

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

056.01 – КР. 1916 «С» 2023.10.23. 1.05

РУДЧЕНКО КАТЕРИНА ПАВЛІВНА

2024 р.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
УКРАЇНИ

Факультет Гуманітарно-педагогічний

УДК 159.923.2:364.61

ПОГОДЖЕНО
Декан гуманітарно-педагогічного
факультету
_____ Інна САВИЦЬКА

“ ____ ” ____ 20_ р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри психології
_____ Ірина МАРТИНЮК

“ ____ ” ____ 20_ р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему “Психологічні наслідки пролонгованої стресостійкості
учнівської молоді та їх психокорекція”

Спеціальність 053 “Психологія”
Освітня програма “Психологія”
Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Гарант освітньої програми

доктор психологічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

Віталій ШМАРГУН

(ПІБ)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент
(науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

Ірина МАРТИНЮК

(ПІБ)

Виконала

(підпис)

_____ Катерина РУДЧЕНКО

(ПІБ студента)

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент _____ Ірина МАРТИНЮК
“ ____ ” _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

**до виконання магістерської кваліфікаційної роботи
студентці**

Рудченко Катерині Павлівні
(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 053 “Психологія”

(код і назва)

Тема магістерської кваліфікаційної роботи **“Психологічні наслідки пролонгованої стресостійкості учнівської молоді та їх психокорекція”**

затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” жовтня 2023 р. № 9116 “С”

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру __2024.11.26.

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про сутність стресостійкості особистості та її складові, вплив тривалих стресів на особистість, психологічні особливості учнівської молоді; результати науково-практичних розробок проблеми подолання стресових станів та розвитку стресостійкості.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Теоретичні основи проблеми психологічних наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді.
2. Емпіричне дослідження психологічних наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді.
3. Психологічна корекція психологічних наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді.

Дата видачі завдання “28” жовтня 2024 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Ірина МАРТИНЮК

Завдання прийняла до виконання _____ Катерина РУДЧЕНКО

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ.....	5
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЛОНГОВАНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	11
1.1 Поняття про стрес, стресостійкість та його значення для людини.....	11
1.2. Специфіка пролонгованої стресостійкості особистості та її наслідки..	14
1.3. Особливості стресостійкості та переживання стресів у шкільному віці.....	21
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАСЛІДКІВ ПРОЛОНГОВАНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	33
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	33
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	36
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ НАСЛІДКІВ ПРОЛОНГОВАНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	49
3.1. Принципи психокорекції негативних психологічних наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді.....	49
3.2. Програма психокорекції негативних психологічних наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді.....	53
3.3. Апробація програми психокорекції та аналіз її ефективності.....	70
Висновки до розділу 3.....	74
ВИСНОВОК.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	78

ДОДАТКИ.....	8
5	

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна магістерська робота присвячена дослідженню проблеми наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді.

Робота містить три розділи. Перший із них розкриває теоретичні питання проблеми наслідків пролонгованої стресостійкості. Зокрема, аналізується вплив таких наслідків, як емоційне вигорання, дереалізація, виснаження, редукція особистісних досягнень на життя учня та його розвиток. Розглядаються такі поняття, як стрес, стресостійкість, пролонгована протидія стресу тощо. Також увага акцентується на засобах психо-корекційної роботи з учнівською молоддю.

Зроблений висновок про те, що вплив стресу на учнів всебічний, через велику кількість чинників та стресорів, що можуть викликати напруження та тривогу. Через ці фактори учень може почати втрачати мотивацію до розвитку, що може спричинити проблеми в майбутньому професійному становленні особи. Саме тому, необхідно залучити сторонню психологічну підтримку для учнівської молоді.

Другий розділ висвітлює емпіричне дослідження наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді. Описані використані методи, процедура дослідження, приділено увагу аналізу отриманих результатів.

За результатами емпіричного дослідження з'ясовано, що серед респондентів є поширене перебування в стресовому стані та наявність

багатьох психологічних та фізіологічних симптомів наслідків пролонгованої стресостійкості.

Третій розділ присвячений психологічній корекції наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді. Обґрунтовані такі принципи психокорекцій наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді: принцип і правило максимальної активності, принцип діалогізації взаємодії, принцип самодіагностики, принцип добровільності, принцип довірливості, принцип конфіденційності, принцип та правило залучення до всіх занять.

Запропонована програма психокорекції наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді, що вміщує в собі діагностичні та корекційні методики та техніки. Заняття мають творчий характер завдяки арт-терапії, проєктивних методик та фізичних вправ.

Проведено повторне діагностичне дослідження після проходження вибіркою тренінгової програми. За отриманими результатами ми зробили висновок, що тренінгова програма мала позитивний вплив на психологічний стан учнів та збагатила їх знання щодо важливості відновлення психологічного ресурсу та знаходження ефективних та комфортних копінг-стратегій.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Стрес став невід'ємною частиною багатьох сфер життя в наш час і стресостійкість є важливим аспектом психологічного здоров'я, який визначається здатністю людини підтримувати ефективне функціонування та адаптивність протягом тривалого періоду впливу стресових факторів. Це включає збереження емоційної стабільності, високої продуктивності та здатності до вирішення проблем навіть в умовах тривалого стресу. Пролонгована стресостійкість може сприяти кращому психологічному благополуччю, покращенню фізичного здоров'я та підвищенню якості життя в довгій перспективі.

Однак, незважаючи на очевидні переваги, пролонгована стресостійкість може мати і негативні наслідки. Якщо людина тривалий час перебуває в стані стресу без належного відпочинку і відновлення, це може призвести до вигорання.

Особливо актуальною тема пролонгованої стресостійкості є для учнівської молоді. Сучасні учні стикаються з численними викликами, включаючи високі академічні вимоги, соціальні тиски та невизначеність щодо майбутнього. Всі ці фактори можуть призвести до тривалого стресу, що, в свою чергу, може мати негативні наслідки для їхнього психічного та фізичного здоров'я. Пролонгована стресостійкість у цьому контексті означає здатність учнів зберігати ефективне функціонування та адаптивність протягом тривалого періоду впливу стресових факторів.

Хоча пролонгована стресостійкість є важливою характеристикою для успішного подолання тривалих стресових впливів, але вона також потребує балансування з періодами відпочинку та відновлення, щоб уникнути негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я, особливо серед учнівської молоді.

Проблема стресостійкості особистості вивчалася в контексті дослідження психології стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє та ін.), емоційної стійкості

(І. Аршава, М. Дьяченко, Л. Котова, В. Писаренко, О. Чебикін та ін.), толерантності до стресу (В. Крайнюк та ін.). Сутність, психологічні механізми, структурні компоненти та соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості були предметом дослідження багатьох вчених (Г. Дубчак, В. Крайнюк, М. Кудінова, Ю. Тептюк, Р. Шевченко та ін.).

З початку ХХІ століття кількість вітчизняних наукових досліджень, які так чи інакше стосуються розвитку й формування стресостійкості школярів, зростає. Зокрема, розроблялись питання чинників навчального стресу (А. Панасюк, 2005), психологічної профілактики стресових перевантажень серед шкільної відповіді (Титаренко Т., Лепіхова Л., 2006), стресостійкості у підлітків (Т. Руда, 2012), особливостей адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників (І. Чистенко, 2013), особливостей прояву стресу у підлітковому віці (О. Кормило, 2015), чинників стресу в учнів (М. Кудінова, 2017) та ін.

Не зважаючи на значну увагу психологів до дослідження стресостійкості учнів, пролонгована стресостійкість залишається мало вивченою. Багато досліджень зосереджені на виявленні чинників, які підвищують рівень стресостійкості в короткостроковій перспективі, довготривалі механізми адаптації до стресу та їхні можливі негативні наслідки залишаються поза увагою.

Вище викладене обумовило вибір теми дослідження: “Психологічні наслідки пролонгованої стресостійкості учнівської молоді та їх психокорекція”.

Об’єкт дослідження: пролонгована стресостійкість учнівської молоді.

Предмет дослідження: психокорекція негативних наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпіричним шляхом перевірити наявність негативних наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді та запропонувати програму їх психокорекції.

Гіпотеза дослідження: учнівська молодь вимушена тривалий час зберігати стресостійкість у воєнних умовах, при цьому таке тривале підтримання стресостійкості може виснажувати особистість і призводити до низки негативних психологічних наслідків, які можуть бути скориговані за допомогою спеціальних психокорекційних впливів.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати можливі негативні психологічні наслідки пролонгованої стресостійкості учнівської молоді.
2. Провести емпіричне дослідження психологічних наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді.
3. Обґрунтувати принципи психологічної корекції негативних психологічних наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді.
4. Розробити програму психокорекції негативних психологічних наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді з урахуванням отриманих в емпіричному дослідженні результатів.
5. Апробувати запропоновану програму та оцінити її ефективність.

Для реалізації мети та перевірки гіпотези були використані такі **методи дослідження:** теоретичні (аналіз та узагальнення даних наукових джерел); емпіричні (Тест на виснаження від стресу” Рональда Кесслера, авторська анкета); методи математичної обробки даних (інтерпретаційний (структурний)).

Теоретична значущість дослідження. Доповнено наукові уявлення про вплив тривалої дії стресів на особистість, про особливості стресостійкості особистості у шкільному віці.

Наукова новизна дослідження. Виокремлені психологічні особливості учнівської молоді, що свідчать про негативні наслідки її вимушеної пролонгованої стресостійкості в умовах війни.

Практична значущість дослідження. Розроблено програму психокорекції негативних наслідків вимушеної пролонгованої стресостійкості, яка може використовуватись у роботі шкільних психологів.

Структура та обсяг роботи. Робота містить реферат, вступ, три розділи, висновки до розділів, висновки, список використаної літератури та додатки. Зміст роботи викладено на 99 сторінках, робота містить 19 таблиць і 2 малюнків. Список літератури налічує 70 найменувань, у тому числі 12 іншомовних.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЛОНГОВАНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття про стрес, стресостійкість та його значення для людини

Стрес є комплексною фізіологічною та психологічною відповіддю організму на вплив зовнішніх чи внутрішніх чинників, які сприймаються як загрози або виклики. Він виникає у ситуаціях, що порушують звичний ритм життя і вимагають змін або адаптації.

У фізіологічному аспекті стрес супроводжується активацією симпатичної нервової системи та виділенням гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол. Це спричиняє підвищення частоти серцевих скорочень, кров'яного тиску та рівня глюкози в крові, підготовлюючи організм до швидкої реакції на загрозу. [3]

З психологічного боку стрес може проявлятися у тривозі, напруженості, дратівливості, пригніченому настрої та інших емоційних реакціях. Тривалий вплив стресу здатен спричинити розвиток психічних розладів, таких як депресія чи тривожні стани, а також фізичних проблем, включаючи серцево-судинні захворювання, розлади сну та ослаблення імунітету.

Класифікація стресу за тривалістю та впливом на організм дозволяє глибше зрозуміти механізми його дії, а також розробляти ефективні підходи до управління стресовими станами. Вивчення цих аспектів має ключове значення для розробки стратегій покращення загального психологічного стану людини.

Одним із видів стресу є дистрес, який виникає, коли людина не здатна адаптуватися до стресових умов, що призводить до дезадаптивної поведінки, зокрема агресії, пасивності або ізоляції. На противагу дистресу, існує еустрес,

або позитивний стрес, який виникає у відповідь на сприятливі події, як нова робота чи участь у спортивних змаганнях. Він підвищує мотивацію, концентрацію та продуктивність, проте за надмірного впливу також може викликати виснаження.

Стрес, також, може бути гострим чи хронічним. Гострий стрес, або шок, характеризується швидкими фізіологічними та психічними реакціями, такими як прискорене серцебиття, задишка, підвищений кров'яний тиск та відчуття тривоги. Така реакція, що зазвичай є нормальною відповіддю на серйозні події, триває короткий період і зникає через кілька днів, хоча в окремих випадках може перерости у посттравматичний стресовий розлад. [7]

Хронічний стрес є тривалим станом, спричиненим постійними або повторюваними стресовими чинниками, які перевищують можливості адаптації організму. Цей тип стресу часто залишається непоміченим і стає «стилем життя», що ускладнює виявлення причин погіршення здоров'я. Його наслідки можуть включати ослаблення імунітету, підвищений ризик серцево-судинних захворювань, порушення когнітивних функцій, зміну настрою, втрату енергії та проблеми зі сном.

У дослідженні стресу важливо враховувати здатність людини протидіяти його впливу. Стресостійкість визначається як здатність адаптуватися до стресових обставин, зберігаючи фізичне та психічне здоров'я, а також виконуючи функціональні завдання. Вона охоплює емоційну стійкість, що передбачає ефективне управління емоціями, а також здатність до адаптації, яка забезпечує гнучкість у реагуванні на нові обставини. [3]

Стресостійкість є багатогранним поняттям, яке охоплює фізіологічні, психологічні та поведінкові аспекти адаптації до стресу. Її формування залежить від генетичних факторів, особистісних рис і впливу середовища. Однією з ключових складових є здатність до саморегуляції, яка передбачає управління своїм емоційним станом, здатність концентруватися на позитивних аспектах ситуації. [42] Люди з високим рівнем саморегуляції демонструють здатність уникати імпульсивних реакцій, приймати

обґрунтовані рішення навіть у складних умовах і підтримувати емоційну рівновагу.

Гнучкість мислення також є важливим елементом стресостійкості. Вона проявляється у здатності переосмислювати ситуації, змінювати стратегії поведінки та знаходити альтернативні рішення проблем. Особистості з високою гнучкістю мислення здатні пристосовуватися до нових умов та знаходити ресурси для подолання труднощів. Це знижує ризик розвитку тривалого стресу та сприяє більш ефективному відновленню після кризових ситуацій.

Соціальна підтримка відіграє значну роль у формуванні стресостійкості. Наявність надійних соціальних відносин, які включають родину, друзів, колег або психолога допомагає знижувати негативний вплив стресу. Позитивні взаємини сприяють покращенню емоційного стану, збільшують відчуття безпеки та впевненості, а також надають ресурси для вирішення проблем. Соціально активні люди, як правило, демонструють більшу здатність до протидії стресу порівняно з тими, хто ізолюється у складних ситуаціях.

Фізична активність є ще одним важливим чинником, який підвищує стресостійкість. Регулярні заняття спортом або іншими фізичними вправами не лише сприяють покращенню фізичного здоров'я, але й позитивно впливають на психоемоційний стан. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, знижує рівень гормонів стресу та покращує якість сну, що є важливим для відновлення організму в умовах стресу. [35]

Розвиток стресостійкості передбачає систематичне формування навичок управління емоціями, зміцнення міжособистісних зв'язків і підтримання здорового способу життя. Важливо також усвідомлювати власні межі та вміти відновлювати сили після стресових ситуацій. Особи, які активно працюють над розвитком цих якостей, демонструють вищий рівень загального добробуту та здатність досягати поставлених цілей навіть у несприятливих умовах. [27]

Стрес є природною реакцією організму на зовнішні чи внутрішні чинники, що вимагають адаптації, і може мати як позитивний, так і негативний

вплив. Він поділяється на еустрес, який сприяє підвищенню продуктивності та мотивації, і дистрес, що виникає при неможливості адаптуватися, призводячи до дезадаптивної поведінки. Тривалий вплив стресу, особливо у хронічній формі, може спричинити серйозні негативні фізіологічні й психологічні наслідки, такі як серцево-судинні захворювання, депресія чи розлади сну.

Стресостійкість відіграє ключову роль у здатності людини зберігати рівновагу в стресових умовах. Вона охоплює емоційну стійкість, гнучкість мислення, здатність до саморегуляції, соціальну підтримку та фізичну активність. Ці фактори допомагають знижувати вплив стресу, адаптуватися до змін і відновлювати ресурси. Розвиток стресостійкості потребує систематичної роботи над емоційною та фізичною стабільністю, а також зміцнення міжособистісних зв'язків і навичок управління стресовими ситуаціями.

1.2. Специфіка пролонгованої стресостійкості особистості та її наслідки

Стресостійкість виступає однією з основних якостей, яка дозволяє ефективно долати труднощі сучасного життя. Вона забезпечує здатність залишатися зосередженим і врівноваженим навіть у складних умовах, швидко адаптуватися до змін і приймати обґрунтовані рішення під тиском.

Особи з високим рівнем стресостійкості рідше стикаються з емоційним вигоранням чи депресивними станами, що позитивно впливає на їхній психічний стан загалом. Крім того, стресостійкі люди зазвичай демонструють вищу ефективність у професійній діяльності, що є важливою передумовою для досягнення успіху в роботі. [27]

Здатність підтримувати стресостійкість також сприяє гармонійним взаєминам у різних сферах життя. Контроль над емоціями та уникнення паніки позитивно відображаються на спілкуванні з іншими. Така людина здатна стати джерелом підтримки для оточуючих, пропонуючи допомогу та опору в

кризових ситуаціях. Це формує атмосферу довіри та стабільності як у професійних, так і в особистих взаєминах, сприяючи їхньому зміцненню.

Водночас недостатній рівень стресостійкості може мати негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Особи, які не здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, частіше стикаються з емоційним виснаженням, депресивними та тривожними розладами. [20] Постійний стан напруги у таких людей може призводити до хронічної втоми, головного болю, порушень сну та ослаблення імунної системи, що підвищує ризик розвитку різних захворювань, у тому числі психосоматичних.

Відсутність стресостійкості також позначається на соціальних і професійних аспектах життя. Люди, які не контролюють емоції у стресових умовах, частіше потрапляють у конфліктні ситуації, що погіршує їхні стосунки з колегами, близькими та друзями. У професійному середовищі вони демонструють знижений рівень продуктивності, більше припускаються помилок і можуть бути менш ефективними в командній роботі. Нездатність протистояти стресу також впливає на процес прийняття рішень, оскільки такі люди схильні до паніки, що ускладнює об'єктивну оцінку ситуації та вибір правильного рішення. [19]

Та чи може мати високий рівень стресостійкості негативні наслідки для особи?

Пролонгована стресостійкість визначається як здатність успішно протистояти стресовим впливам упродовж тривалого часу. Вона охоплює вміння справлятися з постійним чи затяжним стресом, зберігаючи фізичне і психічне здоров'я. Така стійкість передбачає здатність підтримувати функціональність і стабільність у ситуаціях, які супроводжуються тривалим тиском чи впливом хронічних стресорів. Люди, які володіють цією якістю, демонструють високу продуктивність та емоційну врівноваженість навіть тоді, коли ресурси інших вичерпуються. Вони мають здатність адаптуватися до змін, контролювати емоційні реакції та знаходити ефективні способи зменшення напруги.

Попри свою користь, пролонгована стресостійкість має і негативні аспекти. Якщо людина не здатна своєчасно забезпечити собі відпочинок і відновлення, постійний стан підвищеної стресостійкості може призвести до виснаження як фізичних, так і психічних ресурсів. Ігнорування власних меж здатне викликати серйозні проблеми зі здоров'ям, оскільки організм не може функціонувати безперервно в умовах високого навантаження. Особливо це стосується ситуацій хронічного стресу, який має непомітний, але постійний вплив на людину. У таких випадках навіть висока стресостійкість стає джерелом додаткового навантаження, оскільки опір стресорам потребує значного психічного і фізичного напруження.

Пролонгована стресостійкість, особливо за умов хронічного стресу, може спричинити серйозні наслідки для психологічного стану особистості. Її вплив нерідко проявляється у вигляді фізичного виснаження, емоційного вигорання, розвитку психічних розладів, зниження якості міжособистісних стосунків та продуктивності. Вона також може стати причиною професійної деформації, появи шкідливих звичок і погіршення загального рівня добробуту. Таким чином, хоча тривала стресостійкість і є важливим ресурсом для подолання труднощів, її підтримання вимагає балансу між активною протидією стресу і забезпеченням адекватного відпочинку.

Фізичне виснаження є одним із найбільш розповсюджених наслідків пролонгованої стресостійкості. Постійна дія стресових чинників змушує організм функціонувати в умовах підвищеної готовності, що поступово вичерпує його енергетичні ресурси. Тривалий вплив стресу супроводжується надмірною продукцією гормонів, таких як кортизол і адреналін, що може призводити до стану хронічної втоми, за якого навіть тривалий відпочинок не сприяє відновленню сил.

Стрес також негативно впливає на якість сну. Люди часто стикаються з безсонням або неспокійним сном, що ще більше підриває їхні фізичні ресурси та ускладнює природний процес відновлення організму. Відсутність

повноцінного сну негативно позначається на здатності концентрувати увагу, погіршує пам'ять і знижує загальний рівень самопочуття.

Крім того, тривалий стрес спричиняє численні соматичні розлади, включаючи головний біль, болі в м'язах, порушення роботи серцево-судинної системи та проблеми з травленням. Постійне напруження ослаблює імунітет, роблячи організм більш вразливим до різних інфекційних захворювань. Сукупність цих факторів створює замкнене коло, у якому фізичне виснаження підсилює стрес, а стрес, у свою чергу, поглиблює виснаження, що значно знижує якість життя. [7]

Емоційне вигорання є ще одним важливим наслідком пролонгованої стресостійкості, який виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів. Тривале підтримання високого рівня стресостійкості вимагає значних емоційних і психологічних витрат, що поступово призводить до стану емоційного виснаження. У такому стані людина відчуває постійну втому навіть за відсутності видимих причин, що ускладнює її здатність ефективно функціонувати та зберігати емоційну стабільність. [44]

Емоційне вигорання значно підвищує ризик розвитку психічних розладів, таких як депресія чи тривожні стани. Особи, які стикаються з цим явищем, часто втрачають здатність самотійно долати цей стан і потребують допомоги спеціалістів або підтримки близьких. [24] Постійне емоційне напруження, пов'язане з тривалою протидією стресу, може мати руйнівний вплив на психіку, спричиняючи серйозні зміни у функціонуванні мозку. Це призводить до появи різноманітних розладів, серед яких одним із найбільш поширених є тривожний розлад. У цьому стані людина постійно відчуває занепокоєння, нервозність чи страх, інтенсивність яких настільки висока, що це починає негативно впливати на повсякденні справи і загальне функціонування.

Депресія також є частим наслідком тривалого впливу стресу. Цей психічний розлад проявляється глибоким відчуттям суму, втратою зацікавленості у звичній діяльності, порушеннями сну чи апетиту. Депресія

суттєво погіршує якість життя, а у складних ситуаціях може викликати суїцидальні думки або поведінку, що потребує негайного професійного втручання та відповідного лікування.

Ще одним серйозним наслідком тривалого стресу є розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Цей стан часто виникає після пережиття травматичних подій, залишаючи людину з нав'язливими спогадами, флешбеками чи нічними кошмарами. Люди з ПТСР можуть відчувати сильну емоційну реакцію на будь-які тригери, що нагадують про травматичну ситуацію, що суттєво ускладнює їхнє життя та взаємодію з іншими. [24]

Хронічний стрес нерідко стає причиною розвитку психосоматичних порушень, коли психологічні проблеми знаходять вираження у фізичних симптомах. До таких розладів можуть належати порушення роботи травної системи, серцево-судинні захворювання та інші фізіологічні симптоми. Постійний вплив стресових факторів сприяє погіршенню загального стану здоров'я, посилюючи прояви цих захворювань.

Одним із помітних наслідків тривалого стресу є погіршення міжособистісних стосунків. Постійний стрес знижує здатність людини до емоційної взаємодії та емпатії, що ускладнює розуміння потреб і почуттів інших. Це часто стає причиною конфліктів і непорозумінь у стосунках з близькими, колегами чи друзями. Виснаження та напруга роблять людину дратівливою, нетерплячою та менш схильною до конструктивної комунікації, що ще більше погіршує якість взаємин.

Тривалий стрес також знижує здатність до формування та підтримання довірливих стосунків. Людина може уникати соціальних контактів, відчуваючи виснаження, через що не має психологічного ресурсу на взаємодію з іншими. Це призводить до поступового ослаблення важливих зв'язків або їхнього повного руйнування, сприяючи ізоляції та самотності. [36]

Негативний вплив стресу позначається і на професійній діяльності. Постійна втома та емоційне напруження суттєво знижують концентрацію

уваги, що ускладнює виконання навіть простих завдань. Людина частіше припускається помилок, яких у звичайних умовах могла б уникнути, що негативно впливає на якість роботи та її результати. Здатність зосереджуватися та ефективно виконувати свої обов'язки стає все меншою, що підриває професійний потенціал і загальний рівень продуктивності.

Зниження продуктивності нерідко супроводжується погіршенням здатності до прийняття рішень. Під впливом тривалого стресу людина може втрачати ясність мислення, що ускладнює об'єктивний аналіз ситуацій та вибір найбільш ефективних варіантів дій. Це нерідко призводить до ухвалення помилкових або поспішних рішень, які негативно позначаються як на загальному робочому процесі, так і на ефективності всього колективу.

Крім того, стрес впливає на організацію часу. У стані напруження люди часто втрачають здатність правильно розподіляти свої ресурси, витрачаючи час на несуттєві або другорядні завдання замість зосередження на важливих питаннях. Це спричиняє накопичення незавершеної роботи, що лише посилює відчуття стресу та поглиблює втрату продуктивності.

Особи, які протягом тривалого часу зберігають високу стресостійкість, нерідко змушені придушувати власні емоції та пристосовуватися до постійного тиску. Такий підхід поступово змінює їхні поведінкові реакції та ставлення до роботи. Вони можуть ставати більш байдужими або цинічними щодо проблем оточуючих, що є наслідком необхідності підтримувати емоційну дистанцію для збереження психологічної рівноваги. Ці зміни часто спричиняють професійну деформацію. [27]

Одним із найбільш виражених проявів професійної деформації є зниження здатності до емпатії. Працівники, зайняті у високоемоційних сферах, таких як охорона здоров'я, правоохоронна діяльність чи соціальні послуги, можуть почати сприймати людські труднощі як рутинні та менш значущі. Це емоційне притуплення виконує захисну функцію, але водночас знижує якість виконуваних обов'язків і може призвести до невдоволення пацієнтів чи клієнтів.

Ригідність у мисленні та поведінці є одним із наслідків професійної деформації, що формується в умовах тривалої стресостійкості. Особи, які працюють під постійним тиском, нерідко втрачають здатність до адаптації та пошуку нестандартних рішень. Вони починають покладатися на звичні стереотипні методи, навіть якщо їхня ефективність вже сумнівна. Такий підхід гальмує професійний розвиток і значно знижує конкурентоспроможність у динамічних умовах сучасного ринку праці.

Сформовані на роботі стереотипи часто впливають і на особисте життя, провокуючи непорозуміння та конфлікти в сім'ї. Людина, яка звикла стримувати емоції в професійній діяльності, може стикатися з труднощами у вираженні почуттів і побудові близьких стосунків. Це спричиняє відчуття ізоляції та додатковий стрес, що негативно позначається на психічному стані й загальному рівні добробуту.

Під впливом хронічного стресу люди часто шукають способи зняти напругу та уникнути накопичених проблем. Одним із найпоширеніших способів тимчасового полегшення є вживання алкоголю або психоактивних речовин. Хоча ці засоби можуть створити ілюзію полегшення, у довгостроковій перспективі вони сприяють розвитку залежності та погіршенню фізичного й психічного здоров'я.

Ще одним поширеним способом боротьби зі стресом є вживання кави чи енергетичних напоїв у надмірних кількостях. Багато людей намагаються підтримувати енергію й концентрацію за допомогою стимуляторів, однак це часто призводить до перевантаження організму, підвищення рівня напруги та негативного впливу на серцево-судинну систему.

Окрім того, стрес нерідко стає причиною переїдання, особливо вживання продуктів з високим вмістом калорій і вуглеводів. Емоційна нестабільність, викликана стресом, змушує людей використовувати їжу як спосіб заспокоєння. Це значно погіршить фізичний стан і підвищить ризик виникнення супутніх захворювань. [44]

Пролонгована стресостійкість є важливою сукупністю особистісних якостей, які дозволяють успішно адаптуватися до життєвих викликів, зберігати концентрацію та врівноваженість у складних ситуаціях протягом тривалого часу. Високий рівень стресостійкості позитивно впливає на психічне здоров'я, ефективність професійної діяльності та якість міжособистісних стосунків, формуючи атмосферу довіри та підтримки. Однак, без відновлення психологічних ресурсів, пролонгована стресостійкість може призводити до негативних наслідків, таких як: фізичне й емоційне виснаження, погіршення психічного стану, професійна деформація.

Підтримання стресостійкості залежить від розуміння меж власних можливостей, ефективного управління емоціями та залучення здорових стратегій копіngu, що дозволяють уникати виснаження й негативних наслідків тривалого стресу.

1.3. Особливості стресостійкості та переживання стресів у шкільному віці

Навчальна діяльність учнів є інтелектуально та емоційно напруженим видом діяльності. Регулярний стрес і пов'язана з ним підвищена мобілізація внутрішніх ресурсів можуть призводити до збоїв у процесах психологічної адаптації та, як наслідок, розвитку психічних і соматичних захворювань. Учні часто стикаються з новими життєвими викликами, пов'язаними з особистісним становленням, розширенням соціального кола, адаптацією до навчальних і позанавчальних вимог, що формує їхню готовність до майбутнього дорослого життя. Важливо розуміти, що стресові ситуації у шкільному віці відіграють значну роль у становленні навичок самоконтролю та розвитку ефективних копінг-стратегій для подолання труднощів у майбутньому. [5]

Учнівська молодь часто стикається зі значними стресовими факторами, пов'язаними з навчанням. Освітні вимоги, які стають дедалі складнішими, перетворюються на вагоме джерело напруги. Учні змушені виконувати

великий обсяг завдань, готуватися до контрольних робіт, іспитів та національного мультипредметного тесту. Такий ритм особливо ускладнюється під впливом тиску з боку вчителів, батьків чи власних високих очікувань, спрямованих на досягнення відмінних результатів. Постійний стрес, пов'язаний із інтенсивним навчальним процесом, може негативно впливати на психічний і фізичний стан учнівської молоді, сприяючи їх виснаженню.

Війна значно посилює рівень стресу у дітей шкільного віку, впливаючи як на їхній емоційний стан, так і на навчальні та соціальні аспекти життя. Переживання, пов'язані з втратою близьких, переміщенням, руйнуванням звичного середовища чи страхом за власне майбутнє, формують тривалий стрес, що може мати серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я учня. Війна також порушує відчуття безпеки, яке є основоположним для нормального розвитку, змушуючи дітей постійно перебувати у стані напруження.

У шкільному середовищі це проявляється в труднощах із концентрацією, погіршенні успішності та зниженні мотивації до навчання. Багато дітей, особливо ті, хто стали свідками бойових дій чи втратили дім, відчують емоційне виснаження, тривожність, депресивні стани або навіть посттравматичний стресовий розлад. Війна також сприяє порушенню соціальних зв'язків серед однолітків, оскільки діти можуть переїжджати в інші регіони, змінювати школи чи переживати складнощі у встановленні нових стосунків через емоційні травми.

Додатково, діти, які живуть у зоні активних бойових дій, часто змушені адаптуватися до нестабільних умов, таких як регулярні повітряні тривоги чи відсутність електроенергії. Це створює додаткові бар'єри для їхнього навчання, обмежуючи доступ до освітніх ресурсів та нормального режиму дня. Тривалий вплив цих факторів може посилювати вразливість до хронічного стресу та негативно позначатися на їхньому загальному розвитку.

Соціальні чинники також відіграють важливу роль у формуванні стресових станів серед учнівської молоді. Особливої ваги набувають

відносини з однолітками, адже прагнення інтегруватися до групи та отримати схвалення з боку інших стає важливим аспектом самооцінки. Підтримка друзів сприяє емоційному благополуччю, однак страх соціального відторгнення або булінг створюють значний стрес. Крім того, постійне порівняння себе з іншими, особливо на тлі впливу соціальних мереж, може знижувати самооцінку та формувати комплекси.

Особистісні фактори також спричиняють стрес. В учнів старшого віку в цей час активно формуються світогляд, цінності та ставлення до себе, що нерідко супроводжується внутрішніми конфліктами, сумнівами та пошуками відповідей на складні запитання. Кризу ідентичності підсилює тиск, пов'язаний із необхідністю дорослішання, яке вимагає відповідальності та самостійності, що значно підвищує емоційне навантаження.

Крім того, важливим джерелом стресу для старшокласників є необхідність визначення майбутньої професійної діяльності або вибору освітнього напрямку. Це рішення, яке впливає на подальше життя, часто викликає тривожність та невпевненість. У цьому контексті профорієнтація відіграє надзвичайно важливу роль, оскільки допомагає учням краще зрозуміти свої інтереси й можливості, знижуючи рівень стресу під час прийняття важливих рішень. [10]

Старшокласники перебувають у складному періоді, пов'язаний із переходом від підліткового до юнацького віку. Цей етап супроводжується значними змінами в особистісних ідеалах, формуванні світогляду та соціальних зв'язках, адже поряд із фізіологічним дозріванням відбувається психологічне дорослішання. Учні починають краще усвідомлювати власні потреби, цінності й цілі, замислюючись над своєю роллю у світі та майбутньою професійною діяльністю. У цей період активно формується самосвідомість, зростає розуміння особистої відповідальності за прийняті рішення, що часто стає для них серйозним випробуванням.

Криза ідентичності характерна для цього віку. Вона є важливим елементом процесу становлення особистості. Вона охоплює глибокий аналіз

майбутнього, стосунків із оточуючими, а також вибір життєвих цінностей і пріоритетів. Перехід від дитячої залежності до юнацької самостійності нерідко супроводжується внутрішнім конфліктом: прагнення до свободи зіштовхується з недостатньою готовністю приймати на себе відповідальність, яку ця свобода передбачає. [21] Невизначеність у цих аспектах часто викликає тривожність і емоційне напруження, особливо за умови зовнішнього тиску з боку батьків чи суспільства.

Старшокласники також прагнуть здобути незалежність від батьків, що призводить до змін у сімейних стосунках. Юнаки шукають автономії та можливості самовираження, часто експериментуючи з новими ролями й досвідом, який раніше був їм недоступний. Цей процес сприяє розвитку внутрішніх ресурсів, покращенню адаптивності та кращому розумінню власного «Я».

Постійний стрес, якого можуть зазнавати учні, здатний негативно впливати на фізичне та психологічне здоров'я. Надмірні стресові навантаження виснажують організм, який ще знаходиться в процесі формування. Одним із поширених проявів такого стресу є хронічна втома, що характеризується постійним відчуттям виснаження, незважаючи на сон або відпочинок. Це, своєю чергою, призводить до зниження продуктивності, погіршення концентрації та труднощів у засвоєнні нової інформації, що негативно позначається на успішності учнів.

Психологічні наслідки стресу в шкільному віці можуть бути надзвичайно значущими. Вони часто проявляються у вигляді постійної тривожності, відчуття внутрішнього напруження та роздратованості, які стають невід'ємною частиною повсякденного життя учнівської молоді. У певних випадках тривалий стрес провокує виникнення депресивних станів, особливо якщо учні стикаються з розчаруванням через невідповідність власних досягнень очікуванням батьків чи вчителів. Такі переживання можуть посилювати почуття невпевненості у собі, що ускладнює процес самоусвідомлення та формування особистої ідентичності. Як наслідок, діти

уникають соціальних контактів, обмежують спілкування з однолітками чи закриваються в собі. [7]

Фізіологічні прояви стресу в цьому віці нерідко включають часті головні болі, порушення сну, болі у шлунку та розлади травлення. Також характерним є зниження імунітету, яке робить організм більш вразливим до захворювань. Ці симптоми можуть впливати на емоційний стан, спричиняючи дратівливість і втрату інтересу до улюблених занять. У свою чергу, це підсилює ризик розвитку стресових розладів.

Соціальні наслідки стресу часто проявляються у зміні характеру взаємин із оточенням. Учні, які перебувають у стані стресу, можуть демонструвати підвищену дратівливість і емоційну вразливість, що нерідко призводить до конфліктів з друзями чи членами родини. Це створює відчуття самотності та незрозуміння оточуючими. У деяких випадках учні уникають соціальних контактів або віддаляються від близьких, що посилює відчуття ізоляції. Такий стан також впливає на мотивацію до навчання: діти втрачають інтерес до досягнень і не завжди здатні зосередитися на виконанні завдань, що стає причиною академічних труднощів.

У складних ситуаціях наслідки стресу можуть виявлятися у девіантній поведінці, коли діти шкільного віку намагаються знайти тимчасове полегшення за допомогою вживання алкоголю, тютюну чи інших шкідливих речовин. [29] Такі дії лише поглиблюють проблему, призводячи до фізичного та емоційного виснаження, а також підвищуючи ризик виникнення проблем із законом чи погіршення здоров'я. Нерідко тривалий стрес супроводжується апатією і байдужістю до подій навколо, що є характерним симптомом емоційного вигорання.

Учні з високим рівнем стресостійкості здатні більш ефективно долати труднощі завдяки сформованим психологічним і поведінковим навичкам. Вони зазвичай володіють копінг-стратегіями, які дозволяють зберігати внутрішній баланс навіть у напружених ситуаціях. Такі діти можуть об'єктивно оцінювати події, розставляти пріоритети та усвідомлювати власні

межі, що полегшує пошук оптимальних рішень у складних обставинах. Завдяки цим навичкам вони демонструють високу здатність до адаптації в умовах постійного стресу. [27]

Пролонгована стресостійкість є важливим чинником успішного розвитку дитини шкільного віку, оскільки вона дозволяє їй зберігати стабільність та ефективно функціонувати навіть у складних умовах в довготривалій перспективі. Вміння справлятися зі стресовими ситуаціями сприяє формуванню адаптивних поведінкових стратегій, що допомагають школярам вирішувати проблеми, регулювати емоції та підтримувати позитивний настрій.

Стресостійкі діти краще справляються з конфліктами, легше адаптуються до змін у середовищі та зберігають високу мотивацію до навчання. Завдяки цьому вони можуть ефективніше використовувати свої ресурси для досягнення успіху. Крім того, така риса допомагає школярам краще встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки, що сприяє розвитку комунікативних навичок і створює відчуття підтримки серед однолітків.

Проте пролонгована стресостійкість може мати негативні наслідки. Тривала емоційна напруга поступово виснажує ресурси організму, навіть у тих, хто звик ефективно справлятися зі стресом. Постійний психологічний тиск може з часом знижувати здатність справлятися з навантаженнями, викликаючи відчуття емоційної втоми. Навіть учні з високою стресостійкістю можуть зіткнутися зі зниженням енергії та мотивації через постійну необхідність контролювати свої почуття та пристосовуватися до нових викликів.

Довготривала адаптація до стресових умов може мати вплив і на міжособистісні стосунки. Постійне прагнення до самоконтролю нерідко змушує учнів ігнорувати власні емоційні потреби або витіснити негативні переживання. Це може спричинити внутрішні конфлікти, а також емоційну відстороненість у спілкуванні з оточенням. У перспективі така поведінка здатна ускладнити стосунки з близькими, оскільки уникнення відкритого

вираження почуттів створює бар'єри для побудови здорових емоційних зв'язків.

Пролонгована стресостійкість також може призводити до виникнення психосоматичних розладів, коли накопичені емоційні переживання знаходять відображення у фізичних симптомах. Надмірний контроль над емоціями може спровокувати появу головного болю, проблем зі сном, розладів травлення чи навіть розвиток хронічних захворювань. Такі наслідки виникають у ситуаціях, коли школярі не дозволяють собі відпочити або відновити внутрішні ресурси, що лише сприяє посиленню емоційної напруги та фізичному виснаженню.

Тривалий опір стресу може призводити до розвитку емоційного вигорання. Цей стан проявляється у вигляді апатії, втрати мотивації та зниження інтересу до навчання чи інших сфер діяльності. В учнів із високим рівнем стресостійкості емоційне вигорання може мати прихований характер і може залишатися непоміченим протягом тривалого часу, оскільки вони звикли демонструвати зовнішню стабільність. Однак всередині таких учнів нерідко накопичується розчарування та зневіра, особливо у випадках, коли їхні зусилля залишаються недооціненими або не дають очікуваних результатів.

З огляду на це, навіть учні з високим рівнем стресостійкості потребують регулярного відновлення та підтримки для запобігання довготривалим негативним наслідкам стресу. Незважаючи на їхню здатність до адаптації, важливо створювати умови для психологічного благополуччя, які включають можливість отримувати емоційну підтримку та виражати негативні емоції без страху втратити контроль. Такий підхід дозволяє уникнути виснаження внутрішніх ресурсів, сприяє збереженню життєвої енергії та підтримує позитивний настрій у довгостроковій перспективі. [32]

Психокорекція наслідків психологічної напруги та підвищення здатності до подолання стресу учнів потребує комплексного підходу, що включає застосування різноманітних методик, спрямованих на відновлення ресурсів, управління емоціями та розвиток навичок релаксації. Робота над відновленням психологічних ресурсів дає змогу учням почуватися більш енергійними, легше

приспосовуватися до нових викликів і зберігати відчуття контролю над власним життям. Використання відповідних методик дозволяє акцентувати увагу на сильних сторонах, усвідомлювати власні досягнення та формулювати реалістичні цілі, що позитивно впливає на мотивацію. Ресурсні практики, такі як емоційне відновлення через творчість або фізичні вправи, допомагають відновити ресурсний запас особи, знижують рівень тривоги та напруження.

Методики, спрямовані на вивільнення негативних емоцій, забезпечують безпечні та ефективні способи позбавлення від накопиченої напруги. Для підлітків особливо важливо мати можливість здорового вираження своїх почуттів, оскільки вони часто стикаються з труднощами у пошуку способів висловлення свого внутрішнього стану. Практики, які сприяють позбавленню від негативних емоцій, допомагають уникнути їх накопичення, підтримують емоційний баланс і розвивають здатність до саморегуляції. Наприклад, арт-терапевтичні підходи, такі як малювання чи музична творчість, сприяють поступовому зниженню рівня внутрішньої напруги. Вони також покращують розуміння власних емоцій і вміння керувати ними. Ці практики не лише знижують стрес, але й формують у підлітків стійкі навички емоційного самоконтролю.

Релаксаційні методики відіграють ключову роль у зниженні психологічного навантаження, оскільки вони сприяють зменшенню фізичного та емоційного напруження, що накопичується внаслідок високих вимог, швидкого ритму життя та частих емоційних переживань. Застосування технік, таких як дихальні вправи, прогресивне м'язове розслаблення чи медитація, допомагає стабілізувати емоційний стан, знижує рівень тривоги й покращує здатність до концентрації. У процесі опанування таких методик підлітки поступово розвивають навички контролю своїх реакцій у стресових ситуаціях, що значно полегшує їхню адаптацію до шкільних навантажень та соціальних викликів. Релаксаційні практики також сприяють відчуттю внутрішнього спокою та впевненості, які є важливими для підтримання емоційної стабільності. [24]

Одним із ключових завдань психокорекції наслідків пролонгованої стресостійкості є формування усвідомленості та розвиток навичок емоційної саморегуляції, що дозволяє юнакам краще розуміти свій емоційний стан і впливати на нього. Практики усвідомленості спрямовані на допомогу старшокласникам у зосередженні на моменті «тут і зараз», що знижує рівень тривожності та емоційного перенапруження. Навчаючись спостерігати за своїми думками та емоціями без оцінювання, учні краще усвідомлюють власні потреби та почуття. Це сприяє їхньому психологічному зростанню, підвищує здатність будувати здорові стосунки з іншими, а також розвиває контроль над емоціями, зменшуючи схильність до імпульсивних реакцій.

Методи соціальної підтримки мають важливе значення в процесі подолання наслідків пролонгованої стресостійкості, оскільки підтримка близьких і друзів здатна значно знизити емоційне навантаження. Робота в групах чи парна терапія дозволяють учням усвідомити, що вони не єдині у своїх переживаннях, що сприяє їхньому відчуттю безпеки та приналежності до соціуму. Спілкування з іншими людьми, обмін досвідом і емоційна підтримка позитивно впливають на розвиток навичок соціальної взаємодії та адаптації до вимог навколишнього середовища, що є важливими чинниками для збереження психологічної стабільності.

Учнівська молодь перебуває у періоді інтенсивного особистісного, соціального та інтелектуального розвитку, що часто супроводжується значними стресовими навантаженнями. Навчальні вимоги, тиск з боку оточення, війна та особистісні кризи створюють додаткові виклики, які потребують від учнів значної мобілізації внутрішніх ресурсів.

Високий рівень стресостійкості дозволяє школярам краще адаптуватися до складних умов, підтримувати емоційну стабільність і досягати навчальних цілей. Однак навіть за умови сформованих копінг-стратегій тривалий стрес та протидія йому може виснажувати як фізичні, так і психологічні ресурси, спричиняючи емоційне вигорання, психосоматичні розлади чи труднощі у міжособистісних стосунках. Важливо забезпечувати умови для відновлення

ресурсів і розвитку навичок релаксації, адже це сприяє збереженню мотивації, позитивного настрою та загального благополуччя.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз даних вітчизняних та зарубіжних наукових джерел з проблеми вивчення дозволив сформулювати такі висновки:

1. Стрес – це природна реакція організму на зовнішні або внутрішні чинники, які перевищують звичні ресурси людини, викликаючи стан напруги або занепокоєння. У сучасному суспільстві стрес стає невід’ємною частиною життя, а його здатність як стимулювати активність, так і виснажувати сили робить стрес важливим об’єктом досліджень. Стресові ситуації, з якими людина стикається впродовж життя, можуть бути як одноразовими та незначними, так і хронічними, що вимагають додаткових психологічних та фізичних ресурсів для їх подолання.

2. Стресостійкість – це здатність людини ефективно справлятися зі стресом. Вона допомагає знижувати негативний вплив стресу, сприяє збереженню фізичного здоров’я і емоційної рівноваги, а також дозволяє зберігати високу працездатність навіть у складних умовах. Рівень стресостійкості впливає на те, як людина адаптується до змін, вирішує проблеми та досягає цілей.

3. Пролонгована стресостійкість, або здатність витримувати стрес тривалий час, є важливим аспектом для людей, що постійно стикаються з високими навантаженнями чи напруженими обставинами. Однак, з часом тривале підтримання стресостійкості може виснажувати внутрішні ресурси, що поступово призводить до стану втоми, психологічного перевантаження та потреби в глибокому відновленні. Така постійна напруга може поступово впливати на фізичне здоров’я, збільшуючи ризик розвитку психосоматичних захворювань.

4. Пролонгована стресостійкість також має вплив на емоційний стан людини. Постійне перебування в режимі “бойової готовності” здатне викликати емоційне виснаження, апатію та навіть депресивні стани, якщо особа не має можливості розслабитися та відновити сили. Коли людина надто довго перебуває в такому стані, їй стає важко регулювати емоції та підтримувати позитивний настрій, що негативно впливає на її соціальні взаємини.

У тривалій перспективі пролонгована стресостійкість може порушити емоційну стійкість, змінюючи сприйняття власних можливостей та загальний погляд на життя. Виснаження ресурсів призводить до емоційного вигорання, що ускладнює повернення до нормального ритму життя. Людина починає уникати нових викликів, що, врешті-решт, негативно позначається на її самореалізації та соціальному житті.

5. Пролонгована стресостійкість серед учнівської молоді може спричинити низку негативних наслідків, зокрема виснаження емоційних ресурсів, зниження інтересу до навчання, а також погіршення стосунків із близькими та друзями. Молодь, яка змушена тривалий час витримувати психологічний тиск, починає відчувати втому, зниження рівня мотивації та енергії. Це може призвести до зниження успішності у навчанні, оскільки виснаження перешкоджає здатності зосереджуватися та засвоювати новий матеріал.

6. Для усунення негативних наслідків пролонгованої стресостійкості у школярів доцільно здійснювати психокорекцію, спрямовану на відновлення ресурсів, які допомагають учням знайти нові джерела енергії та задоволення. Такі методи включають арт-терапію, тілесно-орієнтовану терапію. Ці методики сприяють відновленню внутрішнього балансу та підвищують рівень позитивного настрою.

Для роботи з негативними емоціями підходять методики, що дозволяють безпечно вичерпувати накопичену напругу. Через творчі заняття, групову роботу або індивідуальну терапію молодь вчиться ефективно справлятися з

негативними емоціями, що значно знижує ризик внутрішнього виснаження та допомагає зберігати емоційну стійкість. Це, в свою чергу, сприяє кращій соціальній адаптації та позитивному сприйняттю світу.

Релаксаційні методи, наприклад: дихальні вправи, йога чи медитація, допомагають учням знімати фізичну та психічну напругу, що полегшує збереження рівноваги у стресових ситуаціях.

Психокорекція наслідків пролонгованої стресостійкості потребує комплексного підходу, який включає відновлення ресурсів, роботу з емоціями та релаксаційні техніки. Це дозволяє учнівській молоді не тільки справлятися з негативними наслідками напруги, але й зміцнювати власні адаптивні здібності, що важливо для їхнього майбутнього розвитку та добробуту.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАСЛІДКІВ ПРОЛОНГОВАНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Для вивчення наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді було проведене емпіричне дослідження. Його учасниками виступили учні 10х класів школи І-ІІІ ступенів № 132 м. Києва. Кількість досліджуваних – 36 осіб, з яких 15 представників чоловічої статі (41,7%) та 21 жіночої статі (58,3%). При цьому усі досліджувані вважались нами як такі, що проявляють пролонговану стресостійкість, оскільки уже більше двох років живуть у стресових умовах війни і при цьому продовжують здійснювати свої звичні види діяльності: навчаються у школі, займаються хобі, виконують домашню роботу, спілкуються з дзязями й родичами, вибудовують взаємини тощо.

Дослідження проводилось у І семестрі 2024-2025 н. р.

Завданнями емпіричного дослідження були:

- 1) виявити, які стреси переживають респонденти,
- 2) з'ясувати, як проявляється стрес у респондентів,
- 3) перевірити рівень стресостійкості респондентів і способи його підтримання,
- 4) співставити отримані дані для з'ясування :
 - а) усвідомлення школярами тривалості свого стресового стану та його реального рівня;
 - б) симптоматики стресових станів при різній тривалості стресового стану;
 - в) тривалість відчуття стресових станів при різній стресостійкості та здатності до самопомоги.

Для реалізації завдання 1 була використана авторська анкета (запитання 2, 3, 4) – див. дод. А.

Для реалізації завдання 2 застосовувалась авторська анкета (запитання 5, 6), а також “Тест на виснаження від стресу” Рональда Кесслера.

Для реалізації завдання 3 використовувалась авторська анкета (запитання 1, 7, 8).

Співставлення отриманих даних здійснювалось за допомогою методу перехресних таблиць.

Перше запитання: "Як би Ви оцінили свою здатність протистояти стресу?" спрямоване на саморефлексію респондента. Варіанти відповідей дозволяють оцінити суб'єктивний рівень стресостійкості. Такий підхід зручний для учнівської молоді, адже прості шкали сприяють швидкому осмисленню власного стану. Це також дає можливість отримати загальне уявлення про впевненість респондентів у своїй здатності долати стрес.

Друге запитання: "Чи відчуваєте Ви, що зараз знаходитесь в стресовому стані?" дозволяє розділити респондентів на тих, хто вважає, що перебуває в стресовому стані, і тих, хто ні. Це важливо для подальшого аналізу, оскільки відповіді респондентів з цих груп можуть значно відрізнятись в інших аспектах.

Третє запитання: "Як довго, на вашу думку, Ви перебуваєте в стресовому стані?" спрямоване на визначення хронічності стресу. Варіанти відповідей охоплюють різні періоди, що дозволяє виявити як тимчасові, так і довготривалі проблеми.

Четверте запитання: "Що із нижче переліченого у Вас викликало стрес за останній час?" спрямоване на виявлення основних чинників стресу. Воно включає актуальні для молоді варіанти, відповідні до ситуації в країні. Можливість вибрати кілька відповідей враховує багатofакторність причин стресу.

П'яте запитання: "Які з перелічених психологічних симптомів Ви відчували за останній час?" допомагає ідентифікувати найпоширеніші емоційні прояви стресу. Варіанти відповідей включають різноманітні симптоми, що охоплюють широкий спектр станів від апатії до нервових

зривів. Це дозволяє виявити емоційні труднощі навіть у тих, хто може не усвідомлювати їх як пов'язані зі стресом.

Шосте запитання: "Які з перелічених фізіологічних симптомів Ви відчували за останній час?" фокусується на соматичних проявах стресу. Оскільки молодь часто схильна недооцінювати вплив стресу на фізичне здоров'я, це запитання допомагає визначити рівень обізнаності респондентів про такі симптоми.

Сьоме запитання: "Чи звертались Ви до спеціаліста по допомогу через стресовий стан за останній час?" має на меті з'ясувати, чи отримують респонденти професійну допомогу. Це дозволяє виявити доступність і популярність таких послуг серед учнівської молоді.

Восьме запитання: "Чи використовуєте Ви якісь методи психологічної самопомоги при відчутті стресу?" спрямоване на виявлення рівня автономності в подоланні стресу. Отримані дані можуть бути корисними для розробки рекомендацій.

Методика "Тест на виснаження від стресу" Рональда Кесслера спрямована на оцінку впливу стресових подій на психоемоційний стан людини за останній місяць. Вона базується на самозвіті та дозволяє визначити рівень психоемоційного виснаження шляхом аналізу десяти ключових симптомів, які можуть свідчити про вплив стресу на людину. Тест допомагає ідентифікувати, чи перебуває людина у "зеленій", "жовтій", "жовтогарячій" або "червоній" зоні психоемоційного стану.

Питання методики охоплюють широкий спектр емоційних і поведінкових проявів стресу, таких як нервозність, пригніченість, розпач, неспокій, сум і відчуття нікчемності. Такий підхід дає змогу виявити як загальні, так і більш специфічні симптоми, що є важливими для комплексного розуміння впливу стресу на людину. Варіанти відповідей побудовані за п'ятибальною шкалою від "Ніколи" до "Завжди", що сприяє кількісній оцінці інтенсивності симптомів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Відповідно до поставлених завдань був проведений аналіз отриманих результатів.

Зокрема, щодо переживання стресів школярами було виявлено, що серед респондентів переважно перебувають в стресовому стані, що свідчить про актуальність проблеми психологічного навантаження в сучасних умовах для учнівської молоді. Тривалість цього стану у більшості респондентів становить від шести місяців до одного року, що вказує на хронічний характер стресу. Менша кількість опитаних перебувають у цьому стані протягом 3-6 місяців, що може бути пов'язано з адаптаційними механізмами або різною інтенсивністю впливу стресових чинників.

Серед основних причин стресу респонденти найчастіше зазначали фактори, пов'язані з вибухами, повітряною тривоною, навчанням, оцінюванням, тривожними новинами з медіа та страхом за близьких. Це свідчить про широкий спектр стресорів, який охоплює як зовнішні обставини, зумовлені воєнними діями, так і внутрішні переживання, пов'язані з навчальними процесами. Особливо значущими є такі чинники, як війна та атестація, що поєднують об'єктивні загрози та суб'єктивне відчуття тиску, посилюючи стресовий стан.

Щодо прояву стресів у респондентів, було виявлено значний вплив стресових чинників на психологічний стан респондентів. Найпоширенішими симптомами, які вони відзначили, є депресивні стани, відчуття внутрішньої напруги та страху, емоційне виснаження, втрата мотивації, апатія та замкненість. Ці прояви свідчать про виснаження адаптаційних ресурсів, зростання рівня тривожності та зниження емоційного благополуччя. Наявність таких симптомів може ускладнювати виконання повсякденних завдань, порушувати міжособистісні взаємини та знижувати загальну якість життя.

Найпоширенішими серед фізіологічних симптомів є проблеми зі сном та часті головні болі. Ці симптоми можуть свідчити про хронічний характер

стресу, який впливає не лише на психоемоційну сферу, а й на фізичне здоров'я. Інші фізіологічні симптоми виявилися менш поширеними, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями реагування на стрес.

Щодо рівня стресостійкості респондентів і способів його підтримання було з'ясовано, що більшість респондентів оцінюють свою здатність протистояти стресу як середню. Це свідчить про наявність базових копінг-стратегій, однак можливе обмеження в їх ефективному використанні. Менша частка опитаних має високий або низький рівень стресостійкості, а випадки дуже високої або дуже низької здатності протистояти стресу є поодинокими. Така картина вказує на загальну тенденцію до середнього рівня адаптації до стресових умов, який потребує посилення та розвитку, особливо у респондентів з нижчим рівнем стресостійкості.

Щодо звернення за психологічною допомогою, більшість респондентів зазначили, що не зверталися до спеціаліста. Лише незначна кількість опитаних відвідувала психолога кілька разів, і лише троє регулярно працюють зі спеціалістом. Це може свідчити як про недостатню обізнаність щодо важливості професійної підтримки у подоланні стресу, так і про обмежений доступ до психологічних послуг або стереотипи щодо їх використання. Позитивним є те, що більшість респондентів використовують методи психологічної самопомоги. Це вказує на певний рівень самосвідомості та вміння застосовувати техніки для зниження емоційного напруження.

За результатами авторської анкети (Додаток Б) ми зробили наступні висновки:

Таблиця 2.1.

Результати дослідження самооцінки респондентами своєї здатності протистояти стресам

	Рівень здатності протистояти стресу				
	Дуже висока	Висока	Середня	Низька	Дуже низька

Кількість досліджуваних %	5,6%	25%	44,4%	22,2%	2,8%
---------------------------	------	-----	-------	-------	------

Більшість респондентів зазначили, що у них середня здатність протистояти стресу. Менша кількість обрали високий т низький рівень, та всього 3 респондента зазначили, що у них дуже висока або дуже низька здатність протистояти стресу.

Таблиця 2.2

Результати дослідження самооцінки респондентами щодо наявності в них стресу

	Відчуття стресу	
	Наявне	Відсутнє
Кількість досліджуваних %	80,6%	19,4%

На питання “Чи відчуваєте Ви що зараз знаходитесь у стресовому стані?” переважна частина респондентів відповіли “Так”.

Таблиця 2.3

Результати дослідження самооцінки респондентами щодо тривалості перебування в стресі

	Тривалість перебування у стресі				
	Менше одного місяця	Від 1 до 3 місяців	Від 3 до 6 місяців	Від 6 місяців до 1 року	Більше 1 року
Кількість досліджуваних %	13,9%	13,9%	19,4%	22,2%	11,1%

Більшість респондентів зазначили, що знаходяться в стресовому стані від 6 місяців до 1 року, менша кількість респондентів обрали від 3 до 6 місяців.

Таблиця 2.4

Результати дослідження самооцінки респондентами щодо чинників які викликали у них стрес

Чинники, що викликали стрес	Кількість досліджуваних %
Тривожні новини із медіа	63,9%
Проблеми зі здоров'ям	11,1%
Навчання та оцінки	66,7%
Спілкування з однокласниками та друзями	38,9%
Сварки з рідними та близькими	30,6%
Особисті переживання (сумніви, невпевненість у власних можливостях)	25%
Вибухи та повітряна тривога	80,6%
Страх за рідних і близьких	58,3%
Вимушений переїзд	5,6%
Втрата рідних і близьких	2,8%
Інше	0

Серед чинників стресу респонденти найчастіше обирали: вибухи та тривога, навчання та оцінки, тривожні новини із медіа та страх за рідних та близьких. За результатами можна зробити висновок, що чинники, що найбільше впливають на стресовий стан є війна та атестація.

Таблиця 2.5

Результати дослідження самооцінки респондентами психологічних симптомів, які міг викликати стрес

Психологічні симптоми	Кількість досліджуваних %
Емоційне виснаження	47,2%
Депресивні стани	63,9%
Нервові зриви	19,4%
Апатія та замкненість	38,9%
Надмірна емоційність	22,2%
Відчуття самотності	16,7%
Відчуття внутрішньої напруги та страху	50%
Втрата зацікавленості до того, що раніше приносило задоволення	16,7%
Втрата мотивації	41,7%
Інше	0

Серед перелічених психологічних симптомів респонденти найчастіше обирали: депресивні стани, відчуття внутрішньої напруги та страху, емоційне виснаження, втрата мотивації, апатія та замкненість. Підсумовуючи результати, більшість респондентів відчувають наявність наслідків від дії стресових чинників та опору їм.

Таблиця 2.6

Результати дослідження самооцінки респондентами фізіологічних симптомів, які міг викликати стрес

Фізіологічні симптоми	Кількість досліджуваних %
Втрата апетиту	11,1%

Різка втрата або набір ваги	8,3%
Проблеми зі сном	61,1%
Часті головні болі	41,7%
Відчуття м'язової напруги	13,9%
Погіршення концентрації та пам'яті	19,4%
Посилене серцебиття	13,9%
Інше	0

Серед перелічених фізіологічних симптомів респонденти найчастіше обирали: проблеми зі сном та часті головні болі. Всі інші фізіологічні симптоми обирала значно менша кількість респондентів.

Таблиця 2.7

Результати дослідження самооцінки респондентами відвідуваність у психолога

	Досвід звернення до психолога		
	Регулярне відвідування	Кілька разів відвідували	Не відвідують
Кількість досліджуваних %	8,3%	19,4%	72,2%

Більшість респондентів зазначили, що вони не звертались за психологічною допомогою до спеціаліста, менше відвідували кілька разів спеціаліста і, лише, 3 респондента відвідують психолога регулярно.

Таблиця 2.8

Результати дослідження самооцінки респондентами використання засобів психологічної самопомоги

	Користування методами самопомоги	
	Користуються	Не користуються
Кількість досліджуваних %	63,9%	36,1%

На питання “Чи використовуєте Ви якісь методи психологічної самопомоги при відчутті стресу?” більшість відповіли “Так”. Це може означати, що більшість досліджуваних мають копінг-стратегії та можуть їх застосовувати при необхідності.

Результати за “Тест на виснаження від стресу” Рональда Кесслера (Додаток В).

Аналіз отриманих результатів представлений на рис. 2.2.

Психоемоційне виснаження серед всіх груп

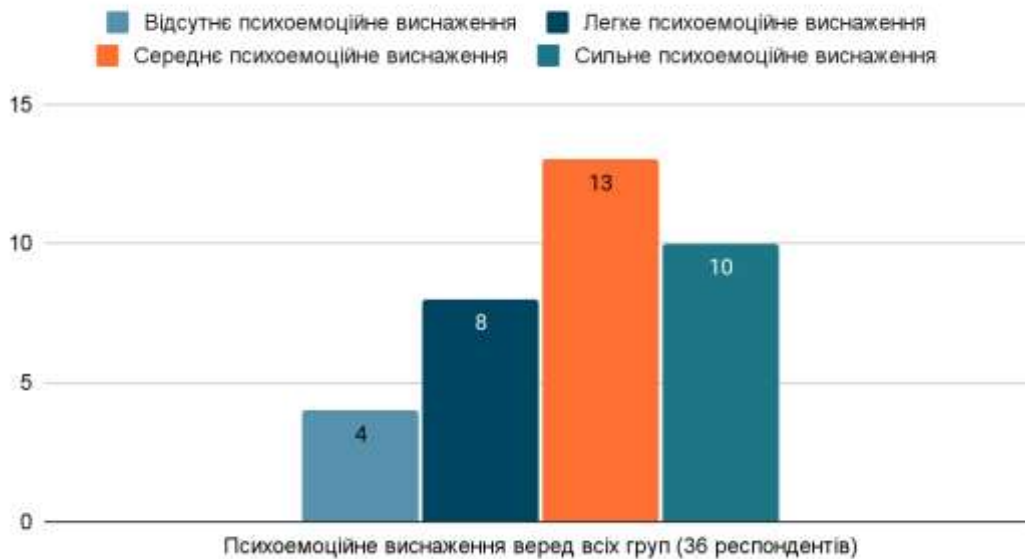


Рис 2.2 Отримані результати за “Тест на виснаження від стресу” Рональда Кесслера

Як ми бачимо, у респондентів переважає середнє психоемоційне виснаження. Це свідчить про те, що розпочався процес розвитку психічних розладів (депресивні стани, тривожні розлади, ПТСР тощо).

На другому місці знаходиться сильне психоемоційне виснаження. Це свідчить про труднощі та нездатність виконувати повсякденні функції. При таких показниках потрібно звернутись до спеціаліста за психологічною допомогою.

На третьому місці знаходиться легке психоемоційне виснаження. Це свідчить про відсутність симптомів стресу та не вираженість їх. При цих показниках варто відрефлексувати щодо свого психологічного стану та займатись вправами на самопомогу при впливі стресу.

На останньому місці знаходиться відсутнє психоемоційне виснаження. Це свідчить про нормальний психологічний стан.

Підсумовуючи, ми бачимо що учнівська молодь є вразливою до стресових подій та наслідків довготривалого опору стресу.

Для з'ясування усвідомлення школярами тривалості свого стресового стану та його реального рівня було проведене співставлення результатів за запитаннями анкети 2, 3 та тесту Кеслера (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Розподіл досліджуваних за показниками усвідомлення свого стресового стану, його тривалістю та рівнем емоційного виснаження, n

	Досліджувані, які не відчувають стресу	Досліджувані, які відчувають стрес				
		< 1 місяця	1 – 3 місяці	3 – 6 місяців	6 – 12 місяці в	> 1 року
Відсутнє психоемоційне виснаження	1	2	0	0	1	0
Легке психоемоційне виснаження	2	1	2	1	2	1
Середнє психоемоційне виснаження	3	2	1	3	3	1

Сильне психоемоційн е виснаження	1	0	2	3	2	2
--	---	---	---	---	---	---

Як засвідчують дані табл. 2.10, досліджувані, які не відчувають стресу, насправді можуть мати психоемоційне виснаження, більшість респондентів мають легкий та середній рівень психоемоційного виснаження. Серед досліджуваних, які відчувають стрес досить тривалий час домінують середній та сильний рівень психоемоційного виснаження.

Для з'ясування симптоматики стресових станів при різній тривалості стресового стану було проведене співставлення результатів за запитаннями анкети 3 та 4, 5 (див. табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Розподіл досліджуваних за тривалістю стресового стану та його симптомами, n

	Досліджувані, які відчувають стрес				
	< 1 місяця	1 – 3 місяці	3 – 6 місяців	6 – 12 місяців	> 1 року
Наявні негативні емоційні симптоми	5	5	7	8	4
Наявні негативні фізіологічні симптоми	5	5	7	8	4
Наявні негативні як емоційні, так і фізіологічні симптоми	5	5	7	8	4

Як засвідчують дані табл. 2.11 всі респонденти відчувають негативні психологічні та фізіологічні симптоми. Та ми можемо спостерігати за тим, що у школярів, що довше перебувають в стресі наявна більша кількість негативних симптомів.

Зокрема, учні, що перебувають в стресі від шести місяців до року та більше року мають більше негативних симптомів, пов'язаних з виснаженням психологічного ресурсу, такі як: емоційне виснаження, апатія, втрата зацікавленості та мотивації. Такі прояви можуть бути наслідком хронічного стресу, коли організм перестає ефективно адаптуватися до стресових умов і витрачає свої ресурси на підтримання психологічної стабільності.

В той час, як учні, що перебувають в стресі менший період часу, мають такі симптоми, як: нервові зриви та надмірна емоційність. Ці симптоми можуть бути пов'язані з активною фазою мобілізації організму для подолання стресу, коли емоційна нестабільність і надмірні реакції стають природною захисною реакцією.

Для з'ясування обумовленості тривалості відчуття стресового стану стресостійкістю особистості та її досвідом самопомоги було проведене співставлення результатів за запитаннями анкети 3 та тесту Холмса і Раге та додатково проведено аналіз відповідей виокремлених підгруп за запитаннями 7 і 8 (див. табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Розподіл досліджуваних за тривалістю стресового стану та їх стресостійкістю, n

	Досліджувані, які не відчують стресу	Досліджувані, які відчувають стрес				
		< 1 місяця	1 – 3 місяці	3 – 6 місяців	6 – 12 місяців	> 1 року
Висока опірність стресу	5	2	2	1	1	0
Порогова опірність стресу	1	3	2	4	4	2
Низька опірність стресу	0	1	1	2	3	2

Як засвідчують дані табл. 2.12, у досліджуваних, які найдовше відчують стрес домінують показники порогової та низької здатності опиратись стресу.

При цьому серед виокремлених за табл. 2.12 досліджуваних, досвід звертання за психологічною допомогою переважно мають респонденти з пороговою та низькою здатністю опиратись стресу. Та серед кожної з груп переважна кількість використовує засоби самопомоги.

Висновки до розділу 2

Аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження дозволив сформулювати такі висновки:

1. Школярі переживають стреси через зовнішні фактори, такі як війна, академічні навантаження, оцінки, страх за рідних та постійний вплив тривожних новин. Ці чинники сприяють формуванню почуття нестабільності та невизначеності, що значно впливає на психоемоційний та фізичний стан учнів.

2. У школярів стреси проявляються такими симптомами емоційної сфери: депресивні стани, емоційне виснаження, внутрішня напруга, страх, втрата мотивації, апатія, нервові зриви та надмірна емоційність; та такими фізіологічними симптомами: проблеми зі сном, часті головні болі та загальне погіршення самопочуття. Такі прояви свідчать про виснаження адаптаційних механізмів організму.

3. У досліджуваних рівень стресостійкості переважно середній, що дозволяє їм протидіяти стресу, але водночас робить їх вразливими до тривалих чи інтенсивних стресових ситуацій. Невелика частка респондентів має високий рівень стресостійкості, тоді як інша частина демонструє низьку здатність справлятися зі стресом.

4. Більшість школярів використовують засоби самопомоги з подолання стресового стану. Незначна частка зверталася за допомогою до фахівців, а регулярні консультації з психологами мають лише поодинокі респонденти.

5. Більшість школярів усвідомлюють свій стресовий стан. При цьому вплив стресу у тих, хто не відчуває його на свідомому рівні, може супроводжуватися легким або середнім рівнем емоційного виснаження, що свідчить про прихований вплив стресу на їхню психіку.

6. При тривалості стресу понад шість місяців спостерігається виснаження психологічного ресурсу, яке проявляється у втраті мотивації, апатії та зниженні зацікавленості. Тривалий стрес призводить до накопичення негативних емоцій та зменшення здатності організму адаптуватися до складних ситуацій.

7. При різній тривалості стресового стану школярів можуть відчувати такі симптоми: при короткостроковому стресі домінують нервові зриви, надмірна емоційність та мобілізація внутрішніх резервів; у хронічному стресі — емоційне виснаження, апатія, втрата інтересу та мотивації. Ці симптоми свідчать про різний вплив стресових чинників залежно від їхньої тривалості.

8. Різна тривалість відчуття стресового стану супроводжується різними рівнями стресостійкості. Учні з тривалим стресом частіше демонструють низький рівень стресостійкості, тоді як короткочасний стрес дозволяє зберігати певний рівень адаптаційних можливостей.

9. Негативними наслідками пролонгованої стресостійкості учнівської молоді є: емоційне виснаження, депресивні стани, втрата мотивації, тривожні розлади, ризик розвитку психічних хвороб, таких як депресія або ПТСР. Це також може призводити до труднощів у навчанні та міжособистісних стосунках, а у випадку серйозних симптомів — до потреби в професійній допомозі.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ НАСЛІДКІВ ПРОЛОНГОВАНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Принципи психокорекції пролонгованої стресостійкості учнівської молоді

Програма психокорекції має бути спрямована на підтримку учасників у подоланні стресових станів, відновленні їхніх психологічних ресурсів та покращенні загального самопочуття. Основна мета – навчити учнів ефективно управляти власним станом за допомогою засобів самодопомоги, які дозволять їм справлятися зі стресом як у короткостроковій, так і у довгостроковій перспективі.

Особливу увагу буде приділено відновленню психологічних ресурсів. Учасники дізнаються, як відновлювати свою енергію через практики турботи про себе, використання підтримки оточення та залучення до діяльностей, які приносять задоволення. Програма спрямована на те, щоб допомогти їм знайти баланс між навантаженнями та відпочинком, розуміючи, як важливо підтримувати власні внутрішні ресурси.

Також важливим елементом програми є вивчення копінг-стратегій, які дозволяють ефективно реагувати на стресові ситуації. Учасники аналізуватимуть свої існуючі підходи до подолання стресу, виявлятимуть їхні сильні та слабкі сторони, а також дізнаються про нові засоби, що сприяють адаптивному вирішенню проблем. Це включає розвиток позитивного мислення, навичок планування та прийняття рішень, що знижують ризик емоційного вигорання.

Завдання тренінгу:

1. Вміти розпізнавати ознаки психоемоційного виснаження, навчитися усвідомлювати його прояви на фізичному та емоційному рівнях;

2. Дослідити індивідуальні реакції на стресові події та тривалі стресові чинники;
3. Засвоїти техніки фізичної релаксації та зниження напруги;
4. Оволодіти методами відновлення ресурсів;
5. Визначити та розвивати власні джерела відновлення психологічного ресурсу;
6. Навчитися застосовувати техніки емоційної регуляції.
7. Відпрацювати навички саморефлексії, розуміння та аналізу своїх поведінкових патернів у відповідь на стрес;
8. Дослідити копінг-стратегії та замінити неефективні стратегії на конструктивні.

Психокорекція проводиться відповідно до базових принципів і правил, які регулюють роботу та взаємодію групи. Психокорекційний вплив можна впроваджувати і в групі в формі соціально-психологічного тренінгу. Навчання за допомогою тренінгів істотно відрізняється від традиційних методів навчання (уроків, лекцій, семінарів) як за формою проведення, так і за програмними цілями.

Перед проведенням тренінгу психолог пропонує правила поведінки і принципи інтерактивної взаємодії, які обговорюються і приймаються усіма учасниками тренінгу.

Основні принципи тренінгу з психокорекції наслідків пролонгованої стресостійкості:

1. Принцип і правило максимальної активності.

В процесі тренінгу всі учні залучаються до спеціально організованих дій (виконання вправ, обговорення своєї і чужої поведінки, спостереження). Використання принципу активності має на меті перевести процес навчання на рівень максимально можливого засвоєння, який досягається за умови самостійного оперування навчальним матеріалом. Активність учасників досягається різними прийомами: розвитком мотивації до апробації і тренуванні запропонованих способів поведінки; створення комфортної

атмосфери, що перетворює тренінг в подію; прагнення до максимального переносу отриманих навичок під час психологічного тренінгу в практику. Від активності кожного члена групи виграють всі.

2. Принцип діалогізації взаємодії.

Повноцінне міжособистісне спілкування дуже важливе для ефективної взаємодії між учасниками корекційно-психологічного тренінгу. Це є одним із важливим факторів для налагодженні комунікацій в групі. Цей принцип базується на повазі до чужої думки, довірі, позбавлення учасників від взаємних підозр, нещирості, страху. В групі повинні використовуватися такі прийоми, як відкрите обговорення поведінки учасників, елементи психодрами і ряд інших емоційно-насичених засобів зворотного зв'язку.

3. Принцип самодіагностики.

Саморефлексія є одним з самих важливих етапів соціально-психологічного тренінгу. Для досягнення прогресу в навчанні потрібно усвідомлювати себе та свій стан, поведінку, емоції, почуття і т.д. Розуміти якою особою прийшла на перше заняття тренінгу, які зміни відбулись, що ще треба змінити для комфортного емоційного стану. Іноді учасникам буває складно висловлювати свої думки, пояснювати свої емоції та стан. Причини можуть бути різними: як і сором'язливість, закритість, недовіра до групи, так і банальне невміння пояснювати свої відчуття. Учні, що мають такі проблеми теж навчаються соціальній взаємодії в групі. Вони можуть слухати інших учасників, ведучого-психолога та знаходити схожість їх обговорення зі своїм власним станом, емоціями, почуттями.

4. Принцип добровільності.

Члени групи повинні бути зацікавлені у власних змінах і готові цілеспрямовано досягати поставленої мети. Даного ефекту у групі різних вікових категорій можна досягти, якщо взаємодія буде відбуватись в розмовному та творчому форматі. Згуртованість в групі виникає набагато швидше, якщо група закрита й робота в ній чітко структурована. Найкращим

варіантом було б, або працювати з групою учнів незнайомих між собою, або цілої групи в якій учасники знають один одного (наприклад, клас в школі).

5. Принцип довірливості.

Учні мають відчувати себе комфортно в групі корекційно-психологічного тренінгу. Для ефективного навчання та взаємодії необхідна довіра між учасниками. Для налагодження довірливої атмосфери в групі, психолог має заохочувати учасників до звертань на “ти”, говорити тільки правду або, хоча б, не брехати і психолог має дотримуватись цих правил. Вже у сталій групі (наприклад, клас в школі) налагодити довіру буде і легше і складніше в деяких факторах. Через те, що учасники групи вже знайомі між собою, то рівень довіри відповідно вище. Та в групі, де всі учасники вже тривалий період часу знають один одного формуються окремі групи по інтересам, через це під час тренінгового заняття учасники будуть прагнути до взаємодії зі своєю групою, що може погіршити загальну згуртованість.

6. Принцип конфіденційності.

Сенс його розкривається в рекомендації “не виносити” зміст спілкування, яке розвивається в процесі тренінгу, за межі групи. Це теж сприяє встановленню довірливих стосунків, оскільки учасники впевнені, що зміст бесіди залишиться в рамках цієї групи, і легше йдуть на відкритий, щирий контакт. Звісно, в випадку учнів старших класів притримуватись цього принципу може бути складно. Учні можуть розповісти батькам про те, що відбувалось на тренінгу, або батьки самі будуть цікавитись цим. В даному випадку психолог-ведучий має повідомити батькам про те, що не потрібно змушувати дитину розповідати, якщо вона не хоче. Іншим учням можна повідомити про те, що про проблеми інших розказувати не можна.

7. Принцип та правило залучення до всіх занять.

Для повноцінного розвитку та навчання учасників тренінгу вони мають відвідувати всі зустрічі тренінгової групи з психологом-ведучим. Звісно, відвідування занять учнями напряму регулюється дорослими, тому даний момент психолог має обговорювати з батьками, наголошуючи на важливості

відвідування всіх занять учнем. Через те, що на кожній новій зустрічі група досягає нових рівнів взаємодії, один пропуск може сильно вплинути на місце окремої особи в групі.

3.2. Програма психокорекції пролонгованої стресостійкості учнівської молоді

Кожен тренінг має низку завдань, які учасники мають виконати. Окрім цільової направленості важливо виділити також змістові характеристики тренінгів:

1. Перший змістовий блок пов'язаний з актуалізацією досвіду, вже накопиченого учнем в процесі навчальної діяльності. В ході згадування та обговорення вже накопиченого учнем в процесі навчальної діяльності досвіду вирішується комплекс завдань, які направлені на підвищення в учня усвідомленості цієї діяльності. Актуалізація досвіду через обговорення та аналіз дозволяє учням зрозуміти власний потенціал, зміцнити їхню психологічну стійкість і зменшити вплив пролонгованого стресу на загальний стан. Це закладає основу для більш свідомого підходу до навчання та життя, створюючи простір для розвитку адаптивних копінг-стратегій.;

2. Другий змістовий блок пов'язаний з пошуком і засвоєнням учнем нових способів, форм, шляхів, прийомів навчальної діяльності, нових областей застосування отриманих знань. Завдяки цьому вирішується комплекс завдань, направлених на розширення у учня можливостей для переносу отриманих знань в інші, ніж в навчальній ситуації, умови, на інші об'єкти тобто завдання, спрямовані на розширення креативних можливостей учня, на розвиток його творчих здібностей. Блок є важливим для подолання негативних наслідків пролонгованої стресостійкості, оскільки дозволяє учням розширити свої можливості і вміння знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем (пошук ефективних копінг-стратегій для особи);

3. Третій змістовий блок пов'язаний з відновленням психічних сил учня, психологічного ресурсу, психофізичних можливостей і т.п. Знаходження та

відновлення ресурсу учня старших класів є дуже важливим при процесі психокорекції наслідків пролонгованої стресостійкості, оскільки довготривалий опір стресу є дуже виснажливим, він може спровокувати появу негативних наслідків на психологічний стан учнівської молоді. Важливо, щоб стресовий стан та виснаження учня не переслідувало його в під час занять тренінгу, щоб процес психо-корекції був комфортним та безпечним для особи.

У результаті тренінгу “Психокорекція наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді” (додаток Г) учасники отримують наступні знання та уміння:

- Розуміння природи стресу та пролонгованої стресостійкості;
- Навички розпізнавання стресових чинників;
- Уміння розрізняти власні емоції та реакції;
- Вміння ідентифікувати фізичні та емоційні ознаки виснаження;
- Здатність використовувати техніки фізичної релаксації;
- Оволодіння методами відновлення внутрішніх ресурсів;
- Вміння рефлексувати та оцінювати свої копінг-стратегії;
- Навички емоційної регуляції та самопідтримки.

Для реалізації завдань тренінгу вбачається доцільним використання таких психокорекційних методів:

1. Вправи на знайомство та “розігрівання”. Вони сприяють створенню позитивної атмосфери, допомагаючи учасникам розслабитись і подолати початкове хвилювання, що важливо для подальшої ефективної роботи в групі;
2. Вправи на встановлення контакту, сприймання й розуміння емоційного стану. Вони дозволяють учасникам краще усвідомлювати свої емоції та стан оточуючих, що є основою для розвитку емоційного інтелекту та міжособистісних відносин;

3. Вправи на вміння слухати. Сприяють розвитку уважності та здатності до активного слухання, що необхідно для покращення комунікації та взаєморозуміння;
4. Вправи на відновлення ресурсу. Допомагають учасникам знайти способи відновлення своїх психологічних ресурсів, що є важливим для ефективної боротьби зі стресом та емоційним вигоранням;
5. Вправи на відчуття захищеності, комфорту та безпеки. Створюють умови для зниження тривожності і формування відчуття емоційної стабільності, що сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій;
6. Вправи дихальної гімнастики. Сприяють зниженню рівня стресу і тривожності, покращують концентрацію та загальне самопочуття через регуляцію дихальних процесів;
7. Арт-терапевтичні вправи на задіяння творчості. Дають можливість учасникам виразити свої емоції через творчість, що сприяє зниженню емоційного напруження;
8. Вправи на швидкий відпочинок, розслаблення та відновлення працездатності. Допомагають швидко знижувати стрес і втому, відновлюючи фізичну та психічну енергію, що підвищує ефективність роботи та загальний стан учасників;
9. Тілесно - орієнтовані вправи. Сприяють зниженню фізіологічного напруження, покращують самосвідомість та відновлюють фізичний та емоційний баланс;
10. Вправи на дослідження та застосування копінг-стратегій. Допомагають учасникам знайти і відпрацювати ефективні методи подолання стресу, що сприяє покращенню адаптаційних можливостей у складних ситуаціях;
11. Вправи на емоційне відновлення. Допомагають учасникам відновити емоційний баланс після стресових ситуацій, покращуючи їх здатність до саморегуляції та емоційної стійкості;

12. Вправи, орієнтовані на отримання зворотного особистісного зв'язку.

Дозволяють учасникам отримати суб'єктивну оцінку від інших, що є важливим для процесу саморефлексії.

Розроблена нами програма передбачає 3 заняття.

Мета програми: навчитись відновлювати психоемоційний стан після тривалого опору стресу.

Основний напрямок використання та інтерпретації – навчити учасників засобам ефективного та комфортного протистояння стресовим ситуаціям та вміти застосовувати техніки для заспокоєння та відновлення ресурсу.

Час проведення: 3 години.

Структура тренінгу: 3 заняття, кожне з яких спрямоване на саморефлексію учня щодо стресостійкості та протистоянню стресу.

Заняття 1 “Знайомство, сутність тренінгу, його цілі, мета та завдання”

1. Вправа на знайомство. (5 хв.)

Інструментарій: малярний скотч та маркери.

Тренер пропонує учасникам відірвати шматок малярного скотчу та написати на ньому своє ім'я або те, як учень хоче, щоб його називали під час тренінгу. Тренер також пише своє ім'я.

Потім тренер пропонує учасникам представитись перед групою по колу додавши про себе три характеристики (“Мене звати Катерина, я впевнена, емпатійна та смілива”).

2. Принципи та правила тренінгу. (10 хв.)

Інструментарій: дошка, крейда.

Ведучий називає мету, цілі, завдання тренінгу та правила групи записуючи їх на дошці. Тренер зауважує, що група може додати свої правила та запитує чи вони узгоджують їх:

- Правило активності. Кожен учасник має приймати участь у техніках, методиках та проявляти активність під час обговорення.

- Правило діалогізації взаємодії. Учасники мають взаємодіяти один з одним під час занять, поважати чужі думки та висловлювати свої;
- Правило самодіагностики. Учасники мають бути заохочені до семорефлексії своїх почуттів, емоцій та переживань;
- Правило добровільності. Учасники добровільно залучаються до діяльності групи без стороннього примушення;
- Правило довірливості. Учасники групи тренінгу вибудовують довірливі стосунки, як між собою, так і з ведучим;
- Правило конфіденційності. Учасники мають берегти інформацію від інших, яку отримали на занятті та не розказувати її;
- Правило залучення до всіх занять. Учасники мають відвідувати всі заняття та не пропускати їх;
- Правило критики. Критику можна використовувати лише під час обговорення, під час виконання вправ – це заборонено.

3. Інтерактивна лекція “Що таке стрес, пролонгована стресостійкість та психологічні ресурси?” (10 хв.)

Стрес — це природна реакція організму на виклики, зміни або напружені ситуації. Він може проявлятися у відповідь на будь-яку ситуацію, яка вимагає від нас швидкого реагування, підвищеної уваги чи мобілізації внутрішніх ресурсів. Особливо в теперішній час постійно долати виклики життя може бути надзвичайно важким завданням.

Як Ви думаєте, що може спричинити стрес?

Природний короткочасний стрес навіть може бути корисним, адже активізує організм, допомагає швидше зосереджуватись і мобілізує енергію для виконання важливих завдань. Але якщо стрес триває довго або повторюється надмірно часто він може мати негативні наслідки для здоров'я та емоційного стану особи.

Коли людина протягом тривалого часу знаходиться у стресовому стані, її організм поступово пристосовується завдяки стресостійкості. Стресостійкість - це здатність людини опиратись стресу. Тобто, людина стає

здатною більш ефективно справлятися з викликами, розвиває здатність до емоційної регуляції та посилює своє терпіння. У такому випадку стресостійкість є позитивною якістю, адже вона допомагає впоратися зі складними ситуаціями як у школі, так і в майбутньому житті.

Однак, довготривала протидія стресу, яка і називається “пролонгована стресостійкість” може мати і негативний вплив, особливо якщо в людини немає належної підтримки, здорових копінг-стратегій чи навичок розслаблення.

Як Ви думаєте, що може трапитись з людиною, якщо її організм в постійній готовності протистояти стресу та виснажує його таким чином?

У старшокласників, які перебувають у стані постійного стресу, можуть з'явитися проблеми зі сном, зниження здатності до концентрації уваги, занепокоєння або навіть депресивні стани. Тобто, пролонгований стрес може виснажувати організм і впливати на психічне здоров'я. Ці негативні наслідки можуть позначитися і на поведінці, і на навчанні. Наприклад, деякі учні починають уникати ситуацій, які викликають стрес, відмовляються від участі у важливих заходах або уникають складних завдань. Інші можуть бути схильними до емоційних зривів, часто відчують злість та роздратування. Такий стрес також може вплинути на самооцінку, адже при відчутті постійної напруги учні можуть почати сумніватися у своїх можливостях або відчувати себе менш успішними.

Отже, пролонгована стресостійкість може погано впливати на психічний стан людини, оскільки виснажує її психологічні ресурси. Як Ви думаєте що таке “психологічні ресурси”?

Ресурси особистості - це всі ті життєві опори, які знаходяться в розпорядженні людини, і дозволяють їй забезпечувати свої основні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, залученість в соціум, повага з боку соціуму, самореалізацію в соціумі.

Ресурси поділяються на соціальні та особисті, інакше кажучи - зовнішні і внутрішні. Які на Вашу думку можуть бути зовнішні ресурси? А внутрішні?

Зовнішні ресурси - це матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні.

Внутрішні ресурси - це психічний особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають зсередини.

Однак, розподіл на зовнішні і внутрішні ресурси є досить умовним. І ті, і інші ресурси тісно пов'язані і при втраті зовнішніх ресурсів поступово відбувається втрата внутрішніх ресурсів.

Вміння тримати ресурси в балансі дає можливість зберігати свій психологічний стан у нормі.

Саме тому на наших заняттях ми будемо навчатись ефективно протистояти стресу та відновлювати свій психологічний ресурс.

4. Вправа “Що мені допомагає відновитись після довгого дня в школі?” (20 хв.)

Інвентар: Папір А4, олівці, маркери, гумки, підстругачки.

Тренер запитує учасників, чи приходили вони колись виснаженими після навчання і пропонує їм намалювати справи, речі, місця, які допомогли їм відпочити та відновити свій ресурс. Після чого роздає художні матеріали та папір.

Після малювання, тренер запрошує учасників до демонстрації своїх малюнків. Після чого запитує групу чи знайшли вони для себе нові засоби відновити ресурс з малюнків інших?

5. Вправа “Мої позитивні події” (10 хв)

Тренер просить учасників розказати про 3 позитивні події, які з ними трапились сьогодні. Після цього ведучий запитує які емоції відчула група, коли згадувала про ці ситуації.

6. Висновки (5 хв.)

Ведучий пропонує учасникам поділитись враженнями щодо першого заняття. Сказати що їм сподобалось більше всього, а що менше. Які в них були емоції при проведенні вправ.

7. Завершення роботи.

Ведучий дякує дітям за участь в занятті та прощається з ними.

Заняття 2 “Відновлення психологічного ресурсу”

1. Вправа на знайомство. (5 хв.)

Інструментарій: малярний скотч та маркери.

Тренер пропонує учасникам відірвати шматок малярного скотчу та написати на ньому своє ім’я або те, як учень хоче, щоб його називали під час тренінгу. Тренер також пише своє ім’я.

2. Інтерактивна лекція “Як відновити свій психологічний ресурс” (10 хв.)

Кожен із нас має певний запас енергії, необхідної для того, щоб ефективно навчатися, долати стрес, взаємодіяти з іншими та просто почуватися добре. Наші психологічні ресурси включають емоційний запас, здатність справлятися з труднощами, мотивацію, самоконтроль та, звісно, оптимізм. Коли ми витрачаємо ці ресурси, особливо в стресових або напружених ситуаціях, вони поступово виснажуються. Щоб відчувати себе добре і не вигоріти, важливо регулярно їх поповнювати.

Існує багато способів, які допомагають кожній людині відновити сили. Я пропоную Вам розглянути цікаву модель яка структурує засоби відновлення психологічного ресурсу. Це модель “BASIC Ph). У кожної людини є 6 каналів подолання стресу, при цьому, з них домінуючими є лише кілька. З огляду на це, важливо розуміти свої сильні сторони і розвивати слабкі (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси. Давайте розглянемо кожен з цих каналів.

B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя. Як Ви думаєте які ресурси можуть бути в цьому критерії?

Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в нашому житті сенсовної

наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

A – Affect – вираження емоцій та почуттів. Як Ви думаєте які ресурси можуть бути в цьому критерії?

Affect – цей спосіб подолання стресу вимагає від нас, перш за все, навчитися розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в щоденник свої почуття, висловлювати їх у будь-який арт-спосіб (малюнок, спів, інструментальна музика) тощо.

S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування. Як Ви думаєте які ресурси можуть бути в цьому критерії?

Socialization – даному способу стресодолання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Крім цього, ми можемо самі допомагати іншим потребуючим людям, занурюватися в суспільну роботу тощо. Суть способу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей.

I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість. Як Ви думаєте які ресурси можуть бути в цьому критерії?

Imagination – цей спосіб подолання стресу заохочує до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Сюди також відноситься почуття гумору, імпровізація, мистецтво та різного роду ремесла.

C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії. Як Ви думаєте які ресурси можуть бути в цьому критерії?

Cognition – спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх.

Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси. Як Ви думаєте які ресурси можуть бути в цьому критерії?

Physical – спосіб стресодолання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Він включає в себе різного роду фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

3. Діагностична методика “BASIC Ph” (10 хв.)

Інструментарій: Бланки тесту, ручки, олівці.

Ведучий пропонує учасникам заповнити бланки та дізнатись які моделі стресодолання та відновлення ресурсу є домінуючими у них. Після проходження тесту тренер пропонує поділитись своїми результатами бажаних.

4. Вправи дихальної гімнастики (5 хв.)

“Ми вже дізнались якими засобами найкраще відновлювати свої психологічні ресурси, більшість з них є медитативний та розслабляючими. Сьогодні ми спробуємо знайти ще декілька шляхів до психологічного відновлення та відпочинку.”

Тренер просить учасників сісти якомога зручніше на стільцях та проводить вправи дихальної гімнастики.

“Глибоке дихання”

“Дихання квадратом”

“Дихання животом”

Тренер запитує чи допомогли вправи розслабитись та відпочити.

5. Вправа “Безпечне місце” (25 хв)

Інвентар: папір, олівці, маркери.

Тренер просить учасників залишатись на місцях в розслабленому стані та закрити очі.

“Зробіть декілька глибоких спокійних вдихів та видихів. Згадайте своє безпечне місце та уявіть, що ви стоїте чи сидите в тому місці. Ви бачите себе там? Озирніться навколо у своїй уяві. Що ви бачите? Що є біля Вас? Придивіться до цього предмета та з’ясуйте, з чого він зроблений. Придивіться

до кольорів. Уявіть, наче Ви підходите й торкаєтесь цього предмета. Який він на дотик? Тепер погляньте далі. Що Вас оточує? Чи далеко до цих об'єктів? Придивіться до їхніх кольорів, форми та тіней. Це Ваше особливе місце, тож Ви можете уявити собі, що забажаєте. Коли Ви перебуваєте там, то почуваетесь спокійно та безтурботно. Уявіть, що Ви босоніж стоїте на землі. Яка земля? Повільно походіть, зауважуючи все, що Вас оточує. Придивляйтесь, як виглядають предмети і які вони на дотик. Що Ви чуєте? Можливо, Ви чуєте тихі звуки вітру, птахів чи моря. Ви відчуваєте тепло сонячних променів на своєму обличчі? Які запахи Ви відчуваєте? Можливо, це запах морського повітря, квітів чи Вашої улюбленої страви? У своєму спеціальному місці Ви можете уявити будь-які речі, доторкнутися чи понюхати їх, або ж почути приємні звуки. Ви почуваетесь тут спокійно та щасливо.

А зараз уявіть, що поруч з Вами у Вашому місці є хтось особливий для Вас. Він тут для того, щоб бути Вашим приятелем та допомогти Вам. Це хтось сильний та добрий. Цей приятель з'явився тут спеціально, щоб доглядати за вами та допомогти. Уявіть, наче Ви гуляєте з ним у своєму особливому місці та розглядаєте усе. Вам дуже добре з ним. Ця особа є Вашим помічником, і вона дуже добре вміє злагоджувати проблеми.

А тепер ще раз озирніться навколо у своїй уяві. Роздивіться усе дуже добре. Запам'ятайте, що це є Вашим особливим місцем. І воно існуватиме завжди. Ви в будь який момент можете уявити себе там, коли Вам захочеться заспокоїтися та відчути себе безпечно та щасливо. Ваш помічник також завжди буде там, воли Вам захочеться з ним поспілкуватися. А тепер приготуйтеся розплющити очі та залишити своє спеціальне місце. Ви зможете туди повернутися, коли захочете. Розплющивши очі, Ви почуватиметесь спокійніше та щасливіше.”

Тренер просить учасників розплющити очі та поділитись своїми емоціями. Після чого пропонує намалювали своє безпечне місце і продемонструвати його групі.

6. Висновки (5 хв.)

Ведучий пропонує учасникам поділитись враженнями щодо першого заняття. Сказати що їм сподобалось більше всього, а що менше. Які в них були емоції при проведенні вправ.

7. Завершення роботи.

Ведучий дякує дітям за участь в занятті та прощається з ними.

Заняття 3 “Як ефективно протистояти стресу. Копінг-стратегії”

1. Вправа на знайомство. (5 хв.)

Інструментарій: малярний скотч та маркери.

Тренер пропонує учасникам відірвати шматок малярного скотчу та написати на ньому своє ім'я або те, як учень хоче, щоб його називали під час тренінгу. Тренер також пише своє ім'я.

2. Інтерактивна лекція “Що таке копінг-стратегії?” (10 хв.)

Сьогодні я хочу розповісти вам про копінг-стратегії — це засоби, які допомагають нам справлятися зі стресом, труднощами та різними життєвими ситуаціями. Кожна людина в житті зустрічається з викликами, які іноді викликають тривогу або навіть почуття безвиході. Саме для того, щоб справитися з такими емоціями та знайти правильні рішення, існують копінг-стратегії. Розуміння цих стратегій і знання, як ними користуватися, можуть стати для вас потужною підтримкою в житті. Скажіть, чи часто ви відчуваєте напруження через навчання або інші ситуації, і як зазвичай справляєтеся з цим?

Існує багато різних копінг-стратегій, і їх можна умовно поділити на дві великі групи. Перша група — це проблемно-орієнтовані стратегії. Як Ви думаєте, що це за стратегії?

Проблемно-орієнтовані стратегії допомагають сфокусуватися на розв'язанні самої проблеми. Наприклад, якщо ви не встигаєте підготуватися до контрольної, то замість того, щоб переживати, можна скласти план, розділити матеріал на частини та виділити час на кожен розділ. Проблемно-

орієнтовані стратегії дозволяють нам взяти ситуацію під контроль, і це допомагає знизити рівень стресу.

Інша група — це емоційно-орієнтовані стратегії. Як Ви думаєте, що це за стратегії?

Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на те, щоб зменшити емоційне напруження від проблеми. Адже не всі ситуації можна вирішити одразу, а деякі взагалі не піддаються нашому контролю. Наприклад, якщо ви хвилюєтеся через конфлікт з другом, але не знаєте, як його вирішити, або очікуєте на контрольну роботу і хвилюєтеся за результат, тут більше допоможуть техніки розслаблення, медитація, фізичні вправи чи розмова з кимось, кому ви довіряєте. Такі стратегії допомагають знизити негативні емоції, щоб ви могли зібратися з думками і відчувати себе спокійніше.

Ще один цікавий спосіб копінгу — це підтримка себе через соціальні зв'язки. Як Ви думаєте які це стратегії?

Це спілкування з близькими, друзями або навіть учителями. Комунікація допомагає нам відчувати, що ми не самотні у своїх труднощах. Люди, яким ми довіряємо, можуть запропонувати пораду, підтримати нас або просто вислухати.

Для кожної людини підходять різні копінг-стратегії, і важливо знайти ті, які найкраще працюють саме для вас. Можливо, комусь допомагає планувати дії, комусь — займатися спортом, а комусь — спілкуватися з друзями. А як ви думаєте, які стратегії працюють для вас найкраще?

3. Вправа “Мої емоції під час стресу” (15 хв.)

Інструментарій: Ватмани А3, олівці, маркери, гумки, підстругачки.

Тренер просить учасників поділитись на групи по 4-5 осіб. Та роздає їм ватмани з художніми матеріалами і дає учасникам завдання намалювати свої емоції, які виникають під час стресу. Малюнки можуть бути абстрактними, головне, щоб вони показували почуття того, хто малює.

Після намалювання тренер просить розказати учасників які емоції вони зобразили на малюнку і як можна перетворити їх на позитивні емоції.

4. Вправа “Сцена мого стресу” (20 хв.)

Тренер просить учасників залишатись в своїх групах. Учасники мають вигадати коротку сценку на задані теми кожній групі: “Почалась повітряна тривога”, “На наступному занятті семестрова контрольна робота з алгебри”, “Сильна сварка між однокласниками”, “Ви дізнались про погану новину із медіа”. Учасникам кожної групи дається час на репетицію, після чого тренер просить показати свої сценки.

Після виступу однієї групи тренер запитує у всіх учасників “Що викликало стрес у героїв?”, “Які стратегії боротьби стресу вони використовували?”, “Які стратегії ще можна було використати в цій ситуації?”. Далі виступає наступна група.

Потім учасники обговорюють, які на їх думку стратегії є найбільш комфортними та дієвими при стресовій ситуації.

5. Висновки (10 хв)

Тренер просить учасників підбити підсумки щодо всіх занять тренінгу. Що для них було корисно, що ні. Чого вони навчились, що будуть використовувати в повсякденному житті та які у них враження від тренінгу.

6. Завершення роботи.

Ведучий дякує дітям за участь в занятті та прощається з ними.

Структура занять програми психотренінгу психокорекція наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді:

Заняття 1 “Знайомство, сутність тренінгу, його цілі, мета та завдання”

Вітання	Вітання через вправу на знайомство. Лекція “Що таке стрес, пролонгована стресостійкість та психологічні ресурси?”
---------	---

План заняття	Ознайомлення з цілями, метою, завданнями тренінгу та правилами поведінки під час занять. Дізнатись, що таке психологічні ресурси та знайти шляхи до їх відновлення.
Вправи	Вправа “Що мені допомагає відновитись після довгого дня в школі?”. Вправа “Мої позитивні події”
Рефлексія	Обговорення відбувається після кожної вправи та по завершенні заняття.
Прощання	Зворотній зв’язок. Відповіді на запитання. Прощання.

Заняття 2 “Відновлення психологічного ресурсу”

Вітання	Вітання через вправу на знайомство. Лекція “Як відновити свій психологічний ресурс?”
План заняття	Діагностика учасників на домінуючі моделі відновлення психологічних ресурсів. Поповнення шляхів відпочинку та відновлення через вправи на відпочинок та релаксацію.
Вправи	Діагностична методика “BASIC Ph”. Вправи дихальної гімнастики. Вправа “Безпечне місце”
Рефлексія	Обговорення відбувається після кожної вправи та по завершенні заняття.
Прощання	Зворотній зв’язок. Відповіді на запитання. Прощання.

Заняття 3 “Як ефективно протистояти стресу. Копінг-стратегії”

Вітання	Вітання через вправу на знайомство. Лекція “Що таке копінг-стратегії?”
План заняття	Дізнатись про копінг-стратегії. Виявити які стратегії опору стресу є найбільш комфортними та ефективними для кожного учасника.
Вправи	Вправа “Мої емоції під час стресу”. Вправа “Сцена мого стресу”
Рефлексія	Обговорення відбувається після кожної вправи та по завершенні заняття.
Прощання	Зворотній зв'язок. Відповіді на запитання. Прощання.

Рекомендації до впровадження програми психотренінгу із психокорекції наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді.

Необхідно організувати тренінги у вигляді серії занять, розподілених у часі, щоб забезпечити поступове засвоєння навичок і зниження напруги. Створити сприятливу та безпечну атмосферу для учасників, де вони зможуть відкрито виражати свої емоції та ділитися досвідом без страху осуду. Використовувати інтерактивні та активні методи навчання, включаючи рольові ігри, обговорення та вправи на саморефлексію, щоб зацікавити учасників і забезпечити глибше засвоєння матеріалу.

Забезпечити доступність тренінгу, проводячи його в зручний час для учнів та використовуючи адаптовані під вікові особливості підходи. Включити в програму практичні техніки релаксації, ресурсні вправи, техніки заземлення та саморегуляції, що можуть бути використані в повсякденному житті для підтримки емоційного балансу.

Також, вище ми зауважували те, що набирати учасників на психокорекційний тренінг потрібно або незнайомих, або групу дітей, яких об'єднує спільна діяльність (однокласники в школі). В другому випадку організувати заняття буде легше, оскільки проводити їх можна прямо в школі. В такому разі можна забезпечити присутність всіх дітей на заняттях.

Також в знайомих умовах комфортно буде і дітям і їх батькам. У батьків є розуміння, що їх діти залишаються на момент тренінгу у себе в школі (або в класі), тобто в звичному середовищі, відповідно довіра до психолога стає вищою.

У випадку заохочення шкільного класу – психолог має взаємодіяти не лише з дітьми та їх батьками, а й з колективом вчителів цієї школи (вчителем даної групи, психологом, завучем, директором).

Психолог має активно взаємодіяти з вчителем, для кращого розуміння його групи. Так само вчитель і психолог мають повідомляти один одного про зміни, прогреси які виникли під час тренінгу або в його результаті.

Також, важливим аспектом взаємодії є налагодження відносин з батьками завдяки вже відомій, авторитетній особистості, що вчить їх дітей. Коли тренінгом зацікавлені і психолог і вчитель – батьки теж стають більш зацікавленими.

Треба зарекомендувати власний тренінг перед аудиторією. Перед проведенням тренінгу потрібно коротко пояснити його зміст для майбутніх учасників. Потрібно зарекомендувати себе, як психолога та свій тренінг ще до його початку.

Звісно, перед проведенням тренінгу, потрібно організувати простір. Виділити окрему кімнату, поставити стільці колом для точної кількості учасників (щоб в класі не стояли зайві пусті стільці) для майбутньої взаємодії учасників з психологом, потрібно щоб виділена кімната мала гарне освітлення, хорошу шумоізоляцію і мала певний простір. Потрібно, щоб кімната була обладнана необхідним інструментарієм, наприклад: інтерактивною дошкою, мікрофони, музикальні колонки, ноутбуки.

Також кімнату додатково має обладнати і психолог необхідними матеріалами. Наприклад, поставити в приміщенні воду та стакани.

Психолог має завчасно підготувати всі матеріали для виконання учасниками запланованих вправ. Тобто, при проведенні арт-терапевтичних методів, психолог завчасно має принести папір, ватмани, художні матеріали, фарби, пензлики тощо. Також ці матеріали не мають залишатись в приміщенні, якщо не будуть використовуватися.

3.3. Апробація програми психокорекції та аналіз її ефективності

Для оцінки ефективності проведеного психологічно-корекційного тренінгу та аналізу його впливу на рівень стресостійкості та зниження рівня емоційного виснаження учнівської молоді було здійснено емпіричне дослідження. Його учасниками виступили учні 10х класів школи І-ІІІ ступенів № 132 м. Києва. Кількість досліджуваних – 36 осіб, з яких 15 представників чоловічої статі (41,7%) та 21 жіночої статі (58,3%).

Дослідження проводилось у І семестрі 2024-2025 н. р.

Після проведення тренінгової програми було повторно проведене діагностичне дослідження для перевірки ефективності тренінгу.

Після повторного заповнення авторської анкети учасниками тренінгу, ми отримали наступні результати (див. дод. Д):

Таблиця 3.1.

Результати дослідження самооцінки респондентами своєї здатності протистояти стресам після проходження тренінгу

	Рівень здатності протистояти стресу				
	Дуже висока	Висока	Середня	Низька	Дуже низька
Кількість досліджуваних	5,6%	25%	44,4%	22,2%	2,8%

до проведення тренінгу %					
Кількість досліджуваних після проведення тренінгу %	11,1%	33,3%	41,7%	11,1%	2,8%

Більшість респондентів оцінили свою здатність протистояти стресу як середню, та на другому місці по кількості виборів є високий рівень стресостійкості. Це може свідчити про те, що респонденти після участі в психокорекційному тренінгу отримали навички що допоможуть ефективніше протистояти стресу в майбутньому.

Таблиця 3.2

Результати дослідження самооцінки респондентами психологічних симптомів, які міг викликати стрес після проходження тренінгу

Психологічні симптоми	Кількість досліджуваних до проведення тренінгу %	Кількість досліджуваних після проведення тренінгу %
Емоційне виснаження	47,2%	19,4%
Депресивні стани	63,9%	41,7%
Нервові зриви	19,4%	16,7%
Апатія та замкненість	38,9%	25%
Надмірна емоційність	22,2%	19,4%
Відчуття самотності	16,7%	19,4%

Відчуття внутрішньої напруги та страху	50%	41,7%
Втрата зацікавленості до того, що раніше приносило задоволення	16,7%	16,7%
Втрата мотивації	41,7%	33,3%
Інше	0	0

Серед психологічних симптомів все ще переважають депресивні стани та відчуття внутрішньої напруги та страху. Хочемо зазначити, що менша кількість респондентів обрала “Емоційне виснаження”, що свідчить про ефективність технік на відновлення ресурсу. Деякі симптоми набрали більше балів, ніж перед проведенням психо-корекційного тренінгу.

Таблиця 3.3

Результати дослідження самооцінки респондентами фізіологічних симптомів, які міг викликати стрес після проходження тренінгу

Фізіологічні симптоми	Кількість досліджуваних до проведення тренінгу %	Кількість досліджуваних після проведення тренінгу %
Втрата апетиту	11,1%	8,3%
Різка втрата або набір ваги	8,3%	8,3%
Проблеми зі сном	61,1%	55,6%
Часті головні болі	41,7%	36,1%
Відчуття м'язової напруги	13,9%	16,7%
Погіршення концентрації та пам'яті	19,4%	25%

Посилене серцебиття	13,9%	11,1%
Інше	0	0

Серед фізіологічних симптомів все ще домінують проблеми зі сном та часті головні болі. Це кращі показники, ніж показники емпіричного дослідження до проведення тренінгу. Та ми маємо враховувати зовнішні фактори які можуть впливати на формування даних симптомів, таких як: нічні повітряні тривоги. Деякі симптоми набрали більше балів, ніж перед проведенням психо-корекційного тренінгу.

Результати “Тесту на виснаження від стресу” Рональда Кесслера.
(Додаток Е)

Аналіз отриманих результатів представлений на рис. 3.1.

Психоемоційне виснаження серед всіх груп після проведення тренінгу

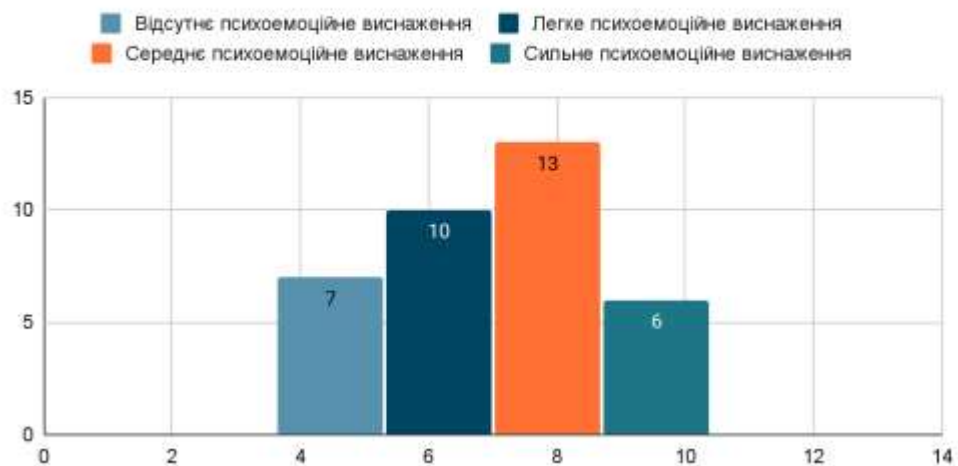


рис 3.2. Рівень психоемоційного виснаження серед всіх груп після проведення тренінгу

Порівнюючи ці результати з тими, що ми отримали до проведення тренінгу, ми можемо помітити що зменшилась кількість респондентів з сильним психологічним виснаженням. Також кількість досліджуваних з відсутнім

психоемоційним виснаженням збільшилась, що свідчить про ефективність тренінгової програми.

Висновки до розділу 3

Під час розробки програми психокорекції негативних наслідків пролонгованої стресостійкості учнівської молоді, її проведення та перевірки ефективності ми дійшли таких висновків:

1. Психокорекцію негативних наслідків пролонгованої стресостійкості школярів доцільно здійснювати, дотримуючись таких принципів: принцип максимальної активності, що забезпечує включення учасників у всі етапи роботи; принцип діалогізації, який сприяє встановленню відкритої та довірливої атмосфери; принцип самодіагностики, що допомагає учасникам усвідомити свої ресурси та проблеми; принцип добровільності, який забезпечує комфорт і мотивацію до участі; принцип довірливості та конфіденційності, які є основою для створення безпечного простору; принцип залучення до всіх занять, що підтримує систематичний підхід до роботи.

2. Психокорекція негативних наслідків пролонгованої стресостійкості школярів має бути спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, відновлення психологічних ресурсів, формування ефективних копінг-стратегій, а також на покращення здатності учнів аналізувати та рефлексувати свої стани і поведінку у стресових ситуаціях. Особливу увагу варто приділяти підтримці емоційного балансу, зниженню тривожності та формуванню стійкості до стресорів.

3. Для психокорекції негативних наслідків пролонгованої стресостійкості школярів доцільно застосовувати такі методи: дихальні вправи для зниження напруги, арт-терапевтичні техніки, вправи тілесно-орієнтованої терапії, техніки релаксації, вправи на розвиток навичок емоційної регуляції та швидкого відновлення. Важливим компонентом є вправи на

дослідження та заміну неефективних копінг-стратегій, а також активні вправи для аналізу поведінкових патернів у стресових ситуаціях.

4. Розроблена нами програма психокорекції негативних наслідків пролонгованої стресостійкості школярів сприяє покращенню здатності учнівської молоді до управління емоціями, зниженню рівня тривожності, формуванню ефективних копінг-стратегій та підвищенню загального рівня стресостійкості. Учасники програми оволоділи техніками саморегуляції, що дозволило їм краще розуміти свої емоційні стани, усвідомлювати потребу у відновленні ресурсів та вчасно реагувати на ознаки виснаження.

ВИСНОВОК

Теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми негативних наслідків пролонгованої стресостійкості шкільної молоді дало підстави для таких висновків:

1. Пролонгована стресостійкість школярів – це здатність учнів тривалий час протистояти стресовим факторам, підтримуючи нормальний рівень активності в умовах постійних стресових впливів. Це надзвичайно корисна здатність в наш час, оскільки вона допомагає зберігати психологічну стабільність при зовнішній дії багатьох стресорів, таких як: війна, академічна успішність, особистісні переживання тощо.

2. Поряд із забезпеченням успішності здійснення повсякденної діяльності в умовах тривалої дії стресорів пролонгована стресостійкість може у результаті призводити до негативних психологічних явищ, що характеризуються низкою емоційних та фізіологічних симптомів та психологічним виснаженням.

3. Емоційними наслідками пролонгованої стресостійкості учнівської молоді є депресивні стани, тривожність, апатія та емоційна виснаженість. Внаслідок постійного стресу учні можуть відчувати зниження емоційного відгуку на важливі події, що заважає їм ефективно справлятися з життєвими труднощами та взаємодіяти з оточенням.

4. Фізіологічними наслідками пролонгованої стресостійкості учнівської молоді є проблеми зі сном, головні болі, зниження апетиту та інші соматичні симптоми, пов'язані з перевантаженням організму в умовах постійної протидії стресовому стану.

5. Тривале відчуття стресу і необхідність бути стресостійким часто поєднується з комплексом емоційних та фізіологічних негативних симптомів, а також емоційним виснаженням.

6. Далеко не завжди відсутність відчуття стресу є свідченням його відсутності. Натомість у школярів може проявлятися легкий і середній рівень психоемоційного виснаження.

7. Для подолання негативних психологічних наслідків пролонгованої стресостійкості доцільно здійснювати психокорекцію, спрямовану на відновлення психологічних ресурсів учнів, покращення емоційної регуляції, навчання конструктивним копінг-стратегіям і розширення можливостей для емоційного самовираження. Важливим аспектом є також створення безпечного середовища для саморефлексії та підтримки, що дозволяє учням знаходити шляхи до психологічного відновлення.

Перспективою подальших досліджень цього напрямку є вивчення впливу пролонгованої стресостійкості особистості в умовах тривалого стресу на більш широкий спектр її психологічних характеристик.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія / І.Ф. Аршава. – Д.: Вид-во ДНУ, 2006. – 312 с.
3. Бех І.Д. Образ «Я» як мета формування і розвитку особистості. Педагогіка та психологія. 1998. № 2. С. 30–40.
4. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеський нац. ун-т імені І.І. Мечникова МОН України. Одеса, 2007. 21 с.
5. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія / С.І. Болтівець – К., 2000. – 302 с.
6. Божок Н. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування фрустраційної толерантності майбутнього фахівця. Психологія особистості. 2013. № 1 (4). С. 187–194.
7. Бірон Б.В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеський нац. ун-т імені І.І. Мечникова МОН України. Одеса, 2015. 21 с.
8. Валуйко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник / О.М. Валуйко, О.В. Гошкодеря. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008. – 208 с.
9. Вознесенська О.М. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. К.: 2007. 12 с.
10. Вознесенська О., Деркач О., Скар О., Гундєртайло Ю. Енциклопедичний словник з арт-терапії / ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. К.: Арт-терапевтична асоціація, 2017. 312 с.

- 11.Вовк М.В. Особливості переживання фрустраційних ситуацій юнацького віку. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. № 19. С. 118–124.
- 12.Губенко І.Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник. Київ: Медицина, 2013. 296 с.
- 13.Гундертайло Ю.К. Арт-терапія як постнекласична практика повсякденності, 2007 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/10489/2/%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%98%201.pdf> (дата звернення: 21.04.2024 р.).
- 14.Дмитрієва С.М. Діагностика і корекція тривожності старшокласників. Конкуренентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: матеріали п'ятої Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. І.В. Саух. Київ, 2011. С. 345–349.
- 15.Дубравська Д.М. Основи психології: навч. посіб. Л.: Світ, 2001. 280 с.
- 16.Загальна психологія: навч. посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002. – 400 с.
- 17.Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник / С.С. Занюк. – Луцьк: Волинський держ. ун-т ім. Л. Українки, 1997. – 256 с.
- 18.Каліна Н.Ф. Психотерапія. К.: Академвидав, 2010. 288 с.
- 19.Калошин В.Ф. Психічне здоров'я школярів // Обдарована дитина. 2008. № 1. С. 26–30.
- 20.Карпенко Є. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації: монографія. Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2013. 272 с.
- 21.Кітко Т.П. Психокорекційна діяльність практичного психолога з формування сприятливого психічного клімату в колективі школярів / Т.П. Кітко // Педагогіка і психологія. – 2002. – № 1–2. – С. 163–169.
- 22.Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-

- методичний посіб. / Богданов С., Гніда Т., Залеська О., Лунченко Н., Панок В., Соловійова В. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
- 23.Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології імені Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 19 с.
- 24.Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: 2006. 580 с.
- 25.Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я. Київ: 2002. 271 с.
- 26.Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 280 с.
- 27.Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Суми: Університетська книга, 2006. 384 с.
- 28.Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2020. 304 с.
- 29.Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія / В.П. Кутішенко. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 124 с.
- 30.Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення: навч. посіб. К.: ЕксОб, 2001. 304 с.
- 31.Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. К.: МАУП, 2000. 255 с.
- 32.Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості / Овсяннікова Я.О. // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2009. – Вип. 6. – С. 85–94.
- 33.Основи психології / під заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996. – 368 с.
- 34.Панасюк А.М. Навчальний стрес та чинники його виникнення. Актуальні проблеми психології. 2005. Т. 1. С. 4–14.
- 35.Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2015. 469 с.

- 36.Подорожня А.В. Проблема дослідження копінг-поведінки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки». 2011. Т. 2. Вип. 94. С. 93–97.
- 37.Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості / Г.М. Ришко // Проблеми сучасної психології. – 2013. – Вип. 22. – С. 493–509.
- 38.Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології / В.І. Розов. – К.: Кондор, 2005. – 192 с.
- 39.Роман К.Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К.Д. Роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – С. 225.
- 40.Савчин М.В. Вікова психологія: навч. посіб. / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К.: Академвидав, 2006. – 359 с.
- 41.Симптоми стресу та способи його позбутися [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://onclinic.ua/blog/yak-borotisya-zi-stresom> (дата звернення: 16.04.2024 р.).
- 42.Стаття: “Вплив війни на психічне здоров’я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій” [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/532> (дата звернення: 16.04.2024).
- 43.Стаття: “Психічне здоров’я молоді в умовах воєнного стану” [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/38284/1/10.pdf> (дата звернення: 16.04.2024).
- 44.Стаття: “Психічне здоров’я молоді в умовах військових конфліктів” [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://czasopisma.marszalek.com.pl/images/pliki/ve/3/ve305.pdf> (дата звернення: 16.04.2024).
- 45.Степанов О.В. Основи психології та педагогіки: навч. посіб. / О.В. Степанов, М.М. Фіцула. Вид. 2-ге, випр. доповн. – К.: Академвидав, 2006. – 520 с.

- 46.Столяренко О.Б. Психологія особистості: навч. посіб. / О.Б. Столяренко. – К.: Центр учбової літератури, 2015. – 280 с.
- 47.Стрес: поняття, вплив, фази, характеристика та подолання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/> (дата звернення: 21.04.2024 р.).
- 48.Стрес: причини, види, вплив на організм і як з ним боротися [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://tsn.ua/lady/zdorovye/aktualnaya-tema/stres-prichini-vidi-vpliv-na-organizm-i-yak-z-nim-borotisya-1857388.html> (дата звернення: 15.04.2024 р.).
- 49.Стрес, причини, симптоми, лікування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://doc.ua/ua/bolezn/stress> (дата звернення: 16.04.2024 р.).
- 50.Стресостійкість як властивість особистості. (ст. 31) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.inforum.in.ua/docs/202312180912411.pdf#page=30> (дата звернення: 03.05.2024 р.).
- 51.Титаренко Т.М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т.М. Титаренко. – К.: Міленіум, 2011. – 320 с.
- 52.Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.
- 53.Турішева Л.В. Вікові аспекти виховання школяра / Турішева Л.В. // Виховна робота в школі. – 2006. – № 8. – С. 36–41.
- 54.Шаран Ю.В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю.В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред.

- С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. – вип. 7. – С. 143–148.
55. Шевченко О.Т. Психологія кризових станів: навч. посібник / О.Т. Шевченко. – К.: Здоров'я, 2005. – 224 с.
56. Що таке стрес та як з ним боротися [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisya> (дата звернення: 16.04.2024 р.).
57. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / Т.С. Яценко. – К.: Вища шк., 2004. – 679 с.
58. Compare A., Bigi R., Orrego PS, Proietti R., Grossi E., Steptoe A. Type D personality is associated with the development of stress cardiomyopathy following emotional triggers. *Ann. Behav. Med.* 2013. № 45(3). P. 299–307.
59. Compare A., Bigi R., Orrego PS, Proietti R., Grossi E., Steptoe A. Emotional triggers and stress cardiomyopathy. *Ann. Behav. Med.* 2013. № 45(3). P. 299–307.
60. Contrada R., Baum A. *The handbook of stress science: biology, psychology, and health.* Springer, 2011. 709 p.
61. Craig G.J., Baucum D. *Human Development (9th Edition).* Prentice Hall. PTR: Pearson College Div, 2001. 736 p.
62. Folkman S., Lazarus R.S. *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer. 1984. P. 123–126.
63. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1988. Vol. 54(3). P. 466–475.
64. Folkman S., Lazarus R.S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1985. Vol. 48(1). P. 150–170.
65. Janis I.L. *Psychological stress: Psychoanalytic and behavioral studies of surgical patients.* New York: Wiley. 1958. P. 20–27.

66. Mechanik D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation. New York: The Free Press. 1962. P. 42–56.
67. Moore K.A., O'Brien B.C., Thomas L.R. "I Wish They Had Asked": a Qualitative Study of Emotional Distress and Peer Support During Internship. *Journal of General Internal Medicine*. 2020. 35(12):3443–3448. URL: <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05803-4> (дата звернення: 16.04.2024).
68. Prevention of burnout: New perspectives [Електронний ресурс]. URL: https://www.researchgate.net/publication/222495735_Prevention_of_burnout_New_perspectives (дата звернення: 19.04.2024).
69. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer. 1984. 456 p.
70. Stress symptoms, sources and solutions: How to relieve stress effectively [Електронний ресурс]. URL: <https://www.verywellmind.com/stress-symptoms-and-coping-3145086> (дата звернення: 16.04.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А. Авторська анкета

Інструкція: Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і позначте які твердження відповідають вашому психічному стану.

1. Як би Ви оцінили свою здатність протистояти стресу?

- Дуже висока;
- Висока;
- Середня;
- Низька;
- Дуже низька.

2. Чи відчуваєте Ви що зараз знаходитесь в стресовому стані?

- Так;
- Ні.

3. Якщо відповідь “Так”, то як довго, на вашу думку, Ви перебуваєте в стресовому стані?

- Менше одного місяця;
- Від 1 до 3 місяців;
- Від 3 до 6 місяців;
- Від 6 місяців до 1 року;
- Більше 1 року.

4. Вкажіть, що із нижче переліченого у Вас викликало стрес за останній час (можна вибрати декілька відповідей).

- Тривожні новини із медіа;
- Проблеми зі здоров'ям;
- Навчання та оцінки;
- Спілкування з однокласниками та друзями;
- Сварки з рідними та близькими;

- Особисті переживання (сумніви, невпевненість у власних можливостях);
- Вибухи та повітряна тривога;
- Страх за рідних і близьких;
- Вимушений переїзд;
- Втрата рідних і близьких;
- Інше;

5. Які з перелічених психологічних симптомів Ви відчували за останній час (можна вибрати декілька відповідей).

- Емоційне виснаження;
- Депресивні стани;
- Нервові зриви;
- Апатія та замкненість;
- Надмірна емоційність;
- Відчуття самотності;
- Відчуття внутрішньої напруги та страху;
- Втрата зацікавленості до того, що раніше приносило задоволення;
- Втрата мотивації;
- Інше.

6. Які з перелічених фізіологічних симптомів Ви відчували за останній час (можна вибрати декілька відповідей).

- Втрата апетиту;
- Різка втрата або набір ваги;
- Проблеми зі сном;
- Часті головні болі;
- Відчуття м'язової напруги;
- Погіршення концентрації та пам'яті;

- Посилене серцебиття;
- Інше.

7. Чи звертались Ви до спеціаліста по допомогу через стресовий стан за останній час?

- Так, я регулярно відвідую спеціаліста;
- Так, я кілька разів відвідував(-ла) спеціаліста;
- Ні;
- Інше.

8. Чи використовуєте Ви якісь методи психологічної самопомоги при відчутті стресу?

- Так;
- Ні.

Додаток Б. Результати анкетування досліджуваних

Таблиця Б.1

Результати анкетування учнів 10-го класу

№ досліджуваного	Відповіді на запитання анкети							
	Здатність протистояти стресу	Відчуття стресу	Тривалість перебування у стресі	Чинники стресу	Психологічні симптоми стресу	Фізіологічні симптоми стресу	Досвід звернення до психолога	Використання самопомоги
1	висока	наявне	менше місяця	тривожні новини; навчання та оцінки; вибухи та повітряна тривога; страх за рідних.	нервові зриви; надмірна емоційність; напруга та страх; втрата мотивації.	проблеми зі сном; посилене серцебиття.	не відвідує	так

2	середня	наявне	3-6 місяців	навчання та оцінки; комунікація; вибухи та повітряна тривога; страх за рідних.	емоційне виснаження; депресивні стани; нервові зриви; апатія та замкненість.	проблеми зі сном; головні болі.	не відвідують	ні
3	середня	наявне	6 місяців - 1 рік	тривожні новини; сварки; вибухи та повітряна тривога.	депресивні стани; надмірна емоційність; напруга та страх; втрата мотивації.	головні болі; погіршення концентрації та пам'яті.	не відвідують	так
4	низька	наявне	6 місяців - 1 рік	тривожні новини; проблеми зі здоров'ям; навчання та оцінки; сварки; вибухи та повітряна тривога; страх за рідних.	емоційне виснаження; депресивні стани; апатія та замкненість; втрата зацікавленості; втрата мотивації.	втрата апетиту; проблеми зі сном; головні болі.	регулярне відвідування	так
5	висока	відсутнє	відсутнє	тривожні новини; переживання; вибухи та повітряна тривога.	емоційне виснаження; напруга та страх; втрата мотивації.	проблеми зі сном; головні болі.	не відвідують	ні
6	середня	наявне	менше місяця	навчання та оцінки; страх за рідних.	депресивні стани; нервові зриви; апатія та замкненість.	погіршення концентрації та пам'яті.	не відвідують	так

7	дуже низька	наявне	3-6 місяців	тривожні новини; навчання та оцінки; комунікація; вибухи та повітряна тривога; страх за рідних.	емоційне виснаження; депресивні стани; напруга та страх; втрата зацікавленості.	проблеми зі сном; погіршення концентрації та пам'яті.	кілька разів відвідували	так
8	середня	наявне	1-3 місяці	навчання та оцінки; вибухи та повітряна тривога; страх за рідних.	депресивні стани; апатія та замкненість; надмірна емоційність; втрата мотивації.	проблеми зі сном.	не відвідують	ні
9	середня	наявне	6 місяців - 1 рік	тривожні новини; навчання та оцінки; сварки; переживання.	емоційне виснаження; депресивні стани; самотність.	проблеми зі сном; головні болі.	не відвідують	так
10	висока	відсутнє	відсутнє	вибухи та повітряна тривога; страх за рідних.	apatія та замкненість; надмірна емоційність; втрата мотивації.	головні болі; погіршення концентрації та пам'яті.	кілька разів відвідували	так
11	середня	наявне	більше року	тривожні новини; навчання та оцінки; комунікація; сварки; вибухи та повітряна тривога.	емоційне виснаження; депресивні стани; нервові зриви; самотність; напруга та страх.	втрата апетиту; проблеми зі сном; посилення серцебиття.	не відвідують	так
12	середня	наявне	3-6 місяців	тривожні новини; проблеми зі	емоційне виснаження; апатія та	погіршення концентрації	не відвідують	так

				здоров'ям ; переживання; страх за рідних.	замкненість; втрата мотивації.	рації та пам'яті.		
13	дуже висока	наявне	1-3 місяці	тривожні новини; навчання та оцінки; вибухи та повітряна тривога; страх за рідних.	нервові зриви; апатія та замкненість; надмірна емоційність.	посилене серцебиття.	не відвідують	ні
14	середня	відсутнє	відсутнє	навчання та оцінки; вибухи та повітряна тривога; страх за рідних.	депресивні стани; напруга та страх; втрата зацікавленості; втрата мотивації.	головні болі.	кілька разів відвідували	так
15	висока	наявне	3-6 місяців	навчання та оцінки; комунікація; страх за рідних.	надмірна емоційність; самотність; напруга та страх.	проблеми зі сном; головні болі.	не відвідують	ні
16	низька	наявне	6 місяців - 1 рік	тривожні новини; навчання та оцінки; комунікація; сварки; вибухи та повітряна тривога; страх за рідних.	емоційне виснаження; депресивні стани; апатія та замкненість.	втрата апетиту; різка втрата або набір ваги; проблеми зі сном.	регулярно відвідують	так
17	низька	наявне	1-3 місяці	тривожні новини; вибухи та повітряна тривога.	емоційне виснаження; депресивні стани; напруга та страх.	погіршення концентрації та пам'яті.	не відвідують	так

18	середня	наявне	менше місяця	тривожні новини; навчання та оцінки; комунікація; переживання; вибухи та повітряна тривога.	депресивні стани; нервові зриви; апатія та замкненість; напруга та страх.	проблеми зі сном; головні болі.	не відвідують	ні
19	середня	наявне	6 місяців - 1 рік	навчання та оцінки; комунікація; сварки; страх за рідних.	емоційне виснаження; депресивні стани; самотність. втрата зацікавленості; втрата мотивації.	м'язова напруга; посилене серцебиття.	кілька разів відвідували	так
20	висока	відсутнє	відсутнє	тривожні новини; вибухи та повітряна тривога.	депресивні стани; апатія та замкненість; надмірна емоційність.	проблеми зі сном; головні болі.	не відвідують	ні
21	низька	наявне	більше року	тривожні новини; проблеми зі здоров'ям; вибухи та повітряна тривога; страх за рідних; переїзд; втрата.	емоційне виснаження; самотність; напруга та страх; втрата мотивації.	втрата апетиту; різка втрата або набір ваги; головні болі.	регулярне відвідування	так
22	середня	наявне	3-6 місяців	тривожні новини; навчання та оцінки; пережива	депресивні стани; напруга та страх.	проблеми зі сном; м'язова напруга.	не відвідують	ні

				ння; вибухи та повітряна тривога; страх за рідних.				
23	низька	наявне	більше року	навчання та оцінки; комунікація; сварки; вибухи та повітряна тривога; переїзд.	емоційне виснаження; депресивні стани; напруга та страх.	різка втрата або набір ваги; проблеми зі сном.	не відвідують	ні
24	висока	наявне	менше місяця	сварки; вибухи та повітряна тривога; страх за рідних.	емоційне виснаження; втрата зацікавленості.	головні болі.	не відвідують	так
25	середня	наявне	більше року	тривожні новини; навчання та оцінки; комунікація; вибухи та повітряна тривога; страх за рідних.	депресивні стани; апатія та замкненість; напруга та страх; втрата мотивації.	проблеми зі сном; м'язова напруга.	кілька разів відвідували	так
26	середня	відсутнє	відсутнє	навчання та оцінки; сварки; страх за рідних.	надмірна емоційність; напруга та страх; втрата мотивації.	проблеми зі сном; головні болі.	не відвідують	так
27	низька	наявне	6 місяців - 1 рік	тривожні новини; комунікація; вибухи та повітряна тривога;	емоційне виснаження; депресивні стани;	погіршення концентрації та пам'яті.	кілька разів відвідували	так

28	висока	наявне	1-3 місяці	навчання та оцінки; вибухи та повітряна тривога.	самотність; втрата мотивації.	проблеми зі сном.	не відвідують	ні
29	висока	наявне	6 місяців - 1 рік	тривожні новини; навчання та оцінки; вибухи та повітряна тривога.	депресивні стани; апатія та замкненість; напруга та страх.	проблеми зі сном.	не відвідують	так
30	середня	наявне	6 місяців - 1 рік	тривожні новини; комунікація; сварки; вибухи та повітряна тривога; страх за рідних.	емоційне виснаження; депресивні стани.	проблеми зі сном.	не відвідують	ні
31	низька	наявне	менше місяця	навчання та оцінки; комунікація; переживання; вибухи та повітряна тривога.	емоційне виснаження; апатія та замкненість; напруга та страх.	головні болі; м'язова напруга.	кілька разів відвідували	так
32	середня	наявне	1-3 місяці	тривожні новини; сварки; переживання; вибухи та повітряна тривога.	депресивні стани; напруга та страх; втрата мотивації.	головні болі.	не відвідують	так
33	дуже висока	відсутнє	відсутнє	тривожні новини; навчання та оцінки; вибухи та повітряна тривога.	напруга та страх.	проблеми зі сном.	не відвідують	ні

34	висока	відсутнє	відсутнє	комунікація; переживання.	апатія та замкненість; втрата мотивації.	проблеми зі сном.	не відвідують	так
35	середня	наявне	3-6 місяців	тривожні новини; проблеми зі здоров'ям; навчання та оцінки; вибухи та повітряна тривога.	емоційне виснаження; депресивні стани.	посилене серцебиття.	не відвідують	ні
36	низька	наявне	3-6 місяців	тривожні новини; комунікація; переживання; вибухи та повітряна тривога; страх за рідних.	депресивні стани; нервові зриви.	проблеми зі сном; м'язова напруга.	не відвідують	так

Додаток В. Результати за “Тест на виснаження від стресу” Рональда Кесслера

Таблиця В.1

Результати за “Тест на виснаження від стресу” Рональда Кесслера учнів 10-го класу

№ Досліджуваного	Сума балів	рівень психоемоційного виснаження
1.	26	Легке
2.	31	Середнє
3.	34	Середнє
4.	19	Відсутнє
5.	38	Сильне
6.	30	Середнє
7.	34	Середнє
8.	27	Легке

9.	40	Сильне
10.	32	Середнє
11.	32	Середнє
12.	41	Сильне
13.	22	Легке
14.	39	Сильне
15.	30	Середнє
16.	31	Середнє
17.	24	Легке
18.	18	Відсутнє
19.	39	Сильне
20.	33	Середнє
21.	37	Сильне
22.	31	Середнє
23.	23	Легке
24.	19	Відсутнє
25.	26	Легке
26.	37	Сильне
27.	21	Легке
28.	36	Сильне
29.	27	Середнє
30.	19	Відсутнє
31.	34	Середнє
32.	24	Легке
33.	38	Сильне
34.	33	Середнє
35.	36	Сильне
36.	27	Легке

Додаток Д. Результати анкетування досліджуваних після проходження тренінгу

Таблиця Д.1

Результати анкетування учнів 10-го класу після проходження тренінгу

№ досліджуваного	Відповіді на запитання анкети		
	Здатність протистояти стресу	Психологічні симптоми стресу	Фізіологічні симптоми стресу
1	середня	депресивні стани; апатія і замкненість.	проблеми зі сном.
2	висока	апатія і замкненість; напруга та страх.	головні болі.
3	висока	депресивні стани; втрата зацікавленості.	проблеми зі сном; головні болі.
4	середня	емоційне виснаження; напруга та страх; втрата мотивації.	проблеми зі сном.
5	середня	депресивні стани; самотність.	проблеми зі сном; головні болі.
6	висока	надмірна емоційність.	головні болі; погіршення концентрації та пам'яті.
7	середня	депресивні стани; апатія і замкненість.	проблеми зі сном.
8	низька	емоційне виснаження; депресивні стани; втрата зацікавленості.	втрата апетиту; різка втрата або набір ваги; проблеми зі сном.
9	висока	апатія і замкненість; втрата мотивації.	проблеми зі сном; головні болі.
10	дуже низька	емоційне виснаження; самотність; втрата мотивації.	головні болі; м'язова напруга; посилене серцебиття.
11	середня	депресивні стани; нервові зриви; надмірна емоційність.	проблеми зі сном.
12	дуже висока	депресивні стани; апатія і замкненість.	головні болі; погіршення концентрації та пам'яті.

13	середня	самотність; напруга та страх; втрата зацікавленості.	проблеми зі сном; погіршення концентрації та пам'яті.
14	висока	надмірна емоційність; втрата мотивації.	проблеми зі сном; м'язова напруга.
15	низька	емоційне виснаження; депресивні стани; втрата мотивації.	втрата апетиту; погіршення концентрації та пам'яті.
16	низька	депресивні стани; апатія і замкненість; самотність; напруга та страх; втрата зацікавленості.	втрата апетиту; різка втрата або набір ваги; проблеми зі сном.
17	висока	депресивні стани; втрата мотивації.	проблеми зі сном; головні болі.
18	висока	емоційне виснаження.	проблеми зі сном.
19	середня	емоційне виснаження; депресивні стани; втрата мотивації.	м'язова напруга; погіршення концентрації та пам'яті.
20	середня	нервові зриви; надмірна емоційність; напруга та страх.	проблеми зі сном.
21	середня	депресивні стани; самотність; втрата зацікавленості.	проблеми зі сном; головні болі; посилене серцебиття.
22	висока	apatія і замкненість; напруга та страх.	проблеми зі сном.
23	дуже висока	надмірна емоційність; напруга та страх.	головні болі.
24	висока	депресивні стани; нервові зриви.	проблеми зі сном.
25	середня	напруга та страх; втрата мотивації.	проблеми зі сном.
26	середня	депресивні стани.	головні болі; посилене серцебиття.
27	середня	емоційне виснаження; апатія і замкненість; втрата мотивації.	проблеми зі сном.
28	середня	напруга та страх; втрата зацікавленості; втрата мотивації.	м'язова напруга.

29	дуже висока	надмірна емоційність; напруга та страх.	головні болі; посилене серцебиття.
30	висока	нервові зриви; надмірна емоційність.	проблеми зі сном.
31	середня	депресивні стани; напруга та страх; втрата мотивації.	погіршення концентрації та пам'яті.
32	низька	самотність; напруга та страх.	різка втрата або набір ваги; погіршення концентрації та пам'яті.
33	висока	нервові зриви; напруга та страх.	м'язова напруга.
34	дуже висока	апатія і замкненість; напруга та страх.	погіршення концентрації та пам'яті.
35	середня	самотність; втрата мотивації.	погіршення концентрації та пам'яті.
36	висока	напруга та страх.	головні болі; м'язова напруга.

**Додаток Е. Результати за “Тест на виснаження від стресу” Рональда
Кесслера після проходження тренінгу**

Таблиця Е.1

Результати за “Тест на виснаження від стресу” Рональда Кесслера учнів 10-го класу після
проходження тренінгу

№ Досліджуваного	Сума балів	рівень психоемоційного виснаження
1.	21	Легке
2.	27	Легке
3.	37	Сильне
4.	16	Відсутнє
5.	26	Легке
6.	32	Середнє
7.	31	Середнє
8.	31	Середнє
9.	36	Сильне
10.	32	Середнє
11.	28	Легке
12.	37	Сильне

13.	17	Відсутнє
14.	32	Середнє
15.	32	Середнє
16.	27	Легке
17.	37	Сильнє
18.	18	Відсутнє
19.	31	Середнє
20.	25	Легке
21.	36	Сильнє
22.	31	Середнє
23.	18	Відсутнє
24.	19	Відсутнє
25.	23	Легке
26.	33	Середнє
27.	22	Легке
28.	39	Сильнє
29.	33	Середнє
30.	31	Середнє
31.	27	Легке
32.	31	Середнє
33.	23	Легке
34.	26	Середнє
35.	15	Відсутнє
36.	19	Відсутнє