

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему Стресостійкість дітей середнього шкільного віку, які проживають у
прифронтовій зоні
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СНз-111сп_2
Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ТІВАКОВА Г.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ДЕРГАЧ М.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент МОРЕНКО О.М.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » _____ лютого 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ТІВАКОВА Ганна Олександрівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Стресостійкість дітей середнього шкільного віку, які проживають у прифронтовій зоні.

керівник проєкту (роботи) доктор педагогічних наук, професор ДЕРГАЧ Маргарита Альфритівна,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «15» березня 2024 року № 70

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 05 червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 84 сторінки, 74 джерела, 10 рисунків, 8 таблиць, 2 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: охарактеризовано феномен «стресостійкість» в психології; розглянуто розвиток стресостійкості у дитячому віці; окреслено дослідження специфічних підходів до розвитку дитячої стресостійкості (аналіз провідного зарубіжного досвіду); проведено емпіричне дослідження дитячої стресостійкості; розроблено пропозиції з підвищення рівня дитячої стресостійкості.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
рис.1.1 Наукові підходи до вивчення феномену стресостійкості в психології;
рис.1.2 Основні складові стресостійкості (за С. Кобб); рис.1.3 Головні компоненти дитячої стресостійкості (за Т. Тихомировою); рис.2.1 Рівні розвитку дитячої стресостійкості у вибірці; рис.2.2 Аналіз розвитку чинників вольового самоконтролю дітей; рис.2.3 Рівні розвитку вольового самоконтролю (ВСК) в групі дітей (n=40); рис.2.4 Рівні розвитку емоційної стійкості дітей; рис.2.5

Кореляційна плеяда «зв'язок між формуванням дитячої стресостійкості (ССт) та показниками психологічного благополуччя дітей за критеріями: вольовий самоконтроль (ВС) та емоційна стійкість (ЕС)»; рис.2.6 Заходи із розвитку дитячої стресостійкості в сучасних умовах війни в Україні; рис.2.7 Модель розвитку дитячої стресостійкості; таб.2.1 Характеристика вибірки; таб.2.2 Статистичний аналіз результатів діагностики дитячої стресостійкості (за методикою «Шкала стресостійкості, КШСУ») (п=40); таб.2.3 Рівні розвитку дитячої стресостійкості у вибірці (за методикою «Шкала стресостійкості, КШСУ») (п=40); таб.2.4 Статистичний аналіз результатів діагностики вольового самоконтролю дітей (за методикою Опитувальник вольового самоконтролю ВСК (Е.В. Ейдман)) (п=40); таб.2.5 Рівні розвитку вольового самоконтролю дітей (за методикою Опитувальник вольового самоконтролю ВСК (Е.В. Ейдман)) (п=40); таб.2.6 Статистичний аналіз результатів діагностики рівня емоційної стійкості дітей (за методикою Тест «Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов)) (п=40); таб.2.7 Рівні розвитку емоційної стійкості дітей (за методикою Тест «Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов)) (п=40); таб.2.8 Кореляційний аналіз.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ДЕРГАЧ М.А., професор	19.09.2023	30.01.2024
2	ДЕРГАЧ М.А., професор	22.12.2023	01.04.2024
Нормок-ь	ГАРМАШ А.О., викладач	03.06.2024	05.06.2024

7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	19.02.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел дипломний проєкт (роботу)	21.02.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	
6	Виконання другого розділу	29.04.2024	
7	Виконання третього розділу	13.05.2024	
8	Формування висновків	23.05.2024	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	

10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	05.06.2024	
13	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
15	Захист дипломної роботи	15.06.2024	

Студент(ка)

_____ Ганна ТІВАКОВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

_____ Маргарита ДЕРГАЧ
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 84 ст., 8 табл., 10 рис., 74 дж., 2 дод.

Об'єкт дослідження: стресостійкість особистості.

Предмет дослідження: дитяча стресостійкість.

Мета дослідження: вивчення психологічних засад формування дитячої стресостійкості.

Методи дослідження: теоретичні — аналіз та узагальнення наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми формування дитячої стресостійкості, синтез, угруповання; емпіричні — психологічне тестування (експеримент); методи математичної обробки даних — кількісний аналіз емпіричних даних з використанням методів математичної статистики.

У роботі здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми формування дитячої стресостійкості у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі; поглиблено та розширено уявлення про змістове навантаження і сутність поняття «стресостійкість», виокремлено психологічні складові даного феномену; розглянуто передовий зарубіжний дослід із розвитку дитячої стресостійкості.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ДІТИ, ШКІЛЬНИЙ ВІК, ПСИХОЛОГІЯ,
ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИТЯЧОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	11
1.1. Характеристика феномену «стресостійкість» в психології	11
1.2. Розвиток стресостійкості у дитячому віці	23
1.3. Дослідження специфічних підходів до розвитку дитячої стресостійкості: аналіз провідного зарубіжного досвіду.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИТЯЧОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	40
2.1. Організація та методики дослідження дитячої стресостійкості.....	40
2.2. Статистичний аналіз та обговорення результатів дослідження дитячої стресостійкості.....	49
2.3. Пропозиції щодо розвитку дитячої стресостійкості.....	62
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність теми. Дитяча стресостійкість є важливим аспектом психічного здоров'я та розвитку дітей. Сучасний світ швидко змінюється і діти зіштовхуються з різноманітними стресовими ситуаціями, такими як: навчання, взаємодія з однолітками, сімейні проблеми та інші фактори. Розуміння та покращення стресостійкості в дітей може сприяти їхньому психологічному благополуччю та здатності ефективно впоратися з негативними впливами стресу. Висока стресостійкість у дитинстві може запобігти розвитку різних психологічних проблем у майбутньому, таких як депресія, тривожність та інші розлади. Дослідження показують, що дитяча стресостійкість пов'язана з кращими результатами у навчанні. Детальне вивчення цього аспекту може допомогти розробити програми та методики для підвищення успішності у навчанні.

Порушення стресостійкості дітей в умовах військових подій в Україні є серйозною проблемою, яка виникає внаслідок військових конфліктів, окупації територій, терористичних актів та інших подій, що порушують мир та безпеку. Діти, які жили або живуть у зоні конфлікту, піддаються постійному стресу, який може впливати на їх психологічний стан, емоційну стабільність та загальний розвиток.

Теоретичні підходи до вивчення стресостійкості особистості включають інтердисциплінарний та комплексний підхід, що поєднує знання з психології, фізіології, нейробіології, соціології та інших галузей науки.

Підґрунтям проведеного дослідження стали: теорії стресу Г. Сельє, Р. Лазаруса; теорії стресостійкості С. Кобб, Р. Коттер; підходи до вивчення стресостійкості Д. Гоулман, Г. Айлен, С. Мадді, С. Сайнт-Онґ та ін.

Традиційно у зарубіжних країнах існує підвищений інтерес до вивчення проблеми стресостійкості: Дж. Грінберг, У. Кеннон, В. Люте, К. Маккей, Р. Лазарус, Г. Сельє, Й. Шульц та ін. В сучасних зарубіжних дослідженнях вчені

розглядають стресостійкість як багатоаспектне поняття, яке включає фізичну, психологічну та соціальну складові: Л. Аспінволл, Г. Бенсон, С. Вулф, Е. Свонсон та ін.

Проблема стресостійкості особистості вивчається в контексті дослідження психології стресу: Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман; емоційної стійкості: Л. Аболін, І. Аршава, М. Дьяченко, Л. Котова, К. Пилипенко, В. Писаренко та ін.; психологічної стійкості: В. Бодров, Є. Крупник, В. Лебедев та ін.

Авторами, які досліджували проблемні питання розвитку дитячої стресостійкості, є: О. Богданов, Дж. Мастен, С. Кобб, Л. Ройтберг, І. Шмушків та ін. Вчені, які висвітлюють роль родини, школи та спільноти у формуванні стресостійкості в дитини. При тому, більшість психологічних досліджень фокусується на визначенні психологічних чинників розвитку дитячої стресостійкості: М. Корольчук, В. Крайнюк, Ю. Коваленко, Л. Мельник, Т. Ткачук, Н. Ярош та ін.

Науковці вивчають стресостійкість як складну інтегративну властивість особистості: А. Боднар, Н. Макаренко; досліджують вікові особливості становлення дитини: Л. Картенсен, В. Мозговий, О. Полякова; дослідники пов'язують стресостійкість з вольовим самоконтролем та емоційною стійкістю дитини: П. Зібельман, Н. Левітов, В. Марищук та ін.

Отже, проблема розвитку дитячої стресостійкості є актуальною через зростаючу кількість стресових ситуацій, з якими вони зіштовхуються у сучасному світі. Дослідження дитячої стресостійкості сприяє розвитку ресурсного психологічного підходу до виховання дітей, що сприятиме їхньому всебічному розвитку. У цьому контексті, дослідження на тему «Дитяча стресостійкість шкільного віку, які проживають у прифронтовій зоні» є актуальним і важливим для розуміння та покращення психологічного благополуччя дитини в сучасному світі.

Об'єкт дослідження — стресостійкість особистості.

Предмет дослідження — дитяча стресостійкість.

Метою дослідження є вивчення психологічних засад формування дитячої стресостійкості.

Гіпотеза: існує взаємозв'язок між рівнем розвитку стресостійкості та вольовим самоконтролем й емоційною стійкістю дитини.

Відповідно до мети дослідження були поставлені наступні завдання дослідження:

1. Охарактеризувати феномен «стресостійкість» в психології.
2. Розглянути розвиток стресостійкості у дитячому віці.
3. Окреслити дослідження специфічних підходів до розвитку дитячої стресостійкості (аналіз провідного зарубіжного досвіду).
4. Провести емпіричне дослідження дитячої стресостійкості.
5. Розробити пропозиції з підвищення рівня дитячої стресостійкості.

Теоретико-методологічною основою дослідження дитячої стресостійкості стали теорії стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус) та підходи до вивчення стресостійкості (С. Кобб, О. Кравцова), психологічної резистентності (Г. Гартман, І. Єфимчук, К. Міллер), психології особистості та вікового розвитку дітей (С.Д. Максименко, Г.П. Васянович, О.Г. Видра та ін.).

Методи дослідження:

1. Теоретичні — аналіз та узагальнення наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми формування дитячої стресостійкості; синтез; угруповання.
2. Емпіричні — психологічне тестування.
3. Методи математичної обробки даних — кількісний аналіз емпіричних даних з використанням методів математичної статистики.

Методики: Тест «Шкала стресостійкості, КШСУ» (Є. В. Распопін), Опитувальник вольового контролю ВСК (Е. В. Ейдман), Тест «Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов).

Наукова новизна дослідження:

- узагальнено теоретичні підходи до формування дитячої стресостійкості у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі;
- поглиблено уявлення про розвиток стресостійкості у дитячому віці;
- вперше окреслено дослідження специфічних підходів до розвитку дитячої стресостійкості та проведено аналіз провідного зарубіжного досвіду.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні наукового розуміння процесу формування дитячої стресостійкості. У роботі здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми формування дитячої стресостійкості у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі; поглиблено та розширено уявлення про змістове навантаження і сутність поняття «стресостійкість», виокремлено психологічні складові даного феномену; розглянуто передовий зарубіжний досвід із розвитку дитячої стресостійкості.

Практичне значення дослідження полягатиме у можливості застосування отриманих результатів у діяльності практичних психологів, а саме: сформований блок методик та розроблені рекомендації щодо розвитку дитячої стресостійкості можуть бути використані практичними психологами з метою профілактики стресу і розвитку стресостійкості дітей; результати дослідження можуть бути використані при викладанні навчальних дисциплін студентам спеціальності «психологія» з дисципліни «психологія стресу» та ін.

Структура дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку використаних літературних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИТЯЧОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Характеристика феномену «стресостійкість» в психології

Стресостійкість – це важлива якість особистості, яка дозволяє їй ефективно впоратися зі стресом і труднощами, які можуть виникнути в її житті. Дослідження цієї якості має велике значення для розвитку науки про психологію та людську поведінку.

Психологічні моделі та теорії стресу є ключовими концепціями в сучасній психології, які допомагають розуміти, як люди сприймають та реагують на стресові ситуації, характеризують феномен «стресостійкості» у психології. Розглянемо деякі з найвідоміших моделей та теорій стресу [8].

Теорія загального адаптаційного синдрому (ГАС) Г. Сельє вважається однією з перших спроб систематизувати реакцію організму на стресові впливи.

Згідно з теорією ГАС, стресова реакція організму складається з трьох стадій [49]:

1. Стадія тривоги (аларму). Під впливом стресора (стресового фактору) організм активує свої захисні механізми для боротьби з ним. В цей період відбувається викид гормонів стресу, які мобілізують ресурси для подолання стресу.

2. Стадія опору. Якщо стресор продовжує діяти, організм намагається відновити рівновагу та пристосуватися до нових умов. В цей період організм активує механізми опору для подолання стресових впливів.

3. Стадія виснаження. Якщо стресор триває довго або є дуже інтенсивним, резерви організму можуть вичерпатися. Це може призвести до виснаження фізичних та психологічних ресурсів, що може призвести до розвитку різних захворювань та порушень.

Теорія загального адаптаційного синдрому допомагає пояснити, як організм реагує на стресові ситуації та як на нього впливають різні фактори. Вона

показує, що стрес може мати не тільки негативний, але й позитивний вплив на організм, якщо реакція на нього адекватна та контрольована. Застосування концепцій ГАС допомагає психологам та лікарям розуміти механізми стресової реакції, досліджувати стресостійкість особистості та розробляти ефективні стратегії копінгу.

Г. Глассер – австро-канадський лікар та біохімік вперше ввів термін «стрес» у науковий обіг. Вчений розглядав стрес як реакцію організму на будь-яку негативну дію.

Теорія біологічних впливів стресу, також відома як біологічна теорія стресу, була розроблена у 1936 році. Вона показує, як фізіологічні процеси впливають на реакцію організму на стрес. Ця теорія базується на ідеї, що стрес є не специфічною реакцією організму на будь-який негативний вплив, який може порушити його гомеостаз [53].

Р. Сапольські, американський біолог та нейроендокринолог, вніс значний внесок у вивчення біологічних аспектів стресу. Він досліджував вплив стресу на роботу головного мозку, ендокринну та імунну систему людини. Вчений показав, як біологічні механізми реагують на стрес та як це може призводити до розвитку хвороб [56].

Дослідження стресу в рамках теорії біологічних впливів допомагають краще зрозуміти природу стресових реакцій та розробляти методи їх контролю та запобігання. Вчені показують, як довготривалий стрес може призводити до розвитку різних захворювань і порушень функціонування організму та вказують на те, що стрес може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я людини [22].

Серед основних положень теорії біологічних впливів стресу слід виділити [4]:

1. Неспецифічність реакції. Організм реагує на будь-який стресор (стресовий фактор) подібним чином, незалежно від його природи.

2. Універсальність реакції. Реакція на стрес має універсальний характер і може спостерігатися у всіх організмів, незалежно від виду.

3. Фазовий характер реакції. Реакція на стрес складається з трьох фаз: стадії тривоги, опору та виснаження (аналогічно до теорії ГАС).

4. Важливість адаптації. Організм намагається адаптуватися до стресових впливів, щоб забезпечити своє виживання та функціонування.

Теорія біологічних впливів стресу допомагає зрозуміти механізми реакції організму на стрес та його наслідки. Ця теорія показує, що стрес може мати широкий спектр фізіологічних та психологічних наслідків для організму.

Застосування концепцій теорії біологічних впливів стресу допомагає розробляти ефективні методи протистояння стресовим ситуаціям та покращити якість життя людей.

Теорія перцепції стресу Р. Лазаруса вказує, що способи сприйняття стресової ситуації впливають на реакцію людини на неї [11].

Когнітивна теорія стресу, розроблена видатним американським психологом Р. Лазарусом, представляє собою один з ключових підходів до розуміння та пояснення стресових реакцій людини. Згідно з цією теорією, стрес виникає в результаті оцінки ситуації, що вимагає від людини перегляду або зміни її поточного стану.

Основними поняттями когнітивної теорії стресу є «перцепція» (оцінка ситуації) і «засудження» (оцінка ресурсів для подолання стресу). Р. Лазарус вважав, що стресова реакція виникає, коли людина вважає ситуацію надто складною або важливою для себе і вважає, що не має достатньо ресурсів для подолання цього стресу [36].

Одним з ключових аспектів когнітивної теорії стресу є розрізнення між стресорами (факторами, які викликають стрес) і стресоргенами (особистими характеристиками, які впливають на сприйняття стресорів). Вчений підкреслював те, що індивідуальні реакції на стрес можуть бути різними,

оскільки кожна людина має свої унікальні способи оцінки ситуацій та реагування на них.

Для Р. Лазаруса стрес є не просто фізичною або емоційною реакцією на зовнішні подразники, а складним процесом когнітивної оцінки та перетворення цих оцінок на емоційну реакцію. Важливою частиною когнітивної теорії стресу є ідея того, що людина може впливати на свою реакцію на стрес шляхом зміни своїх когнітивних оцінок ситуації.

У практичному плані когнітивна теорія стресу Лазаруса надає можливості для розвитку стратегій управління стресом, що базуються на перегляді та переоцінці ситуацій, а також на розвитку когнітивних навичок для покращення спроможностей адаптації до стресових подій.

Отже, когнітивна теорія стресу Р. Лазаруса вказує на важливий аспект стресових реакцій людини – когнітивний компонент. Вона допомагає краще розуміти, як людина сприймає та оцінює стресори і як це впливає на її емоційну реакцію. Розуміння цього процесу може бути корисним для розвитку особистості та побудови стресостійкого психологічного стану.

Інтегративна модель стресу, розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкман поєднує аспекти сприйняття, реакції та копіngu зі стресом [21]. Вона є однією з найбільш впливових теорій стресу в сучасній психології. Згідно з цією моделлю, стрес виникає тоді, коли особистість сприймає ситуацію як загрозливу або надто вимогливу для своїх ресурсів, що спричиняє активацію стресової реакції, яка може мати фізіологічні, емоційні та когнітивні прояви.

Основними складовими інтегративної моделі стресу є [34]:

1. Стресори (стресові фактори) – ситуації або події, які спричиняють стрес для особи.
2. Процес сприйняття – спосіб, яким особа сприймає та оцінює стресори.
3. Стрессова реакція – фізіологічні, емоційні та когнітивні зміни, що виникають у відповідь на стресор.

4. Стратегії копіngu – способи, якими особа намагається подолати стрес і впоратися з ним.

За допомогою цієї моделі можна краще зрозуміти, як людина реагує на стресові ситуації, як вони впливають на її психологічний стан і як вона може ефективно керувати стресом.

Інтегративна модель стресу показує, що важлива не тільки сама стресова ситуація, але й способи сприйняття та реакції на неї. Вона допомагає розуміти складність стресових реакцій та їх вплив на людину. Згідно з моделлю, є важливим навчити людину ефективним стратегіям копіngu для подолання стресу та забезпечення психологічного благополуччя.

Теорія соціального стресу, представлена Л. Перлмуттером та Т. Хемліном вказує на роль соціальних чинників у виникненні стресу [58]. Загальними висновками з аналізу розглянутих моделей і теорій є те, що стрес являється складним феноменом, який включає фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Способи сприйняття особистістю стресових ситуацій грають важливу роль у формуванні стресової реакції, а ефективні стратегії копіngu можуть допомогти людині подолати стрес та покращити її психологічне благополуччя.

Стресостійкість є важливою складовою психічного здоров'я та загального благополуччя людини. Цей термін описує здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну стабільність і продовжувати функціонувати у негативних умовах [15].

Результати досліджень О. Кравцової показали, що психологічні уявлення про феномен стресостійкості особистості розкриваються насамперед у контексті таких наукових підходів (рис.1.1) [23]: психоаналітичного, в якому досліджується стійкість особистості у ситуаціях конфлікту, при цьому причинами стресу вважається придушення природних інстинктів, сексуальних потягів і біологічних потреб людини; біхевіорального, де стресостійкість залежить від чинників зовнішнього середовища, механізму позитивного чи негативного підкріплення поведінки; гуманістично-екзистенційного, в якому

йдеться про взаємозв'язок стресостійкості з успішністю самореалізації особистості та самоактуалізацією; системного, де стресостійкість розглядається як необхідна характеристика цілісного процесу адаптації та її пов'язують з регуляцією емоційних станів, що забезпечує психічну стійкість людини [24].

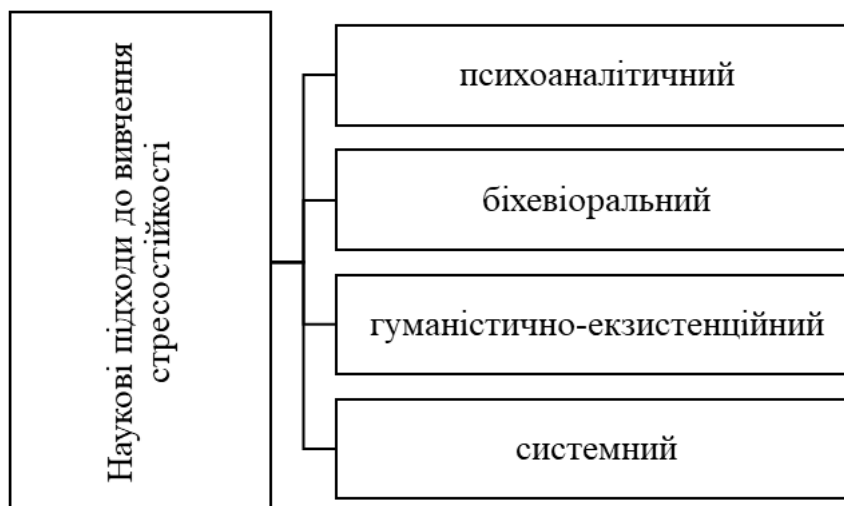


Рис.1.1 Наукові підходи до вивчення феномену стресостійкості в психології

Однією з ключових теорій стресостійкості є модель адаптивного копінгу. Згідно з нею, стресостійкість визначається здатністю особистості ефективно використовувати стратегії копінгу для подолання стресових ситуацій. Люди з високим рівнем стресостійкості мають сильну внутрішню ресурсну базу, яка дозволяє їм впоратися з будь-якими в цьому плані труднощами. Іншою важливою моделлю стресостійкості є концепція психологічної готовності до стресу [9]. Ця модель вказує на те, що стресостійкість формується завдяки певним психологічним характеристикам особистості, таким як оптимізм, самоконтроль, самопереконавання та іншим. Люди з високим рівнем цих характеристик зазвичай мають більш високий рівень стресостійкості. Психологічний підхід акцентує увагу на психологічних факторах, які впливають на стресостійкість. Є важливим розвивати в людині позитивне мислення, емоційну стабільність, самоконтроль та соціальну підтримку для успішного подолання стресу [20].

На думку більшості сучасних науковців, стресостійкість можна розвивати через розвиток певних аспектів особистості, таких як самосвідомість, саморегуляція, емпатія та оптимізм [3]. Цей підхід покладає акцент на важливості розвитку особистості для успішного подолання стресу.

Сучасні дослідження також вказують на важливість соціального середовища у формуванні стресостійкості. Психологи вивчають вплив родини, школи, робочого колективу та інших соціальних груп на розвиток стресостійкості в людини. Важливою є психологічна підтримка та позитивний соціальний контакт, які можуть сприяти покращенню стресостійкості [16]. Слід зазначити, що дослідження стресостійкості та її моделей є актуальними та важливими для сучасної психології. Розуміння теоретичних аспектів цього явища дозволяє розробляти ефективні методи психологічної підтримки та розвитку стресостійких особистостей.

Дослідження стресостійкості, проведене С. Кобб у 1979 році, було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між стресом і здоров'ям. Вчена виявила, що люди, які ефективніше впорюються зі стресом, мають краще фізичне та психічне здоров'я, ніж інші. С. Кобб виділила три основні складові стресостійкості (рис.1.1): контроль, виклик та здатність до адаптації [59].



Рис.1.2 Основні складові стресостійкості (за С. Кобб)

1. Контроль. Ця складова означає віру людини в свою здатність контролювати ситуацію або події. Люди з високим рівнем контролю вірять, що

вони можуть впливати на обставини, які виникають у їхньому житті. Вони активно шукають способи впоратися зі стресом і знаходять рішення проблем, замість того, щоб падати духом.

2. Виклик означає бачення стресових ситуацій як можливостей для особистого зростання та розвитку. Люди з високим рівнем виклику бачать стрес як шанс перевершити себе, навчитися чомусь новому і стати сильнішими. Вони прагнуть досягнень і готові приймати виклики.

3. Здатність до адаптації — це гнучкість у реагуванні на стресові ситуації та здатність швидко адаптуватися до нових умов. Люди з високим рівнем здатності до адаптації швидко переключаються на новий режим дій та знаходять нові шляхи вирішення проблем.

Вище окреслені три складові стресостійкості сприяють психологічному та фізичному благополуччю людини в умовах стресу. Знання та розуміння цих аспектів допомагає людині розвивати свою стресостійкість та ефективно пристосовуватись до негативних життєвих обставин.

За визначенням М. Унгара, стресостійкість — це психологічна характеристика особистості, яка визначається здатністю людини ефективно адаптуватись до стресових ситуацій, витримувати тиск, не втрачаючи емоційний та психічний баланс. Цей термін використовується для опису особливостей психологічної стійкості людини до негативних впливів зовнішнього середовища [64]. На думку вченого, рівень стресостійкості демонструє здатність особистості протистояти труднощам, що виникають на шляху, показує можливості долати емоційний фактор і діяти згідно з логікою.

Стресостійкість — це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення. А. Масен характеризує поняття «стресостійкість» як здатність людини до ефективного подолання стресових ситуацій, не втрачаючи при тому продуктивності і психічного благополуччя [55]. Це важлива якість, яка дозволяє успішно пристосовуватись до негативних

впливів навколишнього середовища. На думку автора цього визначення, важливим чинником стресостійкості є здатність особистості правильно адаптуватися та реагувати на стрес зі збереженням фізичного та ментального здоров'я.

Один із ключових психологічних компонентів стресостійкості — це внутрішня психологічна стійкість, що характеризує здатність особистості контролювати свої емоції, думки та поведінку в стресових ситуаціях. Люди з високим рівнем внутрішньої стійкості швидше адаптуються до негативних подій, зберігаючи оптимізм і впевненість у власних силах.

Ще одним важливим компонентом є соціальна підтримка. Взаємодія з близькими людьми, друзями та родиною може значно полегшити переживання стресу і допомогти зберегти психологічну стабільність [12]. Сприйняття підтримки та розуміння оточуючих може позитивно впливати на самооцінку та впевненість у собі.

Також до психологічних компонентів стресостійкості можна віднести гнучкість мислення та здатність до саморегуляції. Гнучкість у сприйнятті ситуацій дозволяє швидше адаптуватися до змін і шукати конструктивні рішення. Саморегуляція ж допомагає контролювати свої емоції, дотримуватися позитивних стратегій поведінки та уникати шкідливих звичок у стресових ситуаціях.

Отже, психологічна стресостійкість є складною конструкцією, яка поєднує в собі ряд психологічних компонентів. Розвиток цих компонентів може бути досягнутий через практику медитації, психологічних тренувань, позитивного мислення та планування стратегій управління стресом. Важливо розуміти, що стресостійкість — це процес, який можна поступово розвивати та вдосконалювати, що сприятиме загальному психологічному благополуччю та успішності у житті особистості.

Складові стресостійкості можуть включати такі аспекти, як емоційна стабільність, оптимізм, соціальна підтримка, здатність до саморегуляції, гнучкість у мисленні та поведінці.

У дослідженнях Г. Мигаль, О. Протасенко стресостійкість забезпечує здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлену індивідуальним комплексом вроджених і набутих психологічних та фізіологічних властивостей і процесів [27].

Ряд сучасних дослідників під терміном «стресостійкість» розуміють інтегративну властивість людини, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до впливу екстремальних факторів середовища та професійної діяльності; детермінується рівнем активації ресурсів організму та психіки індивіда; проявляється у показниках його функціонального стану та працездатності [4; 18; 21]. Р. Шевченко, Т. Дудка та інші дослідники визначають стресостійкість як комплексну (інтегральну) властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення; взаємопов'язана з багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних та особистісних властивостей [11; 36].

Стресостійкість може бути охарактеризована як інтегративна властивість людини, яка об'єднує фізичні, психологічні та соціальні аспекти її здатності ефективно впоратися зі стресом. Ця властивість виявляється у здатності людини адаптуватися до негативних подій та ситуацій, зберігаючи при цьому ефективність і психічне благополуччя. В. Корольчук, обґрунтовуючи психологічні засади дослідження стресостійкості, визначає це поняття як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що поєднує в собі когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику

ситуації та вимоги до особистості [22]. Вчена зауважує, що стресостійкість формується у процесі життєдіяльності та професіоналізації особистості.

М. Кудінова під стресостійкістю підрозумовує інтегральну психологічну властивість людини як індивіда, особистості та суб'єкта діяльності, що забезпечує внутрішній психофізіологічний гомеостаз та оптимізує вплив із зовнішніми емоціогенними умовами життєдіяльності. Відповідно, стресостійкість може розглядатися як властивість, що впливає на результат діяльності, і як характеристика, що забезпечує константність особистості як системи [12]. Стресостійкість включає в себе такі аспекти, як фізична витривалість, емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, соціальна підтримка та позитивне мислення. Ці аспекти взаємодіють між собою, утворюючи комплексну систему, яка дозволяє людині ефективно подолати стресові ситуації.

Узагальнюючи, результати наукових розвідок феномену стресостійкості у психологічних дослідженнях можемо констатувати, що здебільш феномен стресостійкості розглядається вченими як: властивість особистості, що відображає змістові характеристики, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, що визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні характеристики людини у стресових ситуаціях. У сучасних дослідженнях стресостійкість розглядається як якість особистості, що складається з сукупності наступних компонентів: психофізіологічного (властивості, тип нервової системи), емоційного компонента (емоційного досвіду особистості, накопиченого у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій), мотиваційного (сила мотивів визначає емоційну стійкість). Одна і та сама людина може показувати різний ступінь цих показників залежно від того, які мотиви спонукають його до активності. Змінюючи мотивацію, можна збільшити або зменшити рівень емоційної стійкості; вольового компонента, що виражається у свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність до вимог ситуації; інформаційного компонента – професійної підготовленості, проінформованості

та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань; інтелектуального компонента (оцінка, прогноз, прийняття рішень про способи дій) [3; 16].

На думку вчених, стресостійкість може бути розвинена та покращена через тренування, практику та розвиток різних навичок і якостей особистості. Важливою складовою стресостійкості є здатність людини адаптуватися до змін, швидко відновлюватися після стресових ситуацій та зберігати позитивне ставлення до життя.

Вивчення стресостійкості є важливим напрямком сучасної психології, оскільки воно допомагає людям розвивати навички та стратегії для ефективного управління стресом у своєму житті. Комбінація розглянутих теорій та підходів може допомогти кожному індивідууму стати більш стресостійким і зберегти своє функціонування навіть у найскладніших ситуаціях.

Загальний висновок полягає в тому, що стресостійкість – це складний психологічний феномен, який може бути розвинений і покращений за допомогою спеціальних тренувань та практик. Розуміння і розвиток стресостійкості може допомогти людині краще адаптуватися до негативних життєвих обставин. Стресостійкість – це здатність людини ефективно впоратися зі стресом, витримати тиск і важкі життєві обставини без шкоди для фізичного та психічного здоров'я. Існує кілька теорій та підходів до вивчення стресостійкості, які допомагають розуміти, як людина може розвивати цю якість. Вона може бути розглянута як інтегративна властивість людини, яка поєднує різноманітні аспекти її функціонування і дозволяє успішно подолати стресові ситуації, зберігаючи при цьому свою ефективність та благополуччя.

Стресостійкість може бути вродженою якістю особистості, але також може бути розвинена та покращена через тренування та практику спеціальних стратегій управління стресом. Люди з високим рівнем стресостійкості, зазвичай, краще справляються з труднощами, мають більший самоконтроль та ефективну стратегію подолання стресу.

У психології стресостійкість розглядається як важлива складова психологічного благополуччя та успішності людини в різних сферах життя, таких як навчання, робота, міжособистісні відносини тощо. Тому розвиток стресостійкості є важливим завданням для психологічної практики і саморозвитку особистості.

1.2. Розвиток стресостійкості у дитячому віці

Дитячий вік – це період життя людини, який триває з моменту народження до підліткового віку. Вікові межі дитячого віку можуть варіюватися в залежності від культурних, соціальних та наукових концепцій. Зазвичай дитячий вік поділяють на такі основні стадії [25]:

1. Раннє дитинство (від народження до 3 років)
2. Дошкільний вік (від 3 до 6-7 років)
3. Молодший шкільний вік (від 6-7 до 10-11 років)
4. Середній шкільний вік (від 10-11 до 14-15 років)

Розвиток особистості в дитячому віці є складним і багатогранним процесом, який включає фізичний, емоційний, соціальний та когнітивний аспекти. Авторами найбільш відомих концепцій дитячого розвитку є: Ж. Піаже, Л. Виготський, Е. Еріксон, Б. Бетельхейм та інші провідні вчені, які внесли значний внесок у розуміння психології дітей [10; 23; 37].

Розвиток особистості у дитячому віці визначається взаємодією генетичних, психологічних, соціальних та культурних чинників. Соціально-психологічна характеристика цього процесу виявляється у формуванні особистісних якостей, соціальних навичок та емоційно-вольової сфери дитини.

Одним із ключових аспектів розвитку особистості в дитячому віці є формування самосвідомості та самооцінки. Дитина поступово усвідомлює свою ідентичність, власні можливості та обмеження. Важливо, щоб у цьому процесі вона отримувала позитив і підтримку від близьких та оточуючих людей, що сприяє формуванню здорової самооцінки.

Крім того, соціально-психологічний розвиток дитини включає в себе навчання соціальним навичкам та умінням. Це охоплює розвиток емпатії, співпереживання, вміння спілкуватися та вирішувати конфлікти. Дитина навчається розуміти почуття і потреби інших людей, а також встановлювати позитивні взаємини з оточуючими.

Важливим етапом у розвитку особистості є формування емоційно-вольової сфери. Дитина навчається контролювати свої емоції, реагувати на стресові ситуації та приймати рішення. Розвиток цих навичок допомагає дитині адаптуватися до змін у житті та досягати успіху в соціумі[5; 29].

У підсумку, соціально-психологічний розвиток особистості в дитячому віці є складним процесом, який потребує уваги та підтримки з боку батьків, вчителів та оточуючого середовища. Важливо створювати сприятливу атмосферу для розвитку багатобічності особистості дитини, щоб вона могла стати успішним і щасливим членом суспільства.

Сучасні дослідження в галузі психології розвитку особистості дитини в Україні акцентують увагу на ряд ключових аспектів, таких як емоційний, соціальний, когнітивний і моральний розвиток. Автори звертають увагу на значний вплив родини, школи, сучасних технологій та виховання на формування особистості у дитинстві. Соціально-психологічна характеристика розвитку особистості в дитячому віці може бути поділена наступним чином[16; 28; 36]:

1. Емоційний розвиток. У ранньому дитинстві діти починають розвивати свої емоційні навички, вміння розпізнавати та виражати свої почуття. Вони вчаться контролювати свої емоції, реагувати на стресові ситуації та встановлювати позитивні міжособистісні взаємодії.

2. Соціальний розвиток. Дитина починає вступати у соціальні взаємодії з оточуючими, навчається спілкуватися, сприймати інші точки зору та розвивати емпатію. Важливою частиною соціального розвитку є формування самооцінки та самоповаги.

3. Когнітивний розвиток. Дитячий вік характеризується інтенсивним розвитком когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять, мислення і мовлення. Діти поступово набувають здібностей до аналізу, синтезу та розв'язання проблем.

4. Моральний розвиток. У дитячому віці діти поступово формують свої особисті моральні цінності та норми поведінки. Вони вчаться розрізняти правильне і ні, розвивати етичне мислення та обирати власні цінності.

У дослідженнях психологічних особливостей розвитку особистості в дитинстві присвячено чисельні вітчизняні роботи: О. Григоренко, Н. Коваленко, Л. Кравченко, І. Петренко, О. Шевченко та ін. [12; 24; 26; 31; 39] Дослідження висвітлюють особливості розвитку психіки дітей у віці від 5 до 14 років, враховуючи вплив різних факторів на їх емоційний, соціальний та когнітивний розвиток.

На думку дослідників, формування особистості у дитячому віці є поступовим процесом, який потребує підтримки, стимулювання та позитивного середовища для розвитку. Батьки, вчителі та інші дорослі мають велике значення у формуванні особистості дитини, сприяючи її емоційному, соціальному та когнітивному зростанню.

У наукових розвідках Н. Литвиненко проаналізовано особистісний розвиток дитини у контексті сучасного освітнього середовища[22]. Дослідження вказує на взаємозв'язок особистісного розвитку дитини з освітньою системою, висвітлюючи ключові аспекти формування позитивної особистості у сучасному світі. На думку дослідниці, розвиток особистості в дитячому віці є складним процесом, який охоплює ряд аспектів, таких як емоційний, соціальний, когнітивний та моральний розвиток. Важливо створювати сприятливе середовище для дитини, яке б підтримувало її у всебічному зростанні та сприяло формуванню позитивної особистості. Роль батьків, вчителів та інших дорослих у цьому процесі дуже цінна, оскільки вони є ключовими факторами у формуванні особистості дитини.

Сучасні дослідження в галузі психології розвитку особистості дитини в Україні акцентують увагу на ряду ключових аспектів, таких як емоційний, соціальний, когнітивний та моральний розвиток. Автори звертають увагу на вплив родини, школи, сучасних технологій та виховання на формування позитивної особистості у дитинстві.

Стрес є невід'ємним супутником життя сучасної дитини, яка щодня піддається його впливу тією чи іншою мірою. Протягом життя діти стикаються з безліччю проблем, негативний вплив яких призводить до виникнення стресового стану. Також появі стресу сприяють проблеми вдома (сімейні конфлікти, батьківська жорстокість тощо) [6; 28; 31], активне психофізичне дозрівання, когнітивний дисонанс, міжособистісні та внутрішньо-особистісні конфлікти і, як наслідок, неврастенія, номадизм та проміскуїт.

Важливо враховувати, що стрес у дітей має свою власну контекстуальну природу, яка визначається різноманітними факторами, такими як вік, соціальне середовище, сімейна ситуація, емоційний стан та інші аспекти. У цьому есе розглянемо контекстуальну природу стресу у дітей та вплив різних факторів на їх психологічне благополуччя.

Важливим аспектом контекстуальної природи стресу у дітей є їх вікові особливості. Наприклад, маленькі діти можуть досить легко переживати стресові ситуації, так як вони ще не розвинули повністю свої механізми саморегуляції та адаптації. У той же час, у підлітковому віці стрес може бути пов'язаний з пошуком власної ідентичності, соціальними взаємодіями та навчанням.

Соціальне середовище також має значний вплив на контекстуальну природу стресу у дітей. Наприклад, дитина, яка переживає конфліктні взаємини з однолітками або дорослими, може відчувати значний стрес. Сімейна ситуація також грає важливу роль: конфлікти між батьками, розлучення, втрата близької людини – все це може призвести до стресу в дитини.

Емоційний стан дитини також є ключовим фактором у контекстуальній природі стресу. Деякі діти можуть бути більш схильними до тривоги чи депресії,

що може поглибити їх стресовий стан. Важливо навчити дитину ефективно керувати своїми емоціями та шукати способи заспокоєння, розслаблення та відновлення[5; 16; 38].

Все це показує, що стрес у дітей має складну контекстуальну природу, яка потребує уваги та підтримки з боку дорослих. Важливо створити сприятливе середовище для розвитку стресостійкості в дітей, навчити їх ефективно керувати своїми емоціями та шукати позитивні способи подолання стресу. Такий підхід допоможе забезпечити психологічне благополуччя та успішний розвиток у майбутньому житті дитини.

Стресовий стан є значущим чинником, що супроводжує генезис та становлення особистості в дитячому віці, який характеризується кількісними та якісними змінами, перебудовою соціальної сфери.

Актуальність дослідження стресостійкості дітей зростає з різних причин, серед яких такі як: наявність найскладніших вікових проблем різних етапів становлення дитини (формування відносин з дорослими та однолітками, особливості «Я»-концепції, вікові особливості розвитку), відсутність у навчальній програмі занять із профілактики стресового стану та ін.

Сучасні дослідження підкреслюють, що стресові стани є ключовими чинниками, які впливають на генезис та становлення особистості дитини. Стрес може надати різноманітний вплив на психологічний, емоційний, соціальний та фізичний розвиток дитини, формуючи її характер, поведінку та сприйняття світу[20; 34].

Стрес може призвести до збільшення рівня тривоги, напруги, страху, роздратованості та інших негативних емоцій у дитини. Це може вплинути на її здатність ефективно вирішувати проблеми, контролювати емоції та спілкуватися з іншими. Отже, стрес негативно впливає на емоційний стан і сприйняття дитиною себе. Дитина може відчувати невпевненість та роздратованість внаслідок стресу, що може вплинути на її способи взаємодії з оточуючими та самооцінку.

Стрес може вплинути і на поведінкові паттерни дитини, змінюючи її реакції на події та ситуації. Він може призвести до змін у поведінці дитини, таких як агресивність, ізоляція, зниження активності або навпаки, гіперактивність. Дитина може проявляти негативну поведінку як спосіб прояву стресу та невпевненості. Це може вплинути на її способи взаємодії з іншими та формування власної ідентичності.

Стрес може впливати на когнітивний розвиток дитини, знижуючи її здатність концентруватися, запам'ятовувати та розв'язувати будь-які задачі. Дитина може мати проблеми з навчанням, розв'язанням складних завдань або прийняттям рішень через високий рівень стресу[39].

Також, стрес може впливати на соціальний розвиток дитини, ускладнюючи її взаємодію з однолітками та дорослими. Дитина може відчувати важкість у спілкуванні, формуванні та встановленні взаємин з іншими через стресовий стан.

Стрес може також вплинути на фізичний розвиток дитини, так як висока напруга може призвести до зниження імунної системи, порушень сну та інших фізичних проблем.

Отже, стрес надає комплексний негативний вплив як на психологічний, так і на фізичний розвиток дитини, ускладнюючи її емоційний стан, поведінку, когнітивні здібності, соціальну адаптацію та фізичне здоров'я. Стресові стани мають значний вплив на генезис та становлення особистості дитини. Важливо надавати дітям психологічну підтримку, навчати їх ефективно управляти стресом і розвивати стресостійкість для забезпечення їх психологічного благополуччя та гармонійного розвитку. Розуміння впливу стресу на особистість дитини допомагає батькам, педагогам та фахівцям у сфері дитячого розвитку створити сприятливе середовище для формування здорової та стабільної особистості.

Стресостійкість – це навичка, вміння спокійно переносити вплив стресогенних факторів і правильно реагувати на ситуацію. Процес розвитку стресостійкості в дитячому віці є дуже важливим, оскільки дитина зазнає багато

стресових ситуацій у повсякденному житті, таких як розділення від батьків, адаптація до нового оточення, конфлікти з однолітками та інші негативні події.

Т. Тихомирова, виокремлюючи показники стресостійкості дітей, називає такі компоненти: мотиваційний, рефлексивний, емоційно-вольовий, комунікативний (рис.1.3) [38].

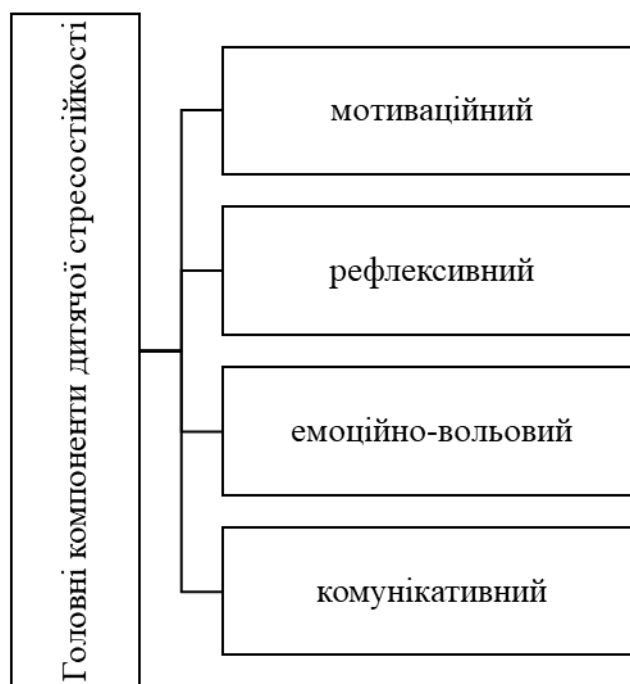


Рис.1.3 Головні компоненти дитячої стресостійкості (за Т. Тихомировою)

За визначенням дослідниці, дитяча стресостійкість включає в себе різні компоненти, які сприяють успішному подоланню стресових ситуацій. Ось опис чотирьох ключових компонентів дитячої стресостійкості:

1. Мотиваційний компонент. Він визначає, наскільки дитина має внутрішню мотивацію і наполегливість для подолання стресових ситуацій. Дитина з високим рівнем мотивації може бути більш готовою долати труднощі і шукати рішення навіть у складних ситуаціях.

2. Рефлексивний компонент. Включає уміння дитини аналізувати та розуміти свої емоції, думки та поведінку під час стресових ситуацій. Дитина, яка

може об'єктивно оцінювати свої реакції на стрес, може краще контролювати свої емоції та дії.

3. Емоційно-вольовий компонент. Включає в себе здатність дитини ефективно керувати своїми емоціями та вольовими процесами у стресових ситуаціях. Дитина з розвиненим емоційно-вольовим компонентом може краще зосереджуватись, приймати раціональні рішення та діяти ефективно навіть під час стресового стану.

4. Комунікативний компонент. Визначає, наскільки дитина може ефективно спілкуватися з іншими людьми під час стресових ситуацій. Добре розвинений комунікативний компонент допомагає дитині знаходити підтримку, розуміння та позитивну взаємодію з оточуючими під час стресу.

Загалом, ці компоненти взаємодіють між собою, сприяючи формуванню повноцінної стресостійкості в дитини. Важливо пам'ятати, що кожна дитина унікальна, і розвиток стресостійкості може вимагати індивідуального підходу та підтримки з боку дорослих.

Важливо розуміти, що стрес може бути корисним для дитини, якщо він допомагає розвивати її адаптаційні здібності та вміння вирішувати проблеми. Потрібно відзначити те, що стрес у прийнятних дозах тренує дітей приймати виклики, справлятися з труднощами, не опускаючи руки, коли складно. Проте, надмірний стрес може негативно впливати на фізичне та психологічне здоров'я дитини. Тому важливо навчити дитину ефективним стратегіям управління стресом.

Саме тому розвиток стресостійкості – це не уникнення труднощів. Суть у тому, щоб навчати дітей справлятися зі стресом, переживаннями та розвивати психологічні якості, які допоможуть у цьому.

Розвиток стресостійкості у дитячому віці є важливим аспектом психологічного розвитку дитини. Стрес є невід'ємною частиною життя кожної людини, і діти не є винятком. Проте, діти можуть мати менш розвинені

механізми подолання стресу, тому важливо розвивати їх стресостійкість з раннього віку[18; 24].

Одним із ключових аспектів розвитку стресостійкості у дитини є навчання її позитивним способам мислення. Дитина має навчитися бачити позитивні аспекти ситуацій, навіть якщо вони здаються складними. Важливо позитивно налаштовувати дитину на вирішення проблем та пошук шляхів зниження стресу.

Також важливо розвивати у дитини навички самоконтролю та саморегуляції емоцій. Дитина повинна навчитися проявляти свої емоції, розуміти їх і знаходити способи ефективного управління ними. Це допоможе дитині краще розуміти себе та свої реакції на стресові ситуації.

Крім того, важливо створювати для дитини позитивне середовище, де вона відчуватиме захист і підтримку. Підтримка з боку батьків, вчителів та оточуючих грає важливу роль у формуванні стресостійкості у дитини.

Розвитку стресостійкості у дітей можуть сприяти наступні чинники[37; 55]:

1. Позитивне сприйняття батьками та оточуючими дорослими. Важливу роль у формуванні стресостійкості в дитини грає позитивне ставлення і мислення батьків та навколишнього середовища до дитини, підтримка та розуміння.

2. Розвиток емоційного інтелекту. Вміння дитини розпізнавати свої емоції, контролювати їх та спілкуватися з іншими.

3. Виховання гнучкості мислення. Важливо навчити дитину шукати альтернативні шляхи розв'язання проблем та адаптовуватись до нових умов.

4. Сприяння саморегуляції. Навчання дитини ефективно керувати своїми емоціями, стресом та поведінкою.

Загалом, процес розвитку стресостійкості у дитячому віці є складним і багатогранним процесом, важливим для формування психологічного благополуччя та успішності у майбутньому житті, що потребує уваги та підтримки з боку дорослих.

На розвиток стійкості дитини до стресу впливає багато факторів. Основні з них – це самосвідомість, позитивне мислення, соціальна підтримка, емоційний інтелект, навички планування та організації, а також фізичне здоров'я та ефективні методи копінгу.

Навчання дитини позитивним способам мислення, навичкам самоконтролю та створення позитивного середовища для неї можуть значно полегшити управління стресом і сприяти розвитку стресостійкості.

1.3. Дослідження специфічних підходів до розвитку дитячої стресостійкості: аналіз провідного зарубіжного досвіду

Розвиток стресостійкості у дитячому віці є однією з ключових складових успішного і здорового дорослішання дитини. Сучасна наука та практика в галузі психології та педагогіки активно досліджують специфічні підходи до вирішення цієї проблеми, зокрема шляхом аналізу зарубіжного досвіду.

Дослідження дитячої стресостійкості має велике значення для розвитку ефективних психологічних практик і програм, спрямованих на покращення психологічного благополуччя дитини. Науково-методологічний підхід до цього дослідження допомагає забезпечити об'єктивну та достовірну інформацію про стресостійкість у дітей та розробляти ефективні стратегії її покращення[30].

Дослідження дитячої стресостійкості є важливою галуззю психологічної науки, оскільки вона дозволяє розуміти, як діти сприймають та впорядковують стресові ситуації, а також розвивати ефективні методи підтримки їх психологічного благополуччя.

Сучасні дослідники спрямовують наукові розвідки на дослідження фізичних, психологічних і соціальних аспектів дитячого стресу, такі як навантаження в школі, конфлікти з однолітками або сімейні проблеми[17; 56].

Для вивчення стресостійкості у дітей використовуються надійні та перевірені методики вимірювання (анкети, опитувальники та психодіагностичні тести).

Дослідження враховують різноманітні фактори стресу, які можуть впливати на дитину, такі як: школа, сім'я, оточуюче середовище, здоров'я тощо; визначають, як ці фактори взаємодіють та впливають на стресостійкість дитини.

Для покращення здатності дитини ефективно управляти стресом провідні практики спрямовують свою увагу на проведення тренувань та інтервенційних програм для покращення здатності дитини ефективно управляти стресом.

Для повноти розуміння дитячої стресостійкості проводяться довготривалі спостереження за дітьми, що дозволяє виявити зміни у реакціях на стресові ситуації та ефективність застосованих методик.

При реалізації корекційних програм, психологами-практиками враховується контекстуальна природа стресу у дітей. Це означає, що стрес розглядається у контексті конкретної ситуації і враховує індивідуальні особливості кожної дитини.

Один із ключових аспектів розвитку стресостійкості у дітей полягає у навчанні їх емоційному і соціальному регулюванню. Зарубіжний досвід показує, що програми соціально-емоційного навчання, такі як «Другий крок» (Second Step) у США, можуть значно покращити рівень стресостійкості у дітей. Ці програми навчають дітей розпізнавати свої емоції, вчити їх ефективно взаємодіяти з іншими та розвивати навички розв'язання конфліктів[54].

Програма «Другий крок» є однією з найбільш відомих та ефективних програм соціально-емоційного навчання для дітей віком від 4 до 14 років. Ця програма розроблена організацією Committee for Children і має на меті покращення соціальних навичок, емоційного регулювання та стресостійкості в дітей. В цілому, ця програма є комплексним підходом до розвитку стресостійкості у дітей, сприяючи їх соціально-емоційному розвитку та психологічному благополуччю[48].

Основні принципи програми включають:

1. Навчання емоційному розпізнаванню. Діти вчаться розпізнавати власні емоції та інших, розвивають уміння виражати свої почуття.
2. Розвиток навичок взаємодії. Діти навчаються співпрацювати, слухати інших, вирішувати конфлікти мирним шляхом і позитивно взаємодіяти з оточуючими.
3. Вчителі та батьки як партнери. Програма «Другий крок» активно залучає вчителів та батьків до процесу навчання, надаючи їм необхідні матеріали та інструменти для підтримки розвитку соціальних навичок у дітей.
4. Адаптація до конкретних потреб. Програма «Другий крок» має різні версії для різних вікових груп, що дозволяє адаптувати навчальний матеріал до конкретних потреб дитини.
5. Ефективність. Дослідження показують, що програма допомагає значно підвищити стресостійкість, покращити соціальну компетентність, зменшити агресивну поведінку та покращити загальний стан емоційного благополуччя в дітей.

Психологічні тренінги з розвитку стресостійкості в дитячому віці є важливим інструментом для підтримання психічного здоров'я та емоційного благополуччя дітей. Зарубіжний досвід показує, що програми соціально-емоційного навчання, спрямовані на навчання навичок саморегуляції, уважності та емпатії, можуть значно покращити стресостійкість у дітей.

Програма «Resilience-Based Programs for Children in Schools» в Сполучених Штатах спрямована на розвиток стресостійкості через навчання дітей ефективним стратегіям протистояння стресу та подолання труднощів. Дослідження показали, що учасники цієї програми виявляли більшу здатність адаптуватися до стресових ситуацій та успішно долати виклики[47].

Основні аспекти цієї програми включають:

1. Навчання стратегіям саморегуляції. Діти вчаться розпізнавати свої емоції, контролювати їх і знаходити конструктивні способи вираження

2. Розвиток емпатії. Діти навчаються розуміти почуття та потреби інших, що допомагає покращити їхні взаємини та вміння співпрацювати

3. Тренування стресостійкості. Діти отримують навички впорядкування стресових ситуацій, пошук рішень та позитивне мислення у складних ситуаціях

4. Підтримка вчителів та батьків: програма також включає навчання вчителів та батьків стратегіям розвитку стресостійкості у дітей, щоб створити сприятливе середовище для їхнього розвитку

Умови програми можуть варіюватися залежно від конкретного закладу освіти, але загальний підхід полягає у створенні безпечного та підтримуючого середовища для дітей, де вони можуть навчатися та розвиватися.

Як свідчать результати досліджень, програма «Resilience-Based Programs for Children in Schools» є ефективним інструментом для розвитку стресостійкості у дітей. Навчання дітей ефективним стратегіям протистояння стресу та позитивному мисленню допомагає покращити їхню здатність адаптуватися до складних ситуацій і легко справлятися із труднощами. Підтримка вчителів та батьків у цьому процесі є ключовою для успішного впровадження програми.

Крім того, важливою складовою розвитку стресостійкості у дітей є психофізичне здоров'я. Зарубіжний досвід показує, що практики, які поєднують фізичну активність з медитацією та йогою, можуть сприяти зменшенню рівня стресу у дітей. Наприклад, один з прикладів успішної програми – «MindUP», розроблена в Канаді. Вона поєднує фізичну активність з медитаційними вправами та допомагає дітям розвивати свою увагу та емоційну стабільність.

Ця програма є однією з популярних програм соціально-емоційного навчання. Вона спрямована на розвиток навичок саморегуляції, уваги, емпатії та стресостійкості у дітей віком від 3 до 14 років. «MindUP» базується на дослідженнях з психології, нейробіології та навчання.

Основні принципи програми «MindUP» включають[39]:

1. Навчання уважності. Діти вчать бути уважними до своїх думок, емоцій та фізичних відчуттів, що допомагає їм краще розуміти себе та свої потреби

2. Розвиток емпатії. Програма «MindUP» сприяє розвитку співчуття та емпатії в дітей, допомагаючи їм краще розуміти почуття інших людей та встановлювати позитивні міжособистісні взаємодії

3. Навчання саморегуляції. Діти вчаться ефективно керувати своїми емоціями, стресом і поведінкою, використовуючи різноманітні техніки релаксації та концентрації

4. Практичні вправи. Програма включає в себе практичні вправи на уважність, медитацію, глибоке дихання та інші техніки, які допомагають дітям зосередитися та заспокоїтися

5. Використання наукових доказів. «MindUP» базується на наукових дослідженнях про вплив практик уважності на психологічне благополуччя та академічну успішність

У результаті участі у програмі «MindUP» діти можуть покращити свою соціальну компетентність, знизити рівень стресу та агресії, покращити концентрацію та навчальну продуктивність, а також розвинути навички саморегуляції та емпатії.

Програма вчить дітей бути уважними до своїх думок та емоцій, розвиває їхню емпатію та навички саморегуляції. Дослідження показують, що участь у програмі «MindUP» призводить до зниження рівня стресу, покращення концентрації та навчальної продуктивності в дітей.

Досвід країн ЄС показує, що розвиток стресостійкості дітей є важливим аспектом їхнього фізичного та психологічного здоров'я. Декілька ключових підходів, які використовуються в країнах ЄС для вирішення цієї проблеми, включають[19]:

1. Психологічна підтримка. У багатьох країнах ЄС діти мають доступ до психологічної підтримки та консультування, яке допомагає їм розвивати емоційну стабільність та стресостійкість

2. Програми соціально-емоційного навчання. У школах країн ЄС проводяться програми, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, емпатії та

вирішення конфліктів, що допомагають дітям краще управляти своїми емоціями та стресом

3. Фізична активність. Заняття спортом і фізичні вправи є важливим аспектом розвитку стресостійкості дітей. У багатьох країнах ЄС існують програми сприяння покращення фізичного здоров'я дітей

4. Забезпечення безпечного та підтримуючого середовища. Створення сприятливого середовища для розвитку дітей, де вони можуть відчувати захист і підтримку, також грає важливу роль у формуванні їх стресостійкості

Програми соціально-емоційного навчання в школах країн Європейського Союзу спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, емпатії, взаємодії та стресостійкості у дітей. Ці програми допомагають учням краще розуміти свої емоції, взаємодіяти з іншими людьми та ефективно вирішувати конфлікти.

Один з успішних прикладів програми соціально-емоційного навчання в ЄС – програма «Zippy's Friends», яка розроблена для дітей віком від 5 до 7 років. Ця програма має за мету розвивати навички спілкування, взаємодії та емоційного самопочуття у дітей через інтерактивні уроки та вправи.

Інший приклад – програма «First step», яка широко використовується в країнах ЄС для дітей старшого шкільного віку. Ця програма надає учням навички соціально-емоційного навчання, такі як вирішення конфліктів, співпраця та ефективне спілкування.

Отже, програми соціально-емоційного навчання в школах країн ЄС сприяють розвитку ключових навичок у дітей, які допомагають їм успішно взаємодіяти з іншими та долати труднощі. Інтерактивний підхід до навчання соціально-емоційних навичок дозволяє дітям краще засвоювати матеріал і застосовувати його у повсякденному житті.

Підтримка вчителів і батьків у процесі впровадження програм соціально-емоційного навчання є ключовою для успішності результату цих програм.

Створення сприятливого середовища для розвитку дітей є важливим аспектом їхнього фізичного, емоційного та соціального зростання. Країни ЄС

вкладають значні зусилля у цей напрямок, розробляючи програми та ініціативи, спрямовані на створення безпечного та підтримуючого середовища для дітей. Ось деякі приклади зарубіжного досвіду:

Шкільні програми протидії булінгу. У багатьох країнах ЄС школи впроваджують програми, спрямовані на запобігання булінгу та насильства серед дітей. Наприклад, у Швеції діє програма Olweus Bullying Prevention Program, яка надає школам інструменти для запобігання булінгу.

Психологічна підтримка в школах. У деяких країнах, таких як Фінляндія, школярі мають доступ до психологічної підтримки та консультування протягом навчального дня. Це допомагає дітям вирішувати проблеми та розвивати емоційну стабільність.

Програми соціально-емоційного навчання. У країнах ЄС активно впроваджуються програми, спрямовані на розвиток соціальних та емоційних навичок у дітей. Наприклад, програма RULER у Швейцарії навчає дітей саморегуляції емоцій та сприяє позитивним міжособистісним взаємодіям.

Зелені школи та пришкільні садиби. Деякі країни ЄС активно розвивають концепцію зелених шкіл та пришкільних садиб, де діти можуть проводити час на свіжому повітрі та бути в оточенні природою. Це сприяє зниженню стресу та покращенню психофізичного здоров'я.

Загалом, зарубіжний досвід показує, що розвиток стресостійкості дітей вимагає комплексного підходу, який охоплює фізичне, емоційне та соціальне благополуччя; створення сприятливого середовища для розвитку дітей. Програми та ініціативи, спрямовані на покращення дитячої стресостійкості та їх психологічну підтримку, соціально-емоційне навчання та створення безпечних середовищ, грають ключову роль у формуванні стресостійкості та загального благополуччя дітей. Психологічні тренінги можуть значно покращити стресостійкість у дітей. Вони навчають дітей ефективно керувати своїми емоціями, розвивати емпатію та сприяють загальному психологічному благополуччю. Такий підхід до розвитку стресостійкості у дитячому віці є

важливим для формування майбутнього психологічного здоров'я та успіху дитини.

Узагальнюючи, країни ЄС активно працюють над розвитком стресостійкості дітей через комплексний підхід, який враховує їх фізичні, емоційні та соціальні потреби.

Дослідження зарубіжного досвіду також показують, що важливою складовою стресостійкості дитини є психологічна підтримка та позитивне середовище. Програми, які сприяють формуванню позитивних стосунків у сім'ї та школі, можуть значно покращити здатність дитини адаптуватися до стресових ситуацій.

Отже, аналіз зарубіжного досвіду показує, що специфічні підходи до розвитку стресостійкості у дитячому віці можуть бути дуже ефективними. Програми соціально-емоційного навчання та фізична активність поєднані з медитацією та створенням позитивного середовища для розвитку дитини – це лише деякі із методик, які можуть бути успішно використані для покращення стресостійкості у маленьких людей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИТЯЧОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

2.1. Організація та методики дослідження дитячої стресостійкості

Емпіричне дослідження дитячої стресостійкості ґрунтувалося на теоретичних положеннях, розглянутих у першому розділі про те, що розвиток дитячої стресостійкості допоможе подолати негативні наслідки стресових ситуацій, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, а також зберегти власне здоров'я.

Одним з ключових аспектів формування стресостійкості дітей є психологічна підготовка. Дітям важливо навчитися розуміти свої емоції та вміти керувати ними. Це може бути досягнуто за допомогою психокорекційних програм та психологічних тренінгів, які навчають стратегій релаксації, медитації та позитивного мислення. Також важливо забезпечити дітям можливість виражати свої емоції та думки, наприклад, через групові дискусії або індивідуальні консультації з психологом.

Організація та проведення емпіричного дослідження дитячої стресостійкості вимагає певної методологічної підготовки та уважності до етичних аспектів.

План емпіричного дослідження формування дитячої стресостійкості:

1. Визначення об'єкту, предмету, мети та завдань дослідження, формулювання гіпотези. Спочатку необхідно чітко визначити цілі та завдання дослідження. В даному емпіричному дослідженні нами вивчався рівень стресостійкості дітей середнього шкільного віку (10-14 років) і встановлювалися фактори, що впливають на дитячу стресостійкість.

2. Вибір бази та вибірки дослідження — визначення бази дослідження, кількості та характеристики учасників дослідження (вікова категорія).

3. Розробка методики вимірювання дитячої стресостійкості — встановлення метрики та інструментів для оцінки рівня дитячої стресостійкості (складення блоку психологічних тестів). Важливо, щоб інструментарій був надійним, валідним та адаптованим до вікових особливостей дітей. Для оцінки стресостійкості було використано стандартизовані психологічні тести.

4. Збір даних — проведення діагностики рівня стресостійкості дітей, що прийняли участь в даному емпіричному дослідженні. Для збору даних використовувалися: психологічне тестування, спостереження. Важливим було забезпечити етичний аспект, конфіденційність та безпеку учасників дослідження. При проведенні дослідження було дотримано принципу добровільності учасників, конфіденційності та безпеки.

5. Аналіз результатів та інтерпретація отриманих даних — використання статистичних методів для оцінки статистичної значущості отриманих результатів (описова статистика, кореляційний аналіз).

6. Розробка рекомендацій щодо покращення дитячої стресостійкості.

7. Висновки: підсумування результатів дослідження та формулювання висновків; обговорення отриманих результатів на вченій раді кафедри психології для сприяння подальшому дослідженню та розвитку цієї області.

Етапи емпіричного дослідження дитячої стресостійкості можна умовно поділити на три основні:

1. Пошуково-теоретичний:

Постановка проблеми. На цьому етапі визначається конкретна проблема або питання, яке потребує дослідження, що пов'язано з вивченням певного явища, процесу чи взаємозв'язку (дослідження теоретичних аспектів розвитку дитячої стресостійкості).

Пошук літератури — проведення аналізу наукових джерел для ознайомлення з попередніми дослідженнями та теоретичними підходами, що стосуються обраної проблеми.

Формулювання гіпотези або припущень. На основі аналізу літератури формулюються гіпотези або припущення, які будуть перевірятися під час наукового дослідження (припущення про наявність взаємозв'язку між рівнем розвитку дитячої стресостійкості та рівнями розвитку вольової саморегуляції та емоційної стійкості дитини).

2. Науково-дослідницький:

Планування дослідження, розробка методології дослідження, вибір методів збору та аналізу даних, визначення експериментальної бази та вибірки учасників тощо.

Збір даних — проведення збору необхідних даних за допомогою обраного методу (експеримент).

Аналіз та інтерпретація даних — отримані дані аналізуються за допомогою відповідних статистичних методів, інтерпретуються та порівнюються із вже існуючими знаннями.

3. Заключно-узагальнюючий:

Формулювання висновків. На цьому етапі формулюються висновки на основі аналізу результатів дослідження та перевірки гіпотез.

Розробка рекомендацій на основі отриманих даних та висновків для практики або подальших досліджень.

Кожен з цих етапів є важливим для успішного проведення емпіричного дослідження і вимагає уважності, системності та методичності.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – дитяча стресостійкість.

Метою дослідження є вивчення психологічних засад формування дитячої стресостійкості.

Відповідно до мети були поставлені наступні завдання дослідження:

1. Розглянути теоретичні аспекти формування та розвитку дитячої стресостійкості
2. Провести емпіричне дослідження дитячої стресостійкості

3. Розробити пропозиції щодо розвитку дитячої стресостійкості

Опис проблеми. Умови війни в Україні створюють надзвичайно складні умови для дітей, які проявляються в екстремальних ситуаціях, що включають в себе загрозу для їхнього фізичного та психологічного благополуччя. У таких умовах стресостійкість дітей стає ключовим аспектом їхнього психологічного розвитку та виживання.

Діти, які переживають війну, зазнають постійного стресу та тривоги через небезпеку, втрату близьких, руйнування домівок та зміни у звичному способі життя. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії та інших психологічних проблем. Тому важливо навчити дітей ефективно керувати стресом і розвивати їх стресостійкість.

Важливо навчити дітей бачити стрес як можливість для особистого росту та навчання. Вони можуть навчитися бачити ситуацію з позитивної сторони, шукати можливості для самовдосконалення та розвитку своїх сильних сторін. Це допомагає їм пережити важкості війни з більшою мужністю та оптимізмом.

Операціоналізація базових понять.

Стресостійкість – це психологічна характеристика особистості, яка визначається здатністю людини ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями, не втрачаючи рівня працездатності та психічного благополуччя. Особа з високою стресостійкістю може адаптуватися до негативних впливів, швидко відновлюватися після стресових подій та зберігати емоційний баланс.

Дитяча стресостійкість – це здатність дитини адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно впоратися з ними. Дитяча стресостійкість визначається рівнем психологічної стійкості, вольового самоконтролю, емоційною стійкістю та здатністю дитини вирішувати проблеми без значних негативних наслідків для свого психічного стану.

Емоційна стійкість – це здатність особистості контролювати свої емоції у стресових ситуаціях, не дозволяючи їм переважити розумову частину поведінки.

Людина з високим рівнем емоційної стійкості може керувати своїми реакціями на подразники та зберігати внутрішню рівновагу.

Рівень вольового самоконтролю – це психологічна характеристика, що вказує на здатність особистості контролювати свої дії, емоції та думки, незалежно від обставин. Особа з високим рівнем вольового самоконтролю може свідомо приймати рішення, керувати своєю поведінкою та досягати поставлених цілей навіть у складних умовах.

Ці поняття важливі для розуміння психологічної стабільності й адаптації дитини до стресових ситуацій, що можуть виникати у повсякденному житті. Вони впливають на психологічний комфорт, ефективність та загальний розвиток дитини.

Методи дослідження:

1. Теоретичний — аналіз та узагальнення наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми формування дитячої стресостійкості; синтез; угруповання.
2. Емпіричний — психологічне тестування.
3. Метод математичної обробки даних — кількісний аналіз емпіричних даних з використанням методів математичної статистики.

Опис методів дослідження.

Метод теоретичного аналізу є одним з основних методів дослідження в гуманітарних науках, таких як філософія, психологія, соціологія та інші. Цей метод полягає у систематичному аналізі теоретичних концепцій, ідей, понять та моделей, що використовуються для пояснення певних явищ або проблем. Основною метою теоретичного аналізу є розвиток та уточнення теоретичних підходів до вивчення об'єкта дослідження.

Під час теоретичного аналізу дослідник:

1. Аналізує та уточнює поняття, що використовуються для пояснення об'єкта дослідження.
2. Вивчає різні теоретичні підходи до розглянутого питання.

3. Порівнює та аналізує різні точки зору на проблему.
4. Розробляє нові теоретичні концепції та моделі для пояснення явищ.

Метод теоретичного аналізу дозволяє розширити наше розуміння складних проблем, виявити логічні зв'язки між поняттями та розвинути нові гіпотези для подальшого емпіричного дослідження.

Метод експерименту в психологічному дослідженні.

Експеримент – це один із основних методів дослідження в психології, який дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки між змінними. Основна ідея експерименту полягає в тому, що дослідник змінює одну або декілька незалежних змінних (факторів) для вивчення їх впливу на залежну змінну (результат).

Основні характеристики методу експерименту в психології:

1. Контрольовані умови. Для проведення експерименту необхідно створити спеціальні умови, в яких можна контролювати та маніпулювати змінними.
2. Вимірювання та аналіз результатів експерименту для встановлення причинно-наслідкових зв'язків.
3. Внутрішня та зовнішня валідність. Важливо, щоб експеримент був валідний як внутрішньо, так і зовнішньо, тобто результати були достовірними та їх можна було узагальнювати на широку популяцію.

Психологічні тести – це спеціалізовані методи психологічного діагностичного дослідження, застосовуючи які можна отримати точну кількісну чи якісну характеристику досліджуваного явища. Від інших методів дослідження тести відрізняються тим, що: припускають стандартизовану, вивірену процедуру збору та обробки даних, а також їх інтерпретації; за допомогою тестів можна вивчати і порівнювати між собою якості людей, давати оцінки їх психологічному стану і поведінці.

Метод статистичного аналізу:

Статистичний аналіз є невід'ємною частиною багатьох психологічних досліджень і допомагає науковцям розумно та обґрунтовано робити висновки на основі отриманих даних. Статистичний аналіз – це процес обробки та інтерпретації даних за допомогою статистичних методів. Цей метод дозволяє дослідникам отримати об'єктивне уявлення про результати дослідження, перевірити гіпотези та зробити висновки на основі статистичної обробки даних.

Основні характеристики методу статистичного аналізу:

1. Дескриптивний аналіз. Дозволяє описати дані за допомогою основних статистичних показників, таких як середнє значення, медіана, мода, дисперсія тощо.

2. Інференційний аналіз. Дозволяє робити висновки про популяцію на основі обмеженої вибірки даних.

3. Параметричні та непараметричні методи. Статистичний аналіз може бути проведений за допомогою параметричних методів (якщо дані мають певний розподіл) або непараметричних методів (якщо дані не задовольняють параметричні передумови).

Кореляційний аналіз – це статистичний метод дослідження, який використовується для вивчення статистичного зв'язку між двома чи більше змінними. Основна мета кореляційного аналізу полягає у визначенні ступеня взаємозв'язку між змінними та оцінці сили і напрямку цього зв'язку.

При проведенні кореляційного аналізу дослідник:

1. Обчислює кореляційний коефіцієнт, який вказує на ступінь залежності між змінними. Коефіцієнт кореляції може бути позитивним (коли зміни в одному напрямку супроводжуються змінами в іншому напрямку) або негативним (коли зміни в одному напрямку супроводжуються протилежними змінами в іншому напрямку).

2. Оцінює статистичну значимість отриманих результатів, щоб визначити, чи можна довіряти знайденим зв'язкам.

3. Аналізує отримані результати та робить висновки щодо природи взаємозв'язку між досліджуваними змінними.

Кореляційний аналіз дозволяє встановити наявність або відсутність статистичного зв'язку між змінними, що допомагає у розумінні взаємозв'язків у досліджуваному явищі або процесі.

Статистичний аналіз дозволяє об'єктивно оцінити результати дослідження, виявити закономірності та розробити статистично обґрунтовані рекомендації.

Методики діагностики:

1. Тест «Шкала стресостійкості, КШСУ» (Є. В. Распопін). Оцінює рівень стресостійкості особистості, тобто здатність дитини впоратися зі стресом і витримувати його негативні впливи.

Оцінка параметрів тесту:

- 0-3: низький рівень;
- 4-6: середній рівень;
- 7-9: високий рівень.

2. Опитувальник вольового самоконтролю ВСК (Е.В. Ейдман) (дитяча версія).

Призначений для визначення рівня розвитку вольової саморегуляції дитини, що підрозумовується як міра володіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність дитини свідомо керувати своїми діями, станами і спонуканнями.

Оцінка параметрів тесту:

- 0-8 балів: низький рівень;
- 9-16 балів: середній рівень;
- 17-24 бали: високий рівень.

3. Тест «Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов).

Вимірює рівень емоційної стійкості особистості, тобто здатність дитини контролювати свої емоції та не давати їм переважати над розумовими функціями.

Оцінка параметрів тесту:

- 0-7 балів: високий рівень емоційної стійкості, який базується на стабільній психіці.
- 8 – 14 балів: середній рівень емоційної стійкості
- 15 - 20 балів: підвищений рівень емоційності.
- 21 - 25 балів: висока ступінь емоційної збудливості.

Експериментальна база та вибірка

Емпіричне дослідження проводилося на протязі 2023-2024рр в м. Запоріжжя на базі Запорізької гімназії №52 Запорізької міської ради Запорізької області (Україна, Запорізька область, м. Запоріжжя, вул. Шевченка, 241 в).

В емпіричному дослідженні дитячої стресостійкості взяли участь 40 дітей (середнього шкільного віку) учні 7-8 класів – хлопці та дівчата у віковій категорії від 12-13 років (середній вік 12,55 років) (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки

Група	Стать	N (кількість осіб)	Середній вік (років)	Стандартне відхилення
	хлопці	16	12,5	0,5
	дівчата	24	12,6	0,44
	всього	40	12,55±0,47	

Дослідження проводилося в природних умовах життя і діяльності випробуваних. Дітям було запропоновано тестовий матеріал згідно обраних нами методик для проведення діагностики. Достовірність дослідження була забезпечена вихідним методологічним аналізом теоретичних положень психології, застосуванням комплексу діагностичних методів та адекватних

цілей, завданням дослідження, використанням математико-статистичних процедур обробки даних.

Статистична та математична обробка емпіричних даних виконувалася з використанням програм: EXCEL і комп'ютерної програми для психологів — SPSS-24. Достовірність результатів встановлювалася за допомогою Spearman Rank Order Correlations (для встановлення взаємозв'язку між дитячою стресостійкістю та психологічними чинниками її формування). Як мінімальний поріг достовірності приймався $p < 0,05$.

2.2. Статистичний аналіз та обговорення результатів дослідження дитячої стресостійкості

На початку емпіричного дослідження нами було проведено діагностику дитячої стресостійкості за методикою «Шкала стресостійкості, КШСУ», результати статистичної обробки результатів діагностики показали наступне (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Статистичний аналіз результатів діагностики дитячої стресостійкості (за методикою «Шкала стресостійкості, КШСУ») (n=40)

Показник	Результат
Середнє	4,425
Стандартна помилка	0,205337
Медіана	4
Мода	4
Стандартне відхилення	1,298668
Дисперсія вибірки	1,686538
Мінімум	2
Максимум	8
N	40
Рівень надійності (95,0%)	0,415334

Як видно з таблиці 2.2, результати проведеного аналізу показали середній рівень розвитку дитячої стресостійкості у вибірці ($4,42 \pm 1,29$).

Дисперсія вибірки складає 1,68 і свідчить про те, що дані розподілені досить рівномірно, але все ж таки є певна різниця між значеннями.

Мода=4 свідчить про те, що найбільш поширеним значенням у вибірці є 4, що вказує на те, що більшість дітей мають середній рівень розвитку стресостійкості.

При значенні надійності на рівні 0,415334, можна вважати, що більшість дітей в групі мають середній рівень стресостійкості.

Дитина з середнім рівнем стресостійкості характеризується достатньою емоційною стабільністю. Вона може керувати своїми емоціями у стресових ситуаціях, не втрачаючи контролю, може проявляти емпатію до інших і розуміти їх почуття.

Дані діти виявляють гнучкість у поведінці, вони можуть швидко пристосовуватися до змін у середовищі або умовах, не втрачаючи продуктивності або ефективності. Вони можуть швидко змінювати свої стратегії дій для досягнення поставленої мети.

Середній рівень розвитку стресостійкості в дитини свідчить про її здатність до саморегуляції та самоприйняття.

Дитина може ефективно контролювати свої дії, реагувати на стресові ситуації без негативних наслідків. Вона може використовувати різноманітні стратегії для зменшення стресу і впорядкування своїх емоцій, бути свідомою своїх сильних і слабких сторін, приймати себе такою, яка вона є, і не перебувати у постійному стані самокритики чи сумніву.

Загалом, діти із середнім рівнем стресостійкості можуть бути добре адаптованими до різних життєвих ситуацій, мати позитивне ставлення до самого себе та оточуючих і бути готовими до подолання труднощів і викликів.

Але не зважаючи на те, що вони можуть керувати своїми емоціями і поведінкою в стресових ситуаціях, вони все одно потребують додаткової

підтримки. Важливо підтримувати дітей, розвивати їх стресостійкість та надавати позитивний приклад для подальшого розвитку особистості.

В таблиці 2.3 наведемо характеристику рівнів розвитку стресостійкості у вибірці.

Таблиця 2.3

**Рівні розвитку дитячої стресостійкості у вибірці
(за методикою «Шкала стресостійкості, КШСУ») (n=40)**

Рівень стресостійкості	кількість, осіб	питома вага, %
високий	4	10,00%
середній	29	72,50%
низький	7	17,50%
всього	40	100,00%

Як видно з таблиці 2.3 більшість дітей у вибірці мають середній рівень розвитку стресостійкості: 29 осіб (72,5%).

Середній рівень стресостійкості характеризується наступними особливостями:

1. Здатність до самоконтролю. Ці діти можуть проявляти стрес у деяких ситуаціях, але здатні швидко відновлювати емоційний стан.
2. Середня адаптивність. Вони можуть потребувати додаткової підтримки та підказок у нових ситуаціях, але зазвичай можуть успішно впоратись з ними.
3. Переважно позитивний настрій. Ці діти можуть мати як позитивний, так і негативний настрій у різних ситуаціях, але загалом їхня емоційна стабільність є середньою.

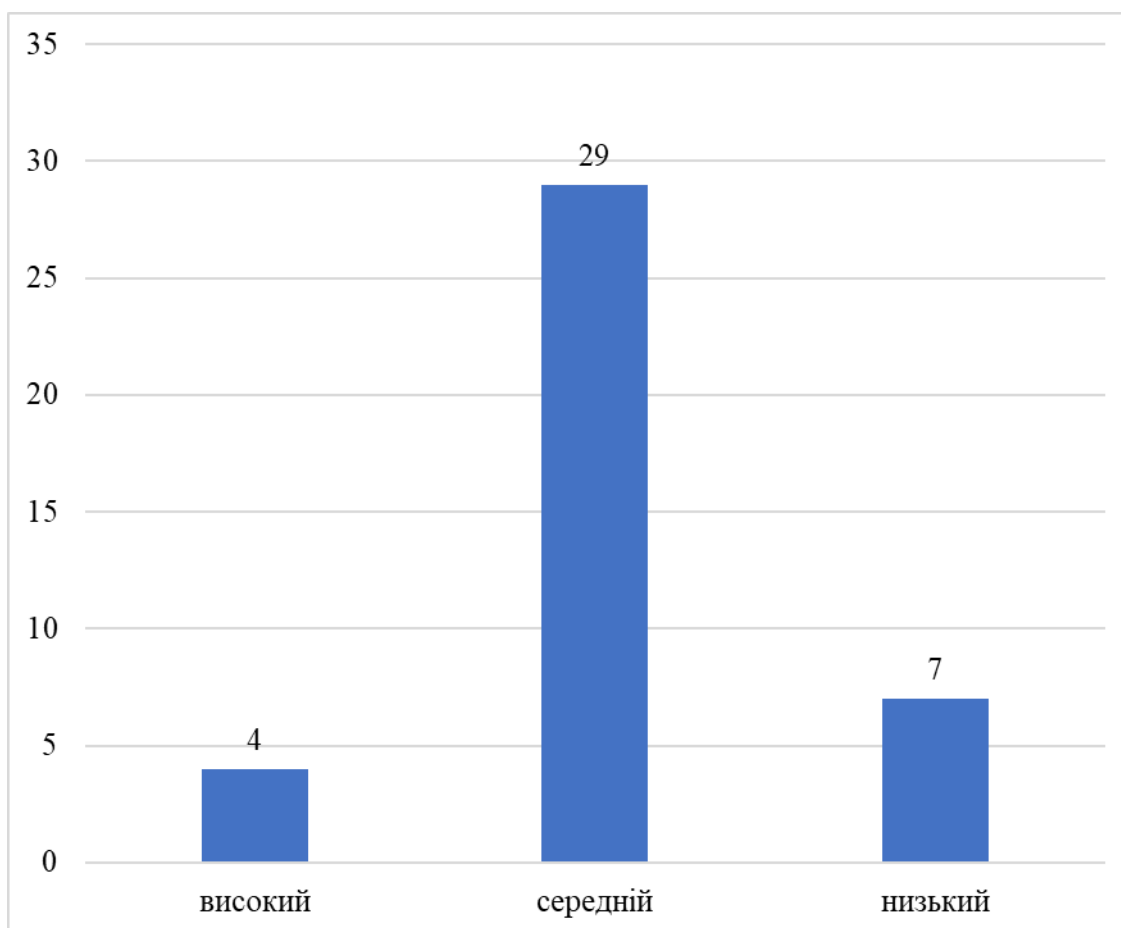


Рис.2.1 Рівні розвитку дитячої стресостійкості у вибірці

Як видно з рисунку 2.1, високий рівень було виявлено лише у 4 осіб (10%). Діти, що мають високий рівень стресостійкості добре справляються зі стресом, швидко адаптуються до нових ситуацій та умов і мають ефективні стратегії для подолання стресу (рис.2.1). Високий рівень стресостійкості у дітей середнього шкільного віку характеризується наступними особливостями:

1. Емоційна стабільність. Такі діти здатні контролювати свої емоції навіть у стресових ситуаціях і швидко відновлюють емоційний баланс.
2. Адаптивність. Вони легко адаптуються до нових ситуацій і змін, не втрачаючи ефективності у вирішенні завдань.
3. Оптимізм. Такі діти мають позитивний погляд на життя, вірять у власні сили і можливості.

Низький рівень розвитку стресостійкості у вибірці мають 7 дітей (17,5%). Вони можуть швидко втрачати контроль у стресових ситуаціях і мають низьку

здатність до адаптації. Низький рівень стресостійкості характеризується наступними особливостями:

1. Імпульсивність. Ці діти можуть легко втрачати контроль над своїми емоціями і давати імпульсивну реакцію на стресову ситуацію.

2. Негативний настрій. Вони часто проявляють песимістичний погляд на життя і можуть перебувати у стані тривожності або подразливості.

3. Недостатня адаптивність. Цим дітям може бути складно адаптуватися до нових ситуацій і вони можуть швидко втрачати ефективність у вирішенні завдань.

Таким чином, результати діагностики дитячої стресостійкості показали наступне: з урахуванням виявленого середнього рівня розвитку стресостійкості у вибірці дітей ($4,42 \pm 1,29$) при дисперсії (1,68), моді (4) та надійності на рівні 0,415334, можна зробити висновок, що більшість дітей у вибірці мають середній рівень розвитку стресостійкості та це свідчить про те, що більшість учасників дослідження потребують додаткової уваги та навчання з метою розвитку стресостійкості для успішної адаптації до стресових ситуацій у житті.

Далі було досліджено формування вольового самоконтролю у вибірці дітей (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Статистичний аналіз результатів діагностики вольового
самоконтролю дітей (за методикою Опитувальник вольового
самоконтролю ВСК (Е.В. Ейдман)) (n=40)**

Чинник	N	Мін	Мах	Середнє	Стд. відхил.	Дисперсія	Рівень надійності (95%)
Індекс вольового самоконтролю	40	5	26	14,525	5,377958	28,9224	1,7199
Індекс наполегливості	40	3	14	7,70	2,875181	8,2666	0,9195

Індекс самоволодіння	40	2	12	6,825	2,570917	6,6061	0,8222
----------------------	----	---	----	-------	----------	--------	--------

Як показано у таблиці 2.4, індекс вольового самоконтролю у вибірці дітей знаходиться на середньому рівні та складає $(14,525 \pm 5,37)$ при середніх показниках розвитку наполегливості $(7,7 \pm 2,87)$ та самоволодіння $(6,82 \pm 2,57)$ в групі (рис. 2.2).

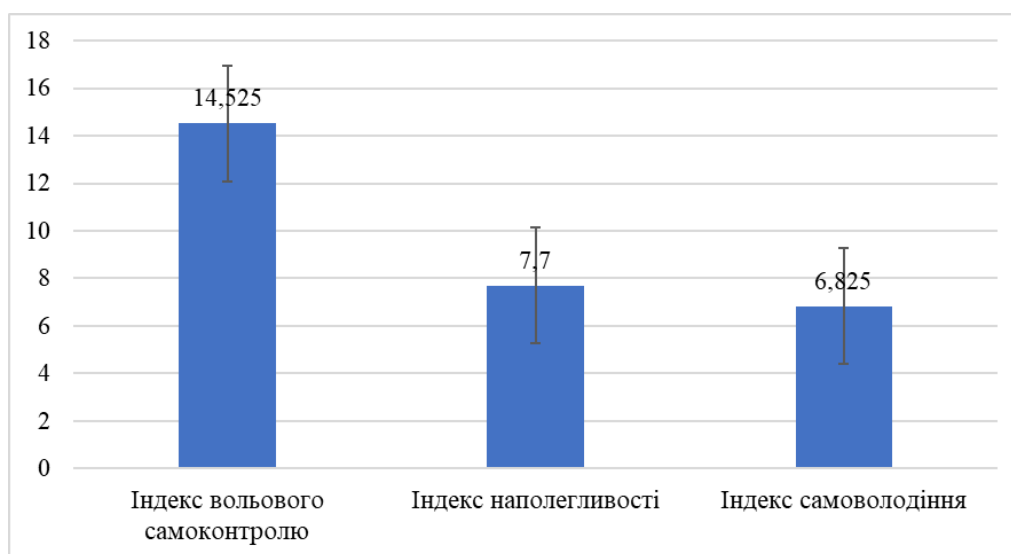


Рис.2.2 Аналіз розвитку чинників вольового самоконтролю дітей

Як видно на рисунку 2.2, індекс вольового самоконтролю у вибірці дітей знаходиться на середньому рівні і складає $(14,525 \pm 5,37)$. Це означає, що діти у вибірці мають певний рівень вольового самоконтролю, який може допомогти їм у керуванні своїми діями, емоціями та поведінкою. Середній показник вказує на те, що більшість дітей можуть ефективно контролювати себе в різних ситуаціях.

Середні показники розвитку наполегливості $(7,7 \pm 2,87)$ та самоволодіння $(6,82 \pm 2,57)$ в групі також свідчать про наявність певного рівня цих якостей у дітей. Наполегливість допомагає дітям досягати поставлених цілей та не здаватися при перешкодах, а самоволодіння дозволяє контролювати свої емоції та реакції.

Загалом, комбінація середнього рівня вольового самоконтролю, наполегливості та самоволодіння у вибірці дітей свідчить про те, що вони мають певний потенціал для успішного подолання викликів і досягнення успіху. Важливо підтримувати та розвивати ці якості у дітей через сприятливе середовище, позитивне підкріплення та навчання стратегіям саморегуляції.

В табл.2.5 наведемо характеристику групи за рівнем розвитку вольового самоконтролю (ВСК).

Таблиця 2.5

**Рівні розвитку вольового самоконтролю дітей (за методикою
Опитувальник вольового самоконтролю ВСК (Е.В. Ейдман)) (n=40)**

Рівень ВСК	кількість, осіб	питома вага, %
високий	3	7,50%
середній	30	75,00%
низький	7	17,50%
всього	40	100,00%

Високий бал, отриманий лише 3 дітьми у вибірці (7,5%) за загальною шкалою вольової саморегуляції (рівень вольового контролю), характерний для емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних дітей, яких відрізняє спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, такі діти добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують встановлені цілі, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну спрямованість. Середній рівень вольового самоконтролю має більшість дітей, 30 осіб (75%) (рис. 2.3). Це свідчить про те, що дані діти можуть мати проблеми з витримкою, а також про наявність стресу і тиску в їх житті, що може призвести до невдачі, втрати нормального рівня самооцінки та низької мотивації при зустрічі з труднощами. При тому, середній рівень вольового контролю означає, що більшість дітей в групі мають здатність контролювати свої дії та поведінку у більшості ситуацій, можуть виявляти самоконтроль і волю, щоб досягти своїх цілей та уникнути

небажаних наслідків. Загалом, середній рівень вольового контролю є нормальним для дитини і не є причиною серйозних проблем з поведінкою чи діяльністю.

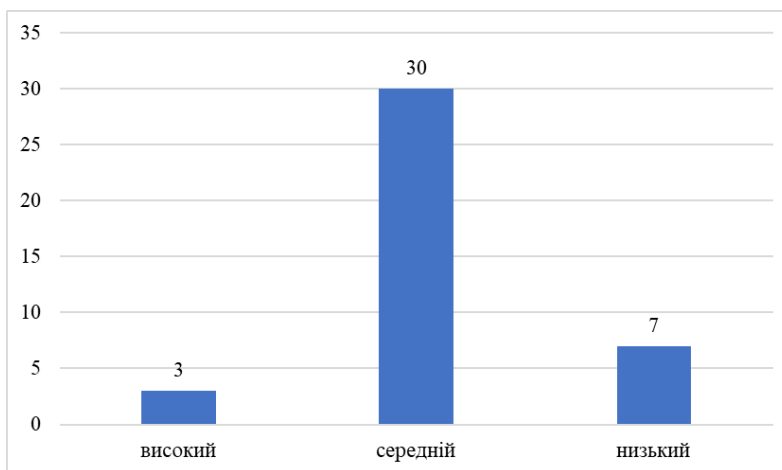


Рис. 2.3 Рівні розвитку вольового самоконтролю (ВСК) в групі дітей (n=40)

Як наглядно показано на рис. 2.3, низький рівень вольового самоконтролю мають 7 дітей у вибірці (17,5%). Низький рівень вольового самоконтролю дітей при низьких показниках наполегливості та самоволодіння може свідчити про недостатню здатність дітей керувати своїми діями, емоціями та поведінкою. Це може бути наслідком труднощів у досягненні поставлених цілей, управлінні своїми емоціями та взаємодії з іншими людьми.

Низький рівень вольового самоконтролю може вказувати на те, що діти мають проблеми з управлінням власною увагою, волею та самодисципліною. Вони можуть бути більш схильні до імпульсивних реакцій, неспроможності стримувати свої емоції та дії у важких для них ситуаціях.

Низький рівень наполегливості може вказувати на те, що дитина швидко втрачає зацікавлення або не має достатньої мотивації для досягнення поставлених цілей, що може призвести до відкладання завдань, невдач та низької продуктивності. Низький рівень самоволодіння означає, що дитина може мати проблеми з контролем своїх емоцій, реакцій та поведінки. Вона може бути

схильна до конфліктних ситуацій, неспроможна адекватно реагувати на стресові ситуації та управляти своїми емоціями.

Отже, низький рівень вольового самоконтролю разом з низькими показниками наполегливості та самоволодіння свідчить про потребу в покращенні навичок саморегуляції та розвитку особистості дитини. Важливо створити сприятливе середовище, що підтримує розвиток цих якостей через навчання стратегіям самоконтролю, мотивації до досягнення цілей та практику саморегуляції у різних ситуаціях.

Наступним етапом дослідження стала діагностика емоційної стійкості дітей. Результати статистичного аналізу емоційної стійкості дітей наведено у табл.2.6.

Таблиця 2.6

Статистичний аналіз результатів діагностики рівня емоційної стійкості дітей

(за методикою Тест «Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов)) (n=40)

Показник	Результат розрахунку
Середнє	12,275
Стандартна помилка	0,835884
Медіана	12
Мода	12
Стандартне відхилення	5,286594
Дисперсія вибірки	27,94808
Мін	4
Мах	24
N	40
Рівень надійності (95%)	1,690735

Результати проведеного аналізу емоційної стійкості дітей свідчать про середній рівень розвитку емоційної стійкості в більшості дітей у вибірці ($12,27 \pm 5,28$). Це свідчить про те, що більшість дітей в групі є достатньо емоційно вразливими або переживають значну кількість стресових ситуацій.

Як видно з табл.2.6 середній рівень розвитку емоційної стійкості у вибірці, як показано результатами діагностики, становить 12,275 зі стандартною помилкою 0,835884. Медіана та мода також дорівнюють 12, що свідчить про те,

що більшість дітей у вибірці мають значення розвиненої емоційної стійкості навколо цього середнього показника.

Стандартне відхилення у вибірці складає 5,286594, що означає, що значення емоційної стійкості серед дітей можуть коливатися на цю величину від середнього значення. Дисперсія вибірки дорівнює 27,94808, що вказує на розкид значень навколо середнього рівня емоційної стійкості.

Рівень надійності вибірки (95%) дорівнює 1,690735, що свідчить про те, що результати дослідження є достатньо надійними і можуть бути узагальнені на більшу популяцію.

Середній рівень емоційної стійкості у дітей може означати, що вони здатні адекватно реагувати на стресові ситуації, керувати своїми емоціями та впоратися з негативними подіями. Вони можуть мати здатність швидко адаптуватися до змін у середовищі та зберігати позитивний настрій навіть у складних ситуаціях. Однак, розкид значень може свідчити про те, що деяким дітям може бути потрібна додаткова підтримка у розвитку емоційної стабільності.

Загалом, середній рівень емоційної стійкості вказує на те, що діти в групі мають базовий розвинений ресурс для успішного подолання життєвих викликів та стресових ситуацій, але можуть потребувати певного супроводу та навчання для посилення цих навичок.

В таблиці 2.7 наведемо характеристику рівнів розвитку емоційної стійкості у вибірці.

Таблиця 2.7

Рівні розвитку емоційної стійкості

(за методикою Тест «Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов)) (n=40)

Рівень емоційної стійкості	кількість, осіб	питома вага, %
високий	4	10,00%
середній	29	72,50%
низький	7	17,50%
всього	40	%

Як видно з таблиці 2.7 більшість дітей у вибірці мають середній рівень розвитку емоційної стійкості 29 осіб (72,5%) (рис.2.4).

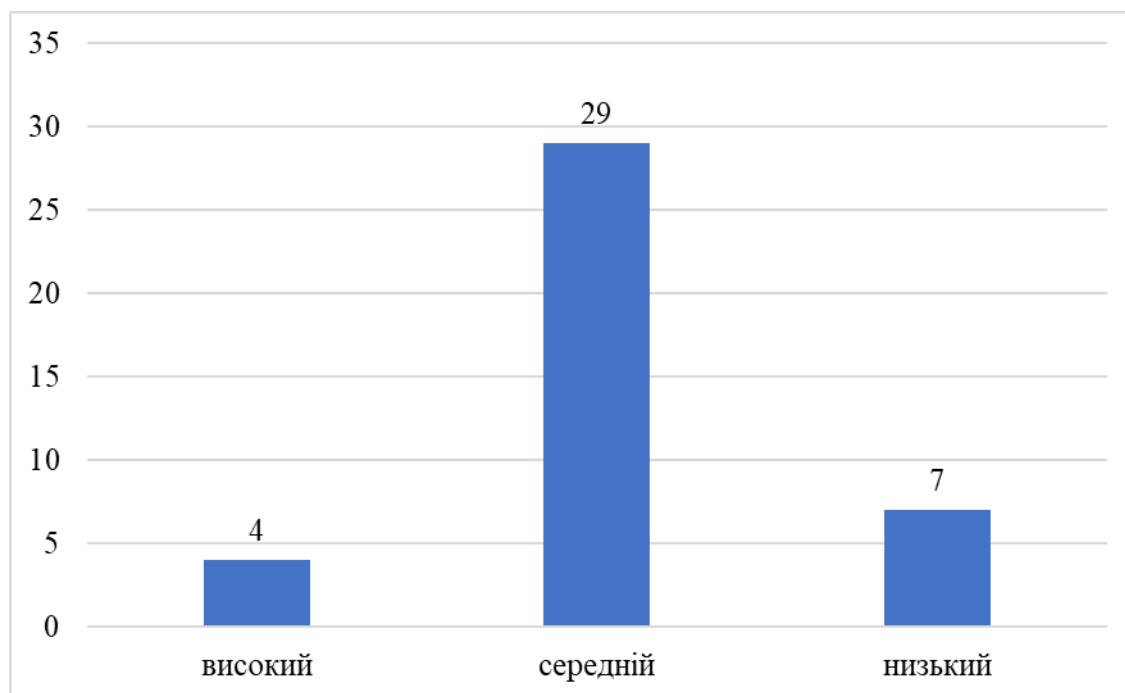


Рис.2.4 Рівні розвитку емоційної стійкості дітей

На рисунку 2.4 видно, що високий рівень емоційної стійкості має лише 4 дитини в групі (10 %). Він характеризується тим, що діти можуть контролювати свої емоції і не дозволяти їм впливати на прийняття рішень та поведінку, вони можуть залишатися спокійними та зосередженими навіть у стресових ситуаціях.

Висока ступінь емоційної збудливості (низька емоційна стійкість) була виявлена у 7 дітей в групі (17,5%). Це може свідчити про те, що дані діти мають велику емоційну вразливість або відчують значну кількість стресових ситуацій. Високий рівень емоційної збудливості, виявлений у 7 дітей, може вказувати на те, що вони швидко реагують на подразники та стресові ситуації та можуть мати складнощі у контролі своїх емоцій. Діти з високою емоційною збудливістю можуть швидко втрачати контроль над собою, переживати сильні емоції, агресивно реагувати на подразники чи важко заспокоюватися після стресових ситуацій. Для дітей з високою емоційною збудливістю важливо

створити сприятливе середовище, де вони зможуть вчитися регулювати свої емоції та спокійніше реагувати на стресові ситуації.

Далі для підтвердження чи спростування гіпотези про те, що існує зв'язок між формуванням дитячої стресостійкості (ССт) та показниками психологічного благополуччя дітей за критеріями: вольовий самоконтроль (ВС) та емоційна стійкість (ЕС) нами було проведено кореляційний аналіз (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Кореляційний аналіз

		ССт	ВС	ЕС
ССт	Кореляція Пірсона	1	,802**	,836**
	знач. (двост)		,000	,000
	N	40	40	40
ВС	Кореляція Пірсона	,802**	1	,792**
	знач. (двост)	,000		,000
	N	40	40	40
ЕС	Кореляція Пірсона	,836**	,792**	1
	знач. (двост)	,000	,000	
	N	40	40	40

Кореляційний аналіз було виконано за допомогою програми IBM SPSS Statistics 24, використовувався коефіцієнт рангової кореляції Пірсона.

В результаті проведеного кореляційного аналізу нами було виявлено тісний прямий зв'язок між стресостійкістю та показниками: вольовий самоконтроль ($R=,802^{**}$), емоційна стійкість ($R=,836^{**}$) (рис.2.5).

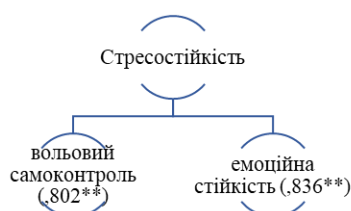


Рис.2.5 Кореляційна плеяда «зв'язок між формуванням дитячої стресостійкості (ССт) та показниками психологічного благополуччя дітей за критеріями: вольовий самоконтроль (ВС) та емоційна стійкість (ЕС)»

Як наглядно показано на рис.2.5, результати кореляційного аналізу свідчать про те, що існує тісний прямий зв'язок між дитячою стресостійкістю та

показниками вольового самоконтролю та емоційної стійкості у вибірці дітей. Це означає, що діти з високим рівнем стресостійкості мають більш розвинені навички вольового самоконтролю та емоційної стійкості.

Вольовий самоконтроль (802)** вказує на здатність дитини контролювати свої дії, реакції та емоції у стресових ситуаціях. Діти з високим рівнем вольового самоконтролю можуть краще управляти своїми поведінковими реакціями, уникати імпульсивних дій та приймати обдумані рішення навіть у складних умовах.

Емоційна стійкість (836)** вказує на здатність дитини ефективно керувати своїми емоціями, виявляти емоційну гнучкість та адаптивність у різних ситуаціях. Діти з високим рівнем емоційної стійкості вміють легше впоратися з емоційними стресами та зберегти позитивний емоційний стан навіть у негативних ситуаціях.

Отже, результати дослідження свідчать про важливий взаємозв'язок між дитячою стресостійкістю, вольовим самоконтролем та емоційною стійкістю. Це підкреслює значення розвитку цих навичок у дітей для покращення їх загального благополуччя та успішності у подоланні стресових ситуацій.

Результати проведеного аналізу показали, що діти з високим рівнем вольового самоконтролю та емоційної стійкості легше пристосовуються до стресових ситуацій, оскільки вони можуть швидко змінювати свої погляди та стратегії поведінки, щоб впоратися з новими обставинами.

Виявлений тісний зв'язок між стресостійкістю та вольовим самоконтролем свідчить про те, що діти з високим рівнем вольового самоконтролю можуть зосередитися на своїх цілях та досягати їх, навіть якщо це вимагає від них зусиль та відмов від корисних або приємних речей. Вони також можуть керувати своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації більш обдуманно.

Виявлений тісний прямий зв'язок між стресостійкістю та емоційною стійкістю вказує на те, що діти з високим рівнем емоційної стійкості можуть

краще пристосовуватися до стресових ситуацій та швидше повертатися до нормального стану після стресу.

Отже, стресостійкість взаємозв'язана з вольовим самоконтролем та емоційною стійкістю. Діти з високим рівнем стресостійкості мають кращу здатність пристосовуватися до стресових ситуацій та ефективно адаптуватися до нових обставин. Взаємозв'язок між цими трьома аспектами полягає в тому, що вони взаємно підтримують один одного. Наприклад, висока стресостійкість може сприяти розвитку вольового самоконтролю, оскільки дитина зможе краще контролювати свої емоції у стресових ситуаціях. Також, емоційна стійкість може допомогти покращити стресостійкість, оскільки здатність швидко відновлювати емоційний баланс допомагає дитині краще адаптуватися до стресу. Таким чином, ці три аспекти взаємодоповнюються і сприяють психологічному здоров'ю та розвитку дитини.

2.3. Пропозиції щодо розвитку дитячої стресостійкості

Розвиток дитячої стресостійкості є надзвичайно важливим завданням нинішньої психологічної практики. Сучасний світ постійно поставляє перед дітьми різні виклики та стресові ситуації. Вміння ефективно впоратися з ними стає ключовим моментом для їх успіху та щасливого життя.

Стресостійкість – це здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психологічне благополуччя та ефективно функціонуючи в умовах негативного впливу. Для дітей середнього шкільного віку, які переживають значні навчальні, соціальні та емоційні навантаження, розвиток стресостійкості стає особливо важливим.

Дитяча стресостійкість є важливим аспектом психічного здоров'я та добробуту дітей. Стрес може виникати з різних причин, таких як навчання, відносини з однолітками, сімейні проблеми або зміни в їхньому житті. Тому

важливо навчити дітей ефективно впоратися зі стресом і розвивати їхню стресостійкість.

Основними причинами порушення стресостійкості дітей в умовах військових подій в Україні є:

1. Постійний страх і тривога. Діти, які пережили воєнні події, постійно перебувають у стані тривоги та страху через небезпеку навколо них. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем.

2. Втрата близьких. Втрата родичів, друзів чи рідних внаслідок воєнних дій може сильно позначитися на психологічному стані дитини та її здатності адаптуватися до нових умов.

3. Недостатня підтримка та допомога. Умови воєнного конфлікту часто ускладнюють доступ до необхідної психологічної допомоги та підтримки для дітей, що може призвести до загострення психологічних проблем.

4. Порушення звичного способу життя. Воєнні події можуть змінити звичний ритм життя дитини, призводячи до стресу та невпевненості.

Розвиток дитячої стресостійкості є важливим аспектом психологічного розвитку дітей, оскільки вони зіштовхуються з різними викликами та стресовими ситуаціями у їхньому повсякденному житті, особливо під час війни в Україні. Стрес в дитини може виникати через військові події, шкільні клопоти, конфлікти з однолітками, сімейні проблеми або навіть зовнішні фактори, такі як пандемії чи катастрофи. Тому важливо навчити дітей ефективно керувати стресом і розвивати їх стресостійкість.

По-перше, важливо створити сприятливе середовище для розвитку стресостійкості у дітей. Це може бути досягнуто шляхом позитивного підходу до виховання, підтримки та заохочення. Дитина повинна відчувати, що її підтримують та розуміють, коли вона зіткнеться зі стресовою ситуацією.

По-друге, важливо навчити дітей ефективним стратегіям копінгю зі стресом. Це може включати в себе релаксаційні вправи, дихальні техніки,

фізичну активність або позитивне мислення. Навчання дітей цим стратегіям допомагає їм розвивати навички саморегуляції та контролю своїх емоцій у стресових ситуаціях.

По-третє, важливо навчити дітей бачити стрес як можливість для особистого росту та навчання. Помилки та невдачі можуть стати цінним досвідом, які допомагають дитині стати сильнішою та впевненішою. Важливо навчити дитину переглядати ситуації позитивно та шукати можливості для самовдосконалення.

Загалом, розвиток дитячої стресостійкості є складним процесом, який потребує практики, підтримки і настанов з боку батьків, вихователів та інших дорослих у житті дитини. Навчити дитину ефективно керувати стресом та розвивати її стресостійкість — це інвестиція у її майбутнє благополуччя та успіх.

Для подолання проблеми порушення стресостійкості дітей в умовах військових подій необхідно вжити наступні заходи (рис.2.6):

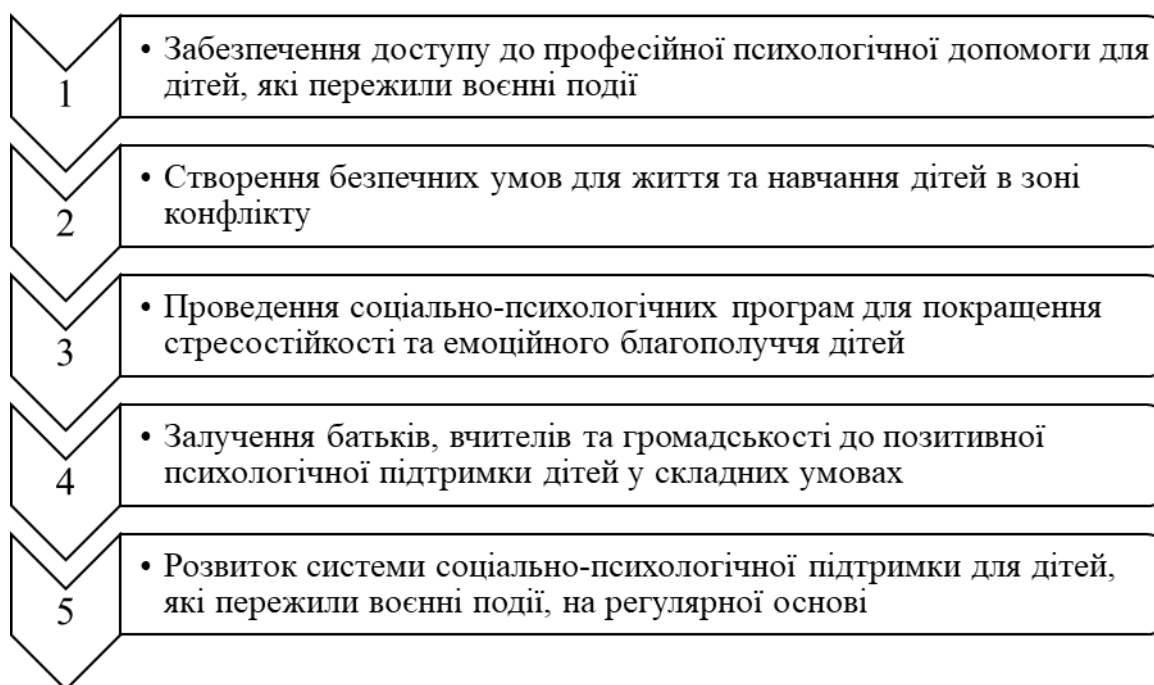


Рис.2.6 Заходи із розвитку дитячої стресостійкості в сучасних умовах війни в Україні

1. Забезпечення доступу до професійної психологічної допомоги для дітей, які пережили воєнні події.

2. Створення безпечних умов для життя та навчання дітей в зоні конфлікту.

3. Проведення соціально-психологічних програм для покращення стресостійкості та емоційного благополуччя дітей.

4. Залучення батьків, вчителів та громадськості до позитивної психологічної підтримки дітей у складних умовах.

5. Розвиток системи соціально-психологічної підтримки для дітей, які пережили воєнні події, на регулярній основі.

Слід підкреслити, що проблема потребує комплексного підходу та спеціалізованих програм для забезпечення психологічної безпеки та благополуччя дітей в умовах воєнного конфлікту.

Нами було розроблено модель розвитку стресостійкості дітей (рис.2.7).

Розробка моделі розвитку стресостійкості дітей середнього шкільного віку (10-14 років) може бути корисною для психологів, вчителів та батьків, які прагнуть підтримати дітей у подоланні стресу та покращенні їх психологічного благополуччя.



Рис. 2.7 Модель розвитку дитячої стресостійкості

Опис моделі:

1. Оцінка потреб і проблем дитини. Почніть з аналізу потреб та проблем, з якими стикаються діти середнього шкільного віку. Це можуть бути шкільний стрес, конфлікти з однолітками, навантаження з навчання тощо.

2. Визначення ключових компонентів стресостійкості. Оберіть ключові аспекти стресостійкості, які важливо розвивати у дітей. Це може включати вольовий самоконтроль, емоційну стійкість, соціальну підтримку, позитивне мислення тощо.

3. Розроблення програми розвитку. На основі обраних компонентів розробіть програму розвитку стресостійкості, яка буде включати різноманітні методи та вправи для покращення цих навичок у дітей. Наприклад, це можуть бути тренування вольового самоконтролю, вправи на розвиток емоційної гнучкості, групові сесії для практики соціальних навичок тощо.

4. Впровадження та оцінка ефективності. Реалізуйте програму розвитку стресостійкості серед дітей середнього шкільного віку і здійснюйте постійне вивчення її ефективності. Збирайте дані про зміни рівня стресостійкості дітей, їх поведінкових та емоційних реакцій на стресові ситуації.

5. Коригування та вдосконалення. На основі отриманих результатів коригуйте програму розвитку стресостійкості для покращення її ефективності. Додавайте нові методи та вправи, якщо це необхідно.

Ця модель допоможе створити систематичний план розвитку стресостійкості дітей середнього шкільного віку, що сприятиме їх психологічному благополуччю та успішному подоланню стресових ситуацій.

Загалом, розвиток стресостійкості у дітей середнього шкільного віку є складним процесом, але надзвичайно важливим для їх майбутнього успіху та щасливого життя. Вміння ефективно керувати стресом та адаптуватися до складних ситуацій допоможе дитині зрости сильною та успішною особистістю.

Одним з ключових аспектів стресостійкості є вольовий самоконтроль. Діти мають вчитися контролювати свої емоції та реакції на стресові події, знаходити

способи розслаблення та володіти методами саморегуляції. Крім того, важливо навчити дітей позитивному мисленню та оптимізму, що допоможе їм бачити виклики як можливості для розвитку та самовдосконалення.

Розвиток вольового самоконтролю в дітей є важливою складовою їх психологічного розвитку, оскільки ця здатність допомагає дитині керувати своїми діями, емоціями та реакціями, а також досягати поставлених цілей. Ось деякі способи, якими батьки та фахівці можуть сприяти розвитку вольового самоконтролю в дітей:

1. Створення стабільного та підтримуючого середовища. Важливо, щоб дитина відчувала підтримку та безпеку у своєму оточенні. Це стимулює розвиток вольового самоконтролю, оскільки при таких умовах дитина буде відчувати впевненість у собі та своїх можливостях.

2. Постановка мети та планування. Навчіть дитину ставити конкретні цілі та розробляти плани для їх досягнення. Це допоможе розвивати вольовий самоконтроль, оскільки дитина буде навчатися контролювати свої дії для досягнення поставлених завдань.

3. Використання стратегій саморегуляції. Навчіть дитину використовувати стратегії саморегуляції, такі як дихальні вправи, медитація і позитивне мислення, для контролю своїх емоцій та реакцій.

4. Посилення самодисципліни. Заохочуйте дитину до виконання завдань і досягнення цілей навіть у випадках, коли це може бути важко. Це допоможе розвивати вольовий самоконтроль та самодисципліну.

5. Навчання прийняттю власних помилок. Навчіть дитину бачити помилки як можливості для розвитку. Це допоможе розвивати терпимість до невдач та зміцнювати вольовий самоконтроль.

Загалом, розвиток вольового самоконтролю у дітей потребує постійної практики, підтримки та настанов з боку батьків, вихователів та інших дорослих у їх оточенні. Посильна підтримка та належне навчання допоможуть дитині

розвивати цю важливу здатність і стати більш успішною та ефективною у своєму житті.

Соціальна підтримка також грає важливу роль у розвитку стресостійкості у дітей. Важливо, щоб дитина знала, що її оточують люди, яким можна довіряти та які підтримають у складних ситуаціях. Сильні соціальні зв'язки з однолітками, батьками та вчителями сприяють психологічному благополуччю та зменшенню стресу.

Розвиток стресостійкості в дітей середнього шкільного віку може бути досягнутий через систематичну роботу з ними. Важливо проводити тренування вольового самоконтролю, вчити їх ефективним стратегіям управління стресом та конфліктами, створювати умови для позитивного сприйняття себе та своїх можливостей.

Перш за все, важливо навчити дітей розпізнавати свої емоції у стресових ситуаціях. Допоможіть дитині зрозуміти, що стрес – це нормальна реакція організму на незвичайну або складну ситуацію, і що важливо шукати способи подолання стресу.

Також важливо навчити дітей ефективним стратегіям управління стресом. Наприклад, дихальні вправи, медитація, фізична активність, позитивне мислення або розваги можуть допомогти дитині зняти напругу і відновити емоційний баланс.

Також важливо створити умови для позитивного розвитку стресостійкості у дитини. Пошукайте можливості для спілкування з друзями, позитивних занять та хобі, які допоможуть дитині розвивати впевненість у собі та вміння адаптуватися до нових ситуацій.

Для дітей з високою емоційною збудливістю важливо створити сприятливе середовище, де вони можуть вчитися регулювати свої емоції та спокійно реагувати на стресові ситуації. Деякі корисні підходи для допомоги дітям з високою емоційною збудливістю включають:

1. Навчання стратегіям саморегуляції. Допоможіть дитині навчитися справлятися зі стресом та емоціями шляхом дихальних вправ, медитації, фізичних вправ або інших методів саморегуляції.

2. Розвивайте навички емоційного інтелекту. Навчайте дитину розпізнавати свої емоції, виражати їх конструктивним способом і розвивати способи керування емоціями.

3. Створюйте сприятливе середовище. Створюйте прогнозовану та безпечну обстановку для дитини, де вона зможе відчувати захист і підтримку.

4. Працюйте з педагогами та фахівцями. Співпрацюйте з учителями, психологами чи іншими фахівцями для розробки індивідуальних стратегій підтримки дитини з високою емоційною збудливістю.

Потрібно звертати увагу на поведінку та емоційний стан дитини, спостерігати за тим, як вона реагує на ті чи інші ситуації і намагатися забезпечити їй підтримку та допомогу у розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Підсумовуючи, дитяча стресостійкість є важливим аспектом психологічного розвитку дитини. Навчання дітей ефективно управляти стресом та розвивати їхню стресостійкість сприятиме їхньому психологічному благополуччю та успіхам у майбутньому.

ВИСНОВКИ

Стресостійкість – це здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психологічне благополуччя та продовжуючи функціонувати на високому рівні. Цей психологічний феномен вивчається у різних галузях психології, таких як клінічна психологія, психологія праці та організаційна психологія. У дитячому віці розвиток стресостійкості є особливо важливим, оскільки діти постійно зустрічаються з різноманітними стресовими ситуаціями, які можуть впливати на їх психологічне та фізичне здоров'я. Дитина, яка має високий рівень стресостійкості, може краще впоратися з негативними емоціями, пристосовуватися до нових умов та досягати бажаних результатів у навчанні та соціальному житті.

Дослідження специфічних підходів до розвитку дитячої стресостійкості включає аналіз провідного зарубіжного досвіду в цьому напрямку. Зарубіжні дослідники активно вивчають різноманітні методики та програми, спрямовані на покращення стресостійкості у дітей. Деякі з популярних підходів включають тренування вольового самоконтролю, навчання стратегіям управління емоціями, розвиток позитивного мислення та сприйняття себе.

Один із важливих аспектів розвитку дитячої стресостійкості — це робота з їх внутрішньою саморегуляцією. Дитина має навчитися керувати емоціями, контролювати свої реакції на стресові ситуації та шукати конструктивні способи вирішення проблем. Також важливо створювати умови для позитивного розвитку соціальних навичок та сприяти формуванню сильних соціальних зв'язків. У центральному плані сучасних досліджень та провідних зарубіжних практик щодо розвитку стресостійкості дітей стоїть не лише сам процес формування навички, але й визначення оптимальних методик і практик для досягнення високого результату. Зарубіжний досвід може бути цінним джерелом інформації та інновацій для покращення практик розвитку стресостійкості у дитини.

Дитяча стресостійкість, вольовий самоконтроль та емоційна стійкість є важливими аспектами психологічного розвитку дитини, які взаємопов'язані між собою.

Стресостійкість — це здатність дитини ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями, не втрачаючи емоційний баланс. Висока стресостійкість допомагає дитині краще адаптуватися до стресу, зберігати позитивний настрій і продовжувати досягати поставлених цілей. Результати проведеного аналізу показали середній рівень розвитку дитячої стресостійкості у вибірці. Дитина з середнім рівнем стресостійкості характеризується достатньою емоційною стабільністю. Вона може керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях, не втрачаючи контролю; може виявляти емпатію до інших людей і розуміти їх почуття. Дані діти проявляють гнучкість у поведінці, можуть швидко пристосовуватися до змін у середовищі або умовах, не втрачаючи продуктивності чи ефективності. Вони можуть швидко змінювати свої стратегії дій для досягнення поставленої мети.

Середній рівень розвитку стресостійкості в дитини свідчить про її здатність до саморегуляції та самоприйняття. Дитина може ефективно контролювати свої дії, реагувати на стресові ситуації без негативних наслідків. Вона може використовувати різноманітні стратегії для зменшення стресу і впорядкування своїх емоцій. Дитина може бути свідомою своїх сильних і слабких сторін, приймати себе такою, як є, і не перебувати у постійному стані самокритики або сумнівів. Загалом, діти з середнім рівнем стресостійкості можуть бути добре адаптованими до різних життєвих ситуацій, мати позитивне ставлення до самого себе та оточуючих і бути готовими до подолання труднощів і викликів. Але, не зважаючи на те, що вони можуть керувати своїми емоціями і поведінкою в стресових ситуаціях, але потребують додаткової підтримки. Важливо підтримувати дітей, розвивати їх стресостійкість та надавати позитивний приклад для подальшого розвитку особистості.

Вольовий самоконтроль — це здатність дитини контролювати свої дії, емоції та реакції у стресових ситуаціях. Вольовий самоконтроль допомагає дитині зберегти спокій у складних ситуаціях, не давати імпульсивних реакцій і приймати обдумані рішення. Індекс вольового самоконтролю у вибірці дітей знаходиться на середньому рівні при середніх показниках розвитку наполегливості та самоволодіння в групі. Це означає, що діти у вибірці мають певний рівень вольового самоконтролю, який може допомогти їм у керуванні своїми діями, емоціями та поведінкою. Середній показник вказує на те, що більшість дітей можуть ефективно контролювати себе в різних ситуаціях.

Середні показники розвитку наполегливості та самоволодіння в групі також свідчать про наявність певного рівня цих якостей у дітей. Наполегливість допомагає дітям досягати поставлених цілей та не здаватися при перешкодах, а самоволодіння дозволяє контролювати свої емоції та реакції.

Емоційна стійкість: це здатність дитини керувати своїми емоціями, виявляти емпатію та співчуття, а також швидко відновлювати емоційний баланс. Емоційна стійкість допомагає дитині бути впевненою у собі, спокійно реагувати на стрес та будувати позитивні взаємини з іншими. Результати проведеного аналізу емоційної стійкості дітей свідчать про середній рівень розвитку емоційної стійкості в більшості дітей у вибірці ($12,27 \pm 5,28$). Це говорить про те, що більшість дітей в групі є достатньо емоційно вразливими або спитують значну кількість стресових ситуацій.

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що існує тісний прямий зв'язок між дитячою стресостійкістю та показниками вольового самоконтролю та емоційної стійкості в вибірці дітей. Це означає, що діти з високим рівнем стресостійкості мають більш розвинені навички вольового самоконтролю та емоційної стійкості. Взаємозв'язок між цими трьома аспектами полягає в тому, що вони взаємно підтримують один одного. Наприклад, висока стресостійкість може сприяти розвитку вольового самоконтролю, оскільки дитина зможе краще контролювати свої емоції у стресових ситуаціях. Також, емоційна стійкість може

допомогти покращити стресостійкість, оскільки здатність швидко відновлювати емоційний баланс допомагає дитині краще адаптуватися до стресу. Таким чином, ці три аспекти взаємодоповнюються і сприяють психологічному здоров'ю та розвитку дитини.

Розвиток дитячої стресостійкості є важливим аспектом психологічного розвитку дітей, оскільки вони зіштовхуються з різними викликами та стресовими ситуаціями у їхньому повсякденному житті, особливо під час війни в Україні. Стрес в дитини може виникати через військові події, шкільні турботи, конфлікти з однолітками, сімейні проблеми або навіть зовнішні фактори, такі як пандемія або природні катастрофи. Тому важливо навчити дітей ефективно керувати стресом і розвивати їх стресостійкість. По-перше, важливо створити сприятливе середовище для розвитку стресостійкості у дітей. Це може бути досягнуто шляхом позитивного підходу до виховання, підтримки та заохочення. Дитина повинна відчувати, що вона підтримується та розуміється, коли вона зіткнеться зі стресовою ситуацією. По-друге, важливо навчити дітей ефективним стратегіям копінгу зі стресом. Це може включати в себе релаксаційні вправи, дихальні техніки, фізичну активність або позитивне мислення. Навчання дітей цим стратегіям допомагає їм розвивати навички саморегуляції та контролю своїх емоцій у стресових ситуаціях. По-третє, важливо навчити дітей бачити стрес як можливість для особистого росту та навчання. Помилки та невдачі можуть бути цінними досвідами, які допомагають дитині стати сильнішою та впевненішою. Важливо навчити дитину переглядати ситуації позитивно та шукати можливості для самовдосконалення.

Загалом, розвиток дитячої стресостійкості є складним процесом, який потребує практики, підтримки та настанов з боку батьків, вихователів та інших дорослих у житті дитини. Навчити дитину ефективно керувати стресом та розвивати її стресостійкість — це інвестиція у її майбутнє благополуччя та успіх.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардін Н.М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Стресостійкість: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Василенко Ю.О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць / НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка*; за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2012. Т. 5. Вип. 12. С. 16–22.
3. Васянович Г. П. Основи психології: навчальний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 114 с.
4. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2019 – 112с.
5. Гончаренко В. Стресостійкість як резервні можливості особистості. *Психологічний журнал*, 2020. 1(2) С. 46-51.
6. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti> (дата звернення: 2.03.2024).
7. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія: Вступ у спеціальність. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 388с.
8. Єргієва Л. Стрес: причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. *Психолог*. 2012. № 6. С. 48–50.
9. Киричук В.А. Основи психології: підручник. Київ: Либідь, 2012. 630 с.
10. Кобб С. Стресостійкість: шлях до успіху та благополуччя. Львів: Вежа, 2019. 226с.

11. Коваленко І. Стресостійкість як показник адаптаційних можливостей особистості. *Психологічний часопис*, 2018. 6(2) С. 34-41.
12. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
 - а. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
13. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
14. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
15. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
16. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. URL: http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/7.pdf
17. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
18. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 128с.
19. Ляшенко О. Стресостійкість як фактор успішності студентської молоді. *Педагогічний альманах*, 2019. (31) С. 52-56.
20. Максименко С. Д. Психологія особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закладів. Київ : КММ, 2007. 296 с.
21. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками *Актуальні проблеми психології: зб. наук.*

праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Логос, 2007. Т.7, вип. 10. С. 178–183.

22. Мельник Л. Стресостійкість як фактор психологічного здоров'я. *Вісник Черкаського університету. Серія "Педагогічні науки"*, 2012. 75(1) С. 69-73.

23. Мінцера О.П. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія . Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.

24. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

25. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2019. Вип.6. С. 85-94.

26. Панок В., Титаренко Т. Основи практичної психології: Підручник. Київ: Либідь, 2018. 536с.

27. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 12.02.2024).

28. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномену стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 22. С. 493–509

29. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. Харьков: Фараон, 2015. - 480 с.

30. Селье Г. Стресс без дистресса/Г. Селье. Рига : Виеда, 1992. 109 с.

31. Сененко С. Що таке стреси і як їх долати «Дзеркало тижня», 2000. № 12. URL: http://scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati-53263.html

32. Сергєєнкова О., Столярчук О. Вікова психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 376с.

33. Терлецька Л.Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 608 с.
34. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204с
35. Усатов І. А. Стресостійкість особистості як фактор подолання стресу. *Науково-методичний електронний журнал «Концепт»*. 2016. Т. 2. С. 21–25.
36. Ушакова І.М. Вікова психологія: курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2016. 123 с.
37. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д. Максименка. Київ: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. вип. 7. С. 143–148.
38. Aspinwall, L.G. The Role of Resilience in the Relationship Between Stress and Well-Being. In A. Adler & R. Matthews (Eds.), *Handbook of Health Psychology* . New York: Routledge. 2005. P. 359-385.
39. Basowitz H., Persky H., Korchin. Sh., Grinker R. Anxiety and Stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation. New York: McGraw-Hill, 1955. P. 202.
40. Brown, C., & Davis, E. The use of drama therapy in the treatment of anxiety disorders in adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 2019. 15(3), 201-215.
41. Clark, R., & Lee, S. The impact of drama therapy on the psychological well-being of adolescents. *Journal of Adolescent Psychiatry*, 2021. 30(2), 167-180.
42. Devid S. oldstein and Irwin J. Kopin. Historical overview of stress concepts. Clinical Neurocardiology Section, National Institute of Neurological

Disorders and Stroke, Bethesda, MD USA Stress, June 2007. 10 (2). C. 109–120.
URL: <https://www.researchgate.net/publication>

43. Dohrenwend B. P. The Social Psychological Nature of Stress: A Framework for Causal Inquiry // Journal Abnormal Social Psychology, 1966. Vol. 62. P. 294 – 302.

a. Dohrenwend B. S., Dohrenwend B. P. Class and Race as Status-Related Sources of Stress / Social Stress. S. Levine and A. Scotch (Eds.). Chicago: Aldine, 1970. P. 111 – 140.

44. Gilgenson C. The Role of Parents and Peers in Adolescent Identity Formation. Journal of Youth and Adolescence. 2007. 7 (2). P. 112–126.

45. Glazer S., Liu C. Work, Stress, Coping, and Stress Management. Oxford Research Encyclopedia of Psychology. Retrieved 23 Sep. 2021. URL: https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/a_crefore-9780190236557-e-30

46. Green Schools initiatives in the EU. URL: [europa.eu](https://ec.europa.eu/environment/eco-schools/index_en.htm)

47. Kobasa, S.D., & Maddi, S.R. Resilience in the Face of Stress: Emotion Regulation as a Protective Factor. In D.I. Mostofsky & A.H. Blumenthal (Eds.), Behavioral Medicine Approaches to Cardiovascular Disease Prevention. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 1998. P. 69-85.

48. Koss, J., & Butcher, H. The use of drama therapy in the treatment of adolescent depression. Drama Therapy Review, 2017. 3(2), P. 153-167.

49. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process. McGraw-Hill. 2006. P. 408.

50. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company. 1984. P. 372.

51. Majorano, S., & Musetti, A. The role of self-esteem and self-control in the relationship between social support and psychological well-being. Personality and Individual Differences, 2018. 123, P. 111-116.

52. Masten, A.S. Resilience in children: A review. New York: Free Press 2021. P. 138-164.
53. Mechanic D. Medical Sociology. New York: Free Press, 1968. P. 197.
54. Mechanic D. Students under Stress. New York: Free Press, 1962.P. 204.
55. Miller, C. T., & Major, B. Coping with stigma and prejudice. In T. F. Heatherton, R. E. Kleck, M. R. Hebl, & J. G. Hull (Eds.), The social psychology of stigma. Guilford Press. 2000. P. 243-272.
56. Miller, F., & Moore, G. The use of drama therapy in the treatment of trauma-related symptoms in adolescents. Trauma Therapy Journal, 2016. 8(4), P. 289-302.
57. Olweus Bullying Prevention Program. URL: [olweus.org](https://www.olweus.org)
58. Parsons P. A. Behavior, stress and variability // Behavior Genetics, 1988 Vol 8. P. 293 – 308.
59. Pearlin, L. I., & Schooler, C. The structure of coping. Journal of Health and Social Behavior, 2020. 19(1), P. 2-21.
60. Perlmutter, L., & Hemlin, T. Social stressors and coping strategies: A comparison of two groups of university students. Journal of Applied Psychology, 2021. 66(4), P. 366-372.
61. Reivich, K. Resilience and Positive Psychology. In S.J. Lopez (Ed.), Positive Psychology: Exploring the Best in People. Westport, CT: Praeger Publishers 2008. Vol. 4, P. 195-222).
62. RULER program in Switzerland. URL: [rulerapproach.org](https://www.rulerapproach.org)
63. Schwartz G. E. Testing the biopsychological model: The ultimate challenge facing behavioral medicine? // Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1982, № 50. P. 1040-1053.

64. Scott R., Howard A. Models of Stress // S. Levine, N. A. Scotch (Eds.). Social Stress. Chicago: Aldine, 1970. P. 270-273.
65. Selye, H. Stress and the general adaptation syndrome. British Medical Journal, 2020. 1(4667), P. 1383-1392.
66. Skinner, E.A., Edge, K., Altman, J., Sherwood, H. The development of a measure of children's coping strategies in stress situations. 2003. P. 158.
67. Smith, A., & Johnson, B. The effectiveness of drama therapy on improving self-esteem and social skills in adolescents. Journal of Adolescent Psychology, 2018. 25(4), P. 321-335.
 - a. Thompson, R.J., Gustafson, K.E. The relationship between resilience and psychological outcomes in children with a chronic illness: A systematic review and meta-analysis. 2016. P. 134.
68. Ungar, M. The relationship between resilience and mental health in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. 2017. P. 92.
69. Webster J. H. Perceived stress among police officers: an integrative model of stress and coping. Policing: Int. J. Pol. Strat. Manag. 2014. 37: P. 839–857.
70. Why stress inoculation is critical for police recruits. URL: <https://www.policeone.com/evergreen/articles/why-stress-inoculation-is-critical-forpolice-recruits-A4PIRjmQl1ISeFDu/>
71. Wilson, D., & Thompson, L. The role of drama therapy in promoting emotional expression and empathy in adolescents. Journal of Emotional Development, 2020. 12(1), P. 45-58.
72. Wirth M. D., Burch J., Shivappa N., Violanti J. M., Burchfiel C. M., Fekedulegn D., Andrew M. E., Hartley T. A., Miller D. B., Mnatsakanova A., Charles L. E., Steck S. E., Hurley T. G., Vena, J. E., Hebert J. R. Association of a dietary inflammatory index with inflammatory indices and metabolic syndrome among police officers. J. Occup. Environ. Med. 2014; (56). P. 986–989.

73. Zhydetskiy Yu. Ts., Priakhina N. O., Ptashnyk-Serediuk O. I. Prevention of suicide among the workers of law enforcement agencies on the basis of the successful aspiration. Scientific journal Virtus. 2020. January № 40. P. 47–52.
74. Zolkoski, S.M., Bullock, L.M. The role of resilience in the relationship between negative life events and mental health problems in children and adolescents. 2012. P. 168.

ДОДАТКИ

Додаток А

Первинні дані діагностики за обраними методиками

№	стресостійкість	Інд.волевого самоконтролю	індекс наполегливості	індекс самоволодіння	емоційна стійкість
1	4	15	7	8	9
2	3	8	4	4	22
3	4	16	9	7	10
4	5	21	11	10	12
5	4	16	7	9	12
6	4	16	8	8	10
7	2	5	3	2	21
8	7	23	12	11	7
9	4	12	6	6	14
10	5	15	7	8	11
11	4	13	7	6	12
12	5	16	9	7	12
13	4	12	6	6	14
14	4	13	7	6	10
15	4	11	6	5	12
16	3	7	4	3	23
17	5	15	8	7	12
18	4	12	6	6	9
19	6	22	12	10	5
20	3	7	4	3	22
21	5	22	12	10	12
22	4	15	8	7	12
23	6	24	13	11	6
24	8	26	14	12	5
25	4	13	7	6	11
26	3	5	3	2	21
27	4	13	7	6	10
28	5	22	12	10	10
29	4	13	7	6	12
30	4	15	8	7	12
31	2	6	3	3	24
32	7	15	8	7	4
33	4	13	7	6	11
34	5	20	10	10	12
35	4	13	7	6	10
36	5	16	9	7	12
37	7	22	12	10	4
38	3	7	4	3	23

39	5	15	8	7	11
40	4	11	6	5	1

Математична статистика

Одно факторний дисперсійний аналіз

ПІДСУМКИ

<i>Групи</i>	<i>Рахунок</i> <i>к</i>	<i>Сума</i> <i>а</i>	<i>Середнє</i>	<i>Дисперсія</i> <i>я</i>
Стресостійкість	40	177	4,425	1,686538
Вольовий самоконтроль	40	581	14,525	28,92244
наполегливість	40	308	7,7	8,266667
самоволодіння	40	273	6,825	6,609615
Емоційна стійкість	40	491	12,275	27,94808

Дисперсійний аналіз

<i>Джерело варіації</i>	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>P-Знач.</i>	<i>F критичне</i>
Між групами	2739,6	4	684,9	46,63414	1,84E-27	2,417963
Всередині груп	2863,9	195	14,68667	7		
Разом	5603,5	199				