

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ СТРЕСУ В ПРОЦЕСІ
АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Назва теми


Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Шифр і назва галузі знань

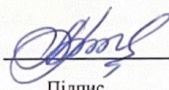
Спеціальність 053 «Психологія»
Шифр і назва спеціальності

Освітня програма «Психологія»

24247

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка II курсу, група ППмз-23-1  Єлизавета ЦЕБЕНЬ
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник доктор філософії з психології, доцент  Олена ПЕТЯК
Науковий ступінь, вчене звання Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

 Таїсія КОМАР
Підпис Ініціали, прізвище

2 чудня 2024 р.

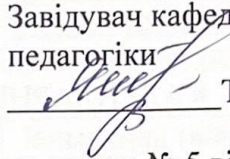
Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень другий (магістерський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»
Спеціалізація _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 14 грудня 2023р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Єлизавета ЦЕБЕНЬ

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості проявів стресу в процесі адаптації дітей молодшого шкільного віку»
Керівник кваліфікаційної роботи: Олена ПЕТЯК, доктор філософії з психології, доцент
Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60
2. Строк подання студентом роботи на кафедру 10 грудня 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Опитувальник Г. Айзенка на визначення типу темпераменту, екстраверсії-інтроверсії та рівня нейротизму (EPI); опитувальник Лемура-Тесьє-Філліона на визначення рівня психологічного стресу (PSM-25); тест Кастанеда-Маккандлес-Палермо на визначення рівня тривожності («шкала явної тривожності для дітей», CMAS); опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості (CSI); авторська анкета для визначення рівня психологічної ефективності батьків у процесі виховання дітей молодшого шкільного віку. Дослідження здійснювалось на базі Шаровечківської гімназії Хмельницької міської ради Хмельницької області. В дослідженні взяли участь 50 учнів 3 – 4-их класів цього закладу освіти.
4. Зміст дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження проявів стресу в процесі адаптації дітей молодшого шкільного віку. Теоретичний аналіз дослідження стресу у науково психологічній літературі; особливості подолання стресу у дітей молодшого шкільного віку; чинники психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку; розділ 2. емпіричне дослідження проявів стресу в процесі

3

адаптації дітей молодшого шкільного віку; організація та методи емпіричного дослідження; результати емпіричного дослідження; адаптація без стресу: тренінг для дітей молодшого шкільного віку; висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додаток А, Б, В.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

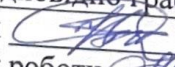

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) дипломної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу дипломної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ дипломної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ дипломної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення дипломної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист дипломної роботи.	_____ листопада 2024 р.	виконано
9	Захист дипломної роботи (відповідно графіку)	_____ грудня 2024 р.	виконано

Здобувач  Єлизавета ЦЕБЕНЬ
 Керівник роботи  Олена ПЕТЯК

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості проявів стресу в процесі адаптації дітей молодшого шкільного віку»

Здобувач Єлизавета ЦЕБЕНЬ

Керівник Олена ПЕТЯК

Кваліфікаційна робота включає 88 сторінки, 11 таблиць, 2 рисунка, перелік джерел посилання складає 50 найменувань.

Ключові слова: стрес, адаптація, молодший шкільний вік, підтримка, психологічні особливості.

Об'єктом дослідження є молодший шкільний вік.

Предметом дослідження є стрес в процесі адаптації дітей молодшого шкільного віку.

За результатами дослідження розроблено тренінг для дітей молодшого шкільного віку «Адаптація без стресу» та рекомендації для класних керівників і батьків які будуть спрямовані на зниження або подолання стресу у дітей молодшого шкільного віку.

Одержані результати можуть бути використані педагогами, психологами та батьками для підтримки успішної адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання, зменшення стресу та покращення емоційного стану. Також вони стануть корисними для розробки освітніх програм і подальших наукових досліджень у сфері дитячої психології та адаптації.

Дипломник  Єлизавета ЦЕБЕНЬ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 02 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ СТРЕСУ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	
1.1 Теоретичний аналіз дослідження стресу у науково психологічній літературі.....	
1.2 Особливості подолання стресу у дітей молодшого шкільного віку	
1.3 Чинники психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку.....	
Висновки до розділу	
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ СТРЕСУ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження.....	
2.2 Результати емпіричного дослідження.....	
2.3 Адаптація без стресу: тренінг для дітей молодшого шкільного віку.....	
Висновки до розділу	
ВИСНОВКИ.....	
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	
ДОДАТОК А.....	
ДОДАТОК В	

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Адаптація дітей молодшого шкільного віку до навчального процесу є важливим етапом у їхньому психічному та емоційному розвитку. Від успішності цього процесу значною мірою залежить подальший розвиток особистості, здатність дитини до навчання та її соціальна інтеграція в колектив. Однак процес адаптації часто супроводжується стресовими ситуаціями, які можуть мати різні форми прояву і значний вплив на психічний стан дитини. У цей період діти стикаються з новими вимогами, змінами в повсякденному режимі, необхідністю взаємодії з новими людьми та виконанням складніших завдань, що може викликати у них стресові реакції. Стрес може проявлятися як на фізіологічному, так і на психологічному рівні, і не завжди ці реакції є адаптивними. У зв'язку з цим важливо вивчити, яким чином стрес проявляється в дітей цього віку, які фактори сприяють його виникненню та як вони можуть бути знижені або нейтралізовані. Актуальність нашого дослідження зумовлена необхідністю розробки ефективних психологічних стратегій підтримки дітей під час адаптації до школи. Вивчення психологічних особливостей проявів стресу допоможе не тільки краще зрозуміти механізми виникнення стресових реакцій, а й визначити конкретні методи роботи з дітьми, які переживають стрес. Це важливо для педагогів, психологів, батьків, які прагнуть створити оптимальні умови для гармонійного розвитку дітей і запобігти негативним наслідкам стресу, таким як емоційна неврівноваженість, тривожність, погіршення успішності в навчанні та інші.

Дослідження психологічних аспектів стресу в період адаптації до школи є не тільки науково важливим, а й практично значущим, оскільки сприяє створенню ефективних психологічних і педагогічних рекомендацій для полегшення цього процесу для дітей молодшого шкільного віку.

На нашу думку початок шкільного навчання є важливим етапом у житті дитини, який супроводжується суттєвими змінами в соціальному, когнітивному та емоційному розвитку. Діти молодшого шкільного віку стикаються з новими вимогами, очікуваннями та соціальними ролями, що часто стає джерелом стресу. Стрес у цьому віці може мати як позитивний, так і негативний вплив на розвиток, залежно від інтенсивності та тривалості його впливу, а також від здатності дитини адаптуватися до нових умов.

Стрес – це психофізіологічна реакція організму на ситуацію, яку людина сприймає як загрозу або виклик. Для дітей молодшого шкільного віку джерелом стресу можуть бути не лише навчальні вимоги, але й соціальна адаптація до колективу, взаємодія з учителями та іншими дітьми.

Вступ до школи є значущою стресовою подією, що супроводжується численними змінами. На психологічне благополуччя та розвиток особистості молодшого школяра впливають численні фактори, зокрема соціальне та сімейне середовище. Стрес у дітей молодшого шкільного віку може бути викликаний різними чинниками, такими як початок навчання в школі, клімат в навчальному та сімейному середовищах, а також індивідуальне сприйняття певних подій, які дитина може оцінювати як стресові. Таким чином, залежно від своєї суб'єктивної оцінки, діти можуть по-різному сприймати і переживати стрес. Отже дослідження психологічних аспектів стресу в період адаптації до школи є не тільки науково важливим, а й практично значущим, оскільки сприяє створенню ефективних психологічних і педагогічних рекомендацій для полегшення цього процесу для дітей молодшого шкільного віку.

Об'єктом дослідження є молодший шкільний вік.

Предметом дослідження є стрес в процесі адаптації дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості проявів стресу в процесі адаптації дітей

молодшого шкільного віку, виявити основні чинники, що впливають на ці прояви, розробити тренінг для дітей молодшого шкільного віку адаптація без стресу та надати рекомендації для класних керівників і батьків які будуть спрямовані на зниження або подолання стресу у дітей молодшого шкільного віку.

Згідно з об'єктом, предметом дослідження, метою та гіпотезою визначено наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз дослідження стресу у науково-психологічній літературі.
2. Визначити основні фактори, що впливають на стресові реакції під час адаптації до школи.
3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем самоефективності батьків та використанням різних стратегій подолання стресу у дітей молодшого шкільного віку.
4. Розробити тренінг для дітей молодшого шкільного віку «Адаптація без стресу».

У дослідженні нами було використано комплекс **методів дослідження**: *теоретичні* (аналіз наукових джерел, їх узагальнення, класифікація); *емпіричні* (опитувальник Г. Айзенка на визначення типу темпераменту, екстраверсії-інтроверсії та рівня нейротизму (EPI); опитувальник Лемура-Тесье-Філіона на визначення рівня психологічного стресу (PSM-25); тест Кастанеда-Маккандлес-Палермо на визначення рівня тривожності («шкала явної тривожності для дітей», CMAS); опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості (CSI); авторська анкета для визначення рівня психологічної ефективності батьків у процесі виховання дітей молодшого шкільного віку; методи кількісної та якісної обробки даних.

Гіпотеза дослідження – Підтримка у подоланні стресу покращує адаптацію молодших школярів.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалось на базі Шаровечківської гімназії Хмельницької міської ради Хмельницької області. В дослідженні взяли участь 50 учнів 3 – 4-их класів цього закладу освіти.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці програми антистресового тренінгу та створенні психолого-педагогічних рекомендацій для класних керівників, батьків які спрямовані на зниження або подолання стресу у дітей молодшого шкільного віку.

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації наукової статті на тему: «Психологічні механізми адаптації дітей молодшого шкільного віку до стресових ситуацій» збірник наукових праць Пряшівського університету, Освіта і суспільство ІХ (Словацька республіка, 2024р). Також результати дослідження обговорювалися на ІХ Всеукраїнській науково-практичній конференції «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни, м. Київ, 2024р.».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (63 найменувань) та двох додатків. Загальний обсяг дипломної роботи складає 83 сторінки машинописного тексту (основна частина – 78 сторінок).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ СТРЕСУ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ

1.1 Теоретичний аналіз дослідження стресу у науково психологічній літературі

Стрес є важливим і складним психологічним феноменом, що привертає увагу дослідників впродовж багатьох десятиліть. У психологічній науці поняття "стрес" було введено канадським біологом Гансом Сельє в середині ХХ століття, який розглядав його як фізіологічну відповідь організму на зовнішні чи внутрішні подразники, що перевищують здатність організму до адаптації. Пізніше ця концепція була розширена психологами, які почали акцентувати увагу на суб'єктивному сприйнятті стресових ситуацій та їхньому впливі на психоемоційний стан людини.

На сьогодні існує низка теоретичних підходів до розуміння стресу, серед яких можна виділити біологічні, психологічні та соціальні моделі. Біологічні теорії, на основі роботи Г. Сельє, зосереджуються на фізіологічних процесах, що відбуваються в організмі під впливом стресових факторів, таких як активація симпатичної нервової системи, підвищення рівня кортизолу та інших гормонів стресу. Згідно з цією моделлю, стрес є результатом дисбалансу між вимогами навколишнього середовища та можливостями організму для їх виконання. Психологічні підходи акцентують увагу на когнітивних процесах, які сприяють виникненню стресу.

Однією з найбільш впливових теорій є теорія Лазаруса і Фолкмана, яка визначає стрес як результат оцінки людиною ситуації як загрози чи виклику, що перевищує її ресурси і здатність до адаптації. Лазарус і Фолкман також підкреслюють важливість стратегії копіngu, яка визначає,

наскільки ефективно індивід здатний адаптуватися до стресових ситуацій [44].

Соціальні теорії стресу зосереджуються на взаємодії особистості з навколишнім соціальним середовищем, в тому числі на впливі соціальних підтримок, культурних норм і соціальної підтримки, що можуть як знижувати, так і посилювати ефекти стресу. Вони підкреслюють важливість соціальних мереж та рівня соціальної інтеграції у подоланні стресових факторів.

Крім того, сучасні дослідження стресу зосереджуються на вивченні його впливу на психічне здоров'я, розвиток психосоматичних розладів, а також на адаптаційні механізми людини. Психологічні стратегії подолання стресу (копінг) є важливим аспектом у визначенні того, як стрес впливає на особистість. Вчені також звертають увагу на роль особистісних характеристик (наприклад, рівень тривожності, емоційна стабільність) у виникненні і перебігу стресу.

Окремої уваги заслуговують дослідження стресу у дітей, зокрема в молодшому шкільному віці, оскільки цей період є критичним для формування адаптаційних стратегій і психічного здоров'я. Дослідження вказують на те, що діти, які переживають стресові ситуації, можуть відчувати труднощі в процесі адаптації до шкільного середовища, що може проявлятися у вигляді емоційних розладів, тривожності, зниження успішності або соціальної інтеграції.

Дослідження стресу в психології є важливою складовою наукових пошуків, особливо коли мова йде про дітей молодшого шкільного віку. Цей феномен розглядається як складний процес взаємодії організму з зовнішнім середовищем, що включає не лише фізіологічні, але й психологічні аспекти. Стрес можна визначити як адаптаційну реакцію організму на різні подразники, які можуть викликати порушення його внутрішньої рівноваги, або гомеостазу. Стресові ситуації можуть виникати через вплив як

зовнішніх факторів (наприклад, зміни в соціальному середовищі), так і внутрішніх — емоційних чи когнітивних, пов'язаних з особистісним сприйняттям ситуації [33, с. 3]. Вивчення стресу в контексті психології дітей молодшого шкільного віку стало актуальним завдяки особливостям цього етапу розвитку, коли формуються основи адаптаційних механізмів і соціальних навичок. Стрес може впливати на різні аспекти розвитку дитини, зокрема на її емоційний стан, когнітивні здібності, соціальні взаємодії та навчальні досягнення. Діти на цьому етапі, через недостатню сформованість стратегій подолання стресу, можуть бути особливо вразливими до стресових ситуацій, що ускладнює їх адаптацію до шкільного середовища.

Теоретичне підґрунтя дослідження стресу в психології значною мірою пов'язане з працями Ганса Сельє, який у середині ХХ століття ввів поняття «стрес» як фізіологічну реакцію організму на зовнішні загрози. Він розглядав стрес як загальний фізіологічний процес, що має три основні стадії: тривогу, опір і виснаження. У першій стадії тривоги організм мобілізує свої ресурси, щоб впоратися з потенційною загрозою. На стадії опору організм активно пристосовується до стресового впливу, і в разі відсутності ефективного подолання стресу настає стадія виснаження, коли фізіологічні і психологічні ресурси людини вичерпуються, що може призвести до серйозних здоров'я і емоційних проблем [3].

Однак психологи, зокрема Лазарус і Фолкман, розширили уявлення про стрес, ввівши концепцію когнітивної оцінки ситуації. Вони підкреслили, що стресовий вплив на людину визначається не тільки об'єктивними характеристиками ситуації, але й суб'єктивною оцінкою цієї ситуації самою особистістю. Від того, чи сприймає дитина певну ситуацію як загрозу чи виклик, залежить її емоційна реакція та ефективність адаптаційних стратегій [15, с. 22].

Таким чином, стрес у дітей молодшого шкільного віку не можна зводити лише до фізіологічних реакцій. Важливим аспектом є також психологічне сприйняття стресових ситуацій, що визначає, як дитина справляється з труднощами адаптації до нового соціального та навчального середовища. Стратегії подолання стресу, такі як когнітивне перебудовування або емоційне регулювання, формуються у дітей в результаті соціалізації та виховання. Підвищення рівня психологічної ефективності у дітей є важливим завданням для педагогів і батьків, оскільки це дозволяє дітям краще адаптуватися до шкільного життя, зменшувати рівень тривожності та покращувати навчальні досягнення. Стрес у дітей молодшого шкільного віку є складним і багатогранним явищем, тісно пов'язаним з новими вимогами навчання та соціальних взаємодій. У цей період діти вперше стикаються з новими соціальними ролями та навчальними завданнями, що часто є стресогенними. Зміни в шкільному середовищі — нові правила, більші академічні вимоги, а також соціальні виклики, такі як взаємодія з однолітками, можуть перевищувати їхні ресурси і здібності до адаптації. Це може викликати у дітей тривогу, страх, а в деяких випадках — панічні реакції. Оскільки діти ще не мають повністю сформованих механізмів для ефективного подолання стресових ситуацій, вони можуть мати труднощі у взаємодії з новим середовищем, що впливає на їх психоемоційний стан [18, с. 38].

Дослідження стресу у дітей вказують на те, що рівень стресу в значній мірі залежить не лише від особистісних характеристик дитини, таких як емоційна стабільність, тривожність чи рівень самооцінки, а й від соціального середовища, в якому вона перебуває. Одним з ключових факторів, що впливає на стресові реакції, є підтримка з боку сім'ї та школи. Емоційна підтримка з боку батьків і педагогів може значно знижувати рівень стресу у дитини, допомагаючи їй адаптуватися до нових умов. Сім'я,

яка надає підтримку і створює атмосферу довіри, може стати стабільним ресурсом для дитини в періоди стресу [9, с. 12].

У своїх дослідженнях В. Мартинюк наголошує на важливості емоційної підтримки у формуванні ефективних адаптаційних стратегій у дітей. Автор відзначає, що діти, які мають можливість обговорювати свої переживання з дорослими — будь то батьки чи педагоги, демонструють значно вищий рівень стресостійкості. Вони здатні легше справлятися з труднощами, оскільки мають ресурси для емоційного розвантаження та отримують конструктивні поради щодо подолання стресових ситуацій.

Крім того, соціальне середовище, яке сприяє відкритій комунікації і підтримці, допомагає дітям не тільки адаптуватися до нових умов, а й розвивати ефективні стратегії подолання стресу. Така підтримка стає важливою умовою для розвитку в дитини впевненості в своїх силах і здатності справлятися з життєвими труднощами. Враховуючи ці аспекти, можна стверджувати, що створення позитивного соціального середовища в школі та вдома є важливим фактором у запобіганні стресу у дітей молодшого шкільного віку і формуванні їх психологічної стійкості.

Концепція В. Кеннона щодо стресу стала основою для подальших досліджень у цій галузі, зокрема для розробки теорій, що детально вивчають механізми стресових реакцій та їхній вплив на організм. Кеннон визначав стрес як фізіологічну реакцію організму на загрози, що порушують його гомеостаз, і ввів поняття "боротьба або втеча" (fight or flight), яке описує швидку реакцію організму на небезпеку. Важливим аспектом його теорії було розуміння того, що організм реагує на стрес, мобілізуючи фізіологічні ресурси для боротьби з загрозою або для втечі від неї, що включає активізацію нервової та ендокринної системи, підвищення рівня адреналіну та інших гормонів [22, с. 33].

Розширення теорії Кеннона було зроблено Гансом Сельє, який введенням терміну "загальний адаптаційний синдром" (GAS) додав до

розуміння стресу нові елементи. Сельє розглядав стрес як багаторівневий процес, що складається з трьох стадій: тривоги, опору та виснаження. Під час першої стадії організм мобілізує свої ресурси для реагування на стресову ситуацію. У другій стадії, стадії опору, організм намагається адаптуватися до тривалого стресового впливу, що може привести до змін у фізіології та психології людини. Якщо стресові фактори тривають занадто довго, настає стадія виснаження, коли ресурси організму вичерпуються, і це може призвести до серйозних порушень здоров'я.

Результати досліджень Сельє значно розширили розуміння того, як стрес впливає на фізіологічні та психологічні процеси, зокрема підкреслюючи важливість довгострокових ефектів стресу на здоров'я людини. Дослідження показали, що хронічний стрес може мати руйнівні наслідки для організму, зокрема сприяти розвитку серцево-судинних захворювань, зниженню імунітету та психосоматичних розладів.

В. Кеннон, в свою чергу, виявив, що варіативність реакцій на стрес залежить від рівня сприйнятої загрози. Якщо загроза сприймається як високий ризик, реакція організму буде значною і швидкою. Це свідчить про індивідуальні особливості сприйняття стресу, що можуть змінюватися залежно від досвіду, емоційного стану і наявних ресурсів для подолання стресу. Кеннон також підкреслював, що чутливість до стресових впливів може бути знижена або підвищена в результаті тренування і саморегуляції [19, с. 13].

Ці теоретичні напрацювання стали важливими для подальших досліджень, які зосередилися на психологічних аспектах стресу, зокрема на вивченні того, як різні стратегії подолання стресу можуть допомогти зменшити його негативні ефекти. Саморегуляція і здатність організму адаптуватися до стресових впливів, як підкреслив Кеннон, є ключовими факторами, що дозволяють підтримувати гомеостаз і запобігати фізіологічним та психологічним порушенням. Це відкриття має особливу

значущість в контексті дослідження стресу у дітей, адже саме в цей період формується здатність до ефективного управління стресовими ситуаціями.

Таким чином, концепція В. Кеннона про стрес і саморегуляцію, а також розвиток її уявлень в роботах Сельє, значно сприяли поглибленню розуміння стресу як складного і багатогранного процесу, що включає фізіологічні, психологічні та адаптивні аспекти. Це стало основою для подальших досліджень, спрямованих на вивчення стресу в різних вікових групах, зокрема у дітей молодшого шкільного віку, і виявлення шляхів зменшення його негативного впливу на їх психічне та фізичне здоров'я[44].

Детальніше фізіологічний та психологічний вплив стресу на організм був досліджений відомим канадським фізіологом Гансом Сельє у рамках його концепції біологічного стресу. У 1936 році Сельє опублікував свою першу роботу, присвячену загальному адаптаційному синдрому (GAS), яка стала основою для подальших досліджень і значно вплинула на розуміння стресу в науці. На початкових етапах своїх досліджень Сельє ухилявся від використання терміна "стрес", оскільки він асоціювався переважно з нервово-психічним напруженням та емоційними реакціями, такими як реакція "боротьба або втеча". Цей термін в основному вживався в контексті психологічних реакцій на стресові фактори, що викликають фізіологічну активність організму. Однак із 1946 року Сельє почав систематично використовувати термін «стрес» для опису більш широкої концепції, що охоплює як фізіологічні, так і психологічні реакції організму на різноманітні стресори [19]. Згідно з його теорією, стрес можна розглядати як «загальну адаптаційну напругу», яка виникає внаслідок впливу різних факторів, що порушують нормальний стан гомеостазу організму. Ці стресори можуть бути як фізичними (наприклад, температура, хвороба, травма), так і психологічними (стресові ситуації, емоційні переживання, конфлікти).

Концепція Сельє була революційною, оскільки вона розширила розуміння стресу за межі лише психологічних або фізіологічних реакцій, підкреслюючи його комплексний вплив на організм. У своїй моделі загального адаптаційного синдрому він виділив три основні стадії стресової реакції: тривогу, опір і виснаження. Перша стадія — стадія тривоги — є початковою реакцією організму на стресор, коли мобілізуються всі фізіологічні ресурси для боротьби з загрозою. У стадії опору організм намагається адаптуватися до стресового впливу, підтримуючи фізіологічну рівновагу. Якщо стресор триває занадто довго, настає стадія виснаження, коли ресурси організму виснажуються, і це може призвести до серйозних фізичних і психічних розладів.

Таким чином, Сельє виявив, що стрес — це не лише емоційна чи психологічна реакція, а складний біологічний процес, який включає взаємодію фізіологічних і психологічних факторів. Його дослідження показали, що тривалий стрес може мати негативні наслідки для здоров'я, спричиняючи не лише фізіологічні порушення (наприклад, серцево-судинні захворювання), але й психічні розлади, зокрема тривожність, депресію та інші стресопов'язані стани.

Цей підхід став основою для подальших досліджень стресу в різних наукових дисциплінах, включаючи психологію, медицину та соціологію, і відкрив нові горизонти для розуміння механізмів адаптації організму до стресових ситуацій [10, с. 16].

Згідно з концепцією Ганса Сельє, запропонованою в 1936 році, вплив стресових факторів на організм призводить до розвитку так званого «загального адаптаційного синдрому» (GAS) — неспецифічної адаптаційної реакції організму, спрямованої на підтримання рівноваги та гомеостазу внутрішніх систем. Сельє описав цей процес як універсальну відповідь організму на стрес, яка виявляється в трьох основних стадіях: фазі тривоги, фазі опору та фазі виснаження [44].

1. **Фаза тривоги або мобілізації.** Ця стадія виникає при першому контакті з стресором. На початку відбувається зниження резистентності організму та порушення в роботі соматичних і вегетативних функцій, що проявляється в зростанні рівня тривоги, нервового напруження, підвищенні частоти серцебиття, дихання та інших фізіологічних змін. Однак організм мобілізує свої внутрішні ресурси і активує механізми саморегуляції, спрямовані на підтримання захисних функцій. Якщо ці механізми спрацьовують ефективно, стресова реакція ослаблюється, і організм повертається до нормальної активності. Більшість стресових ситуацій відбувається саме на цій стадії, коли реакції на стрес ще є гострими і, в принципі, не завдають серйозної шкоди.

2. **Фаза резистентності або опору.** Ця стадія настає, коли стресор діє тривалий час і організм вимагає постійної підтримки своїх захисних механізмів. У цей період відбувається оптимальне використання адаптаційних резервів організму для протидії стресу. Адаптаційні системи функціонують на високому рівні, і організм продовжує ефективно справлятися зі стресовими впливами, підтримуючи загальний гомеостаз. Ця стадія є найтривалішою і може тривати певний час, якщо стресор не є надмірно інтенсивним або постійним.

3. **Фаза виснаження.** Коли стресор діє занадто довго або з надмірною інтенсивністю, ресурси організму поступово виснажуються, і захисні механізми втрачають свою ефективність. Внаслідок цього настає порушення в регуляції адаптаційних функцій, що може призвести до значних фізіологічних і психологічних змін. Організм втрачає здатність ефективно справлятися з впливами стресу, що може проявлятися в розвитку хвороб, фізичному і психічному виснаженні. Саме на цій стадії стрес може мати найбільш серйозні наслідки для здоров'я [48].

Сельє також розрізняв два види стресу: *позитивний і негативний*. Позитивний стрес, який він назвав «*еустресом*» (eustress), є корисним і

сприяє підвищенню активності, мобілізації фізіологічних і психологічних ресурсів. Евстрес приносить радість від подолання труднощів, стимулює мислення та покращує пам'ять, підвищуючи загальний рівень мотивації та ефективності діяльності. Це особливо важливо для дітей молодшого шкільного віку, коли навчальний процес і соціальні взаємодії можуть виступати важливими стресорами. Евстрес допомагає активізувати ресурси організму, сприяє розвитку когнітивних функцій і покращує ефективність навчання. В умовах помірного стресу діти можуть краще зосереджуватися, швидше реагувати на нову інформацію, підвищувати свою адаптацію до шкільного середовища.

З іншого боку, *негативний стрес*, або «*дистрес*» (distress), виникає при частих і надмірних стресових ситуаціях. Він супроводжується відчуттям безпорадності, тривоги і безнадійності, що може призвести до виснаження організму та розвитку серйозних психосоматичних захворювань. У дітей молодшого шкільного віку надмірний дистрес може стати причиною розвитку тривожних розладів, депресії, проблем з адаптацією в шкільному середовищі.

Отже, позитивний стрес може мати стимулюючий і мобілізуючий ефект, сприяючи розвитку мотивації, адаптації та когнітивних здібностей. У той час як надмірний стрес, особливо у вигляді дистресу, може мати руйнівний вплив на здоров'я і психологічний стан дитини, тому важливо правильно регулювати рівень стресу, особливо в умовах навчального процесу.

У рамках нашого дослідження ми зосередимося на *негативному стресі*, або *дистресі*, та його впливі на психічне здоров'я і розвиток дітей молодшого шкільного віку. Дистрес виникає, коли стресори є надмірними або тривалими, що перевищує ресурси адаптації організму, і може мати руйнівний вплив на психологічний стан дитини [47, с. 2]. Хронічний дистрес призводить до постійного психічного та нервового напруження, що

суттєво порушує нормальні функціонування психіки і фізіології. Довготривалий вплив стресу негативно впливає на здатність дитини концентрувати увагу, що є ключовим аспектом її когнітивного розвитку. Зниження здатності до концентрації, дефіцит уваги та посилення розсіяності може ускладнити процес засвоєння нової інформації, що є критично важливим для навчання в молодшому шкільному віці [9, с. 4]. В умовах хронічного дистресу дитина може відчувати значні труднощі в адаптації до навчального процесу, знижуючи ефективність своєї навчальної діяльності та впливаючи на академічний прогрес. Зокрема, порушення когнітивних функцій, таких як пам'ять і здатність до навчання, можуть стати значним бар'єром для успішного освоєння шкільного матеріалу. Це, у свою чергу, може впливати на самооцінку дитини, її емоційний стан і загальне благополуччя. Тривалий стрес може також спричиняти розвиток тривожних розладів, депресивних симптомів, проблеми з соціальною адаптацією і навіть фізичні захворювання, пов'язані з ослабленням імунної системи.

Таким чином, хронічний дистрес є серйозною перешкодою на шляху психічного та емоційного розвитку дитини, порушуючи не лише її навчальні досягнення, але й впливаючи на її загальний стан здоров'я і благополуччя. Це підкреслює важливість своєчасного виявлення і зменшення негативного впливу стресових факторів у процесі навчання та адаптації дітей до шкільного середовища.

1.2 Особливості подолання стресу у дітей молодшого шкільного віку

Подолання стресу у дітей молодшого шкільного віку є важливою складовою психічного та емоційного розвитку, оскільки в цей період дитина активно взаємодіє з новим соціальним середовищем, зокрема школою, а також стикається з новими вимогами до навчальної діяльності.

Зважаючи на високий рівень пластичності нервової системи та ще недостатньо сформовані механізми саморегуляції, діти цього віку особливо вразливі до стресових ситуацій. Таким чином, дослідження механізмів подолання стресу є важливим для визначення способів психологічної підтримки дітей у цьому віці, зокрема для створення сприятливих умов для їхнього навчання та загального благополуччя.

1. Психологічні стратегії подолання стресу

Діти молодшого шкільного віку зазвичай використовують досить прості, інтуїтивні стратегії подолання стресу, залежно від етапу розвитку їхніх когнітивних та емоційних функцій. Найбільш поширеними методами є:

➤ ***Зміна уваги:*** Діти можуть автоматично переключатися на інші діяльності, що дозволяє зменшити інтенсивність стресової ситуації. Наприклад, гра або інші приємні заняття допомагають знизити рівень напруження.

➤ ***Емоційна регуляція:*** У більшості дітей молодшого шкільного віку ще недостатньо сформовані складні механізми саморегуляції, тому вони часто вдаються до простих методів зниження емоційного стресу, таких як виявлення негативних емоцій через вербальні або невербальні вирази (плач, вигуки тощо).

➤ ***Імітація поведінки дорослих:*** Діти часто копіюють стратегії поведінки своїх батьків або педагогів у стресових ситуаціях. Позитивні приклади дорослих, які демонструють ефективне подолання труднощів, можуть служити моделями для дітей.

➤ ***Просоціальна поведінка:*** Взаємодія з іншими дітьми або дорослими може служити способом зниження стресу. За допомогою спільної діяльності дитина може зменшити відчуття ізольованості та тривоги [34, с. 11].

2. Роль батьків та вчителів у подоланні стресу.

Підтримка з боку батьків та вчителів має важливе значення у процесі подолання стресу у дітей молодшого шкільного віку. Батьки, які надають емоційну підтримку, можуть значно знизити рівень стресу у своїх дітей, сприяючи розвитку ефективних стратегій адаптації до стресових ситуацій. Наукові дослідження показують, що емоційна доступність батьків, їхня здатність до конструктивного спілкування та створення позитивної атмосфери в родині є ключовими чинниками, які допомагають дітям адаптуватися до стресових ситуацій.

Вчителі також грають важливу роль у процесі подолання стресу, оскільки шкільне середовище є одним з основних джерел стресу для дітей. Педагоги, які застосовують методи емоційної підтримки, позитивного підкріплення та створюють безпечне середовище для дітей, сприяють розвитку у них здорових адаптаційних стратегій. Важливою є також інтеграція навчального процесу з елементами навчання подоланню стресу, зокрема через вправи на релаксацію, групові дискусії, рольові ігри, що дозволяють дітям безпечно виражати свої переживання [18, с. 2].

3. Особливості подолання стресу у дітей з різними типами темпераменту

Індивідуальні відмінності, зокрема тип темпераменту, також впливають на спосіб подолання стресу. Діти з різними типами темпераменту можуть мати різну здатність до адаптації в стресових ситуаціях:

➤ ***Сангвініки*** зазвичай здатні швидко адаптуватися до нових умов і частіше використовують соціальні стратегії для подолання стресу, такі як взаємодія з іншими дітьми або звернення за допомогою до дорослих.

➤ ***Холерики*** можуть проявляти більшу емоційну реактивність, що може призводити до більш виражених стресових реакцій. Однак їхня схильність до активності може допомогти їм швидше долати стрес через фізичні дії.

➤ **Флегматики** схильні до спокійних реакцій на стрес, але їм може бути важче адаптуватися до нових ситуацій. Вони зазвичай обирають більш індивідуалізовані стратегії, такі як самотність або рефлексія.

➤ **Меланхоліки** через свою схильність до переживань та самоаналізу, можуть зазнавати сильніших стресових реакцій, тому їм часто потрібна підтримка та допомога в емоційному вираженні своїх переживань.

4. Методи подолання стресу через діяльність

Одним із найбільш ефективних способів подолання стресу у дітей молодшого шкільного віку є активне включення їх у різноманітні види діяльності, які сприяють релаксації та зниженню тривожності. Це можуть бути як фізичні вправи, так і творчі види діяльності, наприклад:

➤ **Творча діяльність (малювання, ліплення)** допомагає дітям виразити свої почуття та зменшити рівень емоційного напруження.

➤ **Фізична активність** (ігри на свіжому повітрі, спортивні заняття) має важливе значення для зниження рівня стресу, оскільки сприяє викиду ендорфінів — гормонів, які покращують настрій і зменшують тривогу.

➤ **Методи релаксації**, такі як дихальні вправи, медитація, йога для дітей, можуть використовуватися для розвитку навичок саморегуляції і зменшення фізіологічних симптомів стресу (наприклад, підвищене серцебиття, напруження м'язів).

5. Превентивні заходи та психологічна допомога.

Для ефективного подолання стресу в дітей важливим є запобігання виникненню стресових ситуацій. Превентивні заходи включають навчання дітей ефективним стратегіям адаптації ще до того, як виникнуть серйозні стресори. Програми психологічної підтримки в школах, заняття з емоційного інтелекту, групові тренінги та інші форми психотерапевтичної допомоги можуть значно зменшити вплив стресу на дітей [54, с. 16]. Загалом, подолання стресу у дітей молодшого шкільного віку є важливою

складовою їхнього розвитку, яка впливає на їхню адаптацію до навчального процесу та загальне психоемоційне благополуччя. Важливо, щоб підтримка з боку батьків, вчителів і психологів була комплексною та орієнтованою на індивідуальні потреби дитини, сприяючи розвитку здорових стратегій подолання стресу.

Варто зазначити, що важливу роль у подоланні стресу у дітей молодшого шкільного віку відіграють *позитивні стосунки з однолітками*. Соціальна підтримка, яку діти отримують від своїх друзів, має значний вплив на рівень стресу. Спільні ігри, обговорення проблем та емоційне спілкування з однолітками можуть стати важливими ресурсами для зменшення тривожності та покращення психоемоційного стану дитини. Підтримка в груповій діяльності, вміння вирішувати конфлікти, а також позитивний досвід взаємодії з іншими дітьми допомагають формувати у дитини стійкість до стресу і підтримують її соціальну адаптацію.

Ще одним важливим аспектом є *створення безпечного та сприятливого середовища для навчання*. Як у школі, так і вдома, діти повинні мати можливість вільно виражати свої емоції та переживання. Врахування індивідуальних потреб дитини, її особливостей темпераменту та емоційного стану в навчальному процесі дозволяє зменшити стресові навантаження. Створення атмосфери, де дитина почувається комфортно, де її вчителі та батьки готові підтримати, є важливим фактором для розвитку її стійкості до стресу [15, с. 38].

Насамкінець, *навчання дітей технікам саморегуляції* та управління емоціями також може бути дуже ефективним. Вивчення простих методів розслаблення, управління емоціями через мистецтво, музику чи фізичні вправи допомагає дітям навчатися самостійно справлятися з труднощами і зменшувати негативний вплив стресових факторів. Важливою частиною цього процесу є й формування у дитини *позитивного ставлення до стресових ситуацій*, тобто допомога в розумінні того, що стрес може бути

не тільки негативним явищем, але й стимулом для розвитку і досягнення нових цілей.

Життя сучасних дітей молодшого шкільного віку характеризується високою динамічністю та значним впливом стресових факторів, які супроводжують їх повсякденну діяльність. Навчальний процес в умовах сучасної освіти часто відбувається за високими темпами та вимагає швидкої адаптації до нових навчальних планів і програм, що створює додаткове психоемоційне навантаження. Це збільшується через постійні зміни в освітньому середовищі та зростаючі вимоги до учнів. Такий високий рівень стресу може мати негативний вплив на психічне та емоційне здоров'я дітей [19, с. 44].

Особливо значущий вплив на стресову реакцію дітей мають зовнішні очікування, зокрема вимоги з боку батьків щодо успішності дитини в навчанні. Ці вимоги часто не враховують індивідуальні особливості дитини, такі як рівень її готовності до навчання, психоемоційний стан або соціальні фактори. В результаті, діти можуть переживати збільшену тривогу, що, в свою чергу, призводить до розвитку негативізму, зниження мотивації до навчання та погіршення академічних результатів. Це також може призвести до виникнення емоційного вигорання у дітей, адже високий тиск з боку батьків і шкільних вимог може значно зменшити їхню здатність до адаптації та самовираження [15, с. 38].

Додатково, важливо зазначити, що високий рівень стресу у дітей цього віку може спричиняти не лише академічні труднощі, але й негативно впливати на їхнє фізичне здоров'я. Часті стресові ситуації можуть спричиняти проблеми з сном, головні болі, розлади харчової поведінки та інші соматичні симптоми. Тривале перебування в стані стресу також може ускладнювати розвиток соціальних навичок та взаємодії з однолітками, оскільки дитина може стати більш замкнутою, агресивною або, навпаки, пасивною.

Таким чином, важливою є не тільки адаптація навчальних планів до потреб дітей, але й психологічна підтримка з боку батьків, вчителів та психологів, що дозволяє дітям знижувати рівень стресу, краще адаптуватися до шкільного середовища та зберігати здорову мотивацію до навчання [15, с. 37].

Швидкий темп сучасного життя, постійне психічне напруження, перевантаження інформацією та емоційний дискомфорт здатні значно вплинути на психічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Показники успішності в школі, прагнення відповідати соціальним вимогам і стандартам, а також труднощі в адаптації до нових обов'язків можуть виснажувати психіку дитини та спричиняти стрес. Стресові фактори можуть проявлятися не лише в навчальному процесі, але й у взаємодії з однолітками або в сімейному середовищі. Окрім зовнішніх впливів, значну роль у рівні стресу відіграє також внутрішній стан дитини, зокрема рівень особистісної тривожності. Наразі спостерігається зростання кількості дітей з підвищеною тривожністю, які відзначаються більшою занепокоєністю, сумнівами в собі та емоційною нестабільністю [21, с. 39]. Це дає підстави вважати, що серед молодших школярів є діти з високою тривожністю, що може підвищувати їхню сприйнятливність до стресових ситуацій [35, с. 9].

Стресостійкість безпосередньо пов'язана з психологічною адаптивністю — здатністю ефективно реагувати на зміни та зберігати продуктивність навіть у складних чи незвичних умовах. Це передбачає вміння використовувати можливості, що виникають у важких ситуаціях, і вчасно коригувати свої стратегії відповідно до нових умов.

Один із підходів до розуміння стійкості та адаптації дітей до стресових факторів пропонується в моделі «Сім напружень» М. Унгара. Ця модель охоплює основні аспекти, які визначають, як діти справляються з труднощами та стресовими ситуаціями. Вона допомагає зрозуміти, які

чинники впливають на здатність дитини адаптуватися і залишатися стійкою в умовах стресу (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1 — Сім напружень у моделі стійкості М. Унгара

Напруження	Опис	Значення для дітей молодшого шкільного віку
1. Стійкість vs. Адаптація	<p>Стійкість: Здатність зберігати психологічну і фізичну стабільність під час труднощів.</p> <p>Адаптація: Процес модифікації власної поведінки та стратегій для відповідності новим умовам.</p>	<p>Діти повинні навчитись залишатися спокійними та зберігати стабільність в умовах нових викликів у школі, таких як новий навчальний план чи соціальні зміни.</p>
2. Автономія vs. Соціальна підтримка	<p>Автономія: Здатність самостійно приймати рішення і діяти без надмірної залежності від інших.</p> <p>Соціальна підтримка: Наявність допомоги від батьків, вчителів, друзів, що забезпечує емоційну і практичну підтримку.</p>	<p>Важливо, щоб діти могли самостійно справлятися з проблемами, але також отримували підтримку від дорослих і однолітків, що полегшує процес навчання та соціалізації.</p>
3. Ризик vs. Безпека	<p>Ризик: Готовність брати на себе нові виклики і долати невідомі ситуації.</p> <p>Безпека: Створення стабільного і захищеного середовища для зменшення</p>	<p>Діти повинні мати можливість пробувати нові види діяльності, одночасно відчуваючи, що їхнє середовище безпечне і підтримує їхній розвиток.</p>

Напруження	Опис	Значення для дітей молодшого шкільного віку
	стресу і забезпечення комфорту.	
4. Зусилля vs. Підтримка	<p>Зусилля: Активне використання власних ресурсів для вирішення проблем. Підтримка: Наявність ресурсів і допомоги від інших осіб, що допомагає справлятися з труднощами.</p>	<p>Діти мають навчитися прикладати зусилля для подолання труднощів, але також повинні відчувати підтримку з боку батьків і вчителів у процесі навчання та соціальної адаптації.</p>
5. Обов'язки vs. Права	<p>Обов'язки: Вимоги і відповідальність, які покладаються на особу. Права: Доступ до ресурсів і можливостей, які забезпечують благополуччя та розвиток.</p>	<p>Діти повинні розуміти свої обов'язки в навчальному процесі, але також відчувати, що мають права на підтримку і можливості для особистісного розвитку.</p>
6. Контроль vs. Невизначеність	<p>Контроль: Можливість управляти ситуацією та впливати на її розвиток. Невизначеність: Наявність непередбачуваних і невідомих аспектів ситуації, які можуть викликати тривогу.</p>	<p>Діти мають навчитися управляти своїм навчальним і соціальним середовищем, одночасно справлятися з невизначеністю і непередбачуваністю нових ситуацій.</p>

Напруження	Опис	Значення для дітей молодшого шкільного віку
7. Індивідуальні норми vs. Культурні норми	Індивідуальні норми: Особисті цінності, переконання і стандарти, що визначають поведінку. Культурні норми: Соціальні і Культурні очікування, які формують поведінку і ставлення до себе та інших.	Діти повинні навчитись інтегрувати свої особисті цінності з культурними і соціальними нормами, щоб адаптуватися до шкільного життя і соціального середовища.

Ця таблиця ілюструє основні чинники стійкості дітей молодшого шкільного віку, що згідно з моделлю М. Унгара, мають значення для створення ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я та загального розвитку дітей [14, с. 18].

Таким чином, стійкість молодших школярів до стресу та інших труднощів життя визначається позитивним розвитком кількох основних аспектів їх фізичного, емоційного та соціального благополуччя. До таких аспектів належать: доступ до матеріальних ресурсів, взаємостосунки, ідентичність, автономія і контроль, культурна відповідність, соціальна справедливість та когезія.

Кожен із цих елементів має важливе значення для загальної здатності дитини адаптуватися до стресових ситуацій. Якщо будь-який з них порушується, це може збільшити вразливість дитини до стресу. Тому забезпечення здорового розвитку в кожній з цих сфер є необхідним для підвищення стійкості і підтримки психічного благополуччя дітей.

У межах цього дослідження стійкість та стресостійкість трактуються як процеси адаптації, які дозволяють ефективно управляти стресовими ситуаціями, а не лише як механізми їх подолання. Таким чином, основна

увага приділяється здатності особистості адаптуватися до стресових впливів, зберігаючи при цьому емоційну та психічну стабільність.

Ключовим елементом цього підходу є «позитивний внутрішній аспект особистості», який допомагає індивідууму долати стрес і адаптуватися до труднощів. Цей аспект можна охарактеризувати як *самоефективність особистості*. Вона відображає здатність людини вірити в свої сили та можливості, що є визначальним чинником для успішного подолання стресу та вирішення проблем.

Саме ефективність особистості охоплює кілька ключових компонентів:

1. Віра у власні можливості. Діти, які вірять у свої здібності, з більшою ймовірністю будуть впевнені в досягненні своїх цілей, навіть коли стикаються з труднощами. Така впевненість сприяє підтримці мотивації та знижує рівень тривожності в стресових ситуаціях.

2. Контроль над життям та обставинами. Відчуття контролю над ситуаціями, що виникають, є важливим аспектом самомотивації. Діти, які відчують, що можуть керувати своїми вчинками та рішеннями, більш ефективно долають стрес і здатні знаходити оптимальні рішення у складних умовах.

3. Соціальна підтримка. Взаємодія з іншими людьми та наявність підтримки з боку батьків, вчителів та друзів значно покращує розвиток самоефективності. Діти, які отримують таку підтримку, менш схильні до стресу та мають більше шансів на позитивну адаптацію.

Таким чином, розвиток і зміцнення самоефективності є критично важливими для формування стійкості та стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Це не лише дозволяє дітям зберігати ефективність у стресових ситуаціях, але й сприяє формуванню внутрішнього потенціалу для подолання життєвих труднощів.

Однією з важливих теорій, що розглядає стрес як складний процес взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем, є транзакційна теорія стресу, запропонована Р. Лазарусом і С. Фолкманом у 1984 році. Цей підхід став основою численних досліджень у галузі дитячої психології, оскільки дозволяє оцінити стрес не лише як фізіологічну реакцію, а як результат постійного обміну між індивідом та його оточенням.

Згідно з цією теорією, стрес виникає тоді, коли індивід сприймає вимоги ситуації як надмірні або непосильні для нього, тобто коли ресурси для їх подолання здаються недостатніми. Лазарус і Фолкман підкреслюють, що стрес не є наслідком тільки зовнішніх умов чи суто внутрішніх характеристик особистості. Це результат динамічної взаємодії між умовами середовища та індивідуальними властивостями людини в конкретний момент часу [15, с. 71].

Важливим елементом цієї теорії є поняття «транзакції» — взаємодії, що відбувається на рівні суб'єкта та його оточення. Стрессова ситуація виникає в процесі оцінки індивідом своїх можливостей, переконань та цінностей в контексті вимог і обмежень, які навколишнє середовище ставить перед ним. При цьому обидва елементи — і особистість, і навколишнє середовище — впливають один на одного, що робить стрес не лише реакцією на зовнішні фактори, але й на внутрішні переживання та оцінки особистості [5].

Під час аналізу процесів подолання стресу, як на міжособистісному, так і на внутрішньоособистісному рівнях, можна зробити висновок, що діти використовують різні ресурси для ефективного управління стресовими ситуаціями. Це включає як зовнішні, так і внутрішні джерела підтримки та адаптації. Враховуючи це, важливо систематизувати та класифікувати особистісні ресурси дітей молодшого шкільного віку, які включають не тільки індивідуальні характеристики, але й механізми психологічного захисту. Крім того, необхідно звернути увагу на фактори ризику, які можуть

посилювати стресові впливи, впливаючи на здатність дітей до адаптації в таких ситуаціях (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2 — Фактори захисту та ризику у формуванні стресостійкості дітей молодшого шкільного віку

Категорія	Фактори захисту	Фактори ризику
Особистісні фактори	- Високий рівень самооцінки, мотивації, оптимізму та впевненості в собі	- Низька самооцінка, невпевненість у своїх силах, знижена мотивація
	- Розвинена емоційна саморегуляція, здатність до конструктивного управління емоціями	- Психологічна нестійкість, високий рівень тривожності та емоційної вразливості
	- Здатність до адаптації, гнучкість в стресових ситуаціях	- Невміння адаптуватися до змін, зниження здатності до саморегуляції
Сімейні фактори	- Емоційна підтримка та безумовна любов від батьків	- Відсутність емоційної підтримки, негативне ставлення з боку батьків
	- Позитивне ставлення батьків до можливостей дитини	- Негативні переконання батьків щодо можливостей дитини, недооцінка потенціалу
	- Стабільний, підтримуючий клімат в сім'ї, відсутність конфліктів	- Сімейні конфлікти, нестабільні відносини, емоційне напруження в родині
Шкільні фактори	- Позитивні взаємовідносини з вчителями та однолітками	- Погані взаємовідносини з учителями та однолітками, відсутність підтримки
	- Підтримка з боку вчителів, індивідуальний підхід до кожної дитини	- Авторитарний стиль виховання, відсутність індивідуального підходу
	- Дружня атмосфера в класі, відсутність булінгу та негативного впливу з боку ровесників	- Булінг, негативний вплив однолітків, соціальна ізоляція

Категорія	Фактори захисту	Фактори ризику
Соціальні фактори	- Наявність соціальних зв'язків поза школою (дружні стосунки, клуби, гуртки)	- Соціальна ізоляція, відсутність підтримки з боку друзів і знайомих
Фізичне здоров'я	- Відсутність серйозних фізичних захворювань, добра фізична підготовка	- Наявність серйозних фізичних захворювань або обмеження в руховій активності
Когнітивні фактори	- Розвинена здатність до вирішення проблем, критичне мислення, аналітичні здібності	- Недостатня когнітивна гнучкість, труднощі в навчанні та проблеми з адаптацією до нових умов
Міжособистісні фактори	- Підтримка з боку однолітків та близьких людей, гармонійні стосунки	- Відсутність підтримки, конфлікти з однолітками або близькими людьми

Примітка: Ця таблиця ілюструє основні **фактори захисту та ризику**, які впливають на стресостійкість дітей молодшого шкільного віку. Вона розподіляє їх за трьома основними категоріями: **особистісні фактори**, **сімейні фактори** та **шкільні фактори**. У таблиці наведені як позитивні аспекти, які сприяють розвитку стійкості до стресу (наприклад, висока самооцінка, підтримка з боку батьків і вчителів), так і ризикові фактори, що можуть підвищити вразливість до стресу (наприклад, низький рівень мотивації, неблагополучний клімат у родині чи школі). Ці фактори взаємодіють і визначають здатність дитини адаптуватися до стресових ситуацій [24, с. 16].

Таким чином, формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку залежить від комплексної взаємодії особистісних, сімейних і шкільних факторів. Позитивні фактори, такі як висока самооцінка, емоційна підтримка з боку батьків і вчителів, а також здоровий клімат у школі, сприяють розвитку стійкості до стресу. Водночас негативні впливи, як-от низька самооцінка, психологічні проблеми в родині чи шкільні

конфлікти, можуть збільшити вразливість дитини до стресу. Розуміння цих факторів та їхнє правильне коригування є важливим для підтримки психічного здоров'я та адаптації дітей до стресових ситуацій.

1.3. Чинники психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку

Психологічна адаптація дітей молодшого шкільного віку є важливим та складним процесом, що включає в себе здатність дитини пристосовуватися до нових умов шкільного життя. Це період, коли дитина стикається з рядом змін у своєму житті: вона вперше потрапляє в шкільне середовище, зустрічається з новими вимогами, навчальними навантаженнями та соціальними ролями. Адаптація в цей період стає визначальним фактором для подальшого розвитку дитини, її емоційного та інтелектуального зростання. Психологічна адаптація виявляється у тому, як дитина справляється з навчальним навантаженням, чи здатна вона ефективно взаємодіяти з однолітками, які методи подолання стресових ситуацій вона застосовує. Успішна адаптація включає емоційну стабільність, соціальну інтеграцію, розвиток самоконтролю та навичок саморегуляції, що допомагають дитині справлятися з навчальними труднощами та стресами [34, с. 26].

Психологічна адаптація дітей молодшого шкільного віку залежить від ряду чинників, що можна поділити на особистісні, сімейні, шкільні та соціальні. Усі ці чинники тісно взаємопов'язані і можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на процес адаптації дитини.

Особистісні чинники є основою адаптаційних процесів. Сюди входять індивідуально-психологічні особливості дитини, такі як її темперамент, рівень емоційної стійкості, здатність до саморегуляції, самооцінка та внутрішня мотивація. Наприклад, діти, що мають високу

самооцінку, впевненість у собі та емоційну стійкість, значно легше пристосовуються до нових умов. Такі діти схильні до конструктивних стратегій вирішення проблем і здатні підтримувати позитивний настрій навіть у складних ситуаціях. Водночас діти, у яких спостерігається низька самооцінка, підвищена тривожність або проблеми з емоційною саморегуляцією, можуть мати труднощі в адаптації до шкільного середовища. Ці діти можуть відчувати більший стрес, що вимагає додаткової підтримки з боку дорослих. Когнітивний розвиток дитини також є важливим чинником адаптації. Діти з хорошими пізнавальними здібностями, що швидко опановують нові знання, зазвичай почуваються впевненіше в навчальному процесі. Вони здатні організувати свою навчальну діяльність, розв'язувати завдання та досягати високих результатів. Відповідно, це дає їм відчуття успіху, що сприяє більш позитивній адаптації. Натомість діти з труднощами в когнітивному розвитку можуть відчувати невдачі, що викликає тривогу та може призвести до більшої емоційної напруги [22, с. 16].

Сімейні чинники також відіграють важливу роль у процесі адаптації. Сім'я є основним джерелом емоційної підтримки та стабільності для дитини. Стиль виховання в родині може суттєво впливати на психологічну готовність дитини до нових викликів. Демократичний стиль виховання, при якому враховуються потреби дитини, сприяє розвитку її самооцінки, емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Батьки, які активно підтримують дитину, допомагають їй розв'язувати проблеми, сприяють розвитку позитивних соціальних навичок, створюють для неї сприятливі умови для адаптації до школи. Водночас авторитарний стиль виховання, де переважають накази і контроль, може знижувати рівень самостійності дитини, викликати в неї почуття тривоги і незахищеності, що ускладнює процес адаптації. Проблеми в родині, такі як часті конфлікти, відсутність

стабільності, або фізичні та психічні труднощі батьків, також можуть впливати на емоційний стан дитини і знижувати її стресостійкість.

Шкільні чинники мають безпосередній вплив на адаптацію дитини, оскільки саме школа є основним середовищем для соціалізації на етапі молодшого шкільного віку. Один із найважливіших аспектів шкільної адаптації — це клімат у школі. Позитивний, сприятливий клімат, що включає в себе атмосферу взаємоповаги, підтримки і рівноправності, дозволяє дітям почуватися безпечніше і комфортніше. Це, в свою чергу, полегшує процес навчання і соціалізації. Діти, які відчують підтримку з боку вчителів і однокласників, більш схильні до позитивної адаптації. Важливо, щоб у школі була створена інклюзивна атмосфера, в якій кожна дитина може знайти своє місце і відчувати себе значущою.

Не менш важливим чинником є педагогічна підтримка. Вчителі, які виявляють увагу до індивідуальних особливостей учнів, готові надати допомогу в разі труднощів, можуть значно полегшити адаптацію дитини. Підтримка вчителів сприяє зниженню рівня стресу у дітей і допомагає їм краще справлятися з навчальними вимогами. Водночас неадекватний або авторитарний підхід з боку вчителів може викликати стрес, тривогу і погіршити адаптацію [61, с. 6].

Соціальні чинники, зокрема взаємодія з однолітками, також впливають на адаптацію. Діти, які можуть налагодити дружні стосунки з однокласниками, частіше відчують себе комфортно в школі. Позитивні міжособистісні стосунки, підтримка друзів і взаємоповага допомагають дітям подолати труднощі та стрес, пов'язаний з навчанням і соціалізацією. Проблеми в соціальних взаємодіях, такі як булінг чи відчуження, можуть призвести до соціальної ізоляції, що значно ускладнює адаптацію.

Соціальний статус сім'ї також має значення для адаптації. Діти з сімей, які мають соціальний капітал (наприклад, батьки, які активно залучаються до навчального процесу, займаються позашкільними

заходами), зазвичай швидше адаптуються до шкільного життя. Вони мають більше можливостей для розвитку своїх соціальних навичок та емоційної стійкості.

Емоційна інтелігентність — здатність розуміти й регулювати свої емоції та емоції інших — є важливим чинником психологічної адаптації. Діти з високим рівнем емоційної інтелігентності можуть краще справлятися з конфліктами, управляти своїм емоційним станом і адаптуватися до змін.

Важливим чинником є наявність психологічної підтримки. У шкільному середовищі можуть бути впроваджені програми, спрямовані на розвиток психологічної стійкості, зниження тривожності і допомогу дітям у процесі адаптації. Програми, що допомагають дітям впоратися зі стресом, навчитися вирішувати конфлікти, а також підвищити їх емоційну та соціальну стійкість, сприяють більш успішній адаптації.

Фізичне здоров'я безпосередньо впливає на психологічну адаптацію. Діти, які мають хронічні захворювання або проблеми зі здоров'ям, часто відчують більшу тривожність і можуть мати проблеми з навчанням і взаємодією з однолітками. Навпаки, **фізична активність**, здоровий спосіб життя та загальний фізичний розвиток сприяють кращій адаптації до шкільного середовища [63, с. 6].

Процес адаптації дитини молодшого шкільного віку може мати як позитивні, так і негативні наслідки, залежно від того, наскільки сприятливими є вищезазначені чинники. Позитивна адаптація веде до зростання впевненості дитини, розвитку її навчальних і соціальних навичок, а також емоційної стабільності. У разі негативних чинників (стрес, соціальна ізоляція, погані взаємини в школі чи вдома) адаптація може затягуватися, що призводить до розвитку стресових розладів або проблем у навчанні.

У підсумку, успішна психологічна адаптація дітей молодшого шкільного віку є результатом поєднання внутрішніх (особистісних) і

зовнішніх (сімейних, шкільних, соціальних) чинників. Розуміння і підтримка цих чинників у сукупності можуть значно полегшити адаптаційний процес і сприяти розвитку дитини в умовах шкільного навчання та соціального середовища.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ

Психологічна адаптація дітей молодшого шкільного віку є складним багатогранним процесом, що включає не лише фізіологічні, але й емоційно-психологічні зміни. Стрес у цьому контексті є невід'ємною частиною адаптаційного процесу, який може мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров'я та розвиток дитини. Зокрема, стрес є реакцією організму на вимоги навколишнього середовища, які виявляються як фізичні, когнітивні та емоційні навантаження.

У теоретичному аналізі стресу відзначається важливість визначення основних чинників, що можуть спричиняти стрес у дітей молодшого шкільного віку. Одним з таких чинників є адаптація до шкільного життя, що включає знайомство з новими вимогами, правилами, а також необхідність налагодження соціальних контактів з однолітками та вчителями. Психологічні труднощі, пов'язані з навчальними навантаженнями, відсутністю підтримки або невідповідністю вимог дитячим можливостям, можуть призвести до стресових реакцій, таких як тривожність, страхи, зниження самооцінки та академічної мотивації.

Особливості подолання стресу у дітей молодшого шкільного віку тісно пов'язані з їх здатністю використовувати адаптивні стратегії, які сприяють емоційному регулюванню та пошуку вирішення проблем. Розвиток емоційної стійкості, здатності до самоорганізації, управління емоціями та формування позитивного ставлення до навчального процесу є важливими аспектами адаптації до стресових ситуацій. Одночасно, дитина, яка стикається з нездатністю подолати стрес, може стати вразливою до

психологічних труднощів, таких як депресивні стани, відчуття безпорадності та зниження мотивації.

Дослідження психологічних аспектів стресу вимагає врахування впливу різноманітних чинників, серед яких особливо важливі індивідуальні особливості дітей (темперамент, рівень самооцінки, здатність до самоконтролю), а також соціальні та сімейні чинники, які можуть або підтримувати, або підвищувати ризик стресових реакцій. Наприклад, позитивна соціальна підтримка, адекватна комунікація з батьками та педагогами, створення атмосфери прийняття та розуміння сприяють формуванню у дітей адекватних механізмів подолання стресу. Натомість, авторитарний стиль виховання, високі вимоги до дитини без урахування її індивідуальних особливостей можуть підвищувати рівень стресу та призводити до емоційної напруги.

Чинники психологічної адаптації, такі як рівень самооцінки, емоційна стійкість, здатність до емоційного саморегулювання, підтримка з боку дорослих, мають значний вплив на успішність адаптації до стресових ситуацій. Діти з низьким рівнем самооцінки або тих, хто не має відповідних стратегій справляння з труднощами, можуть зазнавати великих труднощів у шкільному середовищі, що посилює стрес та уповільнює процес адаптації.

У процесі дослідження було визначено, що стрес не завжди є лише негативним фактором. Помірний рівень стресу може бути стимулом для розвитку когнітивних і емоційних навичок, оскільки спонукає дитину до пошуку рішень і розвитку адаптивних стратегій. Проте важливо, щоб рівень стресу був контрольованим і не переходив у хронічну форму, яка може призвести до тривожних розладів або інших негативних психічних наслідків.

Таким чином, успішна адаптація дітей молодшого шкільного віку до стресу є результатом комплексного підходу, що враховує як індивідуальні особливості дитини, так і фактори її соціального середовища. Емоційна

підтримка, навчання здоровим стратегіям подолання стресу, розвиток стійкості та соціальних навичок, адекватні вимоги з боку дорослих є важливими умовами для формування стійкості до стресових ситуацій і успішної адаптації дітей до шкільного життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ СТРЕСУ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Для реалізації експериментального дослідження психологічних особливостей подолання стресу у дітей молодшого шкільного віку ми застосували ряд спеціалізованих інструментів. Однією з основних методик став особистісний опитувальник Г. Айзенка (Eysenck Personality Inventory, EPI), який дозволяє оцінити тип темпераменту, рівень екстраверсії-інтроверсії та нейротизму. Для вимірювання інтенсивності психологічного стресу ми використовували опитувальник Лемура-Тесьє-Філліона (Lemurge-Tessier-Fillion Stress Questionnaire, PSM-25). Для оцінки рівня тривожності застосовували шкалу явної тривожності для дітей, розроблену Кастанеда-Маккандлес-Палермо (CMAS) [42, с. 6]. Для вивчення домінуючих копінг-стратегій у дітей використовували опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (CSI). Усі зазначені методики були орієнтовані на дітей молодшого шкільного віку [44, с. 12]. Додатково для визначення рівня самоефективності батьків школярів була розроблена спеціальна авторська анкета (додаток А).

У рамках нашого дослідження ми використали кілька методик для вивчення психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку, зокрема для визначення типів темпераменту, рівня нейротизму, стресових переживань, тривожності та стратегії подолання стресу. Кожна з цих методик дозволила отримати цінну інформацію, яка сприяла всебічному аналізу психологічного стану дітей та їхніх реакцій на стресові ситуації.

1. Опитувальник Г. Айзенка (EPI) — це психологічний інструмент, розроблений британським психологом Гансом Айзенком, який

використовується для оцінки основних аспектів особистості, зокрема темпераменту, екстраверсії-інтроверсії та рівня нейротизму. Даний опитувальник є одним із найбільш поширених і широко використовуваних в психології для вивчення таких характеристик, як схильність до тривожності, емоційної стабільності та активності людини в соціальних взаємодіях.

Мета та завдання опитувальника:

Основною метою використання **Опитувальника Г. Айзенка (ЕРІ)** є визначення двох ключових психологічних вимірів:

Екстраверсія-інтроверсія (Extraversion – Introversion) — це вимір, який визначає, наскільки орієнтована особистість на зовнішній світ (екстраверт) чи на внутрішній (інтроверт).

Нейротизм (Neuroticism) — це схильність до емоційних реакцій, таких як тривога, депресія, збудженість, а також до переживань стресу в різних ситуаціях.

Завдяки цьому опитувальнику можна оцінити, як особистість реагує на різні соціальні й емоційні подразники та наскільки її емоційний стан стабільний. Це дає змогу виявити, які стратегії подолання стресу використовує дитина, як часто вона переживає тривогу та інші емоційні стани, і на якому рівні перебувають її соціальні навички та здатність адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

Структура та зміст опитувальника:

Опитувальник Г. Айзенка складається з 57 запитань, які групуються за двома основними шкалами:

Екстраверсія-інтроверсія

Нейротизм

Кожне питання передбачає два варіанти відповідей, з яких респондент повинен обрати той, що найкраще відображає його характерні риси та поведінку. Тести засновані на **так/ні** або **так/нізапитаннях**, що дозволяє

отримати швидкий і ефективний аналіз психологічних характеристик. Наприклад, питання можуть бути такими:

“Чи любите ви бути в центрі уваги?” (для визначення екстраверсії)

“Чи часто ви відчуваєте нервозність чи занепокоєння?” (для визначення рівня нейротизму).

Оцінка результатів

Результати тесту на кожній шкалі вимірюються по **різних шкалах**:

Екстраверсія-інтроверсія: Відповіді на питання цієї шкали оцінюються таким чином, що на високі показники екстраверсії свідчать високі бали, тоді як низький бал вказує на схильність до інтроверсії. Діти з високим рівнем екстраверсії, зазвичай, більш активні, схильні до соціальних контактів, шукають нові враження та мають більшу адаптацію до змін в оточенні. Діти з інтровертованим темпераментом можуть бути більш замкнутими, схильними до самоаналізу та самотності.

Нейротизм: Шкала нейротизму вимірює рівень емоційної нестабільності, схильності до стресу і тривожності. Високий бал свідчить про емоційну лабільність, коли дитина часто переживає стрес, схильна до депресивних настроїв або інших емоційних проблем. Діти з низьким рівнем нейротизму є більш емоційно стабільними, спокійними та менш схильними до переживань.

Важливість у дослідженні стресу:

Опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ) є надзвичайно корисним для вивчення стресових реакцій у дітей, оскільки дозволяє:

Визначити, які типи темпераменту властиві дитині (екстраверт або інтроверт), а також їх взаємозв'язок із стресовими реакціями.

З'ясувати, наскільки дитина схильна до емоційного стресу та тривожності, що дозволяє передбачити її поведінку в стресових ситуаціях.

Дослідити, чи є у дитини емоційні труднощі, які можуть перешкоджати її успішній адаптації в шкільному середовищі.

Даний інструмент є надзвичайно корисним у контексті досліджень, пов'язаних зі стресом у дітей молодшого шкільного віку, оскільки він допомагає глибше зрозуміти не лише їх емоційний стан, а й поведінкові та соціальні особливості, які можуть впливати на їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зокрема в процесі навчання та соціалізації.

Застосування опитувальника в контексті дослідження дітей молодшого шкільного віку

У нашому дослідженні ми застосовували **Опитувальник Г. Айзенка** для визначення типу темпераменту та рівня нейротизму у дітей молодшого шкільного віку, що дозволило:

Зрозуміти, як різні типи темпераменту можуть впливати на стресові реакції дітей.

Виявити, чи є у дітей схильність до тривожності та стресу, що дозволяє коригувати виховні стратегії та надавати підтримку дітям, які мають високий рівень нейротизму.

Діти з високим рівнем екстраверсії можуть краще адаптуватися в соціальних ситуаціях і мати більшу стійкість до стресу, а діти з високим рівнем нейротизму можуть потребувати більш індивідуалізованого підходу в навчанні та соціалізації, оскільки вони схильні до частих переживань і стресових реакцій [24, с.12].

Таким чином, опитувальник Г. Айзенка є важливим інструментом для дослідження психологічних особливостей дітей, зокрема в аспекті їхніх реакцій на стрес, що дозволяє краще зрозуміти індивідуальні відмінності серед дітей і адаптувати стратегії навчання та виховання відповідно до їхніх психологічних потреб.

2. Опитувальник Лемура-Тесье-Філліона (PSM-25) — це психологічний інструмент, який використовується для вимірювання рівня стресу у дітей. Цей опитувальник був розроблений для вивчення стресових переживань, зокрема через три основні компоненти: соматичні, поведінкові

та емоційні реакції. В основному його застосовують для аналізу того, як діти переживають стресові ситуації в різних сферах свого життя, зокрема в школі та сім'ї.

Мета та завдання опитувальника PSM-25

Основною метою використання **Опитувальника Лемура-Тесьє-Філліона (PSM-25)** є вивчення індивідуальних стресових переживань дітей і виявлення ступеня стресу, який дитина переживає у відповідь на різноманітні ситуації. Тест спрямований на оцінку того, як дитина реагує на стрес за допомогою трьох основних категорій:

Соматичні реакції — це фізичні симптоми, які можуть виникати в результаті стресу, такі як головний біль, біль у шлунку, погіршення апетиту, порушення сну тощо.

Поведінкові реакції — це зміни в поведінці дитини, які можуть виникати під впливом стресу, наприклад, агресивна поведінка, підвищена дратівливість, порушення соціальних зв'язків.

Емоційні реакції — це переживання і емоції, пов'язані з стресом, такі як тривога, страх, депресія, розчарування.

Завдяки цьому опитувальнику можна отримати уявлення про те, наскільки сильно дитина відчуває стрес і в яких сферах її життя цей стрес найбільш виражений. Психолог може використовувати ці дані для розробки рекомендацій щодо зниження рівня стресу у дітей і допомоги в адаптації до навчального та соціального середовища.

Структура та зміст опитувальника PSM-25

Опитувальник Лемура-Тесьє-Філліона (PSM-25) містить 25 питань, які поділяються на три основні блоки: соматичні, поведінкові та емоційні реакції. Кожне питання має кілька варіантів відповідей, серед яких дитина обирає той, який найбільш відповідає її власним відчуттям.

Соматичні реакції: Питання, що стосуються фізичних симптомів стресу, можуть бути на кшталт:

"Чи відчуваєте ви головний біль або біль у животі, коли стикаєтесь з проблемами в школі?"

"Чи буває, що ви не можете заснути, бо переживаєте через навчання або друзів?"

Це допомагає виявити, чи має дитина фізичні прояви стресу, які можуть бути індикаторами високого рівня нервового напруження.

Поведінкові реакції: Питання в цій категорії зосереджуються на поведінкових змінах, таких як агресія або порушення соціальних зв'язків:

"Чи стаєте ви агресивними, коли вам важко в школі або вдома?"

"Чи намагаєтесь ви уникати спілкування з іншими дітьми, коли почуваетесь стресованим?"

Це дозволяє оцінити, як стрес впливає на соціальну поведінку та взаємодію з іншими людьми.

Емоційні реакції: Питання цього блоку направлені на виявлення емоційного стану дитини:

"Чи часто ви відчуваєте тривогу перед важливими подіями (наприклад, контрольними роботами або виступами на публіці)?"

"Чи відчуваєте ви сум або розчарування через те, що не можете впоратися з певними завданнями?"

Ці питання дають змогу дослідити, які емоційні переживання пов'язані з переживанням стресу, і наскільки дитина здатна справлятися з емоційними труднощами.

Оцінка результатів

Результати тесту PSM-25 оцінюються за трьома основними шкалами — соматичною, поведінковою та емоційною. Кожна шкала дає змогу визначити, як сильно дитина переживає стрес в кожній з цих категорій. Після отримання результатів, психолог може оцінити загальний рівень стресу у дитини та визначити, які саме області потребують корекції чи підтримки.

Високий рівень соматичних реакцій може свідчити про сильний фізичний вплив стресу на організм дитини.

Високий рівень поведінкових реакцій може вказувати на агресивну або соціально ізольовану поведінку, що може бути наслідком стресу.

Високий рівень емоційних реакцій може вказувати на схильність до депресивних або тривожних емоцій, які виникають у стресових ситуаціях.

Застосування в дослідженні

Опитувальник Лемура-Тесье-Філіона (PSM-25) був використаний для дослідження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку. Цей інструмент дозволив визначити, як діти переживають стресові ситуації в школі та вдома, виявити їх фізичні, емоційні та поведінкові реакції, а також сприяв розумінню того, як ці фактори можуть впливати на їхню адаптацію до навчання та соціальних взаємодій.

Отримані результати допомогли визначити, які діти мають високий рівень стресу, і які з них можуть потребувати додаткової психологічної підтримки для ефективної адаптації в нових соціальних умовах. Завдяки цьому опитувальнику можна було виокремити групи дітей, які можуть бути вразливими до стресових ситуацій, і розробити відповідні стратегії підтримки для полегшення процесу адаптації.

3. Тест Кастанеда-Маккандлес-Палермо (CMAS) — це інструмент для вимірювання рівня тривожності у дітей, розроблений для того, щоб оцінити особливості емоційної реакції на стресові ситуації, зокрема через явну тривожність. Цей тест широко використовується в психології для дослідження емоційного стану дітей і їхньої схильності до тривожних переживань, що є важливим аспектом при вивченні адаптації до стресових умов.

Мета та завдання тесту CMAS

Основною метою тесту **Кастанеда-Маккандлес-Палермо (CMAS)** є вимірювання рівня явної тривожності у дітей. Він допомагає з'ясувати,

наскільки сильно дитина переживає ситуації, що викликають тривогу, і як вона реагує на стресові фактори в різних сферах життя. Тест дозволяє оцінити, наскільки тривожні діти в ситуаціях, які можуть стати для них стресовими, наприклад, при виконанні шкільних завдань, спілкуванні з однолітками, з батьками тощо.

Структура тесту

Тест Кастанеда-Маккандлес-Палермо (CMAS) складається з 37 питань, на які дитина повинна дати відповідь. Питання охоплюють різні аспекти емоційного стану дитини, зокрема її реакції на стресові ситуації та переживання тривожності.

Питання про фізичні відчуття: Ці питання дозволяють оцінити, як дитина переживає тривожність через фізичні симптоми (наприклад, болі в животі або головний біль).

"Чи відчуваєш ти біль у животі, коли тобі треба йти до школи або виконувати домашні завдання?"

"Чи часто ти відчуваєш головний біль перед важливими подіями?"

Питання про емоційний стан: Вони стосуються того, як дитина переживає тривогу в емоційному контексті, наприклад, через переживання страху чи напруги.

"Чи відчуваєш ти занепокоєння або страх перед тим, що можуть статися погані події?"

"Чи ти хвилюєшся, що твої друзі можуть тебе покинути?"

Питання про поведінкові реакції: Вони націлені на виявлення того, як тривога впливає на поведінку дитини, включаючи її здатність справлятися з труднощами або уникати їх.

"Чи часто ти намагаєшся уникати ситуацій, що тебе лякають?"

"Чи буває, що ти не хочеш брати участь у якихось діяльностях через те, що боїшся їх?"

Оцінка результатів

Результати тесту CMAS допомагають визначити рівень тривожності дитини за кількома шкалами, які характеризують різні аспекти її емоційного стану.

Високий рівень тривожності: Якщо дитина отримує високі бали, це свідчить про значну схильність до переживання тривоги, що може негативно впливати на її здатність адаптуватися до шкільного процесу і соціальних взаємодій. Такі діти можуть демонструвати підвищену чутливість до стресових ситуацій і потребувати додаткової підтримки в емоційній сфері.

Середній рівень тривожності: Якщо бали середні, це вказує на нормальну реакцію на стрес, але також може свідчити про певні труднощі в адаптації. Ці діти можуть переживати стрес в специфічних ситуаціях, але здатні справлятися з ними без значних емоційних порушень.

Низький рівень тривожності: Низькі бали вказують на те, що дитина має низький рівень тривожності і швидше за все більш адаптована до стресових ситуацій. Це може означати, що вона має більш ефективні стратегії подолання труднощів і стресу.

Застосування тесту в дослідженнях

Тест Кастанеда-Маккандлес-Палермо (CMAS) використовується для визначення рівня тривожності у дітей, що є важливим компонентом дослідження стресу. Він дає змогу оцінити, як дитина реагує на стресові ситуації, які можуть виникати в навчальному процесі, соціальних взаємодіях або вдома. У разі високого рівня тривожності це може вказувати на необхідність психологічної підтримки для подолання емоційних труднощів [54, с. 18].

Важливість у контексті дослідження стресу

У контексті дослідження стресу у дітей молодшого шкільного віку тест **CMAS** дозволяє визначити, наскільки сильно дитина схильна до емоційних переживань у стресових ситуаціях. Виявлення високого рівня

тривожності може бути важливим для виявлення дітей, які потребують допомоги в адаптації до навчального процесу, виявлення можливих психологічних труднощів і створення інтервенційних програм, спрямованих на зниження тривожності і підвищення емоційної стійкості дітей.

Тест є цінним інструментом для вивчення емоційного стану дітей і виявлення потенційних проблем у стосунках з однолітками та дорослими. Він дозволяє також оцінити, наскільки ефективно дитина використовує стратегії подолання стресу і тривоги, що в свою чергу допомагає визначити, які з них потрібно коригувати або підтримувати в рамках корекційної роботи.

4. Опитувальник Дж. Амірхана (CSI) — це інструмент для вивчення копінг-стратегій, розроблений Дж. Амірханом, який дозволяє оцінити, які стратегії подолання стресу використовує людина в різних ситуаціях. Копінг-стратегії є важливою складовою адаптації до стресу, оскільки вони визначають, як індивід реагує на стресові ситуації, як справляється з емоційними труднощами та як зменшує негативні наслідки стресу.

Мета та завдання опитувальника

Основною метою **опитувальника Дж. Амірхана (CSI)** є вивчення та аналіз **копінг-стратегій** — індивідуальних методів і підходів до подолання стресу, що застосовуються дітьми у стресових ситуаціях. Важливим аспектом є виявлення ефективності цих стратегій: чи допомагають вони дитині адаптуватися до стресових умов або навпаки, сприяють погіршенню емоційного стану.

Опитувальник має на меті:

Визначити типи копінг-стратегій, які дитина застосовує при переживанні стресу (наприклад, активне вирішення проблеми, уникнення, пошук емоційної підтримки, агресія тощо).

Оцінити адаптаційні можливості дитини, тобто наскільки її вибір копінг-стратегій є здоровим та сприяє ефективному подоланню стресу.

Виявити дисфункціональні стратегії подолання стресу, які можуть мати негативний вплив на психічний стан і взаємодію з оточенням.

Структура опитувальника

Опитувальник Дж. Амірхана (CSI) складається з кількох груп питань, які дозволяють оцінити, як дитина зазвичай реагує на стресові ситуації. Зазвичай, опитувальник включає 28-30 питань, що охоплюють різні аспекти стресової поведінки і реакцій дитини на труднощі.

Основні категорії стратегій:

Активне вирішення проблем:

Стратегії, які передбачають намагання вирішити проблему, що викликає стрес, через конкретні дії чи зміни.

Наприклад: "Я намагаюсь шукати шляхи вирішення ситуації", "Я намагаюсь знайти способи подолати проблеми".

Пошук соціальної підтримки:

Стратегії, які передбачають звернення за підтримкою до інших людей (батьків, вчителів, друзів).

Наприклад: "Я розмовляю з батьками або друзями про те, що мене турбує".

Відволікання:

Стратегії, спрямовані на уникнення проблеми через заняття чимось іншим, що дозволяє тимчасово забути про стресову ситуацію.

Наприклад: "Я займаюсь чимось цікавим, щоб не думати про проблему".

Відчуження та уникнення:

Стратегії, які передбачають уникнення ситуацій або почуттів, пов'язаних з тривогою чи стресом.

Наприклад: "Я намагаюся уникати ситуацій, які викликають стрес".

Психологічне сприйняття (переробка ситуації):

Стратегії, які включають зміну погляду на ситуацію, пошук позитивних аспектів у важких обставинах.

Наприклад: "Я намагаюсь зрозуміти ситуацію з іншого боку".

Емоційна регуляція та самопідтримка:

Стратегії, які включають внутрішні методи заспокоєння або підтримки себе в стресових ситуаціях.

Наприклад: "Я стараюсь залишатись спокійним", "Я намагаюся заспокоїти себе".

Оцінка результатів

Результати тесту оцінюються на основі того, наскільки часто дитина використовує кожну з зазначених стратегій. Для цього застосовуються шкали, де респонденти оцінюють свої відповіді за шкалою від 1 (завжди) до 5 (ніколи).

Активні стратегії (активне вирішення проблем, пошук підтримки тощо) оцінюються позитивно, оскільки вони допомагають дитині ефективно подолати стрес і сприяють кращій адаптації до різних ситуацій.

Неадаптивні стратегії (уникнення, відчуження, агресія) зазвичай свідчать про погіршення емоційного стану та недостатню психологічну готовність до подолання стресу. Якщо такі стратегії домінують, це може свідчити про потребу в корекції поведінки або підтримці.

Застосування тесту в дослідженнях

Опитувальник Дж. Амірхана (CSI) є цінним інструментом для вивчення адаптації дітей до стресових ситуацій. Він дозволяє отримати інформацію про те, як діти справляються зі стресом і які стратегії вони застосовують для зниження стресового навантаження. Це допомагає виявити не лише успішні стратегії, а й проблемні моменти, де необхідна допомога.

Для дослідження стресових переживань дітей молодшого шкільного віку важливо виявити, які стратегії подолання стресу вони використовують найчастіше. Розуміння того, які стратегії є найбільш ефективними, а які — можуть спричиняти додаткові труднощі, дає можливість розробити рекомендації для батьків, вчителів та психологів щодо поліпшення стратегії підтримки дітей. Наприклад, діти, які активно шукають підтримку у дорослих або застосовують адаптивні стратегії, ймовірно, мають більшу стресостійкість, тоді як ті, хто уникає труднощів, можуть потребувати додаткової психологічної допомоги.

Висновки:

Використання опитувальника **Дж. Амірхана (CSI)** в дослідженнях дітей молодшого шкільного віку дозволяє отримати цінну інформацію про поведінкові стратегії подолання стресу, що є важливим етапом у вивченні психоемоційної адаптації дітей. За допомогою цього інструменту можна визначити, чи використовують діти адаптивні стратегії подолання стресу, або ж вони віддають перевагу дисфункціональним методам, що може вимагати корекції їхнього емоційного реагування та підтримки з боку дорослих.

5. Згідно розробленої **авторської анкети**, мета якої полягала у визначенні рівня психологічної ефективності батьків у процесі виховання дітей молодшого шкільного віку. Для цього ми використовували ряд питань, спрямованих на дослідження рівня впевненості батьків у своїх силах, наявності підтримки у вихованні, а також здатності справлятися з емоційними труднощами та стресовими ситуаціями, що виникають у процесі виховання.

Анкета складалась із 18 питань, з яких частина були закритими, а частина — відкритими. Закриті питання дозволяли отримати чіткі, структуровані відповіді, що спрощувало статистичну обробку результатів. Наприклад, питання, де респонденти обирали одну з варіантів відповідей

("Так", "Ні", "Іноді"), давали змогу визначити рівень підтримки, отримуваної батьками, чи частоту звернень до спеціалістів. Такі питання допомогли оцінити загальні тенденції у виховних практиках.

Водночас відкриті питання (наприклад, «Що, на Вашу думку, може покращити ефективність Вашого виховання?» або «Які труднощі Ви зустрічаєте у вихованні своєї дитини?») дозволяли отримати більш глибокі, індивідуалізовані відповіді, які допомогли з'ясувати конкретні проблеми, з якими зіштовхуються батьки, а також їхні власні уявлення щодо шляхів покращення виховного процесу. Ці відповіді могли відобразити специфічні труднощі або стратегії, які важко було передбачити в рамках стандартних опитувальників.

Основними напрямками анкети були:

1. Оцінка рівня впевненості батьків у своїх силах. Тут ми досліджували, чи відчувають батьки, що вони можуть ефективно справлятися з виховними проблемами, вирішувати конфлікти з дитиною та підтримувати її емоційний стан.

2. Рівень підтримки в процесі виховання. Питання виявляли, чи мають батьки підтримку з боку родини чи партнера, та наскільки часто вони звертаються за допомогою до фахівців.

3. Емоційна стабільність батьків. Це питання були спрямовані на оцінку того, наскільки батьки здатні справлятися з емоційними труднощами в процесі виховання, такими як стрес, тривожність, фрустрація.

4. Методи виховання. Визначення переваг батьків у застосуванні різних виховних підходів — таких як покарання, мотивація, спільне обговорення — дозволяє зрозуміти, як батьки підходять до управління поведінкою дитини.

5. Індивідуальні фактори, що впливають на ефективність виховання. Важливими були питання, які дозволяли з'ясувати, які чинники (матеріальний стан, психологічний стан, підтримка партнера тощо) батьки

вважають найважливішими для своєї здатності бути ефективними в вихованні.

Завдяки такій структурі анкети, ми отримали не лише загальну картину рівня психологічної ефективності батьків, але й індивідуальні думки та стратегії, що використовуються для вирішення проблем у вихованні. Анкета дозволяє зібрати важливу інформацію для подальшого аналізу та розробки рекомендацій для підтримки батьків у процесі виховання їхніх дітей.

Таким чином, застосовані методики дозволили всебічно оцінити різні аспекти психологічного стану дітей молодшого шкільного віку, зокрема їхні реакції на стрес, тривожність, емоційну стійкість та поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій. Ці дані є важливими для розуміння того, як діти переживають стрес, а також для визначення шляхів корекції та підтримки їхньої адаптації в умовах шкільного навчання.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Дослідження проводилося в Шаровечківській гімназії Хмельницької міської ради Хмельницької області. У ньому брали участь 50 респондентів, з яких 25 — діти молодшого шкільного віку, і 25 — дорослі середнього віку. Вибірка включала учнів 3-4 класів: 25 дітей (17 дівчат і 8 хлопців) віком від 8 до 10 років. Друга група складалася з батьків досліджуваних дітей (25 осіб), серед яких 21 мати та 4 батьки, віком від 25 до 46 років. Важливо зауважити, що обсяг вибірки має вплив на потужність дослідження. Оскільки в нашій вибірці було лише 50 учасників, вона не є репрезентативною для всього населення дітей молодшого шкільного віку. Тому результати дослідження стосуються лише цієї вибірки і не можуть бути екстрапольовані на всю популяцію молодших школярів.

Зважаючи на невеликий розмір вибірки, можна додати, що результати цього дослідження слід розглядати як попередні або орієнтовні, оскільки для отримання більш узагальнених і статистично значущих результатів необхідно провести дослідження з більшою вибіркою, що дозволить забезпечити більшу репрезентативність для всієї популяції дітей молодшого шкільного віку. Враховуючи обмеження вибірки, варто також врахувати, що результати можуть мати певну похибку, що пов'язана із специфікою досліджуваного контингенту, а тому вони можуть не повністю відображати реальну картину в більш широкому контексті. Це важливо для подальших досліджень, які можуть включати більш чисельні та різноманітні вибірки для перевірки отриманих висновків.

Кожен учень і кожна учениця пройшли низку методик: особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI), який допоміг оцінити рівень екстраверсії-інтроверсії та нейротизму; опитувальник Лемура-Тесьє-Філліона (PSM-25) для вимірювання рівня психологічного стресу; тест Кастанеда-Маккандлес-Палермо (CMAS) для визначення рівня тривожності; а також опитувальник Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» (CSI) для визначення домінуючих копінг-стратегій. Окрім цього, батьки учнів заповнили анкету, розроблену для оцінки їхнього рівня самоефективності у вихованні дітей. Для подальшого аналізу та порівняння результатів дітей молодшого шкільного віку, спершу ми звернулися до показників самоефективності батьків. Важливо зазначити, що всі методики проводились індивідуально для кожного учасника в комфортних умовах, що дозволило забезпечити точність отриманих результатів. Для забезпечення максимального рівня надійності кожен учасник проходив тестування окремо, без впливу сторонніх факторів. Після завершення тестування було проведено детальну статистичну обробку даних, що дозволило порівняти рівні стресу, тривожності, копінг-стратегій та самоефективності між учнями та їхніми батьками. Це забезпечило більш точне визначення взаємозв'язків між

психічними та емоційними станами дітей і характеристиками їхнього оточення. Зважаючи на невеликий розмір вибірки, результати дослідження слід інтерпретувати з обережністю, оскільки вони можуть бути специфічними саме для цієї групи учасників і не обов'язково відображають загальну картину по всій популяції молодших школярів.

У таблиці 2.1 наведено середні значення для кожної шкали (низький, середній і високий рівень самоефективності) серед учасників дослідження, що дозволяє здійснити порівняння та інтерпретацію отриманих результатів.

Таблиця 2.1 — Результати рівнів самоефективності у батьків (низький, середній, високий)

Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Рівень	27–53	54–80	81–108
Максимум	53	79	107
Мінімум	46	66	81
Середнє значення	50	73	95

Таблиця 2.2 — Розподіл результатів у відсотках за методикою визначення рівня самоефективності у батьків

Рівень самоефективності	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький рівень	15	55%
Середній рівень	8	29%
Високий рівень	4	14%

Таблиця 2.3 — Розподіл батьків за рівнем самоефективності в процесі виховання: результати у відсотковому вираженні

Рівень самоефективності	Кількість осіб	Відсоток (%)	Коментар
Низький рівень	6	22%	Батьки з низьким рівнем самоефективності часто стикаються з труднощами в управлінні емоціями та поведінкою, їм важко бути впевненими у своїх силах.
Середній рівень	5	18%	Батьки з середнім рівнем найбільше усвідомлюють вплив своїх дій на емоційний стан дитини та здатні впливати на обставини в житті.
Високий рівень	16	59%	Більшість батьків демонструють високий рівень самоефективності, що вказує на їхню стійкість до стресів і впевненість у своїх силах.

Ця таблиця показує розподіл батьків за рівнем їхньої психологічної ефективності у вихованні, а також пояснює, як різні рівні самоефективності впливають на здатність батьків управляти емоціями та ситуаціями в процесі виховання дітей.

Таблиця 2.4 — Результати оцінки екстраверсії та інтроверсії серед дітей молодшого шкільного віку

Тип екстраверсії / інтроверсії	Максимальний показник	Мінімальний показник	Середнє значення
Глибокий інтроверт	0-4	3	1.6
Інтроверт	5-8	5	5.9
Амбіверт	9-15	9	12.8
Екстраверт	16-19	16	17.65
Яскравий екстраверт	20-24	20	20.55

Пояснення результатів:

1. Глибокий інтроверт (Максимальний показник 0-4, Мінімальний показник 3, Середнє значення 1.6)

Пояснення: Діти з таким типом темпераменту дуже замкнуті, неохоче вступають у соціальні контакти і надають перевагу самотньому проведенню часу. Вони часто відчувають дискомфорт у великих групах або

у ситуаціях, де потрібно активно взаємодіяти з іншими людьми. Середнє значення 1.6 свідчить про дуже низький рівень екстраверсії у цих дітей, що вказує на їх схильність до інтроверсії.

2. Інтроверт (Максимальний показник 5-8, Мінімальний показник 5, Середнє значення 5.9)

Пояснення: Інтроверти — це діти, які воліють обмежене соціальне спілкування, зазвичай шукають усамітнення для відновлення своїх сил. Вони не активно ініціюють контакти, але можуть підтримувати відносини з близькими людьми. Середнє значення 5.9 вказує на те, що ці діти мають помірний рівень інтроверсії, і хоча вони не дуже соціальні, іноді можуть взаємодіяти з іншими, залежно від ситуації.

3. Амбіверт (Максимальний показник 9-15, Мінімальний показник 9, Середнє значення 12.8)

Пояснення: Амбіверти поєднують риси як екстраверсії, так і інтроверсії, і вони адаптуються до ситуації. У певних умовах вони можуть бути активними і соціальними, а в інших — вибирати самотність. Середнє значення 12.8 свідчить про те, що більшість дітей у цій категорії є більш збалансованими, маючи однакову здатність до інтеракції з іншими та потребу в самотності, залежно від обставин.

4. Екстраверт (Максимальний показник 16-19, Мінімальний показник 16, Середнє значення 17.65)

Пояснення: Екстраверти — це діти, які мають високу потребу в спілкуванні і активно шукають соціальні взаємодії. Вони емоційно відкриті, люблять бути в центрі уваги та володіють високим рівнем енергії. Середнє значення 17.65 показує, що ці діти значно виражені в екстраверсії, часто ініціюють спілкування та мають значну активність у групових взаємодіях.

5. Яскравий екстраверт (Максимальний показник 20-24, Мінімальний показник 20, Середнє значення 20.55)

Пояснення: Діти, які належать до цієї категорії, мають дуже виражену екстравертність. Вони відзначаються високим рівнем емоційної експресії, надзвичайною соціальною активністю та бажанням бути в центрі уваги. Середнє значення 20.55 свідчить про те, що ці діти є дуже активними, люблять спілкуватися та часто бувають у центрі уваги, вони проявляють яскраво виражену екстравертність у всіх сферах свого життя.

Загальний висновок:

Загалом, результати показують, що більшість дітей у вибірці виявляють середній та високий рівень екстраверсії, зокрема значна частина дітей виявляється амбівертами та екстравертами. Це свідчить про те, що багато дітей мають баланс між бажанням бути в соціумі та потребою в особистому просторі. Проте є й діти, які значно більше схильні до інтроверсії та уникають активних соціальних взаємодій, хоча таких дітей менше.

Для більш детального аналізу отриманих результатів доцільно використати кругові діаграми (рисунок 2.1), які дозволяють наочно представити розподіл рівнів екстраверсії та інтроверсії серед досліджуваних дітей. Кругові діаграми є ефективним інструментом для візуалізації пропорцій, що дають змогу чітко відобразити частки кожного типу екстраверсії у загальній вибірці. Така візуалізація полегшує сприйняття результатів, забезпечує кращу інтерпретацію даних та дозволяє швидко оцінити співвідношення між різними типами темпераменту серед молодших школярів.

Щоб доповнити аналіз результатів, варто зазначити, що використання кругових діаграм не лише покращує візуальне сприйняття даних, але й сприяє більш глибокому розумінню розподілу типів екстраверсії та інтроверсії серед досліджуваних осіб. Діаграми дозволяють виявити не лише переважання певних типів темпераменту, але й підкреслити

відсутність або рідкість конкретних типів, що може мати важливе значення для подальших висновків.

Крім того, завдяки таким візуалізаціям можна ефективно порівняти дані між різними групами респондентів, наприклад, порівнюючи рівні екстраверсії у хлопців та дівчат або вивчаючи взаємозв'язок між екстраверсією та показниками психологічного стресу або тривожності у дітей. Таким чином, кругові діаграми є не тільки інструментом для наочного відображення результатів, але й допомагають глибше інтерпретувати зв'язки між різними змінними, що робить дослідження більш комплексним і багатовимірним.

Результати дітей-учасників у відсотковому відношенні за шкалою екстраверсії / інтроверсії

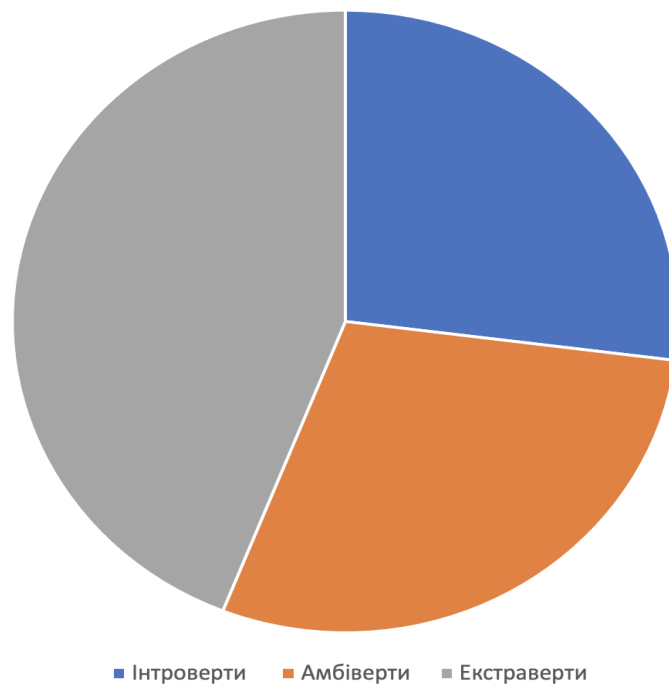


Рисунок 2.1 — Результати дітей-учасників у відсотковому відношенні за шкалою екстраверсії / інтроверсії.

Аналіз типів темпераменту на основі екстраверсії та інтроверсії показав такі результати:

- **Інтроверти (27%, 7 осіб).** Діти цієї групи зазвичай характеризуються властивостями, притаманними меланхолікам та флегматикам. Вони схильні до самотності та проявляють меншу активність у соціальних ситуаціях, віддаючи перевагу внутрішньому світу та особистому простору.

- **Амбіверти (29%, 8 осіб).** Діти, які належать до цієї категорії, можуть виявляти як інтровертовані, так і екстравертовані риси в залежності від конкретної ситуації. Це вказує на їхню здатність адаптувати свою поведінку відповідно до соціального контексту, що є ознакою гнучкості та балансу у соціальній взаємодії.

- **Екстраверти (44%, 12 осіб).** Ці діти, як правило, відповідають характеристикам холериків та сангвініків. Вони активні, енергійні, мають високу соціальну активність і відкриті до зовнішнього світу, відзначаючись бажанням бути в центрі уваги та активно взаємодіяти з іншими.

Для наочного уявлення розподілу типів темпераменту серед досліджуваних дітей можна побудувати кругову діаграму (рисунок 2), яка відображає відсоткове співвідношення інтровертів, амбівертів та екстравертів. Такий графічний формат дозволяє швидше сприймати дані та візуалізувати основні тенденції у типах темпераменту серед учасників дослідження.

Ці результати є важливими для кращого розуміння психологічних особливостей дітей, зокрема їхнього способу взаємодії з навколишнім світом та соціумом. Визначення типу темпераменту дозволяє прогнозувати схильність до певних емоційних реакцій та соціальних стратегій, а також може бути корисним для подальшого аналізу їхніх способів подолання стресових ситуацій. Так, діти з вираженими інтровертними рисами можуть мати більш складнощі в адаптації до нових соціальних умов, у той час як екстраверти можуть проявляти більшу активність і прагнення до взаємодії. Знання таких особливостей може сприяти розробці ефективних методик

підтримки дітей у складних ситуаціях і покращенню їхнього емоційного та соціального розвитку.

Результати визначення типу темпераменту у дітей молодшого шкільного віку

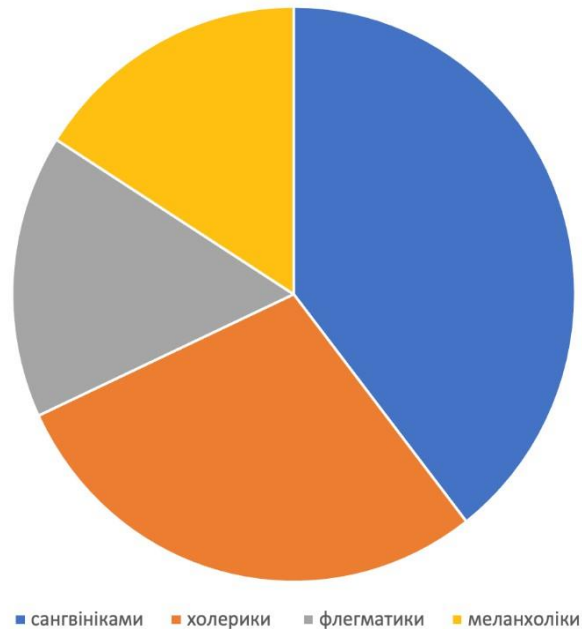


Рисунок 2.3 — Результати визначення типу темпераменту у дітей молодшого шкільного віку

На основі даних, представлених на діаграмі рисунок 3, більшість учасників виявилися сангвініками, що складає 46% (10 осіб). Холерики становлять 35% (7 осіб), а флегматики та меланхоліки мають однакову частку — 18% (по 5 осіб).

Таблиця 2.4. — Результати вимірювання рівня нейротизму у дітей молодшого шкільного віку

Рівень нейротизму	Максимальний показник	Мінімальний показник	Середнє значення
Низький рівень нейротизму	6	6	6
Середній рівень нейротизму	12	7	10,1

Рівень нейротизму	Максимальний показник	Мінімальний показник	Середнє значення
Високий рівень нейротизму	18	14	15,8
Дуже високий рівень нейротизму	20	19	19,5

Результати вимірювання рівня нейротизму у дітей молодшого шкільного віку демонструють певні варіації в індивідуальних характеристиках, що можуть мати значення для аналізу емоційної стійкості та схильності до стресових реакцій у дітей.

1. **Низький рівень нейротизму** (максимальний показник — 6, мінімальний — 6, середнє значення — 6): Діти з низьким рівнем нейротизму відзначаються високою емоційною стійкістю та здатністю до ефективного регулювання своїх емоцій. Вони рідко відчувають сильні переживання, стрес чи тривогу, і зазвичай справляються з емоційними труднощами без значних проблем. У нашій вибірці цей рівень нейротизму відзначався стабільністю у всіх учасників, що свідчить про високу адаптивність та спокійність дітей.

2. **Середній рівень нейротизму** (максимальний показник — 12, мінімальний — 7, середнє значення — 10,1): Діти із середнім рівнем нейротизму мають тенденцію до емоційних коливань, інколи відчувають тривогу чи невеликі стресові реакції, проте вони можуть справлятися з більшістю життєвих ситуацій. Вони схильні до емоційних реакцій, але, як правило, не переживають надмірного стресу. Ці діти можуть відчувати тимчасові труднощі в соціальних взаємодіях або в умовах підвищеного навантаження, однак здатні відновлювати емоційну рівновагу.

3. **Високий рівень нейротизму** (максимальний показник — 18, мінімальний — 14, середнє значення — 15,8): Для дітей з високим рівнем

нейротизму характерна підвищена чутливість до стресу та емоційних потрясінь. Вони частіше відчують тривогу, стрес, можуть проявляти невпевненість та емоційну нестабільність у відповідь на життєві труднощі. Вони мають схильність до переживання емоційної напруги, що може впливати на їхню поведінку та взаємодію з однолітками.

4. **Дуже високий рівень нейротизму** (максимальний показник — 20, мінімальний — 19, середнє значення — 19,5): Діти з дуже високим рівнем нейротизму демонструють значні труднощі в емоційному регулюванні та управлінні стресом. Вони мають схильність до постійного переживання стресу, тривожності, емоційної нестабільності. В таких дітей часто спостерігаються реакції, пов'язані з фрустрацією, страхом, безпорадністю в ситуаціях, що вимагають адаптації чи подолання труднощів. Вони можуть мати проблеми з соціальною адаптацією або взаємодією в колективі.

Таким чином, результати вимірювання рівня нейротизму демонструють варіативність у ступені емоційної стійкості серед дітей молодшого шкільного віку, що має важливе значення для подальшого аналізу впливу цих характеристик на стресостійкість та адаптацію до різноманітних життєвих ситуацій. Врахування рівня нейротизму є ключовим при розробці стратегій підтримки та допомоги дітям у процесі подолання стресу.

Таблиця 2.5 — Результати вимірювання рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку

Рівень стресу	Максимальний показник	Мінімальний показник	Середнє значення
Низький рівень стресу	менше 99 балів	99	84

Рівень стресу	Максимальний показник	Мінімальний показник	Середнє значення
Середній рівень стресу	100-125 балів	118	109
Високий рівень стресу	більше 125 балів	152	143

Діти з низьким рівнем стресу виявляють здатність ефективно справлятися з емоційними труднощами та стресовими ситуаціями. Вони зазвичай відчувають менше напруги у відповідь на зовнішні стресори, що вказує на їхню емоційну стійкість і адаптивність. Такий рівень стресу також може свідчити про спокійну поведінку дітей у соціальних ситуаціях та їх здатність швидко відновлювати емоційну рівновагу після пережитих труднощів.

Діти з середнім рівнем стресу мають схильність до поміркованих стресових реакцій. Вони здатні адаптуватися до різних ситуацій, але можуть відчувати певний рівень тривоги або дискомфорту під впливом стресових факторів. Такі діти можуть переживати тимчасові труднощі в адаптації до змін, але зазвичай здатні подолати їх завдяки наявності внутрішніх ресурсів і підтримки з боку батьків або вчителів. Вони мають тенденцію до збереження емоційної рівноваги, але часом потребують додаткової підтримки.

Діти з високим рівнем стресу часто відчувають значний емоційний дискомфорт у результаті різноманітних стресових ситуацій. Вони можуть мати труднощі з адаптацією до змін у шкільному середовищі, у соціальних взаємодіях або в інших сферах життя. Високий рівень стресу вказує на можливі проблеми з емоційним регулюванням, схильність до тривожності

та емоційної нестабільності. Для таких дітей важливо забезпечити додаткову психологічну підтримку та стратегії подолання стресу, що дозволить їм розвивати стійкість до стресових факторів і адаптуватися до змін.

Загалом, ці результати вказують на значну різноманітність у стресових реакціях дітей молодшого шкільного віку. Рівень стресу може суттєво варіюватися, що свідчить про індивідуальні відмінності у емоційній реактивності та здатності до адаптації. Врахування цього фактору є важливим при розробці методів психологічної підтримки для дітей, що дозволить більш точно відповідати на їхні потреби та допомогти у подоланні стресових ситуацій.

Таблиця 2.6 — Результати рівня особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку за методикою Дж. Тейлора

Рівень тривожності	Максимальний показник	Мінімальний показник	Середнє значення
Низький рівень тривожності	менше 15 балів	10	13
Середній рівень тривожності	16-25 балів	20	22
Високий рівень тривожності	більше 25 балів	30	28

У результатах тестування рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку, згідно з отриманими даними, можна помітити наступне:

Низький рівень тривожності (менше 15 балів):

Середнє значення: 13 балів

Це вказує на те, що ці діти мають низьку тривожність. Вони рідко відчують занепокоєння чи нервозність, їхня емоційна стабільність і здатність справлятися зі стресом значно вищі, що допомагає їм ефективно адаптуватися до різних ситуацій. Вони, ймовірно, більш спокійні й менш чутливі до змін в оточенні або до соціальних викликів.

Середній рівень тривожності (16-25 балів):

Середнє значення: 22 бали

Для цієї групи дітей характерна помірна тривожність. Вони можуть інколи відчувати стрес чи нервозність, але ці відчуття, як правило, не заважають їхній адаптації до повсякденних завдань. Вони можуть переживати стрес, але, ймовірно, здатні за допомогою своїх механізмів справлятися з ним, не даючи йому впливати на їх поведінку чи соціальні взаємодії.

Високий рівень тривожності (більше 25 балів):

Середнє значення: 28 балів

Діти з високим рівнем тривожності часто переживають сильні емоційні реакції на стрес і мають тенденцію до значного занепокоєння. Це може означати, що ці діти схильні до глибших переживань і можуть мати труднощі з адаптацією до стресових ситуацій, що, у свою чергу, може позначатися на їх поведінці, соціальних взаємодіях і здатності долати труднощі.

Висновки:

Різниця в рівнях тривожності може свідчити про індивідуальні відмінності в емоційній реактивності дітей. Діти з низьким рівнем тривожності більш стійкі до стресу та емоційних потрясінь, тоді як діти з високим рівнем тривожності потребують уваги щодо розвитку емоційної стійкості і навичок подолання стресу. Врахування рівня тривожності є

важливим при створенні інтервенційних стратегій для підтримки емоційного благополуччя дітей.

Рисунок 2.7 — Результати дослідження копінг-стратегій у дітей молодшого шкільного віку за різними типами стратегій подолання стресу

Рівень копінг-стратегії	Стратегія вирішення проблем	Стратегія пошуку соціальної підтримки	Стратегія уникнення
Дуже низький	14	12	12
Низький	18	17	18
Середній	26	26,5	24
Високий	32	31,23	27

Дані, представлені в таблиці, відображають використання трьох основних копінг-стратегій: стратегії вирішення проблем, стратегії пошуку соціальної підтримки та стратегії уникнення серед дітей молодшого шкільного віку. Розподіл результатів за різними рівнями копінг-стратегій показує певні закономірності в подоланні стресових ситуацій, що можуть допомогти в подальшому розумінні емоційної стійкості дітей.

1. Дуже низький рівень копінг-стратегій

Стратегія вирішення проблем: **14**

Стратегія пошуку соціальної підтримки: **12**

Стратегія уникнення: **12**

Діти з дуже низьким рівнем копінг-стратегій мають низькі показники за всіма категоріями, що свідчить про обмежену здатність до активного реагування на стресові ситуації. Ці діти, ймовірно, не мають достатньо сформованих навичок для вирішення проблем, пошуку підтримки або для регулювання емоцій через уникнення стресу. Така поведінка може бути ознакою емоційної незрілості або недостатнього розвитку навичок стресостійкості.

2. Низький рівень копінг-стратегій

Стратегія вирішення проблем: **18**

Стратегія пошуку соціальної підтримки: **17**

Стратегія уникнення: **18**

У дітей з низьким рівнем копінг-стратегій спостерігається помірний рівень застосування кожної з трьох стратегій. Хоча ці діти мають деякі здібності до вирішення проблем і пошуку підтримки, вони також можуть часто вдаватися до уникнення стресових ситуацій, що свідчить про менш ефективне управління стресом і недостатньо розвинену здатність до активного подолання труднощів. Це може бути характерно для дітей, які в певних ситуаціях стикаються з труднощами в емоційному регулюванні, але здатні знайти підтримку у оточенні.

3. Середній рівень копінг-стратегій

Стратегія вирішення проблем: **26**

Стратегія пошуку соціальної підтримки: **26,5**

Стратегія уникнення: **24**

Діти з середнім рівнем копінг-стратегій демонструють збалансоване використання різних підходів до подолання стресу. Вони активно застосовують стратегії вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки, що вказує на розвиток емоційної гнучкості. Хоча ці діти також можуть іноді уникати стресу, загальний показник свідчить про здатність

адаптуватися до стресових ситуацій, звертаючись до оточення та активно вирішуючи проблеми.

4. Високий рівень копінг-стратегій

Стратегія вирішення проблем: **32**

Стратегія пошуку соціальної підтримки: **31,23**

Стратегія уникнення: 27

Діти з високим рівнем копінг-стратегій продемонстрували найбільшу активність у всіх категоріях. Вони ефективно застосовують стратегію вирішення проблем і активно шукають соціальну підтримку, що свідчить про їхню високу здатність до адаптації і соціальної взаємодії в умовах стресу. Однак навіть ці діти не обходяться без певної міри уникнення стресових ситуацій, що є нормальною стратегією для збереження емоційного балансу, але в меншій мірі, ніж у дітей з низьким та середнім рівнем.

Таблиця 2.8 — Аналіз результатів коефіцієнтів кореляції за методами К. Пірсона та Ч. Спірмена

Показник	1 (Самоефективність батьків)	2 (Стратегія вирішення проблем)	3 (Стратегія пошуку соціальної підтримки)	4 (Стратегія уникнення)	5 (Функціональні стратегії подолання)
1. Самоефективність батьків	1.000	0.47	0.46	-0.51	0.91
2. Стратегія вирішення проблем	0.43	1.000	0.50	-0.31	0.78
3. Стратегія пошуку соціальної підтримки	0.46	0.55	1.000	-0.10	0.65
4. Стратегія уникнення	-0.50	-0.30	-0.10	1.000	-0.58

Показник	1 (Самоефективність батьків)	2 (Стратегія вирішення проблем)	3 (Стратегія пошуку соціальної підтримки)	4 (Стратегія уникнення)	5 (Функціональні стратегії подолання)
5. Функціональні стратегії подолання	0.91	0.78	0.65	-0.55	1.000

Результати кореляційного аналізу показують значущі зв'язки між показниками, що досліджуються. Ось основні висновки:

1. **Самоефективність батьків** має високий позитивний кореляційний зв'язок з **функціональними стратегіями подолання** ($r = 0.91$), що вказує на те, що чим вищий рівень самоефективності батьків, тим більше вони використовують ефективні стратегії подолання стресу.

2. **Стратегія вирішення проблем** показує помірну позитивну кореляцію з **функціональними стратегіями подолання** ($r = 0.78$) і **стратегією вирішення проблем** ($r = 0.47$), що свідчить про те, що здатність до вирішення проблем у батьків і дітей є важливою складовою ефективних стратегій подолання стресу.

3. **Стратегія пошуку соціальної підтримки** має помірну кореляцію з **функціональними стратегіями подолання** ($r = 0.65$) та з **стратегією вирішення проблем** ($r = 0.50$), що свідчить про важливість соціальних взаємодій і підтримки у процесі подолання стресу.

4. **Стратегія уникнення** демонструє негативну кореляцію з іншими стратегіями подолання стресу ($r = -0.50$ з самоефективністю батьків, $r = -0.55$ з функціональними стратегіями подолання), що може вказувати на те, що підвищене використання стратегії уникнення пов'язане з меншою ефективністю у подоланні стресових ситуацій.

5. **Високий рівень самоефективності батьків** також пов'язаний з активним використанням **стратегій вирішення проблем і стратегій пошуку соціальної підтримки**, що може свідчити про важливість

батьківської впевненості в подоланні стресових ситуацій для формування стратегії подолання стресу у дітей.

Загалом, результати свідчать про те, що батьківська самоефективність і здатність до вирішення проблем сприяють використанню більш функціональних стратегій подолання стресу, в той час як стратегія уникнення є менш ефективною у цьому контексті.

2.3 Адаптація без стресу: тренінг для дітей молодшого шкільного віку

У результаті проведеного дослідження, яке аналізувало рівні стресу, тривожності, емоційної стійкості та копінг-стратегій у дітей молодшого шкільного віку, було виявлено, що значна частина респондентів стикається з труднощами у подоланні стресових ситуацій і високим рівнем емоційної напруги. Ці фактори можуть негативно впливати на навчальну діяльність, соціальну адаптацію та загальну психоемоційну стабільність дітей. Зважаючи на отримані результати, ми прийшли до висновку, що необхідно розробити спеціалізований тренінг, спрямований на покращення емоційної стійкості та розвитку навичок ефективного подолання стресу у дітей молодшого шкільного віку.

Метою запропонованого тренінгу є формування у дітей навичок емоційної регуляції, розвитку здорових копінг-стратегій та підвищення рівня їх соціальної адаптації через практичні методи подолання стресу. Тренінг націлений на дітей віком 8-10 років, оскільки це критичний період у розвитку дітей, коли вони вперше стикаються з підвищеним емоційним навантаженням, що пов'язано з навчальним процесом та соціальними взаємодіями.

Основними завданнями тренінгу є: навчити дітей ефективним стратегіям подолання стресу, розвинути вміння справлятися з емоційними труднощами та підвищити рівень впевненості у своїх силах. Це, у свою

чергу, має сприяти зниженню рівня тривожності, поліпшенню міжособистісних стосунків і адаптації до вимог шкільного середовища.

Тренінг орієнтований на створення умов для розвитку психологічної стійкості у дітей, що дозволить їм більш ефективно реагувати на стресори і адаптуватися до змін в навчальному процесі та соціальному середовищі. Таким чином, реалізація цього тренінгу є важливою складовою для підвищення емоційної здоров'я і загальної психоемоційної благополуччя дітей, що безпосередньо впливатиме на їхню успішність у навчанні та життєвій адаптації.

Адаптація до шкільного середовища є критичним етапом у житті дітей, особливо для молодших школярів, коли вони стикаються з новими вимогами, соціальними нормами та емоційними викликами. Успішна адаптація до школи залежить від багатьох факторів, включаючи емоційну стійкість, рівень стресу, соціальні навички та здатність справлятися з різними життєвими ситуаціями. Тому важливою складовою є підтримка дітей у навчанні ефективних стратегій подолання стресу, що дозволяють їм адаптуватися до нових умов без надмірних переживань і емоційних труднощів.

1. Психологічні особливості молодшого шкільного віку

У перші роки шкільного життя діти переживають значні психологічні зміни. Вони починають краще усвідомлювати свої емоції та вчитися справлятися з ними в умовах нових соціальних ситуацій. У цьому віці діти, зазвичай, стикаються з певними труднощами:

- *Соціальна адаптація:* взаємодія з однолітками, встановлення нових стосунків із вчителями.
- *Емоційна адаптація:* регулювання своїх емоцій в умовах шкільних навантажень, початок навчання та виконання завдань.
- *Когнітивна адаптація:* адаптація до нового стилю навчання, необхідність постійного уваги та концентрації.

Більшість дітей на цьому етапі можуть відчувати стрес або тривогу через нові умови, навантаження та очікування, що може впливати на їх поведінку, емоційний стан і навчальні результати.

2. Роль тренінгу в адаптації без стресу

Тренінги для дітей молодшого шкільного віку спрямовані на розвиток у них навичок, які допоможуть знизити рівень стресу, полегшити процес адаптації та сприяти кращій емоційній стабільності. Тренінг, який акцентує увагу на адаптації без стресу, має на меті:

- *Розвиток емоційної стійкості:* навчання дітей розпізнавати свої емоції та способи їх регулювання. Це включає розвиток самоконтролю, позитивного мислення та здорових способів вираження емоцій.
- *Навчання стратегіям подолання стресу:* знайомство з різними методами зниження стресу, такими як глибоке дихання, фізичні вправи, релаксаційні техніки та когнітивно-поведінкові стратегії.
- *Поліпшення соціальних навичок:* допомога дітям у розвитку комунікативних навичок, таких як уміння працювати в групі, слухати і розуміти інших, вирішувати конфлікти мирним шляхом.
- *Мотивація до навчання та розвитку:* тренінг має на меті зміцнити у дітей віру в їхні можливості, що дозволить їм більш ефективно справлятися з навчальними та соціальними труднощами.

3. Важливість психологічної підтримки в адаптаційний період

Адаптація без стресу потребує створення підтримуючого середовища як вдома, так і в школі. Тренінги, спрямовані на адаптацію, допомагають не лише дітям, але й батькам, оскільки навчання здорових стратегій подолання стресу дозволяє підтримувати дітей у процесі їх адаптації.

- *Психологічна підтримка вдома:* роль батьків полягає у створенні атмосфери довіри, емоційної підтримки та взаєморозуміння. За допомогою тренінгів батьки можуть навчитися розпізнавати стресові ситуації у дітей і допомагати їм ефективно справлятися з ними.

- *Психологічна підтримка в школі:* вчителі і шкільні психологи можуть організовувати групові тренінги для дітей, які включають елементи терапії та психологічної підготовки, навчання подолання стресу через гру, заняття на розвиток комунікаційних навичок та емоційної саморегуляції.

4. Стратегії адаптації без стресу для дітей молодшого шкільного віку

- *Техніки релаксації та самозаспокоєння:* навчання дітей використовувати техніки глибокого дихання, прогресивну м'язову релаксацію або візуалізацію для зниження рівня тривожності та стресу.

- *Когнітивно-поведінкові стратегії:* допомога дітям змінювати негативні автоматичні думки на більш конструктивні. Наприклад, заміна думки "Я не зможу це зробити" на "Я можу спробувати і зробити все можливе".

- *Моделювання соціальних навичок:* через рольові ігри або групові завдання діти можуть навчитися, як ефективно спілкуватися з іншими, вирішувати конфлікти мирним шляхом, співпрацювати в групах.

- *Стимулювання позитивної самооцінки:* навчання дітей вірити в свої можливості, підвищення їх впевненості у власних силах через похвалу за досягнення, створення можливостей для успіху навіть у складних ситуаціях.

5. Перспективи та ефективність тренінгів для дітей

Дослідження показують, що спеціально розроблені тренінги, спрямовані на адаптацію без стресу, мають позитивний вплив на дітей молодшого шкільного віку. Такі тренінги допомагають дітям знизити рівень стресу, покращити їх соціальні навички, підвищити здатність справлятися з емоційними труднощами, а також зміцнити впевненість у собі. Вони дають можливість дітям не тільки адаптуватися до шкільного середовища, а й навчитися здорових способів управління стресом у майбутньому.

Адаптація без стресу є важливим компонентом здорового психоемоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Тренінги, які навчають дітей ефективним стратегіям подолання стресу та сприяють розвитку емоційної стійкості, допомагають їм краще адаптуватися до шкільного життя, знижуючи ризики виникнення стресових ситуацій та психологічних труднощів у майбутньому.

Висновок до розділу

У результаті проведеного дослідження, що включало використання різноманітних методик для оцінки рівнів нейротизму, тривожності, стресу, а також особливостей копінг-стратегій у дітей молодшого шкільного віку, ми змогли отримати важливу інформацію про емоційну та психологічну адаптацію учнів до шкільного життя. За допомогою опитувальників та тестів, таких як опитувальник Г. Айзенка, методика Лемура-Тесьє-Філліона, тест Кастанеда-Маккандлес-Палермо та опитувальник Дж. Амірхана, ми дослідили не лише індивідуальні особливості дітей, але й розкрили загальні тенденції та рівні стресових переживань серед них. Результати показали значні варіації у рівні стресу, тривожності та емоційної стійкості серед дітей, що свідчить про індивідуальні відмінності в їх здатності адаптуватися до зовнішніх стресорів. Частина дітей демонструє високий рівень нейротизму та тривожності, що може вказувати на труднощі в управлінні емоціями, підвищену чутливість до стресових ситуацій та соціальних взаємодій. У той час, як інші мають низький рівень тривожності і можуть успішно справлятися з емоційними труднощами.

Враховуючи ці результати, ми прийшли до висновку, що необхідно розробити спеціалізований тренінг, орієнтований на дітей молодшого шкільного віку, який би сприяв розвитку здорових копінг-стратегій, підвищенню емоційної стійкості та полегшенню адаптації до навчального процесу та соціальних вимог. Тренінг має на меті зниження рівня тривожності, поліпшення емоційної регуляції та навчання дітей ефективним методам подолання стресу.

Загалом, проведені дослідження підтвердили важливість психологічної підтримки дітей у процесі їхнього розвитку та адаптації до шкільного середовища. Підвищення емоційної стійкості у дітей сприятиме не тільки їхньому психологічному благополуччю, але й успішності в навчанні, а також покращить їхні соціальні взаємини з однолітками та вчителями. Тому розробка та впровадження тренінгу для дітей, орієнтованого на подолання стресу та розвитку психологічної стійкості, є важливим кроком для поліпшення загального психоемоційного стану учнів молодшого шкільного віку та підтримки їх у складному періоді навчання.

ВИСНОВКИ

Під час проведеного дослідження було розглянуто ключові аспекти стресу та адаптації дітей молодшого шкільного віку до нових умов. Аналіз літератури з цієї теми показав, що стрес є складним психоемоційним явищем, яке потребує врахування не лише індивідуальних особливостей, але й соціальних факторів. У дітей, які вперше стикаються з навчальним процесом, стрес часто пов'язаний із переходом до школи, змінами в соціальній ситуації та підвищеними вимогами до навчальної діяльності.

У першому розділі дослідження ми здійснили теоретичний аналіз, який підтвердив важливість емоційної підтримки в процесі подолання стресу. Діти, які мають стабільну підтримку з боку батьків, учителів і однолітків, значно швидше і легше адаптуються до нових умов, зменшуючи рівень стресових переживань. Однак особливості адаптації також залежать від індивідуальних рис дітей, таких як темперамент, емоційна зрілість та стійкість до стресових факторів. Також було виявлено, що психологічна адаптація дітей не є лише результатом індивідуальних характеристик, а є наслідком взаємодії кількох факторів, таких як соціальні зв'язки, умови навчання та особливості соціального середовища. Комфортне, підтримуюче середовище, яке сприяє розвитку емоційної грамотності та соціальних навичок, значно знижує рівень стресу у дітей, сприяючи їхній емоційній стабільності.

У другому розділі, який стосується емпіричного дослідження, було проведено аналіз практичних даних, що підтвердили теоретичні висновки. Результати дослідження показали, що більшість дітей молодшого шкільного віку стикаються з певним рівнем стресу під час адаптації до навчання в школі. Виявлення факторів, які можуть як підтримувати, так і заважати цьому процесу, дозволило розробити спеціалізований тренінг «Адаптація без стресу». Цей тренінг включає різноманітні методи

релаксації, розвитку емоційної грамотності та соціальних навичок, що сприяють зниженню стресу та покращенню емоційного благополуччя дітей.

Метою створеного тренінгу є формування підтримуючого середовища, яке дозволяє дітям навчатися ефективно справлятися з стресом та адаптуватися до змін у шкільному житті. Участь у тренінгу сприяє розвитку командного духу, підвищенню емоційної підтримки серед однолітків і вдосконаленню навичок вирішення проблем. Це, у свою чергу, сприяє соціальній інтеграції дітей та покращенню їхнього загального психологічного стану.

Таким чином, проведені дослідження підтвердили необхідність комплексного підходу до адаптації дітей молодшого шкільного віку, зокрема через розвиток емоційної стійкості та навичок подолання стресу. Педагоги, батьки та психологи повинні приділяти особливу увагу наданню емоційної підтримки дітям і сприяти розвитку стратегій справлятися зі стресом, що дозволить знизити рівень стресу та покращити загальний емоційний стан дітей. Створення сприятливого середовища для адаптації дітей, розробка програм підтримки та навчання стратегіям подолання стресу є важливими умовами для забезпечення емоційного благополуччя дітей та їхнього успішного навчання. Ці рекомендації можуть бути використані для створення програм психологічної підтримки в освітніх закладах, що дозволить полегшити процес адаптації учнів і покращити їхнє психологічне самопочуття в навчальному середовищі.

Рекомендації для вчителів мають включати стратегії для забезпечення психологічного комфорту в класі, ефективне управління стресовими ситуаціями, методи розвитку емоційної грамотності та соціальних навичок серед учнів. Також важливо створювати атмосферу відкритості та підтримки, щоб діти відчували себе впевнено та мали можливість звертатися за допомогою у разі потреби.

Щодо батьків, необхідно надати рекомендації щодо того, як забезпечити емоційну підтримку вдома, як реагувати на стресові ситуації у дітей та як сприяти розвитку їхніх копінг-стратегій у повсякденному житті. Важливо навчити батьків допомагати дітям розпізнавати свої емоції та навчати їх справлятися з ними конструктивним чином.

Таким чином, подальша розробка таких рекомендацій дозволить забезпечити комплексний підхід до процесу адаптації, що сприятиме гармонійному розвитку дітей молодшого шкільного віку та їх успішному навчальному і соціальному розвитку.