

Дзюбо Л.В.Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України**Мельник І.В.**Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК РЕАКЦІЯ НА УЧБОВИЙ СТРЕС В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

У статті розглядаються копінг-стратегії, які використовують діти молодшого шкільного віку в умовах невизначеності освітнього простору, зокрема в умовах війни та соціальних змін. Зміни в навчальному процесі, перехід до дистанційного навчання та соціальна напруга спричиняють підвищений рівень стресу та тривожності серед школярів. Вивчення копінг-стратегій є важливим для розуміння того, як діти адаптуються до нових умов та як підтримка дорослих може допомогти їм у цей період.

Мета. Проаналізувати основні копінг-стратегії, які використовують діти для подолання учбового стресу. Виявити рівень стресу та тривожності у молодших школярів в умовах невизначеності освітнього простору. Запропонувати психологічні рекомендації для вчителів та батьків щодо підтримки психічного благополуччя школярів.

Методи. Для реалізації мети ми використали аналіз, узагальнення, систематизацію наукових джерел, а також збір даних за допомогою наступних методик: шкала тривожності для дітей Спілберга-Ханіна, методика «Кольоровий тест тривожності» М. Люшера, «Дитяча шкала стресу» В.Ю. Щербатих.

Результати. Наше дослідження показало, що більшість дітей перебувають у стані середнього або високого рівня стресу та тривожності. Це підкреслює важливість своєчасної діагностики та корекції психоемоційного стану дітей, особливо в умовах війни, коли на них можуть впливати додаткові стресові чинники.

Висновки. Проаналізовані основні копінг-стратегії, які використовують діти для подолання учбового стресу. З'ясовано, що ефективна психологічна підтримка та створення стабільного середовища є ключовими факторами, що сприяють адаптації дітей до складних умов. Надано психологічні рекомендації для вчителів та батьків щодо підтримки психічного благополуччя школярів.

Ключові слова: копінг-стратегії, стрес, тривожність, діти молодшого шкільного віку, дистанційне навчання, адаптація, психологічна підтримка, невизначеність освітнього простору, війна, емоційна регуляція.

Постановка проблеми. Учбовий стрес є одним із ключових чинників, що впливають на когнітивний, емоційний та соціальний розвиток молодших школярів. У сучасних умовах освітній простір стає все більш нестабільним, що пов'язано з технологічними змінами, соціально-економічними викликами, глобальними змінами у світі, зокрема війною. Війна, що триває в Україні, значно посилила рівень стресу, тривожності та емоційної напруги серед дітей, особливо тих, хто безпосередньо пережив вплив конфлікту або знаходиться в зоні бойових дій.

Молодші школярі особливо вразливі до таких змін через особливості їхнього психічного розвитку, недостатню сформованість навичок саморегуляції та емоційного контролю.

Невизначеність у навчальному середовищі, зміни у форматах занять (очно-дистанційне навчання, змішані моделі), а також високий рівень очікувань від дітей з боку батьків та педагогів можуть призводити до зростання рівня тривожності та зниження навчальної мотивації.

Це визначає необхідність виявлення стресових реакцій серед дітей та розробки методів під-

тримки їх психоемоційного здоров'я. У зв'язку з цим, актуальним є пошук ефективних копінг-стратегій, які дозволять зменшити негативний вплив стресу на психічне здоров'я дітей та сприятимуть їхній адаптації до мінливих умов навчального процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стрес у дітей молодшого шкільного віку – це емоційна та фізіологічна реакція організму на різні складні або незвичні ситуації, що викликають напруження, тривогу чи страх.

Проблема дитячого стресу активно досліджувалася вітчизняними та зарубіжними науковцями. Концепцію стресу розробив Г. Сельє, а механізми його подолання через копінг-стратегії визначили Р. Лазарус і С. Фолкман. Вивченням стресу займалися українські вчені К. Борщ, О. Венгер, А. Дуса-вицький, О. Кляпець, С. Крюкова, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, В. Савінов, І. Нікольська, Є. Підчасов, Н. Слободяник, Л. Співак, Л. Терещенко, Т. Титаренко та інші. Окремі аспекти цього явища, зокрема стани тривоги, страху та агресії, аналізували С. Томчук (тривога), Н. Максимова, О. Складенко, К. Томкінс (страх), К. Ізард, А. Реан, Д. Патерсон (агресія).

Останнім часом у вітчизняній науці увага зосереджена на формуванні стресостійкості дітей, що розглядається переважно в контексті профілактики та корекції посттравматичного стресового розладу, зокрема у зв'язку з війною. Дослідження в цьому напрямі проводять Н. Панок, Н. Лунченко, Д. Романовська, О. Ілашук та інші, що сприяє розробці ефективних методів психологічної підтримки дітей у кризових умовах [3].

Постановка завдання

- Проаналізувати основні копінг-стратегії, які використовують діти для подолання учбового стресу.
- Виявити рівень стресу та тривожності у молодших школярів в умовах невизначеності освітнього простору.
- Запропонувати психологічні рекомендації для вчителів та батьків щодо підтримки психічного благополуччя школярів.

Для реалізації мети ми використали аналіз, узагальнення, систематизацію наукових джерел, а також збір даних за допомогою наступних методик:

Шкала тривожності для дітей (Спілберга-Ханіна): ми використовували цю методику для оцінки рівня тривожності у дітей, щоб виявити емоційний стан та ступінь занепокоєння, який може впливати на їх поведінку та навчання.

Методика «Кольоровий тест тривожності» (М. Люшер): цей тест допоміг визначити рівень тривожності у дітей через вибір кольорів, що відображають їх поточний емоційний стан, сприяючи виявленню внутрішніх переживань.

«Дитяча шкала стресу» (В.Ю. Щербатих): ми застосували цю методику для виявлення рівня стресу у дітей та визначення основних стресових факторів, що можуть впливати на їх емоційне і фізичне здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Стрес у дітей молодшого шкільного віку може бути спричинений як зовнішніми (зміни навчального середовища, дистанційне навчання тощо), так і внутрішніми (високий рівень вимог, нестача самоконтролю тощо) факторами.

Копінг-стратегії – це сукупність свідомих і несвідомих поведінкових, когнітивних та емоційних способів, які людина використовує для подолання стресових ситуацій, адаптації до складних обставин і зниження негативного впливу стресу на психічне та фізичне здоров'я.

Сучасні підходи до дослідження копіngu включають:

Когнітивно-поведінкові моделі, які зосереджуються на зміні негативних думок і розвитку навичок емоційної саморегуляції (А. Бек, А. Елліс, А. Бандура та ін.). Вони передбачають навчання дітей альтернативним способам мислення, розпізнавання негативних емоцій та їх корекції через поведінкові реакції.

Біопсихосоціальний підхід (Д. Енгель та ін.), який враховує вплив як біологічних (генетичні особливості нервової системи), так і психологічних (особистісні риси, рівень емоційної регуляції) та соціальних (родина, шкільне середовище) факторів на подолання стресу.

Емоційно-регуляційний підхід, який досліджували Дж. Гросс та ін., передбачає застосування методик контролю емоцій, таких як релаксаційні техніки, дихальні вправи та арт-терапія [1].

У дітей молодшого шкільного віку копінг-стратегії можуть бути обмежені через рівень їхньої емоційної і когнітивної зрілості, проте все одно відіграють важливу роль у процесі адаптації. Використання молодшими школярами конкретних копінг-стратегій залежить від рівня розвитку саморегуляції, особистісних характеристик та соціального оточення. Це особливо актуально в умовах невизначеності освітнього простору, спричиненої війною та соціальними змінами.

У науковій літературі копінг-стратегії класифікують на продуктивні (адаптивні) та непродук-

тивні (дезадаптивні). Кожен тип має свої особливості та вплив на психологічний стан дитини.

1. Адаптивні (конструктивні) копінг-стратегії.

Ці стратегії допомагають дитині конструктивно реагувати на стрес та знижувати його негативний вплив. До них належать:

Проблемно-орієнтовані стратегії – передбачають активне вирішення проблеми та пошук ефективних способів адаптації:

- звернення по допомогу до вчителя, психолога або батьків;
- використання навчальних ресурсів (додаткові матеріали, відеоуроки, групові заняття);
- розподіл часу та планування виконання завдань;
- тренування навичок самостійного пошуку інформації.

Емоційно-регулятивні стратегії – спрямовані на контроль емоційного стану:

- техніки самозаспокоєння (глибоке дихання, фізична активність, арт-терапія);
- позитивне мислення (переконання себе в тому, що труднощі тимчасові та подоланні);
- вміння висловлювати свої почуття та емоції у безпечний спосіб.

Пошук соціальної підтримки – важливий механізм зниження стресу, що передбачає звернення до значущих дорослих або однолітків:

- розмова з батьками, вчителями або психологом;
- обговорення труднощів із друзями або старшими братами/сестрами;
- участь у групових активностях для зміцнення соціальних зв'язків.

2. Деадаптивні (неконструктивні) копінг-стратегії.

Якщо дитина не має достатнього досвіду ефективного подолання стресу або не отримує належної підтримки, вона може використовувати деструктивні стратегії:

Стратегії уникнення – відмова від розв'язання проблеми, що проявляється у:

- прокрастинації (відкладанні виконання завдань);
- уникненні контактів з учителем або батьками, які можуть допомогти.

Емоційне уникнення – намагання ігнорувати або витіснити негативні емоції, що може призводити до:

- психосоматичних реакцій (головний біль, втома, безсоння);
- відчуття тривожності або підвищеної дратівливості.

Агресивна поведінка – спроба компенсувати стрес через:

- конфлікти з однолітками або дорослими;

Таблиця 1

Рівні тривожності та стресу у молодших школярів за проведеними методиками

Методика	Опис	Процедура	Результати (%)	Висновки
Шкала тривожності для дітей Спілберга-Ханіна	Оцінка рівня тривожності у дітей, що визначає, як часто дитина переживає емоційний стрес.	Діти відповідають на 20 запитань, оцінюючи свій емоційний стан за шкалою від 1 до 4: «ніколи» до «завжди».	20% дітей мають низький рівень тривожності (бал 20–30) 50% – середній рівень тривожності (бал 31–50) 30% високий рівень (бал 51–80)	80% дітей мають середній або високий рівень тривожності, що вказує на емоційне напруження, яке потребує уваги.
Кольоровий тест тривожності М. Люшер	Оцінка емоційного стану через вибір кольорів, що відповідають переживанням дитини.	Діти обирають 4 кольори, що відображають їх емоційний стан на даний момент. Оцінка ґрунтується на тому, які кольори обрані і в якому порядку.	40% вибрали червоний або чорний (високий рівень тривожності) 35% вибрали синій або зелений (низький рівень) 25% змішані кольори	Половина дітей виявляє високий рівень тривожності, що підтверджує результати попереднього тесту.
Дитяча шкала стресу В.Ю. Щербатих	Визначення рівня стресу у дітей за допомогою 25 запитань про шкільне та домашнє середовище.	Діти відповідають на 25 запитань, оцінюючи, як часто вони відчувають стрес по шкалі від 1 до 4: «ніколи» до «завжди».	30% дітей мають низький рівень стресу (бал 25–40) 50% середній рівень стресу (бал 41–65) 20% високий рівень (бал 66–100)	Більшість дітей мають середній або високий рівень стресу, що потребує корекції емоційного стану через стресові фактори.

- самодеструктивну поведінку (відмова від навчання, негативізм, демонстративна поведінка).

В умовах нестабільного навчального середовища діти можуть змінювати свої копінг-стратегії залежно від рівня підтримки з боку дорослих, їхнього особистого досвіду та індивідуальних особливостей.

Факторами, що впливають на вибір стратегії копінгу є:

Сімейне середовище – стиль виховання, рівень емоційної підтримки батьків, їхня власна модель подолання стресу.

Шкільне середовище – наявність доброзичливої атмосфери в класі, підтримка вчителя, доступність допомоги психолога.

Індивідуальні особливості – темперамент, когнітивні здібності, здатність до саморегуляції [2].

Наше *експериментальне дослідження* проводилося серед учнів початкової школи в умовах традиційного та дистанційного навчання. Експериментом було охоплено 60 учнів віком 8–10 років. Результати рівнів тривожності та стресу у молодших школярів за проведеними методиками представлені в таблиці 1.

Результати всіх трьох методик свідчать про те, що більшість дітей перебувають у стані середнього або високого рівня стресу та тривожності. Це вказує на емоційну напругу, що може бути результатом переживання стресових подій, таких як війна, зміни в оточенні, соціальні проблеми або переживання через майбутнє, відсутність стабільності вдома або в школі, а також занепокоєнням щодо безпеки. Отримані результати підкреслюють важливість своєчасної діагностики та корекції психоемоційного стану дітей, особливо в умовах війни, коли на них можуть впливати додаткові стресові чинники.

Отже, навчальний процес може бути джерелом стресу для дітей, особливо в умовах нестабільного освітнього середовища, спричиненого кризовими ситуаціями (пандемія, воєнні дії, соціально-економічні зміни, переселення, перехід на дистанційне або змішане навчання). Такі обставини створюють додаткове психологічне навантаження, змушуючи дітей адаптуватися до нових умов. Завдання дорослих – допомогти їм у цьому, використовуючи ефективні психологічні підходи.

Психологічні рекомендації для вчителів та батьків щодо підтримки психічного благополуччя школярів.

1. *Забезпечення емоційної підтримки.*

Діти часто звертаються до дорослих за поясненнями та підтримкою. Завдання батьків і вчителів – бути відкритими до спілкування та допомогти дітям зрозуміти ситуацію.

Відповідайте на запитання дитини чесно, але у доступній для неї формі.

Запевняйте дитину у вашій підтримці та безпеці.

Будьте уважними до її емоційного стану, намагайтеся розпізнавати тривожність чи страх.

2. *Використання гри як механізму емоційної регуляції.*

Гра є природним способом вираження емоцій у дітей. Через ігрову діяльність вони можуть проживати свої переживання та адаптуватися до змін. Заохочуйте дитину до творчих ігор, що допомагають опрацювати емоції (малювання, ліплення, рольові ігри). Дозволяйте дитині самостійно обирати вид гри, яка приносить їй задоволення. Використовуйте гру як спосіб обговорення змін у навчальному процесі.

3. *Підтримка стабільності через ритуали та рутину.*

Структурований розпорядок дня допомагає дітям відчувати контроль над ситуацією та зменшує рівень тривожності. Допоможіть дитині створити щоденну рутину, навіть у випадку дистанційного навчання. Визначте чіткий час для навчання, відпочинку, фізичної активності та творчості. Використовуйте звичні ритуали для початку та завершення навчального дня.

4. *Формування позитивного мислення.*

Допоможіть дитині знайти позитивні аспекти у нових умовах навчання. Налаштовуйте її на можливості, а не лише труднощі.

Обговорюйте, що нового вона може дізнатися і навчитися в нових умовах. Навчайте дитину помічати власні успіхи та досягнення.

5. *Підтримка навичок саморегуляції та стресостійкості.*

Фізична активність і творчість є важливими механізмами подолання стресу. Заохочуйте дитину до активного способу життя (прогулянки, фізичні вправи, танці, йога).

Дозвольте їй виражати емоції через творчі заняття (малювання, музика, хендмейд).

Вчіть дитину простим технікам релаксації (глибоке дихання, медитація, слухання спокійної музики).

6. *Формування соціальної підтримки.*

Соціальна взаємодія допомагає дітям долати стрес та адаптуватися до змін. Заохочуйте спілку-

вання дитини з однолітками через онлайн-зв'язок або спільні заняття. Підтримуйте дружні стосунки у класі, створюючи атмосферу взаємодопомоги. Вчіть дитину звертатися за підтримкою до дорослих у разі труднощів.

7. Відстеження тривожних сигналів.

Іноді діти не можуть самостійно впоратися зі стресом, і дорослим варто звертати увагу на ознаки емоційного неблагополуччя.

Спостерігайте за поведінкою дитини: різкі зміни настрою, замкненість, страхи можуть свідчити про високий рівень стресу.

Якщо дитина скаржиться на часті головні болі, втому чи труднощі з концентрацією, варто звернутися до шкільного психолога.

Підтримуйте довірливі розмови, щоб дитина могла висловити свої переживання [4].

Висновки. Невизначеність освітнього простору є значним чинником учбового стресу серед

молодших школярів. Наше дослідження показало, що більшість дітей перебувають у стані середнього або високого рівня стресу та тривожності.

Формування і впровадження в освітній процес ефективних копінг-стратегій є важливим завданням педагогів та батьків. Навчання дітей способам подолання стресу, розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції сприяє їхній адаптації до змін у навчальному процесі. Створення сприятливого освітнього середовища, де дитина може отримати підтримку та почуватися захищеною, допомагає зменшити негативний вплив стресових факторів та підвищити її стресостійкість.

Даний підхід може бути використаний в подальших дослідженнях для розробки програм психологічної підтримки учнів початкової школи.

Список літератури:

1. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. № 6 (25). С. 48–54. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_2016_6\(2\)_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_2016_6(2)_10).
2. Макаренко О., Голубева М. Особливості прояву стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Соціальна психологія. 2016. 159–165.
3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підр. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науковометодичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.
5. Терещенко А.О., Дзюбко Л.В. Психологічні особливості переживання стресових ситуацій у молодших школярів. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.), Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 402–404. <https://surl.li/sdzmsp>
6. Терещенко Л.А., Толкунова І.В. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. Психологічний часопис: науковий журнал. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, Том 9. Вип. 3. 2023. С. 28–38. <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/view/62>

Dziubko L.V., Melnyk I.V. COPING STRATEGIES OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN AS A REACTION TO LEARNING STRESS IN THE CONDITIONS OF UNCERTAINTY OF EDUCATIONAL SPACE

The article discusses the coping strategies used by primary school children in the context of uncertainty in the educational space, in particular in the context of war and social change. Changes in the educational process, the transition to distance learning and social tension cause increased levels of stress and anxiety among schoolchildren. The study of coping strategies is important for understanding how children adapt to new conditions and how adult support can help them during this period.

Objective. To analyse the main coping strategies used by children to overcome school stress. To identify the level of stress and anxiety in primary school children in conditions of uncertainty in the educational space. To propose psychological recommendations for teachers and parents to support the mental well-being of schoolchildren.

Methods. To achieve this goal, we used analysis, generalisation, systematisation of scientific sources, as well as data collection using the following methods: Spielberg-Khanin Anxiety Scale for Children, M. Lüscher's Colour Anxiety Test, V.Y. Shcherbatykh's Children's Stress Scale.

Results. Our study showed that most children are in a state of moderate or high stress and anxiety. This emphasises the importance of timely diagnosis and correction of children's psycho-emotional state, especially in times of war, when they may be exposed to additional stressors.

Conclusions. The article analyses the main coping strategies used by children to overcome academic stress. It has been found that effective psychological support and the creation of a stable environment are key factors that contribute to the adaptation of children to difficult conditions. Psychological recommendations are provided for teachers and parents to support the mental well-being of schoolchildren.

Key words: coping strategies, stress, anxiety, primary school children, distance learning, adaptation, psychological support, uncertainty of educational space, war, emotional regulation.