

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права,
публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Надрага Інеса Павлівна

УДК: 159.96

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ
СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У ДІТЕЙ

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ НАДРАГА І. П.

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи

Професор ДАНКЕВИЧ В.Є.

(науковий консультант - доцент Можаровська Т.В.)

Житомир – 2024

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Надрага І. П. Психологічні детермінанти стресових реакцій у дітей. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У кваліфікаційній роботі "Психологічні детермінанти стресових реакцій у дітей" розглядаються особливості впливу психологічних, соціальних та індивідуальних факторів на формування стресових реакцій у дітей. Основна увага приділена аналізу причин виникнення стресу, його проявів у поведінці та психоемоційному стані дітей, а також методам профілактики й подолання наслідків стресових ситуацій. Дослідження проведено у місті Житомир у 2024 році на базі навчальних закладів із залученням дітей молодшого та середнього шкільного віку. В опитуванні взяли участь 45 респондентів, серед яких були діти, їхні батьки та педагоги, що дозволило отримати комплексну оцінку досліджуваного явища.

У роботі визначено основні психологічні детермінанти, які впливають на формування стресових реакцій у дітей, зокрема рівень тривожності, самооцінка, адаптивність до нових умов, тип сімейного виховання та наявність підтримки з боку значущих дорослих. Встановлено, що високий рівень тривожності є одним із ключових факторів, який обумовлює підвищену чутливість до стресу. Також досліджено вплив соціального оточення та стресових подій у сім'ї на емоційний стан дітей, зокрема розлучення батьків, переїзди чи соціальну ізоляцію.

У роботі проаналізовано типові прояви стресових реакцій у дітей, серед яких найчастіше фіксувалися порушення сну, емоційна лабільність, агресивна чи замкнена поведінка, а також фізіологічні прояви, такі як головний біль чи розлади травлення. Виявлено, що рівень стресу залежить від вікових особливостей дитини та її здатності до саморегуляції.

Дослідження підтвердило важливість своєчасної психологічної підтримки дітей, які стикаються зі стресовими ситуаціями. Запропоновано рекомендації для батьків і педагогів щодо покращення емоційного стану дітей, зокрема використання методів арт-терапії, технік релаксації та розвитку емоційного інтелекту. Виявлено, що активна участь батьків у житті дитини та створення підтримуючого середовища значно знижує рівень стресу.

Особлива увага приділена можливостям профілактики стресу через впровадження тренінгових програм у навчальних закладах. Під час проведення дослідження апробовано тренінгову програму для дітей, спрямовану на розвиток навичок стресостійкості. Її ефективність була підтверджена позитивними відгуками респондентів та покращенням показників емоційного стану дітей.

На основі результатів дослідження запропоновано модель психологічного супроводу дітей, яка враховує індивідуальні особливості кожної дитини, її соціальне оточення та стресові фактори. Розроблена модель може бути використана практичними психологами у школах для покращення емоційного благополуччя дітей.

Робота містить теоретичні аспекти, практичні рекомендації та перспективи подальших досліджень у галузі дитячої психології. Висновки мають практичне значення для покращення системи психологічної допомоги дітям у навчальних закладах, а також у сімейному вихованні.

Ключові слова: стрес у дітей, психологічні детермінанти, емоційний інтелект, профілактика стресу, підтримка дитини, стресостійкість.

ANNOTATION

Nadruga I. Psychological determinants of stress reactions in children. – A qualification thesis in the form of a manuscript. Qualification thesis for the degree of Master in Psychology, specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The qualification thesis "Psychological Determinants of Stress Reactions in Children" examines the influence of psychological, social, and individual factors on the formation of stress reactions in children. The main focus is on analyzing the causes of stress, its manifestations in children's behavior and psycho-emotional state, as well as methods for preventing and addressing the consequences of stressful situations. The study was conducted in Zhytomyr in 2024 at educational institutions involving children of primary and middle school age. A total of 45 respondents, including children, their parents, and teachers, participated in the survey, providing a comprehensive evaluation of the phenomenon under study.

The study identifies the primary psychological determinants that influence the formation of stress reactions in children, such as anxiety levels, self-esteem, adaptability to new conditions, family upbringing style, and the presence of support from significant adults. It was established that a high level of anxiety is one of the key factors contributing to heightened sensitivity to stress. The study also explored the impact of the social environment and stressful family events, such as parental divorce, relocation, or social isolation, on children's emotional state.

The work analyzes typical manifestations of stress reactions in children, including sleep disturbances, emotional lability, aggressive or withdrawn behavior, and physiological symptoms such as headaches or digestive disorders. It was found that the level of stress depends on the child's age-specific characteristics and their ability to self-regulate.

The research confirms the importance of timely psychological support for children facing stressful situations. Recommendations for parents and educators to improve children's emotional state include the use of art therapy methods, relaxation techniques, and emotional intelligence development. It was found that active parental

involvement in a child's life and the creation of a supportive environment significantly reduce stress levels.

Special attention is given to the prevention of stress through the introduction of training programs in educational institutions. During the research, a training program aimed at developing stress resilience skills in children was tested. Its effectiveness was confirmed by positive feedback from respondents and improved indicators of children's emotional state.

Based on the research findings, a model of psychological support for children was proposed, considering the individual characteristics of each child, their social environment, and stress factors. The developed model can be utilized by school psychologists to improve children's emotional well-being.

The thesis includes theoretical aspects, practical recommendations, and prospects for further research in the field of child psychology. The conclusions are of practical significance for improving the psychological support system for children in educational institutions and family upbringing.

Keywords: stress in children, psychological determinants, emotional intelligence, stress prevention, child support, stress resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У ДІТЕЙ.....	11
1.1. Теоретичні підходи до вивчення стресу та його впливу на психіку дитини.....	11
1.2. Соціально-психологічні аспекти стресових реакцій у дітей в сучасних умовах.....	15
1.3. Роль сім'ї у формуванні стресостійкості дітей.....	18
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У ДІТЕЙ.....	22
2.1. Методологічні засади дослідження психологічних детермінант стресу.....	22
2.2. Характеристика вибірки, інструментарію та етапів дослідження.....	24
2.3. Проведення дослідження: аналіз основних результатів.....	26
Висновки до розділу 2.....	30
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНО-ВИЯВЛЕНИХ ДАНИХ ЩОДО СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У ДІТЕЙ.....	32
3.1. Прояви стресових реакцій у дітей різного віку.....	32
3.2. Вплив психологічних та соціальних детермінант на стресові реакції дітей.....	36
Висновки до розділу 3.....	38
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність теми обумовлена зростанням впливу стресових факторів на психоемоційний стан дітей у сучасному світі. У реаліях соціальних змін, економічної нестабільності, військових дій та інших кризових ситуацій, які безпосередньо впливають на сімейну динаміку, вивчення стресових реакцій дітей набуває особливого значення. Стресові реакції в дитячому віці можуть мати серйозні наслідки для формування особистості, соціальної адаптації та подальшого розвитку. Тому визначення психологічних детермінант стресових реакцій є ключовим для розробки ефективних стратегій їх попередження та корекції.

Необхідність дослідження також підкріплюється зростаючим інтересом до проблеми впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я дітей у світлі сучасних кризових подій, таких як військові конфлікти, пандемія COVID-19 та соціально-економічна нестабільність. Діти, як одна з найбільш вразливих груп, часто не мають сформованих механізмів подолання стресу, що робить їх особливо чутливими до зовнішніх викликів. Вивчення стресових реакцій та їхніх детермінант дозволяє не лише зрозуміти, як діти реагують на труднощі, але й знайти шляхи мінімізації їхнього впливу на здоров'я і розвиток.

Крім того, дослідження цієї теми є важливим у контексті реформування освітньої та соціальної політики в Україні. Пошук ефективних підходів до підтримки дітей у кризових ситуаціях може стати основою для створення програм психологічної допомоги, адаптації освітнього процесу та підготовки педагогів і психологів до роботи з дітьми, які переживають стрес. Це сприятиме не лише покращенню емоційного стану дітей, але й формуванню їхньої стійкості до життєвих труднощів у майбутньому.

Психологічні детермінанти стресу у дітей включають як індивідуальні особливості, такі як рівень тривожності, самосприйняття та стресостійкість, так і соціальні фактори, зокрема сімейне оточення, стиль виховання та підтримка з боку дорослих. Особливу роль у формуванні стресостійкості відіграє сім'я, яка є

первинним соціальним середовищем для дитини. Взаємодія батьків із дитиною, стиль спілкування, наявність конфліктів або гармонійна атмосфера – все це впливає на те, як дитина сприймає та реагує на стресові ситуації.

У сучасній психології стресові реакції розглядаються як багатофакторне явище, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Дослідники, такі як К. Лазарус, С. Фолкман, О. Копитов, визначають різноманітні механізми, через які діти реагують на стрес, зокрема боротьба, уникання чи пасивність. Робота базується на концепціях стресу, стресостійкості та адаптації, запропонованих вітчизняними та зарубіжними науковцями, такими як Л. Виготський, А. Маслоу, Г. Сельє.

Метою дослідження є виявлення та емпіричне дослідження психологічних детермінант стресових реакцій у дітей. Це дозволяє розробити практичні рекомендації для батьків, педагогів та психологів щодо формування в дітей навичок ефективного подолання стресу та підвищення їхньої стресостійкості.

Відповідно до поставленої мети дослідження передбачає вирішення таких завдань: Теоретично обґрунтувати поняття та чинники стресових реакцій у дітей. Визначити основні психологічні та соціальні детермінанти стресових реакцій у дітей. Провести емпіричне дослідження рівня стресових реакцій у дітей різного віку. Розробити практичні рекомендації для зменшення впливу стресових факторів на дітей.

Об'єкт дослідження – стресові реакції у дітей. Предмет дослідження – психологічні детермінанти стресових реакцій у дітей. Гіпотеза дослідження полягає в тому, що рівень стресових реакцій у дітей залежить від їхніх індивідуально-психологічних характеристик, сімейного середовища та соціальної підтримки.

Емпірична база дослідження складається з 45 респондентів – дітей молодшого та середнього шкільного віку, опитаних у місті Житомир у 2024 році.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз наукової літератури, анкетування, бесіди з дітьми та їхніми батьками, а також використання методів математичної статистики для обробки даних.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфічних чинників, які впливають на стресові реакції дітей у сучасних соціально-економічних умовах України, та розробці практичних рекомендацій для їхньої профілактики.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів дослідження для розробки програм психологічної підтримки дітей, підвищення їхньої стресостійкості та адаптивності.

Публікації:

1. Надрага І. Психологічні детермінанти подолання стресу. Інструменти і практики публічного управління : Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції присвяченої науковому та творчому здобутку професора ХОДАКІВСЬКОГО Євгенія Івановича 27-28 червня 2024 року – Житомир :Поліський національний університет, 2024. – 252 с.

2. Надрага І. Психологія стресостійкості на державній службі. Інструменти і практики публічного управління в контексті децентралізації: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 22–23 червня 2023 року. – Житомир: Поліський національний університет, 2023. – 960 с.

3. Надрага І. Сучасні практики подолання стресу на державній службі. Механізми управління розвитком територій: зб. наукових праць у 2 ч. Ч. 2. Житомир: Поліський національний університет, 2023. 354 с.

Структура роботи включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У ДІТЕЙ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення стресу та його впливу на психіку дитини

Поняття стресу в сучасній психології розглядається як багатогранне явище, яке включає фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Вперше поняття "стрес" було введено Гансом Сельє, який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що пред'являється до нього. У контексті дитячої психології стрес розглядається як природна реакція організму дитини на зміни в її оточенні, які можуть бути як позитивними, так і негативними.

Одним із основних підходів до вивчення стресу є теорія когнітивної оцінки, розроблена Річардом Лазарусом та Сьюзен Фолкман. Згідно з цією теорією, стрес виникає внаслідок індивідуального сприйняття ситуації як загрозової або такої, що перевищує ресурси особистості. У випадку дітей цей підхід дозволяє зрозуміти, як вони інтерпретують стресові події залежно від свого віку, досвіду та соціального оточення [12-13].

Фізіологічний підхід до вивчення стресу базується на роботах Г. Сельє та Дж. Мейсона. Вони підкреслювали, що стрес супроводжується активацією гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, яка спричиняє викид гормонів, таких як кортизол і адреналін. У дітей такі фізіологічні реакції можуть впливати на формування емоційної стабільності та здатність до саморегуляції [1].

Особливу увагу у вивченні дитячого стресу приділяють віковим особливостям його прояву. Згідно з концепцією Лева Виготського, розвиток психіки дитини значною мірою залежить від соціального контексту, що впливає на сприйняття та переживання стресових ситуацій. У дошкільному віці діти можуть реагувати на стрес переважно через емоційні прояви, такі як плач, істерики або страх, тоді як у підлітковому віці частіше зустрічаються когнітивні реакції, зокрема тривога чи депресивні думки.

Психоаналітичний підхід, представлений роботами Зігмунда Фрейда та його послідовників, акцентує увагу на несвідомих аспектах стресових реакцій. Зокрема, в дитячому віці стрес може бути пов'язаний із конфліктами між бажаннями дитини та обмеженнями, які встановлюють дорослі. Це може призводити до формування захисних механізмів, таких як витіснення чи регресія, що впливають на подальший розвиток особистості.

Гуманістичний підхід, розроблений Абрахамом Маслоу та Карлом Роджерсом, наголошує на важливості задоволення базових потреб дитини для запобігання стресу. Згідно з пірамідою Маслоу, якщо потреби у безпеці, любові та підтримці залишаються незадоволеними, це може призводити до хронічного стресу, що перешкоджає самореалізації дитини.

Особливо важливим є екологічний підхід до стресу, запропонований Урі Бронфенбреннером, який розглядає дитину у контексті взаємодії з різними системами середовища: мікросистемою (сім'я, школа), мезосистемою (взаємодія мікросистем), екзосистемою (робота батьків, суспільні установи) та макросистемою (культура, соціальні норми). Цей підхід дозволяє зрозуміти, як різні рівні середовища впливають на сприйняття стресу дитиною [2].

Соціально-когнітивна теорія Альберта Бандури підкреслює роль навчання та моделювання у формуванні стресових реакцій у дітей. Наприклад, діти часто переймають стратегії реагування на стрес від своїх батьків чи значущих дорослих. Якщо в сім'ї панує атмосфера тривоги або конфлікту, діти можуть переймати ці моделі поведінки, що впливатиме на їхню здатність справлятися зі стресом у майбутньому.

Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. У дитячому віці стресові реакції часто пов'язані з ірраціональними переконаннями, які формуються через негативний досвід. Корекція цих переконань за допомогою когнітивно-поведінкової терапії є ефективним методом допомоги дітям у подоланні стресу.

Емоційно-орієнтований підхід, розроблений Карлом Роджерсом, передбачає важливість роботи з емоціями для подолання стресу. У випадку дітей це може включати розвиток навичок емоційного інтелекту, таких як розпізнавання, вираження та регуляція емоцій.

Роботи Джона Боулбі та теорія прив'язаності акцентують увагу на значенні емоційного зв'язку між дитиною та її опікуном. Недостатність прив'язаності або її порушення можуть призводити до підвищеної стресовості та формування нестабільних моделей поведінки у міжособистісних стосунках.

Арт-терапевтичний підхід є сучасним напрямом у роботі з дитячим стресом. Використання творчих методів, таких як малювання, ліплення або музика, допомагає дітям вивільнити емоції, які вони не можуть виразити вербально, та зменшити рівень напруження.

Системний підхід до стресу у дітей дозволяє аналізувати вплив множинних чинників: індивідуальних, сімейних, соціальних та культурних. Цей підхід передбачає розгляд дитини як частини складної системи, яка взаємодіє з різними елементами середовища.

Психологічні детермінанти стресових реакцій у дітей вивчаються багатьма дослідниками, які зосереджуються на різних аспектах цього явища. Зокрема, Березненко М. та Цимбал Т. акцентують увагу на впливі війни на психічне здоров'я дітей, що значно погіршується в умовах кризових подій [1]. Їхнє дослідження демонструє зв'язок між високим рівнем стресу та умовами соціального оточення під час війни.

Блінов О. у своїй роботі досліджував бойовий стрес, зокрема вплив травматичних подій на емоційний стан дітей. Він зазначає, що дитяча психіка вразливіша до тривалих стресових ситуацій, що може спричиняти стійкі емоційні розлади [2]. Це підкреслює важливість своєчасної психологічної підтримки.

Черних О. та Волков Д. виділили критерії психічного здоров'я, які впливають на стресостійкість дітей. Вони наголошують, що емоційна стабільність формується на основі базових потреб і соціального середовища [3]. Їхнє дослідження також стосується розробки методів діагностики рівня стресу у

дітей. Філіпович В., Бачинська С. та Протас О. зосереджуються на наданні психологічної підтримки дітям, які постраждали від воєнних дій. Автори доводять, що систематична підтримка дозволяє дітям краще долати стресові ситуації та знижує рівень тривожності [4].

Динаміка емоційних станів у дітей, що пережили травматичний досвід, досліджувалася Галичем М. Ю. Автор описує реакції дітей на кризові події, акцентуючи на різницях у переживанні стресу залежно від віку [5]. Це підкреслює необхідність адаптивних методів роботи з дітьми різних вікових категорій. Практичні аспекти психогігієни в умовах стресу, зокрема в умовах війни, досліджував Гундერთайло Ю. Д. Автор зазначає, що формування адаптивних механізмів у дітей потребує активної взаємодії з дорослими та залучення спеціалізованих програм підтримки [6].

Kanter E. D. у своїй роботі «The impact of war on mental health» висвітлює питання впливу війни на психічне здоров'я, акцентуючи увагу на дітей як найбільш уразливу категорію [7]. Автор підкреслює, що постійний вплив стресогенних чинників може негативно впливати на когнітивний розвиток. Особливості організації особистісного простору військовослужбовців з ознаками посттравматичного стресового розладу досліджували Коширець В. і Шкарлатюк К. Вони зазначають, що досвід дорослих із ПТСР може бути корисним для розуміння поведінки дітей у подібних умовах [9].

Лозінська Н. досліджувала психотравму як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. Її робота показує, що тривалий вплив негативних факторів може формувати деструктивні патерни реагування у дітей [11]. Куліш О. В. та Сірик І. В. у своїй роботі «Психотерапія та психокорекція особистості з посттравматичним стресовим розладом» запропонували ефективні методики корекції стресу, які можна адаптувати для дітей [14]. Ці методики базуються на індивідуальному підході та розвитку емоційної грамотності.

Максименко С. Д. аналізував роль неусвідомлюваних мотивацій у формуванні стресостійкості, наголошуючи на важливості розуміння прихованих емоційних процесів [15]. Це має значення для діагностики стресових станів у

дітей. Титаренко Т. у своїй монографії розглянула посттравматичне життєтворення та способи досягнення психологічного благополуччя. Вона підкреслює, що робота з емоціями є ключовою у формуванні адаптивної поведінки у дітей, які пережили травматичні події [27].

Соціальні аспекти реінтеграції дітей після стресових ситуацій досліджували Завацька Н. та інші. Вони вказують, що позитивна соціальна взаємодія значно покращує емоційний стан дітей [23]. Це підкреслює важливість колективної роботи психологів, вчителів та батьків. Отже, результати досліджень вказують на багатофакторний характер психологічних детермінант стресу у дітей, які включають вікові, емоційні, соціальні та когнітивні чинники.

Таким чином, вивчення стресу у дітей є багатовимірним і базується на інтеграції різних теоретичних підходів. Це дозволяє якнайповніше зрозуміти феномен стресу та розробити ефективні методи профілактики й подолання його наслідків у дитячому віці.

1.2. Соціально-психологічні аспекти стресових реакцій у дітей в сучасних умовах

Стресові реакції у дітей є багатофакторним явищем, яке формується під впливом як внутрішніх психологічних чинників, так і зовнішніх соціальних умов. Сучасний контекст життя, що характеризується економічною нестабільністю, глобалізацією, інформаційним перевантаженням та соціально-політичними кризами, значно підвищує ймовірність виникнення стресу у дітей. У цих умовах соціально-психологічні аспекти відіграють ключову роль у формуванні як стресових реакцій, так і стратегій їх подолання.

Одним із визначальних соціальних чинників є сім'я. Саме сім'я є першим і найважливішим середовищем, у якому дитина формує свій емоційний досвід. Відносини між членами сім'ї, рівень емоційної підтримки та стійкість до стресу у батьків значною мірою визначають реакції дітей на стресові події. У сім'ях, де

спостерігаються конфлікти, недостатня увага до емоційних потреб дитини або жорсткі моделі виховання, діти мають вищий ризик формування тривожності, страхів та інших стресових реакцій.

Шкільне середовище також є важливим соціальним фактором, що впливає на рівень стресу у дітей. Навчальні навантаження, конкуренція між однолітками, соціальний тиск та булінг є основними стресогенними чинниками в шкільному контексті. Особливо гостро діти реагують на несправедливе ставлення з боку педагогів або проблеми у взаєминах із ровесниками, що може призводити до емоційної ізоляції та зниження самооцінки.

Соціальні мережі та цифрові технології, які сьогодні займають значне місце в житті дітей, також сприяють виникненню стресу. Постійний доступ до інформації, тиск щодо досягнень, зовнішності та соціального статусу, що створюється у цифровому просторі, формує у дітей тривожність та незадоволеність собою. Крім того, феномен кібербулінгу значно ускладнює проблему, оскільки діти не завжди можуть отримати необхідну підтримку від дорослих у таких ситуаціях [5-7].

Соціальні кризи, такі як військові конфлікти, пандемії чи економічні труднощі, є потужними стресогенними факторами для дітей. У сучасній Україні військові дії суттєво впливають на психоемоційний стан дітей, особливо тих, хто втратив близьких, змушений був залишити свій дім чи став свідком насильства. У таких умовах стресові реакції можуть проявлятися у формі страхів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), емоційної нестабільності та інших порушень.

Рівень соціальної підтримки з боку значущих дорослих також суттєво впливає на те, як діти переживають стрес. Діти, які мають довірливі відносини з батьками, педагогами чи іншими дорослими, легше справляються зі стресовими ситуаціями. Натомість відсутність підтримки може посилювати почуття безпорадності та тривожності.

Культурні чинники також відіграють важливу роль у формуванні стресових реакцій у дітей. У суспільствах із високим рівнем соціальної згуртованості діти,

як правило, демонструють більшу стресостійкість. У той час як у культурах, орієнтованих на індивідуальні досягнення та конкуренцію, стресові реакції проявляються частіше.

Особливе значення мають стратегії подолання стресу, які дитина переймає від свого соціального оточення. Наприклад, якщо батьки та педагоги демонструють конструктивні способи подолання труднощів, такі як комунікація, планування чи звернення за допомогою, дитина також засвоює ці моделі. У протилежному випадку, коли в сім'ї прийнято уникати проблем або проявляти агресію, діти формують деструктивні механізми реакції на стрес.

Соціально-економічний статус сім'ї також впливає на рівень стресу у дітей. Економічні труднощі, відсутність базових ресурсів, таких як харчування чи якісна освіта, підвищують вразливість до стресових реакцій. У таких умовах діти часто відчують тривожність, сором або зниження самооцінки.

Важливим аспектом є вплив соціальної нерівності, яка може посилювати почуття несправедливості та ізоляції у дітей. Це особливо актуально в умовах різного рівня доступу до якісної освіти, медичної допомоги чи інших ресурсів.

Середовище проживання також відіграє суттєву роль у формуванні стресових реакцій. Наприклад, діти, які проживають у великих містах, часто стикаються зі стресогенними чинниками, такими як шум, забрудненість повітря, великий обсяг інформації, тоді як у сільській місцевості основними стресовими факторами є соціальна ізоляція чи відсутність доступу до сучасних можливостей.

Узагальнюючи, соціально-психологічні аспекти стресових реакцій у дітей в сучасних умовах охоплюють широкий спектр чинників: сім'я, школа, медіасередовище, соціальні кризи, економічні та культурні особливості. Розуміння цих аспектів дозволяє більш ефективно ідентифікувати джерела стресу, а також розробляти цілеспрямовані підходи до його профілактики та корекції. Це сприяє формуванню у дітей не лише стресостійкості, але й здорових моделей поведінки, які будуть супроводжувати їх у дорослому житті.

1.3. Роль сім'ї у формуванні стресостійкості дітей

Сім'я є фундаментальним соціальним інститутом, який визначає емоційний і психологічний розвиток дитини з раннього віку. Саме сімейне середовище формує первинний досвід, який впливає на здатність дитини долати труднощі, реагувати на виклики та адаптуватися до змін. Стресостійкість, тобто здатність зберігати емоційну рівновагу та ефективно діяти в умовах стресу, значною мірою залежить від сімейних умов, стилю виховання, якості емоційних зв'язків у родині та поведінкових моделей, які дитина переймає від батьків.

Одним із ключових факторів, який впливає на розвиток стресостійкості, є емоційна підтримка, яку дитина отримує в сім'ї. Відчуття безпеки та захищеності, яке формує тепла і довірлива атмосфера в родині, сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню позитивного ставлення до стресових ситуацій. Діти, які мають емоційний контакт із батьками, легше долають труднощі, оскільки відчують підтримку та впевненість у власних силах.

Стиль виховання батьків є ще одним важливим чинником. Авторитетний стиль виховання, який поєднує любов, підтримку та встановлення чітких меж, сприяє формуванню в дітей самоконтролю та стресостійкості. Натомість авторитарний чи надмірно ліберальний стиль можуть провокувати у дітей почуття безпорадності або, навпаки, надмірну тривожність у стресових ситуаціях.

Роль моделювання поведінки в сім'ї є визначальною у формуванні стресостійкості. Діти наслідують поведінкові стратегії, які демонструють батьки в складних ситуаціях. Якщо дорослі показують приклад конструктивного вирішення проблем, зберігаючи спокій, контроль над емоціями та здатність до аналізу, діти переймають ці моделі. Натомість, якщо батьки проявляють агресію, паніку чи уникання, дитина також схильна використовувати подібні стратегії у майбутньому.

Комунікація в сім'ї також відіграє значну роль. Відкриті та довірливі розмови між батьками й дітьми сприяють формуванню емоційної грамотності,

яка є важливим компонентом стресостійкості. Діти, які вміють розпізнавати, висловлювати й регулювати свої емоції, менш схильні до негативних реакцій на стрес.

Сімейні традиції та спільна діяльність також зміцнюють стресостійкість дітей. Спільні ритуали, такі як вечеря, прогулянки або обговорення подій дня, створюють відчуття стабільності та належності до сім'ї, що є потужним ресурсом у боротьбі зі стресом. Економічний стан сім'ї та її здатність забезпечити базові потреби також впливають на рівень стресостійкості дітей. У сім'ях із низьким рівнем доходу діти частіше стикаються з нестабільністю, що може призводити до формування підвищеної тривожності. Водночас навіть у таких умовах емоційна підтримка батьків здатна значно знизити негативний вплив стресу.

Особливу увагу варто приділити ролі сім'ї у подоланні травматичного досвіду. У кризових ситуаціях, таких як розлучення, втрата близьких чи військові конфлікти, батьки можуть стати ключовим джерелом психологічної підтримки для дітей. Важливо, щоб дорослі допомагали дитині осмислити пережите, не знецінюючи її емоції та сприяючи поступовому відновленню емоційної рівноваги.

Значущим аспектом є також взаємовідносини між подружжям. Гармонійні стосунки між батьками створюють для дитини позитивну модель взаємодії, тоді як конфлікти або напруженість у сім'ї можуть підвищувати рівень стресу.

Соціальна підтримка з боку розширеної сім'ї, таких як бабусі, дідусі чи інші родичі, також сприяє підвищенню стресостійкості. Ці відносини доповнюють основну підтримку, яку дитина отримує від батьків, і створюють додаткові ресурси для подолання труднощів.

Особливу роль у формуванні стресостійкості відіграє сімейне середовище, яке сприяє розвитку самостійності у дитини. Надмірний контроль або, навпаки, повна відсутність контролю можуть заважати формуванню адекватної самооцінки та здатності долати стрес. Оптимальним є такий підхід, за якого батьки створюють для дитини умови для самостійного прийняття рішень із можливістю отримати підтримку в разі потреби.

Загалом, сім'я є базовим середовищем для формування стресостійкості у дітей. Емоційна підтримка, конструктивна комунікація, позитивний приклад поведінки дорослих та створення стабільної і безпечної атмосфери є ключовими факторами, які сприяють розвитку в дітей здатності ефективно справлятися з труднощами. Інтеграція цих чинників у щоденне сімейне життя є основою для виховання здорових і стійких до стресу особистостей.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу літератури, проведеного у розділі 1, було встановлено, що стресові реакції у дітей є складним багатофакторним явищем, яке формується під впливом як індивідуально-психологічних, так і соціально-психологічних чинників. Стрес розглядається як адаптаційна відповідь організму на зовнішні або внутрішні подразники, що може мати як позитивний, так і негативний вплив на розвиток дитини.

У підрозділі 1.1 було окреслено основні підходи до вивчення стресу. Фізіологічний підхід наголошує на ролі гормональних змін у реакції на стрес, тоді як когнітивний підхід підкреслює важливість індивідуального сприйняття ситуації. Соціально-когнітивний підхід вказує на значення навчання і наслідування поведінкових стратегій, а гуманістичний підхід акцентує увагу на базових потребах дитини як передумові стресостійкості. Екологічний підхід допомагає зрозуміти роль соціального оточення в формуванні адаптаційних механізмів.

Розглядаючи соціально-психологічні аспекти стресових реакцій у дітей у підрозділі 1.2, було визначено, що стрес у дитячому віці може бути викликаний низкою соціальних чинників, таких як сімейні конфлікти, проблеми у шкільному середовищі, соціальна нерівність, а також зовнішні кризи, такі як війна чи економічна нестабільність. Ці фактори можуть як посилювати, так і послаблювати вплив стресу залежно від наявності або відсутності соціальної підтримки.

Особливу роль у формуванні стресових реакцій відіграє сім'я, що розглядається у підрозділі 1.3 як основний чинник, який визначає здатність дитини до стресостійкості. Емоційна підтримка, довірливі стосунки з батьками, авторитетний стиль виховання та позитивне моделювання поведінки є ключовими умовами для зниження рівня тривожності у дітей. Водночас конфліктні стосунки між батьками або відсутність уваги до емоційних потреб дитини можуть провокувати формування деструктивних моделей реагування на стрес.

Аналіз наукових джерел підтвердив, що рівень стресостійкості у дітей значною мірою залежить від вікових особливостей та індивідуальної психологічної структури. У дошкільному віці діти частіше виявляють емоційні реакції, тоді як у підлітковому віці домінують когнітивні та поведінкові стратегії. Це свідчить про необхідність адаптації методів підтримки до вікових потреб дитини.

Ключовим аспектом є соціально-психологічна підтримка з боку дорослих у кризових ситуаціях. Відсутність підтримки може призводити до хронічного стресу, тоді як своєчасне втручання сприяє формуванню конструктивних механізмів подолання труднощів. Особливу увагу варто приділяти формуванню навичок емоційної грамотності, що є основою для стресостійкості.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити висновок, що стресові реакції дітей обумовлені не лише зовнішніми обставинами, а й внутрішніми психологічними ресурсами, які формуються у взаємодії із соціальним середовищем. Розуміння цих взаємозв'язків є важливим для створення ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження негативного впливу стресу на дитячу психіку.

Отже, важливість вивчення теоретичних основ стресових реакцій полягає у можливості визначення ефективних стратегій підтримки дітей у сучасних умовах, які характеризуються високим рівнем невизначеності та соціальних викликів. Ці аспекти створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження проблеми.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У ДІТЕЙ

2.1. Методологічні засади дослідження психологічних детермінант стресу

Методологічна основа дослідження стресових реакцій у дітей базується на принципах комплексного підходу, що дозволяє враховувати багатофакторну природу стресу, поєднуючи якісні та кількісні методи збору даних. Залучення 45 респондентів, серед яких діти молодшого та середнього шкільного віку, їхні батьки та педагоги, створило можливість отримати багатосторонню оцінку досліджуваного явища.

Дослідження було проведено у місті Житомир у 2024 році на базі навчальних закладів. Учасниками стали діти, що представляють різні вікові групи: молодший (6-10 років) та середній (11-14 років) шкільний вік. Такий підхід дозволив виявити вікові відмінності у формуванні та прояві стресових реакцій, а також у детермінантах, які впливають на рівень стресу.

Методологія дослідження ґрунтується на концепції стресу Ганса Сельє та його адаптаційної природи, а також на теорії когнітивної оцінки Річарда Лазаруса, яка підкреслює роль суб'єктивного сприйняття стресових подій. Для більш глибокого розуміння було використано підхід Урі Бронфенбреннера, що акцентує увагу на впливі середовища на формування адаптаційних механізмів у дітей. У процесі дослідження було визначено кілька ключових завдань: ідентифікація основних чинників стресу у дітей, оцінка рівня їхньої стресостійкості, а також аналіз ролі сімейного та шкільного середовища у формуванні стресових реакцій. Для вирішення цих завдань було застосовано комплекс методів, який включав анкетування, тестування, бесіди з учасниками дослідження та методи математичної статистики для аналізу даних.

Психодіагностичний інструментарій складався з кількох методик. Зокрема, шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф у адаптації Т.Д. Шевеленкової та П.П. Фесенко) використовувалася для оцінки емоційного стану дітей. Методика

"Рівень стресостійкості" допомогла визначити здатність дітей до подолання стресових ситуацій, а анкетування батьків та педагогів дозволило отримати додаткову інформацію про поведінкові прояви стресу у дітей [2,4].

Одним із важливих аспектів дослідження було врахування соціального контексту. Для цього проводився аналіз соціально-економічного статусу родин учасників, особливостей сімейних відносин, а також умов у навчальних закладах, які могли впливати на рівень стресу у дітей. Зокрема, увага приділялася рівню залученості батьків у виховання, стилю виховання, а також стосункам між однолітками в школі.

Залучення педагогів як респондентів дало змогу отримати об'єктивну оцінку проявів стресу у дітей у навчальному середовищі. У ході бесід із педагогами аналізувалися типові прояви стресових реакцій у дітей, їхня реакція на конфліктні ситуації, рівень тривожності та поведінкові зміни у класі.

Для аналізу отриманих даних було використано кілька підходів. Кількісний аналіз базувався на методах математичної статистики, що дозволило оцінити частотність певних реакцій та визначити кореляції між різними факторами. Якісний аналіз включав описовий підхід, який допоміг детальніше розкрити індивідуальні особливості стресових реакцій у дітей.

Особливу увагу було приділено віковим відмінностям у сприйнятті стресу. Молодші школярі продемонстрували більш виражені емоційні реакції, такі як страх, плач, уникання, тоді як підлітки частіше реагували через когнітивні та поведінкові механізми, такі як тривожність, агресія чи соціальна ізоляція.

Окремим напрямом дослідження став аналіз впливу сімейного середовища. Було встановлено, що діти, які отримують емоційну підтримку від батьків, мають вищий рівень стресостійкості та краще справляються зі складними ситуаціями. Водночас відсутність підтримки чи конфлікти в сім'ї значно підвищують ризик формування тривожних або депресивних станів у дітей.

Шкільне середовище також було визнане вагомим чинником, який впливає на рівень стресу у дітей. Основними стресогенними факторами стали навчальні навантаження, соціальна конкуренція, булінг, а також взаємини з педагогами.

Важливо зазначити, що наявність підтримуючої атмосфери в класі позитивно впливає на емоційний стан дітей.

Аналіз отриманих даних підтвердив гіпотезу про багатofакторність стресових реакцій у дітей. Здатність до подолання стресу залежить як від індивідуальних особливостей, так і від соціального контексту, що вимагає комплексного підходу до профілактики та корекції стресових станів.

Отримані результати створюють основу для подальшого вивчення стресових реакцій у дітей та розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження негативного впливу стресу. Інтеграція кількісних та якісних методів забезпечила всебічний аналіз проблеми та дозволила врахувати всі важливі аспекти формування стресостійкості у дітей [5].

Таким чином, методологічна основа дослідження стресових реакцій у дітей передбачає комплексний підхід, який включає аналіз психологічних, соціальних і поведінкових чинників. Застосування різноманітних методик і залучення багатьох груп респондентів дозволяє отримати повну картину та створити базу для подальших емпіричних досліджень у цій сфері.

2.2. Характеристика вибірки, інструментарію та етапів дослідження

Дослідження психологічних детермінант стресових реакцій у дітей проводилося на базі навчальних закладів міста Житомир у 2024 році. У вибірку увійшли 45 респондентів, які були поділені на три основні групи: діти молодшого та середнього шкільного віку, їхні батьки та педагоги. Такий підхід забезпечив комплексний аналіз проблеми та дозволив отримати дані з різних точок зору.

Перша група складалася з 25 дітей, серед яких 13 представляли молодший шкільний вік (6–10 років), а 12 – середній шкільний вік (11–14 років). Цей поділ дозволив врахувати вікові особливості у формуванні та прояві стресових реакцій. У вибірку увійшли як хлопчики, так і дівчатка, що забезпечило гендерний баланс та можливість аналізу статевих відмінностей.

Друга група складалася з 10 батьків дітей, які брали участь у дослідженні. Вони надали інформацію про сімейне середовище, стиль виховання, емоційні стосунки та рівень залученості у життя дитини. Така інформація була важливою для оцінки ролі сім'ї у формуванні стресостійкості.

Третя група включала 10 педагогів, які працювали з дітьми зі згаданої вибірки. Педагоги надали дані про поведінкові прояви стресу у навчальному середовищі, соціальну взаємодію дітей із ровесниками та реакції на навчальні навантаження. Це дозволило оцінити роль шкільного середовища як стресогенного або підтримуючого чинника.

Психодіагностичний інструментарій дослідження включав кілька валідованих методик, адаптованих для роботи з дітьми та дорослими. Основним інструментом була «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф; адаптація Т.Д. Шевеленкової та П.П. Фесенко), яка дозволила оцінити ключові компоненти благополуччя дитини, включаючи емоційну стабільність, самооцінку та соціальну підтримку [8].

Для визначення рівня стресостійкості застосовувалася методика «Рівень стресостійкості» (автор: В.С. Уткіна). Ця методика дозволила оцінити здатність дитини справлятися зі стресовими ситуаціями, а також ідентифікувати типові реакції на труднощі.

Батькам і педагогам було запропоновано анкету, розроблену спеціально для цього дослідження. Анкета містила питання щодо поведінкових та емоційних проявів стресу у дітей, сімейних стосунків, навчального середовища та рівня підтримки, яку дитина отримує у повсякденному житті.

Етапи дослідження включали кілька послідовних кроків. На першому етапі було сформовано вибірку, що забезпечило репрезентативність даних. Батьки та педагоги підписали інформовану згоду на участь у дослідженні, а з дітьми проведено роз'яснювальну роботу щодо мети та процедури дослідження.

Другий етап передбачав проведення анкетування та тестування. Для дітей організовано індивідуальні сесії з використанням психодіагностичних методик, що допомогло створити комфортні умови для об'єктивного оцінювання. Батьки

та педагоги заповнювали анкети окремо, що гарантувало конфіденційність їхніх відповідей.

На третьому етапі було проведено бесіди з педагогами та батьками для уточнення результатів анкетування. Цей етап дозволив отримати якісні дані про особливості поведінки та емоційного стану дітей у різних контекстах.

Четвертий етап включав обробку даних. Кількісні показники аналізувалися за допомогою методів математичної статистики, таких як кореляційний аналіз, який дозволив виявити зв'язки між чинниками стресу та рівнем стресостійкості. Якісні дані, отримані в ході бесід, було структуровано та систематизовано для узагальнення основних висновків.

П'ятий етап передбачав інтеграцію кількісних і якісних результатів для формування загальної картини стресових реакцій у дітей. Це дозволило не лише виявити основні чинники стресу, але й оцінити їхній взаємний вплив та значущість у різних умовах.

Результати дослідження підтвердили висунуті гіпотези щодо багатофакторності стресових реакцій у дітей та важливості сімейного та шкільного середовища у їх формуванні. Інструментарій та послідовні етапи роботи забезпечили високу якість отриманих даних, які створюють основу для подальших досліджень у цій сфері.

2.3. Проведення дослідження: аналіз основних результатів

Результати дослідження стресових реакцій у дітей були згруповані за трьома ключовими напрямками: рівні стресу за віковими групами, вплив сімейних факторів на стрес та ефективність стратегій подолання стресу. Отримані дані дозволили виявити закономірності та специфіку стресових реакцій серед дітей різних вікових категорій, а також вплив зовнішніх і внутрішніх факторів на формування цих реакцій.

У таблиці 1 представлені рівні стресу за трьома віковими групами: 6–8 років, 9–11 років та 12–14 років. Дані свідчать про поступове зменшення частки

дітей із низьким рівнем стресу з 25% у молодшій групі до 15% у групі підлітків. Це свідчить про збільшення стресової вразливості зі зростанням віку. Водночас, у категорії «високий рівень стресу» частка підлітків (12–14 років) є найбільшою – 40%, що вдвічі перевищує показники молодшої вікової групи. Це може бути пов'язано зі складнощами адаптації підлітків до соціального середовища, навчальних вимог і внутрішніх змін.

Таблиця 1

Рівні стресу за віковими групами

Вікова група	Низький рівень стресу (%)	Середній рівень стресу (%)	Високий рівень стресу (%)
6-8 років	25	50	25
9-11 років	20	55	25
12-14 років	15	45	40

У категорії «середній рівень стресу» домінують діти 9–11 років, серед яких цей показник становить 55%. Це свідчить про те, що в середньому шкільному віці діти стикаються зі значним рівнем напруження, який, однак, ще не досягає критичних рівнів. Таким чином, можна зробити висновок, що середній шкільний вік є перехідним періодом, коли стресові фактори починають відігравати помітну роль, але ще не призводять до масових високих рівнів стресу.

Аналіз сімейних факторів, наведений у таблиці 2, виявив значний вплив емоційної підтримки, сімейних конфліктів та економічної стабільності на рівень стресу у дітей. Найвищий відсоток дітей із низьким рівнем стресу (60%) спостерігався у тих, хто отримував значну емоційну підтримку в сім'ї. Це підкреслює важливість теплих і довірливих стосунків між дітьми та їхніми батьками для формування стресостійкості.

Таблиця 2

Вплив сімейних факторів на рівень стресу

Сімейний фактор	Низький рівень стресу (%)	Середній рівень стресу (%)	Високий рівень стресу (%)
Емоційна підтримка	60	30	10
Сімейні конфлікти	15	35	50
Економічна стабільність	50	40	10

Сімейні конфлікти виявилися найсильнішим стресогенним фактором, оскільки серед дітей, які відчували високий рівень стресу, 50% перебували в сім'ях із частими конфліктами. Натомість у родинях із економічною стабільністю лише 10% дітей демонстрували високий рівень стресу, що свідчить про зниження психологічного напруження у стабільних матеріальних умовах.

Середній рівень стресу найчастіше асоціювався із сім'ями з помірними конфліктами або обмеженою емоційною підтримкою (35% і 30% відповідно). Це вказує на те, що навіть мінімальні проблеми в сім'ї можуть викликати стресові реакції у дітей, які, хоча й не досягають критичних рівнів, все ж можуть негативно впливати на емоційний стан.

Таблиця 3

Стратегії подолання стресу серед дітей

Стратегія	Ефективна (%)	Частково ефективна (%)	Не ефективна (%)
Розмови з батьками	70	20	10
Ігри	60	25	15
Уникнення	20	30	50
Підтримка ровесників	40	40	20

Таблиця 3 ілюструє ефективність різних стратегій подолання стресу серед дітей. Найефективнішою стратегією виявилися розмови з батьками: 70% дітей вважали її дієвою. Це свідчить про важливість емоційної відкритості у сімейних

відносинах для зменшення стресу. Ігри, як спосіб розрядки та відновлення, також виявилися ефективними (60%), хоча їхня дієвість дещо нижча порівняно із соціально орієнтованими стратегіями.

Стратегії уникнення виявилися найменш ефективними, оскільки 50% дітей зазначили, що вони не допомагають у подоланні стресу. Це вказує на деструктивний характер таких стратегій, які лише тимчасово усувають проблему, не вирішуючи її. Утім, 20% дітей вважали цю стратегію ефективною, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями реагування на стрес.

Підтримка ровесників була ефективною для 40% дітей, тоді як ще 40% оцінили її як частково ефективну. Це свідчить про важливість соціальної взаємодії у зниженні рівня стресу, хоча її вплив не є універсальним і залежить від якості міжособистісних стосунків.

Загальний аналіз даних дозволяє зробити висновок, що рівень стресу у дітей визначається поєднанням вікових, сімейних і соціальних факторів. Вікові особливості обумовлюють різницю в чутливості до стресу та ефективності стратегій його подолання, тоді як сімейна підтримка залишається ключовим фактором для зменшення емоційного напруження.

Поведінкові стратегії подолання стресу залежать від якості взаємодії з оточуючими, доступності ресурсів для релаксації та особистісних особливостей дитини. Найефективнішими є соціальні стратегії, які передбачають активну взаємодію з батьками чи ровесниками, тоді як уникнення є найменш дієвим.

Отримані результати мають важливе значення для розробки програм психологічної підтримки дітей. Першочергову увагу слід приділяти створенню умов для відкритої комунікації в сім'ях, зниженню рівня конфліктності та сприянню розвитку емоційної грамотності у дітей. Такий підхід дозволить знизити рівень стресу та покращити загальний емоційний стан дітей.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження стресових реакцій у дітей дозволило глибше зрозуміти вплив різноманітних чинників на формування стресостійкості, визначити специфіку вікових та соціально-психологічних аспектів, а також оцінити ефективність різних стратегій подолання стресу.

Результати дослідження підтвердили, що рівень стресу у дітей значною мірою залежить від їхнього віку. Діти молодшого шкільного віку частіше демонстрували низький або середній рівень стресу, тоді як підлітки були більш схильні до високих стресових реакцій. Це свідчить про зростання емоційної та соціальної вразливості зі збільшенням віку, що пов'язано із посиленням зовнішнього тиску та внутрішніх змін у перехідному віці.

Сімейне середовище було ідентифіковано як один із ключових факторів, що впливає на рівень стресу у дітей. Емоційна підтримка з боку батьків виявилася найефективнішим засобом зменшення стресу, тоді як сімейні конфлікти суттєво підвищували ймовірність виникнення високого рівня стресу. Економічна стабільність також мала позитивний вплив, хоча її значущість поступалася емоційним чинникам.

Шкільне середовище виявилось як джерелом стресу, так і простором для його зниження. Навчальні навантаження, булінг та соціальна конкуренція були основними стресогенними чинниками. У той же час, підтримуюча атмосфера в класі та довірливі стосунки з педагогами сприяли покращенню емоційного стану дітей, що підкреслює важливість створення позитивного шкільного клімату.

Ефективність стратегій подолання стресу значно залежала від типу взаємодії та залучення дітей у процес вирішення проблем. Найдієвішими стратегіями були розмови з батьками та ігри, які забезпечують емоційну розрядку та підтримку. У той же час, уникнення проблем було найменш ефективним, оскільки не сприяло довгостроковому зниженню стресу.

Соціальні взаємодії, зокрема підтримка з боку ровесників, продемонстрували часткову ефективність. Це свідчить про те, що якість

міжособистісних стосунків є визначальним чинником у подоланні стресу за допомогою соціальної підтримки. Водночас, діти, які отримували недостатню підтримку від однолітків, були більш схильні до емоційної ізоляції.

Загальний аналіз результатів вказує на багатофакторну природу стресу у дітей, яка визначається поєднанням індивідуальних, сімейних та соціальних чинників. Вікові особливості та різні життєві обставини впливають на чутливість до стресу, а також на ефективність стратегій подолання.

Отримані дані є важливими для розробки комплексних програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження стресових реакцій у дітей. Особливу увагу слід приділити створенню умов для відкритого діалогу в сім'ях, зниженню рівня конфліктності, а також впровадженню інтерактивних методів у навчальних закладах, які сприяють розвитку стресостійкості та емоційної грамотності у дітей.

Таким чином, дослідження не лише підтвердило значущість багатофакторного підходу до розуміння стресових реакцій у дітей, але й створило підґрунтя для подальших досліджень у цій галузі, а також для розробки практичних рекомендацій із покращення психологічного благополуччя дітей.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНО-ВИЯВЛЕНИХ ДАНИХ ЩОДО СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У ДІТЕЙ

3.1. Прояви стресових реакцій у дітей різного віку

Результати дослідження демонструють, що стресові реакції у дітей змінюються залежно від вікових особливостей, впливу сімейного середовища та індивідуальних стратегій подолання напруження. У дітей молодшої вікової групи (6–8 років) стрес проявляється переважно у формі соматичних симптомів, таких як головний біль, біль у животі та порушення сну. Діти цієї групи частіше зазнають короткотривалих емоційних реакцій, наприклад, тривоги або страху, які виникають у відповідь на зміни у звичному середовищі чи нові вимоги. Серед цієї групи 25% дітей демонструють низький рівень стресу, що свідчить про відносну емоційну стабільність за наявності підтримки дорослих. Водночас у 25% випадків спостерігається високий рівень стресу, що пов'язано із залежністю від оточуючих і нездатністю самостійно опрацьовувати складні ситуації.

Діти середнього шкільного віку (9–11 років) перебувають у перехідному етапі, коли стресові фактори починають відігравати значнішу роль. Вони стикаються зі зростанням навчальних вимог, соціальними очікуваннями та необхідністю адаптації до нових обов'язків. У цій віковій групі домінує середній рівень стресу (55%), що вказує на те, що діти починають активно опановувати нові стратегії подолання напруження, проте ще не завжди можуть ефективно застосовувати їх. Прояви стресу в цій групі включають емоційну нестабільність, труднощі з концентрацією уваги, зниження академічної успішності та поведінкові зміни, такі як відчуження або дратівливість.

Підлітки (12–14 років) є найбільш вразливою до стресу групою, серед якої спостерігається найвищий рівень напруження. Високий рівень стресу характерний для 40% підлітків, що пояснюється багатьма чинниками, зокрема складнощами в міжособистісних стосунках, тиском соціального середовища,

очікуваннями дорослих і внутрішніми змінами, пов'язаними з періодом статевого дозрівання. У цій групі часто виникають серйозні емоційні проблеми, такі як депресивні настрої, тривожність або навіть епізоди агресії. Типовими проявами стресу є також ізоляція, прагнення уникати складних ситуацій, а іноді й ризикована поведінка, пов'язана з бажанням уникнути внутрішнього напруження.

Варто зазначити, що в різних вікових групах існують спільні характеристики стресових реакцій, проте їхня інтенсивність та форми змінюються залежно від рівня психологічної зрілості дитини. Молодші діти більше залежать від зовнішньої допомоги у подоланні стресу, тоді як підлітки стикаються з необхідністю самостійно адаптуватися до складних обставин. Це пояснює значну частку високого рівня стресу серед підлітків, які часто не мають достатнього досвіду ефективного реагування на виклики.

Сімейне середовище також значно впливає на прояви стресу у дітей різного віку. У молодшій групі теплі відносини з батьками є ключовим фактором емоційної стабільності, тоді як підлітки більше орієнтуються на підтримку ровесників і власну автономію. Відсутність довіри у стосунках із дорослими може суттєво збільшити рівень стресу, особливо в критичні періоди життя.

Емоційна зрілість дітей середнього шкільного віку дає змогу краще адаптуватися до нових умов, проте вони залишаються вразливими до конфліктів у сім'ї чи шкільному середовищі. Підлітки, попри їхню зовнішню незалежність, залишаються надзвичайно чутливими до оцінки ровесників і соціального оточення. Невдачі у налагодженні стосунків чи проблеми самореалізації можуть значно поглиблювати їхній рівень стресу.

Поведінкові прояви стресу у дітей різних вікових категорій демонструють також відмінності. У молодших дітей спостерігаються такі прояви, як плаксивість, страхи або гіперактивність. У середньому віці діти можуть демонструвати поведінкові зміни, такі як опір вимогам або невмотивовані емоційні реакції. У підлітків поведінкові реакції часто включають ризиковану поведінку, ігнорування правил або зниження академічної мотивації.

Таким чином, аналіз стресових реакцій у дітей різного віку вказує на необхідність врахування вікових, сімейних та соціальних чинників при створенні програм психологічної підтримки. Кожна вікова група потребує специфічних підходів до зниження рівня стресу, що враховують їхню емоційну зрілість, потреби та можливості.

Перший графік ілюструє розподіл рівнів стресу серед дітей у трьох вікових групах: 6–8 років, 9–11 років та 12–14 років. Дані свідчать про поступове зменшення частки дітей із низьким рівнем стресу зі зростанням віку – від 25% у наймолодшій групі до 15% у підлітковій. Водночас, частка дітей із високим рівнем стресу значно збільшується, досягаючи 40% у підлітковій групі, що вдвічі більше, ніж у молодшій. Це вказує на зростання стресової вразливості в період дорослішання, що пов'язано з ускладненням соціальних і внутрішніх викликів. Графік нижче ілюструє рівні стресу серед дітей залежно від вікової групи.

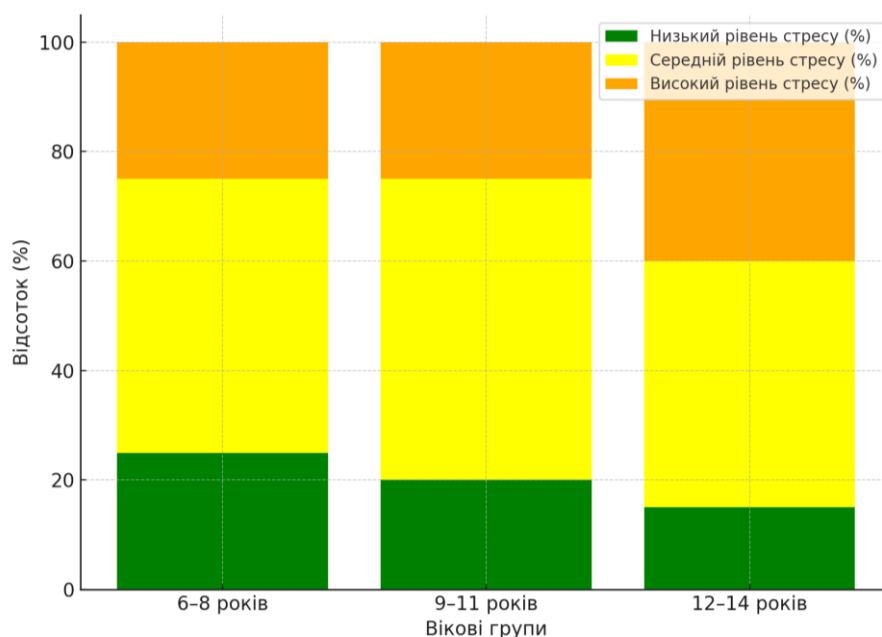


Рис. 1. Рівні стресу серед дітей залежно від вікової групи

Другий графік демонструє вплив різних сімейних факторів на рівень стресу у дітей. Найбільш сприятливим фактором виявилася емоційна підтримка в сім'ї: серед дітей, які її отримують, 60% демонструють низький рівень стресу, тоді як високий рівень стресу спостерігається лише у 10%. Навпаки, сімейні конфлікти

є потужним стресогенним фактором – 50% дітей із сімей із частими конфліктами мають високий рівень стресу, а частка з низьким рівнем у таких умовах становить лише 15%. Графік нижче демонструє вплив сімейних факторів на рівень стресу у дітей.

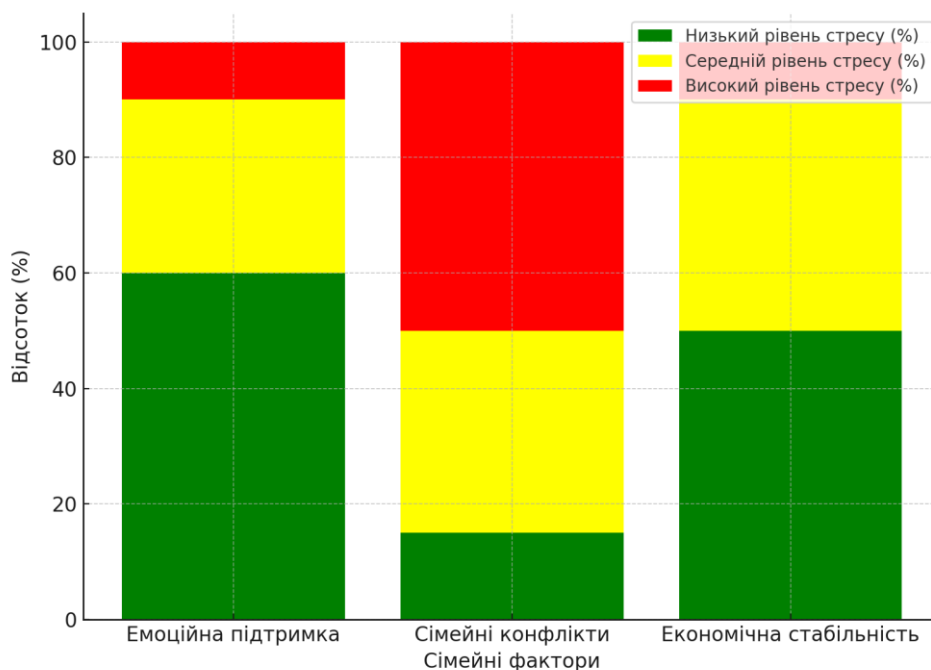


Рис. 2. Вплив сімейних факторів на рівень стресу у дітей

Аналіз середнього рівня стресу показує, що найбільша частка дітей із цим рівнем стресу припадає на вікову групу 9–11 років (55%) та на сім'ї, де існують помірні конфлікти (35%). Це свідчить про те, що навіть помірні сімейні труднощі можуть викликати стресові реакції у дітей, які ще не досягають критичного рівня, але можуть мати негативний вплив на їхній емоційний стан у довгостроковій перспективі.

Сімейні фактори, такі як емоційна підтримка та економічна стабільність, грають ключову роль у зниженні рівня стресу. Зокрема, в умовах економічної стабільності лише 10% дітей демонструють високий рівень стресу, що свідчить про важливість забезпечення базових матеріальних потреб для створення емоційно сприятливого середовища.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що рівень стресу у дітей визначається комбінацією вікових, сімейних і соціальних факторів. Підлітки є

найбільш вразливою категорією до стресу, що потребує додаткової уваги з боку батьків, освітян і психологів. Забезпечення емоційної підтримки та мінімізація сімейних конфліктів мають стати пріоритетом у роботі зі зниження рівня стресу у дітей, незалежно від вікової групи.

3.2. Вплив психологічних та соціальних детермінант на стресові реакції дітей

Стресові реакції у дітей формуються під впливом широкого спектра психологічних та соціальних детермінант, які взаємодіють між собою, визначаючи інтенсивність і специфіку реакцій на різні стресогенні фактори. Аналіз отриманих даних дозволяє виділити ключові аспекти впливу цих детермінант та описати їхню роль у формуванні емоційного стану дітей.

Психологічна складова впливає на індивідуальну стресостійкість, зокрема через емоційну зрілість, здатність до саморегуляції та рівень адаптації до змін. У молодшій віковій групі (6–8 років) стресові реакції здебільшого виникають у відповідь на несподівані чи незрозумілі події, що пов'язано з обмеженими можливостями когнітивної оцінки ситуацій. У цих дітей переважають соматичні прояви стресу, такі як головний біль, порушення сну чи апетиту.

Підлітки (12–14 років) стикаються з ширшим спектром психологічних викликів, зокрема з підвищеними очікуваннями щодо їхньої поведінки, навчання та соціальної взаємодії. Вони демонструють найбільшу частку високого рівня стресу (40%), що пов'язано з кризою самоідентичності та необхідністю адаптації до стрімких внутрішніх і зовнішніх змін. Психологічний тиск посилюється також конкуренцією в навчанні та соціальними порівняннями.

Соціальні детермінанти, такі як сімейне середовище, підтримка ровесників та загальний рівень соціальної інтеграції, значною мірою визначають прояви стресу у дітей. Дані дослідження показують, що емоційна підтримка в сім'ї є найпотужнішим захисним фактором, оскільки серед дітей, які її отримують, 60% демонструють низький рівень стресу. Це свідчить про значення теплих і

довірливих стосунків між дитиною та батьками для зменшення емоційного напруження.

Сімейні конфлікти, навпаки, є сильним стресогенним фактором. Половина дітей, які перебувають у конфліктних сім'ях, демонструють високий рівень стресу. Постійні сварки, критика чи насильство у сім'ї створюють хронічний емоційний тиск, який негативно впливає на здатність дитини до саморегуляції та формування позитивного світосприйняття.

Економічна стабільність у сім'ї також відіграє важливу роль у зниженні рівня стресу. У матеріально забезпечених родинах лише 10% дітей демонструють високий рівень стресу, тоді як низький рівень спостерігається у 50%. Це свідчить про те, що економічна впевненість батьків знижує стресогенний вплив на дітей, забезпечуючи їм відчуття захищеності та стабільності.

Ровесники також відіграють значну роль у формуванні стресових реакцій, особливо у підлітковому віці. Соціальна підтримка з боку однолітків може бути ефективною у 40% випадків, але ще 40% оцінюють її як частково ефективну. Це вказує на залежність ефективності цієї детермінанти від якості стосунків у дитячому колективі, рівня довіри та емпатії серед ровесників.

Індивідуальні особливості дитини, такі як темперамент, тип особистості та когнітивні здібності, також впливають на рівень стресу. Діти з високим рівнем тривожності більш схильні до інтенсивних стресових реакцій, тоді як діти з розвиненою емоційною стійкістю здатні ефективніше долати труднощі.

Стратегії подолання стресу є ще одним важливим аспектом, який визначає, наскільки дитина здатна впоратися з емоційним напруженням. Розмови з батьками виявилися найефективнішою стратегією, яка допомагає 70% дітей. Це підкреслює важливість відкритої комунікації між батьками та дітьми для формування емоційної підтримки.

Ігрова активність також сприяє зниженню стресу, допомагаючи дітям відволікатися та перезавантажуватися емоційно. 60% дітей оцінили ігри як

ефективний спосіб подолання стресу, що свідчить про важливість забезпечення доступу до ігрових занять, особливо у стресові періоди.

Стратегії уникнення, як-от уникнення конфліктів чи ізоляція, виявилися найменш ефективними. Лише 20% дітей оцінюють їх як дієві, тоді як 50% вважають ці стратегії неефективними. Це свідчить про те, що такі підходи тимчасово знижують напруження, але не усувають причини стресу, що може призводити до його накопичення.

Таким чином, психологічні та соціальні детермінанти відіграють ключову роль у формуванні стресових реакцій дітей. Важливою є комплексна робота з дитиною, яка включає емоційну підтримку, створення стабільного середовища та розвиток адаптивних стратегій подолання стресу.

Розробка програм психологічної підтримки дітей має враховувати вплив цих детермінант, особливо для підліткової групи, яка демонструє найбільшу вразливість до стресу. Врахування вікових, сімейних та соціальних особливостей допоможе забезпечити ефективне зниження рівня стресу та сприятиме формуванню стійкості у дітей до майбутніх викликів.

Висновки до розділу 3

1. Результати аналізу демонструють, що стресові реакції дітей залежать від комплексу факторів, зокрема вікових, психологічних, сімейних і соціальних. У молодшій віковій групі (6–8 років) стрес проявляється переважно у вигляді соматичних симптомів, таких як головний біль і порушення сну, що зумовлено обмеженими когнітивними можливостями у розумінні й адаптації до нових ситуацій. У цій групі 25% дітей демонструють низький рівень стресу, що вказує на важливість емоційної підтримки дорослих. Водночас високий рівень стресу також зустрічається у 25% дітей, що свідчить про вразливість до зовнішніх змін.

2. Діти середнього шкільного віку (9–11 років) виявляють зростання середнього рівня стресу, який сягає 55%. Це обумовлено збільшенням навчальних навантажень, соціальних очікувань і потребою у адаптації до нових

ролей. У цій віковій категорії часто спостерігаються такі прояви стресу, як емоційна нестабільність і труднощі з концентрацією уваги. Хоча більшість дітей у цьому віці ще не досягають високого рівня стресу, відсутність ефективних стратегій подолання може сприяти його зростанню.

3. Підлітки (12–14 років) є найбільш уразливою до стресу віковою групою, що пояснюється складністю міжособистісних стосунків, підвищеними очікуваннями з боку оточуючих і внутрішніми змінами, характерними для цього віку. У цій групі 40% дітей мають високий рівень стресу, що вдвічі перевищує показники молодшої групи. Типовими проявами є депресивні настрої, ізоляція та ризикована поведінка, спрямована на тимчасове полегшення внутрішньої напруги.

4. Сімейне середовище виявляється визначальним фактором, який впливає на рівень стресу. Діти, які отримують значну емоційну підтримку від батьків, частіше демонструють низький рівень стресу (60%). Натомість сімейні конфлікти значно підвищують ризик виникнення високого рівня стресу, що спостерігається у половині дітей, які перебувають у конфліктних родин. Це підкреслює важливість теплих і стабільних стосунків у сім'ї для зниження емоційного напруження.

5. Економічна стабільність також відіграє значну роль у формуванні стресостійкості дітей. Лише 10% дітей із матеріально забезпечених родин демонструють високий рівень стресу, тоді як 50% відчувають низький рівень емоційного напруження. Це свідчить про важливість задоволення базових потреб для забезпечення психологічного комфорту.

6. Соціальна підтримка з боку ровесників є важливим чинником, особливо у підлітковому віці. У 40% випадків вона виявляється ефективною, але ще 40% дітей оцінюють її як частково дієву. Це свідчить про те, що якість міжособистісних стосунків і рівень емпатії в соціальному середовищі можуть впливати на ефективність цього чинника.

7. Стратегії подолання стресу, такі як розмови з батьками, ігрова активність і соціальна взаємодія, мають різний ступінь ефективності. Найбільш

дієвими є розмови з батьками, які допомагають 70% дітей, та ігри, які знижують стрес у 60% випадків. Це підкреслює важливість емоційної відкритості та можливості для розрядки через гру. Уникнення проблем і ізоляція є найменш ефективними стратегіями, що лише тимчасово знижують напруження, але не усувають його причини.

8. Таким чином, формування стресових реакцій у дітей визначається поєднанням вікових, сімейних і соціальних детермінант. Найбільш вразливою категорією є підлітки, які потребують особливої уваги з боку дорослих. Зниження рівня стресу у дітей можливе через підтримку теплих стосунків у сім'ї, створення стабільного матеріального середовища та розвиток адаптивних стратегій подолання стресу. Врахування цих факторів є ключовим для розробки ефективних програм психологічної підтримки.

ВИСНОВКИ

Результати теоретичного та емпіричного аналізу свідчать, що стресові реакції у дітей є складним багатофакторним явищем, формування якого обумовлено впливом як індивідуально-психологічних, так і соціально-психологічних чинників. Стрес розглядається як адаптаційна відповідь організму на подразники, яка може бути як позитивною, стимулюючи розвиток, так і негативною, провокуючи деструктивні наслідки для психіки дитини. Особливе значення у вивченні стресу мають підходи, що аналізують як біологічні, так і соціальні аспекти цієї проблеми.

Фізіологічний підхід акцентує увагу на змінах у гормональній системі, які запускаються у відповідь на стрес. У дітей ці зміни найчастіше проявляються у вигляді фізичних симптомів, таких як порушення сну чи апетиту. Водночас когнітивний підхід підкреслює значення сприйняття дитиною ситуації як стресогенної. Соціально-когнітивний підхід вказує на роль навчання і наслідування, що допомагає дитині формувати адаптивні або деструктивні стратегії подолання стресу залежно від її середовища.

Емпіричні дані підтвердили, що рівень стресу у дітей значною мірою залежить від віку. Молодші діти (6–8 років) частіше демонструють низький рівень стресу, який пов'язаний із захищеністю в сім'ї та мінімальними соціальними вимогами. У цій групі стрес в основному має короткотривалий характер і проявляється через емоційні та соматичні реакції. У дітей середнього шкільного віку (9–11 років) стрес досягає середнього рівня, оскільки вони стикаються зі зростаючим навчальним і соціальним навантаженням. У підлітків (12–14 років) спостерігається найбільша частка високого рівня стресу (40%), що пояснюється тиском соціального середовища, складністю міжособистісних стосунків та кризою самоідентичності.

Сімейне середовище визначає здатність дитини до адаптації до стресу. Емоційна підтримка батьків є найефективнішим захисним фактором: 60% дітей, які отримують таку підтримку, демонструють низький рівень стресу. Натомість

сімейні конфлікти є потужним стресогенним фактором, що призводить до високого рівня стресу у 50% дітей, які проживають у таких умовах. Крім того, економічна стабільність у сім'ї забезпечує психологічний комфорт, сприяючи зниженню рівня стресу.

Шкільне середовище також значно впливає на емоційний стан дітей. Основними джерелами стресу є навчальні навантаження, соціальна конкуренція та булінг. У той же час, підтримка з боку педагогів та створення довірливого шкільного клімату можуть значно зменшити стресові реакції. Це вказує на важливість інтеграції психологічної підтримки у шкільну систему.

Роль ровесників у подоланні стресу є двоякою. Хоча соціальна підтримка може бути ефективною для 40% дітей, інша частина оцінює її як недостатню. Це підкреслює важливість якісних стосунків серед однолітків і впровадження програм, що сприяють розвитку емпатії та довіри у дитячих колективах.

Стратегії подолання стресу значною мірою залежать від доступності емоційних і матеріальних ресурсів. Найефективнішими є розмови з батьками, які допомагають 70% дітей. Ігри також забезпечують емоційну розрядку, хоча їхня ефективність трохи нижча (60%). Уникнення проблем є найменш ефективною стратегією, яка може навіть поглиблювати стрес через відсутність вирішення проблем.

Таким чином, формування стресових реакцій у дітей визначається поєднанням вікових, сімейних та соціальних чинників. Особливої уваги потребують підлітки, які демонструють найбільшу вразливість до стресу. Забезпечення емоційної підтримки, зниження конфліктності в сім'ї та створення безпечного шкільного середовища є ключовими для зниження рівня стресу.

Отримані результати є важливими для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підтримку дітей у кризових ситуаціях. Важливим завданням є розвиток емоційної грамотності у дітей та їхніх батьків, що сприятиме зменшенню стресових реакцій та формуванню адаптивних стратегій подолання. Це забезпечить психоемоційний комфорт дітей у складних життєвих обставинах та підвищить їхню стресостійкість у майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березненко М., Цимбал Т. Вплив війни на здоров'я українців. *Grail of Science*. 2023. № 24. С. 416–417. doi: 10.36074/grail-of-science.17.02.2023.076.
2. Blinov O. Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження. *Psychological Journal*. 2018. № 12 (2). С. 9–22. doi: 10.31108/2018vol12iss2pp9-22.
3. Черних О., Волков Д. Критерії та норми психічного здоров'я. *Theoretical and Practical Aspects of Modern Scientific Research*. 2021. Т. 2. С. 111–113. doi: 10.36074/logos-30.04.2021.v2.36.
4. Філіпович В., Бачинська С., Протас О. Психологічна підтримка постраждалих під час воєнних дій. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7(12). С. 625–637. doi: 10.52058/2786-4952-2022-7(12)-625-637.
5. Галич М. Ю. Особливості динаміки емоційних станів поліцейських-учасників операції об'єднаних сил у реабілітаційний період: дис. ... канд. психол. наук: 053. Київ, 2020. 207 с. URL: <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/17885>.
6. Гундертайло Ю. Д. Практики психогієни в умовах війни. Виміри особистісних трансформацій: матеріали V Всеукр. наук.-практ. сем. (Чернівці, 3 листоп. 2022 р.). Чернівці: Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. С. 59–62.
7. Kanter E. D. The impact of war on mental health. *War and Public Health*. 2nd edn. New York, 2008. P. 51–68. doi: 10.1093/acprof /9780195311181.003.0004.
8. Kauffman J. M. Characteristics of emotional and behavioral disorders of children and youth: book. Sixth Edition. ERIC, 1997. 612 p.
9. Коширець В., Шкарлатюк К. Особливості організації особистісного простору військовослужбовців з ознаками ПТСР. *Psychological Prospects Journal*. 2020. № 36. С. 124–143. doi: 10.29038/2227-1376-2020-36-124-143.
10. Курова А. В., Крюкова М. А. Загальна психологія: навч.-метод. посіб. Одеса: Фенікс, 2019. 53 с. doi: 10.32837/11300.14362.

11. Лозінська Н. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 50 (2). С. 65–73. doi: 10.33099/2617-6858-2018-50-2-65-73.
12. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук.: 19.00.01. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ, 2009.
13. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ, 2007. 432 с.
14. Куліш О. В., Сірик І. В. Психотерапія та психокорекція особистості з посттравматичним стресовим розладом. *Problems of Modern Psychology*. 2022. № 5. С. 46–52. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-1-5>.
15. Максименко С. Д. Дослідження неусвідомлюваної мотивації навчання: стандартизація процедури. *Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 2008. Т. IX, ч. 2. С. 271–279.
16. Максименко С. Д. Особистісні чинники навчання у ВНЗ студентів з інвалідністю. *Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 2008. Т. X, ч. 3. С. 365–378.
17. Мазоха І., Кірчева Л. Особливості життєстійкості та особистісного потенціалу у ресурсному аспекті. *Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасна психологія: проблеми і перспективи»*. Збірник наукових праць. Ізмаїл, 8 грудня 2022 р. С. 146.
18. Неудачина Т. І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. покажч. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди, 2020. 49 с.
19. Neuropsychological fundamentals of envy / A. Lisovenko et al. *BRAIN. Broad research in artificial intelligence and neuroscience*. 2022. Vol. 13. № 1. С. 158–172. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/13.1/274>.

20. Психологічні аспекти формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів з інвалідністю. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. Київ: Університет «Україна». 2009. № 6(8). С. 37–43.
21. Психологічний захист і адаптація студентів з інвалідністю. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. Київ: Університет «Україна». 2007. № 3(5). С. 37–43.
22. Соціалізація студентів з інвалідністю: синергетичний підхід. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. Київ: Університет «Україна». 2008. № 5(7). С. 146–153.
23. Соціально-психологічний супровід процесу реінтеграції особистості з різним груповим статусом в умовах сучасного соціуму / Н. Завацька та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 1(57), т. 2. С. 5–21. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-2-5-21>.
24. Соціокультурний контекст процесу реінтеграції молоді / О. Блискун та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 3(59). С. 115–125. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-59-3-115-125>.
25. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 272 с.
26. Терлецька Л. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція: навчальний посібник. Київ: Слово, 2020. 136 с.
27. Титаренко Т. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
28. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2011. 20 с.
29. Vovchenko O. A. et al. Socialisation of Adolescents with Cognitive Disorders through Emotional Intelligence. *Journal of Intellectual Disability* –

Diagnosis and Treatment. 2022. Vol. 10. № 1. C. 56–69. URL: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2022.10.01.7>.

30. Stress management apps: systematic search and multidimensional assessment of quality and characteristics / S. Paganini et al. *JMIR mHealth and uHealth*. 2023. Vol. 11. C. e42415. URL: <https://doi.org/10.2196/42415>.

31. A systematic and comparative review of behavior change strategies in stress management apps: opportunities for improvement / M. Alhasani et al. *Frontiers in Public Health*. 2022. Vol. 10. URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.777567>.

32. Alqahtani F., Meier S., Orji R. Personality-based approach for tailoring persuasive mental health applications. *User modeling and user-adapted interaction*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1007/s11257-021-09289-5>.

33. Hoian I., Fedyk O. Optimization of the functioning of the emotional sphere of the personality by means of psychocorrection. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 2(58). C. 89–95. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-89-95>.

34. La Greca Anthony J. The Psycho-social Factors in Surviving Stress. *Death studies*. 1985. T. 9. № 1. C. 23–36. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07481188508252497>.

35. Melanie Greenberg PhD. The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity. *New Harbinger Publications*. 1st edition, February 2, 2017. 224 p.

36. Determinants of professional orientation of future psychologists on correctional support of children with psychophysical disorders / H. Afuzova et al. *BRAIN. Broad research in artificial intelligence and neuroscience*. 2022. Vol. 13. № 1Sup1. C. 188–206. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/13.1sup1/312>.