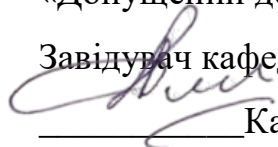


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



Карсканова С. В.

«_12_» __06_____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

на тему «ІГРОВІ МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ У ШКОЛЯРІВ»

Виконала:

студентка групи 4551

Джафарова Р.І.



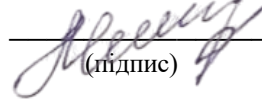
(підпис)

Керівник роботи:

к. психол. н.,

доцент кафедри психології

(посада, науковий ступень вчене звання)



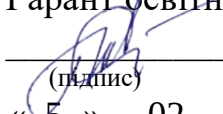
Мухіна Л.М.

(підпис)

Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис) Чугуєва І.Є.
«5» 02 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студентки **Джафарової Руслани Ілхамівни**

1. Тема роботи: **«Ігрові методи зниження стресу у школярів»**
Керівник роботи канд. психол. наук, доцент кафедри психології Мухіна Людмила Михайлівна
Затверджені наказом ректора №148-уч від «3» лютого 2025 року
2. Термін подання роботи: 3.06.2025.
3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.
4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
Уявлення студентів про майбутню професію як чинник психологічної готовності до професійної діяльності. Емпіричне дослідження уявлення студентів про майбутню професію.
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 17 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайди), теоретичні узагальнення з теми дослідження (5 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (8 слайдів), висновки (1 слайди).
6. Дата видачі завдання 5 лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

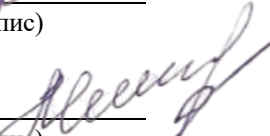
Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	15.01.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.02.2025	Розділ 1. (14-16 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	31.01.2025 - 28.03.2025	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025- 07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2025	Розділ 2 (20-26 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	15.04.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2025	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	09.06.2025	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2025	
13.	Захист роботи	16.06.2025- 20.06.2025	

Студент


(підпис)

Джафарова Р. І.

Керівник роботи


(підпис)

Мухіна Л. М.

АННОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі досліджено проблему зниження стресу у школярів шляхом застосування ігрових методів. Актуальність теми зумовлена високим рівнем стресових впливів на дітей молодшого та середнього шкільного віку, зокрема в умовах інтенсивного навчального процесу, соціального тиску та інформаційного перевантаження.

Ключові слова: стрес, школярі, ігрові методи, психоемоційний стан, психологічна допомога, релаксація.

Джафарова, Р. І. Ігрові методи зниження стресу у школярів: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 58 сторінок.

ABSTRACT

The qualification work investigates the problem of reducing stress in schoolchildren through the use of game methods. The relevance of the topic is due to the high level of stress effects on children of junior and middle school age, in particular in conditions of intensive educational process, social pressure and information overload.

Keywords: stress, schoolchildren, game methods, psycho-emotional state, psychological help, relaxation.

Dzhafarova, R. I. Game methods of reducing stress in schoolchildren: qualification work of a bachelor in the specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: NUK im. adm. Makarov, 2025. 58 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СТРЕСУ.....	6
1.1. Поняття та особливості стресу як психологічного феномену.....	6
1.3. Психологічна характеристика осіб шкільного віку.....	12

1.3. Основні причини виникнення та методи подолання стресу у школярів.....	16
1.4. Ігрові методи зниження стресу у навчально-виховному процесі.....	18
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІГРОВИХ МЕТОДІВ У ЗНИЖЕННІ РІВНЯ СТРЕСУ У ШКОЛЯРІВ	20
2.1. Опис процедури та методів дослідження.....	20
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу ігрових методів у зниженні стресу у школярів.....	
Висновки до розділу 2.....	28
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ У ШКОЛЯРІВ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ МЕТОДІВ.....	30
3.1. Програма зниження стресу у школярів.....	30
3.2. Результати впровадження програми зниження стресу у школярів.....	40
Висновки до розділу 3.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі підлітки, особливо учні 7-х класів, опиняються перед безліччю викликів, що часто призводять до зростання рівня напруги. Інтенсивне навчання, конкуренція в соціумі, непорозуміння з однолітками та прискорений ритм життя – все це чинить значний вплив на їхній розум і почуття. Якщо не приділяти достатньо уваги психологічному здоров'ю підростаючого покоління, це може мати негативні наслідки, такі як тривожні стани, депресивні розлади, зниження успішності в навчанні та ускладнення у взаєминах з ровесниками й дорослими.

В умовах трансформації освітньої сфери в Україні особливої важливості набуває пошук дієвих способів підтримки емоційного комфорту школярів. Традиційні освітні методики, з акцентом на запам'ятовування значного обсягу інформації, нерідко не враховують індивідуальність і емоційний стан дитини. Це може провокувати перевтому, втрату інтересу до навчання і, як результат, підвищення рівня стресу.

Ігрові технології є потужним засобом, що дозволяє створити дружню атмосферу для навчання та особистісного зростання дітей. Гра є природною діяльністю для підлітків, що сприяє розслабленню, розвитку креативності, комунікабельності та емоційного інтелекту. Застосування ігор у навчальному процесі допомагає учням відчувати себе більш спокійно, комфортно та впевнено, що позитивно позначається на їхньому психоемоційному стані.

Проблему стресу у дітей та його профілактики, зокрема ігровими методами, вивчали такі вчені: О. Мироненко, Л. Ємельяненко, О. Бобро, Н. Бардин, Ю. Бабухівська та ін..

Об'єкт дослідження: стрес, як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження: вплив ігрових методів на зниження рівня стресу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективність впливу ігрових методів на зниження рівня стресу.

Для досягнення мети були визначені наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз засад вивчення стресу як соціально-психологічного явища.
2. Охарактеризувати ігрові методи як засіб зниження стресу в учнів 7 класу.
3. Емпірично дослідити вплив ігрових методів на рівень стресу в учнів 7 класу.
4. Розробити практичні рекомендації для педагогічних працівників щодо використання ігрових методів для зниження рівня стресу в учнів 7 класу.

Методи дослідження. Для забезпечення достовірності положень, висновків і розв'язання окреслених завдань дослідження використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

теоретичні – дедуктивний (аксіоматичний і гіпотетико-дедуктивний) – для системного опису стресу та детермінант його розвитку; індуктивний – для встановлення тенденцій та зв'язків між психологічними детермінантами та змістом і характером стресу;

емпіричні – спостереження, методика «Дерево емоцій» (Л. Ростовська), «Твоє безпечне місце», авторський опитувальник (Шкала стресу (адаптована для дітей); *статистичні* – критерій лінійної кореляції Пірсона.

Експериментальна база дослідження: Учні 7-го класу Миколаївської гімназії №47.

Гіпотеза дослідження: ігрові методи значною мірою сприяють зниженню рівня стресу у дітей.

Практична значущість дослідження: результати цього дослідження можуть бути використані психологами, педагогами, соціальними фахівцями з метою зниження рівня стресу у дітей.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлені на VIII Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики» (4 квітня, Миколаїв. 2025)

Структура роботи: складається зі вступу, 3-х розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (містить 34 найменування, з них 7 англійською мовою), додатків. Обсяг роботи складає 53 сторінки тексту, в якому міститься 4 таблиці та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СТРЕСУ

1.1. Поняття та особливості стресу як психологічного феномену

У сучасному світі, де темпи життя постійно прискорюються, а вимоги молодих поколінь зростають, питання стресу серед молодих людей особливо актуальний [25]. Це епоха, коли молоді люди в власних правах стикаються з великими змінами та проблемами, пов'язаними з фізіологічним розвитком, ідентичністю та соціалізацією. Додаткові фактори, такі як навчання, групове виконання, сімейні проблеми та невизначеність щодо майбутнього, можуть створити значний психологічний тиск на учнів 7 -го класу [16].

Стрес у підлітковому віці – це не тимчасовий дискомфорт, а серйозна проблема, яка може мати довгострокові наслідки для їх фізичного та психічного здоров'я. Більш довгий стрес може призвести до тривоги, депресії, розладів сну, ослаблення харчування, імунітету та деградації хронічних захворювань. Крім того, стрес дозволяє виконувати шкідливі когнітивні функції, такі як: зосередження уваги, пам'яті та здатності до навчання, що може призвести до зниження успіху в школі [24].

Розуміння природи стресу та особливостей його прояву у підлітків є важливим кроком до розробки ефективних стратегій профілактики та подолання цієї проблеми. Усвідомлення симптомів стресу, таких як дратівливість, тривожність, замкнутість, головні болі та болі в животі, допоможе вчасно виявити проблему та надати необхідну підтримку. Важливо також враховувати, що підлітки часто відчують труднощі у вираженні своїх емоцій і можуть маскувати стрес за допомогою різних форм поведінки, таких як агресія, бунт або відмова від спілкування [24; 25].

Варто наголосити, що фактори, які викликають стрес, можуть варіюватися від незначних щоденних проблем до серйозних життєвих криз. Однак, незалежно від їхнього походження, стрес є відповіддю на подразник,

який перевищує звичайні адаптаційні можливості нашої нервової системи. Згідно з теорією стресу, запропонованою С. Фолкманом та Р. Лазарусом, він виникає як результат взаємодії людини з навколишнім середовищем, причому ключовим моментом є сприйняття цієї взаємодії як такої, що загрожує добробуту.

У зв'язку з цим, важливо враховувати, що стрес може бути не тільки деструктивним, а й стимулюючим фактором для особистісного росту. Ю. Бабухівська у своїй роботі пропонує ідею, що стрес викликає неспецифічну реакцію організму на будь-який сигнал, що вимагає певної дії [1].

Спровокувати стрес можуть різні обставини, але фізіологічна реакція організму завжди зводиться до біохімічних змін, спрямованих на нейтралізацію впливу подразника. Кожен випадок стресу є неповторним, тому важливо вміти адаптуватися до конкретної ситуації, мобілізуючи внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Підсумовуючи, стрес є складною взаємодією між людиною та її оточенням, що потребує не лише фізіологічної, а й психологічної адаптації. Зрозуміння природи цього явища дозволяє більш ефективно керувати власними реакціями на стресові фактори та зберігати ментальне та фізичне здоров'я.

На думку Н. М. Бардина, Ю. Ц. Жидецького, Я. М. Когута, Н. О. Пряхіна та В. П. Ясінського, стрес є багатогранним явищем у житті людини, виступаючи складним адаптаційним механізмом. Він здатен мобілізувати організм до надзвичайних зусиль або ж, навпаки, спричинити дезорганізацію та апатію. Це питання набуває особливої ваги в сучасному світі, де люди постійно зіштовхуються з обставинами, що вимагають гнучкої адаптації [2].

О. В. Бобро, досліджуючи природу стресу, наводить приклад ситуації, коли, намагаючись заснути перед важливим завданням, людина не може позбутися думок про роботу. У цей момент тіло активізується: серце починає битися швидше, дихання стає інтенсивнішим, а м'язи напружуються. Це

адаптаційна реакція, покликана забезпечити енергією та концентрацією, необхідними для подолання викликів [3].

Водночас затяжний стрес здатний негативно впливати на здоров'я та працездатність, виявляючись у виснаженні, порушеннях сну, ослабленні імунітету та інших проблемах, що погіршують якість життя та знижують продуктивність

Отже, важливо розуміти індивідуальні механізми реагування на стрес і вміти ефективно пристосовуватися до них. Це може передбачати регулярні фізичні навантаження, практики медитації або глибокого дихання, раціональне планування часу та пріоритетів, а також загалом здоровий спосіб життя. Зазначений підхід дозволяє не лише успішно функціонувати в умовах стресу, а й підтримувати здоров'я та енергію для досягнення важливих життєвих цілей

Стрес є складним фізіологічним і психологічним станом, що виникає у відповідь на різні несприятливі або тривожні ситуації. Важливо зазначити, що протікання стресу може мати декілька фаз, як це описано у дослідженнях В. Й. Бочелюка [4].

Г. Сельє розрізняв три стадії стресу [12]:

1. Тривожна фаза (стадії шоку та антишоку): На початковому етапі впливу стресу організм функціонує з інтенсивним напруженням. Проте, він ще зберігає здатність до адаптації, залучаючи здебільшого зовнішні або функціональні резерви, не зачіпаючи фундаментальні структурні зміни. На фізіологічному рівні це виражається у згущенні крові, зменшенні концентрації іонів хлору, збільшенні вивільнення азоту, фосфатів, калію, а також у збільшенні розмірів печінки або селезінки.

2. Фаза стійкості (підвищена опірність до впливу стресорів): На другій стадії розвитку стресу організм демонструє збалансоване використання адаптаційних можливостей. Всі показники, які були дестабілізовані на попередньому етапі, повертаються до рівноваги, але вже

на іншому рівні. На цьому етапі відповідь організму на стресові чинники майже не відрізняється від нормальної реакції у звичайних обставинах.

3. Фаза виснаження: Це завершальний етап, який настає в умовах тривалого або надмірно інтенсивного стресу. Внаслідок вичерпання функціональних резервів на попередніх стадіях, в організмі відбуваються структурні зміни, що зумовлюють виснаження. Організм намагається адаптуватися до змінених умов, використовуючи невідновлювані запаси енергії, що в кінцевому підсумку може призвести до його загибелі.

Фізіологічний стрес є прямою відповіддю організму на зовнішні та внутрішні фізико-хімічні подразники, що супроводжується очевидними змінами у його функціонуванні. На відміну від нього, психологічний стрес має більш індивідуальний характер і може провокувати різноманітні реакції, які не завжди можливо передбачити. В екстремальних ситуаціях, таких як стихійні лиха, воєнні дії чи злочинність, індивідуальні особливості можуть відійти на другий план, проте не у кожної людини, яка пережила травматичну подію, розвивається посттравматичний стресовий розлад [12].

Для нашого дослідження, зокрема, важливо розуміти, які особливості переживання та прояву стресу мають діти підліткового віку.

Підлітковий період – це час бурхливих змін, які охоплюють фізіологічний, психологічний і соціальний розвиток. Ці зміни, хоч і є природними, здатні викликати значний стрес у підлітків. Характерною особливістю підліткового стресу є його багатогранність, оскільки він може виникати з різних причин та проявлятися по-різному у кожної дитини [21].

Активне психофізичне дозрівання – одна з основних причин виникнення стресу у підлітків. Гормональні зміни, зміни в зовнішності та самоусвідомлення себе як дорослого можуть викликати почуття розгубленості, тривоги та невпевненості. Підлітки часто стикаються з когнітивним дисонансом, тобто невідповідністю між власним сприйняттям себе та тим, як, на їхню думку, їх бачать інші.

Шкільне навчання також є вагомим фактором, що викликає стрес у підлітків. Великий обсяг навчального матеріалу, високі вимоги до успішності, конкуренція з однокласниками, тривога перед іспитами та оцінюванням - все це може призводити до постійної напруженості та тривожності. Значну роль відіграє також соціалізація в школі, де підлітки прагнуть визначити своє місце, здобути повагу та встановити добрі відносини з однолітками[27].

Соціальний стрес з'являється внаслідок тиску з боку однолітків, необхідності відповідати певним стандартам, страху бути відкинутим або висміяним. Підлітки часто відчують потребу приховувати своє справжнє «я», щоб вписатися в певне коло, що спричиняє внутрішній конфлікт і стрес [27].

Проблеми в родині, зокрема конфліктні ситуації між батьками, фінансові негаразди, захворювання членів сім'ї, також суттєво позначаються на психоемоційному здоров'ї підлітка. Підлітки, що виховуються в неблагополучних родинах, часто відчують себе беззахисними, тривожними та нещасними.

Симптоми стресу у підлітковому віці можуть різнитися і залежать від індивідуальних характеристик дитини, її темпераменту, особистості, набутого досвіду та наявних ресурсів. Важливо розрізняти фізичні, емоційні, поведінкові та когнітивні прояви стресу[21].

Фізичні ознаки стресу можуть включати головний біль, біль у животі, втому, порушення сну, зміни апетиту, нудоту, запаморочення, прискорене серцебиття, ослаблення імунітету. Підліток може стати більш схильним до захворювань, часто скаржитися на погане самопочуття [27].

Емоційні прояви стресу включають дратівливість, тривожність, смуток, апатію, відчуття безпорадності, гнів, страх, занепокоєння, почуття самотності. Підліток може стати більш чутливим до критики, легко засмучуватися, відчувати різкі зміни настрою [21].

Поведінкові зміни, пов'язані зі стресом, можуть передбачати віддалення від сім'ї та друзів, втрату інтересу до улюблених занять, недбалість у навчанні, прогули, запізнення, безвідповідальне ставлення до обов'язків, агресивну поведінку, бунт. Підліток може почати вживати алкоголь, наркотики або інші шкідливі речовини, щоб подолати стрес [21; 27].

Когнітивні ознаки стресу негативно впливають на пам'ять, концентрацію, здатність до навчання, прийняття рішень. Підліток може мати складнощі із запам'ятовуванням інформації, виконанням завдань, плануванням та організацією [27].

Важливо пам'ятати, що стрес може виявлятися по-різному в різних підлітків. Деякі стають більш активними та збудженими, інші – пасивними та замкнутими. Деякі втрачають апетит, інші – починають переїдати.

Наслідки стресу в підлітковому віці можуть бути серйозними та тривалими. Якщо вчасно не надати підлітку необхідну допомогу, стрес може призвести до розвитку тривожних розладів, депресії, психосоматичних захворювань, проблем у стосунках з однолітками та дорослими, зниження успішності у школі, а також підвищення ризику суїциду [23].

Тому надзвичайно важливо вчасно розпізнати ознаки стресу у підлітка та надати йому необхідну підтримку. Батьки, вчителі та інші дорослі, які оточують підлітка, повинні бути уважними до його емоційного стану, створювати сприятливу атмосферу для спілкування та вираження почуттів, а також звертатися за допомогою до професійних психологів, якщо це необхідно.

Вчасна діагностика та втручання допоможуть підлітку подолати стрес, розвинути адаптивні стратегії подолання труднощів і зберегти своє психічне та фізичне здоров'я.

1.2. Психологічна характеристика осіб шкільного віку

Психологічна характеристика осіб шкільного віку охоплює низку вікових особливостей, що визначають розвиток психіки, емоційної сфери, мотивації та соціальної адаптації дітей і підлітків у процесі навчання. Цей період є критичним для формування особистості, оскільки дитина переходить від дошкільного до шкільного способу життя, що супроводжується значними змінами у всіх сферах психіки.

У середньому шкільному віці (10–14 років) відбуваються значні психологічні зміни, пов'язані з початком підліткового періоду. Зростає роль соціального середовища, посилюється вплив ровесників, формується потреба у самоствердженні та пошуку власної ідентичності. Психомоторна сфера характеризується певною загальмованістю, що проявляється в імпульсивності, запальності та труднощах із самоконтролем. У цей період підвищується емоційна чутливість, зростає інтенсивність переживань, що часто призводить до конфліктів із дорослими та однолітками [1; 3].

Підлітковий вік супроводжується посиленням стресових чинників, пов'язаних із навчальним навантаженням, соціальними очікуваннями, змінами в організмі та міжособистісними труднощами. Стрес у школярів цього віку може проявлятися тривожністю, емоційною нестабільністю, зниженням мотивації, порушеннями сну та поведінковими проблемами. Важливою характеристикою є формування стресостійкості - здатності ефективно протистояти психоемоційним навантаженням, що залежить від соціальної підтримки, навичок саморегуляції та використання спеціальних методик подолання стресу [2; 16].

Когнітивний розвиток підлітків характеризується зростанням абстрактного мислення, критичності, здатності до саморефлексії та усвідомлення власних цінностей. Підлітки починають аналізувати свої емоції, мотиви поведінки, що сприяє формуванню особистісної ідентичності, але водночас підсилює внутрішні конфлікти і тривожність. Соціальна адаптація у цей період ускладнюється через підвищену чутливість до оцінок оточуючих і потребу в соціальному визнанні [16].

Особливу увагу в психологічній характеристиці школярів слід приділяти мотивації навчання. У молодших школярів вона формується переважно через інтерес до гри, схвалення дорослих та позитивний емоційний досвід. У підлітків мотивація стає більш усвідомленою, але часто залежить від зовнішніх оцінок, що може викликати стресові реакції та зниження самооцінки. Підвищення мотивації до навчання можливе через застосування ігрових технологій, що активізують пізнавальну діяльність і знижують психологічне навантаження.

Емоційна сфера школярів є динамічною і піддається значним коливанням у зв'язку з фізіологічними змінами, соціальними взаємодіями та навчальними вимогами. У дітей молодшого віку емоції більш безпосередні, у підлітків - більш складні і багатогранні, що потребує розвитку навичок емоційної регуляції. Вправи на розслаблення, ігри для зняття напруження та спеціальні техніки допомагають школярам справлятися з тривогою та стресом [6; 8].

Соціальна адаптація школярів включає розвиток комунікативних навичок, вміння вирішувати конфлікти, формування позитивних міжособистісних стосунків. У молодших школярів соціальна взаємодія будується на основі співпраці з дорослими і ровесниками, у підлітків - на пошуку власної соціальної ролі і підтримці групи однолітків. Конфліктологія підкреслює важливість навичок конструктивного вирішення конфліктів для збереження психічного здоров'я школярів.

Психологічна характеристика осіб шкільного віку також враховує вплив зовнішніх факторів, таких як сімейне середовище, школа, соціальні мережі та медіа. Підвищена тривожність і стрес у підлітків часто пов'язані з академічним тиском, очікуваннями батьків, а також впливом соціальних мереж, що може посилювати почуття тривоги та ізоляції. Психологічна підтримка має бути комплексною, включати роботу з батьками, педагогами та самими дітьми [24].

Важливим аспектом є профілактика і корекція стресових станів у школярів через застосування ігрових технологій, які сприяють розвитку позитивної мотивації, емоційної стабільності та соціальної взаємодії. Ігри, як засіб навчання і розвантаження, допомагають дітям засвоювати нову інформацію, розвивати творчість і знижувати рівень тривоги.

Підсумовуючи, психологічна характеристика осіб шкільного віку включає такі ключові компоненти: розвиток довільності психічних процесів, формування вольових якостей, емоційну нестійкість і чутливість, розвиток когнітивних і соціальних навичок, мотивацію навчання, а також здатність протистояти стресу. Ці особливості визначають потребу в диференційованому підході до навчання та виховання, що враховує вікові та індивідуальні особливості дітей і підлітків.

Ефективна педагогічна та психологічна підтримка школярів повинна включати використання ігрових методів, релаксаційних вправ, технік подолання стресу, а також створення сприятливого соціального середовища в школі і родині. Такий комплексний підхід сприяє гармонійному розвитку особистості, збереженню психічного здоров'я та успішній соціалізації дитини в суспільстві [13].

Отже, розуміння психологічних особливостей школярів є фундаментом для формування ефективних освітніх стратегій, що забезпечують не лише академічний успіх, а й психоемоційний комфорт, що є запорукою здорового розвитку і благополуччя дітей у сучасних умовах навчання [28].

1.3. Основні причини виникнення та методи подолання стресу у школярів

Семикласники, перебуваючи на етапі переходу від дитинства до підліткового віку, стикаються зі специфічними проблемами, що робить їх особливо чутливими до стресу. Цей період вирізняється не лише фізіологічними трансформаціями, але й підвищеними академічними вимогами, соціальним тиском та пошуком самоідентифікації. Зрозуміння

першопричин виникнення стресу у семикласників є ключовим для розробки дієвих стратегій профілактики та підтримки, що дадуть змогу підліткам успішно адаптуватися до нових обставин і зберегти психічне здоров'я. Отже, даний розділ дослідження присвячено визначенню та аналізу основних факторів, які спричиняють стресові стани у цій віковій категорії.

Однією з головних причин стресу в підлітковому віці є фізіологічні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням. Гормональні «гойдалки» негативно впливають на емоційний стан, провокуючи перепади настрою та тривогу, що ускладнює адаптацію до змін у тілі та нових відчуттів [32].

Не менш важливим фактором є збільшення навчального навантаження в 7 класі, яке створює значний тиск через об'ємні завдання, високі вимоги до оцінок і необхідність постійно готуватися до контрольних робіт [33]. Великий обсяг навчального матеріалу, вимоги до успішності та постійна підготовка до контрольних робіт і іспитів створюють значний тиск, особливо для учнів, які прагнуть виправдати очікування батьків і вчителів [32]. Не можна ігнорувати зростаючий соціальний тиск, який відчувають підлітки, адже він також є джерелом стресу. Підлітки приділяють велику увагу взаєминам з однолітками, бояться не знайти підтримки в групі, або стати об'єктом насмішок. Прагнення відповідати певним стандартам, прийнятим у колективі, може викликати значну тривогу та почуття невпевненості у собі [30].

Ключовим завданням підліткового віку є процес самоідентифікації, який, однак, нерідко пов'язаний з внутрішніми сумнівами, конфліктами та почуттям розгубленості. Пошук власної ідентичності, постійне порівнювання себе з іншими та прагнення відповідати ідеалізованим образам можуть призвести до значного психологічного напруження [28]. Важливим фактором, що впливає на рівень стресу в учнів 7 класу, є сімейне середовище. Проблеми в сім'ї, такі як конфлікти між батьками, фінансові труднощі або хвороби близьких, можуть мати глибокий негативний вплив на їх емоційний стан. Відсутність підтримки та стабільності в сімейному колі

робить підлітків більш сприйнятливими до стресу та ускладнює процес адаптації до шкільних вимог[30].

Важливо враховувати вплив соціальних мереж та засобів масової інформації на психологічний стан підлітків. Нереалістичні ідеали краси та успіху, які вони транслують, можуть призводити до постійного порівняння себе з іншими, кібербулінгу та розвитку залежності від онлайн-платформ. Все це, в свою чергу, сприяє посиленню відчуття тривоги та незахищеності[31].

Важливою проблемою, яка впливає на рівень стресу у підлітків, є недостатня кількість сну. Недосипання негативно позначається на когнітивних функціях, емоційній регуляції та загальному самопочутті, що робить учнів особливо вразливими до негативного впливу стресових факторів. Відсутність розвинених навичок управління часом є ще одним важливим фактором, що сприяє виникненню стресу. Не вміючи ефективно планувати свій час, учні часто відчувають себе перевантаженими та невстигаючими. Така неорганізованість та нездатність розставляти пріоритети можуть значно посилити стрес, особливо в умовах напруженого навчального процесу. Активна участь у великій кількості позашкільних заходів, хоч і корисна, може призвести до перевтоми та обмеження часу на відпочинок і відновлення енергії. Щоб уникнути перенапруження та емоційного вигорання, надзвичайно важливо знаходити розумний баланс між навчанням, улюбленими заняттями та соціальною активністю [34].

Однією з поширених причин стресу серед учнів є страх публічних виступів, зокрема, необхідність відповідати на питання вчителя або виступати перед класом. Сором'язливість, невпевненість у власних знаннях, а також страх зробити помилку можуть викликати сильне почуття тривоги, що призводить до уникнення будь-яких ситуацій, пов'язаних з публічними виступами [28].

Відчуття недостатньої підтримки з боку вчителів та батьків, навіть якщо воно не є об'єктивним, може посилити почуття самотності та

безпорадності у підлітків. Вкрай важливо, щоб підлітки відчували, що їх розуміють, їм співчують, підтримують їхні починання та вірять у їхні можливості[29].

Перфекціонізм, що характеризується надмірним прагненням до ідеалу та боязню будь-якої помилки, може створювати надмірний внутрішній тиск на людину, що, в свою чергу, призводить до постійного відчуття стресу [32]. Важливо навчитися приймати свої недоліки та ставити реалістичні цілі, щоб уникнути виснаження та розчарування.

Відсутність розвинених соціальних навичок може значно ускладнити спілкування з однолітками, призводити до непорозумінь та конфліктів, що, безумовно, збільшує рівень стресу. Для формування здорових та підтримуючих відносин важливо розвивати навички ефективного спілкування, емпатію, а також вміння конструктивно вирішувати конфлікти. Минулий негативний досвід, наприклад, пережитий булінг, дискримінація чи невдачі в навчанні, може мати довготривалий вплив на самооцінку та впевненість у собі, роблячи учнів більш вразливими до стресових ситуацій у майбутньому. Тому важливим є процес роботи над підвищенням самооцінки та розвитком стійкості до негативних впливів зовнішнього середовища[29].

Учні можуть відчувати почуття провини та тривоги через фінансові проблеми в сім'ї, особливо якщо це обмежує їхні можливості задовольнити потреби або бажання. Відкрите обговорення фінансових питань та пошук підтримки є важливими кроками для зниження стресу, пов'язаного з цими проблемами[34].

Нечітке бачення майбутнього, відсутність конкретних цілей і планів можуть призвести до відчуття невизначеності, розгубленості та підвищеної тривожності [34]. Важливо допомагати учням визначати свої інтереси та здібності, ставити перед собою реалістичні цілі та розробляти плани для їх досягнення.

Нерозвинений самоконтроль може значно ускладнити здатність учнів протистояти миттєвим спокусам та шкідливим звичкам. Це, в свою чергу,

може призвести до виникнення проблем як в академічній сфері, так і в соціальних відносинах з однолітками [32]. Важливо розвивати навички саморегуляції та самодисципліни, щоб ефективно керувати своїм життям. Нездоровий спосіб життя, що включає в себе незбалансоване харчування, недостатню фізичну активність та зловживання шкідливими звичками, може значно погіршити загальний стан здоров'я учнів, як фізичного, так і емоційного. Це, в свою чергу, робить їх більш схильними до впливу стресових факторів. Вкрай важливо активно пропагувати здоровий спосіб життя серед учнів та створювати необхідні умови для його підтримки [34].

Підсумовуючи, важливо підкреслити, що кожна дитина є унікальною особистістю, а отже, і причини стресу можуть значно варіюватися від дитини до дитини. Те, що викликає стрес в однієї дитини, може бути абсолютно неважливим для іншої [28]. Тому важливо враховувати індивідуальні особливості, потреби та ресурси кожного учня, щоб забезпечити йому ефективну підтримку та допомогу в управлінні стресом.

В освітньому процесі стрес є неминучим явищем, що може впливати як на учнів, так і на педагогів. Важливо розробити та впровадити ефективні методи подолання стресу, які сприятимуть покращенню психологічного клімату в навчальному закладі, підвищенню успішності учнів та збереженню здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Вирішення проблем, пов'язаних зі стресом, потребує використання психологічних технік і методів релаксації. Створення позитивної атмосфери в класі та школі може сприяти покращенню емоційного стану учнів. Одним з ключових методів є створення сприятливого психологічного клімату в класі. Це передбачає формування атмосфери довіри, взаємоповаги та підтримки, де учні почуватимуться комфортно та безпечно висловлювати свої думки та почуття. Вчителі можуть використовувати позитивні педагогічні підходи, такі як похвала та заохочення, щоб створити мотивацію та підтримати психологічний комфорт учнів. Важливо стимулювати взаємодію та співпрацю в класі. Для цього

варто заохочувати спільну роботу над проєктами, групові дискусії та інші форми активної участі учнів у навчальному процесі [13].

Розвиток соціальних навичок та емоційної стійкості також важливий. Учні повинні вміти ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та керувати своїми емоціями. Для цього в навчальних закладах можна проводити тренінги з розвитку соціальних навичок, організовувати психологічні консультації та впроваджувати програми з емоційного інтелекту [13].

Фізична активність є потужним засобом для зняття стресу. Регулярні фізичні вправи сприяють виділенню ендорфінів, які покращують настрій та знижують рівень тривожності. Шкільні програми та позашкільні заходи можуть включати спортивні заходи або фізичні вправи, спрямовані на поліпшення загального фізичного та емоційного здоров'я. Йога поєднує фізичні вправи та медитацію, що сприяє загальному збереженню психофізичного здоров'я [13; 22].

Навчання учнів навичкам управління часом є важливим елементом профілактики стресу. Учні повинні вміти ефективно планувати свій час, розставляти пріоритети та організовувати свою роботу. Це допоможе їм уникнути перенавантаження та стресу в результаті невдалого планування. Ретельне планування розкладу навчання та відпочинку допомагає уникнути надмірного навантаження та стресу. Встановлення конкретних цілей та пріоритетів допомагає раціонально розподілити час. Важливим є забезпечення своєчасної підтримки учнів. Вчителі повинні бути уважними до емоційного стану учнів та надавати їм підтримку, коли це необхідно. Важливо створювати відкрите середовище, де учні можуть ділитися своїми емоціями та отримувати підтримку від вчителів та одне від одного. Розмова з друзями та сім'єю про свої страхи та тривоги може бути важливою підтримкою. В разі потреби, звертайтеся до професіоналів, таких як психологи чи консультанти, щоб отримати психологічну допомогу та поради [13; 22].

Важливим аспектом є також робота з батьками. Залучення батьків у процес підтримки учнів може бути ефективним. Спільна робота вчителів і батьків над створенням підтримуючого оточення може полегшити емоційний стан учнів [13].

Використання технік релаксації є ефективним методом подолання стресу. Вправи релаксації, включаючи глибоке дихання та просту м'язову розслабленість, можуть допомогти знизити напругу та покращити самопочуття. Попросіть учнів покласти руку на груди та зробити три глибокі вдихи через рівні проміжки часу, або робити їх щоразу, коли виникає сильне почуття занепокоєння чи напруження [19; 22].

Медитація є ще одним корисним інструментом. Регулярна медитація сприяє зосередженню, зменшенню тривожності та підвищенню психічної стійкості. Психотерапія може бути ефективною для учнів, які відчують значний стрес. Психотерапевтичні сесії можуть допомогти здобувачам позашкільної освіти розуміти та керувати факторами стресу, а також розвивати психологічну стійкість. Важливо також збалансоване харчування. Збалансоване харчування може покращити енергію та стійкість до стресу. Необхідно виділяти час для відпочинку та розваг. Важливо виділяти час для відпочинку, розваг та соціальних контактів, щоб зберегти емоційний баланс. Важливо відчувати власні обмеження та дозволяти собі відпочивати, коли це необхідно. Знаходження засобів для відновлення психофізичного стану, таких як прогулянки, читання, музика чи хобі, допомагає зберегти баланс [22].

1.4. Ігрові методи зниження стресу у навчально-виховному процесі

Ігрові методи навчання займають особливе місце в сучасній освіті, оскільки вони поєднують пізнавальну діяльність з емоційним задоволенням та соціальною взаємодією. Ці методи сприяють розвитку креативності, критичного мислення та виробляють у учнів мотивацію до навчання. Психолого-педагогічні особливості ігрових методів полягають у тому, що

вони дозволяють учням активніше взаємодіяти з навчальним матеріалом, розвивати соціальні навички та формувати позитивне ставлення до процесу навчання. Завдяки цьому ігрові методи стають ефективним інструментом для підвищення якості освіти та розвитку особистості учнів.

Ігрові методи навчання є важливим інструментом сучасної освіти, що ґрунтуються на психолого-педагогічних принципах розвитку особистості. Їхня ефективність полягає в здатності інтегрувати навчальний процес з природною потребою дитини у пізнавальній активності, створюючи умови для гармонійного розвитку емоційно-вольової та інтелектуальної сфер [8; 18].

Психологічні аспекти гри проявляються в зниженні стресового навантаження через імітаційний характер діяльності, що дозволяє учням експериментувати без страху перед помилками [8]. Механізм «проживання» навчальних ситуацій у ігровому форматі активізує рефлексивні процеси, сприяючи глибшому усвідомленню досвіду [26]. Емоційна складова гри виконує мотиваційну функцію, трансформуючи навчальні завдання у захоплюючий процес із чіткими правилами та зрозумілим результатом [15].

З педагогічної точки зору, ігрові технології реалізують принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії, де учень стає активним творцем власного знання. Вони створюють умови для [15]:

- формування критичного мислення через аналіз ігрових ситуацій
- розвитку комунікативних навичок у групових сценаріях
- стимулювання творчого потенціалу за рахунок нестандартних рішень

Соціалізуючий вплив ігор проявляється у відтворенні соціальних взаємодій, де учні опанують норми колективної поведінки. Рольові ігри моделюють реальні життєві ситуації, навчаючи прийняттю відповідальних рішень у умовах обмежених ресурсів. Імітаційні вправи розвивають навички адаптації до змін, що є критично важливим у сучасному динамічному світі [8; 18; 26].

Когнітивні переваги включають активізацію мнемотехнічних процесів через асоціативне запам'ятовування, а також формування системного мислення при розв'язанні комплексних ігрових завдань [8]. Відмінністю від традиційних методів є інтеграція знань у практичний контекст, що підвищує рівень їхнього засвоєння на 25-40% [18].

Сучасні педагогічні дослідження виділяють три ключові функції ігрових методів [18]:

1. Діагностична функція ігор спрямована на виявлення індивідуальних особливостей учнів. Під час гри учні демонструють свої інтелектуальні можливості, нахили та здібності у найбільш повному вигляді. Гра служить своєрідним «полем самовираження», де учень поводить себе на максимумі своїх проявів, що дозволяє педагогам ідентифікувати сильні сторони та слабкості учнів. Діагностична функція ігор спрямована на виявлення індивідуальних особливостей учнів. Під час гри учні демонструють свої інтелектуальні можливості, нахили та здібності у найбільш повному вигляді. Спостереження за грою дає можливість отримати цінну інформацію про характер дитини та її міжособистісні стосунки, що є важливим для подальшої корекції навчального процесу.

2. Терапевтична функція ігор полягає в корекції емоційних станів та подоланні труднощів у поведінці та спілкуванні учнів. Гра надає дітям можливість емоційного та моторного самовираження, що допомагає зняти напругу та страхи. У процесі гри зміцнюються психічні процеси, підвищується фрустраційна толерантність і створюються адекватні форми психічного реагування. Ігротерапія використовує гру як засіб розвитку пізнавальної сфери та корекції емоційних порушень у дітей з особливими потребами.

3. Проективна функція ігор полягає в моделюванні майбутніх професійних ситуацій. Ігрове проектування дозволяє учням набувати досвід роботи в колективі, брати відповідальність за вибір рішень та розділяти відповідальність за результати діяльності. Учні вчаться аналізувати

результати своєї діяльності та формувати особистий інтерес до нових знань. Такий підхід готує учнів до реальних професійних викликів, розвиваючи їхню здатність працювати в команді та приймати рішення у складних умовах.

Ефективність застосування цих методів залежить від дотримання принципів добровільності участі, чіткості правил та збалансованості між ігровими і навчальними компонентами. Дослідження свідчать, що систематичне використання ігрових технологій підвищує мотивацію до навчання на 65-70% порівняно з традиційними методами [8; 15; 26].

Інноваційний потенціал цих методів реалізується через [15; 18]:

1. інтеграцію цифрових платформ із навчальними іграми. Цей підхід дозволяє поєднати традиційні освітні методи з сучасними технологіями, створюючи інтерактивні та привабливі навчальні середовища. Використання цифрових платформ підвищує доступність освіти та забезпечує можливість навчання в будь-якому місці та часі. Такий підхід сприяє розвитку цифрової компетентності учнів та підвищенню їхньої мотивації до навчання через використання сучасних технологій та інтерактивних ігор;

2. створення крос-дисциплінарних ігрових сценаріїв. Крос-дисциплінарні ігри дозволяють поєднувати знання з різних предметів, таким чином, учні вчаться застосовувати свої знання в реальних ситуаціях та розвивати критичне мислення. Такі ігри сприяють розвитку міжпредметних зв'язків та забезпечують комплексне розуміння навчального матеріалу. Це особливо важливо для формування універсальних навичок та підготовки учнів до сучасного світу, де межі між окремими дисциплінами часто стираються.

3. адаптацію класичних ігор до специфіки навчального матеріалу. Адаптація традиційних ігор до конкретних освітніх цілей дозволяє зробити навчання більш привабливим та ефективним. Такий підхід дозволяє використати вже знайомі учням ігрові форми для засвоєння нових знань та розвитку необхідних навичок. Адаптація ігор до навчального матеріалу

підвищує їхню освітню цінність та сприяє більш глибокому засвоєнню інформації через інтерактивну участь учнів у навчальному процесі.

Важливим аспектом є психологічна безпека – створення «буферної зони», де помилки стають частиною навчального процесу, а не приводом для сорому [8]. Це особливо значиме для формування здорової самооцінки та готовності до експериментування.

Отже, висновки з досліджень підкреслюють, що оптимальне співвідношення ігрових та традиційних методів має становити 3:1 для молодших школярів і 1:2 для старших класів [Мироненко]. Реалізація цих принципів вимагає від педагога високого рівня професійної майстерності та креативного підходу до проектування навчального процесу.

У сучасному світі стрес став однією з найбільш актуальних проблем, з якою стикаються як дорослі, так і діти. Особливо це стосується школярів, які перебувають під постійним тиском навчального процесу та соціальних вимог. Одним із ефективних методів зниження рівня стресу у дітей є використання спеціальних ігор та вправ, спрямованих на розслаблення та розвиток емоційної стійкості. У цьому контексті розглянемо основні види ігор, які можуть бути використані для зниження рівня стресу у школярів.

Стрес у школярів є поширеною проблемою, яка може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я та академічні досягнення. Одним із ефективних методів зниження рівня стресу серед учнів є участь у спеціально розроблених іграх. Ці ігри не тільки допомагають розслабитися та відволіктися від навчальних обов'язків, але й розвивають важливі життєві навички, такі як командна робота, креативність та емоційний інтелект. У цьому контексті розглянемо різноманітні види ігор, які можуть бути корисними для школярів у боротьбі зі стресом.

Перш за все, ігри на зняття стресу можуть бути розділені на кілька категорій залежно від їхньої мети та механізму дії. Однією з таких категорій є ігри-релаксації, які спрямовані на зниження м'язового напруження та

створення позитивної емоційної установки. Наприклад, гра «Подушка» полягає у вибиванні пилу з подушки, що дозволяє дітям розслабити м'язи та зняти напругу. Аналогічна мета має гра «Сухий душ», яка передбачає короточасну фізичну активність для зняття стресу та створення позитивної установки [14].

Іншою категорією ігор є ті, які спрямовані на розвиток у дітей уміння усвідомлювати свої емоції та розпізнавати настрій однолітків. Гра «Редиска і огірок» є прикладом такої гри, де діти передають м'яч по колу, називаючи один одного різними необразливими словами, що сприяє розвитку емоційної інтелектуальності та соціальних навичок [14]. Такі ігри допомагають дітям краще розуміти себе та інших, що є важливим для зниження рівня стресу та розвитку емоційної стійкості.

Крім того, існують ігри, які спрямовані на розвиток уваги та слухання інструкцій. Гра «Килим-літак» є прикладом такої гри, де діти повинні приклеїти квіти та метелики на темний картон, щоб допомогти літаку літати, що розвиває у дітей творчість та здатність слідувати інструкціям [14]. Такі ігри не тільки знижують рівень стресу, але й сприяють розвитку когнітивних функцій.

Для дітей, які пережили травматичні події, наприклад під час війни, важливим є використання ігор, які забезпечують почуття безпеки та опори. Гра «Ти де?» — «Я тут!» передбачає створення «сейфа», де діти можуть заховати свої страхи, що допомагає їм відчувати себе в безпеці та знизити рівень стресу. Аналогічна мета має гра «Тортик» (Піца), яка є тілесною вправою, що «заземляє» дітей та допомагає зняти м'язові затиски [20].

Додатково існують ігри, які спрямовані на розвиток фізичної активності та розслаблення. Гра «М'яч для зняття стресу» та вправа «Черепашка» є прикладами таких ігор, які допомагають дітям розслабитися та зняти напругу через фізичну активність та контроль над рухами [6; 9].

Важливим аспектом зниження рівня стресу у дітей є використання технік заземлення, які допомагають дітям відчувати себе в безпеці та зв'язку з

реальністю. Гра «Рукоштовання» є прикладом такої техніки, де діти вітаються за руку та не відпускають її, поки не знайдеться нова людина для штовання іншої руки, що сприяє розвитку соціальних навичок та відчуття безпеки [20].

Крім того, існують ігри, які спрямовані на розвиток емоційної стійкості та здатності дітей справлятися зі стресом. Гра «Пірінка і статуя» та вправа «Лінивий кіт» є прикладами таких ігор, які допомагають дітям розвивати контроль над своїми рухами та емоціями, що є важливим для зниження рівня стресу та розвитку емоційної стійкості [6; 9].

Отже, розглянуті ігри можна використовувати в школі під час навчального процесу та безпосередньо фахівцям психологічної служби, які працюють з дітьми.

Практичний досвід використання ігор у навчальному процесі є одним із найефективніших методів підвищення мотивації та залучення учнів до активного навчання. Ігрові елементи дозволяють перетворити традиційні уроки на інтерактивні та захопливі заняття, які сприяють розвитку критичного мислення, творчості та командної роботи. Завдяки іграм учні можуть набувати практичних навичок та застосовувати теоретичні знання у реальних ситуаціях.

Використання ігор у навчанні також сприяє розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок. Учні вчаться взаємодіяти між собою, приймати рішення та вирішувати конфлікти у дружньому та конструктивному середовищі. Крім того, ігри можуть бути адаптовані до різних вікових груп та індивідуальних потреб учнів, що робить їх універсальним інструментом для педагогів.

Практичний досвід використання ігор у навчальному процесі показує, що такі підходи можуть суттєво підвищувати результати навчання та задоволеність учнів процесом навчання. Завдяки іграм учні стають більш активними учасниками освітнього процесу та набувають цінних життєвих

навичок, які будуть корисними їм у майбутньому. Це робить ігрові методи все більш популярними серед педагогів та освітніх закладів [11].

Під час гри діти стають дуже уважними, зосередженими та дисциплінованими, що полегшує засвоєння навчального матеріалу та створює позитивний настрій до навчання. Дидактичні ігри добре поєднуються з традиційними методами навчання, роблячи процес учіння цікавим та ефективним. Використання ігор у навчальному процесі сприяє розвитку творчих здібностей та інтелектуальної напруженості, підвищуючи інтерес до знань та тренуючи пам'ять та логічне мислення [10].

Дидактичні ігри мають сталу структуру, яка включає дидактичні та ігрові завдання, ігровий задум, дії, правила та пізнавальний зміст. Це дозволяє дітям формувати знання шляхом інтенсивної самостійної пізнавальної діяльності та застосовувати методи і прийоми у штучно створених умовах, що відтворюють реальну обстановку. Завдяки цьому учні розвивають кмітливість, увагу та вміння швидко орієнтуватися в складних ситуаціях.

Використання дидактичних ігор у навчальному процесі є особливо актуальним для дітей у групах продовженого дня, де гра допомагає переходити від дошкільного до шкільного життя без душевних травм. Гра сприяє соціалізації та формуванню загальноприйнятих життєвих навичок, а також накопиченню морально-етичних знань про світ. Дослідження показують, що дидактичні ігри можуть забезпечувати засвоєння до 70% інформації, що є значно вище за інші методи навчання [5; 17].

У сучасній освіті дидактичні ігри займають особливе місце, оскільки вони дозволяють дітям розвивати свої творчі здібності та інтелектуальну напруженість. Гра сприяє підвищенню інтересу до знань та тренуванню пам'яті та логічного мислення, що є важливими складовими успішної освіти. Крім того, дидактичні ігри допомагають дітям взаємодіяти в команді та розвивати важливі соціальні навички, такі як товарииськість та взаємодопомога [11].

Отже, практичний досвід використання ігор у навчальному процесі показує, що вони можуть бути ефективним засобом підвищення якості освіти та розвитку учнів. Дидактичні ігри не тільки роблять навчання цікавим, але й сприяють розвитку важливих життєвих навичок та особистісних якостей. Завдяки іграм учні стають більш самостійними та активними у процесі навчання, що є ключовим фактором успішної освіти.

Висновки до розділу 1

Перший розділ нашого дослідження зосереджено на теоретико-методологічному осмисленні проблеми стресу, специфіки його прояву у підлітків та ключових детермінант виникнення у семикласників. У ході теоретико-методологічного аналізу окресленої проблеми, ми дійшли наступних висновків:

1. Стрес є полідетермінованим фізіо-та соціо-психологічним явищем, що є відповіддю на широкий спектр несприятливих факторів.
2. Розвиток стресу складається з трьох фаз: фази тривоги, адаптації та виснаження.
3. Підлітковий період характеризується інтенсивними змінами (гормональні зміни, інтенсивне навчальне навантаження, соціальний тиск, процеси ідентифікації, проблеми у сім'ї, вплив мас-медіа, порушення сну, недостатній тайм-менеджмент, надмірне залучення до позашкільних активностей, страх перед публічними виступами, недостатня підтримка, перфекціоністські тенденції, труднощі у соціальній адаптації, минулий негативний досвід, фінансові проблеми, відсутність перспективного планування, низький рівень саморегуляції, девіантні форми поведінки), що сприяють підвищенню рівня стресу.
4. Ігрові методи є ефективним засобом зниження стресу, оскільки вони поєднують пізнавальну діяльність із емоційним задоволенням, сприяючи гармонійному розвитку особистості. Вони створюють безпечне середовище для навчання, де учні можуть експериментувати без страху перед

помилками, що знижує рівень тривожності та сприяє формуванню позитивного ставлення до навчального процесу.

5. Ігрові методисприяють розвитку: креативності, критичного мислення, комунікативних навичок та емоційної стійкості. Ігри-релаксації допомагають зняти фізичне напруження, а емоційно-розвивальні ігри сприяють усвідомленню власних емоцій та покращенню соціальних взаємодій. Крім того, креативні ігри стимулюють уяву, а вправи для травматизованих дітей забезпечують психологічну безпеку.

6. Використання ігрових методів підвищує мотивацію до навчання, ефективність засвоєння знань та рівень соціалізації учнів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІГРОВИХ МЕТОДІВ У ЗНИЖЕННІ РІВНЯ СТРЕСУ У ШКОЛЯРІВ

2.1. Опис процедури та методів дослідження

Для проведення емпіричного дослідження впливу ігрових методів на зниження рівня стресу у школярів, нами було проведено наступну роботу. В нашому дослідженні взяли участь 23 дитини, які навчаються в 7 класі(Миколаївська гімназія №47), з них 1 дитина має синдром Дауна.

Дослідження проводилося у три етапи:

- 1 етап: аналіз наукової літератури, визначення методів дослідження, психодіагностичних методик.
- другий етап: проведення емпіричного дослідження впливу ігрових методів на зниження рівня стресу у школярів.
- третій етап: інтерпретація результатів дослідження, формулювання висновків і розробка рекомендацій.

Для проведення емпіричного дослідження нами було підібрано психодіагностичні методики:

1. **Методика «Дерево емоцій».** Мета даної методики полягає в тому, щоб допомогти дитині розібратись в емоціях, які вона відчуває протягом дня, включаючи негативні (страх, злість, образа, смуток). Ключовим в цій методиці, зокрема, є проговорювання кожної емоції.

Опис: Учні малюють дерево і на ньому відмічають свої емоції та рівень напруги.

Проведення:

1. Дайте кожному учню аркуш паперу та кольорові олівці.
2. Запропонуйте їм намалювати дерево.
3. Поясніть, що листя, гілки та коріння дерева відображають їхній емоційний стан.

4. Попросіть учнів відмітити на дереві ті елементи, які відображають їхні почуття та стан (наприклад, засохле листя - тривога, розхитані гілки - непевність, сильний корінь - стійкість).

Обробка: Оцінити рівень стресу за наявністю ознак напруження та негативних емоцій на малюнку.

Переваги: Творчий метод, що дозволяє дітям виразити свої почуття, не потребує спеціальних знань для інтерпретації.

Недоліки: Може бути суб'єктивною, залежить від художніх навичок учнів.

2. ***Шкала стресу (адаптована для дітей).*** Це опитувальник, який складається з переліку симптомів стресу, які учні мають оцінити за шкалою (наприклад, від «ніколи» до «завжди»).

Опитувальник складається з 11 питань:

1. Чи часто ти відчуваєш головний біль?
2. Чи важко тобі заснути вночі?
3. Чи буває, що ти відчуваєш дратівливість або нервозність?
4. Чи часто ти відчуваєш втому, навіть коли добре відпочив?
5. Чи важко тобі зосередитись на уроках?
6. Чи схильний ти уникати соціальних контактів, коли тебе щось турбує?
7. Чи часто ти їсиш, коли нервуєш?
8. Чи відчуваєш ти себе перевантаженим?
9. Чи відчуваєш себе самотнім або ізольованим?
10. Чи відчуваєш ти тиск зі сторони батьків або вчителів?
11. Чи відчуваєш ти себе комфортно в школі?

Далі треба запропонувати учням оцінити дані твердження за шкалою: ніколи, рідко, іноді, часто, завжди. Оцінка тверджень від 0 до 4, де: 0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – завжди.

Обробка: Підсумуйте бали за всіма питаннями, щоб отримати загальний показник стресу. Залежно від результатів, можна визначити рівень стресу: низький, середній, високий.

Переваги: Швидка, проста в проведенні та обробці, підходить для групового тестування.

Недоліки: Може бути суб'єктивною, оскільки залежить від самооцінки учнів.

3. *Твоє безпечне місце.* Методика, яка використовується для зниження рівня стресу. Дітям пропонується уявити місце, у якому Вони почували б себе абсолютно впевнено та добре, спокійно. Дітей необхідно налаштувати думати про хороше – зосередити їхню увагу на хороших спогадах, спонукати уявляти приємні образи та почуття. Можна запропонувати варіанти: берег моря, лісова галявина або будь-яка місцевість, де дитина відчуває себе в безпеці.

Інструкція: Уявіть місце або картину, яка викликає у вас відчуття спокою, захищеності та радості. Це може бути реальне місце з ваших спогадів, побачене на фото чи навіть створене вашою уявою.

Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Заплющте очі та дихайте спокійно. Уявіть, що ви перебуваєте в цьому місці – стоїте чи сидите. Роздивіться навколо у своїй уяві: які предмети вас оточують? Якого вони кольору, з якого матеріалу зроблені? Уявіть, як ви торкаєтесь їх і відчуваєте їхню текстуру.

Подивіться далі: що знаходиться на відстані? Які форми, кольори чи тіні ви бачите? Це ваше особливе місце, де ви можете додати все, що зробить його ще затишнішим і приємнішим.

Уявіть, як ваші босі ноги торкаються землі. Яка вона на дотик? Пройдіться повільно, спостерігаючи за довкіллям. Прислухайтеся до звуків навколо: можливо, це спів птахів, шум хвиль чи легкий вітерець. Відчуйте тепло сонячних променів на шкірі або вдихніть аромати квітів, морського повітря чи улюбленої їжі.

Уявіть поруч когось особливого – це може бути друг, вигаданий персонаж чи навіть супергерой. Разом ви гуляєте цим місцем, досліджуєте

його та насолоджуєтесь моментом. Ця людина підтримує вас і допомагає впоратися з будь-якими труднощами.

Озирніться ще раз і запам'ятайте своє особливе місце. Воно завжди буде чекати на вас, коли вам знадобиться відчувати спокій і щастя.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу ігрових методів на зниженні стресу у школярів

Наступним етапом нашого дослідження є аналіз та інтерпретація результатів, отриманих за допомогою методик. Наведемо кількісні та відсоткові показники для методики Дерево емоцій, яка використовувалась нами безпосередньо для вивчення рівня стресу дітей (див табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Кількісні та відсоткові показники за методикою Дерево емоцій

Рівень стресу	Кількісні показники	Відсоткові показники
Середній	21	91%
Високий	2	9%

Згідно з даними таблиці 2.2.1, проведений аналіз за методикою «Дерево емоцій» демонструє два рівні стресу: середній та високий. Середній рівень стресу має кількісне значення 21 одиниця, що складає 91% від загальної вибірки. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження перебувають у стані помірного стресу, який, хоча і не є критичним, може впливати на їхню емоційну стабільність і потребує уваги для запобігання його поглибленню. Натомість високий рівень стресу характеризується лише 2 одиницями, що становить 9% від загальної кількості учасників. Такий низький показник свідчить про те, що лише невелика частина людей зазнає значного емоційного напруження.

Графічно відображені відсоткові показники на рис. 2.2.1.



Рисунок 2.2.1. Відсоткові показники за методикою Дерево емоцій

Графічне представлення даних на рисунку 2.2.1 наочно демонструє домінування середнього рівня стресу над високим. Синій стовпчик, який відповідає середньому рівню (91%), значно перевищує оранжевий стовпчик високого рівня (9%). Така візуалізація дозволяє легко оцінити пропорції між двома категоріями та зрозуміти загальну картину емоційного стану учасників.

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість людей знаходиться у зоні помірного ризику розвитку стресових станів. Середній рівень стресу є у 10 разів вищим за високий, що вказує на загальну стабільність емоційного стану групи. Однак навіть невеликий відсоток високого рівня потребує уваги, оскільки такі учасники можуть бути більш вразливими до негативних наслідків стресу.

Методика «Дерево емоцій» є ефективним інструментом для оцінки емоційного стану групи. Вона дозволяє не лише кількісно виміряти рівень стресу, але й отримати якісну інформацію про загальний емоційний фон. Ці дані можуть бути використані для розробки програм психологічної

підтримки, спрямованих на зниження середнього рівня стресу та запобігання переходу до високого.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості моніторингу емоційного стану учасників дослідження та впровадження профілактичних заходів для зменшення впливу стресових факторів. Особливу увагу слід приділити тим 9%, які перебувають у зоні високого ризику, адже вони можуть потребувати індивідуальної допомоги.

Таким чином, аналіз даних за методикою «Дерево емоцій» демонструє важливість систематичного підходу до оцінки та управління емоційним станом групи. Отримані результати підтверджують необхідність впровадження заходів для підтримки психологічного здоров'я та зниження впливу стресових факторів на учасників дослідження.

Особливий інтерес в аналізі отриманих результатів становлять результати дитини, яка має синдром Дауна та проходила цю методику. Дерево було намальовано звичайно, проте, вона надавала текстове пояснення про те, що їй не подобається або викликає стрес.

Далі проаналізуємо результати Опитувальника «Шкала стресу», який дозволяє дослідити рівень стресу у дітей (див. табл. 2.2.2).

Таблиця 2.2.2

Кількісні та відсоткові показники за Опитувальником «Шкала стресу»

Рівень стресу	Кількісні показники	Відсоткові показники
Низький	0	0%
Середній	21	91%
Високий	2	9%

Результати Опитувальника «Шкала стресу» показують розподіл рівнів стресу серед досліджуваних. Згідно з таблицею 2.2.2, більшість респондентів, а саме 21 особа, що становить 91% від загальної кількості, мають середній

рівень стресу. Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних відчуває певний психологічний дискомфорт, але він не досягає критичного рівня.

Водночас, невелика частина респондентів, лише 2 особи (9%), демонструють високий рівень стресу. Це може вказувати на наявність серйозних проблем або труднощів у житті цих людей, які потребують додаткової уваги та, можливо, професійної допомоги. Відсутність респондентів з низьким рівнем стресу (0 осіб, 0%) може свідчити про те, що досліджувана група в цілому схильна до стресових ситуацій.

Графічно відображені відсоткові показники на рис. 2.2.2.



Рисунок 2.2.2. Відсоткові показники за Опитувальником «Шкала стресу»

Графічне відображення відсоткових показників на рисунку 2.2.2 наочно демонструє переважання середнього рівня стресу серед респондентів. Стовпчик, що відповідає середньому рівню стресу, значно вищий за інші, що підкреслює його домінуючу роль. Відсутність стовпчика, що відповідає низькому рівню стресу, також є важливим показником, який слід враховувати при аналізі результатів.

Загалом, результати дослідження свідчать про необхідність розробки та впровадження заходів, спрямованих на профілактику та корекцію стресу серед населення. Особливу увагу слід приділяти особам з високим рівнем стресу, а також вживати заходів для зменшення загального рівня стресу в суспільстві.

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок про те, що більшість досліджуваних відчувають певний рівень психологічного напруження, але він не досягає критичного рівня. Проте, наявність респондентів з високим рівнем стресу вимагає більш детального вивчення їхніх проблем та надання їм необхідної допомоги.

Для покращення психологічного стану досліджуваної групи можна рекомендувати впровадження технік релаксації, навчання стратегіям подолання стресу, а також організацію групових занять з психологом. Важливо також звернути увагу на умови праці та відпочинку респондентів, а також на їхні соціальні зв'язки та підтримку з боку оточення.

Таким чином, аналіз даних Опитувальника «Шкала стресу» дозволяє зробити висновок про необхідність підвищення уваги до проблеми стресу серед учнів 7-го класу та впровадження комплексних заходів, спрямованих на його профілактику та корекцію.

Після цього нами були використані техніки для зниження рівня стресу в учнів 7-го класу: Моє безпечне місце та Знайди колір. Дані методи використовувались на перервах та під час уроків, з метою зниження стресу та тривожності у здобувачів освіти. Використовувались ці техніки протягом всього періоду проходження практики та з дітьми, які проходили дослідження раніше.

Висновки до розділу 2

1. Проведене емпіричне дослідження рівня стресу в учнів 7-го класу виявило, що значна частина учнів відчуває середній рівень стресу, що може впливати на їхню емоційну стабільність.

2. Результати, отримані за методиками «Дерево емоцій» та опитувальником «Шкала стресу», показали схожу тенденцію: більшість учнів мають середній рівень стресу (91%), тоді як невелика частина (9%) демонструє високий рівень. Це підкреслює необхідність впровадження

профілактичних заходів для підтримки психологічного здоров'я учнів та запобігання поглибленню стресового стану.

3. Результати дослідження підкреслюють важливість систематичного моніторингу емоційного стану учнів та впровадження комплексних заходів, спрямованих на профілактику та корекцію стресу.

4. Регулярне проведення діагностики, використання технік релаксації та навчання стратегіям подолання стресу можуть сприяти покращенню психологічного клімату в класі та підвищенню адаптації учнів до навчального процесу. Особливу увагу слід приділяти учням, які відчувають високий рівень стресу, надаючи їм необхідну підтримку та допомогу.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ У ШКОЛЯРІВ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ МЕТОДІВ

3.1. Програма зниження стресу у школярів

Програма зниження стресу з використанням ігрових методів у науковому стилі може базуватися на поєднанні сучасних науково обґрунтованих підходів, зокрема майндфулнес (MBSR), із інтерактивними ігровими техніками для підвищення мотивації та ефективності навчання. Нижче наведено авторську програму, яка поєднує ці елементи.

Програма зниження стресу з використанням ігрових методів

Мета програми

Розвиток навичок усвідомленості, емоційної регуляції та стресостійкості через інтерактивні ігрові вправи та практики майндфулнес, що сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та покращенню психоемоційного стану.

Структура програми

Програма розрахована на 8 занять по 2-2,5 години, з додатковим днем мовчазного ретриту між 6 та 7 заняттями для глибшої інтеграції навичок.

Заняття 1. Вступ до стресу та усвідомленості

- Теоретична частина: Огляд природи стресу, його вплив на психіку і тіло.
- Ігрова вправа: "Стресові ситуації" - учасники у групах створюють та розігрують типові стресові сценарії, аналізують реакції.
- Практика: Коротка медитація усвідомленості дихання.

Заняття 2. Усвідомленість тіла і дихання

- Теорія: Роль тілесної усвідомленості у зниженні стресу.
- Ігрова вправа: "Сканування тіла" у форматі командної гри з елементами змагання на уважність.
- Практика: Медитація сканування тіла.

Заняття 3. Емоційна регуляція через гру

- Теорія: Визначення та прийняття емоцій.
- Ігрова вправа: "Емоційний калейдоскоп" - картки з емоціями, учасники розігрують та обговорюють способи конструктивної реакції.
- Практика: Усвідомлене спостереження за емоціями.

Заняття 4. Управління увагою

- Теорія: Вплив концентрації уваги на стрес.
- Ігрова вправа: Ігри на розвиток концентрації (наприклад, "Пам'ять", "Зосередженість на деталях").
- Практика: Медитація зосередження.

Заняття 5. Когнітивна гнучкість і зміна патернів мислення

- Теорія: Як автоматичні думки впливають на стрес.
- Ігрова вправа: "Переформатування думок" - рольова гра з перетворенням негативних думок у конструктивні.
- Практика: Усвідомлене спостереження за думками.

Заняття 6. Ресурсоорієнтовані ігри

- Теорія: Використання внутрішніх ресурсів для подолання стресу.
- Ігрова вправа: "Кошик ресурсів" - учасники створюють колективний список ресурсів, обговорюють їх використання.
- Практика: Медитація на внутрішні ресурси.

День мовчазного ретриту

- Глибока практика майндфулнес з акцентом на тілесну усвідомленість, дихання, спостереження за думками та емоціями.

Заняття 7. Соціальна підтримка і комунікативні навички

- Теорія: Роль соціальної підтримки у зниженні стресу.
- Ігрова вправа: "Комунікативний лабіринт" - командна гра на розвиток емпатії та активного слухання.
- Практика: Усвідомлене спілкування.

Заняття 8. Інтеграція навичок і план дій

- Підсумкове заняття з повторенням ключових технік.
- Ігрова вправа: "Створення персонального плану зниження стресу" у форматі творчої гри.
- Обговорення результатів, рефлексія.

Програма базується на методах MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), розроблених Джоном Кабатом-Зінном, які довели свою ефективність у численних дослідженнях щодо зниження тривожності, депресії та покращення емоційної регуляції. Використання ігрових методів підвищує мотивацію учасників, сприяє кращому засвоєнню матеріалу та розвитку соціальних навичок, що також позитивно впливає на стресостійкість.

Інтеграція науково обґрунтованих практик майндфулнес із ігровими методами створює ефективну програму зниження стресу, яка розвиває усвідомленість, емоційну регуляцію та соціальні навички, сприяючи покращенню психоемоційного стану учасників. Такий підхід є інноваційним і відповідає сучасним вимогам психологічної підтримки.

3.2. Результати впровадження програми зниження стресу у школярів

Спробуємо оцінити результати, отримані за методиками діагностики рівня стресу після проведення цих технік, що, також, допоможе нам оцінити ефективність даних технік, як інструменту зниження рівня стресу в учнів 7-х класів. Наведемо результати для методики Дерево емоцій (див табл. 3.2.1).

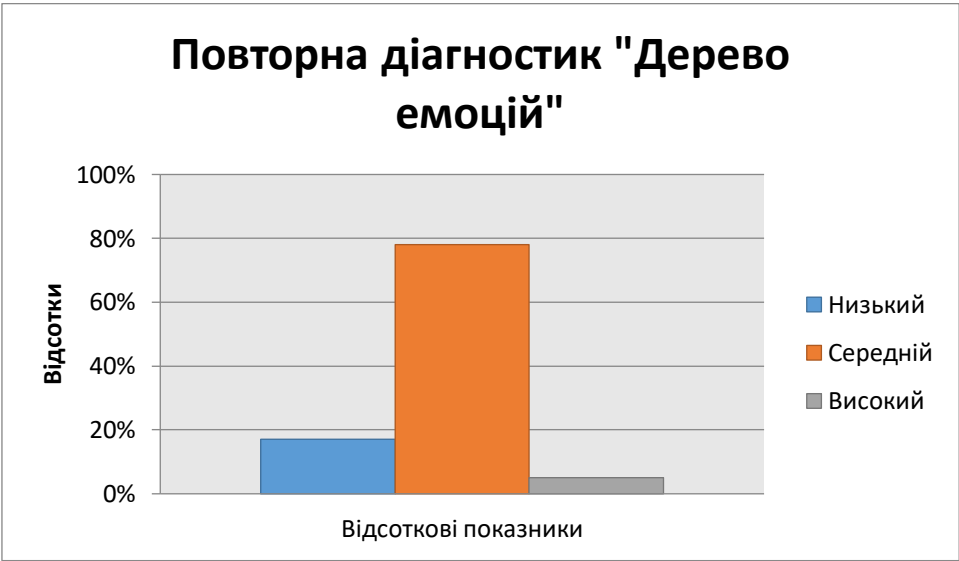
Таблиця 3.2.1

**Кількісний та відсотковий розподіл за методикою Дерево емоцій
(повторна діагностика)**

Рівень стресу	Кількісні показники	Відсоткові показники
Низький	4	17%
Середній	18	78%
Високий	1	5%

Результати повторної діагностики за методикою "Дерево емоцій" демонструють кількісний та відсотковий розподіл рівнів стресу серед досліджуваної групи. Згідно з отриманими даними, кількість осіб з низьким рівнем стресу становить 4, що відповідає 17% від загальної кількості учасників. Переважна більшість респондентів, а саме 18 осіб, виявили середній рівень стресу, що становить 78%. Лише незначна частина досліджуваних, 1 особа, відчуває високий рівень стресу, що відповідає 5%.

Відсоткові показники графічного відображено на рис. 3.2.1.



**Рисунок 3.2.1. Відсоткові показники за методикою «Дерево емоцій»
(повторна діагностика)**

Відсоткові показники рівнів стресу наочно відображені на рисунку 3.3, який ілюструє розподіл респондентів за кожною категорією. Візуалізація даних дозволяє швидко оцінити переважання середнього рівня стресу в групі та незначну частку осіб з високим рівнем.

Отримані результати свідчать про те, що більшість досліджуваних відчувають помірний психоемоційний стан, однак значна частина потребує уваги та підтримки для запобігання переходу стресу на більш високий рівень. Необхідно враховувати фактори, що впливають на підвищення рівня стресу, та розробляти відповідні стратегії профілактики та корекції.

Варто зазначити, що методика «Дерево емоцій» є ефективним інструментом для експрес-діагностики емоційного стану та визначення рівня стресу. Повторне застосування методики дозволяє відстежувати динаміку змін та оцінювати ефективність впроваджених заходів.

У контексті отриманих даних особливу увагу слід приділити особам з середнім рівнем стресу, оскільки вони знаходяться в зоні ризику переходу до більш високого рівня. Важливо надати їм необхідну інформацію та навички для саморегуляції та управління стресом.

Регулярне проведення діагностики емоційного стану за допомогою методики «Дерево емоцій» дозволить своєчасно виявляти зміни та реагувати на них, запобігаючи негативним наслідкам стресу для здоров'я та продуктивності.

Отже, результати повторної діагностики за методикою "Дерево емоцій" підкреслюють важливість моніторингу емоційного стану та впровадження профілактичних заходів для підтримки психологічного благополуччя досліджуваної групи.

Те саме зробимо для Опитувальнику «Шкала стресу». Кількісні та відсоткові показники повторної діагностики подамо в табл. 3.2.2.

Таблиця 3.2.2

Кількісні та відсоткові показники для Опитувальника «Шкала стресу» (повторна діагностика)

Рівень стресу	Кількісні показники	Відсоткові показники
Низький	4	17%
Середній	18	78%
Високий	1	5%

Повторна діагностика учнів 7-го класу за Опитувальником «Шкала стресу» виявила, що більшість учнів відчують середній рівень стресу. Кількісні показники свідчать, що 18 учнів, або 78% від загальної кількості, мають середній рівень стресу. Це становить значну частину досліджуваної групи.

Низький рівень стресу спостерігається у 4 учнів, що становить 17%. Це менша частина класу, яка, ймовірно, добре адаптована до навчального процесу та має ефективні стратегії подолання стресових ситуацій.

Високий рівень стресу зафіксовано лише в одного учня, що становить 5%. Хоча це незначна частина, важливо звернути увагу на цього учня та надати необхідну підтримку для зниження рівня стресу та покращення психологічного стану.

На рис. 3.2.2 графічно зображено відсоткові показники за повторною діагностикою за Опитувальником.

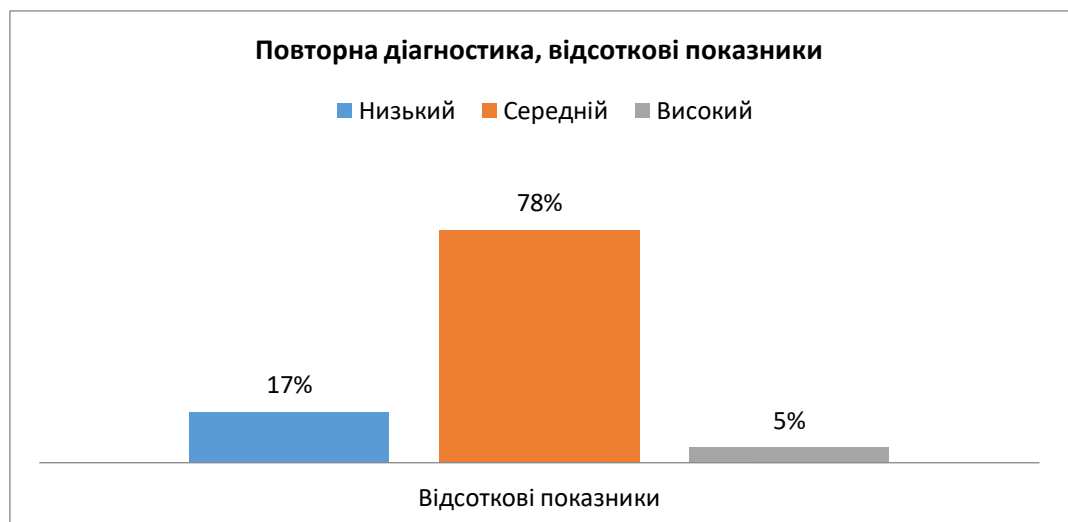


Рисунок 3.2.2. Відсоткові показники для опитувальника «Шкала стресу» (повторна діагностика)

Графічне зображення відсоткових показників на рисунку 3.4 наочно демонструє розподіл рівнів стресу серед учнів. Найвища колонка відповідає середньому рівню стресу, що підкреслює необхідність розробки та впровадження профілактичних заходів для цієї групи учнів.

Отримані дані свідчать про те, що більшість семикласників відчують певний рівень стресу, пов'язаний з навчанням та іншими факторами. Важливо враховувати ці результати при плануванні навчально-виховного процесу та створенні сприятливого психологічного клімату в класі.

Для зниження рівня стресу в учнів можна використовувати різні методи, такі як тренінги з управління стресом, індивідуальні консультації з психологом, а також організація заходів, спрямованих на зняття напруги та покращення емоційного стану.

Результати повторної діагностики можуть бути використані для оцінки ефективності впроваджених заходів та коригування подальшої роботи з учнями. Важливо проводити моніторинг рівня стресу в учнів протягом навчального року, щоб своєчасно виявляти проблеми та надавати необхідну допомогу.

Таким чином, повторна діагностика за Опитувальником «Шкала стресу» дає цінну інформацію про психологічний стан учнів 7-го класу та дозволяє розробити ефективні стратегії для підтримки їхнього емоційного благополуччя.

Тепер, спираючись на результати повторних діагностик, спробуємо оцінити ефективність технік «Моє безпечне місце» та «Знайди колір».

На основі наданих даних, аналіз ефективності технік «Моє безпечне місце» та «Знайди колір», застосованих для зниження рівня стресу в учнів 7-х класів, демонструє певні позитивні зрушення, хоча й не кардинальні. Первинна діагностика, проведена за допомогою методики «Дерево емоцій» та опитувальника «Шкала стресу», засвідчила, що переважна більшість учнів (91%) перебували у стані середнього стресу, а незначна частина (9%) відчувала високий рівень стресу. Ці результати вказують на загальну емоційну напруженість серед досліджуваної групи, що може бути пов'язана з різними факторами, як-от навчальне навантаження, соціальні взаємини та особисті переживання.

Після впровадження технік релаксації «Твоє безпечне місце» та «Знайди колір» було проведено повторну діагностику для оцінки їхнього впливу на емоційний стан учнів. Результати показали деякі позитивні зміни у розподілі рівнів стресу. Зокрема, збільшилася кількість учнів з низьким рівнем стресу (до 17%), що свідчить про те, що частина дітей змогла відчувати полегшення та розслаблення завдяки застосованим технікам. Водночас, відсоток учнів з високим рівнем стресу дещо зменшився (до 5%), що може вказувати на те, що техніки допомогли деяким дітям знизити інтенсивність негативних емоційних переживань.

Проте, варто зазначити, що більшість учнів (78%) все ще перебувають у стані середнього стресу, що свідчить про необхідність подальшої роботи з цією групою дітей. Можливо, техніка релаксації потребує більш тривалого застосування, індивідуального підходу або комбінації з іншими методами психологічної підтримки. Також, важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та її здатність до саморегуляції емоційного стану.

Методика «Дерево емоцій» виявилась ефективним інструментом для експрес-діагностики емоційного стану учнів, дозволяючи швидко оцінити загальний емоційний фон у класі та виявити дітей, які потребують особливої уваги. Повторне застосування методики дало можливість відстежити динаміку змін у рівні стресу після впровадження технік релаксації, що підтверджує її валідність та практичну цінність.

Опитувальник «Шкала стресу» також надав цінну інформацію про психологічний стан учнів, підтверджуючи результати, отримані за допомогою методики «Дерево емоцій». Зокрема, опитувальник показав, що більшість учнів відчують певний рівень стресу, пов'язаний з навчанням та іншими факторами, що впливають на їхнє життя. Ці результати слід враховувати при плануванні навчально-виховного процесу та створенні сприятливого психологічного клімату в класі.

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок про те, що техніки «Моє безпечне місце» та «Знайди колір» мають певний позитивний вплив на

зниження рівня стресу в учнів 7-х класів, але їхньої ефективності може бути недостатньо для досягнення значних змін у емоційному стані більшості дітей. Тому, рекомендується використовувати ці техніки в комплексі з іншими методами психологічної підтримки, такими як тренінги з управління стресом, індивідуальні консультації з психологом, а також організація заходів, спрямованих на зняття напруги та покращення емоційного стану.

Важливо також звернути увагу на умови навчання та відпочинку учнів, їхні соціальні зв'язки та підтримку з боку оточення. Створення сприятливого психологічного клімату в класі, де діти відчують себе в безпеці та підтримці, може значно знизити рівень стресу та покращити їхнє емоційне благополуччя. Регулярний моніторинг рівня стресу в учнів протягом навчального року дозволить своєчасно виявляти проблеми та надавати необхідну допомогу.

Отримані результати можуть бути використані для оцінки ефективності впроваджених заходів та коригування подальшої роботи з учнями. Важливо проводити моніторинг рівня стресу в учнів протягом навчального року, щоб своєчасно виявляти проблеми та надавати необхідну допомогу. Крім того, слід враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та її потреби у психологічній підтримці.

У контексті отриманих даних особливу увагу слід приділити особам з середнім рівнем стресу, оскільки вони знаходяться в зоні ризику переходу до більш високого рівня. Важливо надати їм необхідну інформацію та навички для саморегуляції та управління стресом. Регулярне проведення діагностики емоційного стану за допомогою методики «Дерево емоцій» дозволить своєчасно виявляти зміни та реагувати на них, запобігаючи негативним наслідкам стресу для здоров'я та продуктивності.

Отже, аналіз ефективності технік «Мое безпечне місце» та «Знайди колір», а також впровадження програми показав, що вони можуть бути корисними інструментами для зниження рівня стресу в учнів 7-х класів, але їх слід використовувати в комплексі з іншими методами психологічної

підтримки та з урахуванням індивідуальних потреб кожної дитини. Важливо створити сприятливий психологічний клімат у класі та забезпечити учням необхідну підтримку з боку вчителів, батьків та психологів для досягнення їхнього емоційного благополуччя.

Висновки до розділу 3

1. Застосування технік зниження стресу, таких як «Моє безпечне місце» та «Знайди колір», протягом періоду практики показало позитивні зміни в емоційному стані учнів.

2. Повторна діагностика за методиками «Дерево емоцій» та опитувальником «Шкала стресу» виявила зменшення відсотка учнів з високим рівнем стресу (з 9% до 5%) та збільшення кількості учнів з низьким рівнем стресу (з 0% до 17%). Це свідчить про ефективність використаних технік у зниженні рівня стресу та тривожності серед учнів 7-х класів.

ВИСНОВКИ

У межах цього дослідження було проведено комплексне вивчення впливу ігрових методів на зниження рівня стресу серед учнів 7 класу. Основні висновки можна підсумувати наступним чином:

1. Встановлено, що стрес у підлітків є полідетермінованим явищем, яке виникає під впливом різних факторів, включаючи гормональні зміни, навчальне навантаження та соціальний тиск. Розвиток стресу проходить три стадії: тривога, адаптація та виснаження.
2. Проведене емпіричне дослідження рівня стресу в учнів 7-го класу виявило, що значна частина учнів відчуває середній рівень стресу, що може впливати на їхню емоційну стабільність.
3. Результати, отримані за методиками «Дерево емоцій» та опитувальником «Шкала стресу», показали схожу тенденцію: більшість учнів мають середній рівень стресу (91%), тоді як невелика частина (9%) демонструє високий рівень. Це підкреслює необхідність впровадження профілактичних заходів для підтримки психологічного здоров'я учнів та запобігання поглибленню стресового стану.
4. Застосування технік зниження стресу, таких як «Моє безпечне місце» та «Знайди колір», протягом періоду практики показало позитивні зміни в емоційному стані учнів.
5. Повторна діагностика за методиками «Дерево емоцій» та опитувальником «Шкала стресу» виявила зменшення відсотка учнів з високим рівнем стресу (з 9% до 5%) та збільшення кількості учнів з низьким рівнем стресу (з 0% до 17%). Це свідчить про ефективність використаних технік у зниженні рівня стресу та тривожності серед учнів 7-х класів.

Таким чином, ігрові методи, як інструмент для зниження рівня стресу серед учнів, поєднують пізнавальну діяльність з емоційним задоволенням, сприяють гармонійному розвитку особистості та створюють безпечне

середовище для навчання. Ігри розвивають креативність, критичне мислення, комунікативні навички та емоційну стійкість, а також допомагають зняти фізичне та емоційне напруження. Їхнє впровадження потребує творчого підходу педагогів та врахування індивідуальних особливостей учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 63–64.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Когут Я. М., Пряхіна Н. О., Ясінський В. П. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
3. Бобро О. В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 3(2). С. 189-192.
4. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 37-50.
5. Використання дидактичних ігор у навчально – виховному процесі гпд. *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/vikoristannya-didaktichnih-igor-u-navchalno-vihovnomu-procesi-gpd-217121.html>(дата звернення 10.04.2025).
6. Вправи на розслаблення для дітей. Центр громадського здоров'я. *Центр громадського здоров'я України / МОЗ*. URL: <https://phc.org.ua/news/vpravi-na-rozslablennya-dlya-ditey>(дата звернення 11.04.2025).
7. Дерево емоцій. *Дитячий психолог*. URL: <https://dytpsyholog.com/2015/10/13/дерево-емоцій/>(дата звернення 20.04.2025).
8. Дзятківська Г. Ігрові технології навчання в початковій школі: особливості використання. Інститут педагогіки і психології. с. 141-146. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/13013/1/9Dzyatkivska.pdf>(дата звернення 09.04.2025).
9. Дитячі ігри для зняття напруження – перелік від Центру громадського здоров'я. *Нова українська школа / Веб-ресурс НУШ*.

URL: <https://nus.org.ua/2022/03/16/dytyachi-igry-dlya-znyattya-naprugy-perelik-vid-tsentru-gromadskogo-zdorov-ya/>(дата звернення 15.04.2025).

10. Досвід роботи "Використання дидактичних ігор на уроках математики". *Блог вчителя математики та фізики Дуденко Вікторії*. URL: https://dudenko.blogspot.com/2015/12/blog-post_70.html(дата звернення 16.04.2025).

11. Досвід роботи "Дидактична гра - господиня навчального процесу". *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/dosvid-roboti-didaktichna-gra---gospodinya-navchalnogo-procesu-130371.html>(дата звернення 18.04.2025).

12. Ємельяненко Л. М. Конфліктологія: навч. посібн. / Л.М.Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В.Торгова, А.М. Гриненко. К. : КНЕУ, 2003. 315 с.

13. Засоби подолання стресу та психологічних викликів учнів у контексті Нової української школи. *Офіційна Сторінка Шполянської школи №1 - Шполянська школа №1 - перша школа шпола*. URL: <http://shpola1school.org.ua/batkam/poradu-psihologa/1744-2023-11-20-11-56-47.html>(дата звернення 22.04.2025).

14. Збірник ігор «Граючись, долаємо стрес». URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0023fv-825b.docx.html>(дата звернення 23.04.2025).

15. Ігрові методи в освіті: Як гра може покращити навчання. URL: <https://mindscope.biz.ua/igrovi-metody-u-navchanni-innovacijni-pidhody-ta-perevagy/>(дата звернення 28.04.2025).

16. Імовірні причини підліткових стресів. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/444/>(дата звернення 01.05.2025).

17. Лов'янова І. В. Педагогічні ігри у навчальному процесі. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/8570/1/Ловянова%20%20с.134-137.pdf>(дата звернення 22.04.2025).

18. Мироненко О. В., Видахневич Т. І. Використання ігрових технологій як засобу налагодження взаємодії між учасниками освітнього процесу на уроках української мови у початковій школі. *Інноваційна педагогіка*, Випуск 54, Том 2, 2022. С. 78-83.

19. Подолати тривогу: вісім вправ для учнів. *Освіторія Медіа*. URL: <https://osvitoria.media/experience/podolaty-tryvogu-visim-vprav-dlya-uchniv/>(дата звернення 13.04.2025).

20. ПТСР у дітей під час війни: Ігри, техніки і вправи проти напруги. *Освіторія Медіа*. URL: <https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravy-proty-naprugy/>(дата звернення 29.04.2025).

21. Сазонова І. В. Психологічна допомога підліткам у подоланні стресу (з досвіду роботи). *Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2021, Т. 32 (71), №4, с. 65-71.

22. Способи подолання стресу: техніки для здобувачів позашкільної освіти. URL: <https://bdut.co.ua/pro-nas/sposoby-podolannya-stresu/>(дата звернення 30.04.2025).

23. Стрес та особливості його перебігу у підлітковому віці. Погляд на проблему психолога-практика. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100evzq-a598.doc.html>(дата звернення 18.04.2025).

24. Стрес у підлітка: як допомогти дитині? URL: <https://civilvoicesmuseum.org/articles/stres-u-pidlitka-yak-dopomogti-ditini>(дата звернення 19.04.2025).

25. Стрес у підлітків – це більше, ніж просто «важкий період». URL: <https://goiteens.com/blog/stres-u-pidlitkiv/>(дата звернення 20.04.2025).

26. Сударик О.С. Сутність поняття «ігрові технології» та їх класифікація // *Формування сучасної науки: методика та практика: матеріали І Міжнародної студентської наукової конференції* (Т. 2), м.

Кам'янецьПодільський, 29 жовтня, 2021 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ГО «Європейська наукова платформа», 2021. С.91–94.

27. Як підліткам упоратися зі стресом. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/7662/>(дата звернення 20.04.2025).

28. Causes Of Stress In School And How To Manage Them. *AccreditedSchoolsOnline.org*. URL: <https://www.accreditedschoolsonline.org/resources/student-stress/>(дата звернення 26.04.2025).

29. Hammond D. What Causes School Stress and Anxiety?. *Thriveworks*. URL: <https://thriveworks.com/help-with/stress/why-is-school-so-stressful/>(дата звернення 28.04.2025).

30. Managing Stress for Middle School Students. URL: <https://youthfirstinc.org/managing-stress-for-middle-school-students/>(дата звернення 10.04.2025).

31. Our Students Are Struggling with Social Media and Anxiety—and Adults Are the Ones to Blame. *Let Grow*. URL: <https://letgrow.org/social-media-and-anxiety/>(дата звернення 11.04.2025).

32. The influence of academic pressure on adolescents' problem behavior: Chain mediating effects of self-control, parent–child conflict, and subjective well-being - PMC. *PMC Home*. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9534181/>(дата звернення 20.04.2025).

33. 11 Common Causes of School Stress For Students | Oxford Learning. *Oxford Learning*. URL: <https://www.oxfordlearning.com/causes-of-school-stress/>(дата звернення 25.04.2025).

34. 5 Causes of Student Stress - BNI Treatment Centers. *BNI Treatment Center for Teens & Adolescents*. URL: <https://bnitreatment.com/what-causes-student-stress/>(дата звернення 30.04.2025).