

Омельчук Олена

ORCID 0000-0003-1771-730X

Scopus Author ID 57211339627

Кандидат педагогічних наук, доцент,
кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова (Київ, Україна)
E-mail: ovomelchuk@ukr.net

Країнський Ілля

ORCID 0009-0001-5717-3725

Аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
(м. Київ, Україна) E-mail: i.s.krainyskyi@idu.edu.ua

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ОЗНАКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Сучасні реалії накладають значні виклики на психоемоційний стан школярів. Високі навчальні навантаження, цифровізація освіти, соціальний тиск та глобальні кризи, зокрема пандемія COVID-19 і військові конфлікти, створюють підґрунтя для підвищеного рівня стресу у дітей. У зв'язку з цим дослідження стресостійкості як одного з ключових аспектів ментального здоров'я набуває особливої актуальності.

Метою дослідження є вивчення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та ментальним здоров'ям школярів (на прикладі учнів початкових класів).

Методологія: контент-аналіз наукової та методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду; анкетування (діагностичні методики «Анкета для батьків про поведінку дітей і молоді віком від 6 до 18 років» – Child Behavior Checklist/6-18) та «Шкала резилієнс для дітей та молоді» для дітей 5-9 років – Child and Youth Resilience Measure).

Наукова новизна. Розглянуто компоненти стресостійкості, основні фактори, що є джерелом стресу, з яким стикаються учні, такі як академічне навантаження, цифровізація, вплив інформаційних технологій та соціальні мережі, а також глобальні кризи, такі як пандемія та війна. Досліджено рівень стресостійкості учнів початкової школи з метою вивчення взаємозв'язку між здатністю дітей ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та їх загальним ментальним здоров'ям. У дослідженні взяли участь учні 1–4 класів загальноосвітніх шкіл міста Києва віком від 6 до 10 років. Виявлено, що учні, які демонструють рівень стресостійкості високий та вище середнього, легше адаптуються до змін у розпорядку дня та рідше проявляють симптоми тривожності у випадку непередбачуваних подій.

Висновки. Автори статті приходять до висновку, що стресостійкість є ключовим чинником, що впливає на ментальне здоров'я учнів початкових класів. Розвинена здатність до емоційної регуляції знижує рівень стресу, що є особливо важливим у сучасних умовах, коли діти стикаються з численними стресогенними чинниками як у освітньому процесі, так і в повсякденному житті.

Ключові слова: стресостійкість, адаптація до стресу, ментальне здоров'я, школярі, учні початкових класів.

Постановка проблеми та актуальність теми. Сучасні реалії накладають значні виклики на психоемоційний стан школярів. Високі навчальні навантаження, цифровізація освіти, соціальний тиск та глобальні кризи, зокрема пандемія COVID-19 і військові конфлікти, створюють підґрунтя для підвищеного рівня стресу у дітей. У зв'язку з цим дослідження стресостійкості як одного з ключових аспектів ментального здоров'я набуває особливої актуальності.

Метою дослідження є вивчення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та ментальним здоров'ям школярів (на прикладі учнів початкових класів).

Методи дослідження: контент-аналіз наукової та методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду; анкетування (діагностичні методики «Анкета для батьків про поведінку дітей і молоді віком від 6 до 18 років» – Child Behavior Checklist/6-18) та «Шкала резилієнс для дітей та молоді» для дітей 5-9 років – Child and Youth Resilience Measure).

Виклад основного матеріалу дослідження. Стресостійкість – це здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи внутрішню рівновагу та ефективність діяльності (Lazarus & Folkman, 1984) [8]. У сучасних дослідженнях стресостійкість визначається як здатність індивіда ефективно протидіяти негативним наслідкам стресу, підтримувати оптимальний рівень функціонування та зберігати психологічну рівновагу в умовах зовнішніх навантажень. На думку багатьох дослідників, рівень стресостійкості може служити індикатором ментального здоров'я, оскільки «відображає здатність особистості до адаптації в умовах невизначеності та постійних змін» [3, 49]. Для школярів вона є критичним фактором, що визначає їхню здатність до навчання, соціальної взаємодії та загального добробуту (рис. 1).

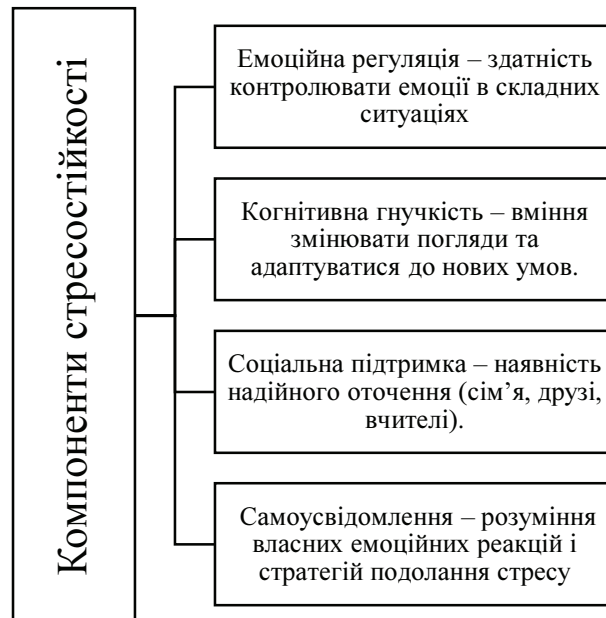


Рис 1. Компоненти стресостійкості

Оскільки сучасне шкільне життя характеризується високим темпом змін, інтенсивним використанням цифрових технологій та збільшенням інформаційного потоку, ці фактори можуть спричиняти перевантаження когнітивних ресурсів, знижувати концентрацію уваги та викликати емоційне виснаження. Дослідження показують, що надмірне використання соцмереж також пов'язане з підвищеним рівнем стресу та зниженням позитивної самооцінки у дітей (Twenge, 2019) [9].

Стресостійкість школярів формується під впливом численних факторів, серед яких варто відзначити навчальне навантаження, вплив цифровізації та соціальних мереж, а також глобальні кризи, такі як пандемія та війна (рис. 2).



Рис 2. Фактори, що є джерелом стресу школярів

Надмірне навчальне навантаження та академічний стрес можуть негативно впливати на психічне здоров'я учнів, знижуючи їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Це може призводити до емоційного вигорання, втрати мотивації та погіршення загального самопочуття.

Цифровізація та активне використання соціальних мереж також мають значний вплив на емоційний стан учнів. Іноземні дослідження також показують, що «28% молодих людей відчувають зниження самооцінки після перегляду контенту в соціальних мережах, 96% відчувають перевантаження через надмірну інформацію, а понад 50% стикаються з перепадами настрою, пов'язаними з використанням

Інтернету. Крім того, 44% респондентів зізналися, що користуються соцмережами на шкоду сну та відновленню» [7], що також може негативно впливати на їхню стресостійкість. Крім того, важливо зазначити, що нестача вільного часу на відпочинок і фізичну активність теж негативно впливає на рівень стресостійкості школярів [2; 5].

Глобальні кризи, такі як пандемія COVID-19 та війна, також суттєво впливають на психологічний стан школярів. В Україні, через три роки після повномасштабного вторгнення Росії, спостерігається «зростання емоційної та психологічної напруги серед дітей. Кількість неповнолітніх, які потребують психологічної підтримки, зростає втричі до 2024 року» [4, 475], що свідчить про значний вплив війни на їхнє психічне здоров'я та стійкість до стресових ситуацій.

Особливої уваги потребує період початкової школи (1–4 класи), який є критичним для формування базових емоційних та соціальних компетенцій дитини. Саме у цей віковий період діти активно адаптуються до нового соціального середовища, встановлюють перші стосунки з однолітками та дорослими, а також стикаються з першим систематичним навчальним навантаженням. Зростаючі вимоги до освітнього процесу та нові соціальні ситуації можуть спричиняти стрес, який, за відсутності належної підтримки, може впливати на подальший розвиток дитини.

Водночас досвід пандемії COVID-19 показав, що соціальна ізоляція, страх захворювання та зміни в освітньому процесі значно впливають на ментальне здоров'я дітей. Воєнні конфлікти, у свою чергу, провокують посттравматичний стрес, тривожні розлади та емоційне виснаження.

Дослідження рівня стресостійкості учнів початкової школи проводилося з метою вивчення взаємозв'язку між здатністю дітей ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та їх загальним ментальним здоров'ям. У дослідженні брали участь учні 1–4 класів загальноосвітніх шкіл міста Києва. Вік дітей коливався від 6 до 10 років. Для отримання згоди на участь у дослідженні батьки були докладно поінформовані про його мету та методи.

Для діагностики ментального здоров'я та рівня стресостійкості учнів початкової школи методом анкетування доцільним було використання стандартизованих інструментів. Зокрема, «Анкета для батьків про поведінку дітей і молоді віком від 6 до 18 років» (Child Behavior Checklist/6-18) [1] дозволила оцінити емоційний та поведінковий стан дітей, залучених до дослідження, а «Шкала резилієнс для дітей та молоді» для дітей 5-9 років (Child and Youth Resilience Measure) [6] дала можливість визначити рівень резильєнтності та адаптивних можливостей дитини. Такий підхід дозволив отримати комплексну картину ментального здоров'я учнів та рівня сформованості їх стресостійкості.

Після збору відповідей за діагностичною методикою «Анкета для батьків про поведінку дітей і молоді віком від 6 до 18 років» дані спочатку підсумовувалися за кожною з підшкал, де кожен пункт оцінювали за шкалою від 0 до 2. Ці суми балів потім порівнювали із нормативними значеннями, що дозволило перевести їх у Т-бали. Отримані Т-бали допомогли визначити, чи знаходиться поведінка дитини у межах норми, чи має пограничний рівень проблем, або ж спостерігаються клінічно значущі ознаки поведінкових чи емоційних розладів, пов'язаних зі стресовими станами.

Для аналізу даних, отриманих за допомогою «Шкали резилієнс для дітей та молоді» для дітей 5-9 років, спершу проводили первинну обробку відповідей, перевіряючи їх повноту та узгодженість.

Кожен пункт оцінювався за встановленою шкалою, після чого результати підсумовувалися у вигляді загального балу. Отримані суми порівнювали із нормативними даними для даної вікової групи, що дозволяло класифікувати рівень стресостійкості школярів (рис. 3).

Подальший аналіз отриманих результатів свідчать про те, що діти, які демонструють рівень стресостійкості високий та вище середнього, легше адаптуються до змін у розпорядку дня та рідше проявляють симптоми тривожності у випадку непередбачуваних подій. Це сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання і покращенню соціальної взаємодії як із однолітками, так і з педагогами.

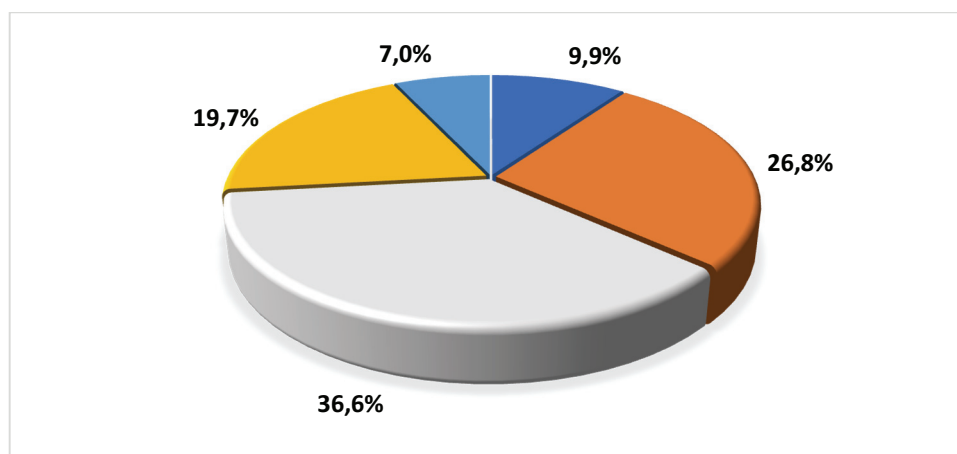


Рис 3. Рівні сформованості стресостійкості учнів початкових класів

Висновки. Проведене дослідження підтверджує, що стресостійкість є ключовим чинником, що впливає на ментальне здоров'я учнів початкових класів. Розвинена здатність до емоційної регуляції не тільки знижує рівень стресу, але й формує позитивну мотивацію до навчання та сприяє соціальній адаптації, що є особливо важливим у сучасних умовах, коли діти стикаються з численними стресогенними чинниками як у освітньому процесі, так і в повсякденному житті. Ці дані узгоджуються з сучасними науковими дослідженнями, які підкреслюють значення підтримуючого оточення, психолого-педагогічного супроводу та раціональної організації дозвілля і рухової активності для формування стресостійкості школярів як прояву їх ментального здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у цій сфері передбачають розширення вибірки шляхом залучення учнів із різних регіонів України для порівняння рівня стресостійкості у міських та сільських школярів. Важливим напрямом є вивчення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості, когнітивним розвитком та академічною успішністю дітей, розробка персоналізованих стратегій підтримки дітей із низьким рівнем стресостійкості та адаптація освітнього простору до їхніх потреб.

References

1. Анкета для батьків про поведінку дітей і молоді віком від 6 до 18 років (CBCL/6-18) [Електронний ресурс]. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/CBCL-6_18.pdf
Anketa dlia batkiv pro povedinku ditei i molodi vikom vid 6 do 18 rokiv (CBCL/6-18) [Questionnaire for parents on the behavior of children and youth aged 6 to 18 years (CBCL/6-18)] [Elektronnyi resurs]. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/CBCL-6_18.pdf
2. Білик В. Г., Омельчук О. В. Використання методів психорелаксації як засобу підвищення психо-емоційної стійкості учнів старшої школи з синдромом хронічної втоми в процесі навчання прийомів східних єдиноборств на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. Вип. 6 (179). С. 36-41. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).07)
Bilyk, V., Omelchuk, O. (2024). Vykorystannia metodiv psykhorelaksatsii yak zasobu pidvyshchennia psykhoemotsiinoi stiiikosti uchniv starshoi shkoly z syndromom khronichnoi vtomy v protsesi navchannia pryimiv skhidnykh yedynoborstv na urokakh fizychnoi kultury. [The use of psychorelaxation methods as a means of increasing the psychoemotional stability of high school students with chronic fatigue syndrome in the process of teaching martial arts techniques in physical education lessons.] *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Seriiia 15. 2024. Vyp. 6 (179). 36-41. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).07) [in Ukrainian].
3. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді: монографія / за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелєва, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола]. К.:НАПН України, 2024. 188 с.
Zakhyst i pidtrymka mentalnoho zdorovia ukraintsiv v umovakh voiennoho stanu: vyklyky i vidpovidi: monohrafiia. [Protection and support of mental health of Ukrainians in conditions of martial law: challenges and answers: monograph]. za zah. red. V. H. Kremenii; [V. H. Panok, S. D. Maksymenko, M. M. Sliusarevskiyi, L. I. Prokhorenko, N. V. Chepelieva, T. I. Kulish, S. L. Chunikhina, I. H. Hubeladze, I. I. Tkachuk, N. A. Yarmola]. K.:NAPN Ukrainy, 2024. 188 s. [in Ukrainian].
4. Кудінова М. С. Вплив війни на психічне здоров'я підлітків: короткий огляд сучасних досліджень. *Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу: збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (Україна, Запоріжжя, 18-19 квітня 2024 р.)* / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя: Вид-во Хортицької національної академії, 2024. С. 474-476.
Kudinova, M. (2024). Vplyv viiny na psykhichne zdorovia pidlitkiv: korotkyi ohliad suchasnykh doslidzhen. [The impact of war on the mental health of adolescents: a brief review of modern research] *Osvitni i kulturno-mystetski praktyky v konteksti intehtatsii Ukrainy u mizhnarodnyi naukovu-innovatsiinyi prostir v umovakh voiennoho chasu: zbiryk tez dopovidei V Mizhnarodnoi naukovu-praktychnoi konferentsii studentiv ta molodykh vchenykh (Ukraina, Zaporizhzhia, 18-19 kvitnia 2024 r.)* / za zah. red. V. V. Nechiporenko. Zaporizhzhia: Vyd-vo Khortytskoi natsionalnoi akademii, 2024. S. 474-476. [in Ukrainian].
5. Тимошенко О., Заїка В., Животенко В. Критерії оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності студентів фахових коледжів у процесі інтерактивного навчання фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. Вип. 2 (187). С. 191-196. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).36)
Tymoshenko, O., Zaika, V. & Zhyvotenko, V. (2025). Kryterii otsiniuvannia sformovanosti zdorov'iazberezhuvальної kompetentnosti studentiv fakhovykh koledzhiv u protsesi interaktyvnogo navchannia fizychnoi kultury. [Criteria for assessing the formation of health-preserving competence of students of professional colleges in the process of interactive physical education.] *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Seriiia 15. 2025. Vyp. 2 (187). S. 191-196. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).36) [in Ukrainian].

6. Child and Youth Resilience Measure & Adult Resilience Measure. Retrieved from: [https:// resilience-research.org/home-cyrm/](https://resilience-research.org/home-cyrm/)
7. Gołębiowska, E. (2024). Oddziaływanie mediów społecznościowych na społeczne i emocjonalne funkcjonowanie młodych osób. *Oświatologia*, 13, 50-58. <https://doi.org/10.28925/2412-124X.2024.13.5>
8. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
9. Twenge, J. M. (2019). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood. Simon & Schuster.

Omelchuk Olena

ORCID 0000-0003-1771-730X
Scopus Author ID 57211339627

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Department of Health Education and Physical Recreation
Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University (Kyiv, Ukraine)
E-mail: ovomelchuk@ukr.net

Kraynsky Illia

ORCID 0009-0001-5717-3725

Postgraduate student of the Department of Theory and
Methods of Physical Education
Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University
(Kyiv, Ukraine) E-mail: i.s.krainskyi@udu.edu.ua

STRESS RESISTANCE AS A SIGN OF MENTAL HEALTH OF SCHOOLCHILDREN IN MODERN REALITIES

Modern realities impose significant challenges on the psycho-emotional state of schoolchildren. High academic workloads, digitalization of education, social pressure, and global crises, including the COVID-19 pandemic and military conflicts, create the basis for increased levels of stress in children. In this regard, the study of stress resilience as one of the key aspects of mental health is of particular relevance.

The purpose of the study is to investigate the relationship between the level of stress resistance and mental health of schoolchildren (on the example of primary school students).

Methodology. Content analysis of scientific and methodological literature; study and generalization of leading pedagogical experience; questionnaires (diagnostic methods «Questionnaire for parents on the behavior of children and youth aged 6 to 18 years» – Child Behavior Checklist/6-18) and «Child and Youth Resilience Measure» for children aged 5-9 years).

The scientific novelty. The components of stress resistance, the main factors that are the source of stress faced by students, such as academic workload, digitalization, the impact of information technology and social networks, as well as global crises such as pandemics and war, are considered. The study investigated the level of stress resistance of primary school students to examine the relationship between children's ability to effectively cope with stressful situations and their overall mental health. The study involved pupils in grades 1-4 of secondary schools in Kyiv aged 6 to 10. It was found that students who demonstrate a high and above average level of stress resistance are easier to adapt to changes in daily routine and less likely to show symptoms of anxiety in the event of unforeseen events.

Conclusions. The authors of the article conclude that stress resilience is a key factor affecting the mental health of primary school students. The developed ability to emotional regulation reduces stress levels, which is especially important in modern conditions when children face numerous stressors both in the educational process and in everyday life.

Keywords: stress resistance, adaptation to stress, mental health, schoolchildren, primary school students.

Стаття надійшла до редакції 20.01.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Гаркуша С. В.**