

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Кошелева Наталя Геннадіївна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Горлівського інституту іноземних мов (м. Дніпро)
<https://orcid.org/0000-0002-0380-3242>

Тренбач Ірина Євгенівна,

здобувачка освіти
Горлівського інституту іноземних мов (м. Дніпро)
<https://orcid.org/0009-0005-1318-5950>

У статті розглядається важлива проблема виникнення стресових станів у старшокласників. Визначено, що юнацький вік може супроводжуватись значним стресовим навантаженням, оскільки характеризується значущими змінами в фізичному, емоційному, соціальному та психологічному розвитку. Виявлено основні чинники стресу старшокласників, такі як оцінки, тестування, домашні завдання, перехід до наступного класу, вступ на наступний після школи освітній рівень, взаємини з однокласниками та вчителями, неприйняття групою однолітків, відсутність друзів та визнання, дружнього спілкування, нещасливе кохання, проблеми із зовнішністю, неприйняття себе тощо. Визначено, що старшокласники з низькою стресостійкістю можуть виявляти такі психологічні особливості, як підвищена тривожність, обмежена адаптивність, неефективна емоційна регуляція, низька самооцінка, підвищений перфекціонізм, тенденція до соціальної ізоляції тощо. Проаналізовано особливості проявів та наслідки стресових станів юнаків.

У роботі сформульовано гіпотезу про те, що існує зв'язок між стресостійкістю старшокласників та їхньою тривожністю й адаптивністю. Для її перевірки проведено емпіричне дослідження з використанням психодіагностичних методик: «Тест-опитувальник визначення стресостійкості» за методикою Холмса-Раге, «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна та тест «Самооцінка психологічної адаптивності» Н. П. Фетіскіна, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова. Здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. За допомогою кореляційного аналізу встановлено зворотний статистично значущий кореляційний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю і прямий статистично значущий кореляційний зв'язок між стресостійкістю та адаптивністю, що підтверджує гіпотезу. За результатами дослідження запропоновано розробку психокорекційної програми підвищення стресостійкості в учнів старших класів, яка може бути використана в роботі шкільних психологів.

Ключові слова: стресові стани, стресостійкість, тривожність, адаптивність, старшокласники, юнаки, емпіричне дослідження.

Kosheleva Natalia, Trenbach Iryna. Psychological characteristics of stress manifestations in high school students

The article discusses an important issue of stress among high school students. It identifies that adolescence can be accompanied by significant stress due to substantial changes in physical, emotional, social, and psychological development. The main stress factors for high school students are identified as grades, tests, homework, transitioning to the next grade, entering higher education after school, relationships with classmates and teachers, peer rejection, lack of friends and recognition, social interactions, unrequited love, appearance issues, self-acceptance, among others. It is noted that high school students with low stress resilience may exhibit psychological traits such as heightened anxiety, limited adaptability, ineffective emotional regulation, low self-esteem, heightened perfectionism, and tendencies towards social isolation. The article analyzes the manifestations and consequences of stress among male adolescents.

The study hypothesizes that there is a connection between stress resilience of high school students and their levels of anxiety and adaptability. To test this hypothesis, an empirical study was

conducted using psychodiagnostic methods: the "Stress Resilience Questionnaire" by Holmes-Rahe, the "State-Trait Anxiety Inventory" by Spielberger-Hanin, and the "Self-Assessment of Psychological Adaptability" by N. P. Fetiskin, V. V. Kozlov, G. M. Manuilov. The study involved both quantitative and qualitative analysis of the results obtained. Using correlation analysis, a statistically significant inverse correlation was found between stress resilience and anxiety, and a direct statistically significant correlation was found between stress resilience and adaptability, thus confirming the hypothesis. Based on the research findings, a proposal for developing a psychocorrective program to enhance stress resilience in high school students is suggested, which could be utilized by school psychologists.

Key words: stress states, stress resilience, anxiety, adaptability, high school students, adolescents, empirical research.

Постановка проблеми. Сучасний шкільний навчальний процес супроводжується високим рівнем навчального навантаження, і старшокласники зазнають психологічного тиску, спричиненого необхідністю досягнення успіхів у навчанні. Юнаки усвідомлюють необхідність прийняття важливих життєвих рішень щодо вибору професії і вступу до закладів вищої освіти та пов'язану з цим високу відповідальність, що може викликати у них стрес та тривогу. Старшокласники активно займаються пошуками свого місця в соціумі та своєї ідентичності, стикаються з соціальними та психологічними проблемами, що також може призводити до стресу. Додатковим фактором стресу можуть ставати фізіологічні та психологічні зміни, характерні для цього періоду. Забезпечення психологічної безпеки та підтримки старшокласників у подоланні стресових ситуацій сприятиме покращенню їхнього психологічного здоров'я та зниженню рівня стресу.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне вивчення стресових станів у старшокласників.

Результати дослідження. Проблема стресу та особливостей його прояву у школярів є предметом досліджень багатьох учених. Дослідженнями стресу займалися В. Бодров, Д. Брайн, К. Вільямс, Дж. Грінберг, Р. Гук, Ф. Джонс, У. Кеннон, Р. Лазарус, Л. Наугольник, О. Охременко, Г. Сельє, В. Розов, В. Татенко, С. Фолкман, Т. Циганчук та ін. Шкільний стрес, його причини, прояви та наслідки досліджували С. Богданов, В. Вінс, Т. Гніда, О. Залеська, О. Кормило, М. Кудінова, Л. Лепіхова, Н. Лунченко, О. Макаренко, В. Панок, Т. Руда, В. Соловійова, Т. Титаренко, О. Ходос, І. Чистенко.

Стрес є сукупністю фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний

подразник – стресор, ступінь впливу якого людина визначає суб'єктивно, виходячи з особливостей власних когнітивних процесів, минулого досвіду, сформованих установок [1, с. 30–31]. Причинами стресу можуть бути реальні або уявні загрози, перешкоди, перенавантаження, цейтноти, невдачі, підвищена відповідальність, конфлікти, розчарування, хвороба, смерть близьких людей, втрата кохання, дружби, стихійні лиха, війна і т. ін. Стрес може мати свої прояви в поведінковій, інтелектуальній, емоційній та фізичній сферах, може мобілізувати сили людини і змусити її діяти більш ефективно. Але занадто сильний чи тривалий стрес виснажує сили і ресурси людини та може призвести до негативних наслідків для її психічного й фізичного здоров'я [2, с. 247].

Переходячи до визначення причин стресів у старшокласників, відзначимо наступне. Юнацький вік є важливим етапом становлення особистості, де важливе місце відведене питанню вибору майбутньої професії. Юнаки проходять важливий етап соціалізації: професійне самовизначення і становлення, особистісний та інтелектуальний розвиток, розширення самосвідомості, пошук сенсу життя, налагодження взаємин у суспільстві та між однолітками, пошук друзів і кохання, набуття статусу дорослого тощо [3]. Неуспіх у всіх цих сферах може спричинити стресові стани в юнаків через підвищену емоційність та брак життєвого досвіду. Частіше за все стреси у юнацькому віці пов'язані зі шкільним життям: оцінки, тестування, домашні завдання, перехід до наступного класу, складання ЗНО (НМТ), вступ на наступний після школи освітній рівень, взаємини з однокласниками та вчителями (несправедливе ставлення вчителя, авторитарний стиль педагогічної діяльності,

шкільний булінг), надмірно високі вимоги батьків щодо успішності [4–5]. Причинами стресів можуть бути також неприйняття групою однолітків, відсутність друзів та визнання, дружнього спілкування, нещасливе кохання, проблеми із зовнішністю, неприйняття себе.

Для старшокласників з низькою стресостійкістю притаманні наступні психологічні особливості: підвищена тривожність у важливих ситуаціях, таких як екзамени чи публічні заходи; обмежена адаптивність до змін та неочікуваних обставин; неефективна емоційна регуляція, особливо у стресових ситуаціях; низька самооцінка, особливо при неможливості впоратись із труднощами; підвищений перфекціонізм; надмірна чутливість до загроз, навіть уявних; тенденція до соціальної ізоляції через відчуття нездатності взаємодіяти з іншими [6–8].

Навчальний стрес юнаків виявляється у зниженні академічної успішності, появи відчуття перевантаженості навчанням, зниженні мотивації до навчання. Наслідками є втому, зниження концентрації уваги, труднощі у сприйнятті інформації, порушення логіки, помилки, проблеми із запам'ятовуванням, втрата інтересу до навчання, можливі проблеми з фізичним здоров'ям, зі сном, негативний емоційний стан. Соціальний стрес виявляється в частих конфліктах з ровесниками, появи відчуття відчуженості, неприйнятті в групі. Наслідками можуть бути погіршення відносин, соціальна ізоляція, переважання негативного настрою, формування девіантної поведінки. Стрес від стосунків з дорослими виявляється в частих конфліктах з батьками, коли юнаки постійно намагаються перевіряти межі дозволеного в пошуку власної ідентичності. Наслідками можуть бути розлад у сімейних стосунках, негативні емоції (роздратування, гнів, агресія, почуття відчуженості), поганий настрій. Стрес, пов'язаний із майбутнім (вибір професії, вступ до вишу), може виявлятися як страх за неуспішність при виборі майбутньої кар'єри, тривога у зв'язку з надмірним почуттям відповідальності за власне майбутнє. Як наслідок у юнаків може виникати сплутаність думок, розвиток депресії, тривожності, неврозів. Стрес через негативну оцінку

власної зовнішності виявляється у неприйнятті себе, змінах у харчуванні, надмірному захопленні фізичною активністю, експериментах із зовнішністю. Наслідками є зниження самооцінки юнаків, стан фрустрації, відчуття власної неповноцінності, посилення інтроверсії, соціальна ізоляція.

За результатами теоретичного дослідження було сформульовано гіпотезу, що існує зв'язок між стресостійкістю старшокласників та їхньою тривожністю й адаптивністю. Для її перевірки було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 35 учнів 9–10 класів віком 14–16 років. Для обстеження було використано психодіагностичні методики: «Тест-опитувальник визначення стресостійкості» за методикою Холмса-Раге, «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна та тест «Самооцінка психологічної адаптивності» Н. П. Фетіскіна, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова.

Аналіз результатів дослідження. «Тест-опитувальник визначення стресостійкості» за методикою Холмса-Раге (адаптований для дітей) має на меті визначення рівня стресостійкості (опірності стресу). Результати обстеження подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники опірності стресу учнів старших класів за «Тестом-опитувальником визначення стресостійкості» за методикою Холмса-Раге, %

Досить велика опірність стресу (менше 150)	Висока опірність. (150–199)	Порогова опірність. (200–299)	Низька (мінливість). (300 і більше)
17%	20%	23%	40%

Отже, за даною методикою 17% учнів мають досить велику опірність стресу, це говорить, що вони здатні ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій і витримувати їх без значного негативного впливу на своє функціонування та емоційний стан, можуть ефективно управляти стресом і відновлювати свою емоційну стабільність швидко після стресових ситуацій. 20% мають високу опірність, вони можуть успішно впоратися зі стресом. Це може включати ефективні стратегії саморегуляції, уміння адаптуватися до негативних

ситуацій та швидке відновлення психологічної і фізичної гармонії. Приблизно 23% мають порогову опірність стресу, це говорить, що учні можуть деякий час витримувати негативні емоції та ситуації, після чого починається погіршення їхнього психологічного стану. Низьку опірність має 40% учнів класу. Вони мають обмежену здатність адаптуватися до стресових ситуацій і витримувати їх без значного негативного впливу на своє функціонування та емоційний стан. Таким чином, можна сказати, що загалом 63% учнів не можуть тривалий час ефективно протистояти стресу, що призводить до проблем з психічним та фізичним здоров'ям, емоційним станом, стосунками, мотивацією, досягненнями та адаптацією.

Другою методикою є «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI), мета якої – визначення рівнів реактивної та особистісної тривожності. Результати обстежень подано в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники рівнів тривожності учнів старших класів за Шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI), %

Низький рівень тривожності (0–30 балів)	Помірний рівень тривожності (31–45 балів)	Високий рівень тривожності (вище 45 балів)
Реактивна тривожність (РТ)		
26%	60%	14%
Особистісна тривожність (ОТ)		
11%	82%	6%

Отже, за даною методикою 26% учнів мають низький рівень реактивної тривожності. Такі учні мають високий рівень стресостійкості або можуть ефективно керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях. 60% учнів мають помірний рівень реактивної тривожності, це означає що їхня тривожність зазвичай не виходить за межі норми і не впливає негативно на їх здатність функціонувати. Високий рівень реактивної тривожності мають 14% учнів, такі учні можуть відчувати інтенсивний стан тривоги, який може перешкоджати їх здатності функціонувати або виконувати повсякденні обов'язки. Низький рівень

особистісної тривожності мають 11% учнів 9-х класів, такі учні мають стабільну психологічну структуру, що допомагає їм впоратися з різноманітними ситуаціями без значного ступеня тривоги. Помірний рівень особистісної тривожності мають 82% учні, це свідчить про їхню здатність ефективно керувати своїми емоціями і стресом у більшості ситуацій, але час від часу вони можуть відчувати тривогу в зв'язку зі стресовими подіями чи невизначеністю. 6% опитуваних учнів мають високий рівень особистісної тривожності, це вказує на їхню внутрішню тривогу або напруженість без певної причини. Це може виявлятися у відчуттях неспокою, паніки, страху або нервовості, які можуть бути виражені імпульсивними або навіть непередбачуваними реакціями.

У дослідженні також було використано тест «Самооцінка психологічної адаптивності» Н. П. Фетіскіна, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова, метою якого є визначення рівнів психологічної адаптивності учнів старших класів. Узагальнені дані подано в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники рівнів психологічної адаптивності учнів старших класів за тестом «Самооцінка психологічної адаптивності» Н. П. Фетіскіна, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова, %

Високий рівень	Вище середнього	Середній	Нижче середнього	Низький рівень
9%	14%	11%	29%	37%

Отже, за даною методикою 9% учнів мають високий рівень психологічної адаптивності, це говорить про їхнє успішне пристосування до різних викликів, стресових ситуацій і змін. Показники вище середнього мають 14% опитуваних учнів, які можуть швидко змінювати свої погляди і стратегії, реагуючи на нові ситуації або виклики. 11% мають середній рівень здатності до адаптації до різних ситуацій і стресових подій і можуть пристосовуватися до нормальних рутинних викликів та ситуацій, але відчувати певний рівень тривоги, невпевненості або неспокою у важливі моменти. Психологічну адаптивність нижче середнього мають 29%, що свідчить про обмежену здатність пристосовуватися до різних життєвих ситу-

ацій та стресових подій. 37% мають низький рівень, що свідчить про великі труднощі в керуванні емоціями, розв'язанні проблем та адаптації до змін.

Для виявлення зв'язку між показниками стресостійкості, тривожності та адаптивності ми провели обробку отриманих результатів методом кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона ($p \leq 0,05$) у програмі Microsoft Excel. Отримані результати подано в таблиці 4.

Таблиця 4

Показники кореляції стресостійкості, тривожності та адаптивності у старшокласників ($p \leq 0,05$)

	Тривожність	Адаптивність
Стресостійкість	- 0.401	0.438

За отриманими результатами нами встановлено зворотний статистично значущий кореляційний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю ($r = - 0.401$) ($p \leq 0,05$). Отже, чим вищі показники тривожності, тим нижчі показники стресостійкості, і навпаки. Це свідчить про те, що в учнів з підвищеною шкільною тривожністю низька стресостійкість. Вони більш чутливі до критики, відчувають страх і напруженість у шкільних стресових ситуаціях, їхня реакція може бути перебільшеною, неадекватною, або вони навпаки можуть намагатись уникати будь-яких проблемних ситуацій і конфліктів, що призводить до посилення інтроверсії.

Також під час дослідження було виявлено прямий статистично значущий кореляційний зв'язок між стресостійкістю та адаптивністю ($r = 0.438$) ($p \leq 0,05$). Отже, чим вищі показники стресостійкості, тим вищі показники адаптивності. Це свідчить про те, що діти з високою стресостійкістю легко адаптуються до вимог школи, до колективу, до зміни певних життєвих обставин. Вони можуть легше контролюю-

вати свої емоції та реагувати на стресові ситуації більш збалансовано, володіють вищою гнучкістю у вирішенні проблем та адаптації до змін. Вони схильні до позитивного сприйняття життя та бачать можливості в різних ситуаціях. Частіше мають розвинені навички самоконтролю, що допомагає їм зосереджуватися на важливих завданнях та управляти своєю поведінкою. Вони здатні швидше встановлювати позитивні взаємини з однолітками та дорослими, що сприяє підтримці та взаємодії в навчальному середовищі.

Отже, результати дослідження підтвердили нашу гіпотезу про наявність зв'язку між стресостійкістю старшокласників та їхньою тривожністю й адаптивністю. Тому вважаємо за доцільне розробку корекційної програми з підвищення стресостійкості учнів старших класів. Мета застосування програми – підвищити стресостійкість, навчити юнаків долати емоційне напруження та знижувати тривожність, розпізнавати емоції та керувати ними, виробити навички саморегуляції та адаптивності.

Висновки. Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про важливість вивчення стресових станів учнів старших класів загальноосвітніх шкіл та здійснення відповідної профілактики та корекції. Розуміння стресових факторів допомагає вчителям та шкільним психологам створити сприятливі умови для успішного навчання учнів старшої школи, виявити фактори, що впливають на ментальне благополуччя старшокласників та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки, забезпечити соціальну адаптацію та психосоціальний розвиток. У результаті емпіричного дослідження встановлено зв'язок між стресостійкістю, тривожністю й адаптивністю старшокласників. Тому напрямком подальшої роботи є розробка корекційної програми з підвищення стресостійкості учнів старших класів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: ЛьвДУВС, 2015. 324 с.
2. Кокун О.М., Болотнікова І.В., Болтівець С.І. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина»: монографія / Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ; Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 266 с.
3. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

4. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
5. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
6. Каськов І. В. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 4. С. 230–235.
7. Кудінова М.С. Діагностика стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. Т. 2. С. 68–71.
8. Сидоренко Ж.В., Недбалюк О.О. Проблемні аспекти самоставлення особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 163–168.

REFERENCES:

1. Nauholnyk, L.B. (2015). *Psykhologhiia stresu [Psychology of stress]: pidruchnyk*. Lviv: LvDUVS, 324 p. [in Ukrainian].
2. Kokun, O.M., Bolotnikova, I.V., & Boltivets, S.I. (2013). *Psykhofiziolohichne zabezpechennia stanovlennia fakhivtsia u profesiiakh typu «liudyna-liudyna» [Psychophysiological support for the formation of a specialist in the "person-to-person" professions]: monohrafiia / Instytut psykhologhii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. Kyiv; Kirovohrad: Imeks-LTD, 266 p. [in Ukrainian].
3. Serhieienkova, O.P., Stoliarchuk, O.A., Kokhanova, O.P., & Pasieka, O.V. (2012). *Vikova psykhologhiia [Age psychology]: navch. posib*. Kyiv: Tsentru chbovoi literatury, 376 p. [in Ukrainian].
4. Ovcharenko, O.Iu. (2023). *Psykhologhiia stresu ta stresovykh rozladiv [Psychology of stress and stress disorders]: navch. posib*. Kyiv: Universytet «Ukraina», 266 p. [in Ukrainian].
5. Tomchuk, S.M., & Tomchuk, M.I. (2018). *Psykhologhiia tryvohy, strakhu ta ahresii osobystosti v osvithomu protsesi [Psychology of anxiety, fear and aggression in the educational process]*. Vinnytsia: KVNZ «VANO», 200 p. [in Ukrainian].
6. Kaskov, I.V. (2014). *Teoretychni aspekty tryvozhnosti ta yii vplyv na samoostinku v yunatskomu vitsi [Theoretical aspects of anxiety and its impact on self-esteem in adolescence]*. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. Vyp. 4. P. 230–235 [in Ukrainian].
7. Kudinova, M.S. (2019). *Diahnostyka stresostiikosti uchniv starshykh klasiv zahalnoosvitnikh shkyl-internativ [Diagnostics of stress resistance in senior pupils of boarding schools]*. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhologhii*. № 2. Т. 2. S. 68–71 [in Ukrainian].
8. Sydorenko, Zh.V., & Nedbaliuk, O.O. (2018). *Problemni aspekty samostavlennia osobystosti v yunatskomu vitsi [Problematic aspects of self-attitude in adolescence]*. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia «Psykhologhichni nauky»*. Vyp. 1. T.1. S. 163–168 [in Ukrainian].