МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
«___»_____2026р.
В.о. зав. кафедри Якимчук Б. А.
_____

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
БАКАЛАВРА

ВПЛИВ СТРЕСУ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Виконав: студент 4 курсу, П41 групи
освітньої програми Психологія
спеціальності 053 Психологія
Середа Володимир Володимирович
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Міщенко Марина Сергіївна

Умань–2026

ЗМІСТ

ВСТУП…….. 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНІВ…….. 8

1.1. Поняття стресу в психологічній науці та особливості його прояву в учнівському віці……. 8

1.2. Психологічні чинники та наслідки впливу стресу на навчальну діяльність учнів……. 12

1.3. Психологічні шляхи подолання та профілактики стресу в учнівському середовищі…… 16

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНІВ…….. 23

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження впливу стресу на навчальну діяльність учнів…… 23

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних чинників стресу та їх впливу на навчальну діяльність учнів…….. 28

2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та подолання стресу в учнівському середовищі…… 37

ВИСНОВКИ…….. 43

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……. 46

ДОДАТКИ…….. 50

ВСТУП

Проблема впливу стресу на навчальну діяльність учнів є однією з найбільш актуальних у сучасній психології та педагогіці, оскільки освітнє середовище сьогодні характеризується значним психоемоційним навантаженням, високими вимогами до академічних результатів, інтенсивним інформаційним потоком та соціальною нестабільністю. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного стану в Україні, коли до звичних навчальних стресорів додаються фактори тривоги, невизначеності та емоційної напруги.

Сучасні дослідження підтверджують, що стрес у навчальному середовищі є поширеним явищем серед школярів і суттєво впливає на їхній психічний стан та успішність. Зокрема, встановлено, що шкільний стрес безпосередньо пов’язаний із зниженням академічної мотивації, погіршенням концентрації уваги та емоційним виснаженням учнів. Також доведено, що високий рівень стресу негативно впливає на навчальні досягнення та може спричиняти розвиток тривожних і депресивних станів [30].

Актуальність теми підсилюється тим, що сучасні учні стикаються з поєднанням академічних і неакадемічних стресорів. До них належать великі навчальні навантаження, контрольні роботи, іспити, високі очікування батьків і вчителів, конфлікти з однолітками, а також соціальні виклики та кризові події. Дослідження показують, що саме поєднання цих факторів формує хронічний стрес, який впливає на психофізіологічний стан учнів і знижує їхню навчальну ефективність [27].

У науковій літературі підкреслюється, що стрес в освітньому середовищі є не лише негативним фактором, але й складним психологічним явищем, яке формується внаслідок взаємодії зовнішніх вимог і внутрішніх ресурсів особистості. Відповідно до транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, стрес виникає тоді, коли учень оцінює навчальну ситуацію як таку, що перевищує його можливості подолання . Це означає, що однакові

навчальні умови можуть по-різному впливати на учнів залежно від їхніх психологічних ресурсів, самооцінки та рівня стресостійкості.

У наукових дослідженнях Г. Сельє стрес розглядається як загальна адаптаційна реакція організму на будь-які вимоги середовища, яка може мати як позитивний (еустрес), так і негативний (дистрес) характер. У контексті навчальної діяльності це означає, що помірний рівень стресу може мобілізувати пізнавальну активність учня, тоді як надмірний рівень призводить до перевтоми, зниження працездатності та емоційного виснаження [35].

Окремий внесок у дослідження проблеми зробили сучасні вчені, які вивчають вплив стресу на когнітивні процеси та навчальні досягнення. Зокрема, встановлено, що хронічний стрес негативно впливає на пам’ять, увагу, здатність до прийняття рішень та навчальну мотивацію учнів. Це призводить до зниження академічної успішності та погіршення загального психологічного стану.

Крім того, сучасні дослідження підкреслюють роль копінг-стратегій у подоланні стресу. Учні, які використовують конструктивні стратегії подолання труднощів (планування, пошук підтримки, саморегуляція), демонструють вищий рівень навчальної успішності та психологічної адаптації порівняно з тими, хто використовує уникнення або емоційне реагування [28].

Таким чином, актуальність теми зумовлена: високою поширеністю стресових станів серед учнів; негативним впливом стресу на когнітивні процеси та успішність; необхідністю вивчення психологічних механізмів виникнення стресу; важливістю розробки ефективних шляхів профілактики та подолання стресу в освітньому середовищі; сучасними соціальними умовами, які підсилюють психоемоційне навантаження на дітей і підлітків.

Усе це визначає потребу в комплексному психологічному дослідженні даної проблеми та розробці практичних рекомендацій для учнів, педагогів і

батьків щодо збереження психічного здоров'я та підвищення стресостійкості школярів.

Об'єкт дослідження: навчальна діяльність учнів як психолого-педагогічний процес.

Предмет дослідження: психологічні чинники, наслідки та особливості впливу стресу на навчальну діяльність учнів, а також шляхи його профілактики й подолання в умовах освітнього процесу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив стресу на навчальну діяльність учнів, визначити основні психологічні чинники його виникнення, виявити наслідки стресових станів для навчальної успішності та емоційного благополуччя школярів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття стресу в психологічній науці, розкрити основні підходи до його трактування, стадії розвитку та особливості прояву стресових станів в учнівському віці.
2. Визначити та проаналізувати психологічні чинники, наслідки впливу стресу на навчальну діяльність учнів, а також узагальнити сучасні наукові підходи до профілактики та подолання стресових станів в учнівському середовищі.
3. Здійснити аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних чинників стресу в учнівському середовищі та визначити їх вплив на навчальну діяльність учнів (рівень стресу, тривожності, мотивації, особливості емоційного стану та навчальної успішності).
4. Розробити та обґрунтувати практичні рекомендації щодо профілактики та подолання стресу в учнівському середовищі з урахуванням отриманих емпіричних даних.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, узагальнення і систематизація теоретико-методологічних основ досліджуваної проблеми, теоретичне моделювання та проектування; **емпіричні** – психодіагностичні

методи дослідження: «Шкала психологічного стресу PSM-25, «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, Методика діагностики спрямованості навчальної мотивації Т.Д. Дубовицької**.**

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі закладу загальної середньої освіти. Вибірка становить 25 учнів віком від 14 до 16 років.

Теоретичне значення роботи полягає в узагальненні та систематизації сучасних наукових підходів до проблеми стресу в учнівському середовищі. У роботі розкрито сутність поняття «стрес», його основні психологічні механізми, види та особливості прояву в учнів підліткового віку. Узагальнено погляди вітчизняних і зарубіжних учених щодо впливу стресу на навчальну діяльність, зокрема на когнітивні процеси, мотивацію, емоційний стан та поведінку учнів.

Практичне значення роботи полягає можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів і класних керівників для своєчасного виявлення рівня стресу в учнів та організації ефективної психологічної допомоги.

Розроблені у роботі рекомендації можуть бути використані для профілактики навчального стресу в учнівському середовищі; підвищення рівня стресостійкості школярів; формування навичок емоційної саморегуляції та самоконтролю; створення психологічно безпечного освітнього середовища; організації тренінгів та корекційно-розвивальних занять для учнів. Крім того, матеріали дослідження можуть бути корисними для батьків у процесі підтримки емоційного благополуччя дітей, а також для подальшого використання у науково-дослідній роботі студентів-психологів.

Апробація результатів дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів (Умань, 2026).

Публікації. Результати дослідження висвітлені у публікації: Психологічні чинники та наслідки впливу стресу на навчальну діяльність учнів в збірнику праць «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (2026).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Загальний обсяг представлений на 55 сторінказ, основний зміст включає 45 сторінок. Робота містить таблиці та додатки. Список використаної літератури складає 38 джерел українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНІВ

1.1. Поняття стресу в психологічній науці та особливості його прояву в учнівському віці

У сучасній психологічній науці проблема стресу належить до числа найбільш актуальних, оскільки стрімкі соціальні зміни, інтенсифікація освітнього процесу, інформаційне перевантаження та умови воєнного часу значно підвищують рівень психоемоційного напруження дітей та молоді. Особливої уваги потребує вивчення стресу в учнівському середовищі, адже саме навчальна діяльність є однією з провідних сфер життєдіяльності школярів і безпосередньо впливає на формування особистості, психічне здоров'я та успішність навчання.

У психологічній науці стрес розглядається як багатовимірне явище, що включає фізіологічні, емоційні та когнітивні реакції організму на дію зовнішніх і внутрішніх стресорів.

Поняття «стрес» було введене канадським фізіологом Ганс Сельє, який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу або вплив середовища. Науковець розглядав стрес як універсальний адаптаційний механізм, що активізує внутрішні ресурси організму для подолання труднощів. Відповідно до концепції Г. Сельє, розвиток стресу проходить три основні стадії: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження. На першій стадії організм мобілізує свої захисні сили; на другій – адаптується до дії стресора; на третій – у разі тривалого впливу стресових чинників – відбувається виснаження адаптаційних можливостей, що може призводити до психічних та соматичних порушень [35].

Отже, у сучасній психології стрес розглядається як поєднання фізіологічного та когнітивного підходів, що дозволяє комплексно пояснити механізми його виникнення та розвитку.

Подальший розвиток теорії стресу пов’язаний із когнітивним підходом Річард Лазарус, який розглядав стрес як результат взаємодії людини та середовища. Учений наголошував, що вирішальне значення має не сам стресовий чинник, а суб’єктивна оцінка особистістю ситуації та власних можливостей її подолання. У межах когнітивної теорії стрес визначається як психічний стан, що виникає тоді, коли людина сприймає ситуацію як таку, що перевищує її адаптаційні ресурси. Саме тому одна й та сама навчальна ситуація може викликати різний рівень стресу в різних учнів залежно від їхнього емоційного стану, самооцінки, рівня тривожності та сформованості навичок саморегуляції [31].

Киричук В., Руденко С., Марушко Ю. трактують стрес як складний психофізіологічний процес, який охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні реакції особистості. Науковці зазначають, що помірний рівень стресу може виконувати мобілізаційну функцію, стимулюючи активність та підвищуючи продуктивність діяльності. Водночас надмірний або хронічний стрес негативно впливає на психічне здоров’я, навчальну мотивацію та когнітивні процеси особистості [10].

У психологічній літературі виділяють різні види стресу. Залежно від характеру впливу розрізняють еустрес і дистрес. Еустрес є позитивною формою стресу, яка сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів людини та підвищує ефективність діяльності. Дистрес, навпаки, має руйнівний характер і супроводжується виснаженням нервової системи, тривожністю, зниженням працездатності та емоційною нестабільністю. За тривалістю впливу виокремлюють гострий та хронічний стрес. Для учнівського середовища найбільш характерними є навчальний, емоційний та соціально-психологічний стреси.

У контексті освітнього середовища найбільший науковий інтерес становить саме навчальний стрес, оскільки він безпосередньо впливає на когнітивну діяльність та успішність учнів.

На думку Дубчак Г., Сердюк Л., Траверсе Т., навчальний стрес є особливо поширеним серед учнів та студентської молоді, оскільки освітній процес передбачає постійне психоемоційне навантаження, оцінювання результатів діяльності, конкуренцію та необхідність адаптації до нових вимог. До основних причин навчального стресу дослідники відносять перевантаження навчальним матеріалом, страх помилок і невдач, високі вимоги педагогів та батьків, недостатню організацію режиму праці й відпочинку, конфлікти в колективі, а також невизначеність майбутнього [6].

Окрему увагу сучасні дослідження приділяють впливу глобальних соціальних кризових подій на рівень стресу в учнів.

Дослідження Солоної Ю. О. та Швець В. А. свідчать, що рівень навчального стресу в дітей та молоді значно зріс під впливом пандемії COVID-19, дистанційного навчання та воєнних подій в Україні. Учені зазначають, що тривале перебування в умовах невизначеності, інформаційної напруги та соціальної нестабільності сприяє розвитку хронічного емоційного виснаження, порушень концентрації уваги, зниження навчальної мотивації та тривожних станів [21].

Особливості переживання стресу учнями значною мірою залежать від вікових психологічних характеристик. Молодший шкільний вік характеризується недостатньою сформованістю механізмів емоційної саморегуляції, тому діти гостро реагують на оцінювання, критику та труднощі у навчанні. У цьому віці стрес часто проявляється через емоційну нестійкість, плаксивість, страхи, порушення сну та соматичні реакції.

Таким чином, вікові особливості розвитку учнів визначають специфіку прояву стресу та впливають на ефективність їхніх копінг-стратегій і рівень стресостійкості.

У підлітковому віці стресові переживання посилюються через процеси становлення самосвідомості, підвищену емоційну чутливість та потребу у соціальному визнанні. Підлітки часто переживають стрес у зв’язку з міжособистісними конфліктами, невпевненістю у собі, академічними

труднощами та страхом соціального осуду. Для цього віку характерними є підвищена тривожність, імпульсивність, емоційна лабільність та схильність до внутрішніх переживань.

Старший шкільний вік супроводжується зростанням відповідальності за власне майбутнє, професійне самовизначення та результати навчання. У старшокласників значними стресогенними чинниками виступають підготовка до іспитів, вибір професії, високі очікування з боку дорослих та необхідність адаптації до соціальних змін. За даними сучасних досліджень, саме екзаменаційний стрес є одним із найпоширеніших видів навчального стресу серед учнівської молоді [6].

Важливу роль у формуванні стресостійкості учнів відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості. До чинників, що підвищують стійкість до стресу, належать адекватна самооцінка, розвинені навички саморегуляції, емоційна стабільність, позитивна мотивація до навчання та підтримка з боку сім'ї й педагогів. Натомість високий рівень тривожності, низька самооцінка, невпевненість у собі та дефіцит соціальної підтримки посилюють негативний вплив стресових факторів [29].

Отже, індивідуально-психологічні характеристики особистості виступають ключовим регулятором інтенсивності стресових переживань у навчальній діяльності.

Стрес є складним психофізіологічним явищем, яке суттєво впливає на емоційний стан, поведінку та навчальну діяльність учнів. Особливості переживання стресу визначаються віковими та індивідуально-психологічними характеристиками особистості, а також специфікою освітнього середовища. У сучасних умовах проблема навчального стресу набуває особливої актуальності та потребує розробки ефективних психологічних засобів профілактики й подолання його негативних наслідків.

Це зумовлює необхідність розробки цілеспрямованих психопрофілактичних та корекційних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості учнів та оптимізацію їхнього навчального навантаження.

1.2. Психологічні чинники та наслідки впливу стресу на навчальну діяльність учнів

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема впливу стресу на навчальну діяльність учнів набуває особливої актуальності. Інтенсивність освітнього процесу, високі вимоги до академічної успішності, постійний інформаційний потік, соціальна нестабільність та умови воєнного стану створюють значне психоемоційне навантаження на дітей та підлітків. Психологічна наука розглядає навчальний стрес як специфічний психічний стан, що виникає у процесі навчальної діяльності під впливом зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників та супроводжується емоційним напруженням, когнітивними труднощами й змінами поведінки.

Навчальний стрес у психологічній літературі розглядається як специфічний різновид стресу, що виникає у процесі навчальної діяльності під впливом академічних вимог, оцінювання та соціальної взаємодії в освітньому середовищі.

Однією з головних причин виникнення навчального стресу є надмірне інтелектуальне та емоційне навантаження. Сучасна система освіти часто характеризується значним обсягом навчального матеріалу, високими вимогами до результатів навчання, необхідністю швидкого засвоєння інформації та постійним контролем знань. Учні змушені працювати в умовах дефіциту часу, що сприяє розвитку психоемоційного перенапруження та хронічної втоми. Дослідники зазначають, що особливо стресогенними для учнів є контрольні роботи, іспити, публічні виступи та ситуації оцінювання, які супроводжуються страхом помилки або невдачі.

Таким чином, навчальне навантаження виступає одним із провідних стресогенних чинників, що формує хронічне психоемоційне напруження учнів.

Важливим чинником формування навчального стресу виступає освітнє середовище. Атмосфера в закладі освіти, стиль педагогічної взаємодії, рівень психологічної підтримки з боку вчителів та характер оцінювання значною

мірою впливають на емоційний стан учнів. Авторитарний стиль спілкування педагогів, надмірна критика, порівняння дітей між собою та акцентування уваги лише на результатах діяльності можуть посилювати тривожність і формувати страх перед навчанням. Натомість доброзичливий психологічний клімат, підтримка індивідуальних досягнень учнів та орієнтація на розвиток особистості сприяють формуванню стресостійкості та позитивної навчальної мотивації [12].

Отже, психологічний клімат освітнього середовища є важливим детермінантом рівня навчального стресу та адаптації учнів.

Значну роль у виникненні та переживанні стресу відіграє сім'я. Саме сімейне середовище є одним із основних факторів емоційного благополуччя дитини. Конфлікти між батьками, надмірний контроль, високі очікування щодо успішності, недостатня емоційна підтримка або байдужість можуть підвищувати рівень тривожності учнів і негативно впливати на їхню адаптацію до навчального процесу. Водночас підтримувальні сімейні взаємини, довіра, емоційна близькість та адекватне ставлення до навчальних труднощів сприяють розвитку впевненості в собі та зниженню рівня стресу. Сучасні дослідження підтверджують, що діти, які отримують емоційну підтримку від батьків, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та краще адаптуються до навчальних навантажень [2].

Таким чином, сімейне середовище виступає базовим фактором формування емоційної стійкості та рівня стресостійкості дитини.

Окреме місце серед чинників навчального стресу посідають міжособистісні відносини. У шкільному віці спілкування з однолітками є важливою складовою соціалізації особистості, тому конфлікти, булінг, труднощі у встановленні контактів або неприйняття з боку колективу можуть виступати сильними психотравмувальними факторами. Прагнення до соціального схвалення та страх негативної оцінки з боку ровесників нерідко стають джерелом емоційної напруги, особливо у підлітковому віці. Учені наголошують, що несприятливі міжособистісні взаємини в учнівському

колективі можуть призводити до формування відчуття самотності, соціальної ізоляції та зниження навчальної активності [11].

Отже, соціально-психологічні взаємини в учнівському колективі безпосередньо впливають на рівень емоційного благополуччя та навчальної активності школярів.

Важливими психологічними чинниками переживання стресу є рівень тривожності, особливості самооцінки та навчальна мотивація учнів. Тривожність розглядається як індивідуально-психологічна характеристика, що проявляється у схильності особистості до частого переживання стану занепокоєння та емоційної напруги. Учні з високим рівнем тривожності гостріше реагують на труднощі навчального процесу, бояться негативного оцінювання та частіше переживають невпевненість у власних можливостях. Підвищена тривожність негативно впливає на концентрацію уваги, продуктивність мислення та здатність до ефективного виконання навчальних завдань [8].

Таким чином, тривожність, самооцінка та навчальна мотивація виступають ключовими внутрішніми психологічними чинниками, що визначають індивідуальну стійкість учнів до стресових ситуацій у навчальному процесі.

Самооцінка також суттєво впливає на сприйняття стресових ситуацій. Адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних силах, підвищує здатність долати труднощі та знижує рівень емоційної напруги. Натомість занижена самооцінка часто супроводжується страхом помилки, невпевненістю та уникненням складних завдань. Учні з низькою самооцінкою більш схильні до переживання дистресу, що негативно позначається на їхній навчальній діяльності та міжособистісних взаєминах.

Важливу роль у подоланні стресу відіграє навчальна мотивація. Учні з високим рівнем внутрішньої мотивації, які орієнтовані на саморозвиток і пізнавальний інтерес, легше адаптуються до навчальних труднощів та демонструють вищу стресостійкість. Натомість переважання зовнішньої

мотивації, пов’язаної лише з оцінками або схваленням дорослих, підвищує ризик емоційного виснаження та формування страху невдачі [13].

Стрес має суттєвий вплив на навчальну успішність учнів. Психоемоційне перенапруження негативно позначається на когнітивних процесах, зокрема увазі, пам’яті, мисленні та здатності до концентрації. У стані сильного стресу в учнів спостерігаються труднощі із запам’ятовуванням інформації, зниження швидкості мислення, підвищена втомлюваність та погіршення продуктивності навчальної діяльності. Дослідники зазначають, що тривалий стрес може призводити до зниження академічної успішності, втрати інтересу до навчання та розвитку емоційного вигорання [24].

Отже, стрес є значущим фактором зниження навчальної продуктивності та ефективності когнітивної діяльності учнів.

Особливо негативно стрес впливає на процеси уваги та пам’яті. Підвищений рівень емоційного напруження спричиняє розсіювання уваги, труднощі у переключенні між завданнями та зниження здатності до тривалого зосередження. Унаслідок цього учні допускають більше помилок, гірше сприймають навчальний матеріал і швидше виснажуються. Крім того, хронічний стрес негативно впливає на короткочасну та довготривалу пам’ять, що ускладнює процес засвоєння знань. Таким чином, когнітивні порушення є одним із основних наслідків тривалого стресу в учнівському середовищі.

Стрес також проявляється у змінах емоційної та поведінкової сфери учнів. До найбільш поширених емоційних проявів належать тривожність, страх, дратівливість, емоційна нестабільність, апатія та пригнічений настрій. У деяких випадках спостерігаються прояви агресивності, плаксивості або емоційного виснаження. Поведінковими ознаками стресу можуть бути порушення дисципліни, уникнення навчальної діяльності, конфліктність, замкненість, зниження соціальної активності та втрата інтересу до спілкування. У молодших школярів стрес нерідко проявляється через соматичні симптоми: головний біль, порушення сну, втрату апетиту або

швидку втомлюваність. Отже, стрес охоплює всі рівні психічної діяльності особистості – емоційний, когнітивний та поведінковий.

Сучасні дослідження свідчать, що тривалий вплив стресу може спричиняти формування психологічної дезадаптації та негативно впливати на психічне здоров'я учнів. У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема своєчасного виявлення стресових станів та організації психологічної підтримки дітей і підлітків в освітньому середовищі.

Отже, навчальний стрес є складним багатофакторним явищем, яке формується під впливом освітніх, сімейних, соціально-психологічних та індивідуально-особистісних чинників. Стрес негативно впливає на емоційний стан, когнітивні процеси, мотивацію та навчальну успішність учнів, а також може спричиняти порушення поведінки та соціальної адаптації. Це зумовлює необхідність комплексного психологічного супроводу учнів та впровадження ефективних засобів профілактики й подолання стресу в освітньому середовищі. Це зумовлює необхідність розробки та впровадження комплексних психопрофілактичних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості учнів, розвиток навичок саморегуляції та створення безпечного освітнього середовища.

1.3. Психологічні шляхи подолання та профілактики стресу в учнівському середовищі

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема профілактики та подолання стресу в учнівському середовищі набуває особливого значення. Зростання психоемоційного навантаження, інформаційна перенасиченість, нестабільність соціального середовища, наслідки пандемії COVID-19 та воєнні події в Україні негативно впливають на психічне здоров'я дітей і підлітків. Саме тому одним із пріоритетних напрямів сучасної психології та освіти є формування стресостійкості особистості та створення ефективної системи психологічної підтримки учнів.

У психологічній науці поняття «стресостійкість» розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність людини ефективно функціонувати в умовах психоемоційного напруження, зберігати емоційну рівновагу та продуктивність діяльності в складних ситуаціях. Стресостійкість пов’язана зі здатністю особистості контролювати власні емоції, адаптуватися до змін, конструктивно долати труднощі та використовувати внутрішні психологічні ресурси. Дослідники зазначають, що формування стресостійкості є важливим чинником психічного здоров’я та успішної соціальної адаптації учнів. Сучасні психологічні дослідження свідчать, що рівень стресостійкості учнів залежить від багатьох чинників: індивідуально-психологічних особливостей, рівня самооцінки, соціальної підтримки, навичок емоційної саморегуляції та умов сімейного виховання. Важливу роль відіграють також особистісні ресурси, зокрема оптимізм, впевненість у собі, сформованість комунікативних умінь та здатність до конструктивного вирішення проблем. Учені підкреслюють, що стресостійкість не є вродженою характеристикою, а формується в процесі соціалізації та цілеспрямованого психологічного впливу.

У працях К. Роджерса та А. Маслоу стресостійкість пов’язується з рівнем самоактуалізації особистості та здатністю до внутрішньої гармонії. Українські дослідники (С. Максименко, Т. Титаренко) розглядають стресостійкість як інтеграцію емоційної, когнітивної та поведінкової регуляції особистості [13; 14; 22; 23].

У науковій літературі проблема стресостійкості розглядається в межах ресурсного підходу (С. Хобфолл), згідно з яким стрес виникає у випадку втрати або загрози втрати особистісних ресурсів. У свою чергу, Р. Лазарус і С. Фолкман у транзакційній теорії стресу наголошують, що ключову роль відіграє когнітивна оцінка ситуації та способи подолання (копінг-стратегії) [31].

Одним із основних напрямів профілактики стресу в учнівському середовищі є організація психологічної допомоги. Психологічна допомога

учням спрямована на підтримку емоційного благополуччя, розвиток навичок саморегуляції, формування позитивної самооцінки та підвищення адаптаційних можливостей особистості. У практиці роботи психологів використовуються різноманітні методи психологічного впливу: психодіагностика, психологічне консультування, психопросвіта, тренінги розвитку емоційної компетентності, арттерапія, когнітивно-поведінкові техніки та групові форми роботи.

З позиції когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек, А. Елліс) стрес розглядається як результат нераціональних переконань, які підсилюють емоційне напруження. Відповідно, психологічна допомога спрямована на зміну дисфункціональних думок та формування адаптивних моделей поведінки.

Важливим методом психологічної допомоги є психологічне консультування, яке дає можливість учням усвідомити причини власних переживань, навчитися конструктивно реагувати на труднощі та формувати ефективні способи подолання стресових ситуацій. У процесі консультування психолог допомагає учням розвивати навички емоційного самоконтролю, позитивного мислення та впевненості у власних силах.

Ефективним напрямом профілактики стресу є використання тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційної стійкості та комунікативних навичок. Психологічні тренінги сприяють формуванню в учнів навичок самопізнання, емоційної саморегуляції, адекватного вираження емоцій та конструктивного вирішення конфліктів. Дослідження свідчать, що участь у тренінгових заняттях позитивно впливає на рівень тривожності, самооцінку та соціальну адаптацію дітей і підлітків.

За даними досліджень Г. Айзенка та сучасних психологів розвитку, групові форми роботи є більш ефективними у зниженні тривожності, ніж індивідуальні, оскільки забезпечують соціальну підтримку та моделювання адаптивної поведінки.

Особливе значення у профілактиці стресу мають техніки саморегуляції та емоційного контролю. Саморегуляція розглядається як здатність особистості свідомо керувати своїми психічними станами, поведінкою та емоційними реакціями. У сучасній психологічній практиці широко використовуються дихальні вправи, техніки м'язової релаксації, методи візуалізації, медитації, аутогенного тренування та майндфулнес-практики. Ці методи сприяють зниженню психоемоційного напруження, нормалізації емоційного стану та підвищенню рівня стресостійкості.

У межах психофізіологічного підходу (І. Павлов, О. Ухтомський) саморегуляція розглядається як процес балансування нервової системи. У гуманістичній психології (К. Роджерс) вона пов'язується з розвитком усвідомленості та прийняття себе [7].

Однією з найбільш доступних технік подолання стресу є дихальна саморегуляція. Повільне та глибоке дихання сприяє зниженню фізіологічного напруження, стабілізації серцевого ритму та зменшенню рівня тривожності. Не менш ефективними є вправи на м'язову релаксацію, які допомагають зменшити тілесне напруження та покращити психоемоційний стан учнів.

У сучасній психології значна увага приділяється розвитку емоційного інтелекту як важливого чинника стресостійкості. Уміння розпізнавати власні емоції, контролювати емоційні реакції та конструктивно взаємодіяти з іншими людьми сприяє зниженню рівня конфліктності та психологічної напруги в учнівському середовищі.

Концепція емоційного інтелекту була розроблена Д. Гоулманом, який довів, що здатність усвідомлювати та регулювати емоції є ключовим фактором успішної соціальної адаптації та стресостійкості особистості [28].

Важливу роль у профілактиці та подоланні стресу відіграють психологи, педагоги та батьки. Практичний психолог закладу освіти здійснює психодіагностику емоційного стану учнів, проводить профілактичну та корекційну роботу, організовує тренінги й консультації, а також сприяє створенню безпечного психологічного середовища.

Ефективність психологічної допомоги значною мірою залежить від своєчасного виявлення ознак емоційного виснаження та рівня тривожності в учнів.

З позиції системного підходу (У. Бронфенбреннер) розвиток дитини визначається взаємодією мікросистем (сім'я, школа, однолітки), тому ефективна профілактика стресу можлива лише за умови узгодженої роботи всіх соціальних інститутів.

Педагоги також мають важливе значення у формуванні психологічного благополуччя дітей. Доброзичливе ставлення вчителя, підтримка навчальної мотивації, створення ситуації успіху та використання гуманістичного стилю спілкування сприяють зниженню рівня стресу й формуванню позитивного ставлення до навчання. Сучасні дослідження свідчать, що емоційна підтримка з боку педагогів є важливим фактором психологічної безпеки учнів [17].

Не менш важливою є роль батьків у профілактиці стресових станів у дітей. Психологічна підтримка в сім'ї, довірливі взаємини, емоційна близькість та адекватне ставлення до навчальних труднощів сприяють розвитку впевненості в собі та емоційної стабільності учнів. Батьки повинні не лише контролювати навчальні результати дитини, але й враховувати її емоційний стан, потребу у відпочинку та психологічній підтримці.

У сучасних умовах воєнного стану особливої актуальності набувають програми підтримки психічного здоров'я учнів. В Україні активно впроваджуються освітні та психологічні ініціативи, спрямовані на розвиток навичок психологічної самодопомоги, емоційної стійкості та подолання наслідків травматичного досвіду. Однією з таких програм є Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», реалізована за ініціативи першої леді України Олена Зеленська. Програма спрямована на підвищення рівня психологічної грамотності населення та забезпечення доступу до психологічної підтримки [4].

Подібні програми відповідають сучасній парадигмі психічного здоров'я, яку визначає ВООЗ, де психічне здоров'я розглядається як стан благополуччя, а не лише відсутність розладів.

Крім того, Міністерство освіти і науки України впроваджує рекомендації щодо психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни, проводить навчання педагогів з питань психосоціальної підтримки дітей та створення безпечного освітнього середовища [17].

Отже, профілактика та подолання стресу в учнівському середовищі потребують комплексного підходу, який охоплює розвиток стресостійкості, формування навичок емоційної саморегуляції, організацію психологічної допомоги та створення сприятливого психологічного клімату в сім'ї та закладі освіти. У сучасних умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів особливого значення набуває впровадження програм підтримки психічного здоров'я учнів, спрямованих на збереження емоційного благополуччя та забезпечення ефективної адаптації дітей і підлітків до складних життєвих умов.

Таким чином, сучасні підходи до профілактики стресу інтегрують когнітивні, поведінкові, гуманістичні та системні теорії, що дозволяє розглядати стресостійкість як багаторівневу психологічну характеристику особистості.

Узагальнюючи сучасні наукові підходи, слід зазначити, що ефективна профілактика стресу в учнівському середовищі передбачає не лише використання окремих психологічних методів, а й формування цілісної системи психолого-педагогічного супроводу. Вона повинна бути спрямована на раннє виявлення ознак емоційного напруження, розвиток у школярів навичок саморегуляції та копінг-поведінки, а також на формування в освітньому середовищі атмосфери психологічної безпеки. Особливо важливим є впровадження превентивного підходу, який орієнтований не лише на подолання вже наявного стресу, а й на запобігання його виникненню

через розвиток ресурсних можливостей особистості, підтримку позитивної навчальної мотивації та зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів учнів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження впливу стресу на навчальну діяльність учнів

Емпіричне дослідження впливу стресу на навчальну діяльність учнів було проведене з метою виявлення рівня стресу в учнівському середовищі, визначення психологічних чинників його виникнення та встановлення особливостей впливу стресу на навчальну успішність, емоційний стан і поведінку учнів.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасні учні перебувають в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, спричиненого інтенсивністю навчального процесу, соціальними змінами, інформаційним перевантаженням та наслідками воєнного стану в Україні. Вивчення особливостей переживання стресу учнями дозволяє визначити напрями психологічної профілактики та створити ефективні засоби підтримки психічного здоров’я дітей і підлітків.

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей впливу стресу на навчальну діяльність учнів та визначення психологічних чинників, які сприяють виникненню стресових станів у навчальному середовищі.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

- здійснити психодіагностику рівня стресу в учнів;
- визначити рівень тривожності та особливості емоційного стану школярів;
- дослідити вплив стресу на навчальну мотивацію та успішність;
- виявити взаємозв’язок між рівнем стресу, тривожністю та особливостями навчальної діяльності учнів;
- розробити практичні рекомендації щодо профілактики та подолання стресу в учнівському середовищі.

У дослідженні взяли участь 25 учнів закладу загальної середньої освіти віком від 14 до 16 років. До вибірки увійшли учні підліткового віку, оскільки саме цей віковий період характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю психоемоційного стану та високою вразливістю до стресових чинників.

Дослідження проводилося на добровільній основі з дотриманням принципів конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження. Учасники були поінформовані про мету дослідження, а отримані результати використовувалися виключно в наукових цілях.

Емпіричне дослідження здійснювалося у три етапи.

На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми стресу, визначено основні поняття дослідження, сформульовано мету, завдання та підібрано психодіагностичний інструментарій.

На другому етапі проводилося безпосереднє емпіричне дослідження, яке включало психодіагностику рівня стресу, тривожності, навчальної мотивації та особливостей емоційного стану учнів.

На третьому етапі було здійснено обробку та аналіз отриманих результатів, їх інтерпретацію, формулювання висновків та розробку практичних рекомендацій щодо профілактики навчального стресу.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів.

До теоретичних методів належали:

- аналіз наукової літератури;
- узагальнення та систематизація наукових підходів;
- порівняння та інтерпретація психологічних концепцій.

Емпіричні методи включали:

- психодіагностичне тестування;
- анкетування;
- спостереження;

- кількісний та якісний аналіз результатів.

Для дослідження рівня стресу учнів використовувалася «Шкала психологічного стресу PSM-25» [24], яка дозволяє визначити рівень психоемоційного напруження та особливості переживання стресових станів. Методика спрямована на оцінку фізичних, емоційних та поведінкових проявів стресу.

«Шкала психологічного стресу PSM-25» є стандартизованим психодіагностичним інструментом. Складається з 25 тверджень, що описують різні аспекти стресових переживань. Респондент оцінює ступінь згоди з твердженнями за шкалою від «ніколи» до «дуже часто».

Питання охоплюють три ключові сфери:

- **Фізичні прояви** – соматичні симптоми (втома, порушення сну, головний біль, напруження).
- **Емоційні прояви** – тривожність, дратівливість, відчуття безпорадності чи пригніченості.
- **Поведінкові прояви** – зміни у звичній діяльності, уникнення завдань, зниження продуктивності.

З метою виявлення рівня тривожності була застосована методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна [25]. Використання даної методики дозволило визначити особливості емоційного реагування учнів та рівень їхньої психологічної напруги в навчальному середовищі.

Для дослідження навчальної мотивації учнів застосовувалася методика діагностики мотивації навчання, яка дає можливість визначити переважання внутрішньої або зовнішньої мотивації, рівень пізнавального інтересу та ставлення учнів до навчальної діяльності.

Додатково у процесі емпіричного дослідження було проведено анкетування учнів, спрямоване на більш глибоке вивчення психологічних чинників виникнення стресу та особливостей його впливу на навчальну діяльність школярів. Анкетування дозволило отримати інформацію не лише

про рівень психоемоційного напруження учнів, але й про суб'єктивне сприйняття ними навчального середовища, взаємин із оточенням та власного емоційного стану.

Зміст анкети був побудований таким чином, щоб виявити основні джерела стресу в учнівському середовищі. Зокрема, питання стосувалися труднощів, які виникають у процесі навчання: великого обсягу домашніх завдань, підготовки до контрольних робіт та іспитів, страху отримати низьку оцінку, переживань через успішність, труднощів із засвоєнням навчального матеріалу та перевтоми внаслідок інтенсивного навчального навантаження. Окрема увага приділялася ставленню учнів до навчання, рівню задоволеності власними результатами та наявності страху помилок чи невідповідності очікуванням учителів і батьків.

Крім того, анкетування включало блок питань, спрямованих на дослідження особливостей сімейних взаємин. Учням пропонувалося оцінити рівень емоційної підтримки з боку батьків, характер спілкування в сім'ї, наявність конфліктних ситуацій, ставлення батьків до навчальних досягнень дитини та способи реагування дорослих на труднощі чи невдачі у навчанні. Також з'ясовувалося, чи відчувають учні психологічний тиск через високі очікування батьків, надмірний контроль або порівняння з іншими дітьми. Це дозволило визначити вплив сімейного середовища на емоційний стан та рівень стресу школярів.

Важливе місце в анкетуванні посідали питання щодо взаємин у шкільному колективі. Зокрема, досліджувалися особливості спілкування учнів з однокласниками та педагогами, наявність підтримки в колективі, труднощі міжособистісної взаємодії, конфліктні ситуації, випадки непорозуміння або проявів булінгу. Учні також оцінювали психологічний клімат у класі, рівень комфортності перебування в освітньому середовищі та ступінь довіри до вчителів і однолітків. Отримані дані дали змогу проаналізувати роль соціально-психологічних факторів у формуванні навчального стресу.

Окремий блок анкети був присвячений самооцінці власної навчальної успішності та емоційного стану. Учні визначали, наскільки вони задоволені своїми навчальними досягненнями, чи вважають себе успішними, як оцінюють власні здібності та чи впевнені у своїх можливостях. Також досліджувалися особливості емоційного самопочуття школярів: частота переживання тривоги, страху, дратівливості, втоми, пригніченості або емоційного виснаження. Це дозволило виявити взаємозв'язок між самооцінкою, емоційним станом та рівнем переживання стресу.

Таким чином, проведене анкетування сприяло комплексному дослідженню психологічних чинників навчального стресу та дозволило отримати додаткову інформацію про індивідуальні особливості переживання стресових ситуацій учнями, специфіку їхніх міжособистісних взаємин і суб'єктивне ставлення до навчальної діяльності.

У процесі дослідження також використовувався метод спостереження, який дозволив виявити поведінкові прояви стресу, зокрема емоційну напруженість, невпевненість, труднощі концентрації уваги, замкненість або підвищену дратівливість.

Для обробки результатів дослідження використовувалися методи математичної статистики. Отримані дані були систематизовані та проаналізовані за допомогою кількісного і якісного аналізу.

Під час дослідження визначалися:

- середні показники рівня стресу та тривожності;
- відсоткове співвідношення учнів із низьким, середнім і високим рівнем стресу;
- взаємозв'язок між рівнем стресу та навчальною успішністю;
- особливості впливу мотивації та самооцінки на переживання стресу.

Результати дослідження були представлені у вигляді таблиць, діаграм та узагальнених характеристик, що забезпечило наочність аналізу отриманих даних.

Отже, організація емпіричного дослідження була спрямована на комплексне вивчення психологічних особливостей впливу стресу на навчальну діяльність учнів. Використання комплексу психодіагностичних методик дало можливість дослідити рівень стресу, тривожності, мотивації та особливості емоційного стану учнів, а також визначити основні психологічні чинники, що впливають на ефективність навчальної діяльності в умовах психоемоційного навантаження.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних чинників стресу та їх впливу на навчальну діяльність учнів

У процесі емпіричного дослідження було здійснено аналіз психологічних чинників стресу та визначено особливості їхнього впливу на навчальну діяльність учнів. Дослідження проводилося серед 25 учнів підліткового віку. Основна увага приділялася вивченню рівня стресу, тривожності, навчальної мотивації, емоційного стану та особливостей взаємин учнів у сімейному й шкільному середовищі.

Результати психодіагностичного дослідження дали змогу встановити, що значна частина учнів перебуває у стані помірного або високого психоемоційного напруження, що негативно впливає на їхню навчальну діяльність, когнітивні процеси та емоційне благополуччя.

За результатами методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» було визначено рівень стресу в учнівській вибірці.

Таблиця 2.1

Рівні прояву стресу в учнів

Рівень стресу	Кількість учнів	%
Низький	5	20 %
Середній	13	52 %
Високий	7	28 %

Аналіз отриманих результатів свідчить, що найбільша кількість учнів (52 %) має середній рівень стресу. Такі учні періодично переживають емоційне напруження, втому, тривожність та труднощі у навчальній діяльності, проте загалом здатні адаптуватися до навчального навантаження. Отримані дані можуть свідчити про те, що для більшості учнів характерним є стан помірного адаптаційного напруження, який відповідає нормальній реакції організму на навчальні навантаження. Згідно з концепцією Г. Сельє, такий рівень стресу може розглядатися як еустрес, що виконує мобілізаційну функцію.

Водночас у 28 % учнів було виявлено високий рівень стресу. Для цієї групи характерними є постійне психоемоційне напруження, підвищена тривожність, швидка втомлюваність, труднощі концентрації уваги та зниження навчальної мотивації. Під час спостереження у таких учнів фіксувалися прояви невпевненості, емоційної нестабільності та страху негативного оцінювання.

Високий рівень стресу може бути пов’язаний із надмірним навчальним навантаженням, недостатньою сформованістю навичок саморегуляції, підвищеною тривожністю та низькою самооцінкою. За даними Р. Лазаруса, подібний стан виникає у випадку, коли учень оцінює навчальні вимоги як такі, що перевищують його особистісні ресурси.

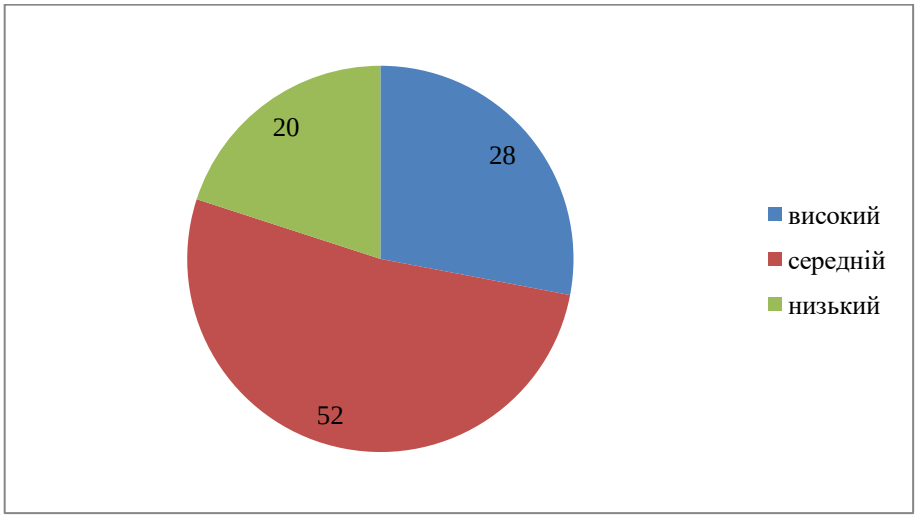


Рис. 2.1. Рівні прояву стресу в учнів

Лише 20 % досліджуваних продемонстрували низький рівень стресу, що свідчить про достатньо сформовані навички емоційної саморегуляції та кращу адаптацію до умов навчального середовища. Низький рівень стресу може свідчити про сформовані адаптаційні механізми, розвинену емоційну стабільність та ефективні копінг-стратегії подолання труднощів. Такі результати узгоджуються з положеннями досліджень С. Хобфолла щодо ресурсної моделі стресу.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина учнів перебуває у зоні ризику розвитку підвищеного рівня стресу, що може негативно впливати на їхню навчальну мотивацію, когнітивні процеси та емоційний стан. Це підтверджує необхідність впровадження системної психологічної підтримки в освітньому середовищі, спрямованої на розвиток стресостійкості та навичок саморегуляції.

Наступним етапом дослідження стало визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності учнів за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.

Таблиця 2.2

Рівень тривожності учнів

Рівень тривожності	**Кількість учнів**	**%**
Низький	4	16 %
Середній	14	56 %
Високий	7	28 %

Результати дослідження показали, що більшість учнів (56 %) мають середній рівень тривожності. Такі учні можуть переживати хвилювання у стресових ситуаціях, однак зберігають здатність контролювати власний емоційний стан.

З позиції Р. Лазаруса, такий рівень тривожності можна розглядати як результат частково ефективної когнітивної оцінки стресових ситуацій, коли учні мають певні ресурси для подолання навчальних труднощів, але не завжди використовують їх оптимально.

Водночас 28 % учнів продемонстрували високий рівень тривожності. Для них характерними є постійне внутрішнє напруження, невпевненість у собі, страх помилок, труднощі самовираження та підвищена емоційна вразливість. Такі учні гостро реагують на ситуації оцінювання, контрольні роботи та публічні відповіді.

Високий рівень тривожності може бути зумовлений як зовнішніми чинниками (підвищені навчальні вимоги, оцінювання, соціальний тиск), так і внутрішніми (низька самооцінка, недостатня сформованість копінг-стратегій, емоційна нестабільність). Відповідно до когнітивно-поведінкового підходу А. Бека, подібні стани пов’язані з наявністю негативних автоматичних думок та катастрофізацією навчальних ситуацій.

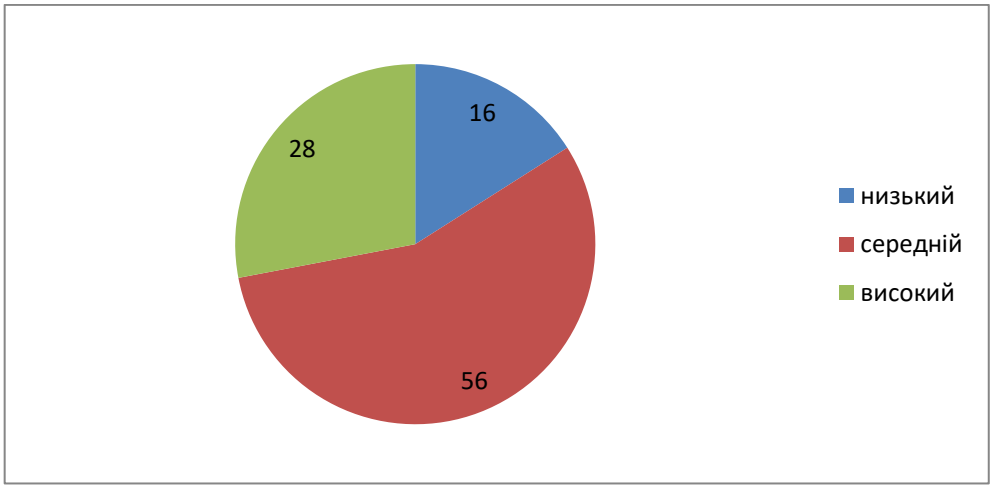


Рис. 2.2. Рівень тривожності учнів

Під час якісного аналізу було встановлено, що учні з високим рівнем тривожності частіше повідомляли про:

- труднощі концентрації уваги;
- страх отримати низьку оцінку;
- емоційне виснаження;
- порушення сну;
- відчуття постійної втоми.

Виявлені особливості свідчать про наявність вираженого психоемоційного напруження у значної частини учнів, що негативно впливає

на їхню когнітивну діяльність, зокрема процеси уваги, пам’яті та навчальної продуктивності.

Отримані результати підтверджують, що високий рівень тривожності є одним із ключових психологічних чинників навчального стресу, який потребує своєчасної психокорекційної роботи та впровадження програм розвитку емоційної саморегуляції в учнівському середовищі.

Для дослідження особливостей навчальної мотивації було проведено відповідне психодіагностичне обстеження.

Таблиця 2.3

Особливості навчальної мотивації учнів

Тип мотивації	Кількість учнів	%
Висока внутрішня мотивація	6	24 %
Середній рівень мотивації	12	48 %
Переважання зовнішньої мотивації	7	28 %

Отримані результати свідчать про те, що лише 24 % учнів мають високий рівень внутрішньої мотивації та позитивне ставлення до навчальної діяльності. Такі учні проявляють пізнавальний інтерес, активність та здатність до самостійного подолання труднощів.

З позиції теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, внутрішня мотивація є найбільш сприятливою для розвитку навчальної активності, оскільки базується на внутрішньому інтересі та задоволенні від процесу навчання. Саме вона забезпечує вищий рівень стресостійкості та адаптації до навчальних навантажень.

У 28 % учнів переважає зовнішня мотивація, орієнтована переважно на оцінки, схвалення дорослих або уникнення покарання. Саме ця група учнів виявила найбільшу схильність до переживання стресу та тривожності. Переважання зовнішньої мотивації, згідно з дослідженнями сучасної педагогічної психології, пов’язане з підвищеним рівнем навчального стресу,

оскільки орієнтація на оцінку та зовнішнє схвалення формує страх помилки, емоційну напругу та залежність від зовнішньої оцінки результатів.

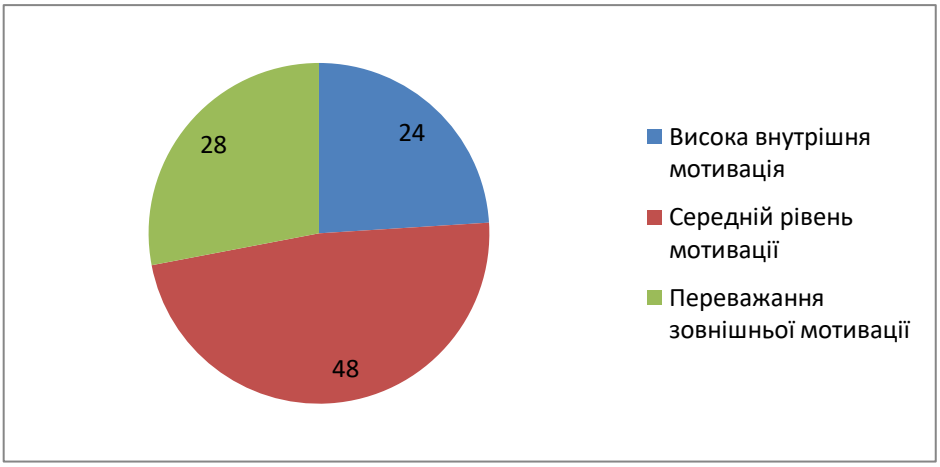


Рис. 2.3. Особливості навчальної мотивації учнів

Було встановлено, що учні з високим рівнем стресу частіше демонструють:

- зниження інтересу до навчання;
- втрату мотивації;
- труднощі виконання домашніх завдань;
- уникнення складних навчальних ситуацій.

Виявлені особливості свідчать про те, що зниження навчальної мотивації є одним із ключових наслідків впливу стресу, який проявляється не лише в емоційній, але й у поведінковій та когнітивній сфері діяльності учнів.

Отже, результати дослідження підтверджують тісний взаємозв'язок між рівнем навчальної мотивації та рівнем стресу: переважання зовнішньої мотивації підвищує вразливість учнів до стресових ситуацій, тоді як внутрішня мотивація виступає захисним психологічним чинником.

У процесі анкетування було визначено основні чинники, які викликають стрес у навчальному середовищі.

Отримані дані відображають суб'єктивне сприйняття учнями основних джерел стресу в освітньому середовищі, що дозволяє визначити найбільш значущі стресогенні фактори навчальної діяльності.

Таблиця 2.4

Основні причини виникнення стресу в учнів

Причини стресу	Кількість учнів	%
Велике навчальне навантаження	19	76 %
Страх поганих оцінок	17	68 %
Конфлікти з однолітками	9	36 %
Непорозуміння з учителями	8	32 %
Високі вимоги батьків	13	52 %
Підготовка до контрольних та іспитів	18	72 %

Результати свідчать, що найбільш значущими стресогенними чинниками для учнів є велике навчальне навантаження (76 %) та підготовка до контрольних робіт і перевірок знань (72 %). Значна кількість школярів також переживає страх негативного оцінювання та невідповідності очікуванням дорослих.

З позиції когнітивної теорії стресу Р. Лазаруса, подібні ситуації оцінюються учнями як загрозливі, оскільки перевищують їхні адаптаційні ресурси, що призводить до підвищення рівня емоційного напруження та тривожності.

Страх негативного оцінювання можна розглядати як прояв соціально-оцінювальної тривожності, яка, за даними сучасних досліджень, є одним із ключових факторів зниження навчальної мотивації та формування дистресу в учнів.

Важливим фактором стресу виступають високі вимоги батьків, які нерідко супроводжуються психологічним тиском та завищеними очікуваннями щодо успішності дитини.

Відповідно до екологічної теорії У. Бронфенбреннера, сім'я є ключовим мікросередовищем розвитку дитини, тому завищені очікування або психологічний тиск з боку батьків безпосередньо впливають на формування стресових реакцій та рівень емоційної стабільності учнів.

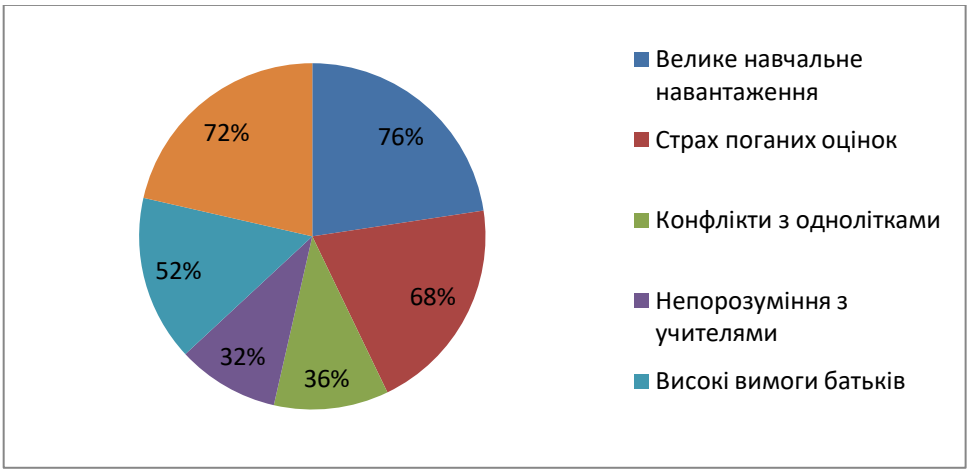


Рис. 2.4. Основні причини виникнення стресу в учнів

Отримані результати свідчать про те, що основні джерела навчального стресу мають комплексний характер і охоплюють як освітні (навантаження, оцінювання), так і соціально-психологічні (сім'я, міжособистісні взаємини) чинники. Це підтверджує багатофакторну природу навчального стресу та необхідність системного підходу до його профілактики.

У ході дослідження було встановлено, що високий рівень стресу негативно впливає на когнітивні процеси та ефективність навчальної діяльності.

Таблиця 2.5

Прояви впливу стресу на навчальну діяльність

Прояви	**Кількість учнів**	**%**
Труднощі концентрації уваги	16	64 %
Швидка втомлюваність	8	72 %
Зниження навчальної мотивації	4	56 %
Погіршення пам'яті	11	44 %
Невпевненість під час	15	60 %

відповідей		
Емоційне виснаження	13	52 %

Отримані емпіричні дані відображають особливості когнітивних, емоційних та поведінкових проявів стресу в учнівському середовищі та дозволяють оцінити його вплив на ефективність навчальної діяльності.

Якісний аналіз результатів показав, що учні з високим рівнем стресу мають значно нижчу продуктивність навчальної діяльності. Вони швидше втомлюються, частіше допускають помилки, мають труднощі із запам’ятовуванням інформації та демонструють нижчий рівень впевненості у власних силах.

Під час спостереження було виявлено, що деякі учні у стресових ситуаціях ставали замкненими, уникали відповідей біля дошки, проявляли дратівливість або надмірне хвилювання. Частина школярів повідомляла про труднощі зі сном, головний біль та постійне відчуття перевтоми.

Згідно з когнітивною теорією стресу Р. Лазаруса, під впливом стресових факторів відбувається порушення когнітивної оцінки ситуації, що призводить до зниження концентрації уваги, погіршення пам’яті та ускладнення процесів обробки інформації.

Отримані результати свідчать про наявність взаємозв’язку між рівнем стресу, тривожністю та ефективністю навчальної діяльності учнів. Встановлено, що підвищений рівень стресу негативно впливає на навчальну мотивацію, когнітивні процеси, емоційний стан та поведінку школярів.

Такі поведінкові прояви можуть бути інтерпретовані як реакції уникнення та емоційного захисту, що, за даними сучасної психології, є типовими для учнів із підвищеним рівнем дистресу.

Було визначено, що найбільш уразливими до стресу є учні з високим рівнем тривожності, заниженою самооцінкою та переважанням зовнішньої мотивації. Водночас учні з достатнім рівнем емоційної саморегуляції та підтримкою з боку сім’ї демонстрували кращу стресостійкість і вищу адаптацію до навчального середовища.

Отримані дані дозволяють визначити системний характер впливу стресу на всі компоненти навчальної діяльності учнів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що стрес є важливим психологічним чинником, який суттєво впливає на навчальну діяльність учнів та їхнє психоемоційне благополуччя. Отримані дані свідчать про необхідність організації системної психологічної підтримки учнів та впровадження профілактичних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості та емоційної саморегуляції.

2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та подолання стресу в учнівському середовищі

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що значна частина учнів переживає підвищений рівень психоемоційного напруження, що негативно впливає на їхню навчальну діяльність, мотивацію, емоційний стан та міжособистісні взаємини. У зв’язку з цим особливої актуальності набуває проблема профілактики та подолання стресу в учнівському середовищі. Ефективність психологічної допомоги залежить від комплексного підходу, який передбачає взаємодію практичного психолога, педагогів, батьків та самих учнів.

У сучасній психології (Р. Лазарус, С. Фолкман) стрес розглядається як результат взаємодії між вимогами середовища та індивідуальними ресурсами особистості, що підкреслює необхідність розвитку копінг-стратегій у дітей та підлітків.

Одним із найважливіших напрямів профілактики стресу є розвиток стресостійкості учнів. Стресостійкість розглядається як здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, контролювати власні переживання та конструктивно реагувати на труднощі й несприятливі життєві обставини. Формування стресостійкості сприяє підвищенню адаптаційних можливостей учнів, розвитку впевненості у власних силах та покращенню психоемоційного благополуччя [33].

Як зазначає К. Мадді, стресостійкість (hardiness) включає такі компоненти як залученість, контроль та сприйняття виклику, що дозволяє особистості ефективніше долати складні життєві ситуації, зокрема навчальний стрес [37].

З метою профілактики стресових станів учням доцільно рекомендувати дотримання раціонального режиму праці та відпочинку. Надмірне навчальне навантаження, недостатній сон та відсутність повноцінного відпочинку призводять до емоційного виснаження та зниження працездатності. Учням необхідно навчитися правильно організовувати свій час, чергувати навчальну діяльність із відпочинком та фізичною активністю. Важливе значення має також дотримання режиму сну, оскільки недостатня тривалість сну негативно впливає на когнітивні процеси, емоційну стабільність та здатність до концентрації уваги.

Дослідження фізіологів і психологів доводять, що порушення режиму сну та відпочинку призводить до зниження когнітивної продуктивності, погіршення концентрації уваги та підвищення рівня тривожності.

Одним із ефективних способів подолання стресу є формування навичок емоційної саморегуляції. У процесі психологічної роботи доцільно використовувати техніки, спрямовані на зниження психоемоційного напруження та розвиток здатності контролювати власний емоційний стан. До таких методів належать дихальні вправи, м’язова релаксація, техніки позитивного мислення, візуалізація та вправи на усвідомлення емоцій.

Відповідно до концепції саморегуляції В. Моросанової, розвиток усвідомленого контролю за емоційними станами є ключовим механізмом адаптації особистості до стресових ситуацій.

Зокрема, ефективною є вправа «Глибоке дихання», яка допомагає знизити рівень тривожності та стабілізувати емоційний стан. Учням рекомендується повільно вдихати через ніс протягом кількох секунд, затримувати дихання та повільно видихати через рот. Регулярне виконання

цієї вправи сприяє зменшенню внутрішнього напруження та покращенню самопочуття [11].

Застосування тілесно-орієнтованих та дихальних технік сприяє активації парасимпатичної нервової системи, що знижує фізіологічні прояви стресу та нормалізує емоційний стан учнів.

Корисними є також вправи на м'язову релаксацію, під час яких учні по черзі напружують і розслабляють різні групи м'язів. Такі техніки допомагають усвідомити власний фізичний стан, знизити тілесне напруження та покращити емоційний контроль.

Для формування позитивного емоційного стану доцільно використовувати техніки позитивного мислення. Учням рекомендується навчатися зосереджувати увагу не лише на труднощах, але й на власних досягненнях, сильних сторонах та позитивних життєвих подіях. Важливим є формування адекватної самооцінки та впевненості у власних можливостях.

Особливого значення у профілактиці стресу набуває розвиток комунікативних навичок та підтримка позитивних міжособистісних взаємин у шкільному колективі. Учням варто рекомендувати конструктивні способи вирішення конфліктів, розвиток навичок співпраці, взаємопідтримки та толерантного спілкування. Позитивний психологічний клімат у класі сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню почуття психологічної безпеки.

Згідно з соціально-психологічними дослідженнями, позитивні міжособистісні взаємини в групі є важливим ресурсом зниження рівня тривожності та формування відчуття психологічної безпеки.

Важливу роль у профілактиці навчального стресу відіграє практичний психолог закладу освіти. Практичному психологу доцільно здійснювати регулярну психодіагностику емоційного стану учнів, виявляти дітей із підвищеним рівнем тривожності та емоційного виснаження, проводити індивідуальні консультації та групові заняття з розвитку стресостійкості. Практичний психолог виступає ключовою ланкою психопрофілактичної

роботи в закладі освіти, забезпечуючи раннє виявлення стресових станів та їх корекцію.

Одним із ефективних напрямів психологічної роботи є організація тренінгових занять, спрямованих на формування навичок саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту та підвищення впевненості у собі. До програми таких занять можуть входити:

- вправи на зниження тривожності;
- розвиток позитивного мислення;
- формування навичок ефективного спілкування;
- розвиток емоційного контролю;
- вправи на згуртування колективу;
- арттерапевтичні техніки;
- елементи казкотерапії та музикотерапії.

Не менш важливою є роль педагогів у створенні психологічно безпечного освітнього середовища. Учителям рекомендується дотримуватися гуманістичного стилю спілкування з учнями, уникати надмірної критики, порівняння дітей між собою та психологічного тиску. Позитивне підкріплення, підтримка навчальної мотивації та створення ситуації успіху сприяють формуванню впевненості у власних силах та зниженню страху помилок.

Педагогам також доцільно враховувати індивідуально-психологічні особливості учнів, рівень їхнього емоційного стану та можливості адаптації до навчального навантаження. Важливо забезпечувати доброзичливу атмосферу на уроках, підтримувати емоційний контакт із дітьми та своєчасно реагувати на прояви емоційного виснаження або тривожності [1].

Особлива увага повинна приділятися співпраці з батьками. Батькам рекомендується створювати вдома атмосферу емоційної підтримки, довіри та психологічної безпеки. Важливо уникати надмірного контролю, постійної критики та завищених вимог щодо навчальної успішності дитини. Позитивне

ставлення до дитини, підтримка її інтересів та врахування емоційних потреб сприяють формуванню адекватної самооцінки та стресостійкості [2].

Батькам також варто звертати увагу на зміни в поведінці та емоційному стані дитини. Підвищена дратівливість, замкненість, швидка втомлюваність, порушення сну або небажання відвідувати школу можуть бути ознаками емоційного перенапруження та потребувати психологічної підтримки.

У сучасних умовах воєнного стану особливого значення набувають заходи психологічної підтримки учнів, спрямовані на подолання наслідків психотравмувальних подій. Доцільним є проведення занять із психоемоційного розвантаження, вправ на стабілізацію емоційного стану, формування відчуття безпеки та розвитку навичок психологічної самодопомоги.

Ефективним засобом профілактики стресу є також залучення учнів до творчої діяльності, спортивних заходів, волонтерської роботи та соціально корисної активності. Такі види діяльності сприяють емоційному розвантаженню, розвитку соціальної активності та формуванню позитивної самооцінки.

Отже, профілактика та подолання стресу в учнівському середовищі потребують системного та комплексного підходу. Ефективна психологічна підтримка повинна бути спрямована на розвиток стресостійкості, формування навичок емоційної саморегуляції, створення психологічно безпечного освітнього середовища та забезпечення емоційної підтримки учнів з боку педагогів, психологів і батьків. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме покращенню психоемоційного стану учнів, підвищенню їхньої навчальної мотивації та збереженню психічного здоров’я.

Узагальнюючи викладені рекомендації, слід зазначити, що ефективна профілактика та подолання стресу в учнівському середовищі можлива лише за умови системної взаємодії всіх рівнів освітнього процесу. Це передбачає поєднання індивідуальної психологічної роботи з учнями, педагогічної підтримки, сімейного виховання та організаційних змін в освітньому

середовищі. Такий інтегрований підхід дозволяє не лише зменшити рівень психоемоційного напруження, але й сформувати довготривалі ресурси стресостійкості, емоційної зрілості та психологічного благополуччя учнів.

Таким чином, ефективна профілактика стресу в учнівському середовищі повинна ґрунтуватися на інтеграції психологічних, педагогічних та сімейних ресурсів.

ВИСНОВКИ

У ході виконання бакалаврської роботи було досягнуто поставлених завдань та отримано такі узагальнені результати.

1. У процесі теоретичного аналізу було розкрито сутність поняття «стрес» у сучасній психологічній науці. Встановлено, що стрес розглядається як складний психофізіологічний стан, який виникає у відповідь на дію зовнішніх і внутрішніх стресорів та супроводжується мобілізацією адаптаційних ресурсів організму. Проаналізовано основні наукові підходи до трактування стресу, зокрема біологічний (Г. Сельє), когнітивний (Р. Лазарус), а також сучасні інтегративні підходи, які розглядають стрес як результат взаємодії особистості та середовища. Визначено стадії розвитку стресу (тривога, резистентність, виснаження) та встановлено, що в учнівському віці стресові стани мають специфічні особливості, зумовлені віковими закономірностями розвитку емоційної сфери, недостатньою сформованістю навичок саморегуляції та підвищеною чутливістю до оцінювання.

2. У межах другого завдання було визначено та проаналізовано психологічні чинники виникнення навчального стресу та його наслідки для навчальної діяльності учнів. Встановлено, що основними детермінантами стресу є навчальне перевантаження, страх негативного оцінювання, сімейний тиск, конфліктні міжособистісні взаємини, високий рівень тривожності, занижена самооцінка та домінування зовнішньої мотивації. Доведено, що стрес негативно впливає на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери учнів, зокрема призводить до зниження концентрації уваги, погіршення пам’яті, зменшення навчальної мотивації, емоційного виснаження та порушення соціальної адаптації. Узагальнення сучасних наукових підходів дозволило встановити, що ефективна профілактика стресу передбачає комплексний вплив, спрямований на розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості та створення сприятливого психологічного середовища в освітньому просторі.

3. У результаті аналізу емпіричного дослідження встановлено, що значна частина учнів має середній та високий рівень стресу, що свідчить про

поширеність психоемоційного напруження в учнівському середовищі. Виявлено, що підвищений рівень стресу та тривожності супроводжується зниженням навчальної мотивації, труднощами концентрації уваги, швидкою втомлюваністю, невпевненістю у власних силах та емоційною нестабільністю. Також встановлено взаємозв'язок між рівнем тривожності, мотиваційною спрямованістю та ефективністю навчальної діяльності: учні з високою внутрішньою мотивацією демонструють кращу стресостійкість, тоді як домінування зовнішньої мотивації та низька самооцінка підвищують вразливість до стресових впливів. Отримані результати підтвердили гіпотезу дослідження щодо негативного впливу стресу на навчальну діяльність учнів.

4. На основі отриманих емпіричних даних було розроблено та обґрунтовано практичні рекомендації щодо профілактики та подолання стресу в учнівському середовищі. Вони передбачають комплексний підхід, що включає розвиток стресостійкості та емоційної саморегуляції учнів, використання психотехнік (дихальні вправи, релаксація, позитивне мислення), організацію тренінгових програм, психологічне консультування, створення сприятливого психологічного клімату в школі, а також активну взаємодію педагогів і батьків. Обґрунтовано, що ефективна профілактика стресу можлива лише за умови системної роботи всіх учасників освітнього процесу, спрямованої на збереження психічного здоров'я учнів та підвищення їхньої навчальної мотивації.

Проведене дослідження підтвердило, що проблема впливу стресу на навчальну діяльність учнів є особливо актуальною в сучасних умовах, зокрема в період соціальної нестабільності та воєнного стану в Україні. Постійне психоемоційне напруження, інформаційне перевантаження та підвищені вимоги до навчальних досягнень суттєво впливають на психічне здоров'я учнів, їхню мотивацію та здатність до ефективного навчання. У зв'язку з цим особливого значення набуває розвиток системи психологічного супроводу в закладах освіти.

Отримані результати мають важливе практичне значення, оскільки можуть бути використані практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками для своєчасного виявлення учнів із підвищеним рівнем стресу, організації профілактичної та корекційної роботи, а також створення безпечного психологічного середовища в освітньому закладі. Запропоновані рекомендації спрямовані на формування стресостійкості, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення рівня навчальної мотивації учнів.

Крім того, результати дослідження узгоджуються з теоретичними положеннями сучасної психології, що розглядають стрес як багатофакторне явище, яке формується під впливом взаємодії особистісних, соціальних та освітніх чинників. Емпіричні дані підтвердили, що найбільш уразливими до стресових впливів є учні з високим рівнем тривожності, заниженою самооцінкою та переважанням зовнішньої мотивації.

Особливо важливо підкреслити, що ефективне подолання навчального стресу можливе лише за умови системного підходу, який передбачає взаємодію всіх учасників освітнього процесу – учнів, педагогів, практичних психологів та батьків. Комплексна робота у цьому напрямі сприятиме не лише зниженню рівня психоемоційного напруження, але й загальному підвищенню якості навчальної діяльності та збереженню психічного здоров’я учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андросович К. А. Навчальний стрес та психологічні особливості його прояву в учнівської молоді. *Психологічний часопис*. 2023. № 17. С. 112–118.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі психологічного розвитку : монографія. Київ : Академвидав, 2020. 312 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 6-те вид. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 968 с.
4. Всеукраїнська програма ментального здоров’я «Ти як?». URL: https://howareu.com/
5. Гаврилюк Н. С. Вплив тривожності на навчальну діяльність підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2024. Вип. 2. С. 45–52.
6. Дубчак Г., Сердюк Л., Траверсе Т. Навчальний стрес: як з ним справляються українські студенти. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2025. №2(22). С. 68–75.
7. Карамушка Л. М. Психологічне здоров’я особистості в умовах війни : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 356 с.
8. Кириченко В. І. Психологічна підтримка учнів у кризових ситуаціях : навч.-метод. посіб. Київ : Інтерсервіс, 2022. 214 с.
9. Кириченко В. І. Психологічне здоров’я учнів в умовах воєнного стану : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2023. 284 с.
10. Киричук В., Руденко С., Марушко Ю. Вплив освітнього середовища на соціальні пріоритети та психічне здоров'я школярів. *Психологія і суспільство*. 2024. Т. 90, № 2. С. 179–92.
11. Кокун О. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 198 с.
12. Комаровська, О.А., Мельник А. І., Чабан Н. І. Незламність Херсонський Таврійський ліцей: всеукраїнський експеримент в умовах

воєнного стану та окупації. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал:* матеріали звітної науково-практичної конференції Інститут проблем виховання НАПН України за 2022 рік (11). НАІР, м. Івано-Франківськ, Україна, 2023. С. 114–119.

13. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 272 с.

14. Максименко С. Д. Психологічна допомога особистості в сучасних умовах : монографія. Київ : Слово, 2021. 280 с.

15. Методика діагностики спрямованості навчальної мотивації (Т. Д. Дубовицька). URL: http://testik.com.ua/metodyka-diagnostyky-spryamovanosti-navchalnoyi-motyvatsiyi-t-d-dubovytska/

16. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Київ : Ліра-К, 2021. 564 с.

17. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Міністерство освіти і науки України*. URL: Psykholohichna.pidtrymka.uchasn.osv.protsesu.v.umovakh.voyennykh.diy.23.08.2022.pdf

18. Психологічні особливості навчального стресу в умовах дистанційного навчання / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 146 с.

19. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2020. 376 с.

20. Сердюк Л. З. Психологія мотивації навчальної діяльності : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2021. 214 с.

21. Солона Ю. О., Швець В. А. Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни та дистанційного навчання: аналіз рівня тривоги та стресу. *Медична освіта*. 2025. №4. С. 103–110.

22. Титаренко Т. М. Психологія життєстійкості особистості : монографія. Київ : Каравела, 2022. 320 с.

23. Титаренко Т. М. Психологія особистості в умовах соціальної нестабільності : монографія. Київ : Каравела, 2022. 320 с.

24. Шкала психологічного стресу PSM-25. URL: https://stud.com.ua/124953/psihologiya/shkala_psihologichnogo_stresu

25. Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна. URL: https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/

26. Як допомогти дітям у стресі: психологічні практики для школи. *Нова українська школа*. URL: https://nus.org.ua/articles/yak-dopomogty-dityam-u-stresi-psyhologichni-praktyky-dlya-shkoly/

27. Benítez-Agudelo J. C., Restrepo D., Javier V. , Clemente-Suárez Longitudinal effects of stress in an academic context on psychological well-being, physiological markers, health behaviors, and academic performance in university students. *Benítez-Agudelo et al. BMC Psychology*. 2025. Vol.13, №753. URL: https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-03041-z?utm_source

28. Hussain H. Stress and Academic Performance Among Students: Mediating Role of Coping Strategies. *International Journal of Social Science Archives*. 2025. №8(4). Pp. 14–20.

29. Ismailov N. Z. Psychological correl ate among determinants of students' stress resilience. *Journal of multidisciplinary science sand innovations*. 2025. Pp. 662–666.

30. Kei Kwan Lai,·Ting Kin Ng Academic stress, negative affect, and subjective academic performance: the mediating role of academic exhaustion and the moderating role of the growth mindset of intelligence. *Current Psychology*. 2026. Vol. 45, №371. URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-025-09013-1?utm_source

31. Lazarus R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York : Springer Publishing Company, 2021. 342 p.

32. Matthews G. Stress and Emotion in Educational Contexts. London : Academic Press, 2022. 288 p.

33. McEwen B. S. The Brain on Stress: Vulnerability and Plasticity of the Prefrontal Cortex over the Life Course. *Neuron*. 2020. Vol. 79(1). P. 16–29.

34. Mikhaylova O. Academic Stress and Mental Health among Adolescents during Wartime. *Journal of Educational Psychology*. 2024. Vol. 12(3). P. 64–72.

35. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill Education, 2020. 324 p.

36. Spielberger C. D. Anxiety and Academic Achievement among Adolescents. *Psychology in Education Review*. 2021. Vol. 45(2). P. 81–95.

37. Suldo S. M., Shaunessy-Dedrick E. Changes in Stress and Psychological Adjustment during High School. *Journal of Adolescence*. 2022. Vol. 94. P. 1–12.

38. Zeidner M. Test Anxiety in Educational Contexts: Concepts, Findings and Future Directions. *Educational Psychology Review*. 2023. Vol. 35(4). P. 521–540.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Спілбергера-Ханіна

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. 19. Мені радісно.
20. 20. Мені приємно.
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.

29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.

32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я почуваю себе в безпеці.

34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Додаток Б

Методика діагностики спрямованості навчальної мотивації (Т. Д. Дубовицька)

Інструкція до тесту:

Опитувальник складається з 20 тверджень. Вам потрібно прочитати кожне твердження та у аркуші відповідей записати свою відповідь на поставлене запитання (обрати потрібно з таких: вірно; мабуть, вірно; мабуть, невірно; невірно) Просимо Вас щиро висловити свою думку.

Тестовий матеріал:

1. Кожна людина повинна мати можливість |отримати ту професію, яка йому подобається, відповідає його інтересам і схильностям.

2. Якби мені представилася можливість почати|зачинати|вчитися заново|наново|, то я вибрав би ту ж професію, яку зараз отримаю.

3. Вимушено вчуся на даному факультеті через певні обставини, а не з|із|бажання отримати дану професію.

4. Моє бажання отримати|одержувати|дану професію|і працювати за нею є достатньо стійким і обґрунтованим.

5. Вчуся перш за все|передусім|для того, щоб здобути вищу освіту, моя майбутня професія мені малоцікава.

6. Бачу мало доброго |доброго|для себе в моїй майбутній професії.

7. Мої захоплення і заняття у вільний час пов'язані з майбутньою професією.

8. В світі існує багато інших професій|, які подобаються мені значно більше, ніж моя майбутня професія.

9. За власною ініціативою читаю додаткову літературу стосовно моєї майбутньої професії.

10. Після|потім|закінчення навчання буду далі удосконалюватися і підвищувати кваліфікацію у обраній галузі аби|щоб|працювати ефективніше.

11. Моя професія та робота за нею навряд чи принесуть мені у майбутньому моральне задоволення.

12. Постараюся зробити все необхідне|аби|щоб|не працювати за обраною професією.

13. Навіть якщо це буде важко, по закінченню навчання бажаю знайти роботу (і працювати) за професією.

14. На даний час працюю (або бажаю знайти роботу) за обраним фахом.

15. У мене немає бажання працювати за обраним фахом.

16. При нагоді прагну ближче познайомитися з роботою фахівців у галузі обраної професії.

17. Якщо я і працюватиму за отриманою професією, то недовго.

18. Робота за фахом дозволить мені в майбутньому повною мірою проявити|виявляти|себе, свої здібності.

19. Після закінчення навчання бажаю отримати другу професію і працюватиму за нею.

20. У житті людини не все залежить від неї та доводиться інколи|іноді|ми|ритися|з|із|обставинами.

Обробка результатів.

Підрахунок показників |проводиться відповідно до ключа|джерела|, де «Так|та|» означає позитивні відповіді (вірно; мабуть, вірно), а «Ні» – негативні|заперечні|(мабуть, невірно; невірно). За кожен збіг з|із|ключем|джерелом|нараховується один бал. Чим вище сумарний бал, тим вище рівень професійної спрямованості.

Ключ|джерело|

«Так» 2, 4, 7, 9, 10, 13, 14, 16, 18

«Ні» 3, 5, 6, 8, 12, 12, 15 17, 19

Відповіді на питання |1 і 20 при обробці результатів не враховуються.

*Високі показники*по тесту свідчать про те, що студент прагне опанувати обрану професію, обраний фах подобається йому; він бажає|у подальшому працювати за обраною професією, вдосконалювати свою майстерність, прагне до професійного розвитку; у вільний час займається справами|речами|, які мають|відношення|ставлення|до майбутньої професії; має

круг|коло|знайомих – фахівців|спеціалістів|у обраній галузі; враховує свою професію справою|річчю|свого життя.

*Низькі показники*свідчать про те, що студент вимушено вчиться на даному факультеті; вступ|надходження|до навчального закладу обумовлений не інтересом до майбутньої професії і бажанням працювати за обраною спеціальністю, а іншими причинами, наприклад вимоги батьків, близькістю до будинку|дому|та ін.; студент не бачить нічого гарного|доброго|для себе у своїй майбутній професії; обрана професія йому малоцікава при нагоді хоче змінити|позмінювати|її, отримати|одержувати|іншу спеціальність і працювати за нею.

Додаток В

Шкала психологічного стресу PSM-25

1. Я напружена та схвильована
2. У мене комок у горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті
3. Я перевантажена роботою. Мені зовсім не вистачає часу для себе
4. Я проковтую їжу або забуваю поїсти
5. Я обмірковую свої ідеї знову та знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються
6. Я відчуваю себе самотньою, ізольованою та незрозумілою
7. Я страждаю від фізичного нездоров'я: у мене болить голова, напружені м'язи шиї, болі у спині, спазми в шлунку
8. Я поглинена думками, змучена або стурбована
9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод
10. Я забуваю про зустрічі або справи, які повина зробити або вирішити
11. Я легко можу заплакати
12. Я відчуваю себе втомленою
13. Я міцно стискаю зуби
14. Я не спокійна
15. Мені важко дихати, і (або) у мене раптовоперехоплює подих.
16. Я маю проблеми з травленням та з кишечником(болі, коліки, розлади або запори)
17. Я схвильована, стурбована або збентежена
18. Я легко лякаюся: шум або шурхіт змушує менездригатися
19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того,щоб заснути
20. Я збита з пантелику: мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати уваги
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима
22. Я відчуваю важкість на своїх плечах
23. Я стривожена. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції або жести
25. Я напружена