МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Харченко Діана Валеріївна
Науковий керівник: к. психол. н., доцент кафедри психології Мосол Н.О.
Рецензент: к. психол. н., доцент кафедри психології Малина О.Г.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Харченко Діані Валеріївні

1. Тема роботи: Особливості розвитку стресостійкості в змагальній діяльності у дітей молодшого шкільного віку

керівник роботи Мосол Н.О., к. психол. н., доцент кафедри психології

затверджений наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1394-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття стрес та стресостійкість у психологічній науці; теоретично обгрунтувати вікові особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку, що впливають на формування стресостійкості; дослідити вплив змагальної діяльності на емоційний стан дітей молодшого шкільного віку; розробити та апробувати програму розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку в умовах змагальної діяльності.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 4 рисунки

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 1	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 2	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 3	Мосол Н.О., доцент		
Висновки	Мосол Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	квітень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	травень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	вересень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	вересень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	жовтень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ Д. В. Харченко

Керівник роботи _____ Н. О. Мосол

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 57 сторінок, 2 таблиці, 4 рисунки, 49 джерел, 2 додатки.

Об’єкт дослідження – стресостійкість дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості у змагальній діяльності дітей молодшого шкільного віку.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати й експериментально дослідити особливості розвитку стресостійкості у процесі змагальної діяльності дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що рівень стресостійкості дітей молодшого шкільного віку підвищиться після проведення спеціально розробленої програми психолого-педагогічного розвитку стресостійкості у процесі змагальної діяльності.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз психологічної та педагогічної літератури, порівняння й узагальнення наукових підходів до визначення стресостійкості, моделювання педагогічних і психологічних умов розвитку стресостійкості у змагальній діяльності; емпіричні: психодіагностичні методики («Візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів» Н.П. Фетіскіної, кольоровий тест Люшера), педагогічний експеримент (констатувальний, формуючий і контрольний етапи).

Наукова новизна полягає у комплексному підході до вивчення стресостійкості дітей молодшого шкільного віку в умовах змагальної діяльності, розкритті специфіки проявів стресу та способів його подолання, а також у доведенні ефективності цілеспрямованої роботи щодо формування самоконтролю та впевненості у власних силах.

Галузь використання: навчальні заклади, спортивні секції, гуртки, робота практичних психологів, педагогів та тренерів.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ДІТИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОГРАМА, ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ.

SUMMARY

Kharchenko D.V. Features of the development of stress resistance in competitive activity in children of primary school age.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (49 items), 2 appendix on 3 pages. The qualifying work volume is 67 pages long, 57 of them – main text. There are 2 tables and 4 illustrations.

The qualifying work gives a theoretical survey and describes the experimental research of younger school-aged children's stress resilience, psychological aspects of stress in competitive activities. The master thesis is composed of 3 chapters, each of them dealing with different aspects of the development of children's stress resilience.

The research object: stress resilience in younger school-age children.

The research subject: the development of stress resilience in competitive activities.

The research goal: to theoretically substantiate and experimentally examine the development of stress resilience in competitive contexts.

The research tasks are:

1. To analyze theoretical approaches to studying the concepts of stress and stress resistance in psychological science.

2. To identify age-related features of the mental development of primary school children that affect the formation of stress resistance.

3. To investigate the influence of competitive activity on the emotional state and behavior of primary school children.

4. To develop and test a program for developing stress resistance in primary school children in conditions of competitive activity..

Chapter 1 "Theoretical Foundations of Stress Resilience in Younger School-Aged Children" provides a theoretical analysis of stress resilience development.

In Chapter 2 “Features of Competitive Activities in Younger School-Aged Children” the effects of competitive activities on children’s emotions and behavior are examined.

Chapter 3 “Research on the Development of Stress Resilience in Competitive Activities of Younger School-Aged Children” presents the study, outlines the training program, and evaluates its effectiveness.

Keywords: stress resilience, younger school-age children, competitive activities, psycho-pedagogical program, emotional stability, self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 13
1.1 Поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці 13
1.2 Вікові особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку 18
1.3 Фактори, що впливають на формування стресостійкості у дітей 23
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 27
2.1 Психологічна характеристика змагальної діяльності в молодшому шкільному віці 27
2.2 Вплив змагань на емоційний стан та поведінку дітей 30
2.3 Можливості розвитку стресостійкості у процесі змагальної діяльності 34
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 39
3.1 Організація і методи дослідження 39
3.2 Програма розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку 45
3.3 Аналіз та оцінка ефективності програми 50
ВИСНОВКИ 54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58
ДОДАТКИ 64

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, де темп життя значно прискорюється, а вимоги до особистості постійно зростають, проблема стресостійкості набуває особливої ваги. Діти молодшого шкільного віку вперше стикаються з різноманітними ситуаціями, що потребують мобілізації внутрішніх ресурсів, серед яких особливе місце посідає змагальна діяльність. Саме в умовах змагань дитина переживає інтенсивні емоційні стани, які можуть як сприяти її розвитку, так і призводити до негативних наслідків. Тому здатність долати стрес та зберігати психологічну рівновагу є однією з ключових умов гармонійного розвитку особистості. Стресостійкість допомагає дітям адекватно реагувати на виклики, долати невдачі та формувати впевненість у власних силах. Дослідження цієї проблеми є необхідним у контексті сучасної психології розвитку. Таким чином, актуальність дослідження зумовлюється як науковими, так і практичними потребами.

Розвиток стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку визначає їхню здатність до подальшої адаптації в соціумі та освітньому середовищі. Участь у змаганнях, навіть на початковому рівні, супроводжується емоційним напруженням, порівнянням власних досягнень з успіхами однолітків, що нерідко призводить до переживання тривожності чи страху невдачі. Водночас саме такі ситуації створюють умови для тренування психологічної стійкості та формування навичок саморегуляції. Педагогічна та психологічна практика свідчить, що діти, які мають сформовану стресостійкість, легше адаптуються до нових умов і краще реалізують свій потенціал, що підкреслює важливість створення програм, спрямованих на розвиток цього феномена. Отже, дослідження особливостей розвитку стресостійкості у змагальній діяльності має значний соціальний і педагогічний потенціал.

Важливим аспектом проблеми є індивідуально-типологічні відмінності дітей, які впливають на рівень їхньої стресостійкості. Одні діти в умовах змагання мобілізуються та демонструють вищі результати, тоді як інші виявляють підвищену тривожність і втрачають здатність до ефективної діяльності. Розуміння цих відмінностей дозволяє розробляти диференційовані підходи до психологічної підтримки та розвитку дітей. У цьому контексті дослідження особливостей змагальної діяльності виступає не лише як сфера практичного застосування знань, а й як важливий науковий напрям. Таким чином, вивчення розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку в умовах змагання є актуальним завданням сучасної психологічної науки.

Змагальна діяльність у молодшому шкільному віці має особливе значення для становлення особистості, адже вона формує не лише фізичні, а й морально-вольові якості. Саме в змаганнях дитина отримує перший досвід подолання труднощів, навчається контролювати власні емоції та оцінювати свої досягнення. Якщо цей процес відбувається за сприятливих умов, він стає важливим чинником формування впевненості та життєстійкості. Недостатній рівень стресостійкості, навпаки, може призводити до відмови від участі у змаганнях, розвитку страху перед невдачами, формування заниженої самооцінки. Тому проблема розвитку стресостійкості в умовах змагальної діяльності має не лише теоретичне, а й важливе практичне значення, що обумовлює доцільність і своєчасність даного дослідження.

Стан розробленості проблеми. Аналіз наукової літератури свідчить, що питання розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку у контексті змагальної діяльності вивчалося багатьма українськими дослідниками. Так, Ю. В. Александров у навчальному посібнику «Психологія розвитку» досліджував загальні закономірності психічного розвитку дітей, підкреслюючи значення формування навичок саморегуляції та емоційної стабільності для успішної діяльності. О. В. Білоус у своїй роботі «Вікова психологія» розглянув особливості психоемоційного розвитку молодших

школярів, акцентуючи увагу на чутливості цього віку до стресових факторів та необхідності корекційної підтримки. С. О. Богданов у навчально-методичному посібнику «Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості у дітей» окреслив педагогічні умови, які сприяють формуванню життєстійкості та здатності долати емоційні навантаження. Важливий внесок у вивчення психологічних засад стресостійкості зробив С. В. Бодю, досліджуючи психодіагностику, корекційні методики та особливості розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. О. І. Бондаренко у публікації «Формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку через участь у змаганнях» підкреслив роль змагальної діяльності як ефективного засобу розвитку емоційної стабільності. У працях зазначених авторів простежується комплексний підхід до вивчення розвитку стресостійкості, що охоплює теоретичні, психодіагностичні та педагогічні аспекти.

Отже, у працях науковців вивчалися як теоретичні основи розвитку стресостійкості, так і практичні методики її формування через різні види діяльності. Водночас питання системного поєднання психодіагностичних методик та педагогічних прийомів для розвитку стресостійкості у змагальних умовах розроблене недостатньо. Більшість досліджень концентрується або на теоретичному обґрунтуванні, або на окремих прикладних аспектах без комплексного експериментального підтвердження. Недостатньо уваги приділено оцінці ефективності спеціально розроблених програм розвитку стресостійкості з урахуванням вікових та психологічних особливостей молодших школярів. Актуальність теми зумовлена необхідністю створення цілісних підходів, які б поєднували психологічну підготовку, педагогічні методики та психодіагностичні інструменти, що дозволяє не лише прогнозувати результати, а й коригувати вплив змагальної діяльності на дітей. Отже, вибір теми магістерської роботи – «Особливості розвитку стресостійкості в змагальній діяльності у дітей молодшого шкільного віку» – обґрунтований недостатньою розробленістю теоретичних і практичних аспектів проблеми.

Об’єкт дослідження – стресостійкість дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості у змагальній діяльності дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально дослідити особливості розвитку стресостійкості у процесі змагальної діяльності дітей молодшого шкільного віку, розробити та апробувати програму психолого-педагогічного розвитку стресостійкості у дітей цього віку.

Гіпотеза: передбачаємо, що рівень стресостійкості дітей молодшого шкільного віку підвищиться після проведення спеціально розробленої програми психолого-педагогічного розвитку стресостійкості у процесі змагальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці.
2. Визначити вікові особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку, що впливають на формування стресостійкості.
3. Дослідити вплив змагальної діяльності на емоційний стан і поведінку дітей молодшого шкільного віку.
4. Розробити та апробувати програму розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку в умовах змагальної діяльності.

Для досягнення поставленої мети та завдань у магістерській роботі використовувалися наступні методи дослідження:

– теоретичні методи: аналіз психологічної та педагогічної літератури з теми дослідження; порівняння та узагальнення наукових підходів до визначення поняття «стресостійкість» та її особливостей у дітей молодшого шкільного віку; моделювання педагогічних і психологічних умов розвитку стресостійкості у змагальній діяльності; вивчення досвіду використання різних методик у спортивній та навчальній практиці; критичний аналіз сучасних наукових підходів до формування емоційної регуляції та психоемоційної стабільності дітей.

– емпіричні методи: психодіагностичні методики для оцінки рівня стресостійкості, зокрема «Візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів» Н.П. Фетіскіної та кольоровий тест Люшера; педагогічний експеримент, що включав констатувальний, формувальний і контрольний етапи; моделювання ігрових та змагальних ситуацій для виявлення динаміки емоційного стану; кількісний та якісний аналіз результатів дослідження з метою оцінки ефективності програми розвитку стресостійкості.

Наукова новизна. Наукова новизна роботи полягає у комплексному підході до вивчення стресостійкості дітей молодшого шкільного віку в умовах змагальної діяльності. У дослідженні розкрито специфіку проявів стресу та способів його подолання у молодших школярів. Доведено, що цілеспрямована робота зі стресостійкістю сприяє формуванню більш високого рівня самоконтролю та впевненості у власних силах. Результати дослідження поглиблюють теоретичні знання з психології розвитку та педагогічної психології.

Практичне значення. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів, педагогів та тренерів. Розроблена програма розвитку стресостійкості може бути застосована в навчальних закладах, спортивних секціях та гуртках. Результати дослідження можуть слугувати основою для подальших наукових пошуків у сфері психології розвитку та психології спорту. Вони також сприяють підвищенню ефективності виховної та навчальної роботи з молодшими школярами. Практичне використання розробленої програми дозволяє формувати у дітей навички подолання стресових ситуацій та розвивати впевненість у собі. Отже, результати дослідження мають значний педагогічний і соціальний ефект.

Структура і обсяг дослідження. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 49-ти найменувань і додатку на 4-ох сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 57 сторінок. Робота містить 2 таблиці і 4 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці

Стрес є однією з ключових категорій сучасної психології, що описує специфічний стан психіки й організму у відповідь на дію складних або несприятливих чинників. Його вивчення набуло широкого поширення завдяки актуальності проблеми збереження психічного здоров'я у швидкозмінних умовах життя. Для дітей молодшого шкільного віку ця тема особливо важлива, адже саме вони вперше стикаються з новими вимогами та соціальними ролями. На думку багатьох дослідників, стрес може мати як деструктивні, так і конструктивні наслідки, залежно від рівня адаптаційних можливостей дитини. Водночас розуміння природи стресу дозволяє педагогам і психологам своєчасно надавати підтримку учням, що створює основу для формування цілісного підходу до дослідження дитячої стресостійкості.

Стресостійкість у науковій літературі визначається як здатність людини протидіяти стресовим впливам, зберігаючи продуктивність діяльності та внутрішню рівновагу. Вона поєднує у собі когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, які допомагають особистості адаптуватися до складних обставин. У молодшому шкільному віці ця якість формується особливо інтенсивно, адже діти щодня опановують нові соціальні й навчальні ситуації. Стресостійкість не є вродженою рисою, а розвивається під впливом виховання, досвіду та педагогічної підтримки, що виступає важливим показником психологічного благополуччя та навчальної успішності школярів. Саме тому аналіз понять стресу та стресостійкості є необхідним для подальшого дослідження цієї проблематики.

Стрес у психологічній науці розглядається як особливий стан організму, що виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні труднощі, що має як негативні, так і потенційно позитивні наслідки, адже здатний стимулювати розвиток і мобілізацію ресурсів особистості. На думку С. В. Бодю, для дітей молодшого шкільного віку стрес стає випробуванням, яке допомагає поступово формувати здатність до адаптації. Водночас надмірний тиск може призвести до перевтоми, тривожності та зниження навчальної мотивації. Важливою умовою є своєчасна психологічна підтримка, яка допомагає дитині впоратися зі складними ситуаціями. Саме тому дослідження дитячого стресу є одним із ключових напрямів сучасної педагогічної психології, що створює основу для вивчення поняття стресостійкості [4].

Стресостійкість у молодшому шкільному віці розглядається як здатність дитини зберігати ефективність діяльності та внутрішню рівновагу у складних умовах, що формується поступово й залежить від багатьох факторів: індивідуальних рис, досвіду взаємодії з ровесниками, підтримки з боку дорослих. Як зазначає І. В. Карпенко, емоційна стійкість є складовою стресостійкості, адже саме вона забезпечує дитині контроль над власними переживаннями. Позитивний досвід подолання труднощів дозволяє сформувати впевненість у власних силах та уникнути надмірної тривожності. Тому завданням педагогів і батьків є створення умов для розвитку таких навичок, що включає підтримку, заохочення і створення ситуацій успіху у навчанні. Таким чином, стресостійкість постає важливим чинником розвитку особистості [22].

Психологія стресу описує різноманітні реакції організму на труднощі, що сприймаються як загроза або виклик. Дитячий організм особливо чутливий до таких впливів, оскільки ще не сформовані механізми саморегуляції. На думку О. Ю. Овчаренка, у дітей стрес часто проявляється через підвищену збудливість, соматичні симптоми або проблеми у спілкуванні, що вказує на необхідність раннього виявлення та корекції негативних проявів. Важливо розрізняти деструктивний і конструктивний

стрес, адже перший виснажує дитину, а другий сприяє розвитку навичок подолання труднощів. Психологи відзначають, що оптимальний рівень стресу є важливим стимулом пізнавальної активності. Тому робота з дітьми має враховувати подвійний характер цього явища [34].

Стресостійкість у дітей не є вродженою якістю, а формується під впливом сім'ї, школи та соціального оточення. Взаємодія з учителями та ровесниками створює умови для засвоєння моделей поведінки в різних життєвих ситуаціях. Як підкреслює С. О. Богданов, саме педагогічна підтримка допомагає дитині навчитися справлятися з напруженням. Вчитель може організувати навчальний процес так, щоб знизити рівень тривожності та створити атмосферу психологічної безпеки, що дозволяє учням відчувати впевненість у власних силах і зберігати емоційну рівновагу. Формування стресостійкості вимагає комплексного підходу, який поєднує навчальні, виховні та психологічні методи. Таким чином, роль педагога в цьому процесі є надзвичайно важливою [3].

Дослідники підкреслюють, що стресостійкість у дітей молодшого шкільного віку є динамічним процесом, який змінюється залежно від середовища. Розвиток цієї якості залежить від того, наскільки вимоги школи узгоджуються з індивідуальними можливостями дитини. На думку Н. М. Лаліменко, саме баланс між особистими ресурсами та зовнішнім тиском визначає рівень психологічного благополуччя. Якщо баланс порушується, дитина може відчувати перевантаження та демонструвати ознаки дезадаптації. Тому важливим є створення умов, у яких учень здобуває досвід подолання труднощів без надмірного напруження, що передбачає застосування сучасних освітніх стратегій і методів психологічної підтримки. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку та формуванню стійкої особистості [30].

У процесі формування стресостійкості ключову роль відіграє розвиток емоційної сфери дитини. Молодші школярі поступово навчаються усвідомлювати та контролювати власні емоції, що є базою для саморегуляції.

Як зазначає І. М. Голубєва, підтримка дорослих допомагає дитині опанувати техніки керування емоціями, що може включати бесіди, вправи на релаксацію чи моделювання проблемних ситуацій у безпечних умовах. Розвиток таких навичок зменшує ризик виникнення тривожності та сприяє впевненості у власних силах. Поступово діти починають переносити ці навички у повсякденне життя та навчання. Саме тому робота з емоційною сферою є пріоритетом для психологів та педагогів [10].

Ігрова діяльність виступає важливим механізмом формування стресостійкості у молодшому шкільному віці, що дозволяє дітям знімати напруження та в безпечній формі засвоювати способи подолання труднощів. На думку О. Я. Савченко, ігрові методи допомагають дитині випробувати себе у різних ролях і навчитися контролювати емоції. Саме через гру діти оволодівають соціальними навичками співпраці та взаємодії. Вчитель, використовуючи ігрові форми, може створити умови для формування позитивного досвіду подолання стресу, що сприяє розвитку гнучкості мислення та здатності швидко адаптуватися до змін. Отже, гра є потужним засобом формування стресостійкої поведінки [38].

Сучасне освітнє середовище є досить напруженим і часто створює додаткові труднощі для дітей. Шкільні завдання, оцінювання, конкуренція між учнями та соціальні стосунки можуть стати джерелами стресу. Як відзначає Т. І. Коваленко, рівень стресостійкості визначає здатність школяра справлятися з цими викликами. Недостатня сформованість цієї якості може призводити до тривожності, уникання завдань чи конфліктної поведінки. Тому педагогічна підтримка має бути спрямована на індивідуалізацію підходів і зниження тиску з боку школи. Важливим є також розвиток комунікативних навичок і позитивної мотивації. Таким чином, стресостійкість стає запорукою успішної адаптації у сучасній школі [26].

Діагностика стресостійкості у молодших школярів дозволяє своєчасно виявити проблеми та надати необхідну допомогу. Використання психологічних методик допомагає визначити рівень емоційної стабільності та

здатності до саморегуляції. На думку С. М. Дмитрієвої, результати діагностики є важливими для формування індивідуальних програм розвитку. Вони дозволяють скоригувати навчальні завдання, враховуючи психологічні особливості дитини, що допомагає попередити емоційне виснаження та сприяє формуванню впевненості у власних силах. Застосування діагностичних процедур також підвищує ефективність педагогічної діяльності. Отже, діагностика виступає базовим етапом у формуванні стресостійкості [13].

Таким чином, аналіз наукових підходів до вивчення понять стресу та стресостійкості засвідчує їх складність і багатовимірність. Стрес розглядається не лише як негативний фактор, але й як можливість для розвитку особистості через подолання труднощів. Стресостійкість, у свою чергу, трактується як здатність дитини зберігати внутрішню рівновагу та ефективність у складних умовах. Науковці наголошують, що ця якість формується поступово, під впливом середовища та досвіду, що має велике значення для соціалізації, емоційного благополуччя та успішності у навчанні. Таким чином, поняття стресу та стресостійкості є ключовими для розуміння психічного розвитку молодших школярів.

Узагальнюючи теоретичні підходи, можна стверджувати, що формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку є важливим завданням психології та педагогіки. Якість забезпечує адаптацію до нових умов і підвищує здатність до подолання життєвих викликів. Наукові дослідження свідчать про необхідність комплексної роботи з учнями, яка поєднує педагогічну підтримку, розвиток емоційної сфери та використання ігрових методів. Важливо також своєчасно здійснювати психологічну діагностику, що допомагає визначати рівень стресостійкості та виявляти потребу у допомозі, що створює підґрунтя для формування цілісної системи розвитку психічної стійкості у школярів. Таким чином, поняття стресу та стресостійкості набуває особливої актуальності у контексті сучасної освіти.

1.2 Вікові особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Період молодшого шкільного віку розглядається психологами як один із найвідповідальніших у житті дитини, адже саме в цей час відбувається становлення її навчальної діяльності та формування нових соціальних ролей. Початок навчання у школі стає серйозним етапом, що потребує адаптації до колективу, дисципліни та підвищених вимог. Діти стикаються з новою системою оцінювання, що впливає на їхню самооцінку і мотивацію. Водночас вони вчаться контролювати власну поведінку, планувати дії та приймати правила групи. Цей процес не завжди є простим, адже психіка ще не досягла рівня стабільності. Дорослі – батьки та вчителі – відіграють ключову роль у тому, щоб допомогти дитині подолати труднощі й розкрити свій потенціал. Таким чином, молодший шкільний вік є часом інтенсивного розвитку психічних функцій і соціальних навичок.

Актуальність дослідження психічного розвитку дітей цього віку пояснюється тим, що саме зараз закладаються основи їхньої подальшої успішності та психологічного благополуччя. Як зазначає О. Білоус, у цей період формується здатність довільно керувати власними діями, що є базою для самостійного навчання. Розвиток мислення переходить від наочно-дійового до логічного, що дозволяє дітям виконувати складніші завдання. Разом із цим активно змінюється емоційна сфера: школярі вчаться розпізнавати власні почуття та емоції інших людей. Важливим є й те, що спілкування з ровесниками набуває нового значення і стає основою для формування колективних навичок. Від якості цього розвитку залежить рівень адаптації до навчання та здатність до подолання труднощів. Тому аналіз вікових особливостей є необхідним для створення ефективних освітніх стратегій [2].

Молодший шкільний вік вважається критичним етапом у розвитку дитини, оскільки відбувається перехід від ігрової до навчальної діяльності.

Саме в цей час діти стикаються з необхідністю дотримання правил, виконання обов’язків і прийняття нової соціальної ролі – ролі учня. На думку З. Ковальчук та О. Заверухи, психічний розвиток у цьому періоді поєднує елементи емоційної чутливості з поступовим становленням самоконтролю. Автори зазначають, що емоційна сфера ще нестійка, проте вона стає дедалі більш керованою завдяки впливу дорослих і шкільного середовища. Дитина починає усвідомлювати власні переживання й намагається їх регулювати. Це створює підґрунтя для формування стресостійкості, адже здатність керувати емоціями є її базовим компонентом. Таким чином, молодший шкільний вік є особливо значущим для становлення психіки [27].

У цей період відбувається інтенсивний розвиток пізнавальної сфери – пам’яті, уваги та мислення. Діти переходять від наочно-образного мислення до елементів логічного, що дозволяє їм засвоювати навчальний матеріал більш структуровано. Як підкреслює Ю. Александров, особливістю цього віку є поєднання цікавості до навчання з потребою в зовнішній підтримці та мотивації. Учні часто виявляють вибіркову увагу, яка потребує постійного тренування для досягнення стійкості. Водночас пам’ять ще значною мірою має механічний характер, що пояснює важливість повторень і вправ у навчанні. У цей час формується вміння користуватися елементарними прийомами самоконтролю в пізнавальній діяльності. Отже, когнітивний розвиток у молодшому шкільному віці є нерозривно пов’язаним із навчальною діяльністю [1].

Особливе значення у віковій психології приділяється розвитку довільності психічних процесів. У дітей цього віку поступово зростає здатність планувати дії, контролювати поведінку та підпорядковувати її поставленим завданням. За словами О. Білоус, саме розвиток довільності стає основною психологічною новоутвореною рисою молодшого школяра. Вона виявляється у здатності дитини виконувати навчальні завдання навіть за відсутності миттєвого інтересу. Така здатність сприяє формуванню відповідальності та витривалості у навчальному процесі. Водночас цей

розвиток не є автоматичним і потребує педагогічної підтримки. Без належних умов довільність залишається на низькому рівні, що може ускладнити навчання [2].

Соціальний розвиток у молодшому шкільному віці характеризується розширенням кола спілкування та значним впливом колективу однолітків. Дитина поступово навчається співпраці, порівнює себе з іншими та оцінює власні досягнення. Шкільне середовище стає простором формування навичок соціальної взаємодії. Важливим чинником є авторитет учителя, який виконує роль посередника між вимогами навчання та можливостями учня. У колективі однолітків діти вчаться дотримуватися правил, домовлятися й вирішувати конфлікти, що створює умови для розвитку таких рис, як комунікабельність, самоконтроль та співпереживання. Таким чином, соціальні відносини у школі значною мірою визначають психічний розвиток дитини [25].

Не менш важливим аспектом є розвиток мотиваційної сфери. У молодшому шкільному віці провідною діяльністю стає навчальна, що поступово витісняє ігрову. Як зазначає Є. Карпенко, формування позитивної навчальної мотивації є складним процесом, оскільки діти часто орієнтуються на зовнішні стимули – оцінки, схвалення дорослих. Згодом вони починають усвідомлювати внутрішню цінність знань, але цей перехід потребує часу. Важливо, щоб учитель формував інтерес до пізнання, а не лише до результату у вигляді оцінки. Саме від мотиваційної сфери залежить рівень самостійності та наполегливості учня. Якщо ж навчання не набуває для дитини особистісного сенсу, зростає ризик втрати інтересу [21].

Емоційний розвиток у молодшому шкільному віці відзначається поступовою стабілізацією, але все ще зберігає підвищену чутливість. Діти швидко реагують на успіхи і невдачі, що може позначатися на їхній самооцінці. За спостереженнями Є. Карпенка, саме в цей час формується почуття власної гідності, яке залежить від оцінки з боку дорослих та однолітків. Невдачі у навчанні часто викликають переживання тривожності,

що впливає на загальний стан дитини. Тому важливо створювати умови, де кожен учень може відчути власну значущість. Позитивне підкріплення допомагає уникнути формування комплексу неповноцінності. Таким чином, емоційний розвиток є ключовим фактором у становленні особистості [21].

У контексті психічного розвитку не можна оминути питання стресостійкості, адже молодші школярі вже стикаються з численними викликами. Зміна соціальної ролі, підвищені вимоги та нове середовище викликають у дітей напруження. Як зазначають О. Шикиринська, К. Мнишенко та Т. Петришина, саме у цьому віці закладаються первинні навички подолання труднощів. Важливим є вміння адаптуватися до режиму навчання, сприймати невдачі без сильних емоційних зривів. Підтримка з боку вчителів та батьків дозволяє сформувати впевненість у власних силах. Водночас недостатня увага до цього питання може призвести до підвищеної тривожності та емоційної нестійкості. Таким чином, розвиток стресостійкості є одним із провідних завдань у цьому віці [47].

Важливо також ураховувати індивідуальні відмінності дітей, які проявляються у темпах психічного розвитку та рівні стійкості до стресу. Деякі школярі швидко адаптуються до нових умов, інші потребують додаткової підтримки. На думку Н. Єрмакової та О. Сауленко, ці відмінності зумовлені як спадковими факторами, так і соціальним оточенням. Велике значення має стиль виховання, адже він визначає впевненість дитини у власних силах. Діти, які зростають у середовищі підтримки, краще справляються з труднощами. Натомість брак уваги чи надмірна критика можуть формувати схильність до тривожності. Тому важливо враховувати індивідуальні потреби кожного школяра [15].

Проблема тривожності у молодшому шкільному віці заслуговує особливої уваги, адже вона часто супроводжує процес адаптації. Зміна статусу, збільшення навантаження та нові соціальні контакти стають факторами ризику. Як підкреслює Д. Кіріченко, тривожність проявляється у вигляді страху перед помилками, уникання відповідальності чи емоційних

зривів. Ці прояви негативно впливають на навчальну успішність і самопочуття дитини. Важливим завданням психолога і педагога є своєчасне виявлення ознак тривожності та корекційна робота. Це дозволяє запобігти формуванню стійких негативних рис характеру. Таким чином, розуміння причин і проявів тривожності є необхідною умовою ефективної педагогічної діяльності [23].

Таким чином, молодший шкільний вік виступає періодом глибоких психологічних змін, які визначають подальший розвиток особистості. У цей час діти опановують основні пізнавальні навички, формують довільність і вчаться взаємодіяти в колективі. Вони стають більш самостійними у своїй діяльності, але водночас залишаються емоційно вразливими. Важливим чинником є розвиток мотиваційної сфери, адже від інтересу до навчання залежить рівень успішності. Наявність підтримки з боку дорослих допомагає долати труднощі та знижує ризик формування тривожності. Шкільне середовище при цьому відіграє роль не лише місця здобуття знань, а й простору соціалізації. Отже, саме цей віковий етап закладає основу для формування стійкості та впевненості дитини у власних силах.

Вивчення вікових особливостей психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку дозволяє краще зрозуміти їхні потреби та ресурси. Знання цих закономірностей є важливим як для педагогів, так і для психологів, які забезпечують підтримку у процесі адаптації до школи. Своєчасне виявлення проблем у розвитку дозволяє запобігти появі стійкої тривожності та труднощів у навчанні. Успішна соціалізація та формування емоційної стійкості сприяють не лише академічним досягненням, а й гармонійному розвитку особистості. Тому увага до цього періоду має стати пріоритетом сучасної освітньої системи. Важливо створювати умови, які поєднують навчальну мотивацію, психологічну підтримку та розвиток соціальних навичок, що дасть змогу дітям максимально реалізувати свій потенціал.

1.3 Фактори, що впливають на формування стресостійкості у дітей

Стресостійкість дітей молодшого шкільного віку є комплексним утворенням, яке формується під впливом низки біологічних, психологічних та соціальних чинників. Вона відображає здатність дитини зберігати рівновагу у складних ситуаціях, справлятися з напруженням та адаптуватися до змін. У цей віковий період діти особливо вразливі до стресових факторів через недостатній розвиток механізмів саморегуляції. Тому особливе значення мають умови виховання, стиль взаємодії дорослих і підтримка з боку однолітків. Як зазначає О. Семчик, навчальний процес також стає середовищем, де дитина здобуває навички подолання труднощів. Розуміння цих закономірностей дозволяє педагогам і психологам більш ефективно підтримувати школярів. Таким чином, дослідження факторів стресостійкості має важливе практичне значення [40].

Першим важливим фактором є сімейне середовище, адже саме воно забезпечує базове відчуття безпеки та стабільності. Дослідження показують, що теплі й підтримуючі стосунки в родині сприяють формуванню впевненості у власних силах. На думку О. Шаран та співавторів, діти, які отримують емоційну підтримку від батьків, легше справляються з невдачами. Натомість конфліктна атмосфера чи надмірна критика можуть підвищувати рівень тривожності та емоційної нестійкості. Важливим є також баланс між вимогами та свободою, який допомагає дитині навчитися самостійності. Саме родинне оточення формує перші стратегії реагування на труднощі. Таким чином, сім’я є фундаментом для розвитку стресостійкості [46].

Соціально-політичні умови також виступають значущим чинником формування стресостійкості у дітей. У сучасних умовах військових викликів школярі стикаються з підвищеним рівнем небезпеки та невизначеності. За словами Л. Карамушки, навчальні заклади стають важливими просторами психологічної підтримки. Вони мають забезпечувати стабільність і формувати у дітей навички адаптації до змінених умов. Психологи

наголошують, що в цей період особливо важливим є розвиток резилєнтності – здатності відновлювати внутрішню рівновагу після стресу. Соціальне оточення, спільні переживання та взаємопідтримка у класі допомагають дітям почуватися менш самотніми. Таким чином, зовнішнє середовище значно впливає на психологічну стійкість школярів [20].

Особливе місце серед факторів займає досвід подолання труднощів, який діти отримують у кризових умовах. Як зазначає С. Максименко, навіть у період війни школярі здатні розвивати внутрішню стійкість, якщо відчувають підтримку. Важливим є поєднання навчальних завдань із психологічними вправами, що допомагають долати тривожність. Коли дитина вчиться адекватно реагувати на зміни й контролювати власні емоції, вона формує міцні механізми захисту від стресу. Досвід переживання складних ситуацій у безпечних умовах дозволяє надалі краще адаптуватися. Учителі можуть виступати посередниками, які допомагають школярам усвідомлювати й опрацьовувати власні емоції. Таким чином, навіть негативний досвід може стати ресурсом для розвитку стійкості [31].

Не менш важливим фактором є фізична активність, яка сприяє зниженню емоційного напруження та розвитку впевненості. О. Омельчук підкреслює, що регулярні фізичні вправи формують здатність до саморегуляції, зміцнюють нервову систему та підвищують стійкість до стресу. Діти, які займаються спортом, легше долають навчальні труднощі та мають вищий рівень емоційної стабільності. Фізичне навантаження сприяє вивільненню негативних емоцій і водночас формує дисципліну. Крім того, ігрова діяльність на свіжому повітрі підтримує позитивний настрій і стимулює розвиток соціальних навичок, що створює баланс між навчанням і відпочинком, необхідний для гармонійного розвитку. Отже, рухова активність є важливою основою стресостійкості [35].

Художня творчість та арттерапія також виступають ефективними засобами формування психологічної стійкості. На думку М. Хасапетової, саме через творчу діяльність діти здатні безпечно виражати свої емоції.

Малювання, ліплення чи музичні вправи допомагають знижувати рівень тривожності та напруження. Арттерапія дозволяє дитині відчувати контроль над ситуацією, навіть якщо вона не може впливати на зовнішні обставини. Творчі методи розвивають здатність до самовираження і формують внутрішню гармонію. Участь у таких заняттях сприяє зростанню впевненості у власних силах. Таким чином, арттерапія є ефективним інструментом розвитку стресостійкості [44].

Важливим є і розвиток емоційного інтелекту, адже він забезпечує усвідомлення та регуляцію власних почуттів. Дослідження Р. Павелківа та Р. Кулакова свідчать, що здатність розпізнавати й контролювати емоції формує основу для конструктивного реагування на стрес. Діти, які вміють визначати власні переживання, рідше демонструють агресивні або деструктивні реакції. Вони легше встановлюють контакти з ровесниками й отримують більше соціальної підтримки. Розвиток емоційного інтелекту допомагає формувати адаптивні стратегії подолання труднощів. Педагоги можуть сприяти цьому процесу через використання інтерактивних методів навчання. Таким чином, емоційна грамотність є ключовою умовою стійкості [36].

Дослідження показують, що адаптація до стресових умов залежить також від соціального досвіду дитини. Як зазначає Н. Ребенок, навіть у студентському віці люди, які здобули навички стресостійкості в дитинстві, легше пристосовуються до нових реалій. Це підтверджує, що ранній розвиток механізмів подолання труднощів має довготривалі наслідки. Соціальні практики, спільні дії та взаємопідтримка у класі формують у дітей відчуття захищеності, що знижує ризик ізоляції й допомагає зберігати психологічний баланс. Важливим є і приклад дорослих, адже діти копіюють моделі поведінки, які бачать. Таким чином, соціальний досвід є одним із визначальних факторів стресостійкості [37].

Формування стійкості до стресу тісно пов’язане з розвитком емоційної сфери дитини. О. Войтовська підкреслює, що арттерапевтичні методи

сприяють не лише зниженню тривожності, а й розвитку емоційного інтелекту. Діти, які беруть участь у таких практиках, краще розуміють власні емоції та почуття оточуючих. Це дозволяє їм більш конструктивно вирішувати конфлікти й зберігати гармонійні стосунки з ровесниками. Важливим є також розвиток емпатії, яка зменшує ризик агресивних реакцій. Емоційний розвиток напряму впливає на здатність дитини контролювати поведінку у стресових ситуаціях. Таким чином, виховання емоційної культури є вагомим чинником психологічної стійкості [8].

Окремим фактором є навчальна діяльність, яка створює як виклики, так і можливості для розвитку стійкості. За спостереженнями С. Бодю, саме виконання складних завдань сприяє формуванню навичок самоконтролю та відповідальності. Коли дитина стикається з труднощами у навчанні, вона поступово вчиться долати їх і регулювати власні емоції. Важливо, щоб педагог надавав не лише знання, а й емоційну підтримку, яка знижує рівень тривожності. Навчальний процес повинен поєднувати вимоги з можливостями учня, щоб уникнути перевантаження. Досягнення успіху у навчанні формує впевненість у власних силах і підвищує стресостійкість. Таким чином, школа стає простором розвитку психологічної витривалості [4].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що стресостійкість дітей молодшого шкільного віку формується під впливом багатьох взаємопов’язаних факторів – від родинного середовища до соціально-політичних умов. Ключову роль відіграють підтримка дорослих, розвиток емоційної сфери, фізична активність та творча діяльність. Важливим чинником є навчальне середовище, яке може як посилювати, так і послаблювати здатність дитини до подолання труднощів. Дослідження підтверджують, що системний підхід до виховання стійкості дає тривалі позитивні результати. Психологи наголошують на необхідності поєднання педагогічних і психотерапевтичних методів у цьому процесі, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості та потреби школярів. Отже, формування стресостійкості є важливим завданням сучасної освіти та сімейного виховання.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1 Психологічна характеристика змагальної діяльності в молодшому шкільному віці

Змагальна діяльність є важливим чинником розвитку дитини молодшого шкільного віку, оскільки вона поєднує фізичне, емоційне та соціальне виховання. Участь у спортивних змаганнях допомагає дітям формувати навички дисципліни, взаємодії з ровесниками та самоконтролю. На думку Б. Б. Шаповалова, В. С. Бажанюка та В. В. Камишина, змагальний процес сприяє виявленню спортивно обдарованих дітей і створює умови для реалізації їхнього потенціалу. Дитина у таких умовах навчається ставити цілі та долати перешкоди. Важливо, що в молодшому шкільному віці змагання мають не лише перевірочний, а й виховний характер. Вони формують у дітей почуття відповідальності, витривалість і впевненість у власних силах. Саме тому психологічний аспект змагальної діяльності не можна розглядати окремо від освітнього процесу [45].

Змагання створюють ситуації підвищеного емоційного напруження, що вимагає від дитини здатності керувати своїми почуттями. У цьому віці школярі ще не мають достатнього досвіду для самостійного подолання стресових ситуацій. Як зазначає С. В. Шутова, саме фізичне виховання та спорт навчають дітей адекватно реагувати на успіхи і невдачі, що дозволяє поступово формувати емоційну стабільність і впевненість. Змагальна діяльність допомагає навчитися долати хвилювання перед виступом і сприймати результати як частину особистісного розвитку. Завдяки підтримці тренера та колективу учень формує позитивний досвід подолання труднощів. У результаті змагання стають не лише перевіркою фізичних можливостей, але й важливим етапом психологічної адаптації школяра [48].

Особливістю змагань у молодшому шкільному віці є їхній ігровий характер, що робить діяльність більш привабливою для дітей. Такі заходи поєднують навчання та гру, дозволяючи учням відчувати задоволення від процесу. Як підкреслюють І. В. Томенко та В. М. Сергієнко, змагальна діяльність стимулює розвиток соціальних навичок і формує здатність до співпраці. Участь у колективних іграх дозволяє дітям краще усвідомити власні дії та їхні наслідки, що сприяє становленню комунікативних умінь і розвитку почуття колективізму. Ігрова форма змагань допомагає уникати надмірної тривожності та робить навчально-тренувальний процес емоційно позитивним. Завдяки цьому спорт стає не лише тренуванням тіла, а й школою соціального розвитку [43].

Критеріями ефективності змагальної діяльності є не тільки перемога чи досягнення високих результатів, але й розвиток вольових якостей, наполегливості та стійкості до труднощів. Дослідження О. П. Запорожця доводять, що у дітей з різними рівнями підготовленості саме психологічна стійкість визначає успішність у змаганнях. Як зазначає дослідник, учні з більш високим рівнем емоційної врівноваженості показують кращі результати навіть за умов обмеженої фізичної підготовки, що свідчить про важливість комплексного підходу до розвитку школяра. Тому тренери й педагоги мають приділяти увагу не лише фізичним, а й психоемоційним аспектам змагань. Систематична робота над розвитком стресостійкості допомагає дітям легше долати випробування. У результаті змагальний процес стає ефективним інструментом формування особистості [16].

Участь у змаганнях також відіграє значну роль у формуванні самооцінки дитини та її впевненості у власних можливостях. Важливим є те, що дитина отримує досвід як перемоги, так і поразки. На думку В. П. Гуцала, саме у таких ситуаціях відбувається становлення особистості молодшого школяра. Позитивний досвід сприяє розвитку мотивації до навчання й спорту, а невдачі вчать дитину стійкості. Важливою умовою є підтримка дорослих, яка допомагає уникати заниженої самооцінки. Змагальна діяльність стає

основою для формування позитивного образу «Я». Таким чином, процес змагань є не лише спортивним, а й психологічно значущим для розвитку дитини [12].

Особлива увага приділяється роботі з дітьми, які мають виражені спортивні здібності. Вони демонструють швидший прогрес і більш високі результати у змаганнях. Як зазначають В. В. Камишин, В. С. Бажанюк і Б. Б. Шаповалов, такі учні потребують індивідуального підходу, оскільки високий рівень вимог може провокувати психологічне виснаження. Надмірний тиск із боку дорослих здатен знижувати інтерес до спорту та викликати тривожність. Тому важливо поєднувати високі вимоги з психологічною підтримкою. Розвиток обдарованої дитини у спорті має відбуватися гармонійно, з урахуванням її емоційних потреб, що дозволяє уникати професійного вигорання та підтримувати мотивацію до подальших занять [19].

Змагальна діяльність вимагає від дітей не лише фізичної підготовки, а й уміння швидко приймати рішення у складних ситуаціях. Молодші школярі вчаться реагувати на зміну умов гри та брати відповідальність за власні дії. Як підкреслює В. І. Самодай, навіть у процесі спортивного відбору психологічні фактори мають вирішальне значення для результативності. Це доводить, що успіх залежить від поєднання фізичних можливостей та психічної стійкості. Змагання формують у дітей здатність до самоконтролю, витримки та гнучкості мислення. Участь у них розвиває вміння діяти у стресових умовах і не втрачати концентрацію. У результаті діти отримують досвід, який буде корисним не лише у спорті, але й у повсякденному житті [39].

Змагальна діяльність у молодшому шкільному віці виступає потужним фактором розвитку особистості, формуючи емоційно-вольові якості, здатність до самоконтролю та соціальної взаємодії. Вона дозволяє дітям випробувати власні сили, пережити ситуації успіху й поразки, що створює умови для формування адекватної самооцінки. Підтримка вчителів і батьків у цьому процесі є важливим чинником, який визначає психологічний комфорт

школярів. Участь у змаганнях сприяє розвитку стресостійкості, готовності до подолання труднощів і прагнення досягати нових результатів.

Таким чином, змагальна діяльність у початковій школі має значний потенціал для розвитку особистості дитини. Вона формує комплекс умінь і навичок, які виходять за межі спорту та впливають на подальше навчання і соціалізацію. Змагання стають джерелом не лише фізичного загартування, але й психологічного зростання. Саме тому педагогам і батькам необхідно приділяти особливу увагу створенню умов для гармонійного поєднання ігрового та змагального аспектів у розвитку школярів.

2.2 Вплив змагань на емоційний стан та поведінку дітей

Змагання є невід'ємною складовою навчально-виховного процесу молодшого шкільного віку, оскільки вони поєднують фізичну активність із психологічним розвитком дитини. Участь у спортивних змаганнях дозволяє школярам проявляти ініціативу, впевненість у власних силах та навички співпраці. Водночас дитина отримує можливість долати невдачі та оцінювати власні досягнення, що сприяє розвитку самоконтролю. Участь у колективних заходах виховує почуття відповідальності та взаємоповаги. Змагання також формують мотивацію до регулярної фізичної активності та зацікавленість у спорті. Таким чином, вони виконують одночасно освітню, виховну та психологічну функції .

Змагальна діяльність у молодшому шкільному віці є потужним засобом формування емоційної сфери дитини. Вона сприяє розвитку почуття впевненості, радості та задоволення від досягнень. На думку М. Д. Зубалія, В. В. Івашковського, О. І. Остапенка та М. В. Тимчика, позакласна робота з фізичного виховання створює сприятливі умови для зниження емоційної напруги. Дитина, беручи участь у змаганнях, відчуває підвищений інтерес до діяльності й активніше проявляє власні здібності. Позитивні емоції, що виникають у процесі змагання, стають чинником зміцнення психічного

здоров’я. Крім того, діти вчаться контролювати свої емоції у ситуаціях перемоги та поразки, що сприяє поступовому розвитку стресостійкості й адаптації до нових викликів [17].

Змагання виступають як соціальна ситуація, у якій дитина навчається взаємодії з ровесниками. Важливу роль відіграє рухова активність, яка допомагає не лише підтримувати фізичний стан, а й гармонізує емоційний розвиток. Як зазначають В. Г. Клименченко, І. В. Кривенцова, О. О. Несен та А. Єнокян, активність школярів на уроках має бути організована так, щоб стимулювати їхню емоційність і соціальну включеність. Участь у колективних змаганнях формує почуття приналежності до групи та впевненість у власних можливостях. У дитини з’являється бажання співпрацювати, підтримувати інших і дотримуватися правил, що знижує рівень тривожності та допомагає уникати агресивних проявів. Таким чином, змагальний процес позитивно впливає на соціально-емоційний розвиток учнів [24].

Фізичні вправи в умовах змагань мають значний вплив на стабілізацію настрою дитини. Вони створюють умови для емоційного розвантаження та зміцнення самопочуття. Як підкреслює І. В. Коритько, використання фізкультхвилинок і оздоровчих технологій у початковій школі сприяє формуванню позитивного ставлення до рухової активності. Змагальний компонент додає елемент гри, що підвищує емоційний інтерес учнів, що допомагає дітям переключати увагу, уникати перевтоми й підвищувати працездатність. Водночас змагання формують уміння поєднувати навчальну діяльність із фізичною активністю. Саме така гармонізація дозволяє забезпечити стабільність емоційної сфери школярів [28].

Участь у змаганнях створює у дітей ситуації успіху, що формує позитивний емоційний досвід. Підтримка вчителя та однокласників посилює відчуття задоволення від досягнень. Як зазначає О. І. Бондаренко, школа має формувати компетентності учнів саме через створення позитивного емоційного середовища на уроках фізичної культури. Змагання слід будувати

не лише на результативності, а й на підтримці та співпраці. Участь у таких заходах виховує в дітей толерантність до чужих успіхів і вміння гідно приймати поразку, що дозволяє уникати емоційного вигорання та сприяє формуванню психологічної стійкості. Завдяки цьому змагальна діяльність стає чинником виховання позитивної поведінки [5].

У системі нової української школи змагання розглядаються як засіб комплексного розвитку дитини. Вони впливають не лише на фізичний, а й на морально-психологічний стан учнів. На думку В. С. Вахняка, саме фізична культура у школі має забезпечувати формування у дітей здатності до емоційної регуляції через спортивні заходи. Змагання виступають як природний механізм розвитку вольових якостей і зниження емоційного напруження. У процесі участі дитина вчиться концентрувати увагу та долати внутрішні бар'єри, що допомагає знижувати стресовий вплив навчальних навантажень. Таким чином, змагальна діяльність інтегрується у систему виховання як чинник емоційного розвитку [6].

Участь у змаганнях потребує від дитини вміння поєднувати фізичну активність із психоемоційною рівновагою. Цей баланс визначає рівень стійкості школяра до навантажень. Як підкреслює Д. М. Воронін, оптимізація фізичної та технічної підготовки є умовою збереження емоційного благополуччя дітей. У процесі змагання дитина поступово набуває здатності контролювати свої емоції під впливом зовнішніх факторів, що сприяє зниженню агресивності та формуванню врівноваженості. Важливим результатом є розвиток уміння прогнозувати власні дії та уникати конфліктів. Тому змагальна діяльність має безпосередній вплив на формування конструктивної поведінки школярів [9].

Змагання сприяють розвитку ключових компетентностей, що відображаються у поведінці та емоційній сфері учнів. Дитина вчиться оцінювати власні можливості й знаходити шляхи їх реалізації у співпраці з іншими. Як зазначають Н. В. Москаленко, Н. С. Сороколіт та Ш. Х. Турчик, саме фізичне виховання у реформі «нова українська школа» акцентує на

гармонійному розвитку через активні форми навчання. Участь у спортивних заходах дозволяє учням поєднувати змагальність і взаємопідтримку. Це знижує рівень тривожності та сприяє позитивній соціалізації. Діти отримують можливість розвивати впевненість у собі через практичний досвід. У результаті формується здатність до конструктивної поведінки у стресових умовах [33].

Змагальна діяльність у молодшому шкільному віці формує у дітей комплекс психологічних якостей, що визначають їхню поведінку. Вона допомагає розвивати наполегливість, витривалість та вміння справлятися зі стресом. Як наголошує В. В. Шутько, методика фізичного виховання має враховувати необхідність формування в учнів емоційної врівноваженості через спортивні заходи. Дитина, беручи участь у змаганнях, отримує можливість зміцнити характер і навчитися працювати у колективі, що позитивно відображається на її поведінкових реакціях у різних соціальних ситуаціях. Емоційна стабільність, здобута у спорті, переноситься на інші сфери життя. Тому змагальна діяльність стає важливим чинником гармонійного розвитку особистості школяра [49].

Таким чином, змагання мають комплексний вплив на емоційний стан та поведінку молодших школярів, сприяючи розвитку позитивних емоцій, впевненості у власних можливостях та соціальних навичок. Саме участь у колективних іграх формує здатність до співпраці та толерантності. Діти вчаться долати стрес, контролювати власні емоції й адекватно реагувати на невдачі, що впливає на їхню поведінку в навчальному середовищі. Змагання сприяють розвитку самостійності, наполегливості та відповідальності, а також зміцнюють фізичне та психоемоційне здоров’я, що формують у дітей навички самоконтролю та прогнозування власних дій у різних ситуаціях. Участь у змаганнях також стимулює мотивацію до активного навчання та фізичного розвитку. Таким чином, змагальна діяльність виступає ефективним інструментом комплексного розвитку особистості молодшого школяра.

2.3. Можливості розвитку стресостійкості у процесі змагальної діяльності

Змагальна діяльність у молодшому шкільному віці є важливим інструментом розвитку стресостійкості, оскільки поєднує фізичні, психологічні та соціальні аспекти навчальної діяльності. Участь у спортивних іграх допомагає дітям проявляти ініціативу, навчатися долати труднощі та контролювати власні емоції, що створює умови для розвитку внутрішньої витривалості та психологічної стабільності. Діти отримують досвід подолання поразок та переживання успіхів, що зміцнює їхню здатність до саморегуляції. Змагальна діяльність формує навички самоконтролю, відповідальності та взаємоповаги.

Змагальна діяльність відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку, оскільки вона поєднує фізичне та психологічне виховання. Участь у спортивних іграх дозволяє дітям проявляти ініціативу, навчатися долати труднощі та контролювати емоції. Вона сприяє розвитку впевненості у власних силах і самоповаги. На думку О. В. Гончаренка, саме регулярна участь у змаганнях формує здатність швидко відновлювати емоційний стан після невдачі. Діти, що беруть участь у таких заходах, краще реагують на стресові ситуації та навчальні труднощі. Змагання допомагають формувати наполегливість і мотивацію до досягнення цілей. Позитивний досвід перемоги та поразки сприяє розвитку внутрішньої саморегуляції. Таким чином, змагальна діяльність виступає ефективним інструментом формування стресостійкості [11].

Змагальна діяльність стимулює соціальний розвиток дітей та покращує їхні комунікативні навички. Взаємодія з однокласниками у командних іграх допомагає навчитися співпраці та взаємопідтримки. Іванцанич В.І. підкреслює, що стресостійкість формується через взаємодію дитини з різними соціальними і навчальними ситуаціями, які вимагають регуляції емоцій і поведінки. Здатність контролювати емоційне збудження та адекватно

реагувати на складні умови є ключовим фактором розвитку особистісної стійкості. Формування стресостійкості відбувається поступово і залежить від рівня підтримки з боку педагогів та однолітків [18].

У процесі змагань формується здатність адекватно оцінювати власні дії та контролювати емоції. Діти вчаться приймати поразку без конфліктів і визнавати успіхи інших. Такий досвід формує витривалість до стресових ситуацій у різних сферах життя. Крім того, змагання активізують внутрішню мотивацію та розвиток цілеспрямованості. Участь у колективних спортивних заходах сприяє створенню позитивного психологічного клімату, що дозволяє школярам почуватися впевнено та безпечно.

Регулярні змагання допомагають дітям адаптуватися до нових умов і стимулюють розвиток самоконтролю. Вони вчать планувати власні дії, враховувати час і ресурси для досягнення результатів. На думку І. С. Мельника, участь у змагальній діяльності сприяє розвитку емоційної стабільності та навичок управління емоціями. Діти набувають досвіду подолання стресу, що підвищує їхню здатність діяти у складних ситуаціях. Позитивні емоції від успішного виступу зміцнюють віру в себе. Навички саморегуляції переносяться на інші види діяльності, включаючи навчальну, що сприяє формуванню більш врівноваженої особистості. Таким чином, змагання стають важливим елементом психологічного розвитку [3].

Змагальна діяльність створює сприятливі умови для розвитку вольових якостей та витривалості. Діти вчаться долати труднощі, концентрувати увагу та керувати власними емоціями. Як зазначає Т. А. Коваленко, саме психологічна підтримка під час змагань дозволяє дітям швидше адаптуватися до стресових ситуацій і розвивати внутрішню стійкість. Регулярна практика допомагає формувати позитивне ставлення до невдач і зміцнює внутрішню мотивацію. Змагальні вправи активізують психофізичні ресурси учнів, що сприяють розвитку самодисципліни та відповідальності. Діти стають більш рішучими та ініціативними. Таким чином, змагальна діяльність забезпечує комплексний розвиток стресостійкості [25].

Психологічні аспекти участі у змаганнях включають розвиток самоповаги та впевненості у власних силах. У процесі спортивної діяльності діти оцінюють власні можливості та вчаться правильно реагувати на критику. На думку Л. М. Сидоренко, саме участь у змаганнях сприяє формуванню емоційної витривалості та здатності долати стрес. Діти навчаються контролювати хвилювання та переживання під час виступів, що позитивно впливає на їхню поведінку у школі та поза нею. Крім того, змагання стимулюють розвиток комунікативних і соціальних навичок. Участь у спортивних подіях виховує толерантність та взаємоповагу. Змагальна діяльність є важливим фактором психологічного розвитку школярів [41].

Розвиток стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку тісно пов’язаний із мотиваційними чинниками. Діти, які зацікавлені у досягненні результатів, легше долають невдачі та контролюють власні емоції. Як зазначає О. В. Дьяків, саме активна участь у змаганнях стимулює розвиток внутрішньої мотивації та впевненості у своїх можливостях. Змагання створюють ситуації, де учень відчуває потребу діяти самостійно і відповідально, що сприяє формуванню самодисципліни та здатності прогнозувати власні дії. Позитивний досвід підвищує стійкість до стресу. Діти навчаться адаптуватися до нових умов і взаємодіяти з колективом. У результаті формується гармонійна особистість [11].

Змагальна діяльність активізує емоційні ресурси школярів і сприяє формуванню навичок саморегуляції. Вона дозволяє дітям ефективно долати стрес і підтримувати внутрішню рівновагу. На думку О. І. Бондаренка, участь у спортивних заходах формує здатність контролювати емоції та швидко відновлювати психічний стан після невдач. Діти набувають досвід усвідомленого управління власними реакціями, що дозволяє зменшувати тривожність і покращує поведінку у колективі. Змагання сприяють формуванню витривалості та наполегливості. Водночас вони стимулюють розвиток почуття відповідальності та самоконтролю. Таким чином, активна участь у змагальній діяльності сприяє розвитку комплексної стресостійкості [5].

Участь у змаганнях стимулює розвиток емоційної стабільності та позитивного мислення. Діти вчаться адекватно оцінювати ситуацію та реагувати на зміни умов діяльності. Як зазначає В. М. Тимошенко, психоемоційні навички, сформовані під час спортивних змагань, переносяться на навчальну і повсякденну діяльність. Діти вчаться справлятися з хвилюванням, долати невдачі і підтримувати внутрішній баланс, що зміцнює їхню впевненість у власних силах. Участь у змаганнях формує комунікативні навички і готовність до взаємодії з іншими. Змагання допомагають розвивати самодисципліну та витримку. Таким чином, вони є ефективним засобом психологічного розвитку школярів [42].

Регулярні змагальні вправи сприяють формуванню стабільного емоційного стану та здатності до саморегуляції. Діти вчаться оцінювати свої можливості, контролювати емоції та адекватно реагувати на різні ситуації. На думку Б. Б. Шаповалова, участь у спортивних заходах формує психологічну стійкість та навички подолання стресу, що допомагають школярам знижувати тривожність і покращувати взаємодію у колективі. Діти розвивають витривалість, впевненість і рішучість. Змагання стимулюють розвиток мотивації до навчання та фізичної активності. Водночас вони сприяють вихованню відповідальності та самоконтролю, що доводить ефективність змагальної діяльності у формуванні стресостійкості [45].

Змагальна діяльність у молодшому шкільному віці є ефективним засобом розвитку психоемоційної стабільності та самоконтролю. Вона дозволяє школярам долати стресові ситуації та розвивати витривалість. Як зазначає В. М. Костюкевич, участь у спортивних заходах формує в дітей упевненість у власних силах і здатність до саморегуляції. Діти отримують досвід взаємодії у колективі та набувають соціальних навичок. Змагання формують позитивну мотивацію до фізичної активності та навчання. Участь у змагальній діяльності сприяє гармонійному розвитку особистості школяра. Отже, спортивні змагання виступають важливим інструментом розвитку стресостійкості [29].

Таким чином, змагання є потужним механізмом розвитку психоемоційної стабільності та стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Вони сприяють формуванню навичок контролю емоцій, здатності долати труднощі та адекватно реагувати на стресові ситуації. Діти вчаться співпрацювати з однокласниками, дотримуватися правил і приймати результати власних дій без конфліктів. Участь у змаганнях формує витривалість, самодисципліну та позитивну мотивацію до активності. Вона допомагає розвивати конструктивну поведінку та соціальні навички, які застосовуються і в інших сферах життя. Змагання стимулюють розвиток упевненості у власних силах і самоповаги. Таким чином, змагальна діяльність ефективно формує комплексну стресостійкість та сприяє гармонійному розвитку особистості молодшого школяра.

РОЗДІЛ 3
ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Організація і методи дослідження

Дослідження особливостей розвитку стресостійкості у змагальній діяльності дітей молодшого шкільного віку є надзвичайно актуальним у сучасних умовах, адже саме цей вік є сенситивним для формування важливих психологічних якостей. Участь у змаганнях нерідко супроводжується підвищеним рівнем емоційної напруги, хвилюванням та тривожністю, що може негативно впливати як на результативність, так і на психоемоційний стан дитини. Тому вивчення механізмів розвитку стресостійкості у молодших школярів є необхідним для оптимізації процесу їхньої підготовки до спортивних та навчальних випробувань. Актуальність роботи полягає у тому, що раннє формування стресостійкості сприяє підвищенню впевненості, самоконтролю та здатності долати труднощі. Розуміння особливостей поведінки дітей у змагальних ситуаціях дозволяє педагогам і тренерам правильно організувати навчально-виховний процес. Експериментальне дослідження дозволить виявити рівень емоційної напруги дітей у змаганнях та оцінити динаміку розвитку їх стресостійкості. Отримані результати матимуть як теоретичне, так і практичне значення для подальшої роботи з молодшими школярами.

Дослідження проводилось серед учнів молодшого шкільного віку клубу спортивного бального танцю «DanceLife». Кількість респонентів – 20 осіб. У таблиці 3.1 наведено етапи дослідження стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Констатувальний етап дослідження передбачав виявлення початкового рівня стресостійкості дітей у змагальних умовах. На цьому етапі

проводилося тестування за допомогою методики Фетіскіної та кольорового тесту Люшера, що дозволило оцінити емоційний стан школярів до т а після змагань, що дало можливість виявити особливості проявів тривожності, напруги і здатності до мобілізації ресурсів у стресових ситуаціях. Формуючий етап був спрямований на цілеспрямоване використання педагогічних і психологічних прийомів для розвитку стресостійкості у процесі тренувань та ігрових змагань. Після впровадження відповідних методичних засобів учні повторно проходили тестування. Контрольний етап дав змогу визначити ефективність проведених заходів та простежити динаміку змін у рівні стресостійкості молодших школярів.

Таблиця 3.1 – Етапи дослідження стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку

Етап дослідження	Зміст та завдання	Методи та інструменти
Констатувальний	Виявлення початкового рівня стресостійкості у змагальних умовах; оцінка емоційного стану до та після змагань	Методика Фетіскіної («Візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів»), кольоровий тест Люшера
Формуючий	Реалізація програми розвитку стресостійкості через тренування, ігрові змагання, вправи на саморегуляцію та командну взаємодію	Педагогічні та психологічні методики (ігрові вправи, дихальні практики, командні ігри)
Контрольний	Перевірка результативності програми, порівняння динаміки показників до та після впровадження методик	Повторне використання методики Фетіскіної та тесту Люшера

Методика «Візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів» Н.П. Фетискіної, що наведено у Додатку А, використовувалася для визначення суб’єктивного самопочуття дітей у змагальній діяльності. Дослідження проводилося перед змаганнями та після їх завершення, що

дозволяло простежити динаміку змін у сприйнятті власного емоційного стану. Діти обирали відповідні зображення, які найточніше відповідали їхнім відчуттям, тим самим виявляючи рівень тривожності чи впевненості. Отримані результати давали можливість встановити, наскільки молодші школярі здатні відновлювати внутрішню рівновагу після пережитого стресу, що є важливим показником розвитку їхньої стресостійкості. Методика виявила себе зручною та доступною для дослідження саме цієї вікової категорії.

Кольоровий тест Люшера, що зазначено у Додатку Б, застосовувався для оцінки психоемоційного стану дітей у різних умовах змагальної діяльності. Дослідження проводилося у звичайній тренувальній обстановці та у передзмагальній ситуації, що дозволяло порівняти рівень стресу й емоційної напруги. Ця методика дала змогу оцінити приховану тривожність, здатність до мобілізації та ресурсність психофізіологічних станів школярів. Особливістю було проведення тесту у динаміці, що дозволяло фіксувати зміни у стійкості до стресу в процесі експерименту. Результати стали основою для подальших висновків щодо ефективності розвитку стресостійкості. Використання цієї методики у комплексі з попередньою забезпечило цілісність і надійність отриманих даних.

У дослідженні брали участь 20 дітей молодшого шкільного віку, які займаються у спортивних секціях та регулярно беруть участь у змаганнях. Вибір саме цієї вікової категорії обумовлений сенситивністю молодших школярів до формування навичок саморегуляції та стресостійкості. Дослідження проводилося у природних для дітей умовах – під час тренувань і змагальної діяльності. Усі учасники дослідження перебували у рівних умовах і мали приблизно однаковий рівень підготовленості, що дозволило отримати об’єктивні результати і зробити узагальнені висновки.

У ході констатувального етапу дослідження було організовано внутрішньошкільні спортивні змагання серед дітей молодшого шкільного віку. Змагання проводилися у формі естафет та рухливих ігор, що

враховували вікові особливості учасників. Завдання були спрямовані не лише на фізичну активність, а й на створення умов емоційної напруги, характерної для змагальної діяльності. Діти брали участь у командних видах, що передбачали необхідність взаємодії, швидкого прийняття рішень і подолання хвилювання. Атмосфера змагань супроводжувалася присутністю вчителів, однолітків та батьків, що додавало елементу психологічного тиску.

На констатувальному етапі дослідження було визначено початковий рівень стресостійкості дітей молодшого шкільного віку в умовах змагальної діяльності. Отримані дані дали змогу охарактеризувати емоційний стан учасників перед та після змагання. Виявлено, що більшість дітей демонструють підвищений рівень хвилювання, який може перешкоджати прояву їхніх реальних можливостей. За результатами методики Фетіскіної, 40 % учнів обрали образи, що відображають напруження, тривогу та невпевненість. Водночас лише 25 % дітей відзначили свій стан як спокійний і врівноважений, що свідчить про недостатній рівень емоційної стабільності. Ще 35 % учнів продемонстрували коливання емоційного стану, що проявлялося у швидкому переході від упевненості до тривоги. Такі результати свідчать про актуальність розвитку стресостійкості саме в умовах змагальної діяльності. Діаграму результатів наведено на рис. 3.1.

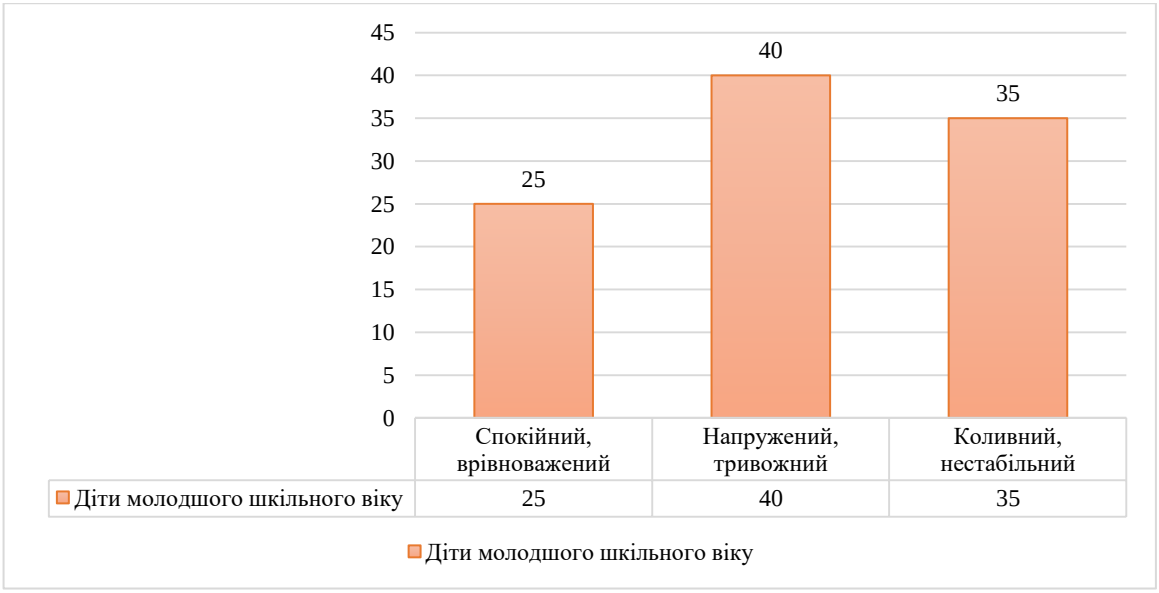


Рисунок 3.1 – Діаграма результатів методики Фетіскіної на констатувальному етапі дослідження

Аналіз результатів за кольоровим тестом Люшера показав, що значна частина дітей має прихований високий рівень емоційної напруги. Так, 45 % школярів у виборі кольорів надали перевагу темним або контрастним відтінкам, що відображає внутрішню напруженість та очікування труднощів. Лише 20 % учнів обрали кольори, які символізують спокій і гармонійність, що є ознакою відносної стійкості до стресу. Решта 35 % продемонстрували змішаний результат, який свідчить про нестабільність емоційного стану та залежність від зовнішніх факторів. У поєднанні з даними методики Фетіскіної це підтверджує, що переважна більшість молодших школярів відчувають труднощі в регуляції емоцій під час змагання. Високий рівень хвилювання негативно позначається на їхній готовності до діяльності. Таким чином, виявлено необхідність цілеспрямованої роботи над розвитком стресостійкості. Діаграму результатів наведено на рис. 3.2.

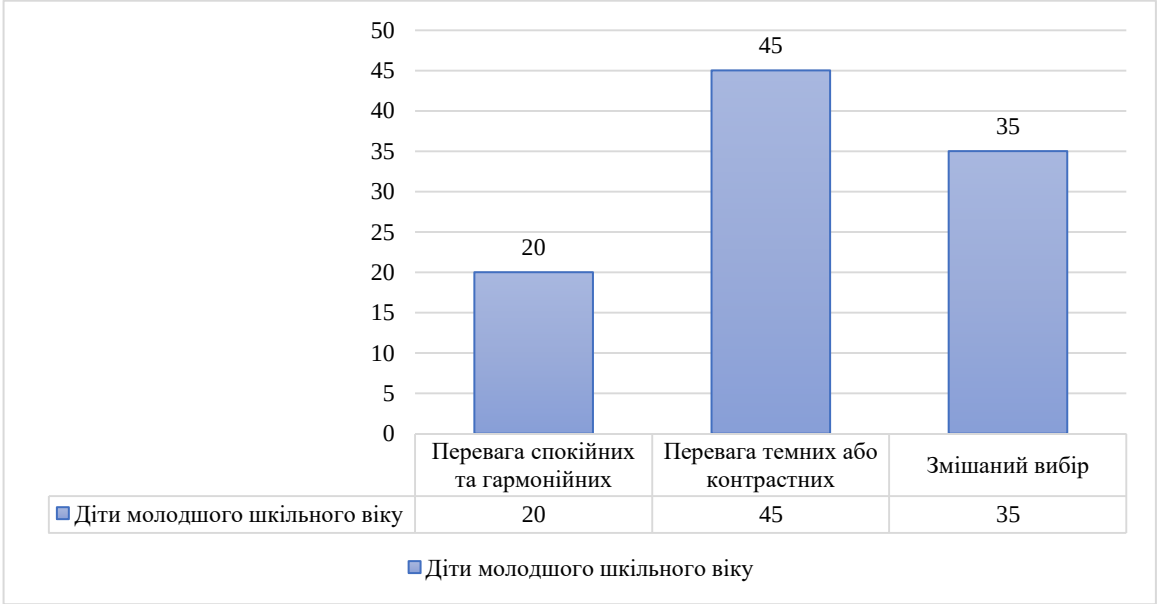


Рисунок 3.2. – Діаграма результатів методики за кольоровим тестом Люшера на констатувальному етапі дослідження

Детальніший аналіз показав, що у 30 % дітей перед змаганнями спостерігалася виражена тривожність, яка знижувала їхню активність і бажання брати участь. У той же час 25 % школярів демонстрували позитивне збудження, яке сприяло мобілізації сил. Решта 45 % дітей перебували у стані емоційних коливань, коли навіть незначний вплив міг змінити їхній настрій

та ставлення до змагання. Після завершення змагань результати змінилися: рівень напруги знизився у 20 % учнів, проте у 40 % зберігалася тривожність, що свідчить про слабку здатність до відновлення рівноваги. Це підтверджує, що у молодшому шкільному віці механізми подолання стресу ще не достатньо сформовані. Порівняння даних до і після змагання дозволило простежити нестійкість емоційної сфери дітей, що підкреслює значення формуючого етапу експерименту.

Узагальнені результати показали, що лише близько 22 % дітей здатні демонструвати відносно високий рівень стресостійкості у змагальних умовах. Для них характерні врівноваженість, упевненість у власних силах та вміння концентруватися на завданні. Близько 38 % учнів виявили середній рівень, що поєднував епізодичні прояви спокою та тривоги залежно від ситуації. Найбільша група – 40 % школярів – показала низький рівень стресостійкості, який виявлявся у надмірному хвилюванні, емоційних зривів та труднощах у виконанні завдань під тиском. Отже, більшість дітей потребують спеціальної педагогічної та психологічної підтримки для підвищення рівня стресостійкості. Такі показники є типовими для молодшого шкільного віку, однак вони свідчать про значні резерви розвитку, що створює підґрунтя для подальших корекційних заходів на формуючому етапі.

Порівняльний аналіз хлопчиків та дівчаток показав певні відмінності у сприйнятті змагального стресу. Серед хлопчиків 35 % продемонстрували високий рівень емоційної напруги перед змаганням, тоді як серед дівчаток цей показник сягав 45 %. Водночас дівчатка частіше обирали образи, що відображали тривожність, тоді як хлопчики схильні були проявляти агресивні реакції. У 25 % хлопчиків та 20 % дівчаток виявлено відносну врівноваженість у змагальній ситуації. Решта учасників обох груп характеризувалися середнім рівнем стресостійкості з тенденцією до нестабільності. Такі результати свідчать про те, що стать не є визначальним фактором стійкості до стресу, однак дівчатка частіше демонструють підвищену тривожність, що також потребує врахування у процесі подальшої роботи.

Важливою характеристикою констатувального етапу стало визначення динаміки емоційних станів протягом самого змагання. На початковому етапі 50 % дітей відзначали високий рівень напруги, але в міру участі у змаганні цей показник знижувався до 35 %. У 30 % учнів емоційний стан поступово стабілізувався, що дозволяло їм краще проявляти власні здібності. Проте 20 % школярів залишалися у стані сильного хвилювання до завершення заходу, що негативно вплинуло на їхню активність. Це показує, що для частини дітей змагання може мати мобілізуючий ефект, а для інших – стати серйозним стресовим фактором. Таким чином, особливості розвитку стресостійкості у змагальній діяльності мають індивідуальний характер. Результати підтверджують необхідність індивідуалізованого підходу на формуючому етапі.

Узагальнюючи дані констатувального етапу, можна зазначити, що більшість молодших школярів виявили недостатньо сформовані механізми подолання стресу у змагальній діяльності. Лише незначна частина учнів змогла зберегти спокій і впевненість, тоді як інші продемонстрували високий рівень тривожності та нестабільності. Порівняння результатів за двома методиками показало узгодженість даних і підтвердило достовірність висновків. Встановлено, що стресостійкість дітей цього віку має низький та середній рівень розвитку з переважанням нестійких емоційних реакцій, що створює ризики для ефективної участі школярів у змаганнях і може впливати на їхню мотивацію до занять. Результати дослідження підкреслюють необхідність системної роботи з формування стресостійкості у молодшому шкільному віці. Саме ці дані стали основою для переходу до формуючого етапу експерименту.

3.2 Програма розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку

Формуючий етап дослідження має ключове значення, оскільки саме він дозволяє перевірити ефективність спеціально розробленої програми розвитку

стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Якщо констатувальний етап показав існування проблем у сфері емоційної регуляції та низький рівень здатності долати хвилювання, то формуючий етап спрямований на їхнє подолання. Розробка програми базувалася на даних психології розвитку, спортивної педагогіки та результатах попереднього діагностування. Головна увага приділялася створенню таких умов, у яких дитина могла б навчитися контролювати власний емоційний стан і долати стрес у процесі змагання. Вправи та завдання підбиралися з урахуванням вікових особливостей молодших школярів, їхньої потреби в ігровій діяльності та активному русі. Також враховувався рівень фізичної підготовленості, адже важливо було уникати перевантаження та зберегти інтерес до занять. Таким чином, програма стала комплексною та практично орієнтованою.

Основою програми розвитку стресостійкості стало поєднання фізичних, психологічних і соціально-комунікативних вправ. Було виділено кілька блоків завдань, які доповнювали один одного і створювали цілісну систему впливу. У таблиці 3.2 наведено блоки програми розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Перший блок включав ігрові вправи, спрямовані на зниження рівня хвилювання перед змаганням та формування позитивного емоційного настрою. Другий блок був пов’язаний із навчанням технік саморегуляції, таких як дихальні вправи, уявні образи спокою та методи переключення уваги. Третій блок передбачав розвиток командної взаємодії, що допомагало дітям відчувати підтримку однолітків і зменшувало рівень психологічного тиску. Четвертий блок містив змагальні завдання в ігровій формі, які поступово ускладнювалися. Такий підхід забезпечив поетапний розвиток стресостійкості.

Таблиця 3.2 – Блоки програми розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку

Блок програми	Зміст вправ	Очікуваний результат
1. Ігрові вправи для зниження хвилювання	Ігри на розслаблення, вправи «надуй кульку», «задуй свічку»; створення позитивного емоційного настрою	Зменшення хвилювання перед змаганнями, формування позитивного настрою

Продовження таблиці 3.2

2. Техніки саморегуляції	Дихальні вправи, уявні образи спокою, переключення уваги, афірмації; використання казкових сюжетів	Формування навичок самозаспокоєння, розвиток внутрішньої впевненості
3. Розвиток командної взаємодії	Командні ігри-естафети, вправи на взаємодопомогу та розподіл ролей	Підтримка з боку однолітків, зменшення індивідуального тиску, формування емоційної рівноваги
4. Змагальні завдання (моделювання ситуацій)	Ігри на швидкість і точність з поступовим ускладненням; виконання завдань під тиском часу чи перед групою	Адаптація до змагальної атмосфери, розвиток впевненості у власних силах, подолання стресових ситуацій

Особлива увага приділялася дихальним вправам, адже вони є простим і доступним засобом регуляції емоційного стану для дітей молодшого шкільного віку. Діти навчалися робити глибокий вдих і повільний видих, уявляючи, що разом із видихом зникає хвилювання та напруження. Вправи проводилися у формі гри, наприклад, «надуй повітряну кульку» чи «задуй свічку», що робило процес цікавим і зрозумілим. Завдяки таким завданням школярі поступово оволодівали навичкою самозаспокоєння у відповідальні моменти. Практика показала, що діти швидко сприймають дихальні методики й охоче виконують їх, що створює основу для формування вміння керувати власними емоціями під час змагань. Таким чином, цей блок вправ відіграє фундаментальну роль у розвитку стресостійкості.

Важливим напрямом програми став розвиток позитивного мислення та вміння використовувати уяву для подолання тривожності. Дітям пропонувалося уявляти себе сильними, впевненими спортсменами, які здатні впоратися з будь-яким завданням. Такі вправи підкріплювалися простими фразами-афірмаціями, які школярі повторювали перед змаганнями. Цей підхід дозволяв формувати внутрішній настрій на успіх та знижував відчуття

страху перед поразкою. Водночас під час занять використовувалися казкові сюжети, у яких герої долали труднощі та перемагали завдяки витримці й впевненості, що робило програму цікавою і відповідною віковим особливостям дітей. У результаті школярі отримували досвід позитивного самонавіювання. Таким чином, формувався важливий елемент стресостійкості — психологічна впевненість.

Третій блок завдань був пов'язаний із розвитком командної взаємодії та вмінням отримувати підтримку від ровесників. Для цього проводилися командні ігри-естафети, які вимагали від дітей узгоджених дій і взаємодопомоги. Під час виконання завдань діти вчилися розподіляти ролі, довіряти один одному та підтримувати партнерів у складних моментах, що знижувало відчуття ізольованості та індивідуального тиску під час змагань. Крім того, діти відчували радість від командних перемог і спільного подолання труднощів. Соціальна підтримка виявилася важливим фактором розвитку стресостійкості, оскільки вона допомагає долати тривожність. Таким чином, формувалася здатність зберігати емоційну рівновагу завдяки взаємодії з іншими.

Четвертий блок включав вправи із поступовим моделюванням змагальних ситуацій. Спочатку діти виконували прості завдання на швидкість і точність у комфортних умовах. Потім до них додавали елементи психологічного тиску, наприклад, виконання завдання перед групою чи підрахунок часу. Поступове ускладнення завдань дозволяло дитині звикати до змагальної атмосфери та долати хвилювання. Діти вчилися справлятися з емоційною напругою у контрольованих умовах, що сприяло перенесенню досвіду на реальні змагання, що давало змогу формувати відчуття впевненості у власних силах навіть у стресових ситуаціях. Таким чином, змагальні ігри у програмі виступали важливим інструментом формування стійкості.

На формуючому етапі також проводилися бесіди з дітьми, у ході яких вони ділилися власними переживаннями та емоціями, що допомагало

школярам усвідомлювати свої відчуття й поступово навчатися їх контролювати. Педагог створював умови для відкритого обговорення труднощів та підкреслював значення позитивних змін у поведінці. Важливо було формувати в дітей переконання, що тривожність і хвилювання є природними, але з ними можна впоратися. Такі бесіди супроводжувалися прикладами з життя відомих спортсменів, які долали хвилювання та досягали успіху. Діти поступово усвідомлювали, що емоційна рівновага — це навичка, яку можна розвивати, що зміцнювало їхню впевненість у власних можливостях.

Формуючий етап передбачав також активне залучення батьків, адже сімейна підтримка є важливим фактором у подоланні дитячої тривожності. Батькам пояснювали значення стресостійкості та надавали рекомендації, як підтримати дитину перед змаганнями. Вони вчилися уникати надмірного тиску й натомість акцентувати увагу на позитивних результатах. Крім того, батьків заохочували брати участь у деяких ігрових вправах разом із дітьми, що створювало атмосферу взаємної довіри та підтримки. Завдяки такій співпраці дитина відчувала, що її переживання зрозумілі дорослим і що вона не залишена наодинці зі своїми труднощами. Таким чином, програма набувала цілісності та ефективності.

У результаті реалізації програми на формуючому етапі діти молодшого шкільного віку отримали можливість поступово опановувати навички подолання хвилювання й тривожності у змагальній діяльності. Вони навчалися використовувати прості методи саморегуляції, позитивно мислити та отримувати підтримку від оточення. Змагання переставали бути виключно стресовим фактором і ставали можливістю проявити свої сили та відчути задоволення від участі, що сприяло формуванню впевненості у власних можливостях та більшій стійкості до емоційних перевантажень. У дітей формувалися позитивні асоціації зі спортивною діяльністю та відчуття радості від досягнень. Таким чином, програма довела свою ефективність на практиці. Формуючий етап створив основу для проведення контрольного дослідження та оцінки досягнутих результатів.

3.3 Аналіз та оцінка ефективності програми

На контрольному етапі дослідження було визначено рівень стресостійкості дітей молодшого шкільного віку після впровадження програми розвитку. Основним завданням стало виявлення динаміки змін, що відбулися у результаті формуючого етапу, який включав систему вправ, завдань і методичних прийомів. Порівняння результатів показало, що у дітей знизився рівень тривожності перед змаганнями та зросла здатність до емоційної саморегуляції. Значна частина школярів почала демонструвати впевненість у власних силах, що сприяло кращій участі у змаганнях. Було відмічено, що загальний емоційний фон дітей став більш позитивним. Це підтвердило ефективність запропонованої програми. Отримані дані дали можливість зробити висновки про зростання рівня стресостійкості у молодших школярів.

Аналіз результатів за методикою Фетіскіної показав позитивні зміни у виборі емоційних станів дітьми. Якщо на констатувальному етапі лише 25 % дітей відзначали себе врівноваженими, то після програми цей показник зріс до 45 %. Кількість учнів, які демонстрували високий рівень напруги і тривожності, зменшилася з 40 % до 20 %. У той же час 35 % дітей показали коливний стан, що вже не мав такої гострої форми, як раніше, що свідчить про зменшення емоційної нестабільності та формування більшої впевненості у собі. Позитивним є і той факт, що діти почали легше справлятися з переживаннями після змагання. Така динаміка підтверджує, що емоційна регуляція стала більш стійкою. Діаграму результатів наведено на рис. 3.3.

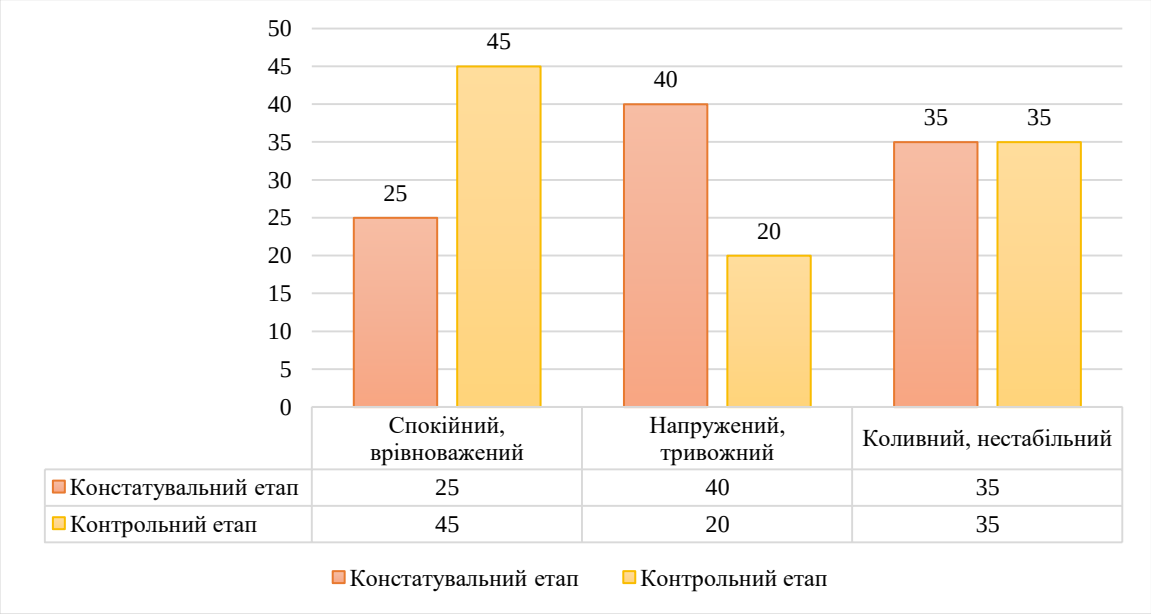


Рисунок 3.3 – Діаграма результатів методики Фетіскіної на контрольному етапі дослідження

Дані за кольоровим тестом Люшера також продемонстрували покращення психоемоційного стану дітей. Після формуючого етапу 40 % учнів обрали кольори, які символізують спокій і врівноваженість, тоді як на початку дослідження цей показник становив лише 20 %. Кількість дітей, які надавали перевагу темним і контрастним кольорам, що свідчать про напруженість, знизилася з 45 % до 25 %. Частка змішаних виборів скоротилася до 35 %, проте результати в цій групі стали більш збалансованими, що свідчить про зменшення внутрішньої тривожності та покращення здатності справлятися зі стресовими ситуаціями. Учні навчилися краще мобілізувати сили в умовах змагання. Отримані результати підтвердили ефективність використаних методичних прийомів.

Узагальнені результати контрольного етапу показали, що рівень стресостійкості у дітей суттєво зріс. Частка учнів із високим рівнем стресостійкості збільшилася з 22 % до 40 %. Кількість дітей із середнім рівнем зросла з 38 % до 45 %, що свідчить про формування більш стабільних емоційних станів. Лише 15 % школярів залишилися на низькому рівні, тоді як на констатувальному етапі цей показник становив 40 %. Таке співвідношення

свідчить про значні позитивні зміни у розвитку психологічної витривалості. Діти почали проявляти більшу впевненість у власних силах та здатність справлятися з тиском змагальної діяльності. Рівень тривожності в цілому знизився, що є показником результативності проведеної роботи. Діаграму результатів наведено на рис. 3.4.

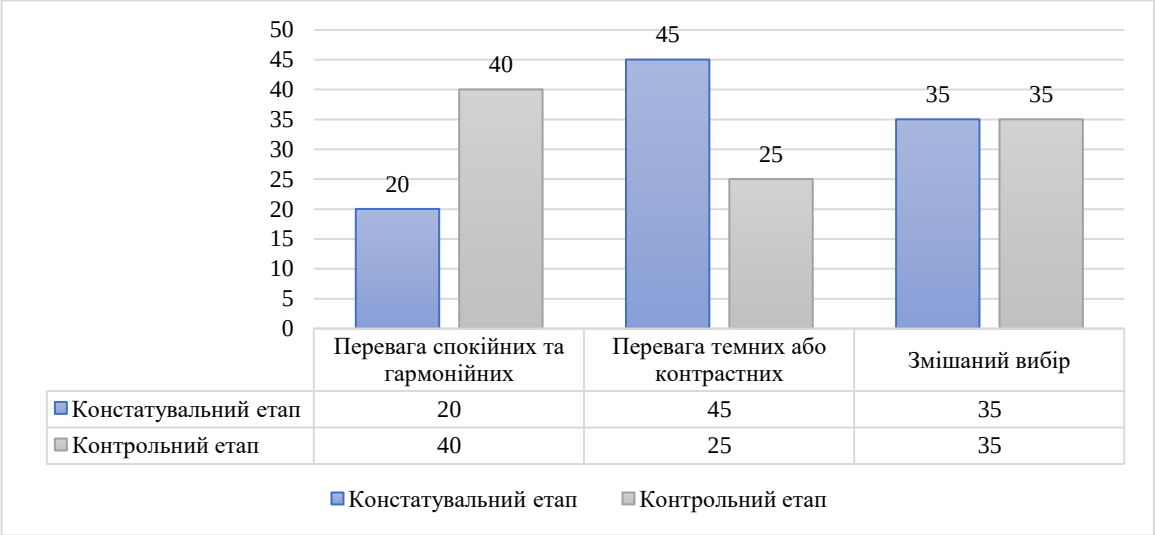


Рисунок 3.4 – Діаграма результатів методики за кольоровим тестом Люшера на констатувальному етапі дослідження

Аналіз відмінностей між хлопчиками та дівчатками показав, що позитивні зміни відбулися в обох групах. Серед хлопчиків кількість дітей із високим рівнем стресостійкості зросла з 25 % до 45 %. У дівчаток цей показник підвищився з 20 % до 35 %, що також є суттєвим результатом. Рівень тривожності у дівчаток зменшився на 18 %, а у хлопчиків на 15 %, що вказує на ефективність програми для обох статей. При цьому дівчатка й надалі виявляли більшу схильність до тривожних реакцій, проте їхня здатність контролювати стан суттєво зросла. Хлопчики демонстрували більшу стабільність і готовність до мобілізації, що підтверджує універсальність програми, але також наголошує на необхідності індивідуалізації роботи.

Важливим результатом контрольного етапу стало підвищення здатності дітей до саморегуляції. Більшість учнів засвоїли прості дихальні вправи та

навчилися застосовувати їх перед змаганням. За спостереженнями педагогів, діти почали більш усвідомлено підходити до виконання завдань і краще концентрували увагу. Вони рідше відмовлялися від участі у змаганнях через страх або хвилювання. Також зросла їхня здатність швидше відновлювати емоційну рівновагу після невдачі, що вказує на реальне формування психологічних механізмів подолання стресу. Таким чином, програма дала дітям практичний інструментарій для подолання хвилювання.

Варто відзначити також зміни у загальній атмосфері змагань. Якщо на початку дослідження багато дітей демонстрували надмірну тривожність і збудженість, то після формуючого етапу більшість брали участь більш упевнено та із задоволенням. Під час командних завдань діти проявляли підтримку одне одному та заохочували партнерів, що свідчило про зростання рівня соціальної стійкості та згуртованості групи. Змагання стали сприйматися не лише як джерело хвилювання, але й як можливість для самовираження та спільного успіху. Така трансформація ставлення є важливим результатом програми. Вона показала, що емоційний клімат у колективі може бути змінений завдяки цілеспрямованій роботі, що сприяло кращому засвоєнню досвіду стресостійкості.

Таким чином, контрольний етап дослідження підтвердив ефективність програми розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку в умовах змагальної діяльності. Було встановлено, що після формуючого етапу рівень тривожності та внутрішньої напруги знизився, а здатність до саморегуляції та впевненості у власних силах суттєво зросла. Більшість дітей продемонстрували покращення показників за обома використаними методиками. Позитивні зміни торкнулися як індивідуального, так і соціального рівня розвитку. Діти навчились ефективно використовувати прості техніки подолання стресу, отримали досвід емоційної стабільності та підтримки у команді. Отримані результати засвідчили, що запропонована програма має практичне значення та може бути використана в роботі педагогів і тренерів, що створює перспективу для подальших досліджень і вдосконалення методичних підходів до розвитку стресостійкості.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз літератури дозволив визначити ключові аспекти розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Було вивчено поняття стресу, механізми його впливу на психіку дитини та особливості формування здатності долати емоційні навантаження. Розглянуто вікові характеристики психічного розвитку школярів, які зумовлюють підвищену чутливість до стресових факторів і потребують спеціальної підтримки. Аналіз факторів розвитку стресостійкості показав важливість фізичної активності, педагогічного впливу та участі у змагальній діяльності. Теоретичні дані стали підґрунтям для розробки психолого-педагогічної програми, спрямованої на формування емоційної стабільності та саморегуляції. Водночас було визначено, що комплексних досліджень ефективності таких програм у молодшому шкільному віці бракує, що підтвердило актуальність теми дослідження та необхідність експериментальної перевірки.

На констатувальному етапі експерименту були отримані реальні дані про рівень стресостійкості дітей під час змагальної діяльності. За методикою Фетіскіної 25 % дітей відзначали себе врівноваженими, 40 % – тривожними, а 35 % демонстрували коливний емоційний стан. За кольоровим тестом Люшера 20 % учнів обрали спокійні кольори, 45 % – темні та контрастні, а 35 % – змішаний вибір. Такі результати свідчили про недостатньо сформовані механізми саморегуляції та високий рівень емоційного напруження у більшості дітей. Констатувальний етап дав змогу об’єктивно оцінити початковий стан та визначити групу дітей, які потребують цілеспрямованої корекційної роботи. Отримані дані стали основою для побудови формуючого етапу дослідження.

Було розроблено програму розвитку стресостійкості, що включала комплекс психолого-педагогічних заходів. Програма передбачала чотири

блоки: дихальні та релаксаційні вправи, розвиток позитивного мислення, командні ігри та моделювання змагальних ситуацій. Вправи були підібрані з урахуванням вікових особливостей молодших школярів і включали елементи гри та уяви для підвищення мотивації та залучення дітей. Програма спрямовувалася на формування у дітей навичок контролю власного емоційного стану, впевненості у власних силах та здатності долати хвилювання під час змагань. Особливу увагу приділяли розвитку командної взаємодії, що знижувало психологічний тиск і підвищувало соціальну стійкість. Участь батьків та педагогів у програмі забезпечувала підтримку та закріплення отриманих навичок у повсякденній діяльності. Такий комплексний підхід дозволяв формувати стійкі психоемоційні механізми.

На формуючому етапі дослідження діти активно опановували прийоми саморегуляції та навички подолання хвилювання. Вправи на дихання та релаксацію допомогли школярам зменшити внутрішню напруженість і відчуття тривоги. Завдання на розвиток позитивного мислення сприяли формуванню впевненості у власних силах і підвищували мотивацію до участі у змаганнях. Командні ігри та взаємодія з однолітками допомогли дітям відчувати підтримку та розвинути соціальну стійкість. Моделювання змагальних ситуацій дозволило поступово адаптуватися до стресових умов і підвищити готовність до реальних змагань. В результаті діти навчалися контролювати емоції, зберігати спокій і мобілізовувати ресурси для досягнення успіху. Формуючий етап заклав основу для підвищення рівня стресостійкості у більшості учасників.

На контрольному етапі експерименту було зафіксовано позитивну динаміку змін у психоемоційному стані дітей. За методикою Фетіскіної кількість врівноважених дітей збільшилася до 45 %, тривожних зменшилася до 20 %, а коливний стан залишився у 35 % учнів, але з менш вираженою нестабільністю. За кольоровим тестом Люшера кількість дітей, що обрали спокійні кольори, зросла до 40 %, а темні та контрастні кольори обрали лише 25 % учнів, що свідчить про зменшення рівня стресу, підвищення

впевненості у власних силах та формування більш стабільного емоційного стану. Дані контрольного етапу підтвердили ефективність запропонованої програми та її здатність забезпечити розвиток стресостійкості у змагальних умовах. Отримані результати свідчать про реальні позитивні зміни у більшості дітей.

Порівняння результатів до та після реалізації програми показало зростання кількості дітей із високим та середнім рівнем стресостійкості. На початку дослідження високий рівень виявлявся у 22 % дітей, середній – у 38 %, низький – у 40 %. Після проведення формуючого етапу високий рівень зріс до 40 %, середній – до 45 %, а низький знизився до 15 %, що свідчить про значне підвищення ефективності емоційної саморегуляції та готовності до змагальної діяльності. Такі зміни демонструють, що цілеспрямована педагогічно-психологічна робота здатна суттєво впливати на розвиток стресостійкості. Результати експерименту підтверджують практичну цінність програми для молодших школярів.

Важливим результатом дослідження стало підвищення впевненості дітей у власних силах та здатності долати стрес у командній діяльності. Командні завдання та моделювання змагальних ситуацій сприяли розвитку соціальної підтримки та взаємодопомоги між дітьми. Діти навчалися концентрувати увагу, справлятися з хвилюванням та швидко відновлювати емоційну рівновагу після невдач, що формувало стійкі механізми адаптації у стресових умовах. Позитивні зміни спостерігалися як у хлопчиків, так і у дівчаток, хоча дівчата проявляли більшу чутливість до тривожних факторів. Програма дозволила врахувати індивідуальні особливості кожної дитини.

Проведене дослідження підтвердило висунуту гіпотезу. Результати експерименту показали, що після реалізації програми психолого-педагогічного розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку значно покращився емоційний стан та здатність долати хвилювання під час змагальної діяльності. За методиками Фетіскіної і Люшера відсоток дітей із високим рівнем стресостійкості збільшився, а кількість учнів із низьким

рівнем знизилася. Діти стали більш впевненими у власних силах, краще контролювали емоції та ефективно взаємодіяли в команді, що свідчить про практичну ефективність запропонованої програми. Таким чином, експеримент підтвердив, що цілеспрямована робота сприяє розвитку стресостійкості у молодших школярів.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило ефективність комплексного підходу до розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Теоретичний аналіз літератури дав змогу окреслити основні психолого-педагогічні аспекти та фактори розвитку стресостійкості. Експериментальні дані продемонстрували реальні покращення показників за методиками Фетіскіної та Люшера, а також зростання високого та середнього рівня стресостійкості. Розроблена програма виявилася дієвою та адаптованою до вікових особливостей молодших школярів. Впровадження вправ на дихання, релаксацію, позитивне мислення та командну взаємодію сприяло формуванню емоційної стабільності та впевненості у власних силах. Отримані результати підтвердили можливість цілеспрямованої роботи щодо розвитку психологічної готовності дітей до змагальної діяльності. Дослідження створило підґрунтя для подальших наукових пошуків у сфері розвитку стресостійкості у молодшому шкільному віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Психологія розвитку : навчальний посібник. Херсон : ФОП Панов А.М., 2015. 202 с.

2. Білоус О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.

3. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості у дітей : навчально-методичний посібник. Київ : Університет «Пульсари», 2017. 208 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707663/1/Bohdanov2017_1.pdf (дата звернення: 16.09.2025)

4. Бодю С. В. Дослідження стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти*. Вінниця : КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022. С. 297–300. URL : https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/1171 (дата звернення: 16.09.2025)

5. Бондаренко О. І. Формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку через участь у змаганнях. *Педагогічний вісник*. 2023. Т. 4. С. 12–18.

6. Вахняк В. С. Фізична культура в умовах нової української школи. *Theory and practice of modern science: collection of scientific papers «scientia» with proceedings of the iv international scientific and theoretical conference (october 28, 2022).* Kraków, republic of poland : european scientific platform, 2022. С. 177–179.

7. Вікова психологія : конспект лекцій / укладачі: П. І. Сахно, Н. М. Теслик. Суми : Сумський державний університет, 2024. 190 с.

8. Войтовська О. Розвиток емоційного інтелекту в дітей дошкільного й молодшого шкільного віку методами арттерапії. *New pedagogical thought.* 2020. Т. 102. С. 68–71.

9. Воронін Д. М. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.

10. Голубєва І. М. Психологічні аспекти стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. *Психологія і педагогіка: теорія та практика.* 2023. № 2. С. 45–50.

11. Гончаренко О. В. Роль змагальної діяльності у формуванні стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 1. С. 45–50.

12. Гуцало В. П. Формування особистості молодшого школяра. Київ : Цифровий університет, 2016. С. 1–5. URL : https://surl.li/tszydj (дата звернення: 16.09.2025)

13. Дмитрієва С. М. Діагностика особливостей емоційно-вольової сфери молодших школярів як умова підвищення професійної компетентності дитячого психолога. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи.* 2015. 2. С. 32–35.

14. Дьяків О. В. Вплив змагальної діяльності на розвиток стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. *Психологічна наука і практика*. 2022. Вип. 3. С. 67–73.

15. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений.* 2020. № 11 (87). С. 59-63.

16. Запорожець О. П. Критерії успішності змагальної діяльності школярів молодшого шкільного віку з різним фізичним та розумовим навантаженням : автореф. дис. канд. біол. наук. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2020. С. 1–4. URL : https://www.infiz.dp.ua/misc-documents/STUD2020/w02-04.pdf (дата звернення: 16.09.2025)

17. Зубалій М. Д., Івашковський В. В., Остапенко О. І., Тимчик М. В. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навчально-методичний посібник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.

18. Іванцанич В. І. Особливості розвитку стресостійкості у школярів. *Правничий вісник Університету «КРОК».* 2018. № 33. С. 194–201.

19. Камишин В. В., Бажанюк В. С., Шаповалов Б. Б. Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2014. С. 122–134.

20. Карамушка Л. М. Психолого-педагогічні умови формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку в умовах військового часу. *Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції*. Київ : ЦІПО ННІМП УМО, 2024. С. 15–20. URL : https://surl.li/glzfig (дата звернення: 16.09.2025)

21. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія: Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с.

22. Карпенко І. В. Теоретичні основи дослідження розвитку емоційної стійкості учнів молодшого шкільного віку : автореф. дис. канд. пед. наук. Чернігів : Чернігівський колегіум, 2023. С. 8–15.

23. Кіріченко Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості :* зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науковопрактичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів, (14 травня 2020 р.) Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2020. 265 с

24. Клименченко В. Г., Кривенцова І. В., Несен О. О., Єнокян Андранік. Рухова активність учнів на шкільних уроках з різних предметів. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини* : збірник наукових праць II науково-практичної Internet-конференції з міжнародною участю, (22-23 квітня 2021). Харків. Випуск 2. С. 102-106.

25. Коваленко Т. А. Психологічні аспекти розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку через змагальну діяльність. *Психологічний журнал*. 2024. Т. 2. С. 56–62.

26. Коваленко Т. І. Формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку в умовах сучасної школи. *Психологічний журнал.* 2023. № 3. С. 34–38.

27. Ковальчук З. Я., Заверуха О. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резильєнтності: вікові аспекти феномену. *Психологія і право*. 2022. № 4. С. 71–77. URL : https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/933 (дата звернення: 15.09.2025)

28. Коритько І.В. Фізкультхвилинки як оздоровча технологія у початковій школі. *Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищий школі* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (XXVII Каришинські читання), (м. Полтава, 28-29 травня 2020 р.). Полтава : Астрая, 2020. С. 221-224.

29. Костюкевич В. М. Психологічні особливості спортивної діяльності. Вінниця : Видавничий центр «Вінниця», 2019. 60 с.

30. Лаліменко Н. М. Теоретичні засади дослідження стресостійкості учасників освітнього процесу : кваліфікаційна робота. Київ : Маріупольський державний університет, 2025. С. 8–20. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8650/1/Лаліменко_КР.pdf (дата звернення: 15.09.2025)

31. Максименко С. Д. Психологічна стійкість учнів початкової школи в умовах війни. *Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція*. Київ : ІІТТ, 2024. С. 44–49. URL : https://surli.cc/zrgdru (дата звернення: 15.09.2025)

32. Мельник І. С. Формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку через участь у змаганнях. *Педагогічна наука і практика*. 2023. Вип. 4. С. 34–40.

33. Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик Ш. Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «нова українська школа». *Науковий часопис національного педагогічного університету імені м. П. Драгоманова.* Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 3 к (123). С. 364–371.

34. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. С. 8–40. URL : https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf (дата звернення: 15.09.2025)

35. Омельчук О. В. Рухова активність як основа формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. *Сучасні проблеми психології та педагогіки.* 2025. Т. 1. С. 1–4. URL: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2377 (дата звернення: 15.09.2025)

36. Павелків Р. В., Кулаков Р. С. Проблема формування стресостійкості підлітків в умовах сьогодення. *Становлення особистості: персоногенетичний контекст, соціокультурні аспекти та психолого-педагогічні умови.* 2024. С. 1–5.

37. Ребенок Н. Психологічна адаптація здобувачів вищої освіти до умов війни: формування стресостійкості. *Ситуації війни крізь призму вікової психології.* 2025. С. 1–5. URL : https://surl.li/qshuug (дата звернення: 15.09.2025)

38. Савченко О. Я. Розвиток стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку через ігрові методи. *Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* 2024. Вип. 1. С. 78–82.

39. Самодай В. І. Психологічні особливості юнаків у процесі відбору до пляжного волейболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні аспекти фізичного виховання.* 2010. Вип. 4. С. 122–126. URL : https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-04/10savsvb.pdf (дата звернення: 15.09.2025)

40. Семчик О. О. Формування базових навичок стресостійкості молодших школярів. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти*. Вінниця : КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2025. 90 с.

41. Сидоренко Л. М. Роль змагальної діяльності у формуванні стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. *Науковий журнал «Психологія»*. 2021. Т. 1. С. 23–28.

42. Тимошенко В. М. Психологічні аспекти розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку через змагальну діяльність. *Науковий вісник «Психологія»*. 2024. Т. 3. С. 89–95.

43. Томенко І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. С. 45–60.

44. Хасапетова М. Розвиток резилєнтності у дітей молодшого шкільного віку засобами арттерапії. *Вісник Національного університету «Києво-Могилянська академія».* 2024. Вип. 1. С. 1–5.

45. Шаповалов Б. Б. Психологічні аспекти розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку через змагальну діяльність. *Психологія і педагогіка: актуальні питання науки та практики*. 2020. Вип. 2. С. 112–118.

46. Шаран О. В., Шаран В. В., Собко А. О. Особливості формування стресостійкості дітей дошкільного віку. *Молодь і ринок.* 2025. Т. 1. С. 1–4. URL : https://surl.lu/rjcazx (дата звернення: 15.09.2025)

47. Шикиринська О., Мнишенко К., Петришина Т. Особливості формування стресостійкості дітей дошкільного віку. *Науково-методичний журнал «Інноваційна педагогіка»,* 2023. Вип. 54. URL : https://vspu.net/idpo/index.php/journal/article/view/4 (дата звернення: 15.09.2025)

48. Шутова С. В. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. Київ : Університет фізичного виховання і спорту України, 2021. С. 23–29. URL : https://surl.lt/qpmqqu (дата звернення: 15.09.2025)

49. Шутько В.В. Основи методики фізичного виховання : навчальний посібник. Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2019. 144 с.

ДОДАТКИ

Додаток А
Тест кольорових переваг М. Люшера

Опис методики: Тест кольорових переваг М. Люшера є психодіагностичним інструментом, який дає змогу оцінити психологічний стан особистості на основі несвідомого вибору кольорів. Методика була розроблена швейцарським психологом Максом Люшером і ґрунтується на припущенні, що колірні переваги людини тісно пов'язані з її психоемоційним станом. Переваги або неприйняття певних кольорів сигналізують про наявність емоційної напруги, адаптаційних механізмів, фрустрацій чи прихованих конфліктів.

Процедура проведення: Досліджуваному пропонують послідовно вибрати з набору кольорових карток (8 основних кольорів: синій, зелений, червоний, жовтий, фіолетовий, коричневий, чорний і сірий) ті, які йому найбільше подобаються на момент тестування. Після першого вибору кольори перемішують, і тестований має знову розташувати їх за рівнем уподобання, не орієнтуючись на попередній вибір. Обидва результати записуються. Під час інтерпретації враховуються позиції кольорів у ряду, а також відмінності між першою та другою спробою.

Інтерпретація результатів: Кожен колір у тесті має своє психологічне значення:

- **Синій (1)** – спокій, задоволення, гармонія
- **Зелений (2)** – наполегливість, витривалість, самоконтроль
- **Червоний (3)** – активність, енергія, бажання досягнення
- **Жовтий (4)** – надія, оптимізм, орієнтація в майбутнє
- **Фіолетовий (5)** – емоційність, чуттєвість, інтуїція
- **Коричневий (6)** – тілесні відчуття, комфорт, інстинкти
- **Чорний (7)** – заперечення, протест, внутрішня криза

– **Сірий (0)** – нейтральність, пасивність, емоційне відсторонення

Перші чотири кольори, обрані в першому ряду, розглядаються як бажані цінності або потреби особистості, а останні чотири – як джерела внутрішнього напруження, фрустрацій або конфліктів. Якщо один із «основних» кольорів (1-4) потрапляє до останніх позицій, це може свідчити про психоемоційне неблагополуччя. Особлива увага приділяється перевазі чорного, сірого або коричневого кольорів у перших позиціях, що може сигналізувати про високий рівень тривожності, незадоволеність життєвими обставинами або психосоматичні прояви.

Критерії оцінки:

– **Висока тривожність** – переважання «негативних» кольорів у перших чотирьох позиціях

– **Психоемоційна напруга** – різка відмінність між першим і другим вибором

– **Фрустрація** – ігнорування базових кольорів (синього, зеленого, червоного, жовтого)

– **Адаптаційні труднощі** – нестабільність уподобань, несформованість кольорової структури

Застосування в дослідженні: Методика застосовувалась як на початковому, так і на заключному етапі дослідження з метою виявлення рівня психоемоційного напруження у підлітків. Порівняння результатів до і після проведення психокорекційної роботи методом інтерпретації дало можливість оцінити ефективність застосованого підходу. Тест виявився зручним у застосуванні, інформативним і добре сприймався підлітками.

Додаток Б
Методика «Візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів» Н.П. Фетискіної

Опис методики: Методика «Візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів» (ВАСЕС) розроблена Н.П. Фетискіною як інструмент для виявлення емоційного стану особистості через проективну інтерпретацію зображень. Вона ґрунтується на здатності людини пов'язувати внутрішні емоційні переживання з візуальними образами, які несвідомо викликають ту чи іншу реакцію. Такий підхід дозволяє обійти когнітивні бар'єри та отримати глибинну інформацію про стан респондента, що особливо актуально у роботі з підлітками.

Процедура проведення: Досліджуваному надається набір карток (найчастіше 10–15), на яких зображено різні абстрактні або символічні образи (наприклад, темні чи світлі плями, лінії, пейзажі тощо), що не мають чіткого вербального змісту. Завдання респондента – вибрати ті зображення, які найточніше відображають його емоційний стан «тут і зараз». Дослідник фіксує вибрані образи та послідовність їх вибору, після чого пропонує коротко описати асоціації, які виникають у зв'язку з кожним з них. Аналіз проводиться як за змістом асоціацій, так і за характером вибору образів (наприклад, перевага темних, агресивних, динамічних чи пасивних форм).

Інтерпретація результатів: Кожне зображення має потенційне емоційне навантаження, яке корелює з певними психоемоційними станами:

- світлі образи – позитивні емоції, відкритість, спокій;
- темні образи – тривога, депресія, пригнічення;
- хаотичні форми – внутрішній конфлікт, емоційна нестабільність;
- гармонійні композиції — баланс, задоволення, адаптивність.

Крім загального емоційного фону, методика дозволяє визначити домінуючі почуття (страх, радість, гнів, сором тощо), ступінь емоційної стабільності, рівень внутрішньої напруги та тенденцію до емоційної регуляції.

Критерії оцінки:

- **Емоційна нестабільність** – вибір різко контрастних або абстрактних тривожних образів;
- **Тривожність** – перевага темних, замкнутих, гострих форм;
- **Оптимізм** – вибір світлих, плавних, відкритих зображень;
- **Динаміка** – зміна вибору після корекційної роботи свідчить про ефективність втручання.

Застосування в дослідженні: Методика використовувалася на двох етапах – до початку психологічної інтервенції та після її завершення. Завдяки високій чутливості до змін у внутрішньому стані, ВАСЕС дала змогу зафіксувати позитивну динаміку в емоційній сфері підлітків після застосування методу інтерпретації. Методика також слугувала індикатором глибинних зрушень, які могли не проявлятися вербально, але виявлялись через асоціативну символіку. Її результативність підтвердилася виявленням зниження психоемоційної напруги та підвищенням адаптаційних ресурсів у більшості учасників дослідження.