

Особливості розвитку стресостійкості у школярів

У статті висвітлено значення формування стресостійкості учнів різного віку, з'ясовується сутність стресостійкості школярів, аналізуються види та рівні стресорів, що впливають на учнів, описується характер впливу стресового стану на підростаючу особистість. Стресостійкість розглядається як якість, здатна забезпечувати високу ефективність діяльності та зберегти здоров'я учня, якщо він буде потенційно готовим за рахунок енергії емоційного збудження виконувати за необхідний проміжок часу потрібну діяльність. Зроблено висновок про генералізуючий вплив стресостійкості на особистість та її адаптацію у різних сферах життєдіяльності. Зауважується, що період навчання дитини у школі супроводжується інтенсивним формуванням та розвитком психологічних особливостей особистості, відтак є вагомим етапом вироблення та закріплення типів реакцій на стресори та паттернів стресостійкої поведінки. Обґрунтовується, що, оскільки школярі зазнають впливів стресорів екосистем різного рівня, формування їх стресостійкості відбувається також завдяки комплексному впливу представників різних екосистем, що має бути врахованим у розробці заходів цілеспрямованого розвитку згаданої якості.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, стресова ситуація, стресор, особистість школяра.

В.И. Иванцанич
 соискатель Института профессионального образования
 и образования взрослых имени И. Зязюна НАПН Украины

Особенности развития стрессоустойчивости школьников

В статье раскрыта сущность понятия стрессоустойчивость, очерчены особенности развития у школьников разного возраста; проанализированы виды и уровни стрессоров, которые влияют на эмоциональное состояние учеников; описан характер влияния стрессового состояния на подрастающую личность.

Стрессоустойчивость рассматривается как качество, способное обеспечивать высокую эффективность деятельности и беречь здоровье ученика, если он будет потенциально готов за счет энергии эмоционального возбуждения исполнять на протяжении необходимого промежутка времени нужную деятельность. Сделан вывод о генерализирующем влиянии стрессоустойчивости на личность и ее адаптацию в разных сферах жизнедеятельности. Отмечается, что период обучения ребенка в школе сопровождается интенсивным формированием и развитием психологических особенностей личности, следовательно, является важным этапом выработки и закрепления типов реакций на стрессоры и паттернов стрессоустойчивости поведения. Обсуждается, что поскольку школьники испытывают влияния стрессоров экосистем разного уровня, формирование их стрессоустойчивости осуществляется также благодаря комплексному влиянию представителей разных экосистем, что должно быть учтено в разработке мероприятий целенаправленного развития упомянутого качества.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, стресс, стрессовая ситуация, стрессор, личность школьника.

V. Ivantsanich
a recipient of the Institute of Vocational
and Adult Education named after I. Ziazun NAPS of Ukraine

Peculiarities of development of stress resistance in schools

The essence of the concept of stress resistance is revealed in the article, the features of development of schoolchildren of different age are outlined; the types and levels of stressors that influence the emotional state of students are analyzed; describes the nature of the influence of a stressful state on a growing personality.

Stress resistance is considered as a quality capable of providing high efficiency of activity and to protect the health of the student if he is potentially ready due to the energy of emotional arousal to perform the necessary activity for the necessary period of time. The conclusion is made about the generalizing effect of stress resistance on the individual and its adaptation in different spheres of life. It is noted that the period of education of the child in school is accompanied by intensive formation and development of psychological characteristics of the individual, therefore, it is an important stage of the development and consolidation of types of reactions to stressors and patterns of stress tolerance of behavior. It is substantiated that since schoolchildren experience the effects of stressors of ecosystems of different levels, the formation of their stress resistance is also due to the complex influence of representatives of different ecosystems, which should be taken into account in the development of measures of purposeful development of the mentioned quality.

Keywords: stress resistance, stress, stressful situation, stressor, schoolboy personality

Постановка проблеми

Перед сучасною українською школою стоїть чимало завдань з формування важливих життєвих компетентностей учнів, одне з яких передбачає розвиток стресостійкості особистості з метою зміцнення її фізичного та психічного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема стресостійкості у шкільному віці розглядалася у працях таких учених, як: Л. Божович, А. Жуков, А. Захаров, А. Здравомислова, В. Іваннікова, Л. Личко, Д. Леонт'єв, С. Лібіх, М. Лебединський, В. Мясіщев, А. Прихожан та ін. Її значущість найчастіше пов'язувалася зі здачею екзаменів, пошуком ідентичності, особистісним та професійним самовизначенням. В останні роки у вітчизняній науці проблема формування стійкості до стресу в дітей здебільшого розглядається у контексті попередження або ж корекції розвитку посттравматичного стресового розладу (О. Ілашук, Н. Лунченко, Н. Панок, Д. Романовська, О. Ілашук та ін.).

Не вирішені раніше частини загальної проблеми

Нині очевидним є той факт, що спектр ситуацій, які потребують від школяра позитивної стресостійкості, виходить за межі підсумкової перевірки знань чи самовизначення випускників. Окрім того, кожен стрес призводить до психотравми чи посттравми, однак організм має бути стійким до його впливу. Відтак, на шляху розробок психолого-педагогічних технологій розвитку стресостійкості учнів важливо чітко розуміти її значення.

Формулювання цілей статті

Мета дослідження полягає у висвітленні особливостей прояву стресостійкості учнів різного віку.

Завдання: з'ясувати сутність стресостійкості школярів; проаналізувати види та рівні стресорів, що впливають на учнів; описати характер впливу стресового стану на підростаючу особистість; намітити можливі шляхи формування стресостійкості школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження

У повсякденному житті школяреві доводиться стикатися з чималою кількістю чинників, що здатні спровокувати стресові стани. Загальновідомо, що стреси характеризуються надлишком емоційного напруження [16]. Вони відображають значущі для особистості стосунки із середовищем, що піддають випробуванню наявні в розпорядженні організму ресурси і часто можуть їх перевищувати. При чому реакції у стані стресу індивідуальні й не завжди передбачувані [4]. Стрес є комплексною реакцією, що проявляється на різних рівнях: когнітивному (відбуваються зміни сприймання, пам'яті, уваги, мислення), емоційному (виникнення радості, гніву, туги тощо), соціально-психологічному (збільшення кількості контактів чи самоізоляція, конфронтація з оточуючими тощо), фізіологічному (порушення дихання, роботи органів травлення, зміна кров'яного тиску тощо) [19].

Спосіб та сила реагування на стресові чинники значною мірою зумовлюються стресостійкістю особистості, що є таким поєднанням особистісних якостей людини, яке дає їй змогу витримувати стресові ситуації, уникаючи негативних наслідків як для життєдіяльності, так і для оточення [14].

Під час навчання у школі учень часто виявляється у ситуаціях, що не є екстремальними, але призводять до слабо вираженого стану емоційного напруження, значення якого не можна недооцінювати. Стресовими чинниками для нього може бути як саме перебування у школі, так і супутні йому сфери життєдіяльності школяра. Зокрема, загальними чинниками, що провокують стреси у дітей, є розлучення батьків, розлука з близькими людьми, втрата близьких людей, катастрофи, травми, страхи, поява нового члена сім'ї, переїзд, втрата домашнього улюбленця тощо. Перебування у школі може супроводжуватись напруженими стосунками з однокласниками, невдачами у навчанні, конкуренцією з іншими, незрозумінням певних норм і правил поведінки тощо.

Таким чином, патогенезом стресу може бути будь-яке джерело, що викликає у дитини страх та тривогу, утворює нову ситуацію адаптації: розлука з рідними, перехід до нового навчального закладу або переїзд до нового місця проживання тощо [12].

Відштовхуючись від теорії розвитку та соціалізації дитини У. Бронфенбреннера [22], можемо констатувати вплив різнорівневих стресових чинників на особистість школяра: мікросистеми (сім'ї), мезосистеми (шкільного середовища, району проживання), екосистеми (Інтернет, телебачення), макросистеми (ситуація у країні загалом).

Зокрема, на рівні мікросистеми причинами підліткового стресу можуть стати стосунки з батьками: незрозуміння, нестача любові з їх боку, недооцінка особистісних якостей школяра, обмеження його свободи. Нерідко батьки прагнуть добитись від підлітка нормативної з їх точки зору поведінки, але при цьому самі стають джерелом стресу для своєї дитини [15]. Часто батьки несвідомо використовують дитину для розв'язання власних нереалізованих проблем [14]. На виникнення стресу впливає в цілому атмосфера вдома: стосунки між батьками, між сиблінгами, ставлення батьків до дітей. Можливими причинами виникнення стресу є: неправильне виховання, наявність завищених вимог до дитини, негнучка, догматична система виховання, яка не враховує інтереси, здібності та схильності дитини [13].

Щодо рівня мезосистеми учня, то сам вступ дитини до школи призводить до емоційно-стресової ситуації: змінюється звична поведінка, зростає психоемоційне навантаження. Школа з перших днів ставить перед дитиною цілу низку задач, не завжди пов'язаних з попереднім досвідом, але таких, що вимагають максимальної мобілізації усіх її інтелектуальних та фізичних сил. На дитину впливає комплекс нових чинників: класний колектив, особистість педагога, зміна режиму, незвично тривале обмеження активності, поява нових, не завжди привабливих обов'язків [3].

Школа представляє собою платформу, яка передбачає постійну міжособистісну взаємодію, включеність у безліч соціальних зв'язків, відкритість впливам, з одного боку, а з іншого – опірність надмірно сильним впливам [21].

Характерною ознакою сьогодення є те, що процес навчання відбувається у високому темпі. Внаслідок змін і ускладнень навчальних планів і програм психічно-стресове навантаження на дитину постійно збільшується, часто призводячи до інформаційного стресу [7].

У пересічній середній школі не завжди враховують індивідуальні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку, і тому тимчасову неуспішність батьки і педагоги часто схильні сприймати як прояв лінощів, які треба долати засобами деструктивної критики. Часом запланований батьками результат отримується, але ціною подвійного стресу, оскільки сам процес навчання викликає перенавантаження [7].

У школі в дитини можуть виникати відчуття тривожності і страху, які посилюються, якщо вона зазнає невдач у навчанні, оскільки не може адекватно сприйняти оцінку чи зауваження вчителя. Часто страх перед школою відчувають і ті учні, які мають добру успішність, але бояться поганих оцінок, сприймаючи їх як «таврування» чи критику з боку батьків [7].

Виникає чимало ситуацій, у яких дитина усвідомлює, що вона у чомусь поступається іншим: комусь у талановитості, комусь у красі, комусь в успішності в навчанні, комусь у популярності в класі. Але вона ще недостатньо доросла, щоб зрозуміти, що такий стан речей є нормою, що неможливо зразу в усьому бути кращою [19].

Стресогенними чинниками у школі можуть стати також жорсткі вимоги з дотримання норм і правил, невизначеність ситуації пізнання навчальних предметів, ситуації оцінювання навчальних досягнень, відповіді біля дошки тощо.

А. Панасюк [10] виокремлює такі джерела стресу, що мають місце у навчальному процесі:

1. Фізичні умови навчання – вплив дизайну приміщення та побутових шумів на психіку дітей. Неприятливе розташування навчального закладу біля місць побутових шумів сприяє перенапруженню нервової системи, викликає надмірну роздратованість, негативно впливає на працездатність, засвоєння навчального матеріалу та призводить до розвитку стресової реакції.

2. Особливості психологічного клімату в навчальному закладі. Виникнення між вчителем та учнями небажаної дистанції спричиняє підвищення рівня тривожності, зниження рівня самооцінки та толерантності до стресу.

3. Особливості психологічного клімату у класі (групі). Непорозуміння, статусні позиції учнів, відсутність згуртованості можуть провокувати появу особистої психічної напруженості.

4. Рольова позиція у класі (групі). Неприятливе становище у класі провокує демонстративні форми поведінки. Постійна незадоволеність становищем сприяє розвитку стресової реакції.

5. Особливості навчально-методичного забезпечення. Слабке навчально-методичне забезпечення знижує ефективність навчання, провокує негативне ставлення до окремих предметів та навчання загалом, що призводить до надмірного нервово-психічного напруження.

В. Рубцов [16] до чинників стресу в навчальному процесі залічує такі: 1) вступ до школи, шкільна адаптація; 2) перевантаженість, підвищена складність навчальних предметів; 3) брак часу на виконання домашніх завдань; 4) соціальна депривація; 5) проблеми в учнівському колективі, зміна школи; 6) несприятлива ситуація в родині.

Щодо мезочинників, здатних спровокувати стрес у школярів, то ні в кого не виникає сумніву в негативному впливі на психіку перегляду шокуючих відео, сцен насилля, якими наповнені різні сайти Інтернет-мережі і до яких діти мають доступ.

Макрочинником стресів у дітей є соціально-економічна та політична ситуація у

країні, що впливає як на мікросередовище дитини, так і транслюється із ЗМІ [4].

Часто, описуючи причини стресових станів дітей, підлітків, юнаків, дослідники звертають увагу на вторинні його чинники. Серед них – внутрішній конфлікт, що виникає, коли дитина розкаюється у скоєнні поганого вчинку, починає звинувачувати себе, вирішує, що вона найгірша, зла і безнадійна. [19].

Биокремлюють ендогенні та екзогенні чинники стресу в учнів [6].

Серед екзогенних стресорів визначають: а) поведінково-діяльнісні, б) соціальні, в) навчальні. Поведінково-діяльнісні стресори пов'язані з діями, вчинками індивідів, в оточенні яких перебуває дитина. Прикладами таких стресорів можуть бути дисгармонія у сімейних стосунках, у відносинах з оточуючими, неправильний стиль сімейного виховання. Соціальні фактори стресу пов'язані з ситуацією в країні, місті, суспільстві. Прикладами можуть бути зміна місця проживання, стихійні лиха, фінансові негаразди та ін. Навчальні фактори стресу виникають у навчальному процесі. Найбільш розповсюдженими стресорами є проблеми у навчальній діяльності, неправильний стиль педагогічного спілкування, зміна навчального закладу, класу тощо [20, 11, 9, 5, 1, 8].

Серед ендогенних чинників визначають такі: фізіологічні, психологічні та емоційні. Фізіологічні стресори пов'язані з життєвими функціями організму, наприклад, спадковість, наявність фізичних вад, проблем зі здоров'ям. Психологічні – спричинені індивідуальними властивостями, характеристиками індивіда (тип темпераменту, рівень самооцінки, вікові особливості). Емоційні чинники пов'язані з характеристикою нервової діяльності, рівнем тривожності, рівнем ригідності особистості. Емоційними стресорами можуть виступати висока особистісна та навчальна тривожність, наявність страхів та фобій, вразливість емоційної сфери дитини тощо [20, 11, 9, 5, 1, 8].

Комплексним чинником стресу в дітей є ситуація фрустрації, що викликає стійке

негативне переживання у відповідь на появу несподіваної перешкоди на шляху досягнення мети [18].

У реальному житті особистість зазнає впливу стресових чинників різного рівня (різних екосистем, внутрішніх та зовнішніх, первинних та вторинних) одночасно. Наприклад, зазвичай чинниками, що провокують появу стресу в дитини молодшого шкільного чи підліткового віку, є такі: неадаптованість до предметного аспекту навчальної діяльності; недостатній інтелектуальний і/чи психомоторний розвиток дитини, брак допомоги та уваги з боку батьків і педагогів; нездатність доволно керувати власною поведінкою; неправильне виховання в родині – недотримання певних правил, норм і обмежень; нездатність прийняти темп шкільного життя; неправильне виховання в сім'ї внаслідок ігнорування дорослими індивідуально-вікових особливостей дитини [14]. Педагоги можуть спровокувати стреси в учнів, вимагаючи від них такої поведінки чи рівня успішності, що є непосильними для них. Як наслідок розвивається страх іти до школи, відповідати біля дошки тощо [15].

Стресові стани у школярів можуть проявлятися різними психосоматичними симптомами, а також через емоційну сферу та поведінку. Зокрема, у молодших школярів ознаками стресу є: скарги на головні болі, болі у животі, у ділянці серця, нудоту; швидка втомлюваність; страхи, нічні жахи; зміна апетиту; поява нервових тиків; обман, відчуженість, агресивна поведінка, або надмірна сором'язливість, дратівливість тощо [3, 14]. В учнів середніх та старших класів стрес проявляється через порушення режиму харчування, появу шкідливих звичок, зниженням успішності, тощо [3].

Вони мають різний вплив на школярів: а) можуть викликати погіршення уваги, пам'яті, мислення, неадекватність оцінки ситуації, надмірну рухову активність або загальмованість; б) можуть активізувати психіку, прискорити психічні процеси, гнучкість мислення, покращити оперативну пам'ять, підвищити ефективність діяль-

ності [15]. Одна із причин відмінностей у впливі – інтенсивність стресу. Помірний стрес зміцнює можливості організму, розширює досвід подолання стресових ситуацій. Стрес, що перевищує адаптаційні можливості школяра, стає небезпечним для його успішного навчання та здоров'я [19].

Небезпека стресів полягає у ризику розвитку хронічних захворювань різних систем організму, якщо для забезпечення бажаних результатів навчання використовуються ті резервні ресурси організму дитини, які мають витратитись лише для екстремальних обставин [7]. Окрім того, їх наслідком часто є занижена самооцінка, комплекс меншвартості, втрата працездатності, поява негативних поведінкових рис, зниження мотивації навчання.

Специфіка механізму розвитку стресу у школярів [15] полягає у тому, що часто вони не мають змоги (в силу необхідності дотримуватись норм і правил поведінки) миттєво відреагувати на стресор так, як це закладено природою (проявити агресію чи втекти), а закріплених, наперед готових соціально прийнятних форм поведінки для конкретної ситуації може ще не бути. Відтак, напруження і фізіологічні зсуви, що виникають, – підготовка до дії, яка не відбулась, – залишаються незагребуваними в організмі. У такій ситуації у психіці залишаються невпорядковані записи цих дій – блоковані «ділянки», доступ до яких можливий лише в аналогічній ситуації. Тобто, причиною виникнення стресу може бути невдалий минулий досвід, отриманий у тій чи іншій ситуації. Наприклад, невдалий досвід відповіді біля дошки може викликати неприємні відчуття у школяра в аналогічній ситуації навіть тоді, коли він добре підготовлений і впевнений у своїх знаннях.

Інтенсивність стресора, у свою чергу, визначається стресостійкістю особистості, що і визначає характер реагування на стресову ситуацію.

Т. Титаренко та Л. Лепіхова [18] зазначають, що у спокійних і звичних обставинах за достатніх знань і мотивації діяльності поведінка стресостійких і

стресонестійких школярів може нічим не відрізнятися і бути однаково успішною. Проте, як тільки ускладнюються умови діяльності (підвищується рівень особистої відповідальності, істотно ущільнюється час виконання завдань), індивідуальні відмінності в стресостійкості стають головною умовою успішного опанування подіями і збереження потрібного рівня працездатності та поведінкової ефективності. Яскравим прикладом цього може слугувати поведінка учнів під час буденних навчальних занять і відповідальних контрольних робіт, різних видів змагальної діяльності. У стресостійких учнів адаптаційний синдром створює стан робочої мобілізації, легке психофізіологічне збудження загострює психічну діяльність, стрес сприяє вольовій самоорганізації, в результаті чого показники ефективності та успішності роботи зберігаються або підвищуються. Ті самі ситуації роблять стресонестійких учнів емоційно вразливими: діти починають дуже хвилюватися, як тільки дізнаються про контрольні. У них зростає рівень особистісної та ситуативної тривожності. Перед іспитами такі учні взагалі не можуть їсти, відчують нудоту, головний біль, підвищену знервованість, плаксивість, вегетативні розлади (пітливість, тремтіння рук, заїкання). Все це негативно позначається на пізнавальній активності: послаблюється зосередженість уваги, трапляються прогалини в пам'яті, у розумовій діяльності відбуваються або стрибки думок, або їх загальмованість, внаслідок чого погіршується якість виконання завдань, відповідно падає рівень оцінювання. По завершенні стресової ситуації ці учні можуть усвідомлювати, що матеріал вони знають добре.

Т. Тихомирова у результаті проведеного дослідження [19] описує портрет стресостійкого школяра так: він позитивно налаштований на майбутнє; хоча його інтереси нерідко виходять за межі шкільної навчальної діяльності, вона має для нього особистісний смисл, саме у ній він бачить джерело свого розвитку і самоудосконалення, у ній реалізовується його потреба

в особистісному самоствердженні. Такий школяр отримує задоволення від процесу пізнавальної діяльності, отримання знань. Він добре навчається, у цілому задоволений результатами свого навчання, але не зупиняється на досягнутому. Основними характеристиками стресостійкого учня є оптимізм, цілеспрямованість, впевненість у собі, емоційна стійкість, самоконтроль.

Таким чином, стресостійкість здатна забезпечувати високу ефективність діяльності та зберегти здоров'я учня, якщо він буде потенційно готовим за рахунок енергії емоційного збудження виконувати за необхідний проміжок часу потрібну діяльність. Вона дає можливість емоційно збудженій людині зберігати визначену спрямованість своїх дій, адекватність функціонування та контролю за вираженням емоцій.

Висновки

Вище викладене дає підстави для висновку про генералізуючий вплив стресостійкості на особистість та її адаптацію у різних сферах життєдіяльності. Період навчання дитини у школі супроводжується інтенсивним формуванням та розвитком психологічних особливостей особистості, відтак є вагомим етапом вироблення та закріплення типів реакцій на стреси та паттернів стресостійкої поведінки. Оскільки школярі зазнають впливів стресорів екосистем різного рівня, формування їх стресостійкості відбувається також завдяки комплексному впливу представників різних екосистем, що має бути врахованим у розробці заходів цілеспрямованого розвитку згаданої якості.

Література

1. Висідалко Н. Л., Бабенко А. І. (2016) Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. *Молодий вчений*. № 12.1 (40). С. 199–201.
2. Гревцева О. В., Плугина М. И. (2015) Стрессоустойчивость как условие развития воспитанников пансионного учебного заведения. *Акмеология*. № 4 (56). С. 222–228.
3. Дергунова Е. Б. (2013) Развитие стрессоустойчивости у детей младшего школьного возраста в любительском театральном коллективе. *Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. VII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7*. URL: <https://sibac.info//archive/humanities/7.pdf>
4. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
5. Кормило О. М. (2015) Стрес та особливості його прояву у підлітковому віці. *Актуальні питання сучасної психології*. 2015. С. 86–90.
6. Кудінова М. С. (2017) Екзогенні та ендогенні фактори стресу в учнів: психологічний аналіз. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. Том 22. Випуск 4 (46) с. 24.
7. Макаренко О., Вінс В., Ходос О. (2008) Психолого-педагогічні особливості прояву стресу у молодших школярів. *Соціальна психологія*. № 6. URL: http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/807/Golubeva_Psyhologo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Наточій А. М. (2013) Особливості виховання підлітків у сучасних загальноосвітніх школах-інтернатах України. *Science and education a new dimension*. Vol. 1. P. 161–166.
9. Овчинникова И. В. (2015) Факторы, влияющие на уровень стрессоустойчивости старшеклассников лицея [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21744684>
10. Панасюк А. М. (2005) Навчальний стрес та чинники його виникнення. *Актуальні проблеми психології*. Т.1. С. 4–14.
11. Пачина Н. Н. (2017) Формирование стрессоустойчивости в подростковом возрасте [Электронный ресурс] *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2017. Том 22. Випуск 4 (46). URL: <https://www.scienceforum.ru/2015/1105/10869>
12. Петьков В. А. (2015) Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 6 (37). С. 33–36.
13. Полударова К. Ф., Царькова О. В. (2015) Дослідження рівня шкільної тривожності серед учнів восьмого класу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Серія: Психологічні науки. № 128. С. 218–221.

14. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. Д. Д. Романовська, О. В. Ілашук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
15. Психология детей младшего школьного возраста / Под ред. Обухова А. С. Москва: Юрайт, 2016.
16. Рубцов В. В. (2006) Школа и стрессы: современное состояние проблемы. *События*. 2006. № 1 (6). С. 11–15.
17. Руда Т. (2012) Стрес та стресостійкість у підлітків. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-21.pdf>
18. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. (2006) Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ: Міленіум. 204 с.
19. Тихомирова Т. С. (2004) Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности : автореф. дисс. ... канд. пед. наук, 13.00.01. Ин-т повышения квалификации и переподготовки работников народного образования Московской области. Москва, 2004. 24 с.
20. Финогенова Ю. С. (2015) Особенности проявления стресса в подростковом возрасте [Электронный ресурс] URL: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov>
21. Чистенко І. Г. (2013) Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників. URL: [file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH_2013_114_43%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Moyo%20m6/Downloads/VchdpuPH_2013_114_43%20(2).pdf)
22. Bronfenbrenner U. (1989) Ecological systems theory. *Annals of Childs Development*. № 6.