

# ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

УДК 159.9

**Бодю Світлана Володимирівна,**  
*студентка спеціальності 053 «Психологія»*  
*КВНЗ «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** У статті порушено проблему стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Встановлено, що у повсякденному житті учням доводиться стикатися з чималою кількістю чинників, які здатні спровокувати стресові стани. Проведено емпіричні дослідження стресостійкості у молодших школярів. Виявлено динаміку розвитку негативних психічних станів дітей від першого до четвертого класу та впродовж всього навчального року. Визначено, що більшість респондентів мають низький рівень стресу, а отже, нормальний рівень психоемоційного стану та хороші адаптаційні можливості, за допомогою яких вони успішно можуть впоратися зі стресом.

**Ключові слова:** емоційна нестійкість, молодші школярі, стрес, стресостійкість, чинники.

**Актуальність дослідження.** В нинішніх складних соціально-економічних та політичних умовах розвитку люди різних вікових категорій, насамперед діти, відчують на собі вплив багатьох емоціогенних факторів, які призводять до дезадаптації, зниження продуктивності діяльності і навіть до погіршення здоров'я. Перед сучасною українською школою стоїть чимало завдань з формування важливих життєвих компетентностей учнів, одне з яких передбачає розвиток стресостійкості особистості з метою зміцнення її фізичного та психічного здоров'я.

**Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивченням даної проблеми займалися вчені: О. Венгер, Т. Гаврилова, А. Дусавицький, С. Крюкова, І. Нікольська, А. Прихожан, Т. Смірнова, Н. Слободяник,

Л. Співак та ін. Зокрема, проведено науковий аналіз станів тривоги (В. Астапов, Ф. Березін, А. Мікляєва, С. Томчук), страху (Н. Максимова, О. Скляренко, К. Томкінс), агресії (К. Ізард, А. Реан, Д. Патерсон) та ін. В останні роки у вітчизняній науці проблема формування стійкості до стресу в дітей здебільшого розглядається у контексті попередження або ж корекції розвитку посттравматичного стресового розладу (Н. Панок, Н. Лунченко, Д. Романовська, О. Ілащук та ін.)

**Мета статті** – теоретико-експериментальне вивчення особливостей прояву негативних емоційних станів, спричинених стресовими ситуаціями в учнів молодшого шкільного віку.

**Завдання статті** – окреслити проблему стресостійкості учнівської молоді в теоретичному та практичному дискурсі наукових досліджень із психології.

**Методи та методики дослідження.** Дослідження негативних психічних станів дітей проводилося за допомогою підібраної нами батареї методик, яка складалась з тесту-опитувальника дитячих неврозів, опитувальника Лемура-Тесьє-Філіона на визначення рівня психологічного стресу (PSM-25, 1991); ряду проєктивних методик («Неіснуюча тварина», «Малюнок людини», «Що мені подобається в школі»).

**Виклад основного матеріалу.** У повсякденному житті школяреві доводиться переживати чималу кількість чинників, що здатні спровокувати стресові стани. Перебування у школі може супроводжуватись напруженими стосунками з однокласниками, невдачами у навчанні, конкуренцією з іншими, нерозумінням певних норм і правил поведінки тощо. Загальновідомо, що стреси характеризуються надлишком емоційного напруження, з яким учні початкової школи часто не в змозі справитися (Макаренко, О., Голубєва, М., 2016).

Спосіб та сила реагування на стресові чинники значною мірою зумовлюються стресостійкістю особистості, що є таким поєднанням

особистісних якостей людини, яке дає їй змогу витримувати стресові ситуації, уникаючи негативних наслідків як для життєдіяльності, так і для оточення (Титаренко, Т. М., Лепіхова, Л. А. (2006).

За результатами проведеного нами констатувального експерименту на базі початкової школи (вбірка становила 60 молодших школярів 1-4 класів) серед учнів було виявлено складний спектр негативних психічних станів, детермінованих стресовими ситуаціями, які характерні для даного віку. Вони представлені в узагальненому вигляді в таблиці 1.

**Таблиця 1**

**Особливості прояву негативних психічних станів в учнів 1-4-х класів**

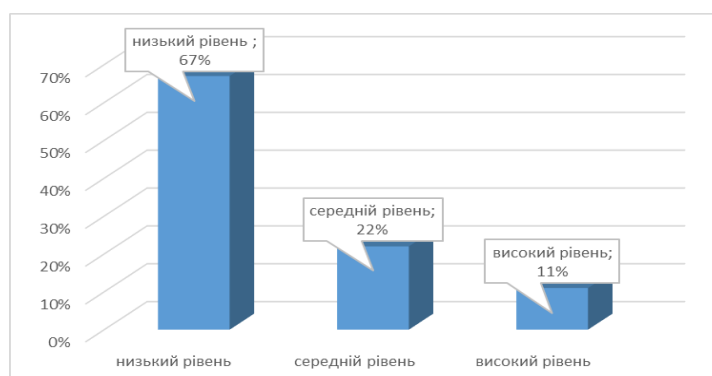
Категорія негативних психічних станів	Прояв психічних станів в учнів (у %):			
	1 класу	2 класу	3 класу	4 класу
Тривога	56,9	41,4	27,6	33,7
Агресія	15,7	25,9	16,2	13,4
Страх	48,8	33,7	37,0	35,0
Депресія	14,7	22,4	20,8	23,8
Астенія	23,1	24,9	14,1	12,7

Як видно з таблиці 1, в учнів початкових класів чітко прослідковується динаміка розвитку виокремлених нами психічних станів деструктивного характеру протягом їх навчання у початковій школі. Найбільш вираженими у них є стани тривоги та страху. В середньому, майже в 2 рази рідше, ніж тривога та страх, у них проявляються стани астенії, депресії та агресії. Стан тривоги у дітей впродовж навчання в початковій школі за показником інтенсивності стрімко знижується від класу до класу. Водночас, виявлено незначне зростання у 4-му класі кількості тривожних дітей, що безпосередньо пов'язано, на нашу думку, з ситуацією переходу дітей від початкової до базової школи та з усвідомленням ними змін умов навчання, що є стресовими.

Науково значущим було вивчення динаміки розвитку такого психічного стану особистості як агресія, яка за умов адаптаційного періоду в 1-му класі проявляється зовсім у незначній кількості дітей, проте значно збільшується її вагомість у 2-му класі та знову спадає у 3-му та 4-му класах.

Одним із завдань дослідження було вивчення динаміки розвитку негативних психічних станів в учнів впродовж навчального року. З цією метою нами проведено вивчення прояву негативних психічних станів за аналогічними методиками на початку та в кінці навчального року у тій же вибірці учнів. Найбільша динаміка та відмінності у проявах негативних психічних станів учнів початкових класів, порівнюючи початок та кінець навчального року, зафіксовані в 1-му класі, що, на нашу думку, пов'язано з особливостями адаптації школярів до умов нового навчально-виховного процесу та до нової соціальної ситуації розвитку. В цілому, на початку навчального року в учнів 1-4-х класів спостерігається зростання рівня тривоги та страху, а в кінці навчального року – астенії, а також у більшості класів, за винятком 3-го, – стану агресії та депресії.

За опитувальником Лемура-Тесьє-Філліона на визначення рівня психологічного стресу маємо результати (рис.1).



**Рис. 1. Результати досліджуваних молодших школярів за методикою PSM-25 на визначення рівня психологічного стресу**

Аналіз даних, відображених на рис. 1, свідчить, що 67% респондентів мають низький рівень стресу у 22% – середній рівень, у 11%

– високий рівень стресу. Це свідчить про те, що більшість молодших школярів мають нормальний рівень психоемоційного стану та хороші адаптаційні можливості за допомогою яких вони успішно можуть впоратися зі стресом.

Результати проведеного констатувального експерименту дозволяють зробити наступні **висновки**:

Дослідження негативних психічних станів особистості у молодшому шкільному віці, викликаних стресовими ситуаціями, є однією з найскладніших проблем як методологічного, так і методичного, організаційного характеру (Наугольник, Л. Б. (2015)).

Складною, неоднозначною є динаміка розвитку негативних психічних станів дітей від першого до четвертого класу та впродовж всього навчального року. На початку навчального року в молодших школярів виявлено зростання інтенсивності стану тривоги та страху, а в кінці навчального року стану астенії, а також, у більшості класів, стану агресії та депресії. Виявлено найбільшу динаміку та прояви негативних психічних станів у першокласників, що обумовлено проблемами їх адаптації до нових шкільних вимог, до спілкування з вчителем та ровесниками. Більшість респондентів мають низький рівень стресу, а отже, нормальний рівень психоемоційного стану та хороші адаптаційні можливості, за допомогою яких вони успішно можуть впоратися зі стресом.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективами подальших досліджень вбачаємо у експериментальному дослідженні гендерних відмінностей стресостійкості учнівської молоді.

#### **Список використаної літератури**

1. Макаренко, О., Голубева, М. (2016). Особливості прояву стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. *Соціальна психологія*. 159-165.

2. Наугольник, Л. Б. (2015). Психологія стресу: підр. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 324 с.

3. Титаренко, Т. М., Лепіхова, Л. А. (2006). Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 204 с.

## **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОТРЕБОВО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТУДЕНТІВ**

**УДК 159.9:378.14**

**Браніцька Тетяна Ромуальдівна,**  
*доктор педагогічних наук, професор,*  
*завідувач кафедри*  
*психолого-педагогічної освіти та соціальних наук*  
*КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Юрчак Анастасія Василівна,**  
*студентка спеціальності 053 Психологія*  
*КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** В роботі розглянуті психологічні особливості формування мотивації навчальної діяльності. Продемонстровано важливість вивчення мотивів навчальної діяльності студентів для підвищення ефективності навчального процесу та вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів. Для вивчення навчальної мотивації студентів-психологів було проведено дослідження з використанням психологічних методик. Результати емпіричного дослідження представлені у статті.

**Ключові слова:** мотив, студенти, студенти-психологи, потреби, навчальна діяльність.

**Актуальність дослідження.** У сьогоdnішніх умовах, коли людство, в тому числі студентська молодь, не встигло оговтатися від викликів, пов'язаних з пандемією COVID-19, українці стикаються з новим викликом