

DOI [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2024-30\(59\)-29-46](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2024-30(59)-29-46)
УДК 159.923(082)

Бондарчук Олена Іванівна,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології управління
Центрального інституту післядипломної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти.
Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0003-3920-242X>
bei.07@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ

Анотація. У статті проаналізовано особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя молодших школярів і рівнями сприйнятого ними стресу. Обґрунтовано актуальність дослідження, що зумовлене доцільністю дослідження рівня сприйнятого стресу молодшими школярами як суттєвого індикатора задоволеності ними життя і, як наслідок – психологічного благополуччя. Наведено аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя молодших школярів з різними рівнями сприйнятого стресу, за яким, зокрема, встановлено, що значна кількість учнів початкових класів характеризуються середнім і високим рівнем такого стресу, що може негативно позначитися на здоров'ї дітей та переживання ними соціальної підтримки. Про це опосередковано свідчать відмінності у рівнях сприйнятого стресу залежно від кількості дітей у сім'ях досліджуваних учнів початкових класів. При цьому аналіз даних свідчить про особливості сприйнятого стресу залежно від приналежності молодших школярів до нової соціальної групи, а саме внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що пов'язано з їх релокацією в умовах війни, та модальності стосунків у сім'ях дітей. Презентовано результати дослідження рівнів сприйнятого стресу залежно від статі молодших школярів, аналіз яких дозволив припустити вплив гендерних стереотипів на сприйняття стресу. За результатами дисперсійного аналізу виявлені статистично значущі відмінності в особливостях особливості психологічного благополуччя молодших школярів з різними рівнями сприйнятого стресу. У якості індикатора такого благополуччя було використано показник задоволеності життям як такого, що найбільше відповідає віковим особливостям учням початкових класів. У результаті було

підтверджено гіпотезу про зворотний характер зв'язку сприйнятого стресу та психологічного благополуччя досліджуваних молодших школярів. Констатовано доцільність розроблення та апробації програми розвитку здатності молодших школярів та інших учасників освітнього процесу до опанування сприйнятого стресу як важливого фактору їх психологічного благополуччя.

Ключові слова: стрес; сприйнятий стрес; складні життєві обставини; психотравма; травмівні переживання; молодші школярі; взаємодія батьків з дітьми; модальність стосунків у сім'ї; психологічне благополуччя; задоволеність життям.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми / Statement of the problem. Одним із найважливіших завдань сучасної освіти в умовах викликів сьогодення є забезпечення психічного здоров'я та психологічного благополуччя дитини. Особливого значення набуває це завдання у випадку дітей молодшого шкільного віку, які виходять на новий рівень особистісного розвитку через усвідомлення й прийняття позиції школяра. Недарма дослідники вказують на провідний страх цього віку – страх «бути не тим», не відповідати загальноприйнятим нормам поведінки в школі та в інших значущих для дитини спільнотах [3].

На цьому етапі надзвичайно важливо, яким чином, як зазначає І. Бех, буде організована соціальна взаємодія з усіма значущими учасниками освітнього процесу – однолітками, вчителем, а також батьками [1]. Останні часто, в силу недостатньої психологічної компетентності та інших причин, можуть провокувати виникнення у молодшого школяра численних стресів й відповідне зростання тривожності, зокрема, через постійний тиск на дитину і пред'явлення надмірних вимог внаслідок свого прагнення мати дитину-відмінника [5]. Це, безперечно, несприятливим чином може позначитися на психологічному благополуччі учнів, зробити їх більш піддатливими до сприйняття стресу й негативного впливу численних стресових факторів й травмівних ситуацій в умовах війни.

Відповідно актуалізується проблема пошуку чинників, що дозволять мінімізувати шкідливі наслідки стресу, сприяючи психологічному благополуччю дітей молодшого шкільного віку. Серед таких чинників привертають увагу індивідуальні особливості сприйнятого стресу, завдяки яким, як стверджує Т. Титаренко, «...кожна людина по-різному може більш-менш цілісно оцінити несподівану ситуацію, по-різному відчувати значення переживань, пов'язаних з подібною ситуацією в минулому досвіді» [13, с. 35].

Аналіз (основних) останніх досліджень і публікацій / Analysis of (major) recent research and publications. Слід зазначити, що залежність шкідливих наслідків стресу на організм людини від ставлення особистості до нього була виявлена в чисельних дослідженнях, в яких було показано, що стрес, який сприймається, пов'язаний із численними наслідками для фізичного та психічного здоров'я (М. Argyle, А. Furnham, J. Graham [17], G. Slavich [33]), з впливом на організм людини, що веде до підвищеної вразливості до погіршення здоров'я (Л. Овчаренко, Д. Шелудько, А. Вертегел [7], Н. Yaribeygi, Y. Panahi, Н. Sahraei, T. Johnston, A. Sahebkar [35]) та ін.

З іншого боку, встановлено вірогідний негативний зв'язок професійного стресу вчителів початкової школи із задоволеністю ними життям, позитивними стосунками з іншими, а також із загальним психологічним благополуччям (А. Poormahmood, F. Moayed, K. Alizadeh [30]) та ін.

Безперечно, несприятливий рівень психологічного благополуччя вчителів може негативним чином позначитися й на психологічному благополуччі учнів початкової школи (Е. Botta, С. Şensin, Е. R. Du Mérac [18]; С. Davis, J. Turner-Cobb [20]) та ін. При цьому раніше було показано, що суб'єктивне благополуччя дітей початкової школи прямо корелює з позитивними емоціями, самооцінкою, академічними досягненнями та гарними стосунками з однолітками та членами сім'ї (N. Eisenberg, R. Lennon [22]), що підтверджує значущість дослідження даного феномену в контексті стресових умов сьогодення.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета статті: емпірично дослідити взаємозв'язок рівнів сприйнятого стресу та психологічного благополуччя молодших школярів у складних життєвих обставинах, що зумовлені війною в Україні.

Відповідно до зазначеної мети у статті поставлено такі **завдання**:

емпірично дослідити особливості рівнів сприйнятого стресу у складних життєвих обставинах, що зумовлені війною в Україні

виявити рівень психологічного благополуччя молодших школярів та перевірити наявність взаємозв'язку з рівнями сприйнятого ними стресу.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ / THEORETICAL FRAMEWORK

Сприйнятий стрес відповідно до моделі стресу (R. Lazarus, S. Folkman [26]) являє собою первинну оцінку емоційно навантаженої ситуації, що в кінцевому рахунку визначає ступінь упевненості особистості в своїй

здатності до її опанування. Рівень сприйнятого стресу в такому випадку тісно пов'язаний з тим, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим респонденти вважають своє життя загалом (S. Cohen, D. Janicki-Deverts [19]). Як наслідок, пережитий рівень стресу можна розглядати як функцію об'єктивних стресових подій, ресурсів подолання, особистісних факторів серед яких рівень сприйнятого стресу набуває особливого значення.

Сприйнятий стрес, будучи пов'язаним з копінгом, орієнтованим на проблему чи емоції, може також виступати етіологічним фактором (або фактором ризику) поведінкових розладів або захворювань [7], [9], [13] та ін. За об'єктивно подібних життєвих подій залежно від їх сприйняття респондентів можна віднести до абсолютно різних груп – осіб із низьким рівнем стресу (слабо сприйнятий стрес), або осіб із високим рівнем стресу (сильно сприйнятий стрес). Відповідно йдеться про важливість урахування рівня сприйнятого стресу в психологічній і психотерапевтичній практиці, оскільки саме він визначає по суті суб'єктивне ставлення особистості до того, що відбувається в його/її житті [18]. Ці міркування й склали теоретичну основу й визначили мету нашого дослідження.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Для досягнення поставленої мети застосовано теоретичні методи наукового дослідження: теоретичний аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми у психологічній літературі, узагальнення й систематизація наукових даних з метою визначення особливостей психологічного благополуччя молодших школярів та обґрунтування його взаємозв'язку з рівнями сприйнятого ними стресу.

Під час емпіричного дослідження використані: Шкала сприйняття стресу для дітей 7–11 років (PeSSKi, C. Davis, J. Turner-Cobb [20], в авторській адаптації) для виявлення рівня сприйнятого стресу в молодших школярів, а також Шкала задоволеності життям учнів (SLSS, E. Huebner [25], в авторській адаптації), показники якої виступили емпіричним референтом психологічного благополуччя для молодших школярів. Крім того, учням пропонувалось дати відповідь на питання щодо їхньої задоволеності стосунками в сім'ї, що дозволяло визначити модальність стосунків у сім'ї (негативні, важко визначитись, позитивні).

У дослідженні брали участь 186 молодших школярів шкіл м. Києва та м. Хмельницького, які були розподілені на групи: 1) за статтю (47,8 % хлопчиків і 52,2 % дівчаток); 2) специфіки релокації (52,2 % молодших школярів проживають постійно вдома, 33,3 % покидали рідну домівку, але

повернулись додому після початку війни, 14,5 % – ВПО); 3) складом сім'ї (77,4 % дітей з повної сім'ї, 22,6 % – з неповної); 4) кількістю дітей у сім'ї (1 дитина (29,6 %), 2 дитини (45,2 %), 3 і більше дитини (25,3 %)).

Статистичний аналіз даних здійснювався за допомогою комп'ютерної програми SPSS (версія 23.0).

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

На першому етапі емпіричного дослідження за Шкалою сприйняття стресу для дітей 7–11 років (PeSSKi, C. Davis, J. Turner-Cobb, [20], в авторській адаптації) було визначено рівні сприйнятого стресу молодших школярів (табл. 1).

Таблиця 1

Рівні сприйнятого стресу молодших школярів

Рівні сприйнятого стресу	Кількість досліджуваних у %
Низький (слабо сприйнятий стрес)	19,9
Середній (помірно сприйнятий стрес)	57,0
Високий (сильно сприйнятий стрес)	23,1

Як впливає з даних, що наведені у табл. 1, лише кожний п'ятий досліджуваний учень початкових класів має низький рівень сприйнятого стресу (19,9 %), натомість понад половини (57 %) характеризуються середнім, а 23,1 % – високим рівнем такого стресу. Як наслідок, для значної кількості молодших школярів з помірним і сильно сприйнятим стресом ризик погіршення здоров'я є доволі великим. Натомість, відчуття соціальної підтримки, яке пов'язують із сприйнятим стресом (A. Ellis, R. Nixon, & P. Williamson [23]), може бути невисоким.

Слід зазначити, що значення соціальної підтримки в стресових ситуаціях виявлено в багатьох дослідженнях. До прикладу, у дослідженні Н. Кривоконь визначається, що соціальна підтримка виступає значущим чинником вибору стратегій долаючої поведінки осіб, що перебувають у складних життєвих ситуаціях, разом із урахування власних можливостей, вимог, що висуваються до людини, відповіддю середовища на можливі дії й приналежність до соціальної групи тощо [6].

Певною мірою, на наш погляд, підтверджують дані висновки результати дисперсійного аналізу за моделлю GLM, за якими констатовано відмінності у рівнях сприйнятого стресу залежно від кількості дітей у сім'ях досліджуваних учнів початкових класів (рис. 1).

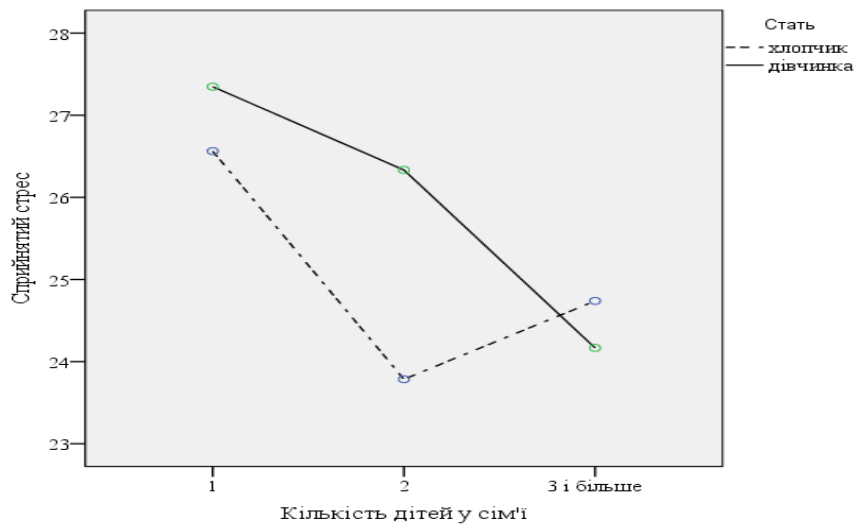


Рис. 1 Особливості сприйнятого стресу молодшими школярами залежно від кількості дітей в їх сім'ях ($p = 0,1$)

З рис. 1 випливає, що в сім'ях, де дитина має можливість спілкуватися із сіблінгами, зазвичай рівень сприйнятого стресу є нижчим (на рівні тенденції, $p = 0,1$). Саме це, на наш погляд, може опосередковано підтверджувати вищезгадані напрацювання А. Елліс та її колег, також Н. Кривоконь про зв'язок сприйнятого стресу з відчуттям соціальної підтримки [6], [23].

Крім того, нас зацікавили особливості сприйнятого стресу залежно від приналежності молодших школярів до нової соціальної групи, а саме внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що пов'язано з їх релокацією в умовах війни (рис. 2).

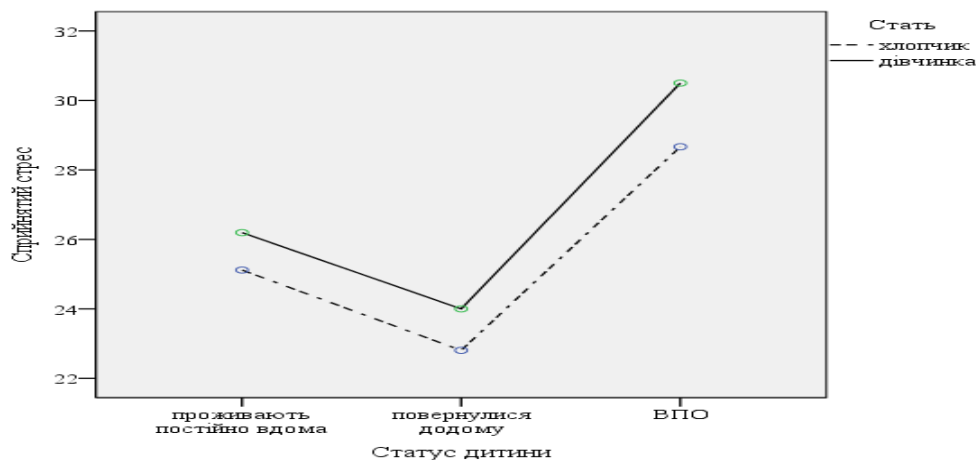


Рис. 2 Особливості сприйнятого стресу молодшими школярами залежно від їх релокації ($p < 0,01$)

Як видно з рис. 2, найвищі рівні сприйнятого стресу виявлені у молодших школярів, сім'ї яких мають статус ВПО. Разом з тим, у тих учнів початкових класів, які постійно проживають вдома, або повернулись додому, тимчасово покинувши домівку після початку повномасштабної війни, рівні сприйнятого стресу є значно меншими ($p < 0,01$). Такі результати узгоджуються з даними, що були отримані в інших дослідженнях і свідчать про серйозні емоційні порушення внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку, зокрема, завищені рівні тривожності та агресії і, як наслідок, низький рівень адаптації до нових соціальних умов [С. Симоненко, Н. Овадюк [10]]. Важливо при цьому, що автори дослідження переконливо показують можливість корекції тривожності та агресії учнів початкових класів із статусом ВПО за допомогою арт-терапії. Привертає також увагу можливість конструктивної трансформації травматичних переживань дітей молодшого шкільного віку засобами Хібукі-терапії, що спрямована на когнітивно-рефлексивну, емоційно-афективну, мотиваційно-поведінкову та фізично-соматичну сфери особистості дитини [15].

У ході аналізу результатів дослідження нашу увагу привернули дещо більші прояви сприйнятого стресу в дівчат, порівняно із хлопчиками – учнями початкових класів. Отримані нами дані корелюють з результатами трьох досліджень, проведених у 1983, 2006 та 2009 рр. у США відомим дослідником стресу загалом і сприйнятого стресу зокрема Шелдоном Коеном з колегами. У всіх 3 дослідженнях стрес був вищим серед жінок, ніж чоловіків незалежно від расової/етнічної приналежності [19].

Таким чином, можна припустити з великою долею ймовірності більші ризики для здоров'я, пов'язані зі стресом, серед осіб жіночої статі, що, в свою чергу, актуалізує доцільність вивчення гендерного аспекту досліджуваної проблеми. При цьому варто врахувати як фізіологічні, так і соціокультурні чинники, що зумовлюють специфіку реагування жінок на стрес.

Щодо фізіологічних чинників йдеться про статистично значущу розбіжність у фізіологічних проявах стресу між чоловіками та жінками: інтенсивність та кількість феноменологічних маркерів стресу у жінок є вищою, порівняно з чоловіками, коли, зокрема, в чоловіків переважають лабільні ситуативні стресові реакції, зокрема, прискорений неритмічний пульс, а у жінок – ригідні, відтерміновані, як-то підвищена стомлюваність, головні болі тощо [Л. Журавльова, Л. Хильченко [4]]. Привертають увагу також гіпотетичні міркування Марії Бігун щодо статевих особливостей активізації ділянок мозку у чоловіків та жінок в стресових ситуаціях. У чоловіків насамперед йдеться про активізацію тих ділянок мозку, що відповідають за планування та дію («бий» чи «біжи»), у жінок – за

когнітивне та емоційне опрацювання досвіду та його візуалізацію («замри»). Як наслідок, жінки більш схильні, як зазначає М. Бігун, «зависати» на події, що травмує, переживаючи її знову і знову, що посилює стресове навантаження й супроводжується збереженням постійно високого рівня стресових гормонів [2].

Що ж до соціокультурних чинників йдеться, на наш погляд, насамперед про традиційні гендерні стереотипи, що зумовлюють уявлення про типово «жіночі» й «чоловічі» тілесні, психічні й поведінкові риси, соціальні ролі, види діяльності (Т. Hentschel, М. Neilman, С. Peus [24]; М. Ткалич [12] та ін.).

У даному контексті інтерес привертає дослідження, в якому було виявлено, що конструкт сприйнятого стресу може мати два виміри, що пов'язані зі сприйняттям безпорадності, тобто відчуттям відсутності контролю над обставинами, власними емоціями та поведінковими реакціями, а також браком самоефективності, іншими словами, сприйняттям особистістю своєї нездатності впоратися з проблемами (J. Taylor [34]). Традиційні гендерні стереотипи, які більшою мірою наділяють зазначеними характеристиками саме жінок, можуть відповідно сприяти в них становленню більш високого рівня сприйнятого стресу.

Утім, дані припущення потребують спеціальної перевірки, що виходить за межі мети нашого дослідження.

Важливе значення, на наш погляд, мають результати вивчення особливостей сприйнятого стресу молодшими школярами з повних і неповних сімей, за якими було отримано на перший погляд парадоксальні результати – вищі рівні стресу в дітей з неповних сімей порівняно з дітьми з повних сімей. Такі дані різко розходяться з результатами інших дослідників, зокрема, І. Хоржевської та А. Погорєлової [14]. Разом з тим, детальний аналіз вибірки і методів зазначеного дослідження свідчить, що вибірка була невеликою, до того ж автори обмежилися описовою статистикою. Можливо, обрахунки статистично значущих відмінностей з урахуванням додаткових змінних дозволили б прояснити картину чіткіше, як це сталося в нашому випадку, коли для аналізу даних в якості додаткової змінної було долучено модальність стосунків у сім'ях досліджуваних дітей (негативні стосунки, невизначені, позитивні) (рис. 3).

Як видно з рис. 3, саме модальність стосунків у сім'ї має визначальне значення для рівня сприйнятого стресу: у сім'ях, стосунки в яких молодші школярі оцінюють як позитивні, рівень такого стресу нижче, ніж у сім'ях з невизначеними і особливого поганими стосунками, при цьому такі тенденції зберігаються як у повних, так і неповних сім'ях ($p < 0,01$).

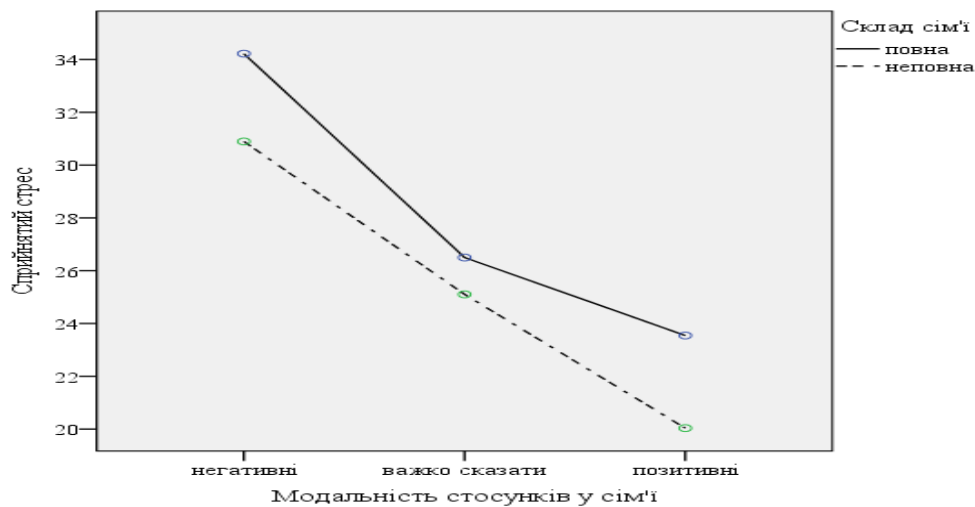


Рис. 3 Особливості сприйнятого стресу молодшими школярами з повних і неповних сімей залежно від модальності стосунків в їх сім'ях ($p < 0,01$)

На завершальному етапі емпіричного дослідження за допомогою дисперсійного аналізу було виявлено особливості психологічного благополуччя молодших школярів з різними рівнями сприйнятого стресу.

В якості важливого індикатора такого благополуччя було використано показник задоволеності життям, виявлення якого більш відповідає віковим особливостям учням початкових класів (О. Петрук [8]; І. Сухопара [11]; N. Adizov [16]) порівняно з уточненими показниками психологічного благополуччя, що були запропоновані Керол Ріфф (C. Ryff [32]) і які, на наш погляд є дієвими орієнтирами для дослідження психологічного благополуччя дорослої особистості.

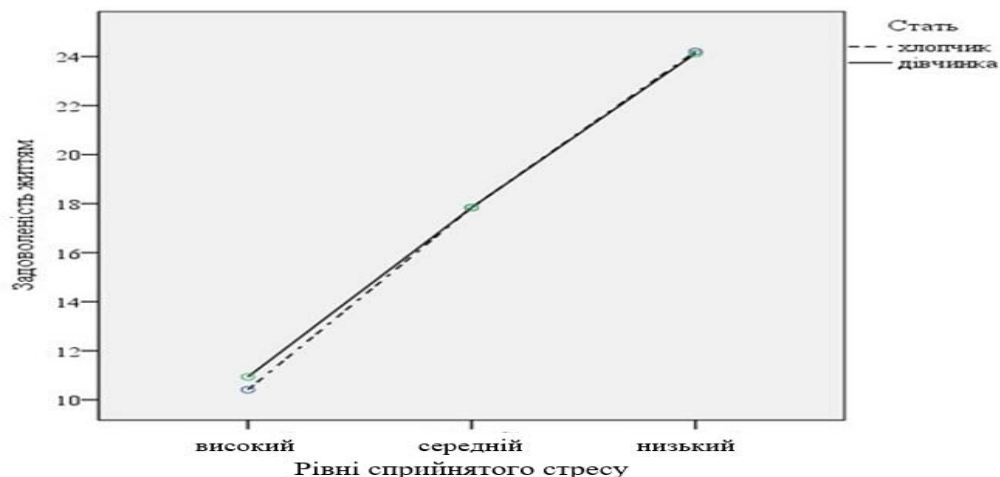


Рис. 4 Особливості задоволеності життям молодших школярів з різними рівнями сприйнятого стресу ($p < 0,01$)

Як і передбачалось, задоволеність життям досліджуваних була вище за умови нижчих рівнів сприйнятого стресу ($p < 0,01$, див. рис. 4). При цьому примітно, що така тенденція спостерігається у молодших школярів незалежно від їхньої статі, хоча, як впливає з попередніх результатів, в цілому рівень сприйнятого стресу дещо вище у дівчаток порівняно з хлопчиками – учнями початкових класів (див. рис. 1, 2).

Отримані нами результати корелюють з даними інших дослідників [20], за якими молодші школярки також показали вищі рівні сприйнятого стресу ніж хлопчики їх віку.

Це дає підстави припустити загальний характер установлених даних і визначити вектори психологічного супроводу молодших школярів у контексті зазначеної теми.

ВИСНОВКИ / CONCLUSIONS

Сприйнятий стрес молодшими школярами є суттєвим індикатором задоволеності ними життя і, як наслідок – психологічного благополуччя. Установлений зворотний взаємозв'язок між зазначеними феноменами набуває особливої ваги, оскільки переважна кількість учнів початкових класів характеризуються середнім і високим рівнем сприйнятого стресу, що може до того ж негативно позначитися на як здоров'ї дітей, так переживанні ними відчуття соціальної підтримки.

Установлено особливості сприйнятого стресу залежно від соціального статусу молодших школярів, а саме – статусу внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що пов'язано з їх релокацією в умовах війни; модальністю батьківсько-дитячих взаємин і загалом стосунків у сім'ях дітей, кількістю братів і сестер, ($p < 0,01$, $p < 0,05$), а також статтю досліджуваних (на рівні тенденції, $p = 0,1$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі / Prospects for further research in this direction полягають у теоретичному обґрунтуванні, розробленні та апробації програми розвитку здатності молодших школярів та інших учасників освітнього процесу до опанування сприйнятого стресу як важливого фактору їх психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

- [1] І. Д. Бех, *Виховання особистості*. Київ, Україна : Либідь, 2008.
- [2] М. В. Бігун, *Особливості стресу в жінок: вплив на організм, як боротися?* 2022 [Електронний ресурс]. Доступно: <https://is.gd/Whvlt6>
Дата звернення: Жовт. 10, 2024.

- [3] А. С. Вавілова, «Психологічні особливості страхів у молодших школярів», *Теорія і практика сучасної психології*, т. 1, № 1, с. 140–144, 2020. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.26>
- [4] Л. Журавльова, Л. Хильченко, «Статева диференціація ознак стресу в умовах війни», *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, вип. 21(66), с. 17–25, 2023. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).02)
- [5] Т. Ілляшенко, *Чому їм важко вчитися? Діагностика і корекція труднощів у навчанні молодших школярів*. Київ, Україна: Початкова школа, 2003.
- [6] Н. Кривоконь, «Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій», *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць, № 29, с. 319–327, 2015. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://is.gd/7hoG2m> Дата звернення: Жовт. 10, 2024.
- [7] Л. С. Овчаренко, Д. Н. Шелудько, А. А. Вертегел, «Вплив психоемоційного перенапруження у дітей молодшого шкільного віку на частоту рекурентних захворювань респіраторного тракту та функціональний стан міокарда», *Zdorov'ye Rebenka*, т. 12, № 7, с. 760–767, 2017. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://is.gd/mYzVbg> Дата звернення: Жовт. 10, 2024.
- [8] О. Петрук, «Особливості сучасних молодших школярів: орієнтири для навчальної взаємодії», *Український педагогічний журнал*, № 1, с. 132–140, 2024. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2024-1-132-140>
- [9] PSS Шкала сприйнятого стресу. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf> Дата звернення: Жовт. 10, 2024.
- [10] С. Симоненко, Н. Овадюк, «Особливості роботи практичного психолога з внутрішньо переміщеними дітьми молодшого шкільного віку», *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, № 1(54), с. 68–77, 2022. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.10>
- [11] І. Г. Сухопара, «Вікові особливості молодших школярів у контексті розвитку емоційного інтелекту», *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*, № 62, с. 225–229, 2020. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/31747/> Дата звернення: Жовт. 10, 2024.

- [12] М. Г. Ткалич, «Психологія гендерної взаємодії персоналу організацій», дис. д-ра наук. Київ, 2016.
- [13] Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова, *Психологічна профілактика стресових перевантажень шкільної молоді*. Київ, Україна : Міленіум, 2006.
- [14] І. М. Хоржевська, А. Ю. Погорєлова, «Особливості емоційного стану дитини з неповної сім'ї», *ГАБІТУС*, вип. 32, с. 125–128, 2021.
<https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.21>
- [15] Д. Шарон-Максимов, «Модель трансформації травматичних переживань дитини методом Хібукі-терапії», *Вісник Київського національного університету. Серія: Соціальна робота*, т. 1, № 9, с. 75–79, 2023.
<https://doi.org/10.17721/2616-7786.2023/9-1/12>
- [16] N. N. Adizov, «Psychological Characteristics of Primary School Students of General Secondary School», *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, vol. 8, pp. 218–221, 2022. [Online]. Available: <https://is.gd/g5006m> Application date: October 10, 2024.
- [17] M. Argyle, A. Furnham, J. A. Graham, «Stressful situations», in *Social Situations*. Cambridge University Press, 1981, pp. 319–357.
- [18] E. Botta, C. Şensin, du E. R. MÉRAC, «Investigating Psychological Well-being of Primary School Students: Instrument Characteristics and Preliminary Results», *Italian Journal of Educational Research*, vol. 31, pp. 38–49, 2023. [Online]. Available: <https://is.gd/JiPuGV> Application date: October 10, 2024.
- [19] S. Cohen, & D. Janicki-Deverts, «Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009», *Journal of Applied Social Psychology*, vol. 42, is. 6, pp. 1320–1334, 2012. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x>
- [20] C. Davis, J. M. Turner-Cobb, «The Perceived Stress Scale for Kids (PeSSKi): Initial development of a brief measure for children aged 7-11 years», *Stress Health*, vol. 39, is. 1, pp. 125–136, 2023.
<https://doi.org/10.1002/smi.3174>
- [21] E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, & H. L. Smith, «Subjective well-being: Three decades of progress», *Psychological Bulletin*, vol. 125, is. 2, pp. 276–302, 1999. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- [22] N. Eisenberg, & R. Lennon, «Sex differences in empathy and related capacities», *Psychological Bulletin*, vol. 94, is. 1, pp. 100–131, 1983.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.94.1.100>
- [23] A. A. Ellis, R. D. Nixon, & P. Williamson, «The effects of social support and negative appraisals on acute stress symptoms and depression in children and adolescents», *British Journal of Clinical Psychology*, vol. 48, is. 4, 347–361, 2009. <https://doi.org/10.1348/014466508X401894>

- [24] T. Hentschel, M. Heilman, C. Peus, «The Multiple Dimensions of Gender Stereotypes: A Current Look at Men's and Women's Characterizations of Others and Themselves», *Frontiers in Psychology*, vol. 10, 2019. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00011>
- [25] E. S. Huebner, «Initial development of the Students' Life Satisfaction Scale», *School Psychology International*, vol. 12, pp. 231–243, 1991.
- [26] R. S. Lazarus, & S. Folkman, *Stress, coping and adaptation*. New York, USA : Springer, 1984.
- [27] A. J. Lundervold, M. Heimann, T. Manger, «Behaviour-emotional characteristics of primary-school children rated as having language problems», *British Journal of Educational Psychology*, vol. 78, is. 4, pp. 567–580, 2008. <https://doi.org/10.1348/000709908X320480>
- [28] E. Papachristou, E. Flouri, E. Midouhas et al., «The Role of Primary School Composition in the Trajectories of Internalising and Externalising Problems across Childhood and Adolescence», *Journal of Abnormal Child Psychology*, vol. 48, pp. 197–211, 2020. <https://doi.org/10.1007/s10802-019-00584-9>
- [29] A. C. Phillips, «Perceived Stress», in *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. New York, NY, 2013. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_479
- [30] A. Poormahmood, F. Moayedi, K. H. Alizadeh, «Relationships between psychological well-being, happiness and perceived occupational stress among primary school teachers», *Archives of Hellenic Medicine / Arheia Ellenikes Iatrikes*, vol. 34(4), pp. 504, 2017.
- [31] N. Rashid, F. B. Masath, & M. Nkuba, «Pre-primary school children's psychological wellbeing and their association with Kiswahili pre-reading outcomes in Tanzania», *Cogent Psychology*, vol. 11, is. 1, 2024. <https://doi.org/10.1080/23311908.2024.2330243>
- [32] C. D. Ryff, «Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia», *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 83, is. 1, pp. 10–28, 2014. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- [33] G. M. Slavich, «Social safety theory: A biologically based evolutionary perspective on life stress, health, and behavior», *Annual Review of Clinical Psychology*, vol. 16, pp. 265–295, 2020. [Online]. Available: <https://is.gd/E0VFzC> Application date: October 10, 2024.
- [34] J. M. Taylor, «Psychometric analysis of the Ten-Item Perceived Stress Scale», *Psychological Assessment*, vol. 27, is. 1, pp. 90–101, 2015. <https://doi.org/10.1037/a0038100>
- [35] H. Yaribeygi, Y. Panahi, H. Sahraei, T. P. Johnston, A. Sahebkar, «The impact of stress on body function: A review», *EXCLI Journal*, vol. 16, pp. 1057–1072, 2017. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>

- [36] Y. Yu, Ya. Zhang, «Personality and Developmental Characteristics of Primary School Students. Personality Types», *Frontiers in Psychology*, vol. 12, 2021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.693329>

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PERCEIVED STRESS

Olena Bondarchuk,

doctor of psychological sciences, professor,

Head of the Department of Management Psychology

Postgraduate Education Central Institute

SIHE «University of Education Management».

Kyiv, Ukraine.



<https://orcid.org/0000-0003-3920-242X>

bei.07@ukr.net

Abstract. The article analyzes the peculiarities of the relationship between the psychological well-being of primary school students and the levels of their perceived stress. The relevance of the research is substantiated, which is due to the expediency of researching the level of perceived stress by primary school students as a significant indicator of their life satisfaction and, as a result, psychological well-being. An analysis of the results of an empirical study of the psychological well-being of elementary school students with different levels of perceived stress is presented, according to which, in particular, it was established that a significant number of primary school students are characterized by an average and high level of such stress, which can negatively affect children's health and their experience of social support. This is indirectly evidenced by the differences in the levels of perceived stress depending on the number of children in the families of the studied elementary school students. At the same time, data analysis shows the peculiarities of perceived stress depending on the belonging of primary school students to a new social group, namely internally displaced persons (IDPs), which is associated with their relocation in war conditions, and the modality of relationships in children's families. The results of a study of the levels of perceived stress depending on the gender of primary school students are presented, the analysis of which allowed us to assume the influence of gender stereotypes on the perception of stress. According to the results of variance analysis, statistically significant differences were found in the features of the psychological well-being of primary school students with different levels of perceived stress. As an indicator of such well-being, the

indicator of life satisfaction as such, which most closely corresponds to the age characteristics of primary school students, was used. As a result, the hypothesis about the inverse nature of the relationship between perceived stress and psychological well-being of the studied primary school students was confirmed. The expediency of developing and approving a program for developing the ability of primary school students and other participants in the educational process to master perceived stress as an important factor in their psychological well-being has been established.

Keywords: stress; perceived stress; difficult life circumstances; psychotrauma; traumatic experiences; younger schoolchildren; parent-child relationships; interaction of parents with children; modality of family relationships; psychological well-being; life satisfaction.

ПЕРЕКЛАД, ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ / TRANSLATED AND TRANSLITERATED

- [1] I. D. Bekh, *Vykhovannia osobystosti*. Kyiv, Ukraina: Lybid, 2008. (in Ukrainian).
- [2] M. V. Bihun, *Osoblyvosti stresu v zhinok: vplyv na orhanizm, yak borotysia?* 2022 [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/Whvlt6> Data zvernennia: Zhovt. 10, 2024. (in Ukrainian).
- [3] A. S. Vavilova, «Psykhologichni osoblyvosti strakhiv u molodshykh shkoliariv», *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhologii*, t. 1, № 1, s. 140–144, 2020. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.26> (in Ukrainian).
- [4] L. Zhuravlova, L. Khylenko, «Stateva dyferentsiatsiia oznak stresu v umovakh viiny», *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriia 12. Psykhologichni nauky*, vyp. 21(66), s. 17–25, 2023. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).02) (in Ukrainian).
- [5] T. Illiashenko, *Chomu yim vazhko vchytysia? Diagnostyka i korektsiia trudnoshchiv u navchanni molodshykh shkoliariv*. Kyiv, Ukraina: Pochatkova shkola, 2003. (in Ukrainian).
- [6] N. Kryvokon, «Sotsialno-psykhologichna pidtrymka yak chynnyk podolannia skrutnykh zhyttievych situatsii», *Problemy suchasnoi psykhologii: zb. nauk. prats*, № 29, s. 319–327, 2015. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/7hoG2m> Data zvernennia: Zhovt. 10, 2024. (in Ukrainian).
- [7] L. S. Ovcharenko, D. N. Sheludko, A. A. Vertehel, «Vplyv psykhoemotsiinoho perenapruzhennia u ditei molodshoho shkilnoho viku na chastotu rekurentnykh zakhvoriuvan respiratornoho traktu ta funktsionalnyi stan miokarda», *Zdorovye Rebenka*, t. 12, № 7, s. 760–767, 2017. [Elektronnyi

- resurs]. Dostupno: <https://is.gd/mYzVbg> Data zvernennia: Zhovt. 10, 2024. (in Ukrainian).
- [8] O. Petruk, «Osoblyvosti suchasnykh molodshykh shkoliariv: oriientyry dlia navchalnoi vzaiemodii», *Ukrainskyi pedahohichnyi zhurnal*, № 1, s. 132–140, 2024. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2024-1-132-140> (in Ukrainian).
- [9] PSS Shkala spryiniatoho stresu. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf> Data zvernennia: Zhovt. 10, 2024. (in Ukrainian).
- [10] S. Symonenko, N. Ovadiuk, «Osoblyvosti roboty praktychnoho psykholoha z vnutrishno peremishchenymy ditmy molodshoho shkilnoho viku», *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia*, № 1(54), s. 68–77, 2022. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.10> (in Ukrainian).
- [11] I. H. Sukhopara, «Vikovi osoblyvosti molodshykh shkoliariv u konteksti rozvytku emotsiinoho intelektu», *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriia: Pedahohika i psykholohiia*, № 62, s. 225–229, 2020. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/31747/> Data zvernennia: Zhovt. 10, 2024. (in Ukrainian).
- [12] M. H. Tkalych, «Psykholohiia hendernoi vzaiemodii personalu orhanizatsii», *dys. d-ra nauk*. Kyiv, 2016. (in Ukrainian).
- [13] T. M. Tytarenko, L. A. Liepikhova, *Psykholohichna profilaktyka stresovykh perevantazhen shkilnoi molodi*. Kyiv, Ukraina: Milenium, 2006. (in Ukrainian).
- [14] I. M. Khorzhevskaya, A. Yu. Pohorielova, «Osoblyvosti emotsiinoho stanu dytyny z nepovnoi simi», *HABITUS*, vyp. 32, s. 125–128, 2021. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.21> (in Ukrainian).
- [15] D. Sharon-Maksymov, «Model transformatsii travmivnykh perezhyvan dytyny metodom Khibuki-terapii», *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu. Seriia: Sotsialna robota*, t. 1, № 9, s. 75–79, 2023. <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2023/9-1/12> (in Ukrainian).
- [16] N. N. Adizov, «Psychological Characteristics of Primary School Students of General Secondary School», *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, vol. 8, pp. 218–221, 2022. [Online]. Available: <https://is.gd/g5006m> Application date: October 10, 2024. (in English).
- [17] M. Argyle, A. Furnham, J. A. Graham, «Stressful situations», in *Social Situations*. Cambridge University Press, 1981, pp. 319–357. (in English).

- [18] E. Botta, C. Şensin, du E. R. Mérac, «Investigating Psychological Well-being of Primary School Students: Instrument Characteristics and Preliminary Results», *Italian Journal of Educational Research*, vol. 31, pp. 38–49, 2023. [Online]. Available: <https://is.gd/JiPuGV> Application date: October 10, 2024. (in English).
- [19] S. Cohen, & D. Janicki-Deverts, «Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009», *Journal of Applied Social Psychology*, vol. 42, is. 6, pp. 1320–1334, 2012. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x> (in English).
- [20] C. Davis, J. M. Turner-Cobb, «The Perceived Stress Scale for Kids (PeSSKi): Initial development of a brief measure for children aged 7-11 years», *Stress Health*, vol. 39, is. 1, pp. 125–136, 2023. <https://doi.org/10.1002/smi.3174> (in English).
- [21] E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, & H. L. Smith, «Subjective well-being: Three decades of progress», *Psychological Bulletin*, vol. 125, is. 2, pp. 276–302, 1999. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276> (in English).
- [22] N. Eisenberg, & R. Lennon, «Sex differences in empathy and related capacities», *Psychological Bulletin*, vol. 94, is. 1, pp. 100–131, 1983. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.94.1.100> (in English).
- [23] A. A. Ellis, R. D. Nixon, & P. Williamson, «The effects of social support and negative appraisals on acute stress symptoms and depression in children and adolescents», *British Journal of Clinical Psychology*, vol. 48, is. 4, 347–361, 2009. <https://doi.org/10.1348/014466508X401894> (in English).
- [24] T. Hentschel, M. Heilman, C. Peus, «The Multiple Dimensions of Gender Stereotypes: A Current Look at Men's and Women's Characterizations of Others and Themselves», *Frontiers in Psychology*, vol. 10, 2019. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00011> (in English).
- [25] E. S. Huebner, «Initial development of the Students' Life Satisfaction Scale», *School Psychology International*, vol. 12, pp. 231–243, 1991. (in English).
- [26] R. S. Lazarus, & S. Folkman, *Stress, coping and adaptation*. New York, USA : Springer, 1984. (in English).
- [27] A. J. Lundervold, M. Heimann, T. Manger, «Behaviour-emotional characteristics of primary-school children rated as having language problems», *British Journal of Educational Psychology*, vol. 78, is. 4, pp. 567–580, 2008. <https://doi.org/10.1348/000709908X320480> (in English).
- [28] E. Papachristou, E. Flouri, E. Midouhas et al., «The Role of Primary School Composition in the Trajectories of Internalising and Externalising

- Problems across Childhood and Adolescence», Journal of Abnormal Child Psychology, vol. 48, pp. 197–211, 2020. <https://doi.org/10.1007/s10802-019-00584-9> (in English).
- [29] A. C. Phillips, «Perceived Stress», in Encyclopedia of Behavioral Medicine. New York, NY, 2013. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_479 (in English).
- [30] A. Poormahmood, F. Moayedi, K. H. Alizadeh, «Relationships between psychological well-being, happiness and perceived occupational stress among primary school teachers», Archives of Hellenic Medicine / Arheia Ellenikes Iatrikes, vol. 34(4), pp. 504, 2017. (in English).
- [31] N. Rashid, F. B. Masath, & M. Nkuba, «Pre-primary school children's psychological wellbeing and their association with Kiswahili pre-reading outcomes in Tanzania», Cogent Psychology, vol. 11, is. 1, 2024. <https://doi.org/10.1080/23311908.2024.2330243> (in English).
- [32] C. D. Ryff, «Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia», Psychotherapy and Psychosomatics, vol. 83, is. 1, pp. 10–28, 2014. <https://doi.org/10.1159/000353263> (in English).
- [33] G. M. Slavich, «Social safety theory: A biologically based evolutionary perspective on life stress, health, and behavior», Annual Review of Clinical Psychology, vol. 16, pp. 265–295, 2020. [Online]. Available: <https://is.gd/E0VFzC> Application date: October 10, 2024. (in English).
- [34] J. M. Taylor, «Psychometric analysis of the Ten-Item Perceived Stress Scale», Psychological Assessment, vol. 27, is. 1, pp. 90–101, 2015. <https://doi.org/10.1037/a0038100> (in English).
- [35] H. Yaribeygi, Y. Panahi, H. Sahraei, T. P. Johnston, A. Sahebkar, «The impact of stress on body function: A review», EXCLI Journal, vol. 16, pp. 1057–1072, 2017. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480> (in English).
- [36] Y. Yu, Ya. Zhang, «Personality and Developmental Characteristics of Primary School Students. Personality Types», Frontiers in Psychology, vol. 12, 2021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.693329> (in English).

*Стаття надійшла до редакції
21 жовтня 2024 року*



This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.