

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА
УСПІШНОСТІ У НАВЧАННІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ ТА СТАРШОЇ
ЛАНОК ШКОЛИ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент 2 курсу 231М групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Анастасія ПОГОРЕЛОВА

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Іван КРУПНИК

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент

Вікторія КАЗІБЕКОВА

Херсон – 2020

ЗМІСТ	
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ	7
1.1. Поняття стресу в сучасній літературі.....	7
1.2. Прояв стресу в шкільному віці.....	
1.3. Взаємозв'язок стресостійкості та навчальної успішності.....	10
	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ	23
2.1. Методика емпіричного дослідження стресових станів у дітей середнього та старшого шкільного віку, її результати.....	23
2.2. Форми і методи розвитку стресостійкості підлітків.....	37
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема стресу та розвитку стресостійкості в останні роки стає однією з найактуальніших тем в світовій психологічній науці і практиці. Ми звикли вважати, що тільки дорослі відчувають стрес, але чи відчувають його діти? Звичайно, багато подумують, що ні, адже у них немає великої відповідальності, їм не треба звітувати перед керівництвом і виконувати роботу по дому. Факт в тому, що багато дітей схильні до стресу. Це відбувається, коли вони потрапляють у небезпечні (приниження однолітками), складні (взаємодія з новим учителем) і хворобливі (втрата друга) ситуації. Стрес збільшується, тому що на відміну від дорослих, у розпорядженні дітей практично немає ресурсів, необхідних для того, щоб справлятися з подібними ситуаціями.

Вимоги школи, які тиснуть на учнів, а також розчарування від низьких оцінок і незакінчені домашні завдання - все це може споживати більшу частину енергії. Життя в стані постійного стресу веде до ряду проблем з боку здоров'я і успішності в школі.

Поняття стресостійкості отримало в науковій літературі досить широке висвітлення. Під стресостійкість різними дослідниками розуміється як здатність до стабільної емоційної або психічної стійкості (П. Б. Зільберман, Н. Д. Левітів; В. Л. Марищук, Г. Норакидзе, Я. Рейковский), як надситуативна (В. А. Петровський) або пошукова активність (Н. Ф. Міхеєва), як опірність зі смислопородження (Ф. Е. Василюк), як витривалість (життестійкість) (С. Кобаса, С. Мадді).

Проблема стресостійкості учнів підліткового віку є маловивченою проблемою, хоча деякі її аспекти відображені в роботах ряду авторів (І. О. Андреева, С. А. Анохіна, І. С. Бусигіна, В. В. Волосовцева, Е. В. Лизунова, Л. І. Макаді, Т. В. Семеновских, Е. А. Смирнова та ін.).

Під стресостійкість підлітка ми розуміємо емоційну стійкість, що забезпечує протистояння стресових факторів, організуючу спрямованість поведінки підлітка на подолання стресової ситуації.

Стресостійкість здатна забезпечувати високу ефективність діяльності і збереже здоров'я підлітка, якщо той буде потенційно готовий за рахунок енергії емоційного збудження «сконструювати» за зазначений час нову діяльність і зможе надати їй домінуючий і, крім того, легітимний статус. Це здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій.

Вибір теми дослідження зумовлений необхідністю вивчення стресових станів підлітків, їх діагностики і своєчасної психокорекції. Враховуючи актуальність зазначеної тематики, її практичне значення для професійної діяльності практичного психолога, зумовили вибір теми нашого дослідження: «Особливості взаємозв'язку стресостійкості та успішності у навчанні учнів середніх та старшої ланок школи».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота написана в межах тематичного плану кафедри загальної та соціальної психології, соціально-психологічного факультету Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119U101096).

Об'єкт дослідження – стресові стани підлітків та їх вплив на успішність у навчанні.

Предмет дослідження – діагностика та виявлення взаємозв'язку між стресостійкістю та успішністю підлітків.

Метою роботи є вивчення та виявлення особливостей взаємозв'язку між стресостійкістю та успішністю дітей підліткового віку.

Для реалізації поставленої мети необхідно було вирішити наступні **завдання**:

- визначити основні поняття теми, розкрити поняття стресу, стресостійкості, навчальної успішності;
- з'ясувати основні причини і прояви стресу у дітей підліткового віку;
- застосувати ефективні методики діагностики стресових станів у дітей;
- виявити взаємозв'язок між стресостійкістю та навчальною успішністю дітей підліткового віку.
- розробити рекомендації з подолання стресових станів у дітей шкільного віку.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань використано комплекс методів дослідження: теоретичне аналізування наукових джерел; методи інтерпретації та узагальнення результатів теоретичних, емпіричних досліджень мотиваційної сфери особистості; психодіагностичні методи, які використовувалися для збору емпіричних даних: «Тест на навчальний стрес» Ю. В. Щербатих, «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухен і Г. Вілліансона, «Опитувальник суїцидального ризику» в модифікації Т. Н. Разуваєва, «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. А. Леонтьєва, Е. І. Рассказова; для виявлення рівня академічної успішності - аналіз електронного журналу успішності і підрахунок середнього бала. Застосовано кореляційний аналіз.

Такий підхід до організації емпіричного дослідження забезпечував його логічну послідовність та систематичність проведення і, що не менш важливо, достатню кількість та інформативність отриманих емпіричних результатів.

Наукова новизна одержаних даних – тема стресостійкості підлітків недостатньо вивчена на наш час, а взаємозв'язок її з

навчальною успішністю взагалі практично не розкривається в літературі детально, тому результати нашого дослідження можуть викликати більше уваги до цієї важливої теми.

Практичне значення роботи полягає у тому, що використання результатів теоретичного і емпіричного дослідження стресових станів та стресостійкості та їх вплив на процес навчання у дітей середнього та старшого шкільного віку дасть змогу суттєво покращити навчально-виховний вплив на учнів, підвищити показники успішності навчання, сприяти формуванню впевненості учнів. Результати дослідження можуть бути корисними в роботі шкільних психологів.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювались на засіданні кафедри загальної та соціальної психології Херсонського державного університету (протокол № 4 від 02.11.2020 р.). Матеріали кваліфікаційної роботи оприлюднені в науковій публікації «Особливості переживання стресу у підлітковому віці. Стресостійкість підлітків» у збірнику ХДУ «Магістерські студії» (Випуск XX, 2020).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 43 найменування. Повний обсяг роботи становить 45 сторінки, з них основного тексту – 41 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття стресу в сучасній літературі

Вивчення проблем стресу і стресостійкості особистості є актуальним вже протягом багатьох років. Серед дослідників, займаються вивченням питань у цій галузі такі вчені як Л. І. Анциферова, Б. Х. Варданян, Н. Б. Вітт, Г. Сельє, Л. В. Куликов, Е. Л. Щербаков та інші.

У перекладі з англійської мови «Stress» позначає тиск, зусилля, напруга, а також зовнішній вплив, що створює цей стан. Поняття «стрес» піддалося з часом суттєвих змін і стало застосовуватися більш широко.

У великому тлумачному словнику іменників поняття стресс розшифровується як «стан підвищеної нервової напруги, перенапруги, викликане будь-яким сильним впливом і є захисною реакцією організму на різні несприятливі фактори». Стрес в психології розглядається як «стан надмірно сильного і тривалого психологічного напруження, яке виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційну перевантаження» [28]. Стрес в медицині характеризується як стан, що виникає при дії надзвичайних або патологічних подразників і, що приводить до напруги неспецифічних адаптаційних механізмів організму [33].

Р. Люфт зазначає «... багато хто вважає, що стрес це все, що відбувається з людиною, якщо вона не відпочиває на своєму ліжку», а Г. Сельє вважає, що «навіть в стані повного розслаблення, коли людина спить, вона відчуває деякий стрес», і відносить відсутність стресу до смерті [22].

В цілому можна сказати, що стрес - загальну напругу організму, виникає під впливом надзвичайного подразника (стресора).

На сьогоднішній день дослідження стресу має міждисциплінарну спрямованість, яка охоплює широкий спектр методів з різних наук.

Різноманіття визначень поняття «стрес» на думку А. Б. Леонової пов'язано з тим, що сам термін «стрес» був узятий з контексту фізіологічних досліджень і поширений на пояснення поведінки людини в самих різних життєвих ситуаціях [29].

В останні роки акцент ставиться на умовності повного поділу фізіологічного та психологічного стресу. Фізіологічний стрес пов'язаний з реальним подразником. Психологічний стрес характеризується тим, що у цього стані людина сприймає наступаючу ситуацію на основі індивідуальних знань і життєвого досвіду, як страшну і важку.

У свою чергу, психологічний стрес ділиться на інформаційний і на емоційний стрес. Інформаційний стрес формується в тому випадку, коли виникає інформаційне перевантаження, тобто, людина не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення в високому темпі і найкоротший термін при високому ступені важливості (погіршення пам'яті та концентрації уваги, посилення відвлікання).

Емоційний стрес виникає в ситуаціях загрози, небезпеки, образи, коли людина протягом довгого часу залишається один наодинці зі своїми особистими тривожними думками та переживаннями. При цьому відзначається зростання напруги, занепокоєння, а так само погіршується сон, апетит і з'являється неуважність.

Цей вид стресу ризикований тим, що в його прояві виникають думки і фрази, що містять загрозу суїциду.

Вивчаючи стрес, Г. Сельє виділив три його стадії:

1. Реакція тривоги, що виражається в мобілізації кожного з ресурсів організму;

2. Стадія опірності (за рахунок попередньої мобілізації організму успішно справляється з впливами зовнішнього характеру), саме в цей період може спостерігатися, так звана, підвищена стресостійкість;

3. Стадія виснаження (виникає, якщо дія шкідливих факторів довгий термін не вдається усунути і подолати) [20].

Пристосовні можливості організму знижуються. В цей період він значно гірше пручається новим «негативним факторам», в випадку чого збільшується можливість захворювання [36].

Пізніше Г. Сельє порекомендував теорію розрізняти два види стресу: дистрес (від англійського слова distress - виснаження, нещастя) і еустресс. Еустресс Г. Сельє розглядав як позитивний фактор, джерело підвищення активності, радості від зусилля і успішного подолання. Тут відбувається активізації процесів самосвідомості, осмислення дійсності, пам'яті [22].

Дистрес настає при стресах, які дуже часто повторюються, в таких поєднаннях несприятливих чинників, коли переважали не радість подолання невдачі, а почуття безпорадності, безнадійності, марності, свідомість надмірності, що не посиленості і небажаність, «образливою несправедливості» необхідних зусиль. Але які б терміни не давали різні вчені, завжди в якості центральної ланки стресу мається на увазі та сама неспецифічна реакція організму, що має незалежно від причини стресу, свої закономірності розвитку.

Провідну роль в швидкому погіршенні здоров'я дітей відіграє шкільний стрес. Одна з головних причин його виникнення - проблеми з адаптацією у дітей. [27].

Вступ у перший клас, потім перехід закінчення молодшої школі в перехід у середню школу (5 клас), «профілізація», яка відбувається в старшій школі або переїзди і перехід з однієї школи в іншу призводять до нових важких проблем: дитина позбавлена підтримки та живого

спілкування зі старими друзями, їй доводиться звикати до нових однокласників і вчителів.

Деякі вчені схильні вважати, що медичний супровід виключно впливає на здоров'я дитини. Проте це лише верхівка, і все складніше. Коріння проблем здоров'я дитини досить рідко бере початок виключно з медичних причин. Часто спостерігається саме те, що перевантажені діти хворіють швидше. [27].

У багатьох приватних та державних школах застосовують додаткові спеціальні методики, які розвивають пам'ять, увагу, мислення, уяву, предметно-мовні навички такі як слухання, говоріння, читання, письмо.

Буде важливими додати те, що у свою чергу не тільки один стрес стає причиною проблем здоров'я дитини. Часто причиною тому є ортопедична патологія (порушення постави, плоскостопість), а також хірургічна, ЛОР-патології і хвороби зору. Доволі часто у школярів виявляється вегето-судинна дистонія, неврологічні порушення, алергії, та різноманітні ендокринні порушення [35].

Встановлено п'ятикратне зростання поширеності порушень постави в учнів від початкових до старших класів. Зазначимо, що близько 65% випадків сколіозу формується саме через незручні шкільні меблі.

1.2 Прояв стресу в шкільному віці

Симптоми стресу у дітей

Можна виділити наступні ознаки стресу у дітей:

- часті перепади настрою, від печалі до радості;
- вибуховість емоцій;
- порушення режиму сну;
- нічне нетримання сечі;

- дискомфорт у тілі (наприклад, часті болі в животі, головний біль тощо);
- проблеми з концентрацією уваги, а це в результаті різко погіршує успішність;
- дитина стає відчуженою, замкненою у собі, може багато часу проводити на самоті, ігнорування контактів як з друзями-однолітками, так і зі своїми значущими близькими, в тому числі батьками.

Трапляється, що молодшого віку можуть набувати нових некорисних звичок, наприклад, обкусування нігтів, деяких сторонніх предметів, олівця, ручки, смоктання пальців, накручування волосся на палець або ніс, колупання у носі, кусання губ [6].

Старші діти можуть почати говорити брехню, погрожувати або кидати виклик соціуму, оточуючим, в тому числі і представникам влади [35]. Навіть звичайне питання або прохання, з яким до них звертаються, викликає агресивну реакцію.

У дитини, яка переживає стрес можуть з'являтися кошмари і страхи (наприклад, страх залишатися одному в приміщенні), метушливість, а також неадекватна реакція на незначні проблеми [31, 32].

Причини і джерела стресу у дітей

Стрес виникає під впливом певних подій, які мають місце в житті як дорослого, так і дитини.

Потенційні джерела стресу у дітей включають в себе певні шкільні та соціальні проблеми, в тому числі:

- розлучення з близькими друзями;
- далекий переїзд;
- тиск від однолітків;
- раптові зміни;

- розпочаток і кінець навчального року;
- іспити та підготовка до них;
- борги у навчанні;
- надмірне захоплення агресивними відеоіграми, фільмами, серіалами.

Одним із найсильніших - є шкільний стрес. Як показують дослідження вітчизняних вчених, психіка дітей, які потрапляють на шкільну лаву в один із найкритичніших періодів свого життя, піддається атаці з усіх боків [11].

Людам, які не мають медичної освіти, буває дуже складно визначити, в якому стані знаходиться дитина. Ми з'ясували, які симптоми вказують на те, що дитина перебуває в стані стресу.

Серед них:

1. Відчуття невпевненості в собі. Раптом починає відчувати себе якимось ніяково в суспільстві людей, з якими у нього раніше були прекрасні відносини. Йому здається, що вони поглядають на нього не цілком доброзичливо або навіть засуджують.

2. Проблеми з концентрацією уваги і запам'ятовуванням.

3. Легко забуває зміст недавніх розмов, йому важко згадати, що ще потрібно зробити. Важко зібратися з думками. Знаходимося ніби в півсні: сенс погано до нього доходить.

4. Небажання спілкуватися з людьми. Пропадає інтерес до людей. Коли люди проявляють інтерес до підлітка – його це може дратувати. Коли дзвонить телефон, думає, чи брати трубку.

5. Втома і розлади сну. Відчуває себе втомленим, проте може страждати від безсоння.

6. Коливання настрою. Настрій нестійкий: періоди підйому легко змінюються глибокою депресією. Йому хочеться плакати. Такі прояви надзвичайно характерні для стану стресу.

7. Дратівливість, вибуховість. Втрачає самоконтроль: в будь-який момент з будь-якого незначного приводу здатний вийти з себе, розлютитися, різко відповісти. Будь-яке зауваження приймає занадто всерйоз [12].

8. Занепокоєння. Йому не сидиться на одному місці. Раз у раз його може встати і кудись піти.

9. Поганий апетит. Втрачає інтерес до їжі. Він або зовсім відмовляється від неї, або їсть без розбору все, що попадається під руку.

Через те, що дитина часто знаходиться у стані стресу, у неї можуть виникнути хвороби різного роду [34].

Причини стресу в підлітковому віці настільки різні, що перерахувати їх всі дуже складко, стає майже неможливим. Якщо доросла людина стрес може пережити спокійно, то у дитини з'являється внутрішня паніка або депресія, що викликає психологічні травми.

Стресостійкість в підлітковому віці.

Для підлітків характерні:

- 1) емоційна неврівноваженість;
- 2) зростання емоційної чутливості;
- 3) суперечливість почуттів;
- 4) висока емоційна збудливість, пов'язана із загальним наростанням збудження і ослабленням гальмування (тому підлітки відрізняються запальністю, бурхливим проявом своїх почуттів, пристрасністю);
- 5) велика, в порівнянні з дітьми, стійкість емоційних переживань (зокрема, підлітки довго не забувають образи);
- 6) акцентування унікальності та неповторності власних переживань;
- 7) підвищена тривожність.

Емоційний фон підлітків прямо пов'язаний зі спілкуванням. Тому особистісно-значуще ставлення до інших людей визначають як зміст,

так і характер емоційних реакцій. Періодично у підлітків спостерігається і негативне ставлення до себе.

Тож для них характерна схильність до негативним емоцій і неузгодженість в мотиваційній сфері.

А.І. Висоцький зазначає, що у підлітковому віці проходить докорінна зміна структури вольової активності, її перебудова [20]. На відміну від молодших школярів, підлітки частіше використовують методи самостимуляції (регулюють свою поведінку на основі внутрішньої стимуляції). Проте вольова сфера підлітків залишається суперечливою. Це можна обґрунтувати тим, що при досить дорослої загальної активності підлітка механізми його вольової активності залишаються ще недостатньо сформованими [38].

Стає слабшою дисциплінованість, посилюється впертість; частково це пов'язано з тим, що внаслідок затвердження свого «Я», права на власну думку, на свою точку зору поради дорослих сприймаються різко критично. Наполегливість підлітка може проявлятися лише в тому, що викликає у них інтерес. Зростає та сильнішає сміливість, яка, на думку ряду авторів, в цей період взагалі сягає найбільшого прояву.

Цей вік збігається з процесом статевого дозрівання дитини (збільшує рухливість нервових процесів), що теж призводить до зміни у вольовій сфері. Порушення над гальмуванням нервової системи призводить до ускладнень застосування заборонних санкцій, знижується витримка підлітка, самовладання [2].

Ще одна яскрава особливість підліткового віку - це особистісна нестабільність. Вона проявляється у частих змінах настрою, афективної «вибуховості» (емоційної лабільності), яка перш за все пов'язаної з фізіологічними перебудовами в організмі, а саме процесом статевого дозрівання.

Але особистісна нестабільність - це не просто коливання емоційного фону. Як писав Л.С. Виготський, «в структурі особистості підлітка немає нічого сталого, остаточного, нерухомого» [21].

Для підлітка є характерною моральна нестійкість. У молодшому шкільному і підлітковому віці бере стрімкий розвиток конвенціональна мораль, для якої характерним є те, що у дитини ще немає істинної моральності, всі знайомі норми моралі залишаються для неї чимось зовнішнім. Коли більшість дітей цього віку дотримуються цих норм та правил поведінки, це трапляється перш за все з ціллю виправдати очікування значимих для дитини людей, щоб зберегти з ними хороші стосунки та отримати від них схвалення. [23].

Орієнтація на виправдання соціальних очікувань, схвалення або на авторитет і визначає нестійкість поведінки підлітків, що говорить на їх залежність від зовнішніх впливів. Підлітки потребують близьких друзів і часто їх думка для них стає визначальною. Пошук референтних груп також є характерним для них.

Іноді під впливом приятеля або групи підлітки скоюють вчинки, на які самостійно б не пішли через брак сміливості. Саме про яних вони пізніше можуть шкодувати. Відкриття для самого себе свого внутрішнього світу є однією з основних та особливих для підлітка діяльністю. Складні переживання, що пов'язані з новими відносинами, свої особистісні риси, вчинки аналізуються їм упереджено. Підліток прагне скоріш зрозуміти, який він є насправді, і уявляє собі, яким він хотів би бути. Пізнати самого себе йому допомагають близькі друзі, в яких він вдивляється, ніби в дзеркало, в пошуках схожості [39].

В цей період підлітки починають вести щоденники, писати віршу, фантазувати. Це обумовлюється особистісною рефлексією та потребою розібратися у собі.

Надмірний самоаналіз, що іноді може переходити навіть в самокопання, періодично призводить до невдоволення собою.

Самооцінка в підлітковому віці переважно є низькою за своїм загальним рівнем і нестійкою. [24].

Підлітки, вивчаючи себе, представляють, що і інші люди теж завжди спостерігають за ними, оцінюючи їх. Це явище в західній психології має назву «уявна аудиторія». Маючи уявну аудиторію, підліток відчуває на собі увагу оточуючих, іноді зовсім незнайомих перехожих на вулиці, ніби перебуває на сцені перед повним залом. Підліток весь час відкритий до чужих поглядів та уваги, що підсилює його вразливість та стресовий стан.

З розвитком самосвідомості пов'язані і виникають в підлітковому віці схильність до усамітнення, відчуття самоти, незрозумілості і туги.

Підлітковий вік, як визначають його сучасні психологи, - це «Перехід від залежного дитинства до самостійної і відповідальної дорослості» [4].

Невизначеність цього віку викликає тривогу і занепокоєння у молодих людей і тягне за собою появу кризи, пов'язаної з самовизначенням і способами соціальної самореалізації в світі.

Соціальна ситуація розвитку підліткового та раннього юнацького віку – це стресогенний фактор. Ефективні способи совладання зі стресовою ситуацією допомагають у вирішенні провідних завдань даного віку [17].

Розуміння особливостей копінг-поведінки в юнацькому віці сприяє пошуку адекватних стратегій подолання з критичними ситуаціями і зменшення впливу негативних обставин на розвиток особистості. І на снованні цього з'являється можливість формування програми психологічного супроводу молоді в кризовий період.

1.3. Взаємозв'язок стресостійкості та успішність

Проблема стресу актуальна в житті кожної людини. У шкільні роки всі учні стикаються зі стресовими подіями. Дуже важливо навчитися передбачати ці ситуації і протистояти стресу. Коли ми маємо на увазі боротьбу зі стресом, то говоримо про ослаблення негативних наслідків стресу.

Якщо викладач хоче заздалегідь уникнути або послабити негативні наслідки стресу, які ще не настали, проте є очікованими, то в першу чергу потрібно по можливості усунути джерела, які можуть викликати цей стрес [13].

Вплив стресу на організм людини може бути різним - від позитивного до негативного. Позитивні зміни можуть викликати стреси не дуже довготривалі і інтенсивні. Однак, якщо вплив стресу інтенсивний, різкий, затягнутий по часу, то він носить руйнівний характер. Відчуття стресу учнями знижує рівень їх академічної успішності, а затяжний стрес не тільки негативно впливає на здоров'я дитини, а й шкодить мотиваційну сторону навчання. Учень в стресовому стані роздратований і не сприйнятливий до навчання і може негативно впливати на оточуючих його дітей, тим самим буде створювати нездорову обстановку в класі.

Стреси бувають: фізичні і психологічні. Фізичні викликаються відчуттям голоду, спеки, спраги, холоду, інфекції та ін. Психологічні стреси є наслідком сильної нервової перенапруги [3].

Стрес і емоції супроводжують один одного. На користь поділу механізмів стресу і емоцій говорять такі дані:

1. Емоції різної полярності (позитивні і негативні), їх механізми також різні, а стрес - завжди однонаправлений на мобілізацію життєвих сил організму, незалежно від подальшої спрямованості («знака») емоцій.

2. Величина стресової реакції залежить від сили і інтенсивності стресора, а іноді і перевищує її. У емоцій ця залежність спостерігається як менш жорстка, більш багатозначна.

3. При зовнішній подібності виконавчих структур мозку (гіпоталамус) конкретні зони їх ініціації різні.

Отже, стресор викликає надлишкову реакцію на неусвідомлюваному рівні, забезпечуючи необхідну ступінь гомеостазу, і тільки потім виникають емоції вводять свої переключають, і, особливо, компенсаторні механізми для усвідомлення, упорядкування і оцінки адекватності реакції організму [10].

Так як кожен віковий період має свої особливості, що характеризується певним рівнем фізичного, психічного і соціального розвитку, то для викладача необхідно докорінно знати ці особливості, а також основним є вміння їх враховувати і цілеспрямовано використовувати, щоб максимально сприяти розкриттю можливостей і здібностей своїх учнів. А ігнорування або заперечення природних ступенів розвитку неминуче призводить до помилкового твердженням можливості засвоїти будь-який соціальний досвід, будь-які знання, практичні навички та вміння [18].

Причини шкільного стресу

З перших днів перебування у школі, вона ставить перед дитиною цілий ряд складних завдань, які не пов'язані і не перекликаються з його попереднім досвідом, але вимагають максимальної мобілізації інтелектуальних і фізичних сил.

Для оволодіння навчальною діяльністю дитині необхідно дотримуватися правила, вміти стримувати свої емоції, бути терплячим і посидючим. Все це призводить до психоемоційного напруження, що може викликати у школяра стресовий стан.

Ознаки шкільного стресу

Сучасна школа висуває високі вимоги до підлітків. Напружений ритм, інформаційна перевантаженість, постійна конкуренція в інтелектуальній сфері, спровокована проведеннями конкурсів, олімпіад, підготовкою до ДПА та ЗНО, робить учнів емоційно вразливими і

провокує навчальний стрес, який, за даними дослідників, переживає більше половини школярів [2].

Дослідження навчального стресу, як одного з домінуючих видів стресу в підлітковому та юнацькому віці н ині є пріоритетними [3]. Ступінь наукової розробленості досить висока як серед російських (Е. А. Белова, Л. А. Дубровіна І. А. Комарова, Е. А. Сіденко, Д. А. Староскольская, Л. В. Тукина, Ю. В. Щербатих), так і серед зарубіжних дослідників (М. Alvord, S. Kaplan, S. Murff та ін.). Всі ці дослідження умовно можна розділити на два напрямки.

В рамках першого напрямку (Л. А. Дубровіна, І. А. Комарова, Л. В. Тукина, М. Alvord, D. J. Palmiter) проводяться дослідження, що стосуються особливостей прояви стресу і протидії йому.

Розпізнати стрес у підлітка можна за такими проявами, як поступове віддалення підлітка від його друзів і рідних, небажання спілкуватися, забудькуватість і неуважність, стомлене стан, часта зміна настрою [8]. М. Alvord, D. J. Palmiter до вищевказаним ознаками прояви підліткового стресу додають слова і фрази, що зустрічаються в лексиконі підлітка і стосуються його емоційного стану: «переживаю», «збентежений», «роздратований», «ніхто мене не любить», «я дурний», «мене все дратує» [39]. За підсумками досліджень Л. В. Тукина було виявлено, що навчальна сфера характеризується підвищеною стресогенний у школярів, а життєвий стиль сучасних школярів складається, в тому числі, з стилю навчальної діяльності, пов'язаної як з наявністю і розумінням важких навчальних ситуацій, так і з самоконтролем [14]. В результаті навчальний стрес відчувають на собі 65% старшокласників, але тільки 17% з них проявляють стійкість до стресів [7].

В рамках другого напрямку(Е. А. Белова, Є. В. Кисельова, Е. А. Сіденко, Д. А. Староскольская, Д. Аліфановене, А. Akin, I. Celik, H.Saricam) досліджується взаємозв'язок стресу з іншими факторами,

серед яких особливе місце займають успішність і стать і в рамках яких ми маємо найбільш суперечливі результати.

З одного боку, результати більшості досліджень показують, що навчальний стрес і академічні досягнення тісно пов'язані один з одним [43], а саме: високий рівень академічного стресу визначає нижчі оцінки [40]. Виявлено, що у тривожною і пригніченою молоді стресові події в житті відіграють негативну роль, це в свою чергу призводить до низької академічної успішності [19]. S. Murff в результаті своїх досліджень прийшов до висновку, що навчальний стрес може перешкодити учням домогтися успіху в досягненні своїх освітніх цілей. Результати дослідження S. Kaplan підтвердили гіпотезу про те, що стрес у школярів негативно впливає на успішність. На думку Е. А. Сіденко, переживання, пов'язані з підготовкою до ДПА та ЗНО, провокують стрес і перешкоджають успішної здачі іспитів [16]. С. А. Хазова і Л. В Тукина прийшли до висновку про те, що труднощі в розумінні складних предметів провокує навчальний стрес. З іншого боку, Е. А. Белова на вибірці учнів старших класів виявила, що впевненість в успіху в учнів викликає менше стресу, наявність чіткої мети спонукає школярів вчитися і знижує страх перед майбутніми іспитами і вибором професії [4].

Д. А. Староскольская на вибірці восьмикласників підтвердила гіпотезу про те, що чим вище успішність в учнів, тим більше вони відчують стрес [12]. Дослідники з Туреччини I. Celik, H. Sakiz, H. Sarıcam в своїй роботі довели взаємозв'язок навчального стресу і усвідомлення своїх можливостей в навчанні: чим більше у школярів здатність аналітично підходити до власних розумових процесів і усвідомлювати свої можливості, тим нижче у них буде рівень стресу в навчанні [19]. Е. В. Кисельова виділяє дві причини екзаменаційного стресу: по-перше, це невпевненість в своїх знаннях, яка може

виявитися справжньою і обґрунтованою, викликана реальними проблемами в знаннях, а також помилковою, пов'язаною з острахом невідомого. По-друге, це переоцінка значущості іспиту, яка, часто, може бути нав'язана батьками або навіть суспільством [9].

Що стосується статевих особливостей прояви навчального стресу, то отримані дані також суперечливі: в деяких дослідженнях виявлено, що більш схильні до стресу дівчата, ніж юнаки, причому дівчата на відміну від юнаків схильні вдаватися до агресивної стратегії поведінки при вирішенні проблем значно частіше, ніж юнаки [5].

Турецькі дослідники А. Akin, I. Celik, H. Sarıcam на вибірці 558 учнів від 13 до 18 років довели, що стрес у дівчат був набагато вище, ніж стрес у юнаків того ж віку, так як при підготовці домашніх завдань дівчата більше прагнуть до перфекціонізму ніж юнаки, що призводить до більшого хвилювання і переживань [39]. У той же час в дослідженнях під керівництвом Д. Аліфановене був виявлено прямо протилежний факт: дівчата менш схильні до навчального стресу, мають більш широким спектром копінгстратегій, ніж юнаки, причому ці стратегії більш продуктивні.

А. В. Варабіна і Т. В. Єгорова відзначають, що приналежність до психологічної статті, визначеної С. Бем як андрогін, забезпечує особистість набагато більш широким набором дійсно ефективних копінг-стратегій і, як наслідок, більш ефективними ресурсами для подолання стресу і зниження негативних наслідків від нього. При цьому юнаки більше переживають з приводу складності навчання, ніж дівчата. Дівчата роблять акцент на стрес, пов'язаний з підготовкою домашнього завдання, в той час як юнаки переживають за розуміння матеріалу [16].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Методика емпіричного дослідження стресових станів у дітей середнього та старшого шкільного віку

Стресові стани є одним з факторів, що супроводжують життя і становлення особистості в підлітковому віці, яке характеризується кількісними та якісними змінами, гормональним вибухом. Причинами стресу також можуть бути активне психофізичний дозрівання, когнітивний дисонанс, міжособистісні і внутрішньо-особистісні конфлікти і, як наслідок, неврастенія.

Підлітковий вік характеризується бурхливим психофізіологічним розвитком і перебудовою соціальної практики дитини, що необхідно враховувати при розгляді проблеми стресостійкості. Актуальність проблеми розвитку стресостійкості школярів підліткового віку зростає з різних причин, серед яких такі: наявність складних вікових проблем у підлітків (нові відносини з дорослими і однолітками, особливо Я-концепції, підлітковий пубертат), відсутність в навчальній програмі занять з профілактики стресових станів школярів і формування стресостійкості як необхідного компонента їх здоров'я.

Підліток стикається з безліччю проблем, негативний вплив яких призводить до виникненню стресового стану. Також появі стресу сприяють проблеми вдома (сімейні конфлікти, батьківська жорстокість і т.д.) [1].

Поняття стресостійкості отримало в науковій літературі досить широке висвітлення. Під стресостійкість різними дослідниками

розуміється як здатність до стабільної емоційної або психічної стійкості (П. Б. Зільберман, Н. Д. Левітів; В. Л. Марищук, Г. Норакидзе, Я. Рейковский), як надситуативна (В. А. Петровський) або пошукова активність (Н. Ф. Міхеєва), як опірність зі смислопородження (Ф. Е. Василюк), як витривалість або життєсійкість (С. Кобаса, С. Мадді та ін.).

Проблема стресостійкості учнів підліткового віку є маловивченою проблемою, хоча деякі її аспекти відображені в роботах ряду авторів (І. О. Андрєєва, С. А. Анохіна, І. С. Бусигіна, В. В. Волосовцева, Е. В. Лизунова, Л. І. Макаді, Т. В. Семеновских, Е. А. Смирнова та ін.).

Під стресостійкість підлітка ми розуміємо емоційну стійкість, що забезпечує протистояння стресових факторів, організуючу спрямованість поведінки підлітка на подолання стресової ситуації.

Стресостійкість здатна забезпечувати високу ефективність діяльності і збереження здоров'я підлітка, якщо той буде потенційно готовий за рахунок енергії емоційного збудження «сконструювати» за зазначений час нову діяльність і зможе надати їй домінуючий і, крім того, легітимний статус. Це здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над виразом емоцій [2].

Таким чином, існує досить велика кількість досліджень навчального стресу, проте взаємозв'язок навчального стресу з успішністю у юнаків і дівчат, а також статеві відмінності в прояві навчального стресу мають суперечливі результати. При дослідженні навчального стресу не враховується тип навчального закладу, тим часом саме в так званих елітних навчальних закладах навчальний стрес дуже високий, так як саме елітні навчальні заклади, які очолюють рейтинг навчальних закладів, пред'являють більш високі вимоги до учнів, створюють більш жорстку конкуренцію при

підготовці до різних олімпіад, конкурсам і тим самим провокують навчальний стрес більшою мірою, ніж рядові загальноосвітні школи.

Дане дослідження проводилося на базі одного навчальних закладів нашого міста. В емпіричному дослідженні взяли участь 197 учнів 8-10 класів, з яких 100 юнаків та 97 дівчат СШ №31 м. Херсона. Об'єктом даного дослідження став навчальний стрес, предметом - зв'язок рівня навчального стресу з академічною успішністю у підлітків.

Мета дослідження - виявити взаємозв'язок рівня навчального стресу з академічною успішністю у підлітків.

Проведений нами аналіз літератури дозволив висунути загальне припущення про те, що існує прямий зв'язок між рівнем навчального стресу і рівнем академічної успішності у старшокласників.

Для виявлення особливостей протікання навчального стресу нами були використані: «Тест на навчальний стрес» Ю. В. Щербатих [36], «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухен і Г. Вілліансона [26], «Опитувальник суїцидального ризику» в модифікації Т. Н. Разуваєва [19], «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової [13]; для виявлення рівня академічної успішності - аналіз електронного журналу успішності і підрахунок середнього бала.

Надійність і достовірність результатів оцінювалася на підставі методів математичної статистики: був використаний коефіцієнт кореляції Спірмена, а також Т-критерій Стьюдента.

«Тест на навчальний стрес» Ю.В. Щербатих

Тест на навчальний стрес, розроблений Ю.В. Щербатих для виявлення навчального стресу у школяра; а також в чому саме проявляється стрес; допомагає визначити основні способи та прийоми зняття стресу підлітками. Школярам пропонувалося 7 питань різного змісту, на які вони повині відповісти. В таких питаннях як 1, 3 і 5

потрібно оцінити свої відповіді за 10-ти бальною шкалою, де 1 бал - мінімум, 10 балів максимум. 2, 4 і 6 питання припускали вибір певної відповіді. Питання 7 – має відкритий вигляд, підлітки вписували свої варіанти відповіді на дане питання [36].

Аналіз результатів за методикою «Тест на навчальний стрес» Ю.В. Щербатих (рис. 1) показав, що в середньому, більшість учнів мають низький (48,7%) або дуже низьким (27,4%) рівень навчального стресу.

Критично високі значення були представлені лише у двох учнів (1%), а найвищі - у 11 осіб (5,6%), що вказує на гостре відчуття стресу у цих учнів. Середнє значення показника навчального стресу складає 3,2 бала, що, згідно з ключу тесту, говорить нам про те, що навчальний стрес у більшості школярів даної вибірки знаходиться в нормі і не є приводом для занепокоєння.

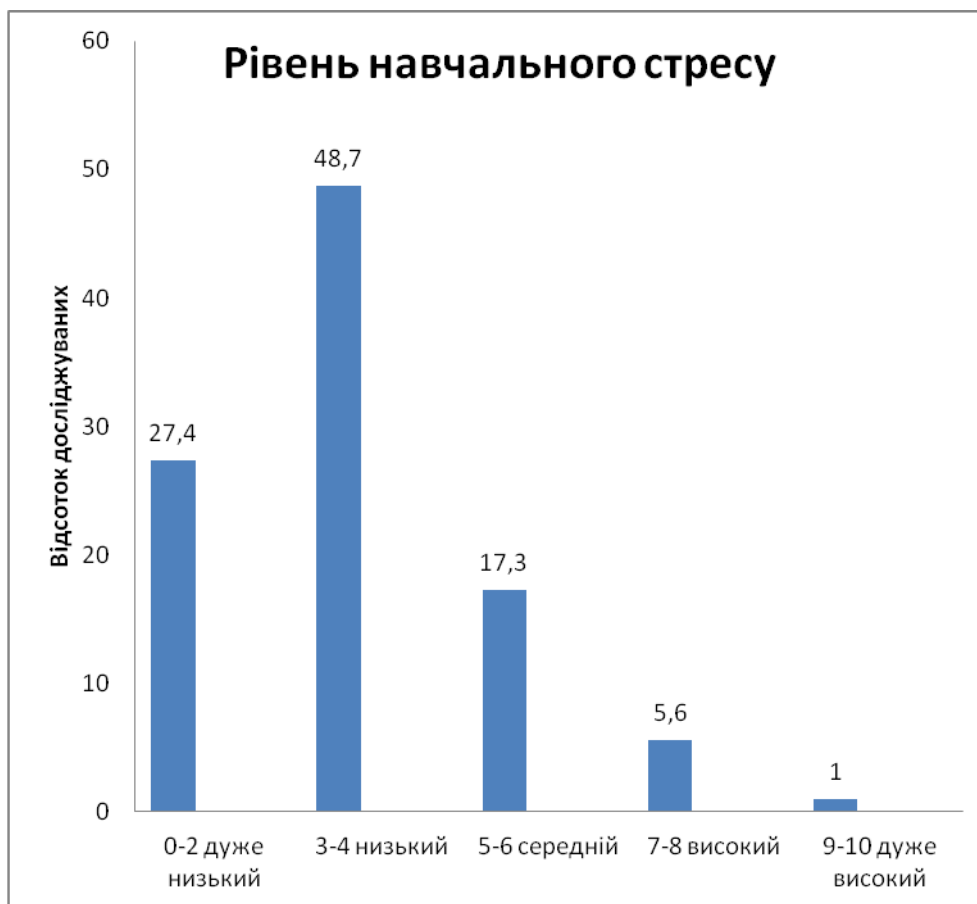


Рисунок 2.1 - Результати методики «Навчальний стрес» Ю. В. Щербатих

З метою розгляду особливостей стресостійкості у старшокласників нами було проведено «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухен і Г. Вілліансона (рис. 2). Тест складається з десяти питань, направлених на виявлення підлітком своєї стресостійкості. Досліджуваним були запропоновані такі питання та вказати, наскільки часто вони відчувають себе таким чином:

1. Наскільки часто несподівані неприємності виводять вас із рівноваги?
2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?
3. Як часто ви відчуваєте себе «нервовим», пригніченим?
4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?
5. Як часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?
6. Як часто ви в силах контролювати роздратування?
7. Як часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, що від вас вимагають?
8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх?
9. Як часто ви зліться з приводу речей, які ви не можете контролювати?
10. контролювати?
11. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?»

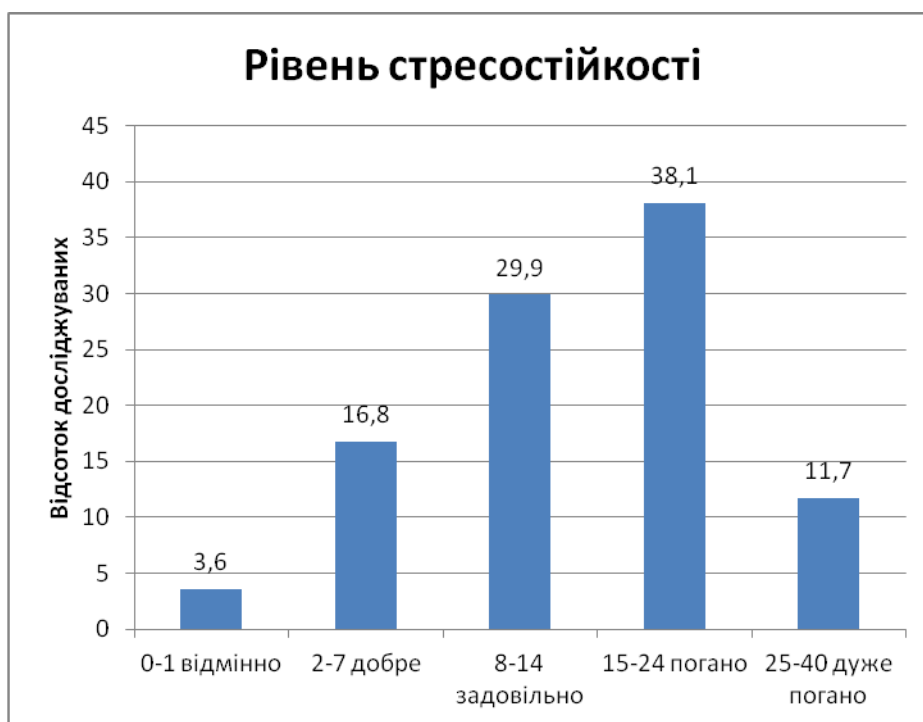


Рисунок 2.2 - Результати методики «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухен і Г. Вілліансона

Як видно з малюнка, більшість випробовуваних вважає, що вони не досить стресостійкі: 29,9% оцінили свою стресостійкість на «задовільно», 38% - на «погано» і 11,7% - на «дуже погано». Ці дані збігаються з результатами Л. А. Дубровіної, яка зазначила, що з 65% учнів, які зазнали на собі стрес, тільки 17% проявили достатньо високий рівень стресостійкості [7]. Це може вказувати на відсутність конструктивних допінг-стратегій у підлітків та недостатній рівень самооцінки.

Для того щоб оцінити суїцидальний ризик у підлітків, в рамках даного дослідження була проведена методика «Опитувальник суїцидального ризику» в модифікації Т. Н. Разуваєва, метою якого є експрес-діагностика суїцидальної ризику; виявлення рівня сформованості суїцидальних намірів з метою попередження серйозних спроб самогубства. Призначена для учнів 8-11 класу. Можливо індивідуальне та групове тестування.

За результатами аналізу практично всі досліджувані не мають суїцидального ризику(96,4%), і лише 3,6% опитаних, згідно з результатами методики, потрапляють в групу ризику для подальшої корекції та нагляду. Можна припустити, що суїцидальний ризик розвивається у цих школярів з основної причини – нездатності протистояти стресовим подіям, невміння себе поводити в них та відсутності навичок саморегуляції.

«Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. А. Леонтєва, Е. І. Рассказової

Тест життєстійкості – це адаптація опитувальника Hardiness Survey, який був розроблений американським психологом Сальваторе Мадді. Hardiness, що має значення життєстійкість характеризує здатність особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішній баланс і не знижуючи успішність своєї діяльності.

Також життєстійкість характеризується як систему переконань про себе, про світ, і про свої відносини з навколишнім світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно самостійних компонента: залученість, контроль і прийняття ризику. Прояв цих компонентів і життєстійкості в цілому не дає стрімко розвиватись внутрішній напрузі в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш небезпечних та значущих.

Тест включає в себе наступні шкали:

1. Залученість;
2. Контроль;
3. Прийняття ризику.

Залученість визначається у «переконанні в тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось цікаве і цінне для особистості». Розвинений компонент залученості дає змогу людині отримувати задоволення від власної діяльності. Проте противагу цьому,

відсутність подібного переконання породжує відчуття відторгнення, ніби «поза» життя.

Контроль у сенсі опитувальника являє собою переконаність в тому, що прикладання зусиль, боротьба дає змогу вплинути на те, що відбувається, на результат, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність контролю - відчуття власної безпорадності. Людина, яка має достатньо розвинений компонент контролю відчуває, що сама може вибрати власну діяльність та свій шлях.

Прийняття ризику - переконаність людини в тому, що все, що з нею трапляється у житті, сприяє її розвитку через отримання цінних знань, які виявляються з досвіду (позитивного або негативного). Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти на свій страх і ризик за відсутності надійних гарантій на успіх. Людина з такою установкою вважає, що прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. Основною ідеєю прийняття ризику є розвиток через активне засвоєння знань з досвіду [27].

Отже, стійкість до стресів - це певне поєднання особистісних якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для своєї діяльності, особистості та оточуючих. В сучасних дослідженнях стресостійкість розглядається як якість особистості, що складається із сукупності таких компонентів: психофізіологічного (тип, властивості нервової системи), мотивації (сила мотивів визначає значною мірою емоційну стійкість).

Життестійкість і стресостійкість особистості надає істотний вплив на поведінку людини в скрутних життєвих ситуаціях. Слідом за Д. О. Леонтьєвим нами розглядалася життестійкість, як система переконань, яка включає три компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику і допомагає успішно впоратись з важкими ситуаціями. Психологія життестійкості дозволяє впоратися з негативним впливом стресових

ситуацій. Людина залишається активною, зберігає власні переконання. Ми можемо мати повну впевненість, що події не виходять з-під нашого контролю, проте в реальності не впливаємо на хід життя. Але життєстійкість дозволяє зміцнити волю людини. Будь-яка стресова ситуація буде сприйматися менш болісно. Активність людини поступово зростає під впливом цих переконань. Життєстійкість штовхає нас на активні дії. Більш того, переконання допомагають нам піти на боротьбу з труднощами. Саме життєстійкість змушує людину робити фізичні вправи щоранку, правильно харчуватися, адже це сприяє оздоровленню організму і подальшому благополуччю. Так людина стає менш схильним до психосоматичних або хронічних захворювань, а постійні стресові ситуації надають на організм мінімальний вплив.

Аналіз результатів «Тесту життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової показав, що більшість досліджуваних - 67% (132 учні) - мають середній рівень життєстійкості, згідно ключу до методики - від 62 до 99 балів. 16,2% (32 учні з усієї вибірки) мають низький рівень життєстійкості. Високим рівнем життєстійкості володіють 16,8% (33 учні).

Результати за шкалами окремо юнаків і дівчат представлені в таблиці 1.

Таблиця 2.1 - Результати «Тесту життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової

Шкала	t	p-знач	дівчата	хлопці
Залученність	2,51	0,25	34,9	32,9
Контроль	2,12	0,03	30,6	27,9
Прийняття ризику	4,25	0,12	18,6	19,4

Життєстійкість	3,24	0,42	84,2	80,2
----------------	-------------	------	------	------

Примітка: жирним шрифтом виділені статистично значущі показники

Таким чином, як видно з таблиці, дівчата більш залучені в те, що відбувається, отримують від діяльності більше задоволення, вони краще контролюють процес, переконані в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований, і в кінцевому підсумку дівчата проявляють вищий рівень життєстійкості.

Крім представлених і проаналізованих вище методик нами були проаналізовані електронні журнали успішності учнів 8-10 класів та підрахований середній бал академічної успішності учнів. 116 осіб (58,9% всіх опитаних) мають середній бал за семестр «вісім» або «добре». 61 осіб (31% всіх школярів) з усієї вибірки мають середній бал «10-12» або «відмінно». Всього лише 20 осіб (10,1%) мають середній бал за семестр «6-7» або «задовільно». Середній бал у всій вибірці дорівнює 9,13, що відповідає оцінці «добре».

Ми розглянули статистично значущі відмінності отриманих результатів окремо по статтям за результатами всіх проведених методик. Вони представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.2 - Статистично значимі відмінності між хлопцями та дівчатами за результатами проведених методик.

Шкала	t	p-знач	Дівчата	Хлопці
Успішність	2,46	0,01	9,22	9,06
Навч.стрес	4,16	0,00	3,66	2,69
Стресостійкість	1,11	0,27	15,14	13,87
Життєстійкість	-0,64	0,52	80,62	82,40
Суїцидальний ризик	1,38	0,17	9,56	8,72

Примітка: жирним шрифтом виділені статистично значущі показники

Як видно з таблиці, нами були отримані наступні статистично значущі відмінності.

1. У дівчат рівень успішності вище, ніж у юнаків (t -тест = 2,46, $p \leq 0,01$). Це збігається з результатами А. Chambers і J. Schreiber, які відзначають велику організованість і старанність дівчат у виконанні шкільних вимог [20].
2. Дівчата більш стресостійкі, ніж юнаки (t -тест = 1,11, $p = 0,27$). ймовірно, це характеризується особливостями нашої вибірки, так як в ряді досліджень виявлено зворотна закономірність: дівчата менш стресостійкі, ніж юнаки [5; 25].
3. Юнаки мають більш високий рівень життєстійкості, ніж дівчата
4. (t -тест = -0,64, $p = 0,52$). Ми також припускаємо, що це пов'язане з особливостями нашої вибірки.
5. Дівчата більш схильні до суїцидальної ризику, ніж юнаки (t -тест = 1,38, $p = 0,17$), незважаючи на більш високий рівень їх стресостійкості. Мабуть, суїцидальний ризик більше пов'язаний з життєстійкістю, ніж зі стресостійкістю.

З метою підтвердження висунутої нами гіпотези про існування взаємозв'язку між рівнем навчального стресу, стресостійкості і рівнем академічної успішності у старшокласників ми піддали отримані показники кореляційному аналізу. Дані кореляційного аналізу представлені в таблиці 3.

Таблиця 2.3 - Взаємозв'язок між показниками навчального стресу у підлітків.

Показники навчального стресу	Рівень академічної успішності	Рівень Навчального стресу	Рівень стресостійкості	Життєстійкість	Суїцидальний ризик
Рівень академічної успішності	1,00	0,11	-0,22	0,06	0,00
Рівень навчального стресу	0,11	1,00	0,49	-0,58	0,63
Рівень стресостійкості	-0,22	0,49	1,00	-0,61	0,37
Життєстійкість	0,06	-0,58	-0,61	1,00	-0,51
Суїцидальний ризик	0,00	0,63	0,37	-0,51	1,00

Значні двосторонні кореляційні зв'язки на рівні $p \leq 0$ були виявлені між наступними шкалами:

- зворотний зв'язок між рівнем успішності і стресостійкості ($r_s = -0,22$), інакше кажучи, чим вище успішність у представників нашої вибірки, тим нижче їх стійкість до стресів;
- зворотний зв'язок між рівнем життєстійкості і навчального стресу ($r_s = -0,58$), що говорить про те, що учні з більш високим рівнем життєстійкості відчувають менше навчальний стрес;
- зворотний зв'язок між рівнем стресостійкості і життєстійкості ($r_s = -0,61$). Можливо, це пов'язано зі специфікою тих шкал, які включені в інтегральний показник «життєстійкість»: чим більше старшокласник

залучений в діяльність, чим краще контролює він її і себе, чим більше він переконаний в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку, тим менше він стресостійкий;

- зворотний зв'язок між рівнем життєстійкості і показником суїцидальної ризику ($r_s = -0,51$), інакше кажучи, підлітки, рівень життєстійкості яких вищий, мають більш низький показник суїцидального ризику;

- прямий зв'язок між рівнем навчального стресу і успішністю ($r_s = 0,11$), тобто учні, рівень навчального стресу яких вище, мають більш високу успішність;

- прямий зв'язок між успішністю і життєстійкістю ($r_s = 0,06$), що говорить про те, що чим вище успішність у випробовуваних, тим вище їх рівень життєстійкості;

- прямий зв'язок між рівнем стресостійкості і навчального стресу ($r_s = 0,49$), інакше кажучи, підлітки, які мають більш високий рівень стресостійкості, мають також більш високий рівень навчального стресу;

- прямий зв'язок між рівнем навчального стресу і показником суїцидальної ризику ($r_s = 0,63$), тобто, чим вище рівень навчального стресу, тим вище показник їх суїцидального ризику;

- прямий зв'язок між рівнем суїцидальної ризику і стресостійкості ($r_s = 0,37$), що говорить про те, що у випробовуваних з більш високим рівнем стресостійкості вищий показник суїцидального ризику.

Таким чином, висунута нами гіпотеза про взаємозв'язок між рівнем стресостійкості і рівнем академічної успішності у підлітків підтвердилася.

Незважаючи на те, що статистичний аналіз був зроблений нами по всій вибірці, окремо хочеться дати характеристику групи «10 клас», яка продемонструвала високий рівень прояву «навчального стресу». Така група виділена нами умовна за результатами всіх проведених методик і в силу невеликої кількості не може бути піддана статистичній обробки,

проте заради цієї групи проводяться подібні дослідження, на практиці саме ці старшокласники викликають велике побоювання і потребують психологічної допомоги. До цієї групи потрапили 6 чоловік з хорошим і дуже хорошим рівнем успішності, життєстійкістю нижче норми, з високим рівнем навчального стресу, мають суїцидальний ризик, серед яких 3 юнаки та 3 дівчини.

Незважаючи на невеликий відсоток таких випробовуваних (3% від загальної вибірки), ця група ризику вимагає пильної уваги. Робота з такою вибіркою повинна стати особливим напрямком практичної діяльності шкільних психологів у подібних навчальних закладах.

Таким чином, стійкість до стресів підлітків характеризується переважанням середнього рівня, підлітки не завжди правильно поведуться в стресовій ситуації. Іноді можуть тримати себе в руках, але бувають також випадки, коли підлітки «заводяться» через дрібницю і потім про це шкодують.

Отже, необхідна організація психолого-педагогічного супроводу підвищення стресостійкості підлітків, з метою формування психологічної стійкості підлітків до ситуацій, що вимагають мобілізації ресурсів особистості, спрямована на:

- розвиток вміння приймати самого себе та інших людей, адекватно усвідомлюючи свої і чужі переваги й недоліки;
- розвиток особистісної рефлексії;
- розвиток вміння зробити вибір, прийняти відповідальність за свій вибір і особистісний ріст;
- розвиток ефективних навичок взаємодії з оточуючими і розширення діапазону застосовуваних долаючих стрес стратегій.

2.2. Форми і методи розвитку стресостійкості підлітків

Профілактика стресу у підлітків - важливе завдання батьків, педагогів, психологів. Стреси - це частина життя будь-якої людини. Життя без стресу неможлива. Незначні короткотривалі стреси є досить безпечними для здоров'я людини, вони мають скоріш мобілізаційний характер, але якщо стрес значно впливає самопочуття дитини, викликає занадто багато неприємних емоцій, тут вже потрібна допомога.

У підлітків приблизно в 12 років починається активна гормональна перебудова. Тому може виникнути бурхлива реакція навіть на найменший стрес. Багато дорослих людей знають, як правильно впоратися зі стресом. Підлітки не мають достатньо досвіду та сили волі, щоб самостійно виправити ситуацію, тому повинні допомогти дорослі. Якщо не навчити дитину в цьому віці справлятися з емоційними, психологічними труднощами, то він не зможе стати відкритою, гармонійною особистістю.

В. М. Вергунова і А. В. Лейфа рекомендують для підвищення рівня стресостійкості школярів методику аутогенного тренування, вважаючи її найбільш ефективною для оволодіння емоційним станом за допомогою навіювання та самонавіювання, що знижує активність певних центрів головного мозку, знімаючи напруженість.

Арт-терапія - ще один спосіб розвитку стресостійкості.

Арт-терапія – це психотерапевтичний метод, де твори мистецтва, або сам процес їх створення сприяють передачі людських емоцій і почуттів, різних проявів психічної діяльності людини. Це може бути малюнок, гра, казка, музика.

Арт-терапія допомагає подолати сором'язливість, невпевненість, напруженість, безініціативність; сприяє розвитку умінь вибудовувати взаємини між людьми, дає можливість сформувати більш активну життєву позицію, розвиває комунікативні навички [30].

Наприклад, музика впливає на розвиток позитивних емоцій, розслаблює, стимулює ритміку рухової діяльності. Володіючи великою силою психофізичного впливу, цілеспрямовано підібрана музика при виконанні розумової або фізичної роботи, як і під час відпочинку, здатна знизити відчуття втоми.

У профілактику стресів, також включені заняття спортом, пропаганда батьками здорового способу життя; оволодіння практичними навичками саморегуляції і дихальної гімнастики.

Провівши теоретичний аналіз основних напрямків дослідження стресостійкості в психологічній науці, необхідно зауважити, що дана тематика є досі актуальною.

Проаналізувавши різні точки зору на проблему розвитку стресостійкості, її можна визначити як комплексне властивість людини, що характеризується сукупністю емоційно-вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів і їх ставленням до характеру діяльності, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності [34].

Відзначимо, що стресостійкість формується в діяльності, а стресостійкість підлітка формується в навчальній діяльності.

Таким чином, виділяють наступні особливості старшокласників, що впливають на формування стресостійкості: потреба в самостійності, в самооцінці, в самовихованні, в самопізнанні, в самовизначенні, в психологічній і емоційній незалежності, а так ж сконцентрованість на власній особистості.

Стресостійкість у підлітків може бути підвищена шляхом розвитку: саморегуляції, так як від неї залежить успішність, надійність, продуктивність і кінцевий результат будь-якого акту довільної активності; впевненості в собі тому як, чим більше підліток боїться невдачі, тим більша ймовірність допущення помилок; рефлексії, оскільки вона є найважливішим показником особистісного зростання учня [37].

Як показано вище, стресостійкість школярів формується в навчальній діяльності, тому необхідна така організація навчального процесу, яка поряд зі зниженням конфліктогенності навчальної діяльності дозволить вирішити і завдання формування стресостійкості.

Таким чином, М. Ю. Чибісова пропонує використовувати різні форми психологічної підтримки, такі як: групові психологічні заняття для різних категорій дітей; індивідуальні консультації школярів; складання рекомендацій для дітей та їх батьків; індивідуальні консультації батьків [20].

Також треба провести роботу зі стресом через подальші іспити, через які школярі можуть хвилюватись заздалегідь. Здачу іспиту можна зробити більш успішною, якщо заздалегідь провести з учнями підготовчу роботу. Процес розвитку стресостійкості школяра повинен реалізовуватися за допомогою підвищення рівня емоційної саморегуляції, рефлексії результатів своєї діяльності і носити природний і індивідуальний характер, також сприяє впровадженню групової форми роботи, але в обов'язковому поєднанні з індивідуальним підходом[5].

Батьки повинні стежити за станом дитини-підлітка і при появі ознак стресу або для профілактики їх дотримуватись рекомендацій:

- Потрібно створити вдома комфортну психологічну обстановку. Кожен член сім'ї при виникненні важкої ситуації повинен знаходити допомогу і підтримку в колі сім'ї. Потрібно на власному прикладі навчити дитину обговорювати неприємності і проблеми, навіть найінтимніші, вдома, а не в сумнівній компанії на вулиці.
- Слід адекватно оцінити здібності, таланти і захоплення своєї дитини. Коли людина займається тим, що йому подобається, ймовірність стресу мінімальна. Не потрібно перевантажувати підлітка. Краще залишити одну секцію, саму перспективну. І

батьки, і сам підліток повинні розуміти, що головне не рекорди, а гармонійний розвиток в усіх відношеннях.

- Потрібно непомітно стежити за режимом дня дитини. Підліток повинен висипатися, не сидіти за комп'ютером більше 1,5 годин в день, проявляти оптимальну фізичну активність.
- Найкраще навчити дитину справлятися з труднощами виходить на власному прикладі. Потрібно бути оптимістом, не піддаватися паніці, обговорювати з підлітком свої проблеми. Іноді проста бесіда з підлітками про стресі дає відмінні результати.
- Обов'язково потрібно цінувати успіхи підлітка, а з невдач допомагати витягувати корисний досвід. Це допоможе уникнути комплексу неповноцінності.

Отже, беручи до уваги все вищеперераховане, можна зробити висновок, що формування стресостійкості підлітків – це багатогранний та складний процес, який потрібно включати не лише в «домашнє» життя, але й приділяти йому увагу в навчальній програмі. Підлітки 8-9 класів чутливі до стресів, проте це саме той час, коли вони зіштовхуються з занадто великою кількістю таких ситуацій (зміни тіла, псування відносин з батьками через непорозуміння, бажання самостійності з одного боку, залежність від батьків – з іншого, думки про майбутнє, перші закоханості, іспити, велика кількість домашнього завдання тощо). Тому в цьому віці вони потребують на допомогу і від викладачів, і від батьків. Рекомендації, що подані вище, можуть змінити стан підлітків, що потрапили у стан стресу, на краще.

ВИСНОВОК

У дипломній роботі ми прийшли до наступних висновків. Поняття розшифровується як стан підвищеної нервової напруги, перенапруги, викликаної будь-яким сильним впливом і є захисною реакцією організму на різні несприятливі фактори. Чинники, що викликають стрес можуть бути різними, проте вони несуть за собою однакові реакції організму.

Стрес має три стадії: 1) реакція тривоги виражається в мобілізації всіх ресурсів організму, людина готова до дій; 2) стадія стійкості виражається в поступовому зниженні мобілізації організму; 3) та стадія виснаження. Підлітки переживають стреси, пов'язані з вимогами до них і вдома, і в школі, зі змінами свого тіла. Типові стресові ситуації, з якими зіштовхуються підлітки: тиск із приводу успішності, бажання автономії, заздрощі, почуття суперництва, сварки з батьками та друзями, вікові зміни в будові тіла, переживання з приводу іспитів, вибору майбутньої професії. Окрім пригніченого настрою відзначається ще цілий ряд ознак, що вказують на те, що дитина перебуває в стресовому стані: розлади пам'яті, поганий сон, слабка концентрація уваги, відсутність упевненості в собі, образливість, забудькуватість, втома після навантаження, тремтіння рук, хитання головою, неуважність, труднощі уяви тощо. Таким чином, вивчення стресу і адаптації до нього можливе тільки на основі системного підходу і принципу цілісності, психосоматичної єдності людини. Враховуючи те, як людина справляється зі стресовими подіями і з якою ефективністю, як адаптується до них, можна зробити висновок про її стресостійкість. Очевидним стає той факт, що стійка поведінка учнів в умовах стресу («стресостійкість») є одним з важливих психологічних чинників забезпечення надійності, ефективності і успіху учбової діяльності як індивідуальної, так і спільної. Таким чином, профілактика стресів за допомогою розвитку у учнів досить високого рівня стресостійкості є

першочерговим завданням шкільних психологів для забезпечення учбової діяльності. Для того щоб навчити школярів успішно долати стресові ситуації, необхідно, перш за все, провести всебічний психологічний аналіз поняття «стресостійкість», прикласти зусилля для психопрофілактичної роботи та розвитку конструктивної поведінки під час напружених ситуацій.

Для діагностичної роботи нами були використані такі методики «Тест на навчальний стрес» Ю. В. Щербатих, «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухен і Г. Вілліансона, «Опитувальник суїцидального ризику» в модифікації Т. Н. Разуваєва, «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказова; для виявлення рівня академічної успішності - аналіз електронного журналу успішності і підрахунок середнього бала. Метою дослідження було виявлення взаємозв'язку рівня навчального стресу з академічною успішністю у підлітків. Надійність і достовірність результатів оцінювалася на підставі методів математичної статистики: був використаний коефіцієнт кореляції Спірмена, а також Т-критерій Стьюдента.

Отримавши результати методик та провівши кореляцію, ми отримали такі важливі для дослідження результати: зворотний зв'язок між рівнем успішності і стресостійкості, інакше кажучи, чим вище успішність у представників нашої вибірки, тим нижче їх стійкість до стресів; прямий зв'язок між рівнем навчального стресу і успішністю тобто учні, рівень навчального стресу яких вище, мають більш високу успішність. Таким чином наша гіпотеза про взаємозв'язок стресостійкості та академічної успішності підтвердилась. Також нами була виявлена група ризику з високим показником відчуття стресу, яка отримала рекомендації, щодо розвитку стресостійкості. До таких відноситься арт-терапія, дихальна гімнастика, аутогенне тренування, заняття спортом, були проведення просвітницькі бесіди щодо процедури

проведення заліків ДПА та ЗНО та підліготовки до них, бо зазвичай вони викликають у підлітків емоційне напруження. Також результатами діагностики були проведені бесіди з батьками дітей, які показали високі показники стресу, та їм також були подані всі необхідні рекомендації задля полегшення самопочуття дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. – СПб.: Питер, 1998. – 95 с.
2. Акарачкова Е. С. Основы терапии та профілактики стресу і його наслідків у дітей і підлітків / Е. С. Акарачкова, С. В. Вершиніна, О. В. Котова, І. В. Рябоконт // Питання сучасної педіатрії. - 2013. - Т. 12. - № 3. - С. 38-44
3. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб, заведений / А. С. Белкин. – М.: Академия, 2000. – 192 с.
4. Белова Е. А. Вивчення навчального стресу сучасних старшокласників як перешкоди на шляху їх розвитку // Гендерний аспект. - 2013. - № 6. - С. 22-25.
5. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія / С.І. Болтівець – К., 2000. – 302 с.
6. Васина Е. М. Формирование адаптивных взаимосвязей организма ребенка к условиям инновационной образовательной среды / Е. М. Васина, Н. Г. Блинова, С. Н. Витязь. – Тезисы докладов VI Сибирского физиологического съезда. – Барнаул. – 2008. – 118 с.
7. Виллюнас В. К. Психология эмоциональных явлений / В. К. Виллюнас. – М.: Изд-во Московского университета, 1976. – 142 с.
8. Дубов И. Г. Эффекты индивидуально-специфического влияния личности педагога на учащихся / И. Г. Дубов // Вопросы психологии. – М., 1990 №5. – С. 2.
9. Екстремальна психологія: [підручник / заг. ред. проф. О. В. Тімченка]. – К.: ТОВ «Август-Трейд», 2007. – 502 с.
10. Залеська О. Діти в умовах травматичної кризи. Робота психолога / О. Залеська // Психолог. – 2015. – Черв. (№ 11/12). – С. 35-38.

11. Истратова О.Н. Большая книга подросткового психолога / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – [изд. 2-е.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 636 с
12. Левис Ш. Ребенок и стресс / Ш. Левис. – М.: Владос, 1996. – 72 с.
13. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М. : Смысл, 2006. – 65 с.
14. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Московского университета МВД России. – 2009. – № 6. – С. 19–22
15. Мельничук І. В. Особливості емоційного розвитку дітей різного віку та статі / І. В. Мельничук // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського: зб. наук. пр. – 2002. – № 11–12. – С. 149–154.
16. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология: учеб. пособ. / В. Д. Менделевич. – 5 -е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 432 с.
17. Менчинская Н. А. Психологические проблемы неуспеваемости школьников / Н. А. Менчинская. – М.: Педагогика. – 1998. – С. 21–13.
18. Панченко Л. Л. Диагностика стресса: учеб. пособ. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 35 с.
19. Разуваева Т. Н. Опросник суицидального риска [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5675527/page/7/>
20. Романова Э.Н. Развитие ценностных ориентаций подростков в образовательном пространстве школы: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Нижегород. гос. пед. ун-т. - Н. Новгород, 2012. - 25 с.
21. Руководство практического психолога // Под ред. И. В. Дубровиной. - М., 2000. – 30 с.
22. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.

23. Старосокольская Д. А. Взаимосвязь учебной успешности и эмоционального стресса у подростков // Молодой ученый. – 2018. – № 11. – С. 128-130.
24. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. / О. Б. Столяренко. – К.: Центр учбової літератури, 2015. – 280 с.
25. Суркова Е. А. Проективные методы диагностики: Психологическое консультирование детей и подростков / Е. А. Суркова. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 100 с.
26. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Кохена и Г. Виллиансона [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [//https://banktestov.ru/test/56746](https://banktestov.ru/test/56746).
27. Тімченко О. В. Основні психічні стани, що знижують ефективність діяльності особового складу підрозділів особливого ризику / О. В. Тімченко// Вісник Харків. державного ун-ту. – Х., 2000. – № 472. – С. 134–136.
28. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: [монографія] / О. В. Тімченко. – Х., 2000.
29. Фомінова А. Н. Дитина і батько: взаємні переживання з приводу школи / А. Н. Фомінова // Педагогічний огляд. – 2000. – № 4. – С. 153–157.
30. Фромм Э. Искусство любить / Е. Фромм. – Минск: Полифакт, 1991. – 320 с.
31. Худякова Н. Профілактика негативних наслідків стресу в дітей / Н. Худякова // Психолог. – 2015. – Черв. (№ 11/12). – С. 31-34
32. Черепанова Е. Психологический стресс. Помогите себе и ребенку / Е. Черепанова. – М., 1996. – 312 с.
33. Чумаков М. В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности (структура, типы, особенности функционирования в социальном

- взаимодействии): монография / М. В. Чумаков. – Москва – Курган: Изд - во Курганского гос. ун-та, 2007. – 214 с.
34. Шапранова Т.А. Профилактика навчального стресу / Т.А. Шапранова, К.О. Родькіна // *Практ. психологія та соц. робота.* – 2009. – № 7. – С. 31-34.
 35. Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: учеб. [для студ. высших учеб. заведений] / Н. И. Шевандрин. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 512 с.
 36. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с
 37. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини: навч. вид. / О. П. Щотка. – Ніжин, 2017. – С.57–60.
 38. Яблонська Т. М. Розвиток ідентичності дитини в системі сімейних взаємин : монографія / Т. М. Яблонська. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 444 с.
 39. Emotion [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://slovarvocab.com/english/websters-internationalvocab/emotion8494891.html>
 40. Fisak B. The prevention of anxiety in preschool-aged children: Development of a new program and preliminary findings / B. D. Fisak // *Mental Health & Prevention.* – 2015. – Vol. 2. – Is. 1 – 2. – P. 18–25.
 41. Kaplan S. Meditation, restoration, and the management of mental fatigue // *Environment and Behavior.* – 2001. – № 33. – P. 480-506.
 42. Kaplan S. Meditation, restoration, and the management of mental fatigue // *Environment and Behavior.* – 2001. – № 33. – P. 480-506.
 43. Kulshreshtha R. Academic Anxiety and Academic Achievement / R. Kulshreshtha, C. G. Murthy // *Journal of Indian Education.* – 1999. – № 2. – P. 29-37