

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія

Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістр
СТРЕС ТА ЙОГО НАСЛІДКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Студента **Мизенко Алла Анатоліївна**

Науковий керівник:

Михайлова Оксана Іванівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та
практичної психології

Рецензенти:

Кошова Інна Вікторівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та
практичної психології

Щотка Оксана Петрівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Допущено до захисту: _____ 2024 р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____ Папуча М. В.

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена вивченню стресу та його наслідкам в умовах війни. Ми досліджували реакції підлітків на стрес, а саме: реакції їхньої психіки, зокрема, тривожність, фрустрація, ригідність і агресивність та функціонування пам'яті в умовах війни.

Для успішного досягнення поставленої мети, в I розділі теоретичної частини роботи було розглянуто літературу, яка розкриває термін «стрес» та його види; описано наукові підходи до тлумачення цього терміну; вивчено поняття у психології «хронічного стресу»; з'ясовано вплив стресу на тривожність та інші психічні стани підлітків. II розділ магістерської роботи був присвячений характеристиці вибірки та методів дослідження впливу стресу: було розглянуто особливості підліткового віку та обрано чотири психологічні методики для дослідження. В III розділі практичного блоку було здійснено аналіз результатів дослідження та встановлено взаємозв'язки між тривожністю й психічними станами підлітків, між тривожністю та функціями пам'яті. Результатом емпіричного дослідження стало підтвердження висунутої нами гіпотези, згідно із якою в умовах стресу високий рівень тривожності впливає на психічні стани підлітків та їхню пам'ять.

Ключові слова: стрес, війна, психічне здоров'я, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, підлітки.

ABSTRACT

This master's thesis is dedicated to exploring the impact of war-induced stress on adolescents. Specifically, we investigated the psychological reactions of adolescents, including anxiety, frustration, rigidity, aggression, and memory functioning, in wartime conditions.

To successfully achieve the set goal, the first section of the theoretical part of the work reviewed the literature that defines the term "stress" and its types; described scientific approaches to interpreting this term; studied the concept of "chronic stress" in psychology; and examined the impact of stress on anxiety and other mental states of adolescents. The second section of the master's thesis was devoted to characterizing the sample and research methods for studying the impact of stress: the peculiarities of adolescence were considered, and four psychological methods were selected for the study. In the third section of the practical block, an analysis of the research results was conducted, and the relationships between anxiety and mental states of adolescents, as well as between anxiety and memory functions, were established. The result of the empirical study confirmed our hypothesis that, under stressful conditions, a high level of anxiety negatively impacts the mental states and memory of adolescents.

Keywords: stress, war, mental health, anxiety, frustration, aggression, rigidity, adolescents.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I	9
1.1 Поняття стресу та хронічного стресу в психології.....	9
1.2 Вплив стресу на тривожність та психічні стани підлітків, зв'язок між тривожністю та пам'яттю	13
1.3 Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ II.....	20
2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження впливу стресу	20
2.2 Висновки до другого розділу	25
РОЗДІЛ III	28
3.1 Аналіз результатів дослідження по впливу стресу під час війни у опитуваних підлітків.....	28
3.2 Встановлення взаємозв'язку між тривожністю і пам'яттю, між тривожністю та змінами психічних станів підлітків.....	46
3.3 Висновки до третього розділу	50
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність. Вивчення стресу та його наслідків — надзвичайно поширене у психології, так як він є невід’ємною частиною життя людей. Проблема дослідження цього феномену цікавила багатьох науковців, серед яких — Г. Сельє, Р. Лазарус і Фолкман, Р. Ланьєр, І. Павлов, Л. Орбелі, М.Н. Русалова, Г.Ю. Подольська, М.І. Мушкевич, Є.П. Ільїн, Л.М. Назарець, Т.М. Титаренко, С. Хобфолл, Л.Б. Наугольник, Р.А. Зачеписцький, П. Симонов, К.И. Погодаєв, Г.В. Ложкін, Л.М. Аболін, М.М. Решетников, Т.С. Остряноко, Д.Д. Романовська, І.Я. Коцан, Г.Н. Кассиль, С.Г. Уварова, Н. Крістель, Ю.В. Щербатих, Г.Л. Заїкіна, О.В. Тімченко, Л. Китаєв-Смик та багато інших.

Вивченням стресу в Україні займалися вчені О.Я. Кляпець, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лепіхова, В.В. Савінов, Т.М. Титаренко та інші. Цей феномен виникає у відповідь на різноманітні життєві виклики. Сприйняття ситуації як загрозливої проковує активацію захисних механізмів організму, що проявляється у вигляді тривожності як емоційної реакції на стрес. Тривожність і стрес взаємодіють між собою, утворюючи замкнуте коло, у якому одне посилює інше.

Стрес, спричинений соціально-економічною нестабільністю, епідеміями, військовими конфліктами, перетікає у хронічний та стає причиною значних порушень психічного і фізичного здоров’я. Тему впливу війни на психічне здоров’я людини активно досліджують В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, З.Г. Кісарчук, О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська та багато інших. Загроза життю та щоденна невизначеність спричиняють почуття тривоги, страху та безпорадності; відсутність безпечних зон створює додатковий психологічний тиск. Постійна готовність до надзвичайних ситуацій виснажує адаптаційні ресурси організму, сприяючи розвитку різноманітних психосоматичних розладів та погіршення загального самопочуття. «За оцінками «WHO 2024 Emergency Appeal: Ukraine» 9,6 мільйонів людей в Україні мають

ризик психічного розладу або живуть із ним, із яких 3,9 мільйони страждають від середніх до важких симптомів» [1].

Стрес впливає як на дорослих, так і на дітей та підлітків. Останні, в силу переходу від дитинства до дорослості та пов'язаних із цим гормональних змін в організмі, є вразливою категорією. В умовах війни, вікова криза може поглиблюватися та проявлятися через емоційну нестабільність, труднощі у соціальній взаємодії, зниження ефективності когнітивних функцій. Стрес у підлітковому віці, посилений індивідуальними особливостями, виступає потужним тригером для розвитку таких психологічних феноменів, як тривожність, фрустрація та ригідність.

Об'єкт: реакції підлітків на стрес

Предмет: реакції психіки, зокрема, тривожність, фрустрація, ригідність і агресивність та функціонування пам'яті підлітків в умовах війни

Мета: встановити зв'язок між високим рівнем стресу та тривожністю; виявити особливості тривожності та зміни психічних станів підлітків; дослідити погіршення когнітивних функцій, зокрема пам'яті, в умовах стресу

Завдання:

1. Проаналізувати наукову літературу із питань впливу стресу в умовах війни.
2. Виявити показники тривожності у підлітків.
3. Встановити взаємозв'язок між тривожністю та змінами у психічних станах підлітків.
4. Дослідити погіршення пам'яті як один із наслідків впливу стресу на когнітивні здібності представників перехідного віку.

Гіпотеза: в умовах стресу високий рівень тривожності впливає на психічні стани підлітків та їхню пам'ять.

Під час написання магістерської роботи ми працювали над літературою; в основі наших досліджень лежать погляди Г. Сельє, Р. Лазаруса та сучасних дослідників Т.М. Титаренко, Л.Б. Наугольник і т.д. Праці науковців дають нам можливість прийти до висновків, що є досить об'ємна інформація стосовно історії стресу, його видів та проявів, ми ж будемо досліджувати реакцію підлітків на стрес.

Наукова новизна магістерської роботи полягає у комплексному аналізі тривожності, яка виникає внаслідок стресу та її впливу на психічні стани і пам'ять. Більшість наукових досліджень на тему стресу та його наслідків, як-от, тривожності, під впливом воєнних конфліктів зосереджується на дорослих. Наше дослідження вивчає, як переживають стрес через тривожність підлітки та які наслідки це може мати для їхнього ментального здоров'я. Застосування психодіагностичних методик та статистичного аналізу даних надає дослідженню наукову обґрунтованість. Магістерська робота не обмежується теоретичним аналізом, а пропонує конкретні стратегії подолання стресу, що підвищує її практичну значимість для психологічної практики.

Актуальність обраної теми обумовлена її суспільною значущістю та відсутністю достатніх наукових даних у цій галузі.

Апробація результатів дослідження була проведена на XIV Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія і війна» 23-24 квітня 2024 року у вигляді тез та доповіді на тему: «Сприймання війни як внутрішнього переживання особистості» [2].

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних

джерел із 52 найменувань, 16 додатків. Основний зміст магістерської роботи викладено на 53 сторінках комп'ютерного набору. Робота містить 4 таблиці та 4 рисунки. Повний обсяг роботи становить 136 сторінок, із них 73 сторінки — додатки.

РОЗДІЛ I

Поняття стресу та хронічного стресу в психології

Питання стресу завжди було актуальним, однак для громадян України під час російсько-української війни воно стоїть занадто гостро. Стрес — це неспецифічна реакція організму, що виникає у відповідь на дію сильних або тривалих подразників. Він є фізіологічним механізмом, який забезпечує мобілізацію ресурсів для адаптації до змін у зовнішньому середовищі. Однак хронічний стрес може призводити до виснаження і розвитку різноманітних психосоматичних захворювань.

Посилаємось на роботу І.Я. Коцан, Г.В. Ложкіна, М.І. Мушкевича: «Такі хвороби століття, як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба та інші, є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності» [3]. Поняття «стрес» прийшло у психологію із технічного вжитку. Цей термін використовував вчений Гук для опису об'єктів, які чинять опір іншим об'єктам. Дослівно «стрес» перекладається як «напруга, тиск». 1936 року канадський вчений Ганс Сельє перший опублікував замітку в журналі «Nature», яка мала назву «Синдром, що викликається різними ушкоджувальними агентами». Теорія Сельє ґрунтувалась на вченні Уільяма Кеннона про «теорію втечі та боротьби». Кеннон вперше запровадив термін «стрес» у 1926 році, а вже 1950 року Ганс Сельє видав цілу працю, під назвою «Фізіологія й патологія стресу». Незважаючи на багаторічні дослідження, досліднику не вдалося розробити єдину модель, яка би повністю пояснювала механізми виникнення цього явища та пропонувала універсальні стратегії його подолання.

Опираємось на твердження Т.М. Титаренко, Л.А. Лепіхової: «Стрес завжди пов'язаний із напруженням захисних сил, мобілізацією внутрішніх ресурсів організму задля енергетичного забезпечення можливості вирішення нових завдань» [4]. За визначенням ВООЗ, стрес є універсальною фізіологічною

реакцією, яка виникає як відповідь на різноманітні стресори, що перевищують адаптаційні можливості організму. О.Ю. Овчаренко у своєму посібнику посилається на визначення сучасного тлумачного психологічного словника, вважаючи стрес сукупністю фізіологічних і біохімічних змін у організмі, що виникають у відповідь на дію стресорів і спрямовані на мобілізацію ресурсів для подолання стресової ситуації [5]. Фармацевтична енциклопедія додає до загального визначення поняття спектру несприятливих чинників, а саме — «...розумових, емоційних, зовнішніх або внутрішніх, що націлені на порушення функцій організму і яких останній намагається уникнути» [6].

Стрессова реакція організму є наслідком дії зовнішніх або внутрішніх подразників, які називаються «стресорами». О.Д. Боярчук вважає, що «при первинній дії стресора виникає стрес-реакція ...Однак ця стрес-реакція досить марнотратна і недосконала та не забезпечує організму ефективного стійкого пристосування до стресорного впливу. Повторні впливи стресора є необхідною умовою для розвитку стійкої резистентності до нього» [7]. Ганс Сельє розподіляв стрес-реакції на 3 стадії:

1. Стадія тривоги є первинною та найгострішою фазою загальної адаптаційної реакції організму на стрес. Вона характеризується швидкими фізіологічними змінами, спрямованими на мобілізацію ресурсів організму для протистояння стресору. Тривалість цієї стадії може варіювати, але зазвичай не перевищує 48 годин. Саме цей короткий проміжок часу вважається періодом гострого стресу;

2. стадія резистентності, або опору — настає за 48 годин після дії стресора. Його інтенсивність та тривалість визначають характер адаптаційної реакції організму. При короткочасній дії організм успішно адаптується, однак при пролонгованому впливі розвивається третя стадія.

3. стадія виснаження — може проявитися через досить тривалий період часу. Вона характеризується зменшенням адаптаційних резервів; організм вичерпує свої сили і можливості реагувати, наступає втома, спустошення та зниження резистентності організму до стресових впливів.

Шукаємо підтвердження у роботах Ганса Сельє: «здатність організму до пристосування, або адаптаційна енергія — не безмежна. Холод, м'язові зусилля, кровотечі та інші стресори можуть переноситися протягом обмеженого терміну. Після початкової реакції тривоги організм адаптується і чинить опір, причому тривалість періоду опору залежить від вродженої пристосованості організму і від сили стресора. Зрештою, настає виснаження» [8].

Виділяють чотири типи важких життєвих ситуацій, які можуть призвести до фізичного та психічного травмування: стрес, фрустрація, конфлікт та криза [9]. Організм як єдина система має закладені адаптаційні резерви для подолання стресів. Адаптаційна енергія — це життєвий потенціал, яким володіє організм від народження. Згідно із теорією Сельє, організм має два її типи: поверхневу та глибоку. Поверхнева енергія використовується першочергово при дії стресорів. Коли її не вистачає, залучаються глибинні резерви. Якщо ж стрес занадто сильний, людина відчуває низьку стресостійкість. У деяких випадках виснаження глибинної енергії може призвести до старіння та навіть смерті. Стресостійкість залежить від певних факторів: генетичної складової, соціальних умов, попереднього досвіду, тренування, виховання.

Л.Б. Наугольник у своїй праці посилається на класифікацію видів стресу за Г. Сельє, який «ввів поняття дистресу та еустресу, підкреслюючи різницю у емоційному забарвленні цих двох типів стресових реакцій» [10]. Еустрес тонізує організм та мобілізує його захисні сили. Тривала дія надмірних стресових навантажень, що перевищують адаптаційні можливості організму, трансформує еустрес у дистрес. Відсутність психологічних ресурсів та досвіду подолання труднощів посилює його деструктивний вплив на здоров'я людини.

Стреси бувають короткочасними та хронічними. Короткочасний стрес активізує людину, додає їй мотивації. Довготривалий має більш руйнівні наслідки на захисні системи організму. М.М Орос., А.В Гал говорять про цей вид стресу так: «Хронічний стрес припускає наявність постійного значного фізичного і морального навантаження на людину, у результаті якого її нервово-психологічний чи фізіологічний стан надзвичайно напружений» [11]. Л.Б. Наугольник вказує на погіршення відносин між близькими людьми та виникнення важких переживань провини та безвиході у результаті глибокого стресу [10; 2].

Стреси розділяють на фізіологічні та психологічні. До перших можна віднести холод, надмірні фізичні навантаження, інфекції, отруєння, до емоційних, або психологічних — ситуації та події, із якими людині складно справитися (ДТП, війна, полон, стихійне лихо). Психологічний стрес, який був відкритий Р. Лазарусом, відчувався ним як взаємостосунки між людиною та зовнішнім світом.

Вплив стресу на тривожність та психічні стани підлітків

Люди із міцним психічним здоров'ям краще справляються із викликами та життєвими труднощами. Вони мають більшу стійкість до емоційних перевантажень та вміють знаходити здорові механізми подолання проблем. Проте рівень тривожності впливає на можливості подолання складних ситуацій. Психологічний словник дає визначення тривожності як адаптивної психофізіологічної реакції організму, що проявляється підвищенням сенсорної чутливості та моторної готовності в умовах потенційної загрози, чим забезпечує швидку та ефективну відповідь на небезпеку [12]. Поняття тривожності не можна розглядати окремо від тривоги. С.М. Дмитрієва, О.Л. Мачушник посилаються на визначення психологічного словника, де розділяють ці два поняття: «Тривога — це емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки і пов'язаних із очікуванням несприятливого розвитку подій, а тривожність — це схильність до переживання тривоги» [Цит. за С.М. Дмитрієва, О.Л. Мачушник. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. Київ, 2018]. Л.Б. Наугольник розкриває суть цього терміну, посилаючись на З. Фрейда: «Під тривожністю розуміється емоційний стан гострого внутрішнього болісного беззмістовного занепокоєння, пов'язаного із прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж із очікуванням чогось важливого, значного для людини в умовах невизначеності» [14]. Н.С. Ярош розглядає тривожність як необхідний компонент: «Певний рівень тривожності — природна та обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний або бажаний рівень тривожності — це так звана корисна тривожність» [15]. Л.О. Матохнюк та О.М. Шпортун відзначають, що ряд дослідників висловлює думку про формування тривожності як стійкої особистісної риси виключно у підлітковому віці, який характеризується значною мінливістю та суперечливістю розвитку особистості [16]. На підтвердження цієї думки, посилаємось на роботу І.Б. Учителя, М.В. Сурякової, Н.М. Кучиної: «Тривожність визначається як багатоаспектне системне явище, яке проявляється на всіх рівнях психічної

діяльності особистості... Дослідження вікової динаміки тривожності показують тенденцію її зростання у підлітковому віці, що пов'язано із перебудовою системи взаємин у підлітків та зміною їхніх соціальних ролей» [17]. Дослідження низки авторитетних науковців, таких як Е. Еріксон, У. Морган, Ю. Пахомов, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Б. Вяткін, О. Захаров, Е. Ейдемільер, І. Кулагіна, І. Лісовська, Н. Махоні, В. Мухіна, Є. Соколов та Ч. Спілбергер глибоко висвітлюють феномен підліткової тривожності як емоційного стану та його значущий вплив на процес соціалізації особистості у перехідному віці.

Загалом цей вік характеризується динамічними змінами та розвитком особистості. Разом із тим, за словами І.А. Ясточкиної: «...підлітки постійно стикаються із важкими для них ситуаціями, перебувають у стані тривоги, яку не можуть подолати» [18]. Це може проявлятися у емоційній, фізичній та поведінковій сферах. Підлітки можуть відчувати страх невдачі, низьку самооцінку, дратівливість, зміни настрою та самотність. Із фізичної точки зору тривожність може виражатися у прискореному серцебитті, пітливості, м'язовій напрузі, порушеннях сну та головному болю. Поведінково тривожні підлітки можуть уникати певних ситуацій або людей, мати складнощі із концентрацією уваги, бути надмірно самокритичними або імпульсивними. Тривожність уособлює загальний непостійний та хиткий психологічний стан підлітка і може привести до посилення внутрішньої кризи. «Діти приховують свої хвилювання від дорослих та однолітків і навіть від самих себе. Це ускладнює і без того складний внутрішній стан дітей під час кризи підліткового віку та зміцнює у них переконання, що шлях до «нормального» життя закритий. Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя та є причиною розриву соціальних зв'язків із оточуючими» [19].

Походження тривожності є багатогранною і включає як суб'єктивні, так і об'єктивні причини виникнення. Перші пов'язані із особливостями когнітивної обробки інформації та емоційної регуляції. «Серед об'єктивних причин

виділяють екстремальні умови, що ставлять підвищені вимоги до психіки людини та пов'язані із невизначеністю завершення ситуації» [20]. Окрім змін, характерним для підліткового віку — гормональним процесам, проблем із навчанням, взаємодією із однолітками, нерозумінням із боку сім'ї, каталізатором підвищення рівня тривожності виступає війна. «Ситуація воєнного стану в Україні призводить до значної кількості, прямо чи опосередковано, постраждалих від військової агресії, яка особливо гостро відбивається на психіці дітей підліткового віку, що характеризується нестійкістю та незрілістю нервово-психічних процесів. Це збільшує кількість стресових розладів, відчуття невизначеності, постійного страху, підвищує рівень тривожності» [21]. Н. Черненко у своїх тезах пише: «Воєнні та політичні конфлікти у багатьох країнах світу сильно вплинули на багато життєвоважливих інституцій, у тому числі на навчальні заклади, які сьогодні страждають від різноманітних проблем і криз. Особливо це стосується учнів, які втрачають важливі можливості соціального, емоційного та когнітивного розвитку» [22].

Результати зарубіжних досліджень свідчать про високу поширеність психологічних проблем серед дітей та підлітків, які зазнали впливу війни та вимушеної міграції: «...діти-біженці демонструють особливі труднощі із емоційними симптомами» [23]. У своїй монографії В. Зливков, С. Лукомська, Н. Євдокимова та С. Ліпінська детально аналізують наслідки війни: «...це призводить до різноманітних психологічних травм, пов'язаних зі смертю близьких, розлукою, відчуженням, руйнуванням соціальних інститутів та втратою цінностей. Ці фактори значно ускладнюють процес адаптації дітей до нових умов життя та формують у них специфічне сприйняття війни. Для подолання наслідків воєнної травми діти потребують турботливого оточення, безпечних умов та можливостей для розвитку та соціалізації» [24]. «Вразливість підлітків до стресів, супроводжуваних різкі соціальні, політичні та технологічні зміни, Е. Еріксон розглядає як фактор, який може серйозно заважати розвитку

ідентичності» [Цит. за: Хозраткулова І.А. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022].

Стрес у підлітків проявляється не лише підвищеною тривожністю, але і супроводжується порушеннями когнітивних функцій, зокрема зниженням концентрації уваги, погіршенням пам'яті та зростанням емоційної лабільності, що виражається у фрустрації, ригідності та агресивності. «Фрустрація — це психологічний стан напруження, тривоги, що виникає через неможливість досягти бажаного» [26]. Підлітковий вік характеризується посиленням пошуком власної ідентичності, що в умовах фрустрації може призводити до розвитку негативного самоприйняття та песимістичного бачення майбутнього. Фрустрація є потужним психологічним стимулом, що може ініціювати адаптивні та дезадаптивні механізми. Конструктивні реакції на фрустрацію передбачають активну корекцію ситуації та відновлення психологічної рівноваги, таким чином запобігаючи розвитку стресових станів або мінімізуючи їхню тривалість. «На противагу адаптивним діям наявними можуть бути і дезадаптивні дії, які проявляються у порушенні поведінки (афективна, девіантна, конфліктна, агресивна) та появі нових психічних станів (зокрема, депресивних, тривожних, агресивних)» [27].

«Стан, при якому знижена здатність до переключення психічних процесів і пристосування до умов середовища; складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини...» має назву «ригідність» [26; 2]. Ригідність мислення як когнітивна особливість, може обмежувати гнучкість і креативність пізнавальних процесів, ускладнюючи адаптацію до нових умов та генерацію оригінальних ідей. Даний психічний стан відображає ступінь усвідомлення та прийняття суб'єктом змін у своїй системі цінностей та переконань. О.Д. Сафін вважає, що «зв'язок проблеми ригідності і психічних станів із найбільшою виразністю видно при аналізі стресових станів. ...при стресі поведінка значною мірою втрачає властивість пластичності та

характеризується переважанням стереотипів» [28]. Стійкість до змін забезпечує відчуття безпеки та контролю над ситуацією. Відомі три види психічної ригідності — когнітивна, афективна та мотиваційна. Когнітивна стосується процесів мислення та є перешкодою до гнучкості мислення та адаптації до змін. Емоційна ригідність більше характеризується негативним світосприйняттям, що заважає адекватно оцінювати навколишній світ та реагувати на нього. Це стає перешкодою для людських взаємин та взаємодії, а також впливає на особистісний ріст людини. Мотиваційна ригідність стосується мотивації людини самовдосконалюватися та працювати над собою.

Наступним психічним станом, який активно залежить від стресу, є агресивність. Підліткова агресія є складним феноменом, обумовленим взаємодією біологічних, психологічних та соціальних факторів. Фізіологічні зміни у організмі, соціокультурний тиск та пошук власної ідентичності створюють сприятливий ґрунт для виникнення агресивних реакцій, які можуть бути спровоковані як внутрішніми конфліктами, так і зовнішніми стресорами. Як стверджує Л.В. Сіроха у своїй науковій праці: «На фоні нестабільного емоційного стану, ускладненого дією зовнішніх чинників, можливі спалахи підліткової агресивності» [29]. Внутрішні психологічні конфлікти, пов'язані із процесом становлення особистості, у поєднанні із несприятливими умовами сімейного виховання та соціальним тиском, можуть призводити до розвитку агресивних реакцій. Підлітки часто використовують агресію як механізм копінгу зі стресом або як засіб компенсації відчуття невпевненості та незадоволеності. Коли підліток стикається із труднощами, він може використовувати агресію як спосіб захиститися, відновити контроль над ситуацією або виразити свої негативні емоції. Однак, така стратегія часто призводить до негативних наслідків.

Стресорні впливи запускають дисфункцію гіпокампу, який відіграє ключову роль у процесах навчання та пам'яті. Пам'ять є фундаментальним

когнітивним процесом, який лежить у основі прийняття рішень, творчості та самоідентифікації. Тлумачний словник української мови подає визначення цього терміну як «здатність запам'ятовувати, зберігати і відтворювати у свідомості минулі враження» [26; 3]. Професорка, докторка біологічних наук та нейрофізіологиня Н.В. Войтенко говорить про те, що тривалий стрес призводить до підвищеного рівня гормону кортизолу і таким чином пошкоджує гіпокамп — ділянку мозку, відповідальну за пам'ять. Це призводить до погіршення здатності запам'ятовувати нову інформацію [30].

У психології розрізняють два основних типи пам'яті: довготривалу та короткотривалу. «Довготривала пам'ять обмежена за обсягом і тривалістю зберігання інформації віком людського життя. Це основне сховище досвіду людини» [31]. Саме у ній зберігаються знання людей про світ, їхні вміння та навички. Короткострокова пам'ять має обмежену ємність і тривалість. Її функція полягає у тимчасовому утриманні інформації, необхідної для виконання поточних завдань. Ефективність переходу інформації із короткочасної пам'яті у довготривалу визначається комплексом когнітивних процесів, серед яких ключову роль відіграють механізми уваги, повторення, асоціативного навчання та глибини обробки інформації. С.М. Дмитрієва та Л.М. Бондаренко розширюють класифікацію пам'яті за додатковими критеріями: змістом (рухова, емоційна, образна, словесно-логічна), характером включення у діяльність (мимовільна та довільна) та рівнем усвідомлення (смислова та механічна) [32].

Висновки до першого розділу

Стрес є психобіологічним феноменом, що виникає у відповідь на різноманітні стресори: фізичні (травми, хвороби), соціальні (конфлікти, втрати) або психологічні (тривога, депресія). Вплив стресу на організм є амбівалентним: з одного боку, еустрес мобілізує ресурси організму для адаптації до нових умов, з іншого — дистрес призводить до виснаження адаптаційних механізмів та розвитку психосоматичних розладів. Таким чином, цю реакцію організму можна розглядати як динамічний процес взаємодії особистості та середовища, що вимагає комплексного психологічного аналізу. Хронічний стрес впливає на підвищення рівня тривожності та призводить до когнітивних дисфункцій: порушення концентрації уваги, функцій пам'яті. Зміни у соціальній адаптації та зниження якості життя є типовими наслідками тривалого впливу стресу на організм людини.

Війна, що застає підлітків у період активного формування психіки, має особливо руйнівний вплив на їхній когнітивний та емоційний розвиток. Погоджуємось із думкою К.К. Борщ: «Під час війни чи конфлікту діти особливо вразливі до стресу. Травма життя у зоні бойових дій може мати значні фізичні та психологічні наслідки для дітей, що призведе до довготривалих емоційних і поведінкових проблем» [33]. Є.В., Підчасов та Н.І. Чепелева у своїй праці зазначають, що психотравматичні події війни можуть призвести до значних порушень психосоціального розвитку підлітка. Хронічний стрес у цьому випадку може призвести до проявів дисрегуляції фізіологічних систем і підвищеного ризику розвитку соматичних захворювань [34].

РОЗДІЛ II

Характеристика вибірки та методів дослідження впливу стресу

Вибірка для нашого емпіричного дослідження — це 49 підлітків 12-15 років. Вік наших досліджуваних — це період бурхливих емоцій, труднощів та криз. О.В. Вакуленко посилається на американського психолога Філіпа Райса у визначенні цього терміну: «Підлітковий період — це певний період життя між дитинством та зрілістю» [Цит. за Вакуленко О.В. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. *Педагогіка*, 2004]. «Перехідний вік являє собою період, коли переживання стають глибшими, емоційні ставлення — стійкішими, розширюється спектр соціальних явищ та обставин дійсності, які стають небайдужими підлітку та викликають у нього різноманітні психоемоційні стани» [36].

У цьому віці відбувається становлення самосвідомості, самооцінки, системи цінностей та світогляду, що супроводжується як позитивними змінами, так і труднощами. О.В. Білоус зазначає: «Із прагненням підлітка швидше стати дорослим пов'язана провідна для нього потреба у незалежності... Для нього характерне "почуття дорослості" як особлива форма самосвідомості» [37]. Статеве дозрівання стає центральним біологічним новоутворенням цього вікового періоду і призводить до порушення гормонального балансу, що впливає на функціонування центральної нервової системи. Ці фізіологічні зміни у підлітковому віці можуть бути пов'язані із розвитком таких психологічних особливостей, як підвищена емоційна лабільність, імпульсивність та труднощі із самоконтролем. Підлітки часто переживають різкі коливання настрою, від ейфорії до глибокої депресії. Підвищена чутливість до оцінок оточуючих та прагнення до самоствердження можуть призводити до конфліктів із соціумом, ізоляції або ризикованої поведінки. Задоволення їхніх базових психологічних потреб здійснюється через соціальну активність та навчальну діяльність.

Взаємодія підлітків із оточенням детально описана у працях М.О. Савчин та Л.П. Василенко: «Своєрідність соціальної ситуації розвитку підлітків полягає у включенні їх у нову систему стосунків ...та особливо залежить від сім'ї, стосунків із батьками» [38]. Дослідниця А.М. Гельбак також акцентує увагу на міжособистісному спілкуванні: «...це важлива умова формування особистісного і комунікативного статусу підлітка. Водночас це досить значуща сфера його самореалізації, розкриття здібностей, задоволення певною мірою прагнення бути дорослим» [39]. Ми погоджуємося із думкою дослідниці Н.М. Токаревої про соціальні взаємодії підлітків, де відбуваються зміни моделей спілкування із однолітками та дорослими, перерозподіляються ролі у групових структурах [40]. Науковці О.П. Сергєєнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О.В. Пасека вважають, що почуття дорослості найбільше проявляється у прагненні підлітка до самостійних поглядів, рішень та вчинків та розповсюджується на його спілкування із оточуючими [41].

Спостерігається тенденція до переходу від вертикальних, авторитарних моделей взаємодії із батьками до горизонтальних, партнерських, що відображає прагнення до індивідуалізації. Тісна комунікація підлітків із дорослими та їхні спільні проєкти позитивно впливають на розвиток критичного мислення та навичок співпраці. Спілкування підлітків із однолітками носить інтимно-особистісний характер та відіграє вирішальну роль у розвитку особистості у цьому періоді. М.М. Маслій стверджує, що: «...відбувається процес соціалізації, засвоюються норми моралі, правила поведінки у соціумі. У даний період взаємини із товаришами перебувають у центрі уваги підлітка, саме вони багато у чому визначають поведінку, діяльність, а у подальшому впливають на формування соціальних установок дитини» [42].

У підлітковому віці основним видом діяльності є навчання. Посилаємось на наукову працю К.П. Цимбалюк та С.М. Дмитрієвої: «Великим досягненням підлітка є його готовність до усіх видів учбової діяльності, які роблять його

дорослим у власних очах» [43]. Однак, незважаючи на високий рівень мотивації до самостійної пізнавальної діяльності, підлітки часто стикаються із труднощами у її реалізації через відсутність необхідних навичок. Підлітки демонструють інтерес до складного навчального матеріалу та бажання самоорганізуватися, проте не завжди мають достатню підготовку для ефективного виконання завдань.

Сприймання у підлітковому віці зазнає значних трансформацій. Підвищена емоційність та формування власного "Я" впливають на селективність, інтерпретацію та оцінку сприйманої інформації. Підлітки часто демонструють критичне ставлення до авторитетів, схильні до ідеалізації та деідеалізації, що відображається на їхньому сприйнятті соціальних ситуацій та взаємин із оточуючими. Вони стають більш здатними до абстрактного мислення, аналізу та узагальнень, починає формуватися здатність до відкриття закономірностей, планування та передбачення. Підлітки демонструють високий рівень когнітивної гнучкості, що проявляється у здатності змінювати свої погляди та стратегії дії залежно від зміни умов.

У підлітковому віці відбувається перехід від механічного запам'ятовування до осмисленого; це пов'язано із розвитком логічного мислення та абстрактного сприйняття. Підлітки все більше використовують мнемотехнічні прийоми, які сприяють ефективному запам'ятовуванню та відтворенню інформації. Розвиток пам'яті у цьому віці тісно пов'язаний із розвитком інших пізнавальних процесів, таких як увага, уява та мислення. Відбувається інтенсивний розвиток уваги, зростає її стійкість, обсяг та довільність. Перехідний вік — це період інтенсивного розвитку та вдосконалення мовленнєвих умінь. Підлітки здатні будувати складні речення, використовувати різноманітні синтаксичні конструкції та стилістичні засоби, поєднуючи це із використанням нестандартної лексики.

Інтелектуальний розвиток підлітків спрямований на глибоке розуміння світу, аналіз, пошук сенсу життя та свого місця у ньому. Їм властива нестійкість

у самооцінці, що пояснюється незавершеністю формування «Я-образу». Самопізнання є одним із центральних завдань цього віку. Підлітки активно досліджують свій внутрішній світ, що супроводжується пошуком власної ідентичності та проявляється у прагненні до самоствердження та самореалізації. Перехідний вік характеризується інтенсивним формуванням емоційно-вольової сфери, що виражається у вигляді динамічних змін емоційних станів, прагнення до емоційної самостійності та пошуку балансу між імпульсивністю та самоконтролем. Дослідниця О.В. Діброва приходиться до висновку, що: «...мотиваційна сфера підлітків визначається розширенням навчальної діяльності на позашкільні форми освіти і реалізації інтересів різної спрямованості» [44]. Однак, мотивація підлітків часто є ситуативною та залежить від зовнішніх впливів.

Підлітки в умовах сучасної реальності зазнають значного впливу різноманітних факторів, що створюють додаткові перешкоди для їхнього розвитку. Т.Н. Петраківська говорить про це таким чином: «Підлітковий вік багатий переживаннями, труднощами та кризами... це втрата дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності і психологічного дискомфорту» [45]. Тривожність тісно пов'язана із адиктивною поведінкою як способом впоратися із емоційним тиском. Вона є одним із психологічних бар'єрів, який може обмежувати навчальну активність, перешкоджаючи підліткам демонстрацію своїх знань та досягнення поставлених цілей. Конфлікти є невід'ємною частиною перехідного віку, а вибір стратегії поведінки у конфлікті залежить від цінностей, переконань та особистісних особливостей молодих людей. Найчастіше використовуються стратегії суперництва, співпраці, компромісу, уникнення та пристосування.

Процедура дослідження

Метою дослідження було визначення впливу стресу через тривожність на когнітивні та емоційні процеси у підлітків. Для досягнення цієї мети було

проведено емпіричне дослідження із використанням двох методів збору даних: онлайн-опитування за допомогою Google forms та традиційного анкетування.

Посилання на Google forms:

1.https://docs.google.com/spreadsheets/d/1VoWZ9hBRMoP01fSdHidfDxn4_1tEBGjoc3_GVFA3Neo/edit?usp=sharing

2.https://docs.google.com/spreadsheets/d/1WU_ZrJwP93ZBSwAuIgfgoiTzyXrIPgMEXocKHqdlwHU/edit?usp=sharing

3.https://docs.google.com/spreadsheets/d/1IOb3364MxvgXU8PnfrCOHazqEPXnyl3KT_NHtQtspJ8/edit?usp=sharing

4.<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mnd-uyHT1GsstM8TqI22b3f2SiM2mZ3nYaTw6vBi-wM/edit?usp=sharing>

Бланки опитувальників представлені у Додатках А, Б, В, Г. Всі відповіді респондентів за чотирма методиками занесені у єдину Google-таблицю за посиланням:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/18Nx9_rCqKpn-8ASD5BYfSHrBZ5-kiUjikyZPNMeArv8/edit?usp=sharing

Отримані результати дозволили виявити статистично значущі зв'язки між рівнем стресу та змінами у психічних станах респондентів, функціями їхньої пам'яті та взаємозв'язку стресу із тривожністю.

База дослідження

Дослідження проводилося у с. Крехів Львівської області на базі літніх дитячих таборів та у 8-9 класах міста Львова школи «Будокан». Для проведення даного дослідження ми обрали 49 учнів 12-15 років, із яких 20 — хлопців і 29 — дівчат.

Основні етапи дослідження

Із метою вивчення впливу стресу через тривожність на психічний стан підлітків нами було проведене емпіричне дослідження. На першому етапі для оцінки рівня стресу та тривожності учасників було використано методичку «Тест визначення рівня стресу» (за В.Ю. Щербатих) та методичку «Тест тривожності Бека», які містяться у Додатках Д та Е. Другий етап був присвячений методиці «Опитувальник самооцінки пам'яті MCNAIR та KAHN» для оцінки пам'яті та дослідженню психічних станів респондентів за допомогою методички «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), посилення на які є у Додатках Ж та И. На заключному етапі дослідження було здійснено аналіз, обробка та інтерпретація емпіричних даних. На основі отриманих результатів були сформульовані узагальнення та висновки, що дозволили нам відповісти на дослідницькі питання.

Висновки до другого розділу

Підлітковий вік є періодом інтенсивних змін, що супроводжується складними внутрішніми конфліктами та пошуком власної ідентичності. Ми поділяємо точку зору В.П. Кутішенка щодо суперечливості розвитку особистості у цьому віковому періоді: «У підлітковому віці відбуваються кардинальні зміни організму дитини на шляху до біологічної зрілості. Ці зміни зумовлюються насамперед статевим дозріванням» [46].

Пізнавальні процеси у підлітковому віці характеризуються довільним сприйманням, абстрактним мисленням, словесно-логічною пам'яттю, високою концентрацією уваги. Підлітків починає цікавити сутність та зміст явищ та предметів, вони надають перевагу осмисленню та інтелектуалізації. Центральним новоутворенням є почуття дорослості. Підлітковий вік характеризується динамічним розвитком самосвідомості, процесом самопізнання та активним формуванням ідентичності; відбувається пошук власного "Я" та усвідомлення своєї унікальності.

Ми провели емпіричне дослідження по визначенню впливу стресу на пам'ять та психічні стани підлітків за допомогою чотирьох методик. Дослідження проводилося в три етапи:

1. теоретичне опрацювання підібраної до теми дослідження літератури;
2. емпірична частина дослідження (використання методик, що стосуються визначення рівня стресу, тривожності, функцій пам'яті та психічних станів респондентів);
3. статистична обробка отриманих результатів проведеного дослідження.

Загалом, було застосовано комплекс психометричних інструментів для отримання об'єктивних даних про психологічний стан підлітків та зроблено висновки стосовно всього дослідження.

РОЗДІЛ III

Аналіз результатів дослідження та інтерпретація групових результатів

У даному розділі описано емпіричне дослідження за наступними методиками: «Тест визначення рівня стресу» В.Ю. Щербатих, «Опитувальник самооцінки пам'яті MCNAIR та KAHN», «Тест тривожності Бека» та «Шкала самооцінки психічних станів» (Г. Айзенка). Ми досліджували реакції підлітків на стрес, предметом нашого дослідження були реакції психіки, зокрема, тривожність, фрустрація, ригідність і агресивність та функціонування пам'яті підлітків в умовах війни.

Із метою отримання кількісних даних для подальшого статистичного аналізу, 49 учасників дослідження пройшли тестування, результати якого були представлені у вигляді первинних балів та відсоткових показників для наочної візуалізації розподілу даних. Для вивчення особливостей стресу та його наслідків на психіку підлітків було обрано методику «Тест визначення рівня стресу» В.Ю. Щербатих, результати якої представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Методика «Тест визначення рівня стресу» В.Ю. Щербатих

Рівні стресу	Кількість респондентів	Результати, представлені у відсотках
Низький рівень стресу	0	0%
Помірний рівень стресу	3	6%
Середній рівень стресу	18	37%
Високий рівень стресу	22	45%

Дуже високий рівень стресу	6	12%
----------------------------	---	-----

Аналіз даних (див. табл. 3.1.), вказує на те, що значна частина досліджуваної вибірки підлітків (57%) перебуває у стані дуже високого рівня стресу. Цей факт дозволяє припустити імовірність впливу зовнішніх стресогенних факторів, зокрема, військового конфлікту, на ментальне здоров'я респондентів. На думку таких дослідників як В. Степаненко, О. Злобіної, Є. Головахи, С. Дембіцького, Л. Найдьонова: «...В умовах війни населення переживає подовжений травматичний стрес (ПТС), коли травма є одночасно поточною та реалістично передбачуваною у майбутньому, а не локалізованою у минулому» [47]. Дослідниці О.О. Щербакова, Л.В. Кондрацька, А.А. Беженська посилаються на праці О. Бондаренка, Л. Боярина, О. Кокуна та І. Ващенко, у яких зазначено, що «підлітки, через неповну сформованість механізмів психологічного захисту, є вразливими до негативних переживань. Це може призводити до порушення цілісності особистості та незадоволення базових потреб, зокрема, потреби у безпеці» [Цит. за: Щербакова О.О., Кондрацька Л.В., Беженська А.А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *Габітус*. 2023].

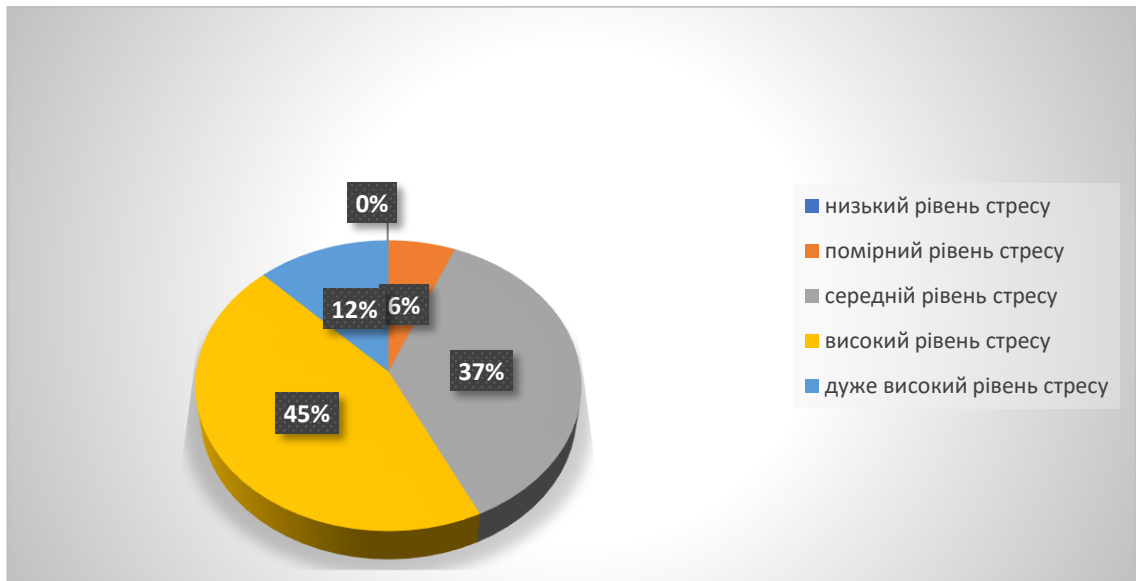


Рис. 3.1. «Тест визначення рівня стресу» В.Ю. Щербатих

Отримані за методикою В.Ю. Щербатих дані дозволили розподілити респондентів на групи відповідно до рівня стресу: низького, помірнього, середнього та високого, як показано на рисунку 3.1. Далі для кожної групи було проведено порівняльний аналіз результатів за іншими методиками емпіричного дослідження, що показано у Додатку К. Це дало змогу виявити характерні особливості кожної групи та встановити кореляційні зв'язки між рівнем стресу та іншими досліджуваними психологічними параметрами. Окрім кількісного аналізу, було проведено якісне дослідження історій п'яти підлітків із показником найвищого рівня стресу шляхом інтерв'ю із їхніми класними керівниками. Таким чином, ми отримали додаткову інформацію про особливості їхнього психологічного стану та їхніх соціальних умов життя. Список респондентів у кількості 49 осіб представлений у Додатку Л.

Давайте розглянемо характеристики респондентів за розподіленими за рівнем стресу групами. Аналіз даних свідчить про відсутність у досліджуваних підлітків низького рівня стресу.

Невелика підгрупа із трьох респондентів (6%) продемонструвала помірний рівень стресу та відсутність когнітивних порушень функцій пам'яті.

Показники Андрія К. фіксують рівень тривожності за різними методиками у межах від середнього до високого, а також середній рівень фрустрації, агресивності та ригідності. Олеся М. має низькі показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що може свідчити про високу стійкість до стресу або наявність ефективних механізмів копіngu. Стосовно Миколи О., тут варто зазначити, що рівень його тривожності перебуває між низьким та середнім рівнем, він має низький рівень фрустрації, середні показники агресивності та ригідності.

Наступною групою є респонденти із середнім рівнем стресу. Їх налічується у кількості 18, або ж 37%.

Максим В. не має когнітивних порушень функцій пам'яті, рівень його тривожності перебуває між низьким та середнім показниками, він має низький рівень фрустрації й середній рівень агресивності та ригідності.

Лера М. — наявність когнітивних порушень функцій пам'яті, рівень тривожності — між середнім та високим, зафіксовано високий рівень фрустрації та ригідності, показники агресивності — на середньому рівні.

Аріна Т. не має когнітивних порушень функцій пам'яті, рівень тривожності — між середнім та високим, рівень агресивності та ригідності — середній, рівень фрустрації — високий.

Вікторія С. має наявні когнітивні порушення функцій пам'яті, високі показники тривожності за обома методиками, середні рівні за шкалами фрустрації, агресивності та ригідності.

Ярослава К. не має когнітивних порушень функцій пам'яті, її рівень тривожності перебуває між середнім та високим рівнями, фрустрація та агресивність — на середніх рівнях, ригідність — на низькому рівні.

Сергій Б. не має когнітивних порушень функцій пам'яті, його показники тривожності перебувають між низьким та середнім рівнями, фіксується низький рівень фрустрації, високий — агресивності та середній рівень — ригідності.

Віктор Д. не має наявних когнітивних порушень функцій пам'яті, показники тривожності варіюють між середнім та високим рівнями, він має середні рівні фрустрації, агресивності та ригідності.

Дмитро В. та Олександр О. не мають когнітивних порушень функцій пам'яті, їхні показники тривожності — у межах між середнім та високим рівнями, вони обоє мають середні показники по трьом шкалам — фрустрації, агресивності та ригідності.

Олексій Ш. має когнітивні порушення функцій пам'яті, показники його тривожності перебувають між середнім та високим рівнями, фрустрація та ригідність — на середньому рівні, агресивність — на низькому рівні.

Катерина Л. та Тетяна А. мають наявні когнітивні порушення функцій пам'яті, показники тривожності перебувають між середнім та високим рівнями, показники фрустрації, агресивності та ригідності знаходяться у межах середнього рівня.

Толя С. має наявні когнітивні порушення функцій пам'яті, показники тривожності цього респондента перебувають між низьким та високим рівнями, що не звучить правдоподібно, показники фрустрації та агресивності відповідають середньому рівню, показники ригідності — низькому.

Євгенія Ж. не має когнітивних порушень функцій пам'яті, її показники рівня тривожності знаходяться у межах середнього та високого рівнів, показники фрустрації та агресивності відповідають низькому рівню, показники ригідності — середньому.

Нікіта П. не має когнітивних порушень функцій пам'яті, показники тривожності фіксуються між низьким та високим рівнями, що є мало ймовірним, показники фрустрації та агресивності перебувають у межах середнього рівня, ригідність — у межах низького рівня.

Наталія Г. не має когнітивних порушень функцій пам'яті, показники рівня тривожності знаходяться у межах середнього та високого рівнів, показники фрустрації та ригідності — у межах середнього рівня, показники агресивності фіксуються на низькому рівні.

Олена Б. не має когнітивних порушень функцій пам'яті, показники тривожності та фрустрації відповідають низькому рівню, агресивності та ригідності — середньому.

Софія М. не має когнітивних порушень функцій пам'яті, на низькому рівні перебувають показники фрустрації, агресивності та ригідності.

Проаналізувавши дані 18 респондентів із середнім рівнем стресу за іншими методиками нашого емпіричного дослідження, можна зробити наступні висновки: 12 підлітків не мають когнітивних порушень пам'яті, 6 досліджуваних мають когнітивні порушення функцій пам'яті.

Аналіз емоційної сфери показав, що домінуючим симптомом у респондентів із показниками, які відповідають середньому та високому рівням стресу, є тривожність. Це вказує на значну інтенсивність тривожних реакцій у відповідь на стрес. Хоча рівень фрустрації у респондентів також підвищений, він виявляється менш вираженим порівняно із рівнем тривожності. Рівень агресивності коливається від низького до середнього, що вказує на можливість розвитку агресивних реакцій під впливом стресу, хоча це явище не є універсальним. Показники ригідності, що знаходяться у межах середніх значень, можуть свідчити про певну обмеженість у поведінкових реакціях та труднощі із

адаптацією до мінливих умов. Важливо зазначити, що прояви стресу мають індивідуальний характер. Так, деякі респонденти із високим рівнем тривожності демонструють низький рівень агресивності. Крім того, наявність когнітивних порушень функцій пам'яті не завжди супроводжується підвищеним рівнем тривожності або інших негативних станів, що підкреслює складність взаємозв'язку між різними аспектами психологічного стану під час стресу.

Для подальшого аналізу була виділена група із 28 респондентів (57%), які мають найвищі показники за шкалою стресу.

Святослав Д. не має когнітивних порушень функцій пам'яті, показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності перебувають на середньому рівні.

Катерина В. не має когнітивних порушень функцій пам'яті, показники фрустрації перебувають у межах середнього рівня, агресивності та ригідності — у межах низького рівня.

Саша Н. має когнітивні порушення функцій пам'яті, показники тривожності знаходяться між середнім та високим рівнями, фрустрації та ригідності відповідають середньому рівню, агресивності — низькому.

Богдан М. не має когнітивних порушень функцій пам'яті, показники його рівня тривожності знаходяться між середнім та високим рівнями, показники фрустрації та ригідності відповідають середньому рівню, агресивності — високому.

Світлана С. не має когнітивних порушень функцій пам'яті та має низькі показники тривожності за обома методиками, показники фрустрації, агресивності та ригідності перебувають у неї на середньому рівні.

Вікторія О. має когнітивні порушення функцій пам'яті, показники рівня тривожності знаходяться між середнім та високим рівнями, показники фрустрації — на високому рівні, агресивності — на низькому та ригідності — на середньому рівні.

Михайло П. не має когнітивних порушень функцій пам'яті, однак має показники тривожності та ригідності на середньому рівні, показники фрустрації та агресивності — на низькому рівні.

Галина О. не має когнітивних порушень функцій пам'яті, її показники тривожності перебувають на середньому рівні, показники фрустрації — на низькому рівні, агресивності та ригідності — на середньому рівні.

Анна А. має когнітивні порушення функцій пам'яті, її показники рівня тривожності знаходяться між середнім та високим рівнями, показники фрустрації — на низькому рівні, агресивності та ригідності — на середньому.

Ольга Ф. не має когнітивних порушень функцій пам'яті, показники її тривожності зафіксовано між низьким і високим рівнями, що дає причини для сумніву у достовірності відповідей респондентки, показники фрустрації, агресивності та ригідності перебувають на середньому рівні.

Тарас Б. має когнітивні порушення функцій пам'яті, показники його тривожності зафіксовано між низьким і середнім рівнями, фрустрації та ригідності відповідають низькому рівню, агресивності — середньому рівню.

Група респондентів (Зоряна Х., Каріна Г., Поліна К., Неллі С., Ярослава Ч., Юрій П.) об'єднана за спільними показниками: вони не мають когнітивних порушень функцій пам'яті, показники їхнього рівня тривожності знаходяться між середнім та високим рівнями, показники фрустрації, агресивності та ригідності перебувають на середньому рівні.

На противагу попередній групі респондентів, група досліджуваних, до якої входять Остап, Катя Н., Настя Є., Аліна П., Сергій О., Олег Н., мають когнітивні порушення функцій пам'яті, показники рівня їхньої тривожності знаходяться між середнім та високим рівнями, показники фрустрації, агресивності та ригідності перебувають на середньому рівні.

Звертаємо увагу на окремих підлітків із вибірки, які мають високі показники за певними методиками. Аніта С. має дуже високий рівень стресу, агресивності та тривожності. Процес розлучення батьків Аніти, який тривав на момент проведення дослідження, міг бути одним із факторів, що сприяв високим показникам респондентки.

Амелі має дуже високий рівень стресу, тривожності, фрустрації та ригідності і має когнітивні порушення функцій пам'яті. Амелі була вимушена переїхати із початком повномасштабної війни за кордон на невизначений термін. Очевидно, це вплинуло на її психічні стани та погіршення пам'яті.

Саша Л. має дуже високий рівень стресу, тривожності та ригідності. Сімейний контекст Саші Л. характеризується безпосередньою апеляцією до воєнних подій: її мати є волонтером із 2013 року, батько брав участь у бойових діях у 2015 році. Такий досвід батьків може опосередковано впливати на формування у підлітка підвищеного рівня тривожності та ригідності поведінки.

Іван Р. та Андрій Х. мають дуже високий рівень стресу, тривожності, фрустрації та ригідності, а також когнітивні порушення функцій пам'яті. 24 лютого 2022 року Іван Р. виїжджав із Києва, очевидно, це негативно вплинуло на психіку підлітка, як видно за показниками. Андрій Х. переїхав із Чернігова, де близько трьох тижнів сидів у бомбосховищі піч час атаки ворога на місто у 2022 році. Пережиті Андрієм травматичні події могли бути фактором, що сприяли розвитку високого рівня стресу та тривожності.

Результати нашого дослідження вказують на те, що у групи респондентів із високим рівнем стресу спостерігається підвищення показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності поведінки. Це вказує на тісний зв'язок між стресом і розвитком широкого спектру негативних емоційних станів та поведінкових реакцій. Хоча більшість учасників із високим рівнем стресу не виявили когнітивних порушень функцій пам'яті, дослідження ідентифікувало підгрупу із 13 осіб, у яких вони були зафіксовані.

Для розуміння, чи дійсно війна є головною причиною для високих показників рівня стресу, ми звернулися до результатів інших науковців за методикою «Визначення рівня стресу» (В.Ю. Щербатих). Перше емпіричне дослідження А.С. Скидан було спрямоване на оцінку впливу стресових факторів, пов'язаних із проживанням підлітків у прифронтовій зоні, та на їхні психофізіологічні показники [49]. Для цього було проведено два етапи обстеження: у травні та вересні 2023 року. Експериментальна група становила 50 учнів, із них — 22 дівчини та 28 хлопців, які проживали у Запорізькій області. За результатами першого етапу, відсутній рівень стресу — у 7% хлопців та 3% дівчат, помірний стрес мали 43% хлопців та 63% дівчат, ознаки впливу сильних стресових факторів виявлено у 25% хлопців та 14% дівчат, сильний стрес зафіксовано у 28,5% хлопців та 9% дівчат. Другий етап мав дещо інші дані: у 3,5% хлопців та 14% дівчат не було зафіксовано проявів стресу, 43% хлопців та 54% дівчат мали показники помірною рівня стресу, ознаки впливу сильних стресових факторів було виявлено у 25% хлопців та 23% дівчат, у 28,5% хлопців та 9% дівчат було діагностовано високий рівень стресу. Тобто, ми бачимо, що більшість респондентів перебували на момент дослідження у стані помірною стресу та незмінними залишалися показники між двома етапами, що фіксували наявність високого рівня стресу. Припускаємо, що стресові фактори, притаманні прифронтовим зонам, суттєво впливають на психологічний стан підлітків.

Наступними результатами для порівняння була робота К.К. Масер [50]. Дослідження проводилось 2023 року у Чернівецькій області, вибірка складалась із двох груп: 20 учнів середнього підліткового віку (12,5 років) та 20 учнів старшого підліткового віку (14,5 років). За результатами дослідження, прояви стресу відсутні у 20% представників групи середнього підліткового віку та у 5% — представників старшого віку, у 45% досліджуваних обох груп було діагностовано показники помірному стресу, 20% респондентів першої групи та 30% другої групи мали виражений рівень стресу, показники сильного стресу було зафіксовано у 15% представників середнього підліткового віку та у 20% — старшого підліткового віку.

Звертаємось до наших результатів дослідження: низький рівень стресу в досліджуваних підлітків відсутній, помірний рівень стресу мають 6% респондентів, середній — 37%, дуже високий рівень стресу фіксується у 57% учнів. Отже, можна зробити висновок, що стрес стабільно присутній у житті респондентів: зменшується відсоток тих, у кого відсутні показники стресу, багато із них перебувають у межах середніх показників, показники рівня високого стресу із кожним роком війни стають все вищими. Хронічний стрес від такого зовнішнього чиннику як бойові дії в Україні, є фактором, який негативно відображається на психологічному та фізіологічному стані підлітків.

За допомогою психодіагностичної методики «Тест тривожності Бека» було проведено кількісну оцінку рівня тривожності у досліджуваній вибірці. Отримані результати дозволили розподілити респондентів на групи відповідно до чотирьох рівнів тривожності: нормального, легкого, середнього та високого, як показано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Методика «Тест тривожності Бека»

Рівні тривожності	Кількість респондентів	Результати, представлені у відсотках
Нормальний рівень	0	0%
Легкий рівень	4	8%
Середній рівень	9	18%
Високий рівень	36	74%

Результати, які представлені на рисунку 3.2., демонструють дуже високий показник рівня тривожності у 74% досліджуваних підлітків. Висока поширеність тривожних розладів серед представників даної вікової групи, ймовірно, є результатом комплексної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів, включаючи вікові особливості та вплив стресогенних подій, таких як військовий конфлікт. Тривожність у підлітковому віці може посилюватись через підвищену чутливість до соціальних стресів та проявлятися у вигляді стурбованості та емоційної дисрегуляції. У 18% респондентів зафіксовано середній рівень тривожності за шкалою Бека, що вказує на наявність ситуативних проявів тривожності. Тривожність є складним феноменом та динамічним станом, який може змінюватися залежно від контекстуального фактору та індивідуальних особливостей особистості, що суттєво впливає на прояв та інтенсивність тривожних симптомів.

Аналіз отриманих даних показав, що легкий рівень тривожності є рідкісним явищем серед досліджуваної вибірки, склавши лише 8% від загальної кількості. Незважаючи на те, що за шкалою оцінки тривожності Бека показником

норми вважається результат від 0 до 5 балів, жоден із учасників дослідження не потрапив до цієї категорії.

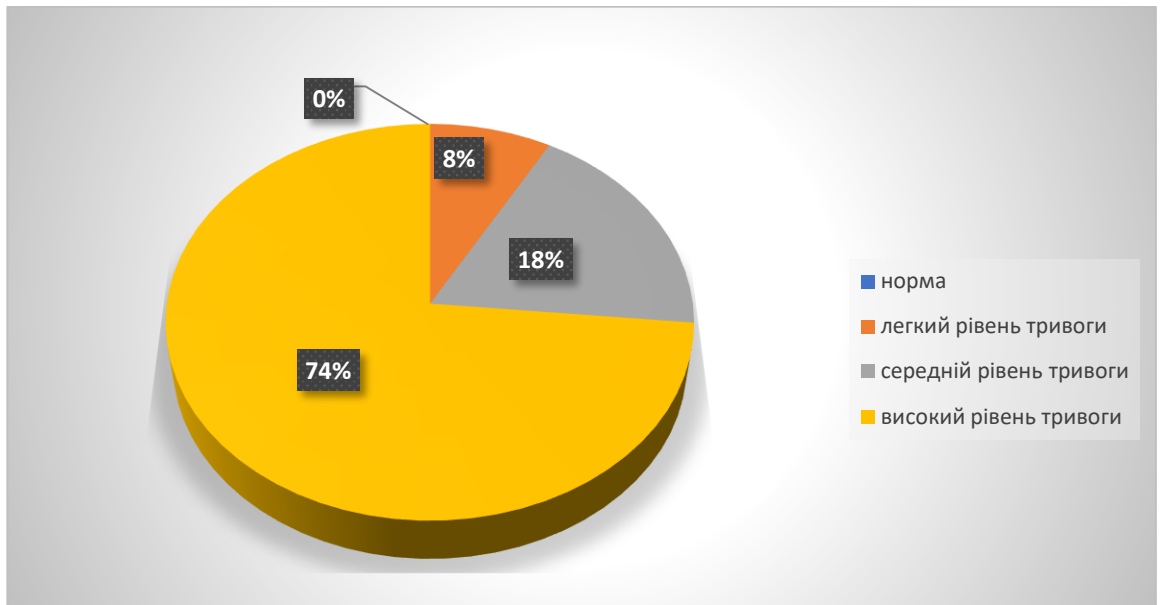


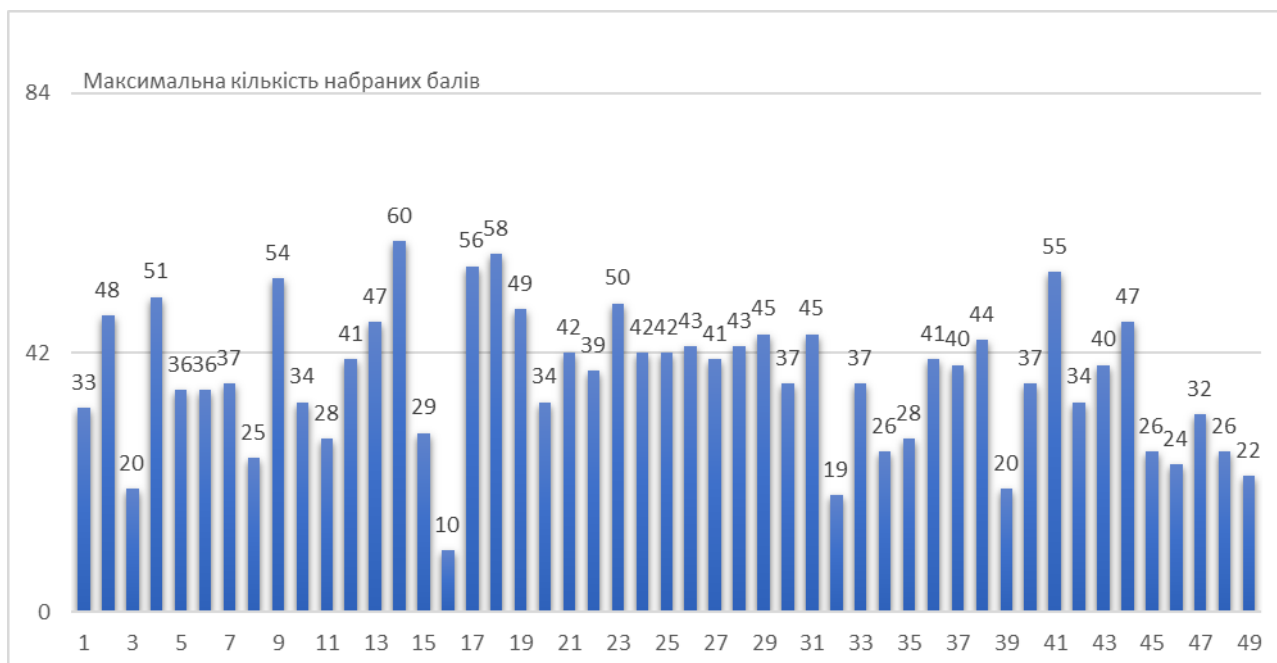
Рис. 3.2. Методика «Тест тривожності Бека»

Тривожність можна розглядати як індикатор активного розвитку підлітка, який намагається зрозуміти і прийняти складний світ емоцій та соціальних взаємодій. «Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги» [51]. Коли рівень тривожності знаходиться у межах норми, підліток відчуває себе готовим до будь-яких викликів і здатен діяти рішуче. В інакшому разі, тривожність негативно впливає на когнітивні функції, соціальну адаптацію та загальну якість життя підлітків. Отримані результати вказують на те, що стрес від війни в Україні може бути одним з ключових факторів, який впливає на рівень тривожності підлітків. Незважаючи на індивідуальні відмінності у вираженості такого типу реакцій, загальна тенденція до підвищення тривожності в усіх досліджуваних групах підтверджує наше припущення.

Наступна методика, якою ми послуговувались, була «Опитувальник самооцінки пам'яті MCNAIR та KAHN». Ряд запитань даного опитувальника дозволив встановити показники пам'яті у респондентів. За результатами методики, 19 досліджуваних підлітків із 49 перевищили встановлений критерій для визначення наявності когнітивних порушень функцій пам'яті. Як показано у таблиці 3.3., число цього порогу становило 42 бали. Виявлена наявність проблем із пам'яттю у підлітковому віці може бути пов'язана із фізіологічними перебудовами. Підлітковий вік є часом гормональних змін та активної реорганізації мозку, зокрема, структур та нейронних мереж. Ці процеси можуть супроводжуватися зниженням ефективності когнітивних функцій пам'яті.

Таблиця 3.3.

Опитувальник самооцінки пам'яті MCNAIR та KAHN



Як показано на рисунку 3.3., 39% досліджуваних мають когнітивні порушення функцій пам'яті, у 61% респондентів такі порушення не зафіксовані. Отримані дані свідчать про те, що тривалі стресові умови, пов'язані із військовими діями, можуть негативно впливати на нейрокогнітивний розвиток підлітків. Результати дослідження, проведеного за методикою В.Ю. Щербатих,

вказують на наявність зв'язку між високим рівнем стресу та порушеннями функцій пам'яті у респондентів. Зокрема, 15 із 28 дітей із показниками дуже високого рівня стресу демонструють проблеми із пам'яттю. На підтвердження результатів дослідження та пов'язаних із ними припущень, посилаємось на роботи науковців Т.М. Титаренко та Л.А. Лепіхової: «...Не залишається осторонь і психічна діяльність людини через знекровлення головного мозку: порушуються якість мислення, концентрація і розподіл уваги, короткострокове, оперативне та довгострокове запам'ятовування. Знижується працездатність, особливо інтелектуальна, зростають психічна втомлюваність та виснаженість» [4; 2].

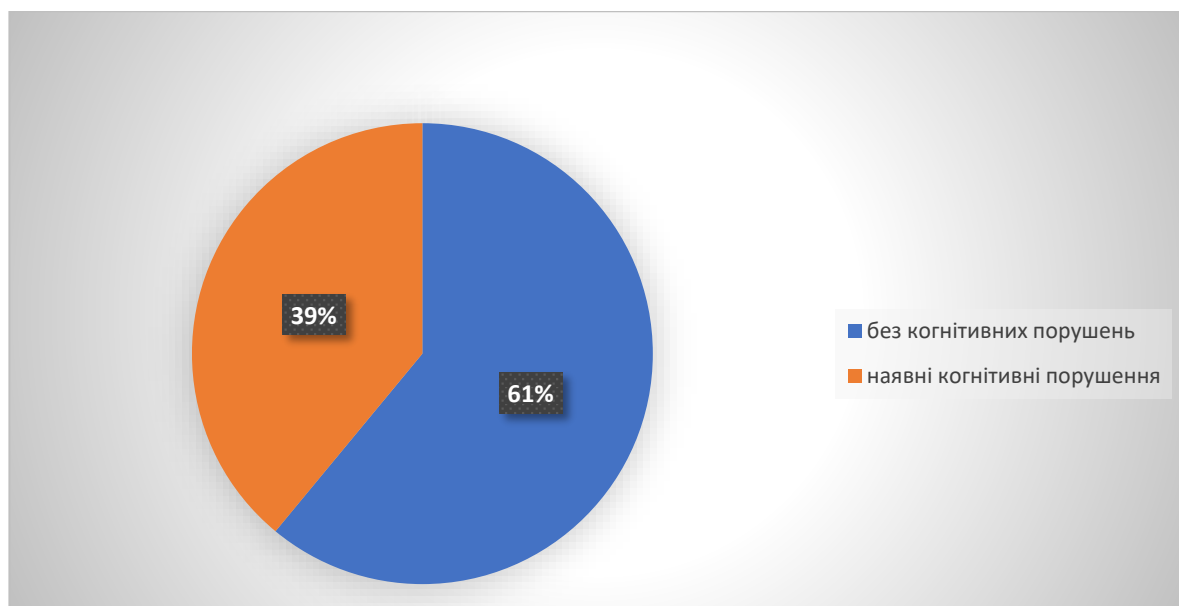


Рис. 3.3. Опитувальник самооцінки пам'яті MCNAIR та KAHN

Останньою методикою для дослідження ми взяли «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенка), яка включає чотири шкали — шкалу тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Аналіз результатів даної методики представлено у таблиці 3.4. Типовими результатами для більшості респондентів були середні показники за всіма шкалами. Зокрема, 38 осіб продемонстрували середній рівень тривожності, 33 особи — середній рівень фрустрації, 34 особи — середній рівень агресивності та 37 осіб — середній рівень

ригідності. Це може пояснюватися тим, що підлітки виявляють підвищену вразливість до впливу стресових факторів, пов'язаних із воєнними діями. Активний період розвитку, що характеризується інтенсивними емоційними переживаннями та формуванням соціальних зв'язків, робить підлітків особливо чутливими до травматичних подій. Обмеженість психологічних ресурсів ускладнює процес переробки та адаптації до екстремальних ситуацій, що може призвести до розвитку стійких психологічних розладів.

Таблиця 3.4.

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)

Шкали	Рівні			Результати, представлені у відсотках		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Шкала тривожності	9	38	2	18%	78%	4%
Шкала фрустрації	11	33	5	22%	68%	10%
Шкала агресивності	10	34	5	19%	71%	10%
Шкала ригідності	7	37	5	14%	76%	10%

Отримані результати дослідження дають змогу стверджувати, що типовим для більшості підлітків був середній рівень тривожності (78%). Лише незначна частина респондентів демонструвала низький (18%) або високий (4%) рівень тривожності. Недостатність життєвого досвіду та труднощі адаптації до змін можуть обумовлювати формування середнього рівня тривожності як результату природних психологічних механізмів, пов'язаних із процесом становлення особистості. Крім загальних тенденцій, важливо звернути увагу на наявність

індивідуальних відмінностей у реакції підлітків на стресові ситуації, зокрема, пов'язані із дестабілізацією життєвих умов внаслідок війни.

Серед досліджуваних підлітків рівень фрустрації розподілився наступним чином: середній рівень зафіксовано у 68% учасників, низький рівень — у 22%, а високий — у 10%. Незадоволені потреби є поширеним джерелом фрустрації, яка проявляється у вигляді різноманітних емоційних реакцій та може призводити до дестабілізації психологічного стану. Соціальні катаклізми, зокрема війни, є потужними стресорами, що провокують у підлітків внутрішні конфлікти та підвищують рівень фрустрації через необхідність адаптації до нових умов.

Аналіз даних за шкалою агресивності продемонстрував, що більшість підлітків мали середній рівень (66%), тоді як низький рівень фіксувався у 30% респондентів та високий — у 4%. Переважаючий середній рівень може бути пов'язаний із труднощами у регуляції емоцій та проявлятися підвищеною дратівливістю й імпульсивністю. Нездатність ефективно справлятися із емоційним напруженням може призводити до ескалації конфліктів у міжособистісних стосунках.

Розподіл показників ригідності серед досліджуваних підлітків продемонстрував відповідність середньому рівню (76%), низькому рівню (14%) та високому рівню (10%). Враховуючи, що ригідність пов'язана із труднощами адаптації до змін, припускаємо, що середній рівень ригідності може сприяти розвитку тривожних станів через постійне відчуття небезпеки та ускладнення соціальних взаємодій.

Як показано на рисунку 3.4., переважаючий середній рівень мали 78% респондентів за шкалою тривожності, 68% — за шкалою фрустрації, 71% — за шкалою агресивності та 76% — за шкалою ригідності.

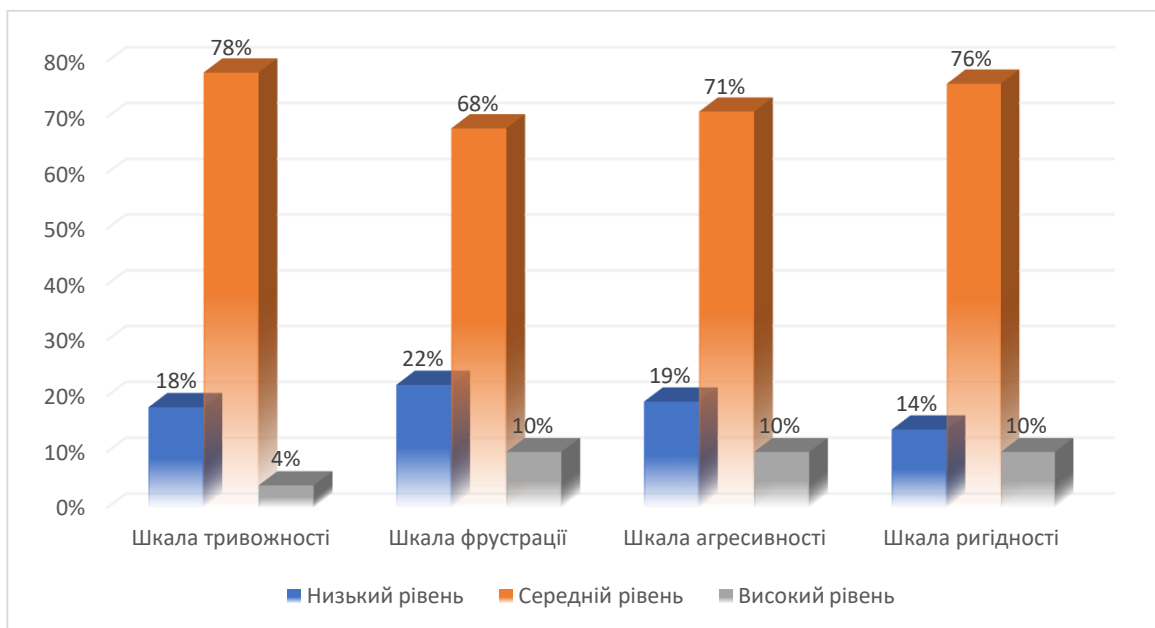


Рис. 3.4. «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)

Встановлення взаємозв'язку між тривожністю і пам'яттю, між тривожністю та зміною психічних станів підлітків.

Для встановлення кореляційного зв'язку між тривожністю та пам'яттю, а також між тривожністю та зміною психічних станів підлітків, було використано методи математичної обробки: програму IBM SPSS Statistics. Для перевірки нормального розподілу даних ми скористалися тестом Шапіро-Вілка та оцінювали взаємозв'язок між змінними за коефіцієнтом кореляції Пірсона, що відображено у Додатку М.

Спершу ми встановлювали кореляційні зв'язки між рівнем тривожності за методикою «Тест тривожності Бека» та показниками пам'яті за «Опитувальником самооцінки пам'яті MCNAIR та KAHN», які представлені у Додатку Н.

Таблиця 3.5.

Таблиця кореляційних зв'язків між «Тестом тривожності Бека» та «Опитувальником самооцінки пам'яті MCNAIR та KAHN»

Встановлення зв'язку	Тривожність	Пам'ять
Коефіцієнт кореляції	0,381**	0,381**
Значимість	0,007	0,007

** Кореляція є статистично значущою на рівні 0,01 (двосторонній зв'язок)

За результатами таблиці 3.5. констатуємо, що коефіцієнт кореляції Пірсона становив 0,381 для обох змінних — пам'яті та тривожності ($r=0,381^{**}$, $p=0,007$). Дані таблиці дозволили нам оцінити силу та напрямок зв'язку між цими двома змінними, який проявився у вигляді середнього позитивного зв'язку. Це була пряма кореляція, тому ми припускаємо, що зі зростанням рівня тривожності у

респондентів зростають показники погіршення пам'яті. Рівень значущості 0,007 для обох змінних вказує на те, що кореляція статистично значуща і навряд чи може бути випадковою. Такі результати можна інтерпретувати як наслідок взаємодії біологічних та соціальних факторів, характерних для перехідного віку. Інтенсивний навчальний процес, особливості психологічного розвитку та вплив стресових факторів, зокрема, пов'язаних із поточними подіями війни в Україні, створюють значне навантаження на когнітивні здібності підлітків, серед яких вагоме місце займає пам'ять. Когнітивні порушення можуть включати труднощі із концентрацією уваги, прийняттям рішень, запам'ятовуванням інформації.

Таблиця 3.6.

Таблиця кореляційних зв'язків між «Тестом тривожності Бека» та шкалами «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Психологічний феномен	Шкали	Коефіцієнт кореляції	Значимість
Тривожність	Тривожності	0,498**	<,001
Тривожність	Фрустрації	0,552**	<,001
Тривожність	Агресивності	0,184	0,206
Тривожність	Ригідності	0,596**	<,001

** Кореляція є статистично значущою на рівні 0,01 (двосторонній зв'язок)

Як показує таблиця 3.6., кореляційний аналіз результатів дослідження виявив, що показники тривожності додатно на рівні тенденції корелюють із показниками тривожності, фрустрації та ригідності. Показник агресивності близький до нульового значення, тобто, отриманий нами слабкий позитивний зв'язок може бути випадковим.

Було виявлено позитивні кореляційні зв'язки тривожності за методикою «Тест тривожності Бека» та тривожності за однією зі шкал методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка ($r=0,498$, $p<0,001$), що представлено у Додатку П. Це вказує на помірний позитивний зв'язок між цими двома змінними. Тобто, зі збільшенням рівня тривожності за однією методикою, як правило, збільшується рівень тривожності (за другою методикою). Значення рівня значущості — менше 0,01; це свідчить про дуже високу статистичну значущість отриманого результату. Ми можемо стверджувати, що виявлений зв'язок не є випадковим.

Результати кореляційного аналізу дозволили встановити статистично значущі взаємозв'язки між показниками тривожності та фрустрації ($r=0,552$, $p<0,001$), які ми показали у Додатку Р. Коефіцієнт кореляції для обох змінних 0,552 вказує на помірний позитивний зв'язок між тривожністю та фрустрацією. Припускаємо, що збільшення рівня тривожності впливає на збільшення рівня фрустрації. Значення рівня значущості менше 0,001 вказує на те, що виявлений зв'язок — не випадковий. Такий результат може свідчити про те, що ці два емоційні стани часто супроводжують та підсилюють одне одного та можуть бути викликані стресовими ситуаціями.

Слабкий позитивний кореляційний зв'язок був виявлений між тривожністю та агресивністю ($r=0,184$, $p=0,206$), що представлено у Додатку С. Тобто, такий зв'язок не дозволяє із достатньою впевненістю стверджувати про наявність причинно-наслідкового зв'язку між досліджуваними змінними. Значення рівня значущості дорівнює 0,206. Це означає, що ми не можемо відкинути нульову гіпотезу про відсутність зв'язку між тривожністю та агресивністю. Хоча існує невелика тенденція до позитивного зв'язку, але вона може бути випадковою. Припускаємо, що високий рівень тривожності не обов'язково супроводжується високим рівнем агресивності і навпаки.

Отримані нами дані свідчили про існування статистично значущого та сильного позитивного кореляційного зв'язку між рівнем тривожності та ригідністю ($r=0,596$, $p<0,001$), як показано у Додатку Т. Можна припустити, що тривожність обмежує когнітивну гнучкість та призводить до більш стереотипних і менш адаптивних форм поведінки. Зі збільшенням рівня тривожності, як правило, спостерігається збільшення рівня ригідності поведінки. Рівень значущості 0,001 означає, що імовірність випадковості отриманого результату — менше 0,1%. Респонденти, які характеризуються підвищеним рівнем тривожності, частіше демонструють меншу гнучкість у своїй поведінці та більш жорстко дотримуються встановлених шаблонів. Індивіди із високим рівнем тривожності можуть використовувати ригідну поведінку як спосіб зменшити відчуття невизначеності та заспокоїтися.

Висновки до третього розділу

Результати аналізу даних нашого емпіричного дослідження свідчать, що серед підлітків переважає високий рівень тривожності. За методикою «Тест тривожності Бека» цей показник становить 74%. Припускаємо, що високий рівень тривожності пов'язаний із дуже високим рівнем стресу, який складає 57%. Підліткова тривожність є багатогранним феноменом, яка характеризується специфічними джерелами, проявами та механізмами виникнення, обумовленими особливостями психологічного розвитку у цьому віці. Інтенсивний процес формування «Я-концепції» є одним із ключових факторів, що сприяють розвитку тривожності, особливо в умовах внутрішніх конфліктів та суперечливих самооцінок.

Отримані дані підтвердили гіпотезу про вплив високого рівня тривожності на психічні стани підлітків та їхню пам'ять в умовах стресу. Виявлені кореляційні зв'язки між тривожністю та пам'яттю, дозволили зробити висновок про наявність взаємодії між емоційним станом та когнітивними процесами.

Під час емпіричного дослідження були встановлені статистично значущі зв'язки між тривожністю та тривожністю, фрустрацією та ригідністю і дуже слабкий позитивний значущий зв'язок між тривожністю та агресивністю. Підлітковий вік характеризується підвищеною вразливістю до розвитку психологічних проблем. Тривала дія стресових подій, пов'язаних із війною, може значно поглибити ці процеси та призвести до погіршення ментального здоров'я підлітків і потребує своєчасної психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ

Стрес — це реакція організму на вимоги навколишнього середовища. Він є адаптаційним механізмом, що дозволяє організму мобілізувати ресурси для подолання викликів зовнішнього середовища. Однак надмірний або тривалий стрес може призвести до виснаження цих механізмів та розвитку патологічних станів. Посилаючись на погляди Брюса Мак'Юена, читаємо на підтвердження наших слів у дослідниці А.М. Ропай: «наслідки хронічного стресу можуть бути залежні від індивідуальної схильності до стресу та здатності кожної людини реагувати на стресові ситуації. Таким чином, важливо розуміти, що вони можуть бути різними для різних людей» [52].

Перший розділ нашої магістерської роботи присвячений дослідженню таких проблем, як історія виникнення терміну «стрес», його стадії та види, вплив хронічного стресу на організм людини. У ході опрацювання теоретичного матеріалу, ми виявили роль війни в Україні як однієї із потужних стресогенних чинників; з'ясували зв'язок стресу із тривожністю, ригідністю, агресивністю, фрустрацією, а також впливу стресу на пам'ять серед досліджуваних підлітків.

У другому розділі детально розглядаються методики збору та аналізу даних, які ми обрали як ефективні для вивчення психологічних станів підлітків під впливом стресу. Цей розділ присвячено характеристиці вибірки, здійснено теоретичний огляд наукових праць, що стосуються особливостей підліткового віку.

Третій розділ присвячено емпіричному дослідженню стресу та тривожності як однієї із наслідків стресу. Об'єктом дослідження є реакції підлітків на стрес, предметом — реакції психіки, зокрема, тривожність, фрустрація, ригідність і агресивність та функціонування пам'яті підлітків в умовах війни.

Магістерська робота базується на гіпотезі, згідно із якою в умовах стресу високий рівень тривожності впливає на психічні стани підлітків та їхню пам'ять.

Під час емпіричного дослідження було використано чотири психодіагностичні методики, ключовою із яких ми обрали «Тест визначення рівня стресу» В.Ю. Щербатих. Розподіл за показниками рівня стресу дозволив ідентифікувати три чітко окреслені групи учасників дослідження, які стали базою для подальшого аналізу. Результати представлено у Google-таблиці та здійснено математичні обрахунки на наявність кореляційних зв'язків у програмі SPSS Statistics.

На основі отриманих результатів ми можемо констатувати, що 57% підлітків мають дуже високий рівень стресу; 74% опитуваних відповідають високому рівню тривожності; 39% мають когнітивні порушення функцій пам'яті; у межах середнього значення перебувають показники тривожності (78%), фрустрації (68%), агресивності (71%) та ригідності (76%).

Ми дослідили взаємозв'язок між тривожністю та порушеннями функцій пам'яті, а також між тривожністю та змінами у психічних станах підлітків, на основі чого зробили висновки:

1. Виявлено тісний позитивний зв'язок між тривожністю та тривожністю, тривожністю та фрустрацією, між тривожністю та ригідністю поведінки.
2. Встановлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між тривожністю та пам'яттю.
3. Виявлено слабкий позитивний зв'язок між тривожністю та агресивністю.
4. Хронічний стрес негативним чином впливає на психічні стани підлітків, функції їхньої пам'яті та провокує високий рівень тривожності.

Результати емпіричного дослідження дозволяють підтвердити нашу гіпотезу про те, що в умовах стресу високий рівень тривожності впливає на психічні стани підлітків та їхню пам'ять.

Ми погоджуємося із тим, що тривожність є проявом стресу та багатогранним феноменом, який тісно пов'язаний із іншими психологічними характеристиками особистості. Розуміння цих зв'язків має важливе значення для розробки ефективних психотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на зниження рівня тривожності та покращення загального психологічного стану вразливої вікової категорії підлітків у нинішніх стресових умовах.

Тому ми хочемо запропонувати ефективні стратегії, які можуть допомогти підліткам розвинути стійкість до стресу та покращити своє ментальне здоров'я. Психологічна складова включає в себе розуміння природи стресу, розвиток навичок саморегуляції та управління емоціями. Фізична активність, правильне харчування, достатній сон та відсутність шкідливих звичок є важливим компонентом у формуванні стресостійкості. Професійна допомога може бути необхідною для тих, хто стикається із особливо сильним стресом або травматичними переживаннями. Комплексний підхід до формування стресостійкості, який включає як індивідуальні зусилля, так і підтримку з боку суспільства, є найбільш ефективним способом подолання стресу та зміцнення психічного здоров'я у складні часи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. WHO 2024. *Emergency Appeal: Ukraine*. 2024. URL:

<https://bit.ly/4fecuOZ>

2. Мизенко А.А. Сприймання війни як внутрішнього переживання особистості. *Психологія і війна : Програма XIV Міжнар. наук.-практ. конфер. «Психологія і війна»*. 2024 р. Ніжин. С. 12. URL:

<https://bit.ly/40JTAuW>

3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2011. С. 175. URL:

<https://bit.ly/4bdW2vG>

4. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : наук. - метод. посібн. Київ : Міленіум, 2006. С. 9; 13-14. URL:

<https://bit.ly/44m4tCY>

5. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. С. 12. URL:

<https://bit.ly/4berERW>

6. Стрес. *Фармацевтична енциклопедія*. URL:

<https://bit.ly/4bcf9WW>

7. Боярчук О.Д. Біохімія стресу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. С. 6. URL:

<https://bit.ly/3VeveWR>

8. Сельє Г. Стрес без дистресу. *Журнал неврології ім. Б.М. Маньковського*. 2016. Том 4, № 1. С. 85. URL:

<https://bit.ly/3UUDIGQ>

9. Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. *Навчально-методичний посібник*. Київ, 2022. С. 23.

<https://bit.ly/4hGSx53>

10. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручн. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. С. 14; С. 91-92. URL:

<https://bit.ly/3WkLQgT>

11. Орос М.М., Гал А.В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. №7 (253). С. 32. URL:

<https://bit.ly/3Kd2dVv>

12. Шагар В.Б. *Сучасний тлумачний психологічний словник*. Харків : Прапор, 2007. С. 319-320; 551. URL:

<https://bit.ly/3VdKfZ3>

13. Дмитрієва С.М., Мачушник О.Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *Вісник*. № 3 (37). Київ : Видавництво КІБіТ, 2018. С. 13-18. URL:

<https://bit.ly/4feqGYh>

14. Наугольник Л.Б. Внутрішні бар'єри у розвитку конструктивних міжособистісних відносин працівників ризиконебезпечних видів професій. *Львівський державний університет внутрішніх справ*. URL:

<https://bit.ly/4evbq86>

15. Ярош Н.С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology*. 2015. Випуск 58. С. 61-62. URL:

<https://bit.ly/4bQ1gy7>

16. Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Психологія особистості*. 2020. Випуск 19. С. 158. URL:

<https://bit.ly/4aXS0I2>

17. Учитель І.Б., Сурякова М.В., Кучинова Н.М. Адаптаційні ресурси та особистісна тривожність підлітків. *Габітус*. 2023. № 51 С. 116. URL:

<https://bit.ly/3WV3R5q>

18. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С.165. URL:

<https://bit.ly/3Cknw6S>

19. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. праць РДГУ. 2023. Випуск 20. С. 199. URL:

<https://bit.ly/3YNXPTJ>

20. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог.* 2004. № 23-24 (119-120). С. 41-43.

21. Шумейко О.М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. Том 34 (73). 2023. № 3. С. 40. URL:

<https://bit.ly/3YMPnnK>

22. Черненко Н.І. Психологічні наслідки війни: проблеми, шляхи виходу із кризи. *Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу* : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конференції, присвяченої 105-й річниці від дня народження В. Сухомлинського. Кропивницький, 2023. С. 299. URL:

<https://bit.ly/4dU1xSi>

23. Фазель М., Штайн А. Психічне здоров'я дітей-біженців: Порівняльне дослідження. *British Medical Journal.* № 327(7407). URL:

<https://bit.ly/3O5nodZ>

24. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. *Діти і війна: монографія.* Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. С. 76. URL:

<https://bit.ly/4bxi7WK>

25. Хозраткулова І.А. Арттерапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2022. Випуск 4. С.140. URL:

<https://bit.ly/40IyQnf>

26. Фрустрація. Ригідність. Пам'ять. *Тлумачний словник української мови.*

URL:

<https://bit.ly/3ApWsm8>

<https://bit.ly/4fFQzA2>

<https://bit.ly/4dSbEXX>

27. Шамне А.В., Прахова С.А Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монограф. Київ : НУБіП Укр., 2018. С. 37-38. URL:

<https://bit.ly/3CAEEoI>

28. Сафін О.Д. Психічна ригідність особистості при стресових станах. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : матер. Всеукр. Наук.-практичн. конфер. : матер. і тези доповідей, м. Вінниця, 23-24 листоп. 2017 / ТОВ «Нілан-ЛТД», Вінниця, 2017. С. 216. URL:

<https://bit.ly/4fejmff>

29. Сіроха Л.В. Психолого-педагогічні причини виникнення агресивності підлітків. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць. 2018. №4. С. 156. URL:

<https://bit.ly/3YZ7xUy>

30. Войтенко Н. Потенціал людського мозку: доповідь на міждисципл. семін. «Обрії науки». *Zbruc.* 21 січня 2021 року. URL:

<https://bit.ly/44SRkSh>

31. Варій М.Й. *Загальна психологія* : Підр. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Центр учбової літератури, 2009. С. 325. URL:

<https://bit.ly/3O6FgFk>

32. Дмитрієва С.М., Бондаренко Л.М. Вікові особливості пам'яті старшокласників та шляхи її розвитку. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи*: матер. Десятої міжнар. наук.-практ. конфер. Житомир: Видавництво ЖФ КІБІТ, 2016. С.4. URL:

<https://bit.ly/4dVYwRr>

33. Борщ К.К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, № 1. 2023. С. 50; 48. URL:

<https://bit.ly/4bTYGam>

34. Підчасов Є. В., Чепелева Н. І. Стресові стани дитини під час війни. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 94. URL:

<https://bit.ly/3X4nyba>

35. Вакуленко О.В. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. *Педагогіка*, 2004. С. 95. URL:

<https://bit.ly/3X9fshs>

36. Хомчук О.П., Пономаренко Т.І. Особливості психоемоційних станів підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2024. Випуск 1. С. 109. URL:

<https://bit.ly/40Hbz1A>

37. Білоус О.В. *Вікова психологія* : Навч. посібн. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. С. 67; 62 . URL:

<https://bit.ly/3X1MzDZ>

38. Савчин М.В., Василенко Л.П. *Вікова психологія*. Навч. посібн. Київ : Академвидав, 2005. С. 195; 200. URL:

<https://bit.ly/459YLEs>

39. Гельбак А.М. Становлення підлітка в динамічно змінному суспільстві: науково-методичний посібник. Кіровоград: КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2014. С. 37. URL:

<https://bit.ly/4fJSvYc>

40. Токарева Н.М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. С. 22.

<https://bit.ly/3CzMy1F>

41. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В. *Вікова психологія*. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. С. 193. URL:

<https://bit.ly/3wXmDid>

42. Маслій М.М. Вплив акцентуації характеру на міжособистісне спілкування дітей підліткового віку. *Актуальні питання сучасної психології* : матер. І Всеукр.наук.-практ. конфер. студентів, аспірантів і молодих вчених, м. Суми, 15 травня 2014 / Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, Суми, 2014. С. 273. URL:

<https://bit.ly/4aLyjCх>

43. Цимбалюк К.П., Дмитрієва С.М. *Мотиви учіння та їх формування у підлітковому віці*. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць / За ред. І. В. Фриз. 2015. С. 175-179. URL:

<https://bit.ly/3V3nwOh>

44. Діброва О.В. Особливості розвитку мотиваційної сфери дітей у підлітковому віці. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 12 (26). С. 569. URL:

<https://bit.ly/4e4GoVK>

45. Петраківська Т.Н. Індивідно-особистісні характеристики переживання тривожності у підлітків. *Молодий вчений*, 2023. URL:

<file:///C:/Users/User/Downloads/38-Chapter%20Manuscript-1524-1-10-20230612.pdf>

46. Кутішенко В.П. *Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій)*. 2-ге вид.: Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. С. 51. URL:

<https://bit.ly/4e7DTBQ>

47. Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Дембіцький С., Найдьонова Л. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 2023. № 4. С. 24. URL:

<https://bit.ly/3QUYSOj>

48. Щербакова О.О., Кондрацька Л.В., Беженська А.А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *Вікова та педагогічна психологія. Габітус*. Випуск 55. 2023. С. 69. URL:

<https://bit.ly/3AAoaws>

49. Скидан А.С. Психофізіологічні особливості дітей середньої школи прифронтової зони Запорізької області : кваліфік. роб. магістра. Запоріжжя, 2023. С. 31. URL:

<https://bit.ly/3BlxVif>

50. Масер К.К. Особливості проживання підлітками кризових ситуацій : дипл. роб. бакал. Чернівці, 2023. С. 61. URL:

<https://bit.ly/3CWCyjo>

51. Чорна І. Особливості прояву тривожності у підлітків. Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2017» : у 4 т. / Запорізький національний університет. М. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. С. 285. URL:

<https://bit.ly/4fqplsa>

52. Ропай А.М. Наслідки впливу хронічного стресу на психічне здоров'я людини. *Освіта і наука – 2023* : збірн. Наук. праць учасн. звітно-наук. конфер. студентів та аспірантів факульт. психол. Україн. державн. універ. імені Михайла Драгоманова, м. Київ, 3-7 квітня 2023 року / Ред. колегія: Л.М. Вольнова., м. Київ, 2023. С. 252. URL:

<https://bit.ly/4icqqL4>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Бланки респондентів за методикою «Тест на визначення рівня стресу» (за В.Ю. Щербатих)

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Сергій О. Вік 29

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1. ✓	1. ✓	1. ✓
2. ✓	2. ✓	2.	2.
3.	3.	3.	3. ✓
4.	4.	4. ✓	4. ✓
5.. ✓	5.. ✓	5..	5..
6.	6.	6.	6.
7.	7. ✓	7.	7.
8. ✓	8.	8. ✓	8. ✓
9. ✓	9. ✓	9.	9.
10.	10.	10.	10.
11. ✓	11.	11.	11. ✓
12. ✓	12. ✓	12. ✓	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Вікторія О. Вік 15р.

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1. ✓	1. ✓	1. ✓	1. ✓
2. ✓	2. ✓	2.	2. ✓
3. ✓	3.	3. ✓	3. ✓
4. ✓	4. ✓	4. ✓	4. ✓
5.. ✓	5.. ✓	5..	5.. ✓
6. ✓	6.	6. ✓	6. ✓
7.	7.	7.	7. ✓
8. ✓	8.	8. ✓	8.
9. ✓	9.	9. ✓	9.
10.	10. ✓	10. ✓	10.
11.	11. ✓	11. ✓	11.
12.	12. ✓	12. ✓	12. ✓
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Софія М.Вік 15

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1.	1. ✓	1.
2.	2. ✓	2.	2.
3.	3. ✓	3.	3.
4.	4. ✓	4.	4.
5.. ✓	5..	5..	5..
6.	6.	6.	6.
7.	7.	7. ✓	7. ✓
8. ✓	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9. ✓
10.	10.	10.	10. ✓
11. ✓	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Наталія Т.Вік 13

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1.	1.	1.
2. ✓	2. ✓	2. ✓	2.
3. ✓	3. ✓	3.	3. ✓
4. -	4.	4.	4.
5.. ✓	5..	5..	5..
6.	6. ✓	6.	6. ✓
7. ✓	7. ✓	7. ✓	7. ✓
8.	8.	8.	8.
9. ✓	9.	9.	9.
10.	10. ✓	10. ✓	10.
11.	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Каріна Т 14 років Вік 14

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1. ✓	1.	1. ✓	1.
2. ✓	2. ✓	2.	2.
3.	3.	3. ✓	3.
4.	4.	4. ✓	4.
5. ✓	5. ✓	5..	5..
6. ✓	6. ✓	6.	6. ✓
7.	7. ✓	7.	7. ✓
8. ✓	8.	8. ✓	8.
9. ✓	9.	9. ✓	9.
10.	10. ✓	10. ✓	10.
11.	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12. ✓
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Олександр О. Вік 15

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1. ✓	1.	1. ✓
2.	2.	2.	2.
3. ✓	3.	3.	3. ✓
4.	4. ✓	4. ✓	4.
5..	5.. ✓	5.. ✓	5..
6. ✓	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.
8.	8.	8. ✓	8. ✓
9.	9.	9. ✓	9.
10.	10.	10.	10.
11. ✓	11.	11.	11.
12.	12. ✓	12. ✓	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Алексій Ш. Вік 14

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1. ✓	1.	1.
2. ✓	2.	2. ✓	2. ✓
3.	3.	3.	3.
4.	4. ✓	4.	4.
5..	5..	5..	5.. ✓
6. ✓	6.	6.	6.
7. ✓	7.	7.	7.
8.	8.	8. ✓	8.
9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.
11.	11.	11.	11.
12.	12. ✓	12.	12. ✓
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Нікіта П. Вік 14

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1.	1.	1.
2. ✓	2. ✓	2. ✓	2. ✓
3. ✓	3.	3. ✓	3. ✓
4.	4.	4.	4.
5..	5..	5..	5..
6.	6.	6.	6. ✓
7.	7. ✓	7. ✓	7. ✓
8.	8.	8. ✓	8.
9. ✓	9.	9.	9.
10.	10. ✓	10.	10. ✓
11.	11.	11.	11.
12.	12.	12. ✓	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Юлія П Вік 15

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1. ✓	1. ✓	1. ✓
2. ✓	2.	2.	2. ✓
3.	3. ✓	3. ✓	3. ✓
4. ✓	4.	4. ✓	4.
5..	5.. ✓	5..	5..
6.	6. ✓	6.	6.
7. ✓	7.	7. ✓	7. ✓
8.	8. ✓	8. ✓	8.
9. ✓	9.	9.	9. ✓
10.	10. ✓	10.	10.
11. ✓	11. ✓	11.	11. ✓
12.	12.	12. ✓	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Анна П. Вік 15

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1. ✓	1. ✓	1. ✓	1.
2.	2. ✓	2.	2.
3.	3.	3. ✓	3. ✓
4. ✓	4. ✓	4.	4.
5.. ✓	5.. ✓	5.. ✓	5..
6.	6. ✓	6.	6.
7.	7.	7.	7.
8. ✓	8.	8. ✓	8. ✓
9.	9. ✓	9. ✓	9.
10. ✓	10.	10.	10.
11.	11.	11. ✓	11. ✓
12.	12. ✓	12.	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Олена Б.Вік 14

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1.	1. ✓	1.
2.	2. ✓	2.	2.
3.	3. ✓	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5. ✓	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.
7.	7.	7. ✓	7. ✓
8. ✓	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9. ✓
10. ✓	10.	10.	10.
11. ✓	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12. ✓
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Євгенія Ж.Вік 14

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1. ✓	1.	1.	1.
2.	2.	2. ✓	2.
3. ✓	3.	3.	3. ✓
4.	4.	4.	4.
5. ✓	5.	5. ✓	5.
6.	6. ✓	6.	6.
7. ✓	7.	7. ✓	7.
8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9. ✓
10. ✓	10.	10. ✓	10.
11.	11. ✓	11.	11.
12.	12.	12.	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Микола О. Вік 14

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2. ✓	2.
3. ✓	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5..	5.. ✓	5..	5..
6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.
9. ✓	9. ✓	9.	9.
10.	10.	10.	10. ✓
11.	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Олена П. Вік 14

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1. ✓	1.	1. ✓	1.
2. ✓	2.	2.	2. ✓
3.	3. ✓	3.	3.
4. ✓	4. ✓	4.	4.
5..	5..	5.. ✓	5..
6.	6. ✓	6.	6.
7. ✓	7. ✓	7. ✓	7.
8.	8. ✓	8. ✓	8. ✓
9. ✓	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.
11.	11.	11. ✓	11. ✓
12.	12. ✓	12.	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали ТАРАС Б. Вік 15

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1. ✓	1.	1. ✓
2. ✓	2. ✓	2.	2. ✓
3. ✓	3. ✓	3. ✓	3.
4.	4.	4. ✓	4. ✓
5. ✓	5.	5. ✓	5. ✓
6.	6.	6. ✓	6.
7.	7. ✓	7.	7. ✓
8.	8. ✓	8. ✓	8.
9. ✓	9.	9.	9.
10.	10. ✓	10.	10. ✓
11.	11.	11.	11. ✓
12. ✓	12.	12. ✓	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Галма О. Вік 15

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1.	1.	1.
2. ✓	2.	2.	2. ✓
3.	3. ✓	3. ✓	3.
4.	4.	4.	4.
5. ✓	5.	5. ✓	5.
6.	6. ✓	6. ✓	6. ✓
7. ✓	7.	7.	7.
8. ✓	8.	8.	8. ✓
9.	9. ✓	9. ✓	9.
10. ✓	10.	10. ✓	10.
11.	11.	11.	11. ✓
12.	12.	12. ✓	12. ✓
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Михайло П. Вік 15

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1. ✓	1.	1.	1. ✓
2. ✓	2. ✓	2. ✓	2.
3. ✓	3.	3. ✓	3.
4. ✓	4.	4.	4.
5. ✓	5. ✓	5. ✓	5.
6. ✓	6.	6. ✓	6. ✓
7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.
9. ✓	9. ✓	9. ✓	9. ✓
10.	10. ✓	10. ✓	10.
11. ✓	11. ✓	11.	11.
12.	12. ✓	12.	12. ✓
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Сергій М. Вік 14

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1.	1. ✓	1. ✓
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5. ✓	5.	5.	5.
6. ✓	6. ✓	6.	6.
7.	7. ✓	7.	7.
8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.
10.	10.	10. ✓	10.
11.	11.	11.	11.
12. ✓	12.	12. ✓	12. ✓
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Катерина Л. Вік 13

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1. ✓	1.	1.	1.
2.	2.	2. ✓	2.
3. ✓	3. ✓	3.	3. ✓
4.	4.	4. ✓	4.
5.	5.	5.	5.
6. ✓	6. ✓	6.	6. ✓
7.	7.	7.	7. ✓
8.	8.	8.	8.
9. ✓	9.	9. ✓	9.
10.	10. ✓	10.	10.
11. ✓	11.	11. ✓	11.
12.	12.	12.	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Аліна С. Вік 14

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1.	1.	1.
2.	2. ✓	2.	2.
3. ✓	3.	3. ✓	3.
4.	4.	4. ✓	4.
5.	5. ✓	5. ✓	5.
6.	6.	6. ✓	6.
7.	7.	7.	7. ✓
8. ✓	8.	8.	8.
9. ✓	9.	9. ✓	9. ✓
10. ✓	10. ✓	10.	10.
11. ✓	11.	11.	11. ✓
12. ✓	12.	12.	12. ✓
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Сергій Б. Вік 15

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1.	1.	1.
2. ✓	2.	2. ✓	2.
3.	3. ✓	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5. ✓	5. ✓	5. ✓	5.
6.	6. ✓	6.	6. ✓
7.	7. ✓	7. ✓	7. ✓
8.	8.	8.	8.
9.	9. ✓	9. ✓	9.
10.	10.	10.	10.
11. ✓	11.	11.	11.
12.	12. ✓	12.	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Дмитро Б. Вік 14

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1. ✓	1.	1.
2.	2. ✓	2.	2. ✓
3. ✓	3.	3.	3.
4.	4.	4. ✓	4.
5.	5. ✓	5.	5.
6.	6.	6. ✓	6. ✓
7. ✓	7.	7.	7.
8.	8. ✓	8.	8.
9.	9.	9.	9. ✓
10. ✓	10.	10. ✓	10. ✓
11.	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Бланк опитувальника			
Ім'я, ініціали <u>Ярослава К.</u>			Вік <u>15</u>
Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1.	1.	1.
2.	2. +	2.	2.
3.	3. +	3.	3. +
4.	4.	4.	4.
5.. +	5..	5..	5..
6.	6. +	6.	6.
7.	7. +	7. +	7. +
8. +	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.
10.	10. +	10.	10.
11. +	11.	11.	11.
12.	12.	12. +	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Бланк опитувальника			
Ім'я, ініціали <u>Остан</u>			Вік <u>14</u>
Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1.	1. ✓	1. ✓
2.	2. ✓	2. ✓	2. ✓
3. ✓	3. ✓	3.	3.
4.	4.	4. ✓	4. ✓
5.. ✓	5..	5.. ✓	5..
6.	6.	6.	6.
7. ✓	7.	7. ✓	7. ✓
8.	8. ✓	8.	8.
9. ✓	9.	9.	9.
10.	10. ✓	10. ✓	10. ✓
11.	11. ✓	11.	11. ✓
12. ✓	12. ✓	12. ✓	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Зорена Д. Вік 13

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1. ✓	1.	1. ✓	1.
2.	2. ✓	2.	2. ✓
3.	3.	3.	3.
4. ✓	4. ✓	4. ✓	4. ✓
5..	5..	5..	5.. ✓
6.	6.	6. ✓	6.
7. ✓	7. ✓	7. ✓	7.
8.	8.	8.	8. ✓
9.	9.	9.	9.
10. ✓	10. ✓	10. ✓	10. ✓
11.	11. ✓	11.	11.
12.	12.	12.	12. ✓
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Віктор Д. Вік 14

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1.	1.	1.
2. ✓	2. ✓	2.	2.
3.	3. ✓	3.	3. ✓
4.	4.	4.	4.
5.. ✓	5..	5.. ✓	5..
6.	6. ✓	6. ✓	6. ✓
7.	7.	7.	7. ✓
8. ✓	8.	8.	8.
9. ✓	9. ✓	9. ✓	9.
10.	10.	10.	10.
11. ✓	11. ✓	11.	11.
12.	12. ✓	12.	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Томас С. Вік 15

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1.	1.	1. ✓
2. ✓	2. ✓	2.	2.
3.	3. ✓	3. ✓	3.
4. ✓	4.	4.	4. ✓
5..	5..	5..	5..
6. ✓	6. ✓	6.	6.
7. ✓	7.	7. ✓	7.
8.	8. ✓	8.	8. ✓
9.	9.	9.	9.
10. ✓	10. ✓	10. ✓	10.
11.	11.	11.	11.
12. ✓	12.	12.	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Томас К. Вік 15

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1. ✓	1. ✓	1. ✓
2. ✓	2. ✓	2.	2. ✓
3.	3.	3. ✓	3.
4.	4. ✓	4.	4. ✓
5..	5.. ✓	5.. ✓	5.. ✓
6. ✓	6. ✓	6. ✓	6. ✓
7. ✓	7. ✓	7.	7. ✓
8.	8.	8. ✓	8. ✓
9.	9.	9. ✓	9.
10.	10. ✓	10. ✓	10.
11. ✓	11. ✓	11.	11.
12.	12.	12. ✓	12. ✓
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Макс А. Вік 13

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1. ✓	1.	1. ✓
2. ✓	2.	2. ✓	2.
3. ✓	3. ✓	3. ✓	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.
7. ✓	7. ✓	7. ✓	7.
8.	8.	8. ✓	8.
9.	9.	9.	9. ✓
10.	10. ✓	10.	10.
11. ✓	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Олег Н. Вік 13

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1.	1. ✓	1. ✓	1. ✓
2.	2. ✓	2.	2.
3. ✓	3.	3. ✓	3.
4. ✓	4. ✓	4.	4. ✓
5.	5.	5. ✓	5.
6.	6. ✓	6.	6.
7.	7.	7.	7. ✓
8. ✓	8.	8. ✓	8.
9. ✓	9.	9.	9. ✓
10.	10.	10.	10. ✓
11. ✓	11. ✓	11. ✓	11.
12.	12. ✓	12.	12.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Аліна П. Вік 13 р.

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні ознаки стресу	Фізіологічні ознаки стресу
1. ✓	1.	1. ✓	1.
2.	2. ✓	2.	2. ✓
3.	3.	3.	3.
4. ✓	4. ✓	4. ✓	4.
5..	5..	5..	5.. ✓
6.	6. ✓	6.	6.
7. ✓	7.	7.	7. ✓
8. ✓	8.	8. ✓	8. ✓
9.	9. ✓	9. ✓	9.
10.	10. ✓	10.	10. ✓
11.	11.	11. ✓	11.
12.	12.	12. ✓	12. ✓
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

ДОДАТОК Б

Бланки респондентів за методикою «Опитувальник самооцінки пам'яті MCNAIR та KAHN»

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1.	1	17. 3
2.	4	18. 3
3.	0	19. 2
4.	1	20. 3
5.	2	21. 1
6.	1	22. 4
7.	0	23. 0
8.	3	24. 0
9.	4	
10.	1	
11.	0	
12.	2	
13.	4	
14.	0	
15.	1	
16.	2	

Бланк опитувальника
Ім'я, ініціали Катерина Вік 13

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1.	2	17. 2
2.	1	18. 1
3.	1	19. 0
4.	1	20. 0
5.	0	21. 1
6.	1	22. 1
7.	1	23. 1
8.	0	24. 1
9.	1	
10.	0	
11.	1	
12.	0	
13.	1	
14.	2	
15.	1	
16.	0	

Бланк опитувальника
Ім'я, ініціали Євгенія Ж Вік 14

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1.	1	17. 2
2.	1	18. 3
3.	2	19. 2
4.	1	20. 1
5.	1	21. 1
6.	1	22. 0
7.	0	23. 1
8.	1	24. 1
9.	0	
10.	0	
11.	1	
12.	1	
13.	2	
14.	1	
15.	1	
16.	2	

Бланк опитувальника
Ім'я, ініціали Світлана Вік 14

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1.	1	17. 4
2.	2	18. 2
3.	1	19. 2
4.	1	20. 1
5.	2	21. 1
6.	2	22. 1
7.	1	23. 2
8.	4	24. 0
9.	1	
10.	0	
11.	2	
12.	1	
13.	3	
14.	1	
15.	1	
16.	4	

Бланк опитувальника
Ім'я, ініціали Михайло Вік 15

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Карина Т Вік 14 років

Опитувальник самооцінки пам'яті

1. 0	9. 2	17. 2
2. 1	10. 0	18. 3
3. 2	11. 2	19. 3
4. 4	12. 1	20. 1
5. 1	13. 3	21. 1
6. 1	14. 1	22. 1
7. 2	15. 2	23. 1
8. 3	16. 1	24. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Софія М. Вік 15

Опитувальник самооцінки пам'яті

1. 0	9. 0	17. 2
2. 1	10. 0	18. 1
3. 1	11. 0	19. 1
4. 0	12. 1	20. 2
5. 1	13. 1	21. 1
6. 1	14. 0	22. 0
7. 2	15. 0	23. 0
8. 2	16. 3	24. 2

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Вікторія О. Вік 15

Опитувальник самооцінки пам'яті

1. 0	9. 1	17. 4
2. 2	10. 0	18. 3
3. 3	11. 2	19. 4
4. 1	12. 2	20. 2
5. 3	13. 3	21. 2
6. 3	14. 1	22. 1
7. 2	15. 1	23. 2
8. 4	16. 3	24. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Томас С. Вік 15

Опитувальник самооцінки пам'яті

1. 3	9. 2	17. 3
2. 2	10. 1	18. 0
3. 1	11. 4	19. 1
4. 1	12. 0	20. 4
5. 0	13. 0	21. 3
6. 0	14. 1	22. 0
7. 2	15. 4	23. 4
8. 4	16. 3	24. 1

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Остан Вік 14

Опитувальник самооцінки пам'яті

1.	1	9.	2	17.	0
2.	2	10.	1	18.	4
3.	3	11.	0	19.	3
4.	0	12.	0	20.	1
5.	3	13.	4	21.	0
6.	2	14.	0	22.	3
7.	1	15.	3	23.	2
8.	3	16.	2	24.	2

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали ПатисяТ. Вік 13

Опитувальник самооцінки пам'яті

1.	0	9.	1	17.	2
2.	1	10.	1	18.	2
3.	0	11.	2	19.	3
4.	2	12.	0	20.	1
5.	4	13.	1	21.	0
6.	4	14.	1	22.	1
7.	1	15.	2	23.	1
8.	2	16.	0	24.	0

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Анна А Вік 15

Опитувальник самооцінки пам'яті

1.	1	9.	2	17.	2
2.	1	10.	1	18.	3
3.	3	11.	3	19.	2
4.	2	12.	4	20.	2
5.	1	13.	3	21.	4
6.	4	14.	3	22.	0
7.	4	15.	2	23.	1
8.	2	16.	3	24.	2

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Олексій Ш Вік 14

Опитувальник самооцінки пам'яті

1.	4	9.	0	17.	1
2.	2	10.	1	18.	4
3.	3	11.	1	19.	2
4.	3	12.	4	20.	1
5.	1	13.	3	21.	1
6.	2	14.	2	22.	0
7.	3	15.	0	23.	2
8.	0	16.	1	24.	1

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали ТАРАС Б. Вік 15

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1. 2	9. 2	17. 3
2. 2	10. 0	18. 4
3. 0	11. 1	19. 1
4. 3	12. 1	20. 1
5. 2	13. 3	21. 4
6. 2	14. 0	22. 4
7. 3	15. 0	23. 1
8. 4	16. 3	24. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Аліна С. Вік 13р.

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1. 1	9. 2	17. 3
2. 3	10. 0	18. 1
3. 0	11. 1	19. 2
4. 4	12. 2	20. 4
5. 3	13. 0	21. 0
6. 2	14. 1	22. 0
7. 1	15. 4	23. 1
8. 4	16. 0	24. 4

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Сергій О. Вік 14

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1. 4	9. 0	17. 3
2. 0	10. 3	18. 2
3. 2	11. 0	19. 0
4. 1	12. 2	20. 1
5. 4	13. 4	21. 0
6. 1	14. 3	22. 1
7. 3	15. 2	23. 0
8. 1	16. 7	24. 4

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Таліна К. Вік 15

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1. 1	9. 1	17. 3
2. 2	10. 0	18. 2
3. 3	11. 2	19. 2
4. 3	12. 1	20. 1
5. 1	13. 2	21. 1
6. 1	14. 2	22. 1
7. 0	15. 3	23. 2
8. 3	16. 2	24. 2

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Юрій П. Вік 15

Опитувальник самооцінки пам'яті

1.	1	9.	4	17.	4
2.	1	10.	0	18.	1
3.	0	11.	0	19.	1
4.	0	12.	2	20.	0
5.	3	13.	3	21.	4
6.	2	14.	0	22.	3
7.	1	15.	1	23.	3
8.	0	16.	4	24.	2

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Олена Б. Вік 14

Опитувальник самооцінки пам'яті

1.	1	9.	0	17.	4
2.	2	10.	0	18.	1
3.	2	11.	2	19.	1
4.	0	12.	1	20.	2
5.	0	13.	1	21.	0
6.	1	14.	0	22.	0
7.	1	15.	0	23.	0
8.	2	16.	4	24.	1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Світлана С. Вік 14

Опитувальник самооцінки пам'яті

1.	0	9.	1	17.	1
2.	1	10.	0	18.	1
3.	0	11.	2	19.	3
4.	1	12.	0	20.	1
5.	1	13.	1	21.	1
6.	2	14.	0	22.	1
7.	1	15.	1	23.	2
8.	1	16.	3	24.	1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Ярослава К. Вік 15

Опитувальник самооцінки пам'яті

1.	1	9.	1	17.	3
2.	1	10.	1	18.	4
3.	1	11.	1	19.	3
4.	2	12.	0	20.	2
5.	3	13.	1	21.	0
6.	3	14.	2	22.	0
7.	1	15.	1	23.	0
8.	4	16.	1	24.	1

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Зорена Л. Вік 13

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1. 2	9. 1	17. 3
2. 4	10. 0	18. 0
3. 1	11. 4	19. 2
4. 0	12. 3	20. 1
5. 2	13. 2	21. 1
6. 0	14. 0	22. 4
7. 4	15. 1	23. 0
8. 0	16. 1	24. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Олег К. Вік 13

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1. 2	9. 2	17. 1
2. 4	10. 4	18. 1
3. 1	11. 2	19. 2
4. 3	12. 0	20. 4
5. 1	13. 2	21. 0
6. 1	14. 0	22. 3
7. 2	15. 3	23. 4
8. 0	16. 0	24. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Микола Вік 14

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1. 1	9. 4	17. 1
2. 1	10. 1	18. 3
3. 0	11. 3	19. 2
4. 1	12. 1	20. 0
5. 1	13. 1	21. 0
6. 1	14. 1	22. 1
7. 0	15. 0	23. 1
8. 1	16. 0	24. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Анна Ф. Вік 14

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1. 1	9. 1	17. 3
2. 1	10. 3	18. 2
3. 2	11. 4	19. 2
4. 2	12. 1	20. 1
5. 2	13. 1	21. 2
6. 1	14. 0	22. 0
7. 0	15. 1	23. 3
8. 0	16. 1	24. 2

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Олександр Вік 15

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1. 2	9. 1	17. 1
2. 0	10. 1	18. 3
3. 2	11. 3	19. 2
4. 0	12. 2	20. 2
5. 0	13. 0	21. 1
6. 3	14. 0	22. 0
7. 3	15. 2	23. 0
8. 4	16. 1	24. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Нікіма П Вік 14

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1. 1	9. 0	17. 1
2. 1	10. 0	18. 1
3. 1	11. 2	19. 1
4. 0	12. 2	20. 2
5. 2	13. 0	21. 0
6. 1	14. 0	22. 1
7. 1	15. 1	23. 1
8. 2	16. 3	24. 0

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Дмитро В Вік 14

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1. 0	9. 1	17. 2
2. 2	10. 3	18. 0
3. 1	11. 4	19. 2
4. 3	12. 0	20. 3
5. 1	13. 4	21. 1
6. 4	14. 3	22. 3
7. 0	15. 1	23. 2
8. 0	16. 1	24. 0

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Віктор Д Вік 14

Опитувальник самооцінки пам'яті		
1. 1	9. 0	17. 3
2. 1	10. 0	18. 2
3. 2	11. 2	19. 1
4. 1	12. 1	20. 1
5. 2	13. 1	21. 0
6. 2	14. 1	22. 1
7. 0	15. 0	23. 0
8. 3	16. 3	24. 0

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Гашина О. Вік 15

Опитувальник самооцінки пам'яті

1. 4	9. 2	17. 2
2. 4	10. 2	18. 1
3. 1	11. 1	19. 1
4. 1	12. 2	20. 0
5. 4	13. 1	21. 1
6. 1	14. 0	22. 1
7. 0	15. 3	23. 1
8. 1	16. 2	24. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Тланє А. Вік 13

Опитувальник самооцінки пам'яті

1. 3	9. 4	17. 2
2. 2	10. 3	18. 2
3. 0	11. 0	19. 3
4. 0	12. 2	20. 1
5. 1	13. 1	21. 4
6. 2	14. 0	22. 4
7. 4	15. 0	23. 2
8. 1	16. 4	24. 0

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Сергій Б. Вік 15

Опитувальник самооцінки пам'яті

1. 0	9. 1	17. 2
2. 1	10. 0	18. 1
3. 1	11. 1	19. 1
4. 0	12. 1	20. 0
5. 1	13. 2	21. 0
6. 1	14. 0	22. 0
7. 0	15. 0	23. 1
8. 3	16. 2	24. 0

ДОДАТОК В

Бланки респондентів за методикою «Тест тривожності Бека»

Бланк опитувальника		
Ім'я, ініціали <u>Євген М.</u> Вік <u>15</u>		
Тест тривожності Бека		
1. 0	8. 1	15. 1
2. 0	9. 0	16. 0
3. 1	10. 1	17. 1
4. 0	11. 1	18. 1
5. 0	12. 0	19. 0
6. 0	13. 0	20. 0
7. 0	14. 0	21. 0

Бланк опитувальника		
Ім'я, ініціали <u>Юрій П.</u> Вік <u>15</u>		
Тест тривожності Бека		
1. 0	8. 1	15. 0
2. 1	9. 0	16. 1
3. 1	10. 2	17. 1
4. 2	11. 3	18. 2
5. 0	12. 3	19. 3
6. 3	13. 1	20. 0
7. 1	14. 0	21. 1

Бланк опитувальника		
Ім'я, ініціали <u>Таня А.</u> Вік <u>13</u>		
Тест тривожності Бека		
1. 0	8. 3	15. 1
2. 0	9. 1	16. 0
3. 1	10. 1	17. 0
4. 1	11. 2	18. 1
5. 2	12. 2	19. 3
6. 2	13. 2	20. 3
7. 3	14. 3	21. 2

Бланк опитувальника		
Ім'я, ініціали <u>Сергій Б.</u> Вік <u>15</u>		
Тест тривожності Бека		
1. 0	8. 2	15. 0
2. 0	9. 0	16. 0
3. 0	10. 3	17. 0
4. 2	11. 0	18. 0
5. 1	12. 0	19. 0
6. 1	13. 1	20. 2
7. 1	14. 1	21. 2

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

Бланк опитувальника
Ім'я, ініціали Анна А. Вік 15

Тест тривожності Бека

1. 2	8. 2	15. 1
2. 1	9. 1	16. 2
3. 1	10. 1	17. 1
4. 2	11. 0	18. 3
5. 1	12. 2	19. 3
6. 2	13. 0	20. 0
7. 1	14. 0	21. 1

Бланк опитувальника
Ім'я, ініціали Кістор А. Вік 14

Тест тривожності Бека

1. 1	8. 3	15. 0
2. 1	9. 1	16. 1
3. 0	10. 0	17. 1
4. 2	11. 1	18. 0
5. 1	12. 1	19. 0
6. 1	13. 2	20. 3
7. 0	14. 0	21. 2

Бланк опитувальника
Ім'я, ініціали Алексій М. Вік 14

Тест тривожності Бека

1. 0	8. 1	15. 0
2. 2	9. 3	16. 0
3. 2	10. 3	17. 3
4. 0	11. 2	18. 2
5. 1	12. 0	19. 3
6. 3	13. 1	20. 3
7. 1	14. 1	21. 1

Бланк опитувальника
Ім'я, ініціали Марина Т. Вік 13

Тест тривожності Бека

1. 1	8. 2	15. 0
2. 1	9. 1	16. 1
3. 0	10. 0	17. 1
4. 0	11. 0	18. 0
5. 1	12. 1	19. 1
6. 2	13. 1	20. 2
7. 2	14. 1	21. 1

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Филипп В Вік 14

Тест тривожності Бека

1. 3	8. 1	15. 1
2. 3	9. 2	16. 1
3. 2	10. 3	17. 2
4. 0	11. 1	18. 3
5. 0	12. 3	19. 1
6. 1	13. 2	20. 3
7. 1	14. 2	21. 0

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Катерина Д Вік 13

Тест тривожності Бека

1. 0	8. 1	15. 3
2. 1	9. 1	16. 3
3. 1	10. 0	17. 1
4. 2	11. 0	18. 1
5. 2	12. 2	19. 0
6. 3	13. 1	20. 0
7. 3	14. 2	21. 2

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Ольга Ф Вік 14

Тест тривожності Бека

1. 1	8. 1	15. 2
2. 1	9. 1	16. 2
3. 1	10. 2	17. 1
4. 1	11. 2	18. 1
5. 2	12. 1	19. 0
6. 1	13. 0	20. 2
7. 0	14. 0	21. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Микола Д Вік 14

Тест тривожності Бека

1. 1	8. 1	15. 1
2. 1	9. 2	16. 1
3. 0	10. 1	17. 0
4. 1	11. 1	18. 1
5. 1	12. 1	19. 2
6. 0	13. 0	20. 1
7. 0	14. 1	21. 1

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

Бланк опитувальника
Ім'я, ініціали ТАРАС Б. Вік 15

Тест тривожності Бека		
1. 0	8. 1	15. 0
2. 0	9. 0	16. 1
3. 0	10. 1	17. 1
4. 2	11. 2	18. 0
5. 0	12. 0	19. 0
6. 1	13. 1	20. 1
7. 1	14. 0	21. 1

Бланк опитувальника
Ім'я, ініціали Остан Вік 14

Тест тривожності Бека		
1. 3	8. 2	15. 2
2. 3	9. 3	16. 3
3. 1	10. 0	17. 0
4. 1	11. 0	18. 3
5. 2	12. 1	19. 3
6. 2	13. 0	20. 2
7. 1	14. 2	21. 1

Бланк опитувальника
Ім'я, ініціали Михайло П. Вік 15

Тест тривожності Бека		
1. 0	8. 1	15. 0
2. 0	9. 1	16. 0
3. 0	10. 0	17. 1
4. 1	11. 0	18. 0
5. 1	12. 1	19. 0
6. 1	13. 1	20. 1
7. 0	14. 0	21. 1

Бланк опитувальника
Ім'я, ініціали Томас Вік 15

Тест тривожності Бека		
1. 0	8. 2	15. 2
2. 1	9. 2	16. 0
3. 0	10. 0	17. 1
4. 2	11. 1	18. 1
5. 1	12. 0	19. 0
6. 1	13. 1	20. 2
7. 0	14. 2	21. 1

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

Бланк опитувальника		
Ім'я, ініціали <u>Варвара Т</u>		Вік <u>14</u>
Тест тривожності Бека		
1. 0	8. 2	15. 1
2. 1	9. 1	16. 1
3. 1	10. 2	17. 1
4. 3	11. 1	18. 1
5. 2	12. 0	19. 0
6. 2	13. 0	20. 0
7. 1	14. 2	21. 0

Бланк опитувальника		
Ім'я, ініціали <u>Сергій О</u>		Вік <u>14</u>
Тест тривожності Бека		
1. 1	8. 3	15. 3
2. 1	9. 1	16. 1
3. 0	10. 1	17. 0
4. 0	11. 0	18. 0
5. 2	12. 1	19. 1
6. 2	13. 2	20. 3
7. 3	14. 3	21. 2

Бланк опитувальника		
Ім'я, ініціали <u>Вікторія О</u>		Вік <u>15</u>
Тест тривожності Бека		
1. 1	8. 2	15. 2
2. 0	9. 1	16. 2
3. 0	10. 2	17. 3
4. 2	11. 3	18. 0
5. 2	12. 1	19. 1
6. 3	13. 0	20. 1
7. 2	14. 1	21. 0

Бланк опитувальника		
Ім'я, ініціали <u>Вікторія С</u>		Вік <u>14</u>
Тест тривожності Бека		
1. 0	8. 2	15. 1
2. 0	9. 0	16. 1
3. 0	10. 3	17. 1
4. 1	11. 0	18. 0
5. 1	12. 0	19. 0
6. 1	13. 0	20. 0
7. 1	14. 1	21. 0

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Зорька Л. Вік 13

Тест тривожності Бека		
1. 0	8. 2	15. 3
2. 1	9. 2	16. 2
3. 1	10. 0	17. 1
4. 2	11. 0	18. 1
5. 2	12. 1	19. 0
6. 3	13. 2	20. 0
7. 3	14. 3	21. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Ярослава К. Вік 15

Тест тривожності Бека		
1. 1	8. 3	15. 1
2. 1	9. 0	16. 1
3. 0	10. 1	17. 1
4. 1	11. 0	18. 0
5. 0	12. 0	19. 0
6. 1	13. 2	20. 3
7. 2	14. 0	21. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Мерзанич О. Вік 15

Тест тривожності Бека		
1. 2	8. 1	15. 3
2. 3	9. 2	16. 1
3. 0	10. 2	17. 3
4. 0	11. 1	18. 1
5. 2	12. 1	19. 0
6. 2	13. 3	20. 0
7. 3	14. 2	21. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Дікіма П. Вік 14

Тест тривожності Бека		
1. 0	8. 2	15. 0
2. 1	9. 0	16. 1
3. 0	10. 1	17. 0
4. 3	11. 1	18. 0
5. 1	12. 1	19. 1
6. 1	13. 2	20. 2
7. 2	14. 1	21. 1

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

Бланк опитувальника			
Ім'я, ініціали		Вік	
Аліна П.		13 р.	
Тест тривожності Бека			
1.	3	8.	0
2.	3	9.	1
3.	1	10.	3
4.	2	11.	1
5.	2	12.	0
6.	1	13.	0
7.	0	14.	2
15.	3	17.	0
16.	1	18.	3
19.	1	21.	0

Бланк опитувальника			
Ім'я, ініціали		Вік	
Сергій П.		14	
Тест тривожності Бека			
1.	0	8.	2
2.	0	9.	0
3.	0	10.	2
4.	1	11.	1
5.	0	12.	1
6.	2	13.	0
7.	0	14.	2
15.	1	17.	1
16.	1	18.	0
19.	0	21.	0
20.	0		

Бланк опитувальника			
Ім'я, ініціали		Вік	
Галина О.		15	
Тест тривожності Бека			
1.	1	8.	1
2.	1	9.	1
3.	1	10.	0
4.	0	11.	0
5.	0	12.	1
6.	2	13.	1
7.	0	14.	0
15.	2	17.	1
16.	2	18.	1
19.	0	21.	1
20.	1		

Бланк опитувальника			
Ім'я, ініціали		Вік	
Євгенія Ж		14	
Тест тривожності Бека			
1.	1	8.	2
2.	1	9.	1
3.	0	10.	1
4.	1	11.	0
5.	0	12.	1
6.	1	13.	1
7.	2	14.	0
15.	1	17.	2
16.	2	18.	0
19.	1	21.	2
20.	1		

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Коліна К. Вік 15

Тест тривожності Бека

1. 1	8. 2	15. 1
2. 1	9. 2	16. 2
3. 1	10. 3	17. 2
4. 3	11. 2	18. 1
5. 2	12. 1	19. 0
6. 3	13. 1	20. 1
7. 1	14. 2	21. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Олег К. Вік 13

Тест тривожності Бека

1. 1	8. 0	15. 2
2. 1	9. 1	16. 0
3. 3	10. 2	17. 0
4. 2	11. 3	18. 1
5. 2	12. 1	19. 1
6. 1	13. 1	20. 2
7. 0	14. 2	21. 0

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Анна Б. Вік 14

Тест тривожності Бека

1. 0	8. 2	15. 0
2. 0	9. 0	16. 0
3. 1	10. 1	17. 0
4. 1	11. 0	18. 0
5. 0	12. 0	19. 0
6. 1	13. 1	20. 0
7. 0	14. 0	21. 0

ДОДАТОК Г

**Бланки респондентів за методикою «Самооцінка психічних станів»
(Г. Айзенка)**

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Сергій Ю Вік 14

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 0	1. 0	1. 0	1. 1
2. 0	2. 1	2. 2	2. 0
3. 1	3. 1	3. 0	3. 0
4. 1	4. 1	4. 1	4. 0
5. 0	5. 1	5. 1	5. 1
6. 1	6. 0	6. 1	6. 0
7. 2	7. 1	7. 0	7. 1
8. 1	8. 2	8. 1	8. 1
9. 0	9. 1	9. 0	9. 1
10. 0	10. 1	10. 0	10. 2

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Каріна Т. Вік 14 років

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 1	1. 2	1. 1	1. 1
2. 0	2. 2	2. 1	2. 1
3. 1	3. 1	3. 0	3. 0
4. 2	4. 0	4. 2	4. 1
5. 2	5. 0	5. 2	5. 1
6. 2	6. 1	6. 1	6. 0
7. 1	7. 2	7. 1	7. 1
8. 1	8. 1	8. 1	8. 1
9. 2	9. 1	9. 0	9. 0
10. 1	10. 0	10. 0	10. 2

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Таміла Н Вік 15

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 1	1. 2	1. 0	1. 1
2. 2	2. 2	2. 1	2. 0
3. 2	3. 2	3. 1	3. 0
4. 1	4. 0	4. 2	4. 1
5. 0	5. 1	5. 0	5. 1
6. 1	6. 1	6. 1	6. 0
7. 2	7. 2	7. 1	7. 2
8. 0	8. 1	8. 1	8. 2
9. 0	9. 1	9. 1	9. 1
10. 1	10. 0	10. 1	10. 2

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Вікторія О. Вік 15р

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 2	1. 2	1. 0	1. 2
2. 1	2. 2	2. 0	2. 2
3. 2	3. 1	3. 0	3. 1
4. 2	4. 1	4. 0	4. 0
5. 1	5. 1	5. 1	5. 1
6. 2	6. 2	6. 1	6. 1
7. 2	7. 2	7. 1	7. 1
8. 1	8. 2	8. 0	8. 0
9. 1	9. 1	9. 0	9. 2
10. 0	10. 1	10. 1	10. 2

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Аліна П. Вік 13р.

I		II		III		IV	
Шкала тривожності		Шкала фрустрації		Шкала агресивності		Шкала ригідності	
1.	0	1.	0	1.	1	1.	1
2.	0	2.	1	2.	0	2.	1
3.	1	3.	2	3.	2	3.	2
4.	1	4.	1	4.	1	4.	2
5.	2	5.	1	5.	1	5.	1
6.	2	6.	2	6.	1	6.	0
7.	0	7.	0	7.	0	7.	0
8.	1	8.	0	8.	2	8.	1
9.	1	9.	1	9.	2	9.	1
10.	0	10.	0	10.	0	10.	0

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Світлана С. Вік 14

I		II		III		IV	
Шкала тривожності		Шкала фрустрації		Шкала агресивності		Шкала ригідності	
1.	1	1.	1	1.	1	1.	1
2.	0	2.	2	2.	2	2.	0
3.	1	3.	1	3.	2	3.	1
4.	1	4.	1	4.	2	4.	1
5.	0	5.	1	5.	2	5.	0
6.	1	6.	1	6.	1	6.	1
7.	0	7.	0	7.	1	7.	1
8.	2	8.	2	8.	1	8.	2
9.	1	9.	2	9.	0	9.	1
10.	1	10.	1	10.	2	10.	2

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Сергій Б. Вік 15

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 0	1. 1	1. 2	1. 1
2. 0	2. 1	2. 2	2. 1
3. 1	3. 0	3. 1	3. 0
4. 0	4. 0	4. 1	4. 2
5. 0	5. 0	5. 2	5. 1
6. 0	6. 0	6. 2	6. 1
7. 1	7. 1	7. 2	7. 0
8. 0	8. 0	8. 2	8. 2
9. 1	9. 0	9. 2	9. 0
10. 1	10. 1	10. 1	10. 0

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Олександр О. Вік 15

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 0	1. 1	1. 0	1. 2
2. 0	2. 2	2. 2	2. 0
3. 2	3. 1	3. 2	3. 0
4. 1	4. 1	4. 0	4. 1
5. 1	5. 2	5. 1	5. 1
6. 1	6. 1	6. 1	6. 2
7. 2	7. 0	7. 0	7. 1
8. 2	8. 1	8. 2	8. 0
9. 0	9. 0	9. 1	9. 2
10. 1	10. 2	10. 0	10. 2

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Рубча Т. Вік 14

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 1	1. 1	1. 0	1. 1
2. 1	2. 0	2. 1	2. 1
3. 0 0	3. 2	3. 2	3. 2
4. 1	4. 2	4. 0	4. 0
5. 0	5. 0	5. 2	5. 2
6. 1	6. 1	6. 2	6. 1
7. 0	7. 1	7. 2	7. 1
8. 1	8. 2	8. 1	8. 1
9. 1	9. 1	9. 1	9. 0
10. 1	10. 1	10. 0	10. 0

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Сурій Д. Вік 14

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 0	1. 1	1. 1	1. 2
2. 1	2. 1	2. 1	2. 2
3. 1	3. 2	3. 0	3. 1
4. 2	4. 0	4. 2	4. 1
5. 2	5. 0	5. 2	5. 2
6. 0	6. 0	6. 1	6. 0
7. 0	7. 1	7. 1	7. 0
8. 1	8. 2	8. 0	8. 1
9. 1	9. 2	9. 0	9. 1
10. 2	10. 0	10. 0	10. 2

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Остан Вік 14

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 0	1. 1	1. 0	1. 1
2. 0	2. 0	2. 1	2. 1
3. 2	3. 0	3. 1	3. 2
4. 1	4. 1	4. 2	4. 2
5. 1	5. 2	5. 2	5. 0
6. 0	6. 1	6. 0	6. 2
7. 2	7. 2	7. 0	7. 1
8. 2	8. 2	8. 1	8. 1
9. 0	9. 0	9. 1	9. 2
10. 1	10. 0	10. 0	10. 0

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Анна А. Вік 15

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 1	1. 0	1. 0	1. 1
2. 1	2. 0	2. 2	2. 2
3. 0	3. 1	3. 1	3. 2
4. 1	4. 0	4. 2	4. 0
5. 1	5. 1	5. 0	5. 1
6. 1	6. 1	6. 0	6. 0
7. 2	7. 0	7. 1	7. 1
8. 0	8. 0	8. 2	8. 1
9. 1	9. 0	9. 0	9. 1
10. 1	10. 1	10. 1	10. 1

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Гашма О. Вік 75

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 2	1. 0	1. 1	1. 1
2. 2	2. 0	2. 2	2. 0
3. 1	3. 1	3. 2	3. 1
4. 1	4. 0	4. 0	4. 0
5. 2	5. 1	5. 1	5. 1
6. 1	6. 1	6. 1	6. 2
7. 0	7. 1	7. 1	7. 1
8. 1	8. 1	8. 0	8. 1
9. 0	9. 0	9. 1	9. 0
10. 2	10. 1	10. 1	10. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Олександр М. Вік 14

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 1	1. 0	1. 0	1. 2
2. 0	2. 1	2. 0	2. 1
3. 2	3. 1	3. 2	3. 1
4. 0	4. 2	4. 2	4. 2
5. 1	5. 1	5. 1	5. 0
6. 0	6. 0	6. 0	6. 1
7. 2	7. 2	7. 1	7. 2
8. 2	8. 2	8. 0	8. 0
9. 1	9. 1	9. 1	9. 1
10. 0	10. 1	10. 0	10. 1

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Олег К. Вік 13

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 2	1. 0	1. 1	1. 2
2. 1	2. 0	2. 2	2. 2
3. 2	3. 1	3. 2	3. 0
4. 1	4. 1	4. 1	4. 1
5. 0	5. 2	5. 1	5. 1
6. 0	6. 2	6. 0	6. 1
7. 1	7. 1	7. 0	7. 0
8. 2	8. 1	8. 1	8. 2
9. 2	9. 0	9. 1	9. 2
10. 0	10. 1	10. 0	10. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Михайло П. Вік 15

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 1	1. 1	1. 1	1. 1
2. 0	2. 2	2. 0	2. 1
3. 1	3. 1	3. 1	3. 1
4. 2	4. 0	4. 0	4. 2
5. 1	5. 0	5. 1	5. 0
6. 1	6. 0	6. 1	6. 1
7. 1	7. 1	7. 0	7. 0
8. 0	8. 1	8. 1	8. 2
9. 1	9. 0	9. 1	9. 0
10. 0	10. 1	10. 0	10. 1

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Євгенія Ж. Вік 14

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 1	1. 1	1. 0	1. 1
2. 1	2. 0	2. 0	2. 1
3. 0	3. 0	3. 0	3. 1
4. 0	4. 1	4. 1	4. 0
5. 1	5. 1	5. 1	5. 1
6. 1	6. 0	6. 0	6. 1
7. 2	7. 1	7. 0	7. 2
8. 1	8. 1	8. 1	8. 1
9. 2	9. 1	9. 1	9. 0
10. 1	10. 1	10. 1	10. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Томас С. Вік 15

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 1	1. 2	1. 2	1. 0
2. 1	2. 0	2. 1	2. 0
3. 2	3. 1	3. 1	3. 0
4. 0	4. 0	4. 0	4. 0
5. 0	5. 1	5. 0	5. 1
6. 1	6. 1	6. 0	6. 1
7. 0	7. 2	7. 1	7. 2
8. 1	8. 0	8. 2	8. 1
9. 1	9. 1	9. 2	9. 2
10. 0	10. 1	10. 1	10. 0

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали ТАРАС Б. Вік 15

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 0	1. 0	1. 1	1. 1
2. 0	2. 0	2. 1	2. 0
3. 1	3. 1	3. 2	3. 1
4. 0	4. 0	4. 1	4. 1
5. 0	5. 0	5. 1	5. 0
6. 1	6. 1	6. 0	6. 0
7. 1	7. 1	7. 1	7. 2
8. 0	8. 1	8. 1	8. 1
9. 0	9. 0	9. 2	9. 1
10. 0	10. 0	10. 1	10. 0

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Таня А. Вік 13

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 2	1. 2	1. 2	1. 0
2. 0	2. 0	2. 2	2. 1
3. 0	3. 1	3. 1	3. 1
4. 1	4. 1	4. 1	4. 2
5. 1	5. 2	5. 0	5. 2
6. 2	6. 2	6. 0	6. 2
7. 0	7. 0	7. 1	7. 0
8. 1	8. 0	8. 0	8. 0
9. 1	9. 1	9. 2	9. 1
10. 1	10. 2	10. 2	10. 0

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Дікіма Д Вік 14

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 1	1. 0	1. 1	1. 1
2. 1	2. 2	2. 1	2. 1
3. 0	3. 1	3. 0	3. 0
4. 0	4. 1	4. 1	4. 0
5. 1	5. 2	5. 2	5. 0
6. 2	6. 0	6. 1	6. 1
7. 1	7. 1	7. 1	7. 2
8. 0	8. 1	8. 0	8. 1
9. 0	9. 1	9. 1	9. 1
10. 1	10. 0	10. 1	10. 0

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Катерина Л. Вік 13

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 1	1. 0	1. 1	1. 0
2. 1	2. 1	2. 1	2. 1
3. 2	3. 1	3. 0	3. 1
4. 0	4. 2	4. 0	4. 1
5. 0	5. 2	5. 1	5. 2
6. 1	6. 0	6. 2	6. 2
7. 1	7. 1	7. 2	7. 1
8. 2	8. 1	8. 1	8. 0
9. 2	9. 2	9. 1	9. 0
10. 0	10. 2	10. 0	10. 1

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Микола О. Вік 14

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 0	1. 0	1. 1	1. 1
2. 0	2. 0	2. 1	2. 1
3. 0	3. 1	3. 2	3. 1
4. 1	4. 1	4. 1	4. 1
5. 0	5. 2	5. 2	5. 0
6. 1	6. 1	6. 2	6. 1
7. 1	7. 0	7. 1	7. 1
8. 1	8. 0	8. 0	8. 2
9. 1	9. 1	9. 1	9. 1
10. 1	10. 1	10. 1	10. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Торій П., 15 Вік 15

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 2	1. 0	1. 1	1. 2
2. 1	2. 2	2. 2	2. 2
3. 1	3. 2	3. 2	3. 0
4. 0	4. 1	4. 1	4. 0
5. 0	5. 1	5. 0	5. 1
6. 1	6. 0	6. 0	6. 1
7. 2	7. 1	7. 1	7. 1
8. 1	8. 0	8. 1	8. 2
9. 1	9. 1	9. 1	9. 0
10. 0	10. 0	10. 0	10. 0

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Олена Б. Вік 14

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 1	1. 1	1. 1	1. 1
2. 0	2. 1	2. 2	2. 0
3. 1	3. 1	3. 2	3. 1
4. 1	4. 0	4. 1	4. 1
5. 1	5. 1	5. 1	5. 0
6. 0	6. 0	6. 1	6. 0
7. 0	7. 0	7. 1	7. 1
8. 1	8. 1	8. 0	8. 2
9. 1	9. 1	9. 0	9. 1
10. 1	10. 0	10. 1	10. 1

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Матвій Г. Вік 13

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 0	1. 1	1. 0	1. 1
2. 0	2. 2	2. 0	2. 2
3. 1	3. 1	3. 1	3. 1
4. 2	4. 1	4. 0	4. 0
5. 2	5. 1	5. 1	5. 1
6. 1	6. 2	6. 1	6. 1
7. 0	7. 1	7. 2	7. 0
8. 1	8. 0	8. 1	8. 1
9. 1	9. 1	9. 0	9. 2
10. 0	10. 1	10. 1	10. 1

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Сергія М. Вік 15

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 1	1. 1	1. 1	1. 1
2. 1	2. 0	2. 0	2. 1
3. 0	3. 0	3. 0	3. 0
4. 0	4. 0	4. 0	4. 0
5. 0	5. 1	5. 1	5. 0
6. 0	6. 0	6. 0	6. 1
7. 1	7. 0	7. 0	7. 0
8. 1	8. 0	8. 1	8. 0
9. 1	9. 2	9. 0	9. 1
10. 2	10. 1	10. 0	10. 0

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Віктор Д. Вік 14

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 1	1. 1	1. 2	1. 1
2. 0	2. 1	2. 1	2. 1
3. 1	3. 0	3. 1	3. 1
4. 0	4. 1	4. 1	4. 2
5. 0	5. 1	5. 2	5. 1
6. 1	6. 2	6. 1	6. 1
7. 2	7. 1	7. 1	7. 0
8. 2	8. 1	8. 2	8. 1
9. 1	9. 1	9. 1	9. 0
10. 2	10. 0	10. 1	10. 0

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Ярослава К. Вік 15

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 1	1. 1	1. 1	1. 1
2. 1	2. 1	2. 2	2. 1
3. 0	3. 1	3. 1	3. 0
4. 0	4. 0	4. 0	4. 1
5. 0	5. 0	5. 1	5. 1
6. 1	6. 1	6. 1	6. 0
7. 2	7. 1	7. 1	7. 1
8. 1	8. 0	8. 1	8. 2
9. 1	9. 1	9. 0	9. 0
10. 2	10. 2	10. 0	10. 0

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Зорена Х Вік 13

I	II	III	IV
Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1. 0	1. 1	1. 2	1. 1
2. 1	2. 0	2. 1	2. 1
3. 1	3. 1	3. 1	3. 2
4. 0	4. 1	4. 0	4. 2
5. 2	5. 1	5. 2	5. 0
6. 1	6. 2	6. 1	6. 1
7. 1	7. 1	7. 0	7. 2
8. 2	8. 2	8. 0	8. 2
9. 0	9. 0	9. 2	9. 0
10. 2	10. 0	10. 1	10. 1

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Бланк опитувальника

Ім'я, ініціали Дмитро В Вік 14

I		II		III		IV	
Шкала тривожності		Шкала фрустрації		Шкала агресивності		Шкала ригідності	
1.	1	1.	1	1.	2	1.	1
2.	0	2.	0	2.	0	2.	1
3.	0	3.	0	3.	1	3.	2
4.	1	4.	2	4.	1	4.	0
5.	2	5.	2	5.	2	5.	1
6.	2	6.	1	6.	2	6.	1
7.	0	7.	0	7.	1	7.	2
8.	0	8.	0	8.	0	8.	2
9.	1	9.	1	9.	0	9.	0
10.	1	10.	2	10.	0	10.	1

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

Цей тест складається із чотирьох ознак стресу: інтелектуальної, поведінкової, емоційної та фізіологічної. До кожного із блоків ставиться по 12 запитань, на які респондент дає відповідь за градацією балів:

інтелектуальні і поведінкові ознаки - 1 бал;

емоційні - 1,5 бали;

фізіологічні - 2 бали.

Рівень вираженості показника визначається сумою чисел та співвіднесення результатів з ключем, де показники варіюють від 0 до 5; 6 -12; 13 - 24; 25 - 40; понад 40. При інтерпретації результатів найнижчі бали вважаються показниками відсутності стресу, високі бали вказують на наявний стан стресу відповідно.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищене відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях

9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли “бачиться” менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, недбалість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність

2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах

7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

Шкала Бека для оцінки тривожності

Тест тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) — це інструмент для оцінки рівня тривожності у людини. Цей тест розроблений з надання допомоги фахівцям у галузі психіатрії та психології оцінити ступінь тривожності у пацієнта. Він дозволяє отримати кілька показників тривожності, що може бути корисним для планування подальшого лікування або терапевтичних заходів.

Результати:

Зовсім не турбує - 0;

Злегка турбує - 1;

Середньо турбує – 2;

Дуже турбує - 3.

1. Відчуття оніміння та поколювання в тілі

2. Відчуття жару

3. Тремтіння в ногах

4. Неможливість розслабитись

5. Страх, що станеться найгірше

6. Головокружіння

7. Прискорене серцебиття

8. Нестійкість, нестабільність

9. Відчуття жаху, це кінець
10. Дратівливість
11. Тремтіння в руках
12. Відчуття задухи
13. Нерівна хода
14. Страх втрати контролю
15. Труднощі з диханням
16. Страх смерті
17. Переляк
18. Шлунково-кишкові розлади
19. Непритомність
20. Прилив крові до обличчя
21. Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)

Результати:

0-5 норма

6-8 легкий рівень тривожності

9-18 середній рівень тривожності

Результати опрацьовуються методом додавання чисел, час на виконання — 10 хвилин. Чим більша цифра, тим вищий показник тривожності. Більше 19 балів — високий рівень тривожності.

ДОДАТОК Ж**Опитувальник самооцінки пам'яті MCNAIR та KAHN**

Даний опитувальник застосовується для самооцінки пам'яті шляхом відповідей за шкалою від 0 до 4:

Ніколи - 0.

Рідко - 1.

Іноді - 2.

Часто - 3.

Дуже часто – 4.

Ця методика складається із 24 суджень. Рівень відповідності думок респондента твердженням та частота висловлення подібних думок визначають його оцінку. Підсумок визначається як сума балів, отриманих за всі 24 твердження. Сума понад 42 бали передбачає наявність когнітивних порушень.

1. Я забуваю номери телефонів, за якими регулярно дзвоню
2. Я не пам'ятаю, що куди поклав
3. Відірвавшись від читання, я не можу знайти місце, яке читав
4. Коли я роблю покупки, я пишу список на папері, щоб нічого не забути купити
5. Я пропускаю важливі зустрічі, побачення та заняття
6. Я забуваю справи, які планую дорогою з роботи додому
7. Я забуваю імена та прізвища знайомих людей

8. Мені важко зосередитись на роботі, яку роблю
9. Мені важко пригадати зміст щойно переглянутої телепередачі
10. Я не впізнаю знайомих людей
11. Я втрачаю нитку розмови під час спілкування з людьми
12. Я забуваю імена та прізвища людей, з якими знайомлюся
13. Коли мені щось кажуть, мені важко зосередитись
14. Я забуваю, який зараз день тижня
15. Мені доводиться перевіряти та перевіряти ще раз, чи зачинив я двері та чи вимкнув плиту
16. Я роблю помилки при листі, друкуванні або підрахунках на калькуляторі
17. Я часто відволікаюсь
18. Мені необхідно кілька разів вислуховувати інструкції, щоб їх запам'ятати
19. Мені важко зосередитись на тому, що я читаю
20. Я забуваю, що мені сказали
21. Мені важко порахувати здачу в магазині
22. Я все роблю дуже повільно
23. Я відчуваю порожнечу в голові
24. Я забуваю, яке сьогодні число

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)

За допомогою цього тесту можна оцінити схильність до певних неадаптивних емоційних станів (тривоги, фрустрації, агресії) та особистісні характеристики (тривожність, схильність до фрустрації, агресивність та ригідність). У ньому містяться 4 блоки, у кожному з яких — по 10 питань. Даний тест дозволяє оцінити підлітком свої психічні стани, які грають визначну роль у визначенні загальних адаптивних можливостей індивіда.

Інструкція: учні читають опис різних психічних станів і позначають цифрою найбільш відповідну для них відповідь. За частий прояв учень ставить 2 бали, інколи — 1, ніколи — 0. Оцінка результатів ґрунтується на підсумовуванні балів за кожен з чотирьох груп запитань.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень;

8 – 14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – високий рівень.

Відповіді респондентів, відповідно до визначеної групи, розподіляються за кожним психічним станом, після чого підраховується частота його виявлення у кожній групі.

Тривожність:

0–7 балів – Ви не тривожні. 8–14 балів – середня тривожність, рівень допустимий. 15–20 балів – Ви надто тривожні.

Фрустрація:

0–7 балів – Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів. 8–14 балів – середній рівень фрустрації. 15–20 балів – у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

Агресивність:

0–7 балів – Ви спокійні й врівноважені. 8–14 балів – середній рівень агресивності. 15–20 балів – Ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі в стосунках із людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

Ригідність:

0–7 балів – ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень. 8–14 балів – середній рівень ригідності. 15–20 балів – сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна робочого місця, а також зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки це призводить до виникнення труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршення самопочуття.

ДОДАТОК К

Збірна таблиця по кожному респонденту

№	Стрес			Пам'ять		Тривожність			Психічні стани											
	Рівні			Когнітивні порушення		Рівні			Шкала тривожності			Шкала фрустрації			Шкала агресивності			Шкала ригідності		
	П	С	Н	ТАК	НІ	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
1			+		+		+			+			+			+			+	
2			+		+		+			+			+		+			+		
3			+	+				+		+			+		+				+	
4			+	+				+		+			+			+			+	
5			+		+			+		+			+			+			+	
6			+		+			+		+			+			+				+
7	+				+			+		+			+			+			+	
8		+			+	+				+		+			+			+		
9		+		+				+		+				+		+				+
10		+			+			+		+				+		+			+	
11			+		+		+			+			+				+		+	
12			+		+			+		+			+			+			+	
13		+		+				+			+		+			+			+	
14			+	+				+		+				+	+					+
15			+		+			+		+			+				+		+	
16			+	+				+		+			+			+			+	
17	+				+	+			+			+			+			+		
18			+	+				+		+			+				+			+
19			+	+				+			+		+				+			+
20			+	+				+		+			+			+			+	
21			+		+			+		+			+			+			+	
22			+		+			+		+			+			+			+	
23		+			+			+		+			+			+		+		
24			+		+		+			+			+			+			+	
25			+	+				+		+				+	+				+	
26		+			+		+		+			+					+		+	
27		+			+			+		+			+			+				
28			+	+				+		+			+			+			+	
29		+			+			+		+			+			+			+	
30		+			+			+		+			+			+			+	

31		+		+				+		+			+		+				+	
32			+	+				+		+			+			+			+	
33			+	+				+		+			+			+			+	
34		+		+				+		+			+			+			+	
35		+		+				+		+			+			+			+	
36			+		+			+		+			+			+			+	
37			+		+		+			+			+			+			+	
38		+		+				+	+				+			+		+		
39		+			+			+		+			+			+			+	
40			+		+		+			+			+			+			+	
41			+	+				+		+			+			+			+	
42			+		+			+	+				+			+			+	
43			+		+			+		+			+			+			+	
44			+	+			+		+				+			+		+		
45	+				+		+		+				+			+			+	
46		+			+			+	+				+			+		+		
47		+			+			+		+			+		+				+	
48		+			+	+			+				+			+			+	
49		+			+	+			+				+		+			+		
сума	3	1 8	2 8	19	30	4	9	36	9	38	2	11	3 3	5	10	34	5	7	37	5

Н – низький рівень стресу

ПО – помірний рівень стресу

С – середній рівень стресу

В – високий рівень стресу

Список досліджуваних респондентів

№ п/п	Досліджувані учні
1	Святослав Д.
2	Катерина В.
3	Саша Н.
4	Настя Є.
5	Ярослава Ч.
6	Саша Л.
7	Андрій К.
8	Максим В.
9	Лера М.
10	Аріна Т.
11	Аніта С.
12	Неллі С.
13	Вікторія С.
14	Амелі
15	Богдан М.
16	Катя Н.
17	Олеся М.
18	Іван Р.
19	Андрій Х.
20	Остап
21	Зоряна Х.
22	Каріна Г.

23	Ярослава К.
24	Світлана С.
25	Вікторія О.
26	Сергій Б.
27	Віктор Д.
28	Аліна П.
29	Дмитро В.
30	Олександр О.
31	Олексій Ш.
32	Сергій О.
33	Олег Н.
34	Катерина Л.
35	Тетяна А.
36	Поліна К.
37	Михайло П.
38	Толя С.
39	Євгенія Ж.
40	Галина О.
41	Анна А.
42	Ольга Ф.
43	Юрій П.
44	Тарас Б.
45	Микола О.
46	Нікіта П.
47	Наталія Г.
48	Олена Б.

49	Софія М.
----	----------

Тести на розподіл нормальності

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
пам.ять	,068	49	,200 [*]	,987	49	,874
тривога	,082	49	,200 [*]	,974	49	,360

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
тривога	,082	49	,200 [*]	,974	49	,360
фрустрація	,117	49	,089	,980	49	,572

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
тривога	,082	49	,200 [*]	,974	49	,360
Агресивність	,128	49	,044	,977	49	,448

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
тривога	,082	49	,200 [*]	,974	49	,360
ригідність	,102	49	,200 [*]	,963	49	,126

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Опис та кореляція між пам'яттю та тривожністю

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Пам'ять	Mean	37,8163	1,59231	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	34,6148	
		Upper Bound	41,0179	
	5% Trimmed Mean	37,9093		
	Median	39,0000		
	Variance	124,236		
	Std. Deviation	11,14614		
	Minimum	10,00		
	Maximum	60,00		
	Range	50,00		
	Interquartile Range	16,50		
	Skewness	-,189	,340	
	Kurtosis	-,272	,668	
Тривожність	Mean	23,7959	1,42559	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	20,9296	
		Upper Bound	26,6623	
	5% Trimmed Mean	23,4331		
	Median	22,0000		
	Variance	99,582		
	Std. Deviation	9,97910		
	Minimum	7,00		
	Maximum	52,00		
	Range	45,00		
	Interquartile Range	12,50		
	Skewness	,378	,340	
	Kurtosis	,311	,668	

Correlations

		Пам'ять	Тривожність
Пам'ять	Pearson Correlation	1	,381**
	Sig. (2-tailed)		,007
	N	49	49
Тривожність	Pearson Correlation	,381**	1
	Sig. (2-tailed)	,007	
	N	49	49

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Опис та кореляція між тривожністю та тривожністю

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Тривожність	Mean	23,7959	1,42559	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	20,9296	
		Upper Bound	26,6623	
	5% Trimmed Mean	23,4331		
	Median	22,0000		
	Variance	99,582		
	Std. Deviation	9,97910		
	Minimum	7,00		
	Maximum	52,00		
	Range	45,00		
	Interquartile Range	12,50		
	Skewness	,378	,340	
	Kurtosis	,311	,668	
Тривожність	Mean	9,9388	,42499	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	9,0843	
		Upper Bound	10,7933	
	5% Trimmed Mean	10,0431		
	Median	10,0000		
	Variance	8,850		
	Std. Deviation	2,97495		
	Minimum	3,00		
	Maximum	15,00		
	Range	12,00		
	Interquartile Range	4,50		
	Skewness	-,255	,340	
	Kurtosis	-,201	,668	

Correlations

		Тривожність	Тривожність
Тривожність	Pearson Correlation	1	,498**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	49	49
Тривожність	Pearson Correlation	,498**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	49	49

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Опис та кореляція між тривожністю та фрустрацією

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Тривожність	Mean	23,7959	1,42559	
	95% Confidence Interval Lower for Mean	Lower Bound	20,9296	
		Upper Bound	26,6623	
	5% Trimmed Mean	23,4331		
	Median	22,0000		
	Variance	99,582		
	Std. Deviation	9,97910		
	Minimum	7,00		
	Maximum	52,00		
	Range	45,00		
	Interquartile Range	12,50		
	Skewness	,378	,340	
	Kurtosis	,311	,668	
	Фрустрація	Mean	9,7551	,49188
95% Confidence Interval Lower for Mean		Lower Bound	8,7661	
		Upper Bound	10,7441	
5% Trimmed Mean		9,7279		
Median		9,0000		
Variance		11,855		
Std. Deviation		3,44317		
Minimum		2,00		
Maximum		18,00		
Range		16,00		
Interquartile Range		4,00		
Skewness		,105	,340	
Kurtosis		-,029	,668	

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Р

Correlations

		Тривожність	Фрустрація
Тривожність	Pearson Correlation	1	,552**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	49	49
Фрустрація	Pearson Correlation	,552**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	49	49

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Опис та кореляція між тривожністю та агресивністю

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Тривожність	Mean	23,7959	1,42559	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	20,9296	
		Upper Bound	26,6623	
	5% Trimmed Mean	23,4331		
	Median	22,0000		
	Variance	99,582		
	Std. Deviation	9,97910		
	Minimum	7,00		
	Maximum	52,00		
	Range	45,00		
	Interquartile Range	12,50		
	Skewness	,378	,340	
	Kurtosis	,311	,668	
Агресивність	Mean	9,9592	,47734	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8,9994	
		Upper Bound	10,9189	
	5% Trimmed Mean	9,8866		
	Median	9,0000		
	Variance	11,165		
	Std. Deviation	3,34140		
	Minimum	3,00		
	Maximum	19,00		
	Range	16,00		
	Interquartile Range	4,00		
	Skewness	,376	,340	
	Kurtosis	,248	,668	

Correlations

		Тривожність	Агресивність
Тривожність	Pearson Correlation	1	,184
	Sig. (2-tailed)		,206
	N	49	49
Агресивність	Pearson Correlation	,184	1
	Sig. (2-tailed)	,206	
	N	49	49

Опис та кореляція між тривожністю та ригідністю

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Тривожність	Mean	23,7959	1,42559	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	20,9296	
		Upper Bound	26,6623	
	5% Trimmed Mean	23,4331		
	Median	22,0000		
	Variance	99,582		
	Std. Deviation	9,97910		
	Minimum	7,00		
	Maximum	52,00		
	Range	45,00		
	Interquartile Range	12,50		
	Skewness	,378	,340	
	Kurtosis	,311	,668	
Ригідність	Mean	10,2857	,44128	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	9,3985	
		Upper Bound	11,1730	
	5% Trimmed Mean	10,3753		
	Median	10,0000		
	Variance	9,542		
	Std. Deviation	3,08896		
	Minimum	,00		
	Maximum	17,00		
	Range	17,00		
	Interquartile Range	3,50		
	Skewness	-,470	,340	
	Kurtosis	1,699	,668	

Correlations

		Тривожність	Ригідність
Тривожність	Pearson Correlation	1	,596**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	49	49
Ригідність	Pearson Correlation	,596**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	49	49

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

