питання «Чи впливає стрес на ваші академічні досягнення?»

Відповіді респондентів показують, що вплив стресу на академічні досягнення може бути різноманітним. Для деяких підлітків стрес може бути значним фактором, який ускладнює їх успішність у навчанні, тоді як інші можуть мати ефективні стратегії, що дозволяють їм успішно керувати стресом.

Зважаючи на те, що більшість респондентів вважають, що стрес впливає на їхні академічні досягнення, важливо надавати підліткам навички стрес-менеджменту та підтримку для ефективного подолання стресових ситуацій.

На питання «Які стратегії ви використовуєте для управління стресом у навчанні?» було отримано важливе уявлення про те, як підлітки використовують різні стратегії для управління стресом у навчанні. Наводимо аналіз відповідей:

Планування та організація навчання (37,5%). Ця стратегія виявляється найбільш популярною серед підлітків. Планування часу та організація навчальних завдань можуть допомогти їм зменшити стрес, роблячи навчання більш систематичним та ефективним.

Заняття спортом або фізична активність (17,50%). Фізична активність відома своїми корисними впливами на психічне здоров'я. Використання цієї стратегії може допомогти підліткам зняти стрес та покращити настрій, що в свою чергу може позитивно позначитися на їхній навчальній діяльності.

Дихальні вправи та релаксація (15%). Релаксаційні методи, такі як дихальні вправи, можуть допомогти підліткам заспокоїтися та знизити рівень стресу перед навчальними заняттями або випробуваннями.

Спілкування з друзями або родиною (10%) Соціальна підтримка важлива для боротьби зі стресом. Розмова з друзями або членами родини може допомогти підліткам вирішити проблеми та відчути підтримку.

Використання технік медитації (7,5%). Медитація є ефективним методом зниження стресу та підвищення зосередженості. Ця стратегія може допомогти підліткам зберегти спокій під час навчання.

Ведення щоденника та саморефлексія (7,5%) Ведення щоденника дозволяє підліткам висловлювати свої думки та емоції, що може бути корисним для управління стресом та розвитку самосвідомості.

Прийом їжі та пиття води (5%). Харчування та гідратація можуть впливати на фізичне та психічне самопочуття. Однак ця стратегія використовується меншою кількістю підлітків у порівнянні з іншими.

Розподіл відповідей на дане питання графічно представлено на рис. 2.5. Таким чином, ми отримали уявлення про те, як підлітки управляють стресом у навчанні. Переважна більшість використовує планування та організацію навчання, що свідчить про їхню прагнення створювати систему та ефективно виконувати завдання. Заняття спортом та фізична активність є ще однією популярною стратегією, що показує усвідомлення важливості збереження фізичного здоров'я для зниження стресу. Дихальні вправи, спілкування з друзями та родиною, використання медитаційних технік та ведення дневника є іншими корисними методами для зменшення стресу. Хоча прийом їжі та пиття води використовується меншою кількістю підлітків, це також важливий аспект фізичного та психічного самопочуття. Цей аналіз допомагає зрозуміти, які конкретні стратегії допомагають підліткам краще управляти своїм стресом під час навчання. А також ми розуміємо, що дані стратегії включають значною мірою наявність позитивної соціальної підтримки.



Рис. 2.5 Відповіді респондентів на питання «Які стратегії ви використовуєте для управління стресом у навчанні?»

На питання «Чи відчуваєте ви підтримку від вчителів або шкільних консультантів у вирішенні стресових ситуацій?»

Так, відчуваю значну підтримку (32,50%). Деякі респонденти відчувають значну підтримку від освітнього персоналу, що свідчить про те, що вони отримують необхідну допомогу та підтримку у вирішенні стресових ситуацій.

Частково, але не в усіх випадках (60,00%). Більшість респондентів відчувають підтримку лише частково, що може вказувати на те, що вони отримують допомогу в деяких ситуаціях, але не завжди відчувають, що ця підтримка є достатньою.

Ні, не відчуваю підтримки (7,50%). Малий відсоток респондентів відзначив, що не відчуває підтримки від освітнього персоналу, що може свідчити про недостатню або відсутню допомогу у вирішенні стресових ситуацій.

Цей аналіз може вказати на необхідність покращення механізмів підтримки студентів та учнів з боку освітнього персоналу для забезпечення їхнього емоційного

благополуччя та успішності. Результати розподілу відповідей стосовно наявності підтримки вчителів представлено на рис. 2.6.



Рис. 2.6. Відповіді респондентів на питання «Чи відчуваєте ви підтримку від вчителів або шкільних консультантів у вирішенні стресових ситуацій?»

Таким чином, аналіз надає нам важливі відомості щодо сприйняття підтримки від вчителів та шкільних консультантів у вирішенні стресових ситуацій серед підлітків.

Отже, на основі цього аналізу можна зробити висновок, що існує потреба в покращенні механізмів підтримки та комунікації між учнями та освітнім персоналом для забезпечення їхнього емоційного благополуччя та успішності.

На рис. 2.7 наведена статистика відповідей респондентів на питання «Як ви вважаєте, що може зробити ваша школа, щоб покращити психологічний клімат та допомогти управляти стресом учнів?»

Забезпечити доступ до психологічної підтримки та консультування (37,50%). Ця стратегія показує, що підтримка психологічного здоров'я важлива для респондентів, проте вона має менший пріоритет серед інших запропонованих варіантів.

Проводити тренінги зі стресоустійчивості та самоменеджменту (17,50%). Тренінги такого роду можуть допомогти учням розвивати навички керування стресом і емоціями, що є важливим аспектом їхнього психологічного благополуччя.

Створити програми з розвитку навичок управління емоціями (40,00%). Ця стратегія зазнала найбільшої популярності серед респондентів. Програми, спрямовані на розвиток навичок управління емоціями, можуть допомогти учням краще розуміти та контролювати свої емоції під час стресових ситуацій.

Підтримувати клуби та групи підтримки для учнів (2,50%). Ця стратегія, хоч і має меншу підтримку, може все ще бути корисною для невеликої групи учнів, які шукають підтримку та розуміння.

Забезпечити більше часу для відпочинку та рекреації (25,00%). Ця стратегія вказує на важливість відпочинку та рекреації як способу зменшення стресу серед учнів. Забезпечення більшого часу для відпочинку може сприяти загальному психологічному благополуччю учнів.

Цей аналіз допомагає зрозуміти, які конкретні заходи можуть бути корисними для створення сприятливого психологічного клімату та управління стресом серед учнів.



Рис. 2.7 Відповіді респондентів на питання «Як ви вважаєте, що може зробити ваша школа, щоб покращити психологічний клімат та допомогти управляти стресом учнів?»

Таким чином, аналіз таблиці відповідей на питання про психологічний клімат та управління стресом учнів показує, що респонденти вважають наступні стратегії важливими для їхньої школи:

- Забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультування.
- Проведення тренінгів зі стресоустійчивості та самоменеджменту.
- Створення програм з розвитку навичок управління емоціями.
- Підтримка клубів та груп підтримки для учнів.
- Забезпечення більшого часу для відпочинку та рекреації.

Ці стратегії можуть сприяти покращенню психологічного клімату в учбовому закладі та допомогти учням краще управляти стресом, що в свою чергу може позитивно позначитися на їхньому навчанні та загальному благополуччі.

Результати анкетування надають важливі відомості про сприйняття та управління стресом серед підлітків. Згідно з отриманими даними, більшість респондентів відчувають стрес у навчанні, переважно через велику кількість домашніх завдань, тестів та екзаменів. У той же час, вони використовують різноманітні стратегії для управління стресом, такі як планування навчання, фізична активність, релаксаційні вправи та спілкування з друзями та родиною.

Важливо відзначити, що значна частина респондентів відчуває підтримку від вчителів та адміністрації у вирішенні стресових ситуацій, але більшість вважає, що ця підтримка є частковою, а не повною. Тому важливо розглядати можливості для поліпшення системи підтримки в школі.

Щодо рекомендацій, відповідно до даних анкетування, школі є доцільним розглянути впровадження таких ініціатив, як проведення тренінгів зі стресостійкості, створення програм розвитку навичок управління емоціями та забезпечення доступу до психологічної підтримки. Ці заходи допоможуть покращити психологічний клімат та зробити навчання більш сприятливим для усіх учнів.

За результатами тесту на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) було отримано наступні результати.

Низький рівень стресу не зафіксований серед опитаних (0%), що може свідчити про те, що підлітки тією чи іншою мірою переживають різні прояви стресу.

Помірний рівень стресу також відсутній (0%).

Середній рівень стресу виявлений у 15% опитаних, що може свідчити про те, що частина підлітків демонструє помірні прояви стресу.

Високий рівень стресу зафіксований у 35,0% опитаних, вказуючи на те, що значна частина підлітків переживає підвищений рівень стресу.

Дуже високий рівень стресу спостерігається у 50,00% опитаних, що свідчить про те, що більшість підлітків виявились у високій або дуже високій групі переживання стресу.

У додатку Б наведено первинні дані опитуваних за методикою визначення рівня стресу.

У таблиці 2.1 наведено розподіл опитуваних за рівнями стресу.

Таблиця 2.1

**Розподіл опитаних за методикою Тест на визначення рівня стресу
(за В. Ю. Щербатих)**

Рівень стресу	Кількість респондентів, у %
Низький рівень стресу	0
Помірний рівень стресу	0
Середній рівень стресу	15,0
Високий рівень стресу	35,0
Дуже високий рівень стресу	50,00

Отже, за результатами діагностики рівнів стресу всі підлітки відчують стрес.

Після проведення дослідження на визначення стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Д. Холмса, К. Раге було отримано наступні результати.

Високий рівень стресостійкості: 40% опитаних показали високий рівень опірності стресу, що є позитивним показником і вказує на їхню здатність до ефективного подолання стресових ситуацій.

Середній рівень: 55% опитаних мають граничний рівень стресостійкості. Це більшість, що свідчить про необхідність розробки та впровадження програм з підвищення стресостійкості для цієї групи.

Низький рівень: Лише 5% мають низький рівень опірності стресу. Хоча це невелика частка, вона потребує особливої уваги для підтримки та розвитку стресостійкості.

У додатку В наведено первинні дані опитаних за методикою дослідження стресостійкості та соціальної адаптації. Наочно результати діагностики представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл опитаних за методикою дослідження стресостійкості та соціальної адаптації для Д. Холмса, К. Раге

Рівень стресостійкості	Кількість респондентів, у %
Високий рівень	40,00
Середній рівень	55,00
Низький рівень	5,00

Таким чином, результати дослідження вказують на те, що більшість опитаних (95%) мають середній або високий рівень стресостійкості, що є позитивним аспектом. Проте, існує невелика група (5%), яка потребує додаткової допомоги і підтримки для підвищення їхньої здатності справлятися зі стресом.

Отже, результати діагностики вказують на значні відмінності в рівнях стресостійкості та соціальної адаптації серед підлітків у вибраному колективі школи.

За результатами діагностики підлітків за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) було отримано наступні результати (первинні дані представлено у додатку Д).

За показниками тривожності – більшість опитуваних (60%) мають середній рівень тривожності, що може свідчити про те, що в загальному учасники не зазнають

надмірного стресу чи тривоги у своєму житті. Однак, значна частка (30%) має високий рівень тривожності, що вказує на потребу в подальшому психологічному втручанні або підтримці.

За показниками фрустрації – найбільша кількість учасників (47,50%) має високий рівень фрустрації, що може вказувати на труднощі у досягненні поставлених цілей або високий рівень незадоволеності. Також великий відсоток підлітків (32,5%) мають середній рівень фрустрації. Цей показник є сигналом для необхідності вжити заходів для зниження рівня фрустрації серед учасників.

За показниками агресивності – більшість опитуваних (45%) мають середній рівень агресивності, що може вказувати на відносно здорову емоційну регуляцію. Однак, існує значна частка (25%) з високим рівнем агресивності, що потребує додаткової уваги та можливих заходів для зниження агресивної поведінки.

За показниками ригідності найбільша частка опитуваних (42,50%) демонструє високий рівень ригідності, що свідчить про труднощі у адаптації до змін і можливу схильність до стресу при змінних умовах. Також достатньо велика кількість підлітків з середнім рівнем ригідності (35%). Цей аспект вимагає підвищеної уваги, щоб допомогти учасникам розвивати більш гнучкі підходи до життя та роботи.

У таблиці 2.3 представлено розподіл підлітків за результатами діагностики тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком).

Таблиця 2.3

Розподіл опитаних за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), % (розроблено автором)

Параметр	Рівень	Кількість респондентів, у %
Тривожність	низький	10,00
	середній	60,00
	високий	30,00
Фрустрація	низький	20,00
	середній	32,50
	високий	47,50
Агресивність	низький	30,00
	середній	45,00

	високий	25,00
Ригідність	низький	22,50
	середній	35,00
	високий	42,50

Результати діагностики тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності показують, що серед учасників дослідження значний відсоток має середній рівень тривожності та агресивності, що є відносно позитивним показником. Проте високий рівень фрустрації та ригідності у багатьох опитаних вказує на потребу у додатковій психологічній підтримці та заходах, спрямованих на покращення їхньої емоційної стійкості та адаптивних навичок.

Отже, результати діагностики вказують на різноманітність в рівнях тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед підлітків, що може вказувати на різницю в їхньому психічному стані та адаптації.

Отже, отримані результати вказують на різноманітність рівнів стійкості підлітків до стресових ситуацій. Більшість підлітків має середній рівень стійкості, проте значна частина також демонструє високий рівень стійкості. Це може вказувати на різний ступінь готовності та здатності підлітків ефективно впоратися із стресом.

Таким чином, стресові ситуації є невід'ємною частиною життя підлітків, які впливають на різні аспекти їхнього емоційного стану. Результати дослідження показують, що більшість підлітків відчувають високий рівень стресу, особливо пов'язаного з навчанням та соціальними взаєминами. Це підкреслює важливість розробки та впровадження стратегій підтримки для зниження рівня стресу та покращення емоційного благополуччя підлітків.

Відповідно до нашого припущення про наявність впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання, було проведено кореляційний аналіз Спірмена (Додаток Ж).

В результаті виявлено наступні кореляційні зв'язки:

Позитивний взаємозв'язок між тривожністю та фрустрацією ($r=0,563$; $p=0,000$) та агресивною ($r=0,668$; $p=0,000$) та ригідністю ($r=0,746$; $p=0,000$). Це означає, що

підвищення рівня тривожності пов'язане із збільшенням рівня фрустрації, агресії та ригідності.

Позитивний взаємозв'язок між фрустрацією та агресивною ($r=0,742$; $p=0,000$) та ригідністю ($r=0,796$; $p=0,000$). Це свідчить про те, що підвищення рівня фрустрації пов'язане із збільшенням агресивності та ригідності у поведінці.

Позитивний взаємозв'язок між агресивною та ригідністю ($r=0,741$; $p=0,000$), що вказує на те, що підвищення рівня агресії супроводжується збільшенням ригідності у поведінці.

Тривожність показує позитивний взаємозв'язок з фрустрацією, агресією та ригідністю, що свідчить про те, що підвищення рівня тривожності пов'язане з негативними емоційними і поведінковими реакціями.

Фрустрація має сильний позитивний зв'язок з агресією та ригідністю, що вказує на те, що підвищення рівня фрустрації супроводжується збільшенням агресивності та ригідності.

Агресія демонструє позитивний зв'язок з ригідністю, що підтверджує, що агресивна поведінка часто супроводжується ригідністю.

Ці результати підкреслюють важливість розуміння та управління стресовими ситуаціями серед підлітків, оскільки вони мають значний вплив на різні аспекти їхнього емоційного, поведінкового та фізіологічного стану. Необхідно розробити рекомендації щодо зниження рівня впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання, щоб покращити загальний психоемоційний стан підлітків.

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітків в процесі навчання

У рамках нашого дослідження пропонуємо більш детально розглянути програму психологічної корекції стресостійкості підлітків за допомогою психодинамічного підходу. Ця програма спрямована на підлітків та розрахована на

півріччя, з 10 зустрічами загалом. Зустрічі кожної групи проводилися визначеними днями, у тому ж місці та о певному часі. Це створює відповідну атмосферу для розвитку довірливих стосунків.

Програма включає наступні блоки:

1. Діагностика психоемоційного стану підлітка: вона базується на панелі діагностичних методів, разом з алгоритмом їх використання, що наведений у додатках.

2. Групова робота: методика проведення цієї роботи подана у формі занять, спрямованих на розвиток стресостійкості підлітків.

3. Індивідуальна робота: цей блок передбачає індивідуальну психологічну роботу з кожним учасником програми для більш ефективної підтримки та корекції їхнього стресового стану.

Розглянемо план психокорекційної програми стресостійкості для підлітків за допомогою психодинамічного підходу більш детально.

Заняття 1. Тема: «Що таке стрес та як він впливає на мій емоційний стан, на моє спілкування з іншими?»

Мета: Розвиток позитивного ставлення до інших, обізнаність щодо впливу стресу на життєдіяльність, налаштування на позитивний настрій.

Заняття 2. Тема: «Стресові ситуації в школі: як пережити тривожність перед невизначеністю?»

Мета: Розуміння власного емоційного стану, зниження ситуативної тривожності.

Заняття 3. Тема: «Стрес і негативне мислення та сприйняття себе»

Мета: Розуміння когнітивних викривлень щодо себе, своєї зовнішності та власного емоційного стану.

Заняття 4. Тема: «Як я можу протидіяти стресу?»

Мета: Розвиток навичок стресостійкості; регулювання ситуативної тривожності, навчання навичкам самопідтримки.

Заняття 5. Тема 5 – «Стоп, тригери».

Мета: полягає у сприянні розвитку почуття безпечного місця та формуванні навичок виходу зі стресових ситуацій шляхом використання методу прогресивної нервово-м'язової релаксації, що є важливим елементом психоедукації для підлітків.

Заняття 6. Тема «Швидка допомога під час стресу».

Головна мета полягає в розвитку навичок стресостійкості та навчанні методів самоконтролю.

Заняття 7 – 8 Тема «Як емоції впливають на стрес?» і «Мої життєві цінності»

Мета – розвивати емоційний інтелект, навички розрізнення емоцій у інших, навички стресостійкості та самопідтримки..

Заняття 9. Тема «Моя внутрішня сила – це моя стресостійкість»

Основна мета – розвиток соціально-комунікативних навичок та навчання навичкам самопідтримки.

Заняття 10. Тема «Я та моє емоційне благополуччя в майбутньому».

Мета – розвиток рефлексивних навичок, навчання навичкам самопідтримки та самодопомоги.

Всі теми викладаються послідовно, з розкриттям їх змісту на кожному занятті. До кожного заняття додається повний опис проведення, включаючи структуру та опис вправ, тривалість, а також надано зразки роздаткових матеріалів.

У додатку Е наведений поетапний зміст та структура занять.

Отже, структура проведення тематичних зустрічей в рамках психокорекційної програми для підлітків з розвитку стресостійкості включала наступні компоненти:

Встановлення сутності поставленої проблеми через «мозковий штурм» та аналіз кейсів.

Ознайомлення з необхідною інформацією шляхом обговорення таких тем, як «Що таке стрес? Чи завжди це погано?» та «Стресові ситуації в житті: як екологічно пережити тривожність», а також дискусії на тему «Як впоратися з негативними емоціями».

Самоспостереження через вправи на дихання, розуміння власних емоцій, розрізнення їх та уміння справлятися з тривожністю та фрустрацією.

Творча діяльність з метафоричними картами для розуміння власних емоцій та переживань, пошуку ресурсів з мак-картами «Таємниці твоєї душі» та елементами рефлексії.

Комунікативна діяльність через групову та діалогічну взаємодію протягом всіх занять.

Підведення підсумків через рефлексивну діяльність.

З урахуванням цього підбір методів і засобів для кожного психокорекційного заняття здійснювався з метою впливу на когнітивну, емоційно-ціннісну сфери кожного підлітка.

Розробили 10 тематичних зустрічей для психокорекційного впливу, і на початку кожної зустрічі використовували психогімнастичні вправи. Після завершення програми, крім групових обговорень та індивідуальних консультацій, рекомендується використовувати письмові практики, такі як ведення щоденника рефлексії, для укріплення внутрішнього усвідомлення нового досвіду.

Під час створення та апробації програми ми керувалися структурно-тематичним підходом. Групові заняття, спрямовані на психологічну корекцію стресостійкості у підлітковому віці, об'єднувалися в чотири блоки відповідно до показників стресостійкості у підлітків: когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційно-рефлексивний моделі нашого дослідження.

Отже, ми пропонуємо психокорекційну програму для підлітків, що включає в себе методики та вправи, спрямовані на розуміння власних емоцій, потреб і переживань, а також розвиток стресостійкості через психодинамічний підхід (Додаток К).

Висновки до другого розділу

Результати анкетування надають важливі відомості про сприйняття та управління стресом серед підлітків. Згідно з отриманими даними, більшість респондентів відчувають стрес у навчанні, переважно через велику кількість домашніх завдань, тестів та екзаменів. У той же час, вони використовують

різноманітні стратегії для управління стресом, такі як планування навчання, фізична активність, релаксаційні вправи та спілкування з друзями та родиною.

Важливо відзначити, що значна частина респондентів відчуває підтримку від вчителів та адміністрації у вирішенні стресових ситуацій, але більшість вважає, що ця підтримка є частковою, а не повною. Тому важливо розглядати можливості для поліпшення системи підтримки в учбових закладах.

В ході діагностики рівня навчального стресу виявлено, що більшість підлітків демонструють високий рівень стресу, з 33,33% виявлено середній рівень. Більшість учасників також мають високий або середній рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність адаптуватися та ефективно впоратися зі стресом без негативних наслідків для здоров'я. У 46,66% підлітків було виявлено високий рівень стресостійкості. Лише 20% учасників виявили низький рівень стресостійкості, що може вказувати на їхню вразливість у стресових ситуаціях.

Щодо рекомендацій, відповідно до даних анкетування, школи можуть розглянути впровадження таких ініціатив, як проведення тренінгів зі стресоустійчивості, створення програм розвитку навичок управління емоціями та забезпечення доступу до психологічної підтримки. Ці заходи допоможуть покращити психологічний клімат та зробити навчання більш сприятливим для усіх учнів.

Також у розділі розробили психокорекційну програму для підлітків, що включає в себе методики та вправи, спрямовані на розуміння власних емоцій, потреб і переживань, а також розвиток стресостійкості через психодинамічний підхід.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що стрес у навчальній діяльності підлітків може розглядатися як один з аспектів психологічного напруження, який виникає внаслідок надмірного навантаження, що часто пов'язане з умовами навчального процесу, включаючи організаційні, соціальні, екологічні та технічні фактори. Підлітковий період є ключовим в еволюції особистості, адже саме тоді діти починають активно формувати свою ідентичність і взаємодіяти зі світом. Проте, на жаль, цей життєвий етап часто супроводжується психологічними труднощами, особливо у сфері формування адекватної самооцінки та взаємин з оточуючими. Розбіжність між сприйняттям себе та оточуючого середовища може призводити до конфліктів та стресу, що мають негативний вплив на емоційний та фізичний стан підлітка. Таким чином, необхідною вимогою для психологів є розвиток адекватної самооцінки у підлітків для запобігання різним проблемам у цей період. Вплив стресових ситуацій на емоційний стан підлітків у процесі навчання може суттєво впливати на загальний стан їхнього самопочуття та психічного здоров'я. Різні стресові ситуації, такі як підготовка до іспитів або проблеми в класі, можуть призводити до збільшення рівня тривоги, роздратування та втоми у підлітків. Це може призвести до втрати інтересу до навчання, зниження мотивації та концентрації, а також виникнення проблем зі сном та інші фізичні та психічні симптоми стресу. Тому важливо створити сприятливе навчальне середовище, яке б підтримувало психологічний комфорт учнів та сприяло їх успішному навчанню.

Результати анкетування надають важливі відомості про сприйняття та управління стресом серед підлітків. Згідно з отриманими даними, більшість респондентів відчувають стрес у навчанні, переважно через велику кількість домашніх завдань, тестів та екзаменів. У той же час, вони використовують різноманітні стратегії для управління стресом, такі як планування навчання, фізична активність, релаксаційні вправи та спілкування з друзями та родиною.

Важливо відзначити, що значна частина респондентів відчуває підтримку від вчителів та адміністрації у вирішенні стресових ситуацій, але більшість вважає, що

ця підтримка є частковою, а не повною. Тому важливо розглядати можливості для поліпшення системи підтримки в учбових закладах.

В ході діагностики рівня навчального стресу виявлено, що більшість підлітків демонструють високий рівень стресу, з 33,33% виявлено середній рівень. Більшість учасників також мають високий або середній рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність адаптуватися та ефективно впоратися зі стресом без негативних наслідків для здоров'я. У 46,66% підлітків було виявлено високий рівень стресостійкості. Лише 20% учасників виявили низький рівень стресостійкості, що може вказувати на їхню вразливість у стресових ситуаціях.

Щодо рекомендацій, відповідно до даних анкетування, школи та коледжі можуть розглянути впровадження таких ініціатив, як проведення тренінгів зі стресоустійчивості, створення програм розвитку навичок управління емоціями та забезпечення доступу до психологічної підтримки. Ці заходи допоможуть покращити психологічний клімат та зробити навчання більш сприятливим для усіх учнів.

Також у розділі розробили психокорекційну програму для підлітків, що включає в себе методики та вправи, спрямовані на розуміння власних емоцій, потреб і переживань, а також розвиток стресостійкості через психодинамічний підхід.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Басенко, О. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. 2019. С. 3-9.
2. Герасименко, Т. О., Жара, Г. І. Воєнний стрес дітей та підлітків: засоби стресопрофілактики на уроках фізичної культури. 2023. С. 10-15.
3. Гоч, Н. В. Особливості прояву психологічного стресу у підлітків. Редакційна колегія, 2020. 41. С.41-44
4. Даниляк О., Марінець С-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці НТШ Мед. науки 2016. Т. XLV. С. 27–40.
5. Доброштан Н., Куліш О. Вікові особливості у дослідженнях видів і процесів пам'яті. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 7. С. 37–44
6. Дрібас, С. А., Пінська, О. Л. Особливості самооцінки підлітків у системі дистанційного навчання. In The 11 th International scientific and practical conference “Modern research in world science”(January 29-31, 2023) SPC “Sci-conf. com. ua”, Lviv, Ukraine. 2023. 1579 p. (p. 845).
7. Дубровська, Є., Панченко, О., Кабанцева, А., Маркова, М., Макаренко, Н., & Удовенко, Ю. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту.2022. С. 15-19.
8. Думинська, К. Особливості тривожності підлітків в умовах очної та дистанційної форми навчання. Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 16 від 31.08. 2023 року), С.120.
9. Іванцанич, В. І. Особливості розвитку стресостійкості у школярів. Правничий вісник Університету «КРОК», 2018. (33), С.194-201.
10. Коцур, Н. І., Годун, Н. І. Психоемоційні стреси в школярів: ризики розвитку та шляхи запобігання. Молодий вчений, 2017. (1), С.97-100.

11. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 99–105.
12. Крупа, В., Мальцева, К. Соціальний стрес та превалюючі стресори серед підлітків бакалаврату НаУКМА. Наукові записки НаУКМА. Соціологія. 2019. Том 2. С. 62-73
13. Кузьміна, К. О., Серета, І. В. Вплив стресу на голос підлітків.. In The XII International Scientific and Practical Conference» Youth, education and science through today's challenges», December 04-06, 2023, Bordeaux, France. С. 228-230.
14. Мазурець, В. Ю. Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків. Психологія: реальність і перспективи, 2013. (1), С.170-173.
15. Макаренко Н., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. Психологічний часопис. 2017. № 1 (5). С. 66–75.
16. Маркова М.В., Піонтковська О.В., Соловйова А.Г. Вплив вимушеного переміщення на психоемоційну сферу дитини. Український вісник психоневрології. 2017. Т. 25. Вип. 4 (93). С. 41–48.
17. Марушко Ю. В. Артеріальна гіпертензія у дітей та підлітків / Ю.В. Марушко, Т. В. Гищак // Педіатрія. 2018. 4(47). С. 53-58.
18. Марціновська, І. П. Стрес та травматичний стрес у дітей та підлітків з порушеннями психофізичного розвитку. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна, 2019. С.78-82.
19. Меланчик А., Мухіна М. Дослідження окремих психологічних характеристик учнів з числа внутрішньо переміщених осіб і населення буферної зони. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії : Збірник матеріалів, доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції. Маріуполь, 2018. С. 93–95.

20. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik / Т. Осадченко. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. – 234 с.

21. Поліщук Н. А. Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації: матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. – Луцьк: ВІППО, 2018. – 124 с.

22. Пономарьова, Л. І., Чепурко, І. П., Загороднева, О. В. Профілактика стресу та його наслідків у школярів. ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ, 2020. (2), С.10-13.

23. Раковець, О. Ю., Ланевич, А. Функціональний стан організму підлітків в умовах навчального стресу. Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки (частина III): матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції м. Київ, 11–12 грудня 2018 року.–Київ: МЦНД, 2018.–56 с.

24. Розіна І. Психологічні особливості здатності засвоювання інформації в стресових ситуаціях під час війни у підлітковому та юнацькому віці / І. Розіна, О. Борщевська // Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф. (19 травня 2023 року, м. Одеса). Одеса, 2023. С. 40-45.

25. Руда, Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. Спортивний вісник Придніпров'я, 2018. (2), С.122-129.

26. Руда, Т. Розвиток стресостійкості підлітків засобами фізичного виховання. Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії: мат. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (Чернівці, 6 листопада 2018 року)/за редакцією ЯБ Зоря.–Чернівці, 2018.–310 с., 209.

27. Сергета, І.В., Осадчук, Н.І. Провідні психофізіологічні функції організму учнів та особливості їх зв'язку з показниками фізичного розвитку дітей і підлітків. In The 5 th International scientific and practical conference—Topical issues of modern science, society and education (November 28-30, 2021) SPC—Sci-conf. com. ua, Kharkiv, Ukraine. 2021. 2101 p. (p. 309).

28. Тарасова, В. Програма психологічної корекції стресостійкості підлітків. *Перспективи та інновації науки*, 2023. (13 (31)). С. 12-17.
29. Токарева Н.М., Шамне А.В., Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг: Інтерсервіс, 2014. 312 с.
30. Ушакова, І., Брюховецька, О. В. Психологічні особливості реагування підлітків на стрес та шляхи його подолання. Збірник затверджено рішенням вченої ради Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Протокол № 3 від 15.04. 2021 року, 166.
31. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 7(25). С. 554-567

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета про соціальний стан (навчання)

1. Яка ваша вікова категорія?

11-12 років

13-14 років

15 рік

2. Як часто ви відчуваєте стрес під час навчання?

Постійно

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

3. Які конкретні ситуації найчастіше спричиняють вам стрес у школі або коледжі? (Виберіть всі відповіді, що підходять)

Велика кількість домашніх завдань

Тестування або екзамени

Конфлікти з однолітками

Вимоги вчителів або професорів

Тиск стосовно успішності в навчанні

Проблеми в особистому житті

4. Як ви зазвичай реагуєте на стрес у навчанні? (Виберіть всі відповіді, що підходять)

Відчуваю сильний страх або тривогу

Відчуваю роздратованість чи злість

Стараюся зосередитися та впоратися з проблемою

Шукаю підтримку в друзів або родини

Шукаю відволікання (наприклад, використовую технології або їм)

5. Чи впливає стрес на ваші академічні досягнення?

Так

Ні

6. Чи відчуваєте ви, що ваша шкільна або коледжна атмосфера сприяє стресу? Якщо так, що саме в ній вас турбує?

7. Які стратегії ви використовуєте для управління стресом у навчанні?

8. Чи відчуваєте ви підтримку від вчителів, професорів або шкільних/коледжних консультантів у вирішенні стресових ситуацій?

9. Як ви вважаєте, що може зробити ваша школа або коледж, щоб покращити психологічний клімат та допомогти управляти стресом учнів?

Дякуємо за вашу участь!

**Первинні дані опитаних за методикою Тест на визначення рівня стресу
(за В. Ю. Щербатих) (n=40)**

№ респ.	Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні симптоми	Фізіологічні симптоми	Всього
1	8	7,5	7,5	12	35
2	10	13,5	12	20	55,5
3	11	12	13,5	20	56,5
4	4	4,5	4,5	10	23
5	4	4,5	6	8	22,5
6	8	7,5	4,5	10	30
7	8	7,5	7,5	12	35
8	4	4,5	4,5	10	23
9	4	4,5	6	8	22,5
10	8	3	7,5	12	30,5
11	10	13,5	12,5	8	44
12	12	12	14,5	14	52,5
13	10	13,5	12	14	49,5
14	8	6	7,5	10	31,5
15	7	6	6	6	25
16	8	7,5	7,5	10	33
17	11	10,5	12,5	10	44
18	11	12	14,5	12	49,5
19	8	7,5	6	10	31,5
20	10	12	12	22	56
21	10	13,5	10,5	22	56
22	9	13,5	12	18	52,5
23	11	13,5	12,5	12	49
24	12	12	13	14	51
25	8	7,5	7,5	12	35
26	10	13,5	10,5	22	56

27	11	13,5	12,5	12	49
28	12	12	13	14	51
29	4	4,5	4,5	10	23
30	4	4,5	6	8	22,5
31	8	6	7,5	10	31,5
32	7	6	6	6	25
33	8	7,5	7,5	10	33
34	11	10,5	12,5	10	44
35	11	13,5	12,5	12	49
36	12	12	13	14	51
37	8	7,5	7,5	12	35
38	4	4,5	4,5	10	23
39	4	4,5	6	8	22,5
40	8	7,5	4,5	10	30

Первинні дані опитаних за методикою Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації для Д. Холмса, К. Раге» (n=40)

№	Стресостійкість
1	188
2	294
3	292
4	468
5	267
6	288
7	194
8	250
9	185
10	283
11	235
12	253
13	189
14	185
15	183
16	160
17	200
18	203
19	209
20	291

21	294
22	207
23	265
24	302
25	306
26	303
27	312
28	302
29	474
30	195
31	185
32	283
33	235
34	253
35	189
36	185
37	294
38	292
39	209
40	291

**Первинні дані опитаних за методикою «Самооцінка психічних станів»
(за Г. Айзенком) (n=40)**

№	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	7	5	7	0
2	0	6	6	7
3	9	14	11	8
4	9	11	0	3
5	8	5	3	6
6	9	18	11	12
7	14	16	9	19
8	11	14	1	11
9	16	17	19	20
10	10	9	10	9
11	20	18	16	16
12	18	15	16	16
13	10	11	13	8
14	15	16	12	18
15	20	18	18	15
16	12	0	3	7
17	19	17	18	17
18	11	8	11	9
19	4	7	4	3
20	8	11	9	14
21	10	1	5	2
22	20	15	16	18
23	16	20	17	16
24	0	3	5	2
25	14	13	13	13
26	9	18	11	12
27	14	16	9	19
28	12	0	3	7
29	19	17	18	17
30	11	8	11	9
31	11	8	11	9
32	4	7	4	3
33	8	11	9	14
34	9	14	11	8
35	9	11	0	3
36	8	5	3	6
37	12	0	3	7
38	19	17	18	17
39	10	1	5	2
40	20	15	16	18

Додаток Ж

			Інтелектуал ьніОзнСтре су	Поведінко віОзнСтре су	Емоційні Симптом и	Фізіологіч ніСимпто ми	Стресо стійкіс ть	Триво жніст ь	Фрус траці я	Агрес ивніст ь	Ригі дніс ть
ро Спи рме на	Інтелектуал ьніОзнСтре су	Коэф фіцие нт корре ляции Знч. (2- сторо н) N	1,000	,839**	,934**	,679**	,080	-,106	-,043	-,019	-,063
			.	,000	,000	,000	,622	,514	,793	,906	,698
		N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	Поведінкові ОзнСтресу	Коэф фіцие нт корре ляции Знч. (2- сторо н) N	,839**	1,000	,776**	,690**	,116	-,061	,059	,015	-,015
			,000	.	,000	,000	,476	,707	,719	,926	,925
		N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	ЕмоційніСи мптоми	Коэф фіцие нт корре ляции Знч. (2- сторо н) N	,934**	,776**	1,000	,627**	-,026	-,077	-,103	-,002	-,068
			,000	,000	.	,000	,872	,639	,526	,988	,679
		N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	Фізіологічні Симптоми	Коэф фіцие нт корре ляции Знч. (2- сторо н) N	,679**	,690**	,627**	1,000	,331*	-,223	-,165	-,135	-,112
			,000	,000	,000	.	,037	,166	,308	,405	,493
		N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	Стресостійк ість	Коэф фіцие нт корре ляции Знч. (2- сторо н) N	,080	,116	-,026	,331*	1,000	-,123	,009	-,108	-,055
			,622	,476	,872	,037	.	,449	,956	,507	,736
		N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	Тривожніст ь	Коэф фіцие нт корре ляции	-,106	-,061	-,077	-,223	-,123	1,000	,563* *	,668**	,746* *

	Знч. (2- сторо н) N	,514 40	,707 40	,639 40	,166 40	,449 40	.40	,000 40	,000 40	,000 40
Фрустрація	Коэф фицие нт корре ляции Знч. (2- сторо н) N	-,043 40	,059 40	-,103 40	-,165 40	,009 40	,563** 40	1,000 40	,742** 40	,796* 40
	Знч. (2- сторо н) N	,793 40	,719 40	,526 40	,308 40	,956 40	,000 40	.40	,000 40	,000 40
Агресивніст ь	Коэф фицие нт корре ляции Знч. (2- сторо н) N	-,019 40	,015 40	-,002 40	-,135 40	-,108 40	,668** 40	,742* 40	1,000 40	,741* 40
	Знч. (2- сторо н) N	,906 40	,926 40	,988 40	,405 40	,507 40	,000 40	,000 40	.40	,000 40
Ригідність	Коэф фицие нт корре ляции Знч. (2- сторо н) N	-,063 40	-,015 40	-,068 40	-,112 40	-,055 40	,746** 40	,796* 40	,741** 40	1,00 0 40
	Знч. (2- сторо н) N	,698 40	,925 40	,679 40	,493 40	,736 40	,000 40	,000 40	,000 40	.40

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Поетапний зміст психокорекційної програми стресостійкості та структура занять підлітків засобами психодинамічного підходу

Тема 1. Знайомство з групою. Мета полягала у викликанні у підлітків розуміння основних понять «стрес» та «стресові переживання» та усвідомленні важливості розвитку стресостійкості. На цьому занятті застосовувалися такі методи роботи: обговорення. Метою обговорення було розкриття змісту понять «стрес» та «стресостійкість» та поглиблення розуміння важливості розвитку власної стійкості до стресу. Підтемами для обговорення були: «Сутність стресу» та «Як правильно переживати стресові ситуації?».

Поглибимо основний зміст цього обговорення, яке ми пропонували для підлітків. В рамках нього було розкрито основні аспекти поняття стресу, його вплив на їхнє життя та важливість розвитку стресостійкості. Під час цього обговорення через презентацію підлітки отримали уявлення про природу стресу та його наслідки для якості життя. Вони також були ознайомлені з психосоматичними симптомами, які може спричиняти стрес. Після такого обговорення ми пропонували ряд вправ, метою яких було сприяти розвитку позитивного ставлення до інших, усвідомленню впливу стресу на їхню життєдіяльність та налаштуванню на позитивний настрій. Наприклад, вправи «Вітаю тебе» та «Снігова куля» були спрямовані на встановлення контактів між підлітками та формування позитивного настрою в групі. В ході цих вправ один з учасників починав, висловлюючи позитивний настрій, і інші підлітки реагували на це. Така вправа повторювалась декілька разів.

Відтепер «Снігова куля» може бути описана як вправа для розвитку уваги та пам'яті, що включає у себе елементи гри. У цій вправі кожен учасник обирає для себе новий псевдонім, після чого всі учасники сідають у коло і по черзі називають свій псевдонім, а потім назву псевдонімів попередніх учасників, поки не пройдуть усі.

Щодо теми 2, «Стресові ситуації в школі: як пережити тривожність перед невизначеністю», основний зміст обговорення можна зведені до такого: Тривожність - це емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки та виявляється у очікуванні негативних наслідків. Вона є природною частиною людської активності, пов'язаною з неухильністю до джерел безпеки. Тривожність може проявлятися у вигляді невпевненості, безсилля та перебільшення погрозовості ситуації. Фізіологічні прояви тривожності можуть включати прискорене дихання, швидкий пульс, зміну кольору шкіри та інші ознаки. Наслідки тривожності можуть виявлятися у сповільненні мислення, розсіюванні уваги, слабкій пам'яті та інших психологічних проявах.

Запитання для групи підлітків можна переформулювати наступним чином:

Чи виникали у вас подібні симптоми останнім часом? Які з них були найбільш вираженими?

Які зміни ви помітили в собі за останні два тижні?

Продовжимо обговорення, говорячи про поняття «Мій пригнічений настрій». Перебуваючи в стресовій ситуації, людина може адаптуватися до неї або не адаптуватися, що може викликати агресію або тривожність. Ці стани є поширеними під час стресових ситуацій. Часто ми обговорюватимемо ці аспекти на майбутніх зустрічах.

Як часто ви відчуваєте подібний стан? Як тривалий він зазвичай?

Які симптоми ви помічали? Чи змогли ви управляти своєю тривожністю? Якщо так, поділіться, будь ласка, як вам це вдалося.

Таким чином, під час обговорення підлітки отримали наступні уявлення: щодо понять стресу та тривожності, їх впливу на якість нашого життя, а також щодо значення стресостійкості та можливості поділу емоцій на позитивні та негативні. Варто відзначити, що обговорені теми здобули позитивні відгуки від підлітків, що підтверджується значною кількістю їх запитань після обговорення. Цей етап можна вважати позитивним кроком у формуванні у підлітків розуміння себе та умінь дбати про своє психологічне здоров'я. Після обговорення ми запропонували підліткам вправи, спрямовані на розуміння власного емоційного стану та зниження ситуативної тривожності.

Вправа «Ранкові думки». Інструкція: Сьогодні ми порозмовляємо про ваші ранкові думки. Прошу вас бути відвертими з собою і відповісти на наступні питання.

З якими думками ви найчастіше прокидаєтесь вранці?

Що ви зазвичай очікуєте вранці?

Що останнім часом спонукає вас відчувати тривогу?

Хто останнім часом спонукає вас відчувати тривогу?

Часто відчуваю тривогу, оскільки я...

Психолог: Якщо ви відчуваєте тривогу або напругу, пропоную використати техніку «Мое безпечне місце». Інструкція для підлітків:

Уявіть місце, де вам би було спокійно, безпечно та щасливо. Це може бути реальне місце (пляж, ліс, село) або вигадане.

Уявіть це місце. Зробіть кілька глибоких спокійних вдихів і видихів. Закрийте очі. Подумайте, що ви бачите навколо себе. Опишіть місце: Які предмети поруч з вами? Які кольори у цьому місці?

Уявіть, що ви стоїте босоніж на землі. Як вона виглядає?

Подумайте про предмети, які ви торкаєтесь. Які вони на дотик? Які запахи ви відчуваєте?

Чи є поруч з вами хтось особливий? Це реальна людина чи ваш вигаданий герой?

Роздивіться уважно навколо і повертайтеся до цього місця щоразу, коли вам потрібен спокій та безпека. Запишіть тут вашу фразу, яка могла б вас швидко перенести до цього безпечного місця.

Запропонуємо тему 3. «Стрес, негативне мислення та сприйняття себе» більш детально. Мета: розкриття когнітивних викривлень щодо самопочуття, зовнішнього вигляду та власного емоційного стану. Давайте розпочнемо з проведення таких вправ для підлітків: гра-розминка «Доміно» (приблизно на 10 хв.). Мета: підготувати підлітків до обговорення теми, збудити їх активність та створити позитивний настрій. Хід вправи: учасники сідають у коло і кладуть свої руки на коліна своїх сусідів праворуч і ліворуч: права рука на ліве коліно сусіда праворуч, а ліва рука на праве коліно сусіда ліворуч. Тепер завдання для всіх учасників, починаючи з педагога, - плескати по черзі руками по колінах так, щоб оплески були рука за рукою, не обминаючи жодної руки і не запізнюючись. Також можна виконати «ноти» і навіть заспівати пісеньку. Темп можна поступово збільшувати, продовжуючи оплески.

Вправа «Позитивні та негативні сторони стресу». Тривалість: 25-30 хвилин. Мета: свідоме розуміння негативних і позитивних аспектів стресу, підкреслення значення розвитку стресостійкості як можливості для розкриття особистісних ресурсів. Хід вправи: Розділити підлітків на 2-3 групи. Перша група під час групової дискусії повинна виявити і описати негативні наслідки стресу, тоді як інші групи - позитивні. Після виконання цього завдання групи мають влаштувати дискусію, під час якої аргументи кожної групи по черзі висловлюються. В якості підсумку цієї вправи підліткам пропонується відповісти на питання: «Який стиль мислення - оптимістичний або песимістичний - є більш ефективним у стресових ситуаціях, і чому?». Також варто зазначити, що розвиток рефлексивних навичок у підлітків є крайньо необхідним якістю для самопідтримки та самопомоги.

Вправа «Перевірка негативних переконань». Тривалість: 25-30 хвилин. Мета: навчити підлітків визначати свої негативні уявлення та знаходити вагомні контраргументи проти них. Хід вправи: Пояснювалося, що стрес, коли він не пов'язаний з фізичною загрозою, - це реакція не на факт, а на значення, яке людина присвоює події. Акцент робився на тому, що змінюючи значення, людина може змінити свою реакцію на подію. Потім підліткам пропонувалося проаналізувати кожну з наведених уявлень та знайти до кожної контраргумент. Наприклад, припустимо, що є якась жахлива ситуація, що межує з катастрофою. Підлітки мали розглянути слова-маркери, які спадають першими на думку, і знайти контраргументи до них. Наприклад: «це жахливо», «це катастрофа», «я цього не переживу» і т.д. Завдання, що було доручено підліткам: привести приклади з власного досвіду (на зразок зовнішності чи поведінки) та знайти для них контраргументи. Особливістю цієї вправи для підлітків є те, що вони можуть навчитися реагувати на власні емоційні стани, що дуже важливо для розвитку стресостійкості.

Тема 4. «Способи протидії стресу» використовувалася для розвитку навичок стресостійкості, регулювання ситуативної тривожності та навчання навичкам самопідтримки. Давайте розкриємо цю

тему докладніше. Варто відзначити, що безпосередня робота підлітків у групі виявилася надзвичайно ефективною. Сутність групової роботи, на нашу думку, полягала у наданні емоційної підтримки підліткам. Такий формат групи сприяв обміну думками та досвідом між учасниками, а також вивченню навичок емоційного регулювання. Це виявилось дуже ефективним під час обговорень.

Розглянемо приклад. Обговорення з підлітками проводились на такі теми, як «Мої емоції в житті» та «Як впоратися з негативними емоціями». Розглянемо більш детально зміст дискусії з підлітками на тему «Як я можу протидіяти стресу». У ході цієї дискусії ми запропонували перелік основних питань для підлітків: які емоції ви знаєте? Чи знайомі вам поняття «позитивні» та «негативні» емоції? Якщо так, то назвіть кілька з них. Чи часто ви відчуваєте злість або роздратування? Після цього всі учасники обмінювалися своїми думками та враженнями на ці теми.

Наступне заняття — 5 (тема 5. «Стоп, тригери») — було спрямоване на розвиток почуття безпеки, формування навичок виходу зі стресових ситуацій, а також вивчення методів прогресивної нервово-м'язової релаксації як частини психоосвіти для підлітків.

Зміст цього заняття полягав у розширенні арсеналу навичок та стратегій управління стресом через їх практичне відпрацювання в безпечній психологічній обстановці в групах. Ми вважали, що групова взаємодія має позитивний вплив на досягнення цієї мети, сприяючи підтримці учасників групи. Тож для досягнення цієї мети ми використовували такі методики для роботи з різними емоціями.

Одним зі способів було спілкування у форматі вільного мікрофону на теми, які хвилювали підлітків. Наприклад, під час обговорення теми «Стрес у нашому житті» ми наголошували на тому, що процес самопізнання триває протягом усього життя. Це дозволило підліткам аналізувати конкретні ситуації, що викликають їхні емоційні переживання.

Крім того, ми застосовували вправу «Правила керування емоціями», під час якої підлітки використовували метод мозкового штурму для розробки правил, які допомагали б керувати їхніми емоціями. Наприклад: стався до своїх емоцій серйозно, шукай у собі позитивне і негативне, оцінюй свій власний емоційний стан адекватно тощо.

Таким чином, ця робота виявилася досить продуктивною і допомогла підготувати учасників групи до наступних форм роботи.

Тема 6, «Швидка допомога при стресі», мала на меті розвиток навичок стресостійкості та навчання підлітків контролювати свої емоції. Давайте розглянемо це докладніше. Один з ключових кроків у поліпшенні власного стану - це вміння розрізняти: ситуацію, поведінку, настрій, фізичні реакції та думки. Вправа «4 кроки» спрямована на виконання цього процесу. Підлітки мають записати кроки на аркуші паперу. Крок 1: Опишіть ситуацію, яка викликає тривогу. Крок 2:

Пригадайте вашу поведінку під час цієї ситуації. Крок 3: Опишіть ваш настрій. Крок 4: Ваші фізичні реакції під час тривоги. Крок 5: Опишіть всі ваші думки, які виникають у вас під час тривоги. Сьогодні ми обговоримо ситуації, які викликають у вас тривогу, і пропонуємо виконати техніку «4 запитання». Прошу вас бути чесними з собою та відповісти на ці запитання: що викликало у вас тривогу? Через кого ви відчули тривогу? Де в вашому тілі ви відчуваєте тривогу? Коли ви відчули загострення тривоги вперше? Що нового ви відкрили сьогодні для себе?

Далі ефективним методом виявилася робота з метафоричними картами, що спрямована на виконання різноманітних вправ, які дозволяють підліткам зрозуміти та проаналізувати свій емоційний стан. Наприклад, вправа «Мій емоційний стан зараз» розвиває у підлітків здатність оцінювати власні внутрішні ресурси та впливати на них для поліпшення свого емоційного стану.

У рамках нашого дослідження цікавою виявилась вправа «Стрес як ресурс», де підлітки з різних позицій розширювали своє сприйняття стресових ситуацій та знаходили ресурси для їх подолання. Для роботи застосовувалися мальовані колоди карт, які допомагали показати копінг-поведінку в складних ситуаціях і знаходити ресурси для їх вирішення. Отже, метафоричні асоціативні карти, як метод фототерапії, ми розглядали як каталізатор, що стимулює виникнення різноманітних асоціацій у підлітковій групі. У результаті такої взаємодії створилася своєрідна безпечна територія, на якій кожен підліток міг актуалізувати себе та побачити ресурс у стресі.

Зазначимо, що використання метафоричних асоціативних карт для підлітків пропонувало символи й образи полегшення, заспокоєння, впевненості і зцілення від стресових обставин. У цьому контексті дослідниця В. Ратєєва вважає, що в основі функціонування метафоричних асоціативних карт лежать певні психологічні підходи: психоаналітичний та психодинамічний. Уточнено, що психологічні механізми дії МАК пов'язані з такими поняттями як проекція, психологічна метафора, ідентифікація, інсайт, асоціація тощо.

Наведемо алгоритм роботи з метафоричними картами, які ми використовували з підлітками. Прикладом запитань для підлітків були: Що ви помітили на картці? Які почуття виникли під час перегляду картки? Як ви ставитеся до...? Що відбувалося з героєм на картці? Що відбувалося з його емоціями? Як цей образ впливає на людину, яка «носить його із собою»? Якщо ви могли б щось змінити у цій історії, що б ви зробили? У яких випадках ви відчуваєте себе подібним до цієї картки? Як ви керуєте своїми емоціями? Якщо ви відчуваєте злість чи роздратування, як ви реагуєте на це? Чи можете ви показати карту, яка виражає ваш ресурс? Що ця карта значить для вас? Як вона пов'язана з вашим життям?

Це заняття проходилося у форматі тренінгу, оскільки він став активним засобом особистісно орієнтованого навчання навичкам емоційного реагування, а групова форма заняття для підлітків, на нашу думку, була більш ефективною.

Теми 7-8, «Як емоції впливають на стрес?» та «Мої життєві цінності», спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та навичок стресостійкості у підлітків. Ці теми були розкриті за допомогою різних вправ.

У вправі «Я і моя емоційна рівновага» метою було розвиток навичок підвищення емоційної стійкості та зниження рівня тривожності. Після заняття обговорювалися зміни, які відбулися. Також надавався теоретичний огляд понять «емоційна стійкість» та «тривожність», роз'яснювалася різниця між «ситуативною» та «особистісною» тривожністю. Учасники також ознайомилися з теоретичними аспектами методу аутогенного тренування І. Шульца.

У вправі «Відчуття тепла в тілі» підлітки навчалися розслабляти м'язи кровоносних судин. Учасники, перебуваючи у зручному положенні, повторювали в думках формули, спрямовані на виклик відчуття тепла у різних частинах тіла.

У вправі «Регуляція» підліткам навчали регулювати ритм серцевої діяльності. Перш ніж виконати цю вправу, їм рекомендували навчитися фіксувати серцебиття, а потім, у зручному положенні, повторювати у своїх думках спеціальні формули. Показником успішності цієї вправи було здатність впливати на ритм серцевої діяльності.

Ці заняття мали на меті розвивати учасників у напрямку самопідтримки та зниження рівня стресу.

Вправа «Регуляція дихання» спрямована на навчання свідомого контролю дихальних процесів. Учасникам пропонується повторювати у своїх думках формулу «Дихання спокійне, дихається спокійно» 5-6 разів.

У вправі «Заспокійливе дихання» метою є зменшення рівня дратівливості та заспокоєння нервової системи. Учасникам пропонується дихати носом, роблячи глибокий вдих і видих, супроводжуючи їх звуком, що нагадує хропіння. Це потребує трошки стиснути м'язи горла. Таке дихання виконується протягом кількох хвилин, поки роздратування не зменшиться.

У завершальній частині всім учасникам пропонується поділитись своїми враженнями від проведеного заняття, виокремити найпозитивніші та негативніші моменти. Кожен підліток висловлює, що нового він відкрив для себе та які думки виникли після заняття.

Тема 8 «Мої життєві цінності».

Вправа «Куля інтересів та здібностей» спрямована на визначення життєвих цінностей та інтересів у підлітків. Під час цієї вправи на повітряній кулі, намальованій на фліп-чарті, фіксуються пропозиції підлітків щодо різноманітних сфер життя, у яких вони виявляють інтереси та витрачають час. Ці інтереси порівнюються з силами тяжіння, які допомагають кулі залишатися на землі, а ці сили представляють здібності, особливі якості, вміння та характерні риси, що дозволяють реалізовувати ці інтереси.

У вправі «За життя без стресу» учасники діляться на три групи. Кожна група отримує папір формату А-1, фломастери та маркери. Першій групі доручається намалювати газету, другій - фільм, а третій - плакат. Після завершення завдань у групах (протягом 10 хвилин) відбувається презентація їхніх проєктів.

У 9-му занятті «Моя внутрішня сила – це моя стресостійкість» метою було розвивати соціально-комунікативні навички та вчити навичкам самопідтримки. У вправі «Коло психічного здоров'я» психолог разом з підлітками аналізували те, на що вони можуть впливати, що можуть змінити, або від чого можуть відмовитися, та відмічали ці аспекти на «хмаринках».

У вправі «Мій погляд у майбутнє» підлітки актуалізували позитивні мрії та наміри, підводили підсумки та усвідомлювали набуті знання та навички зі стресостійкості. Учасники використовували маленькі повітряні кульки, щоб записати, намалювати або символізувати свої мрії, а потім об'єднували їх у великий «оберемок», щоб підкреслити силу спільної мети.

У вправі «Очікування» підлітки оцінювали, наскільки реалістичними були їх очікування щодо участі в групі психологічної підтримки. Зазначимо, що особливим враженням учасників залишилася завершальна вправа «Валіза з емоціями», яка була проведена на заключному підсумковому занятті групи. Цю вправу опишемо більш детально.

У вправі «Валіза з емоціями», на початку один учасник залишає кімнату, а інші готують для нього «валізу» для подорожі. Учасники додають до цієї валізи те, що на їхню думку є найбільш важливим для успішного спілкування з іншими людьми, враховуючи позитивні характеристики, які група особливо цінує. Також вони вказують на те, що заважає цій людині, що їй потрібно позбутися. Практично це відбувається наступним чином: обирається «секретар», який бере аркуш паперу та ділить його на дві частини, одну позначає знаком «+», а іншу «-». Під знаком «+» група збирає все позитивне, а під знаком «-» — все негативне. Будь-яка висловлена думка повинна підтримуватися більшістю групи, якщо ж є заперечення або сумніви, студенти утримуються від оцінки. Для створення «валізи» потрібно вказати не менше 5-7 характеристик. Після цього учаснику, який виходить, зачитується список, і він має право на одне запитання, якщо щось не зрозуміло. Після цього наступний учасник групи повторює процедуру.

Після виконання вправи «Валіза», кожен член групи складає угоду (контракт) із самим собою, відповідаючи на такі запитання:

Що нового про себе я дізнався під час занять у групі?

Що нового я дізнався про інших людей?

Що я хотів би змінити в собі за результатами роботи в групі?

Яким чином я це зроблю?

Угода складається в конверт, на якому зазначається точна поштова адреса того, хто її підписав. Усі конверти збираються тренером, і через місяць він розсилає їх за вказаними адресами, дозволяючи кожному учаснику ще раз проаналізувати свої досягнення в самовихованні і порівняти себе з попередньою версією.