МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ФОРМУВАННЯ БАЗОВИХ НАВИЧОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0531-1-дн
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Семчик Ольга Олександрівна
Керівник: Романенкова Л.О.,к.пед.н.,
директор ЗОГО «Флоренс»,
Науковий консультант: Мосол Н.О.
к.психол.н., доцент кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к. психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Семчик Ользі Олександрівні

1. Тема роботи (проєкту) Формування базових навичок стресостійкості молодших школярів в умовах воєнної агресії
керівник роботи Романенкова Л.О., к.пед.н., директор ЗОГО «Флоренс»,
наук. консультант Мосол Н.О., к.психол.н., доцент кафедри психології,
затверджені наказом ЗНУ від «24» вересня 2024 року № 1446-с
2. Термін подання студентом роботи: 02 лютого 2025 року
3. Вихідні дані до роботи – здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей формування стресостійкості у молодших школярів в умовах воєнної агресії, а також аналіз результатів психологічних досліджень з цієї тематики.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Теоретичні основи визначення змісту поняття «стресостійкість» у психології. 2. Психологічні особливості стресостійкості молодших школярів. 3. Характеристика впливу воєнної агресії на формування базових навичок стресостійкості молодших школярів.
5. Перелік графічного матеріалу : 2 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Романенкова Л.О., к.пед.н.		
Розділ 1.	Романенкова Л.О., к.пед.н.		
Розділ 2.	Романенкова Л.О., к.пед.н.		
Висновки	Романенкова Л.О., к.пед.н.		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	лютий-травень 2024 р.	Виконано
2.	Робота над вступом	травень2024 р.	Виконано
3.	Робота над першим розділом	червень-серпень 2024 р.	Виконано
4.	Робота над другим розділом	вересень-листопад 2024 р.	Виконано
5.	Написання висновків	грудень 2024 р.	Виконано
6.	Передзахист	січень 2024 р.	Виконано
7.	Нормоконтроль	лютий 2024 р.	Виконано

Студентка _____ О.О. Семчик

Керівник роботи _____ Л.О. Романенкова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 81 сторінка, 74 джерела, 2 таблиці, 1 додаток.

Об’єкт дослідження – стресостійкість як психологічна категорія.

Предмет дослідження – базові навички стресостійкості молодших школярів в умовах воєнної агресії.

Мета дослідження: охарактеризувати особливості стресостійкості молодших школярів та фактори, що впливають на формування навичок стресотійкості у цьому віці під впливом воєнної агресії.

Гіпотеза дослідження: формування навичок стресостійкості молодших школярів в умовах воєнної агресії залежить від ступеня впливу чинників стресогенного характеру та поєднання внутрішніх якостей дитини та зовнішніх факторів підтримки у ситуаціях надзвичайного стресового характеру.

Методи дослідження: формально-логічний метод (аналіз наукових поглядів щодо обраного предмету дослідження), систематизація та узагальнення наукової літератури, інтерпретаційні методи (щодо опису та інтерпретація результатів емпіричного дослідження); емпіричні – тестування; узагальнення та синтез при застосуванні методики для дослідження психологічного стану молодших школярів в умовах воєнної агресії.

Наукова новизна полягає у визначенні психологічного стану молодших школярів, які проживають на території України, а також є вимушено переміщеними за межі території України в умовах воєнної агресії.

Галузь використання: заклади шкільної освіти, заклади психологічної допомоги.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ НАВИЧКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ, МОЛОДШІ ШКОЛЯРІ, ВОЄННА АГРЕСІЯ.

SUMMARY

Semchyk O.O. Building basic stress resilience skills of younger schoolchildren under the influence of military aggression.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (74 items, 32 of foreign origin). The qualifying work volume is 81 pages.

The qualifying work reveals and characterizes the main approaches to understanding stress resilience in psychology and also identifies the basic stress resilience skills of younger schoolchildren under the influence of military aggression and the ways of their building.

The research object is stress resilience as a psychological category.

The research subject is the basic stress resilience skills of younger schoolchildren under the influence of military aggression.

The research goal is to characterize the features of stress resilience of younger schoolchildren and factors that influence the formation of stress resilience skills at this age under the influence of military aggression.

The research tasks are:

1. To determine “stress resilience” using the results of the theoretical analysis of approaches to understanding the concept of stress resilience in psychology.

2. To describe the psychological features of the building of stress resilience at the children’s developmental stage - junior school age.

3. To describe the main peculiarities of the building of stress resilience of younger schoolchildren under the influence of military aggression.

4. To investigate the level of stress resilience of younger schoolchildren under the influence of military aggression based on the conducted empirical research.

Chapter 1 “Theoretical and methodological basis of researching stress resilience of young schoolchildren” describes the main concepts of stress resilience and defines psychological peculiarities of stress resilience of younger schoolchildren under the influence of military aggression.

Chapter 2 “The empirical study of the psychological state of younger schoolchildren under the influence of military aggression” is dedicated to assessing the psychological state of young schoolchildren under the influence of military aggression and describes the ways of forming basic stress resilience skills of younger schoolchildren under the influence of military aggression.

Keywords: stress resilience, psychological stress resilience skills, younger schoolchildren, military aggression.

ЗМІСТ

ВСТУП……. 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ…… 14
1.1.Теоретичний аналіз сутності стресостійкості як психологічної категорії у сучасних психологічних дослідженнях…… 14
1.2. Психологічні особливості стресостійкості молодших школярів під впливом воєнної агресії……. 25
1.3. Базові навички стресостійкості у молодших школярів в умовах воєнної агресії та чинники, що впливають на їхнє формування……... 35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ… 46
2.1. Організація емпіричного дослідження для визначення психологічного стану молодших школярів в умовах воєнної агресії…… 46
2.2. Результати дослідження психологічного стану молодших школярів в умовах воєнної агресії……. 51
2.3. Методи формування базових навичок стресостійкості молодших школярів в умовах воєнної агресії……... 58
ВИСНОВКИ……. 69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……... 73
ДОДАТКИ ……... 82

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні воєнні конфлікти стають причиною численних психологічних травм, особливо серед найвразливішої категорії – дітей. Війна порушує їхнє почуття безпеки, руйнує звичне середовище та вимагає адаптації до екстремальних умов. Дослідження та розробка методів підвищення стресостійкості у дітей є критично важливими для забезпечення їхнього психологічного благополуччя як у воєнний період, так і після його завершення.

На сьогоднішній день враховуючи, що війна в Україні триває, питання психологічного благополуччя дітей все більше перебуває на порядку денному як у батьків, так і у професійної спільноти психологів. Події, що відбуваються під час війни, впливають на загальне сприйняття світу дитиною, зокрема на відчуття безпеки, визначеності, планомірності життя. У дослідженнях втім звертається увага, що травматизація під час кризових або екстремальних подій може спричиняти не тільки негативні зміни для людини, але і позитивні, ставати певною точкою зростання, що проявляється, наприклад, у поглибленні відносин, виявлення сильних сторін власної особистості. Якщо у дорослої людини переживання відбувається з урахуванням набутого за життя досвіду, з можливістю оцінити та переосмислити ситуацію, що відбувається, зробити висновки та сфокусуватися на позитивних її складових (тобто досягати особистісного зростання), то дитина враховуючи етап психологічного розвитку, ще не здатна здійснювати таке глибоке переосмислення. Тому війна та обставини життя дитини справляють вплив, в першу чергу, на її емоційний стан, на те яким вона бачить оточуючий світ – дружелюбним і безпечним чи ворожим і небезпечним. Це впливає у подальшому на формування особистісних якостей дитини, на ставлення до світу і до себе у цьому світі, на її емоційне благополуччя.

Для дітей емоційне благополуччя є основою їх психологічного благополуччя. Відтак формування навичок, що допомагають дитині подолати складні емоційні стани, володіти собою в критичних ситуаціях, досягати внутрішньої рівноваги, впевненості у своїх діях, є вкрай важливим на кожному етапі розвитку, і особливо за умов наявності складних обставин життя, які обумовлені війною.

Емоційне благополуччя належить до базових властивостей життя людини і його фундамент закладається в дитячому віці та є необхідною умовою розвитку дитини. Під впливом воєнної агресії діти стикаються із низкою факторів, що можуть негативно позначатися на їхньому емоційному стані. Безперечно такі чинники як зміна стабільності та передбачуваності життя, зміна місця проживання і кола спілкування, втрата контакту із родичами, зміна закладу освіти, перебування одного із батьків на фронті або роз'єднання (розлучення) у родині, часті звукові тривоги, обстріли населених пунктів, зниження добробуту родини, потік інформації негативного характеру суттєво впливають на емоційний стан дитини, прояви у неї ознак стресу. Низкою досліджень встановлено, що під час війни діти можуть переживати травматичний стрес, стрес від розлуки, стрес втрати, стрес переміщення, навчальний стрес тощо. Тому навички, що дозволяють дитині долати стрес є вкрай важливими для досягнення нею емоційної рівноваги та психологічного благополуччя, які дозволяють жити у довірливому та ставленні до світу, у відчутті захищеності, безпеки та передбачуваності життя дитини.

Психологічна стійкість дітей, які зазнали травматичних наслідків війни, є дуже важливим напрямком дослідження зважаючи на те, що саме стресостійкість віддзеркалює здатність дитини до адаптації та відновлення після кризових подій. Виявлення особливостей стресостійкості у дітей в умовах воєнної агресії, дозволить з'ясувати чинники, що послаблюють вплив стресових факторів на дитину, напрацювати ефективні інструменти для формування базових навичок їх психологічної стійкості та налагодити комплексну систему

допомоги дітям для подолання негативних психологічних наслідків впливу воєнної агресії на дітей.

Саме тому дослідження стресостійкості молодших школярів під впливом воєнної агресії є актуальним та важливим у контексті розробки та впровадження дієвих інструментів та заходів психологічної підтримки, які дозволяють дитині напрацювати необхідні навички стресостійкості у період такої екстремальної ситуації як війна. Хоча тематика стресостійкості досить активно піднімається на рівні наукової дискусії, і досі існує низка питань, що потребують подальшої розробки.

Так, саме змістовне розуміння поняття «стресотсійкість» різниться як залежно від контексту дослідження, так і наукових підходів до його трактування. Оцінка стресостійкості у межах емпіричних досліджень фокусується здебільшого на групах дорослих, а стосовно вікових особливостей стресостійкості у дітей, праці з цього питання здебільшого висвітлюють підлітковий та студентський вік. Хоча зустрічаються окремі роботи, присвячені стресу та його подоланню дітьми молодшого шкільного віку, вони надають характеристику психологічної стійкості таких дітей без врахування чинника воєнної агресії, а присвячені більше питанням формування стресостійкості у зв’язку із початком навчання, та новими задачами вікового розвитку дитини.

Крім того, важливим залишається питання на рівні напрацювань практичних технік та вироблення програми дій на рівні держави, зважаючи на те, що інформація з даної тематики на сьогодні носить вельми розрізнений, несистемний характер, а дії органів публічної влади не вирізняються активністю та наявністю стратегічного бачення цього питання. Комплексний підхід із залученням сімей, шкіл, громад і держави має важливе значення для підвищення стійкості молодших школярів, у яких процеси емоційної саморегуляції та психологічного розвитку перебувають на ще на стадії формування. Заходи щодо підвищення стресостійковсті молодших школярів мають спрямовуватися на поглиблення розуміння дітьми ситуацій стресогенних ситуацій з врахуванням вікових особливостей розвитку, покращення емоційної

регуляції у складних життєвих обставинах. Розробка та застосування дієвих та ефективних технік психологічної підтримки дітей та розробка заходів підтримки психологічного благополуччя дітей в умовах війни залишається одним із ключових напрямків роботи психологів під час війни в Україні.

Об’єктом дослідження є стресостійкість як психологічна категорія.

Предметом дослідження є базові навички стресостійкості молодших школярів в умовах воєнної агресії.

Мета дослідження: охарактеризувати особливості стресостійкості молодших школярів та фактори, що впливають на формування навичок стресотійкості у цьому віці під впливом воєнної агресії.

Гіпотеза дослідження: формування навичок стресостійкості молодших школярів в умовах воєнної агресії залежить від ступеня впливу чинників стресогенного характеру та поєднання внутрішніх якостей дитини та зовнішніх факторів підтримки у ситуаціях надзвичайного стресового характеру.

Завдання дослідження :

1. За результатами теоретичного аналізу підходів до визначення змісту поняття стресостійкість, визначити його змістовне наповнення.
2. З’ясувати психологічні особливості прояву стресостійкості у періоді вікового розвитку дитини – молодший шкільний вік.
3. Описати особливості формування стресостійкості у молодших школярів із врахуванням фактору впливу воєнної агресії.
4. На основі проведеного емпіричного дослідження дослідити рівень стресостійкості молодших школярів в умовах воєнної агресії.

Методи дослідження:

- теоретичні: дедукції – з метою комплексного аналізу досліджуваного поняття у психології; індукції – з метою виявлення закономірностей, систематизації та узагальнення концепцій, поглядів, підходів щодо термінологічного апарату дослідження, опрацюванні відмінностей у трактуванні понять і термінів, що використовуються у науковій літературі при характеристиці стресостійкості особистості;

- емпіричні – з метою дослідження елементів психологічної стійкості молодших школярів було використано метод опитування поєднання елементів стандартизованих психодіагностичних методик (Шкала стресостійкості та соціальної адаптації (Р. Лазарус, С. Фолкман), Дитячого опитувальника рівня тривожності (Р. Теммл, В. Амен, М. Доркі), Методики «Як ти вчиниш?» (Н. В. Тарасенкова), Шкали оцінки копінг-стратегій у дітей (Coping Inventory for Stressful Situations – CISS, Е. Ендлер, Н. Паркер);
- узагальнення та синтезу – при застосуванні методики для дослідження психологічного стану молодших школярів в умовах воєнної агресії;
- інтерпретаційні – для пояснення досліджуваних явищ з урахуванням теоретичного доробку та пояснення результатів проведеного емпіричного дослідження.

Наукова новизна полягає у визначенні психологічного стану молодших школярів, які проживають на території України, а також є вимушено переміщеними за межі території України в умовах воєнної агресії. У результаті проведеного дослідження визначено базові навички стресостійкості молодших школярів в умовах воєнної агресії, які потребують розвитку за рахунок задоволення базових потреб дитини та допомоги і підтримки значимих дорослих у розумінні подій, що відбуваються, розвитку навичок емоційної регуляції та соціальної комунікації. Також, з'ясовано, що значущим для формування навичок стресостійкості молодших школярів є врахування особливостей їх психоемоційного розвитку, особистісних характеристик, процеси сприйняття дійсності ставлення до себе та до наявних ресурсів, здатність зрозуміти власні емоції та потреби і знайти способи регулювання і задоволення.

Зважаючи на це, обрана тема дослідження є важливою та перспективною з огляду на те, що діти – це майбутнє нашої держави, і тому батьки, педагоги, держава мають створити усі необхідні умови для їхнього психологічного благополуччя та формування стресостійкості навіть у такій складній ситуації як війна.

Аналіз наукового доробку із проблематики стресостійксоті у психології дозволяє говорити про значну увагу науковців до цієї теми, і водночас наявність низки питань, які потребують подальшої розробки, зважаючи на вікові особливості дітей та умови воєнної агресії в Україні. Вищевикладене обумовило обрання теми дослідження: «Формування базових навичок стресостійкості молодших школярів в умовах воєнної агресії».

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Теоретичний аналіз сутності стресостійкості як психологічної категорії у сучасних психологічних дослідженнях

Стресостійкість стала однією з ключових психологічних категорій, дослідження якої набуло особливої актуальності у XXI столітті. Сучасний світ з швидкими соціальними, економічними та технологічними змінами вимагає від людини здатності адаптуватись та утримувати психічну рівновагу у різного роду складних ситуаціях. Особливі виклики постають у житті людей у зв'язку із такими складними подіями масового характеру як війна, стихійні лиха, масові смертельні захворювання (як COVID-19), що спонукають до питання про механізми психологічного протистояння та витримки тих наслідків, які несуть собою такі події. Саме вироблення навичок подолання стресу, який виникає на фоні травмуючих подій, а також відновлення після таких складних ситуацій, формують таку здатність, яка у джерелах із психології отримала назву стресостійкість.

Сучасні джерела із психології розглядають декілька понять, які характеризують здатність людини ефективно впоратися із складними життєвими обставинами, змінити власне сприйняття ситуації для подолання криз, що дозволяє відновлюватися після життєвих випробувань без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я, а саме стресостійкість, життєстійкість, емоційна стійкість, психологічна стійкість та резилієнтність. Стресостійкість у загальному можна описати як складну системну характеристику, що відображає здатність людини ефективно долати складні життєві ситуації із незначними негативними наслідками для фізичного та психічного здоров'я. Саме поняття «стресостійкість» у своїй основі відображає

стійкість до стресу, тобто здатність чинити йому опір та долати його наслідки, тому стресостійкість розглядається в контексті цілісного процесу адаптації, пов'язаного з емоційною стабільністю. Зважаючи на численні дослідження цієї тематики, фокус уваги учених спрямований на різні прояви стресостійкості особистості, а тому вона вивчається з різних сторін – через підходи психоаналізу, біхевіоризму та екзистенційно-гуманістичної психології.

У наукових працях, присвячених теоретичним підходам дослідження стресостійкості описано такі підходи до характеристики стресу та стресостійкості: 1) психоаналітичний (З.Фройд): у межах цього підходу стресостійкість сприймається як показник психічного благополуччя. При позитивному значенні людина почувається гармонійно, а за негативного («стресовосприйнятливість») настає хворобливий стан, що характеризується постійною неадекватною тривожністю; 2) біхевіористичний (І. Павлов і Б. Скіннер): стресостійкість залежить від факторів зовнішнього середовища та пов'язана з позитивним та негативним підкріпленням поведінкових патернів, а тому впливати на віковий розвиток можна за рахунок змін зовнішніх умов та створення умов для навчання і закріплення нових патернів поведінки; 3) екзистенційно-гуманістичний (А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс): стресостійкість залежить від переосмислення життєвого досвіду, процесу адаптації та способів регуляції емоційних станів; причина зниження стресостійкості вбачається у відсутності сенсу життя, духовній порожнечі, самотності, проблемах самореалізації та самоактуалізації; підвищення стресостійкості розглядаєтсья у площині реалізації потенційних можливостей людини; 4) системний: стресостійкість розглядається у контексті процесу адаптації людини, зважаючи на те, що будь-яка система має ознаку стійкості, тобто здатність зберігати себе в умовах мінливого середовища; тому стресостійкість полягає у регуляції емоцій, когнітивній гнучкості та здатності людини швидко та ефективно адаптуватися до змін, зберігаючи психологічну рівновагу і продуктивність у складних умовах. Вона включає розвиток навичок подолання стресу, прийняття рішень і здатності знаходити ефективні стратегії вирішення проблем; 5) з позиції теорії сильних сторін стресостійкість передбачає наявність сукупності навичок, знань і вмінь,

які формуються поступово внаслідок подолання кризових ситуацій і вирішення проблем, тобто збереження психологічної стійкості забезпечується завдяки вже наявним або набутим у процесі адаптації ресурсам і здібностям [10; 11].

Наведені підходи по різному оцінюють вплив факторів зовнішнього середовища та внутрішніх переконань на формування стресостійкості, описують захисні психологічні механізми, копінгові механізми та стратегії подолання стресу, а також визначають зв'язок стресостійкості з особистісними характеристиками, такими як мотивація, саморегуляція та базові переконання про себе та світ. Хоча у наведених поглядах по різному детермінується значення внутрішніх і зовнішніх факторів на формування стресостійкості людини, однак також засвідчується наявність саме низки чинників, що впливають на її високий або низький рівень за конкретних життєвих обставин.

У літературі описуються також біологічні фактори, що впливають на стресостійкість. У нейропсихології стресостійкість пов'язується із пластичністю мозку та регуляцією гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової (HPA) осі. Дослідження показують, що люди, які демонструють більш збалансовану реакцію HPA осі на стрес, менше відчувають шкідливі наслідки тривалого впливу стресу [58]. Крім того, префронтальна кора головного мозку, яка керує прийняттям рішень і емоційною регуляцією, відіграє вирішальну роль у стійкості, допомагаючи людям керувати своїми реакціями на стрес. На всіх стадіях цього процесу провідна роль належить корі надниpок, посилено синтезуючої стероїдні гормони–глюкокортикоїди, які і виконують адаптивну функцію. Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу – той рівень напруженості, при якому ефективність діяльності підвищується (настає еустрес), а також критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (настає дистрес) [9]. Зауважують, шо на стійкість впливають і фізіологічні фактори, такі як варіабельність серцевого ритму (ВСР). Висока ВСР пов'язана з кращою регуляцією вегетативної нервової системи та більшою адаптивністю до стресу [73]. Тому регулярна фізична активність, достатній сон і збалансоване харчування значно сприяють формуванню фізіологічної стійкості до стресу.

У результаті дослідження Кравцова О. пропонує розглядати стресостійкість як комплексну характеристику психіки, що відображає здатність людини ефективно діяти в умовах стресу і частково залежить від типу нервової системи, властивостей темпераменту та інших нейрофізіологічних показників. У її основі вона розглядає два типи психологічних механізмів, які існують одночасно і діють комплексно: механізми психологічного захисту і копінг-механізми, а психологічні механізми долання стресу розглядаються як такі, що включають свідомий та несвідомий компоненти [10, 108]. При цьому вчена розмежовує поняття психологічного захисту та стресостійкості. Основну відмінність вона вбачає у несвідомому характері відклику людини на стресогенні фактори при психологічному захисті. При цьому стресостійкість у її баченні це показник дії захисних психологічних механізмів, і він може варіюватися у позитивний чи негативний бік, у останньому людина стає стресовразливою.

На основі аналізу існуючих трактувань стресостійкості д. псих. наук Шпак М. розглядає стресостійкість як інтегральну властивість особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я. Він акцентує увагу на функціональному аспекті стресостійкості, що виконує функцію психологічного захисту із виробленням у людини здатності успішно адаптуватися до навколишнього середовища, протистояти негативному впливу стресогенних факторів [41, 202]. Шевченко Р. досліджує стресостійкість як властивість особистості, яка допомагає у адаптації до екстремальних ситуацій. Вона зауважує, що стійкість людини до виникнення різних форм стресових реакцій і переживань визначається, перш за все, індивідуально-психологічними особливостями і мотиваційною орієнтацією особистості. Таким чином, вчена робить акцент саме на формуванні навичок діяти у стресових ситуаціях з метою видозміни людиною власних реакцій на події [38, 533]. Стресостійкість як психологічний ресурс є сильною стороною особистості, яка

підвищує соціальну адаптивність і психологічну стійкість до стресів. Це можуть бути позитивні емоції, позитивний настрій, наявність сил і внутрішня готовність до вирішення поставлених завдань [28, 95]. Корольчук В. стресостійкість особистості трактує як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, що обумовлена зустріччю людини із фактором стресогенного харатеру [9]. До ключових елементів стресостійкості вчена відносить: можливість змінювати когнітивне сприйняття, ставлення до ситуації, впливати на мотиваційну та вольову орієнтації, копінгову поведінку та власні реакції людини, спрямовані на зміну компонентів стресової ситуації. Вчена вказує на структурно-функціональний, динамічний та інтегративний характер цієї властивості, яка на її думку формується в результаті взаємодії особистості з факторами стресу через трансактний процес, що включає когнітивне сприйняття ситуації, об'єктивну оцінку її характеристик та вимог, що висуваються до індивіда.

За визначенням Американської психологічної асоціації (APA) [67], психологічна резилієнтність – це процес гарної адаптації під час стикання із негараздами, травмами, трагедіями чи значними стресовими факторами. Вона включає поведінку, думки та дії, яким можна навчитися та розвивати з часом. До ефективних методів розвитку стійкості відносяться когнітивно-поведінкові стратегії, на кшталт переосмислення негативних думок і практик усвідомленості. Водночас науковці, заглиблюючись у вивчення особливостей стесостійкості у різних груп людей та за різних обставин життя, зауважують, що це поняття зараз набуває глибшого значення ніж у наведеному вище визначенні.

Підтверждуючи користь наведеного основного розуміння стресостійкості, вчені Саутвік та Дуглас-Палумбері [66] втім відстоюють думку про складну природу цього явища, оскільки вона детермінується цілою низкою біологічних, психологічних, соціальних і культурних факторів, які у поєднанні дозволяють визначити, як людина реагує на стресовий досвід. Стресостійкість може розглядатись як риса, властивість, процес чи результат, і тому у дослідженнях

може виникнути ситуація коли фокус уваги лежить у площині лише наявності чи відсутності цієї якості без врахування всієї її багатогранності. Тобто коли це поняття розуміється через певну притаманну психіці людини властивість, по суті мова йде про обумовленість дій і вчинків наявними здібностями людини до адаптації, із мінімальною можливістю впливу (або її відсутністю) за рахунок цілеспрямованих дій. На противагу цьому, якщо розуміти стресостійкість як певну, якість, яка у процесі цілеспрямованих дій людини може підвищуватися, розвиватися, видозмінюватися, то мова йде про динамічний характер здатності людини долати негативні наслідки впливу кризових ситуацій на психо-емоційну сферу особистості.

Саутвік та Дуглас-Палумбері нестандартно визначають резилієнтність як стабільну траєкторію здорового функціонування після надзвичайно несприятливої події, яка суттєво відрізняється від інших моделей реагування на потенційно травматичні події, деякі з яких не є ні патологічними, ні стійкими. Тобто основний акцент вчений ставить саме на відновлювальному процесі та відмінності впливу стресової події у нормальному ході життя та подією екстремального значення (як наприклад, стихійне лихо чи війна).

Таким чином, різні вчені пропонують різні погляди на стійкість до стресів, але всі вони сходяться в тому, що це важлива характеристика особистості, що впливає на адаптацію, благополуччя і здатність долати стрес та його наслідки під час дії чинників екстремального чи травмуючого характеру.

У своєму спеціальному дослідженні Саутвік із співавторами [66, 12-13] виходять із наступних характеристик резилієнтності : 1) це здатність витримувати життєві нещастя та відновлюватися після них; 2) формування резилієнстності можливе тільки за переживання стресової або травмуючої події; 3) резилієнтність є темпорально обумовленою, тобто проявляється у межах довготривалого періоду; 4) резилієнтність може розвиватися попри наявність негативних симптомів на кшталт тривожних спогадів, депресивних станів, що обумовлені травмуючими ситуаціями; 5) наслідком формування резилієнтності здебільшого є відчуття людиною особистісного розвитку і зростання; 6) ця

здатність долати стресові ситуації у житті може із часом видозмінюватися; 7) для виникнення резилієнтності потрібен контекст, а саме врахування наявних у людини ресурсів підтримки та особливостей конкретної складної життєвої ситуації. Таким чином, вчені акцентують увагу саме на процесі розвитку цієї здатності, на її динамічності та досягнення результату у вигляді відчуття психологічного благополуччя.

На противагу цьому, у дисертаційному дослідженні Стельмащук Х. [29, 46] стресостійкість розглядається як один із видів психологічної стійкості, що формується при дії стрес-факторів, та окреслено такі її характеристики: формується в процесі зіткнення особистості зі стресогенними факторами, що багаторазово повторюються в різних ситуаціях (структурований досвід подолання складних ситуацій); залежить від розуміння життєвої ситуації, її раціональної оцінки й можливості прогнозувати свої дії; адекватних суджень в інтерпретації життєвої ситуації (відсутність ірраціональних суджень); формує здатність обирати адекватні засоби та способи долання стресу або копінгову поведінку; є результатом опрацювання, самоаналізу особливостей ситуації, самооцінки, самозвіту.

Таким чином, виходячи із різного фокусу дослідження науковці описують зв’язок стресостійкості з особистісними характеристиками людини, такими як мотивація, саморегуляція та базові переконання про себе та світ, а також з зовнішніми обставинами, у яких знаходиться людина під час ситуації екстремального стресового навантаження. Важливо відмітити, що оскільки на стресостійкість впливає низка чинників, у літературі по різному описують її види та компоненти, а також більше уваги приділяють тим чи іншим складовим у її структурі, як то індивідуальним особливостям конкретної людини, її генетичним даним, характеру, темпераменту, набутому досвіду, самооцінці, набутим навичкам, соціальній взаємодії.

У наукових джерелах обговорюють різні типи або форми психологічної стійкості:

1) стійкість 1-го типу: передбачає стійкий, відновлений або знижений рівень поганого самопочуття (менше поганого самопочуття, ніж очікувалося), незважаючи на значний стрес або негаразди; стійкість 2-го типу: передбачає стійкий, відновлений або підвищений рівень благополуччя (більше благополуччя, ніж очікувалося), незважаючи на значний стрес або негаразди [53];

2) три моделі стійкості: а) компенсаційна модель: де фактор стійкості протидіє фактору ризику або діє в протилежному напрямку; б) захисна модель: коли наявні ресурси пом'якшують або зменшують вплив ризику на негативний результат; в) модель виклику: коли зв'язок між фактором ризику та результатом є непрямим, із помірними рівнями ризику, пов'язаними з менш негативними результатами [50].

Описані у наукових джерелах компоненти та показники стресостійкості можна згрупувати наступним чином:

1) показники психологічної стійкості: сприймана риса стійкості: вимірюється за допомогою загальної суми балів за шкалою стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC); відсутність дистресу: класифікується на основі відсутності або наявності симптомів депресії та посттравматичного стресу; відсутність дистресу та позитивне функціонування; відносна стійкість [61];

2) макрокомпоненти стійкості дорослих: здатність до відновлення; тип функціонування, що характеризує особистість; здатність «відскочити»; динамічність процесу, що розвивається в часі; позитивна адаптація до умов життя [45];

3) компоненти стійкості: а) поведінковий – здатність активно шукати рішення та застосовувати стратегії подолання, що включає розвиток навичок проблемного вирішення, саморегуляції та адаптивної поведінки; дослідження показують, що люди, які використовують активні стратегії подолання, демонструють вищий рівень стресостійкості та адаптації до змін; б) особистісний – включає самооцінку, Я-концепцію, рівень самоконтролю, відповідальність, мотивацію, досвід подолання стресових ситуацій, які на

високому рівні сприяють ефективному подоланню стресу; сюди відносять також контроль над ситуацією, відданість цілям і сприйняття труднощів як викликів, а не загроз; соціальний – включає соціальну підтримку, здатність вибудовувати відносини з оточуючими, які відіграють суттєву роль у зниженні впливу стресових факторів і сприяють психологічному благополуччю [9; 40]; 2) психофізіологічний – включає особливості функціонування нервової системи, темпераменту, витривалість організму; емоційно-вольовий – здатність опановувати свої емоції у ситуаціях напруження, що передбачає розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції, які за результатами досліджень сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню загальної адаптивності особистості [17]; когнітивний – здатність реалістично оцінювати ситуацію та приймати зважені рішення, що включає розвиток критичного мислення, когнітивної гнучкості та навичок прийняття рішень [40].

4) дослідження у сфері напрацювання навичок резилієнтності описують конкретні компоненти стресостійкості, і узагальнюючи їх Саутвік із колегами сформували такий перелік ресурсів стресостійкості (таблиця 1) [30]:

Таблиця 1.1

Ресурси стресостійкості у концепції резилієнтності

Саутвіка, Чарні, ДеП'єро

Оптимізмістичне ставлення до подій	Можливість бачити перспективи та позитивні сторони ситуації у вкрай складних ситуаціях дозволяє людині бути біль стресостійкою швидше відновлюватися після подій стресового характеру
Альтруїзм	Стресостійкість пов'язана із здатністю змінювати фокус увагаи від негативних подій на моменти, де людина може бути корисною, наприклад допомагати оточуючим, що дозволяє знизити рівень стресу та посилити відчуття власної ефективності
Моральні цінності	Люди, які чітко розуміють та слідують системі моральних орієнтирів мають вищий рівень стресостійкості та легше долають випробування та швидше відновлюються після складних ситуацій

Продовження таблиці 1.1

Віра та духовність	Люди, які знаходять внутрішню опору у духовних практиках, демонструють вищу стресостійкість адже віра у Бога допомагає таким людям долати труднощі, відновлювати внутрішню рівновагу та виявляти сенс та у ситуаціях надскладного характеру
Гумор	Люди, які вміють поставитися до труднощів і складних ситуацій із елементами гумору, легше переносять та відновлюються після невдач та стресових подій
Приклад для наслідування	Взірець для наслідування надає людям силу та мотивацію на подолання перешкод, труднощів, складних ситуацій, адже показує, що якщо проходження випробувань є можливим для однієї людини, то може бути посильним і для іншої.
Соціальна підтримка	Наявність підтримуючого соціального оточення допомагає легше долати труднощі життя, втрати й розчарування і відповідно підвищувати стресостійкість людини
Зустріч із страхами	Важливий не тільки характер, а й готовність виходити за межі своєї зони комфорту та протистояти викликам, що сприяє особистісному зростанню
Сенс і мета життя	Люди, які відчувають, що їхнє життя має значення та мету, легше долають труднощі й не здаються перед складними обставинами.
Навчання	Хоча стресостійкість і обумовлена особистісними характеристиками, її можна розвивати та вдосконалювати за допомогою тренувань і набуття досвіду і відповідних навичок

Саме у поєднанні зовнішніх факторів підтримки, та індивідуальних особливостей особистості (адаптаційних можливостей) лежить ключ до формування навичок стресостійкості, підвищення її рівня при проходженні людиною крізь надзвичайні стресові ситуації, та подолання їх наслідків.

Таким чином основні відмінності у поглядах на розуміння стресостійкості особистості полягають у наступному:

1) Момент її прояву: 1) у момент дії фактору стресогенного характеру або 2) формування протягом всього життя, у зв'язку із переосмисленням, винесенням уроків, формування нових думок і реакцій на обставини, що викликають стресову реакцію;

2) Механізм прояву : 1) через внутрішній процес переосмислення, зміни фокусу сприйняття чи 2) через зовнішні дії, вчинки та поведінкові реакції;

3) Механізм відклику на ситуацію: 1) здатність витримувати напруження і психічне навантаження при зустрічі із стресогенними факторами або 2) здатність адаптуватися до складної ситуації, відновлюватися до стану психологічного благополуччя;

4) Фактор, що впливає на прояв стресостійкості: 1) це події чи обставини, що викликають у людини стресову реакцію, в тому числі під час проходження нормативних криз; 2) це події надзвичайного, непередбачуваного характеру, коли психологічне навантаження перевищує нормальні адаптаційні можливості організму і потребує суттєвих зусиль для подолання наслідків дії факторів стресогенного характеру.

Із проведеного аналізу наукових досліджень вбачається, що стресотійкість варто тлумачити як комплексний, інтегральний показник, який залежить від індивідуальних особливостей особистості, і проявляється як у момент виникнення стресогенного фактора, так і формується у подальшому житті людини, при цьому будь-які обставини життя, що викликають у людини стресову на них реакцію мають розглядатися у контексті характеристики здатності людини протистояти життєвим викликам та відновлювати свій психічний, емоційний та фізичний стан після них.

Зважаючи на це, стресостійкість особистості можна визначити як комплексну властивість особистості обумовлену особистісними і генетичними факторами, формування якої відбувається на когнітивному, емоційному, поведінковому, соціальному рівнях та яка характеризує здатність витримувати ситуації стресогенного характеру, знижувати негативний вплив стресу на психічне і фізичне здоров'я у момент виникнення та дії стресогенної ситуації,

долати стрес та його наслідки протягом певного періоду часу, ефективно адаптуватися до стресогенних ситуацій, зберігати або відновлювати стан психологічного благополуччя під час або після подій стресогенного характеру.

1.2. Психологічні особливості стресостійкості молодших школярів під впливом воєнної агресії

Розглядаючи питання стресостійкості, стає зрозуміло, що така здатність до адаптації та відновлення організму під час та після дії факторів стресогенного характеру містить низку компонентів, які мають свої особливості, у тому числі для людей, які різняться за віком. У літературі окрім досліджень, що присвячені розумінню сутності, елементів, чинників та механізмів дії стресостійкості, також спостерігається увага до питань стресостійкості людини зважаючи на її віковий розвиток. Так, наприклад, особливостям формування стресостійкості студентів привячено праці Бодрова В., Богданова С., Нарінгера І., Реана А., Степової А., стресостійкості дітей-сиріт – Стельмащук Х., стресостійкості дітей - Давиденка А., Іванцанича В., Бондаренко Л., Вернера А., Мастена А., Бетанкута Т. І Хана К., Піноса Р. і Штайнберга А.

Варто зауважити, що до початку повномасштабної війни в Україні, дослідження подолання стресу у дітей здебільшого торкалися питань переживання стресу у ході звичайного життя, та стосувалися переживання складнощів у стосунках, у навчанні, проходженні нормативних кризових періодів. Втім у іноземних працях більше досліджено контекст адаптації дітей і підлітків до збройних конфліктів. І стресостійкість як адаптаційний ресурс розглядається у контексті таких моделей: 1) травматичного стресу (Пінос, Штайнберг) [65] і 2) соціально-екологічної моделі (Бетанкорт, Кан) [43]. Пінос та його колеги вважають, що окрім прямого зв’язку між травмою та психічним здоров’ям, ряд додаткових змінних (наприклад, нагадування про травму, темперамент, попередні травми) справляють значний вплив на адаптаційні

здатності дітей. За словами Мастен Е. стресостійкість не означає імунітет до стресу, а скоріше здатність долати труднощі та відновлюватися після них [59]. При цьому для дітей молодшого шкільного віку важливими компонентами стресостійкості є емоційна регуляція, когнітивні стратегії подолання та системи соціальної підтримки.

Діти молодшого шкільного віку перебувають у важливій фазі розвитку, яка характеризується когнітивним та емоційним зростанням, тому вони є особливо вразливими до стресових факторів. Війна, як подія надзвичайного та травмуючого характеру, для дітей створює складні обставини життя, серед яких постійна загроза ракетних атак, зміна звичного оточення у зв'язку із вимушеним переміщенням, навчання у бомбосховищах або тільки онлайн, обмеження нормального способу життя через обмеженість у спілкуванні із друзями, рідними, у різних видах дозвілля, часті відключення електроенергії, небезпека стати свідком насильства або втратити близьких. Тому розуміння особливостей формування стресостійкості у цій віковій групі має вирішальне значення для розробки ефективних заходів підтримки дітей та надання їм психологічної допомоги.

Оскільки на компоненти стресотійкості впливають особистісні, когнітивні, соціальні, емоційно-вольові, психофізіологічні особливості конкретної особистості, то для характеристики стресостійкості молодших школярів важливо враховувати як специфіку завдань розвитку цього вікового періоду, так і вікову специфіку прояву зазначених компонентів. Виокремлення такого вікового етапу в розвитку дитини як молодший шкільний вік обумовлено тим фактом, що дитина у певному віці переходить до систематичного шкільного навчання, та навчається здобувати знання у новому форматі – у межах шкільного колективу за певною стандартизованою програмою навчання. У цей час відбувається інтенсивне анатомо-фізіологічне дозрівання організму. Зокрема, до семирічного віку завершується морфологічне формування лобної кори великих півкуль головного мозку, що створює сприятливі умови для розвитку довільної поведінки, здатності до планування та виконання

послідовних дій. Зростає рухливість нервових процесів, спостерігається більша ніж у дошкільників урівноваженість процесів збудження і гальмування, хоча процеси збудження переважають. Зростає функціональна роль другої сигнальної системи, слова набувають узагальненого значення. Істотно зростає фізична витривалість дитини, але вона носить відносний характер [13, 40].

До категорії молодших школярів відносяться діти віком від 6-7 років, які навчаються у 1-4 класах загальноосвітньої школи. У науковій літературі існують певні розбіжності щодо вікових меж цього періоду: за класифікацією Виготського-Ельконіна він триває від 6-7 до 10-11 років, відповідно до Г. Крайг – від 6 до 12 років, а за А. Реаном – від 6 до 11 років. В Україні діти зазвичай розпочинають навчання у 6 або 7 років, а завершують початкову школу у віці 10-11 років, за умови успішного засвоєння навчальної програми. Тому у межах цього дослідження молодшими школярами вважаються діти 6-11 років, які навчаються у 1-4 класах початкової школи. Цей віковий період завершує етап дитинства. Освоюючи навчальну діяльність як провідний вид активності, молодші школярі все ще значну частину часу присвячують грі. Саме у цих видах діяльності відбувається їхня соціалізація, формуються відносини з однолітками та дорослими, відбувається подальший психічний розвиток у напрямку розширення пізнавальних можливостей і усвідомлення власного потенціалу.

Психічний розвиток дитини характеризується за такими сферами як: інтелектуальна, емоційно-вольова, мотиваційна та комунікативна. До вікових особливостей психічного розвитку молодших школярів відносять [27]:

1. У молодшому шкільному віці відбуваються важливі зміни в психіці дитини. До основних новоутворень належать розвиток довільності як особливої характеристики психічних процесів, формування здатності діяти у внутрішньому плані та розвиток рефлексії. Це допомагає учням краще засвоювати навчальний матеріал і робити висновки з отриманої інформації. Процес навчання відіграє ключову роль у психічному розвитку дитини, визначаючи його зміст і динаміку.

2. Молодші школярі мають високу емоційність, але поступово набувають навичок саморегуляції, що сприяє емоційній стриманості. Діти починають усвідомлювати власні почуття та навчатися розпізнавати емоції інших людей. Вони також вирізняються емоційною чутливістю. Шкільне навчання допомагає розвивати вольові якості, оскільки вимагає виконання обов'язкових завдань, дотримання правил, регулювання власної поведінки, концентрації уваги, слухання, мислення, запам'ятовування та врахування вимог учителів.

3. У цьому віці діти починають висувати вищі вимоги до себе та оточення, розуміти важливість обов'язків і необхідність їх виконання. Однак їхня вольова сфера ще нестабільна – вони легко піддаються зовнішньому впливу та навіюванню. Поступово розвиваються такі вольові риси, як самостійність, упевненість у собі, витримка та наполегливість.

4. Самооцінка молодших школярів формується на основі отриманих оцінок і є переважно конкретною та ситуативною. Вона значною мірою залежить від думки вчителів. Рівень прагнень дитини ґрунтується на попередньому досвіді успіхів і невдач у навчанні та грі. У віці 6–11 років у дітей може виникати невпевненість у собі, що пов'язано з розвитком почуття компетентності. Основним завданням цього періоду є формування вміння самостійно навчатися, що стає фундаментом для подальшого інтелектуального та особистісного розвитку.

Психічні процеси молодших школярів характеризуються швидким, але нерівномірним розвитком. Основними характеристиками цих процесів поступово стають довільність, продуктивність та стійкість. Під впливом навчання відбувається значна перебудова всіх пізнавальних функцій. Мислення, яке на цьому етапі ще має наочно-образний характер, поступово збагачується словесно-логічними компонентами, що сприяє розумовому розвитку дитини. Водночас формується нове ставлення до знань, а також здатність до внутрішнього планування дій. Важливо, що саме в цей період закладаються основи усвідомлення власних можливостей і здібностей, а також, за словами

дослідників, відбувається накопичення психічних ресурсів, необхідних для подальшого розвитку самосвідомості [13, 43].

До основних завдань розвитку для дітей молодшого шкільного віку належать: відвідання школи та дисциплінованість, навчання читанню та письму, мові спільноти, розвиток комунікативних навичок із однолітками, повага до вчителів та дорослих, формування дружніх стосунків [59, 18]. Саме тому умови життя під час війни руйнують нормальні можливості для досягнення реалізації цих завдань, створюючи при цьому більше ризиків для стресів та травмуючих переживань.

В умовах воєнних конфліктів характеристики стресостійкості суттєво відрізняється порівняно із мирним часом, оскільки має місце зміна багатьох складових життя, і крім того часто відбувається порушення базових потреб. Це включає зокрема зміну місця проживання, втрату близьких чи розлуку із ними тощо. Водночас спроба уникнути дистресу шляхом переїзду у іншу країну може призвести до виникнення нових стресових факторів [28, 45].

Сучасні реалії воєнної агресії в Україні спричиняють постійний стан напруженого очікування серед населення. Особливо вразливими є діти, які не можуть перебувати під постійним наглядом батьків, оскільки мають відвідувати школу, тоді як дорослі виконують свої професійні обов'язки. Це створює додаткове джерело тривожності як у дітей, так і у батьків, оскільки саме в сімейному середовищі дитина почувається найбільш захищеною. Не всі навчальні заклади оснащені належними укриттями, тому в разі небезпеки діти змушені переміщуватися у внутрішні приміщення без вікон для мінімізації ризику отримання поранень від уламків. Водночас такий захист не гарантує безпеки у разі прямого влучення. Тривале перебування у ситуації загрози та неможливість задоволення базової потреби у безпеці протягом довгого часу негативно впливає на психологічний стан населення. Хронічний стрес, спричинений цими обставинами, може призводити до виснаження психоемоційних ресурсів, підвищеної тривожності та зниження адаптивних можливостей як у дітей, так і у дорослих [10].

За проведеним дослідженням «18 місяців потому: оцінка психічного здоров'я і психосоціальних потреб в Україні», проведеного HIAS Ukraine та ГО «Дівчата» серед ознак стресу у дітей станом на початок 2024 року спостерігався : сумний настрій (40%), проблеми зі сном (33%), проблеми з навчанням (33%), страхи чи фобії (28%), агресивна поведінка (16%), уникнення спілкування (15%), розлади харчування (13%) [35]. Під час війни діти переживають зокрема, такі реакції на стрес: специфічні страхи, тривалий плач, залежна поведінка, відсутність інтересу до оточення, психосоматичні симптоми, агресивна поведінка, що впливають на формування травматичного стресу, стресу від розлуки, стресу від втрати, стресу в результаті переїзду. За результатами опитування Соціологічної групи «Рейтинг» матері дітей віком від 3 до 17 років в Україні засвідчили появу дратівливості та апатії (41%), байдужість до навчання і захоплень, які були у дітей раніше (39%), гнівливої та агресивної поведінки (38%), страху і безпричинного плачу, проблеми із концентрацією, замкненість, розлади харчової поведінки, розлади сну [2]. Із наведених даних зрозуміло, що травмуючий досвід справляє суттєвий негативний вплив на дітей у будь-якому віці, і молодші діти є дуже чутливими до різного роду подразників та змін життя. У дослідженні особливо підкреслено, що діти до 9 років гостро реагували на гучні звуки та демонстрували страх до них, а також відображали травмуючі події у ігровій діяльності.

Романовська Д. описує такий перелік станів із якими стикаються діти під впливом війни на території України: тривожність, емоційні порушення, виснаження, втома, страх, почуття небезпеки, зниження мотивації, переживання через потребу у адаптації до нових умов життя, нових місць, нових людей, переживання втрати, прояви станів агресії, гніву та люті, провини [24].

Серед поширених реакцій у дітей на насильство, руйнування та втрати під відмічають: депресію, кошмари та проблеми зі сном, агресивну чи замкнуту поведінку, смуток і страх тощо. При цьому станом на кінець 2024 року понад 473 мільйони дітей у всьому світі проживають на територіях, охоплених

збройними конфліктами. Як зазначає виконавча директорка ЮНІСЕФ Рассел К. через те, що школи та будинки зруйновано, родини стають неповними, діти втрачають не лише почуття безпеки та доступ до основних життєво необхідних речей, а й можливість грати, вчитися та просто бути дітьми [63].

Оцінка впливу війни в Україні на психічне здоров'я дітей від ЮНІСЕФ у 2024 році наводить дані щодо умов життя та факторів, що значно впливають на психологічний стан людей під час війни в Україні. Дворічна війна в Україні спричиняє масові страждання, занепокоєння та страждання серед постраждалих дітей, багато з яких були розлучені зі своїми родинами та друзями, були перервані в навчанні та жили місяцями в холодних підземних бомбосховищах. З причини регулярних повітряних тривог, за яких щоразу, доводиться кидати усі справи й кидатися до підземного укриття, дані ЮНІСЕФ свідчать, що діти у прифронтових містах змушені були проводити від 3000 до 5000 годин у бомбосховищах (у підвалах і на станціях метро), що справляє значний негативний вплив на стан їхнього психічного здоров'я [70].

Дослідження Кеннета Міллера демонструє, що надмірний (токсичний) стрес діє циклічно: діти, охоплені страхом, часто застосовують неадаптивні механізми подолання (наприклад, емоційне заціпеніння), які ще більше ізолюються їх від захисних соціальних зв'язків [57]. Наприклад, 83% дітей, переміщених під час ізраїльсько-ліванської війни, демонстрували сильні стресові реакції, включаючи нічне нетримання сечі та тривогу розлуки, прямо пов'язану з їх впливом на вибухи та укриття.

Таким чином до основних факторів, що спричиняють стрес у молодших школярів під час війни можна віднести: втрата близьких, травмування, розлука з батьками та знайомими, відчуття постійної небезпеки, втрата житла і звичного кола спілкування, переміщення у інший регіон проживання, щоденні повітряні тривоги, відсутність електроенергії, водопостачання, тепла взимку. Отже, стресостійкість молодших школярів в умовах воєнної агресії формується у зв'язку із переосмисленням подій, переживанням емоцій, адаптацією до нових

умов життя та подоланням психологічних наслідків від впливу зазначених подій, що трапляються із ними у житті.

У науковій літературі описано декілька моделей стресостійкості у дітей [69]:

1. Модель Нормана Гармезі стресостійкість дітей пов'язує з наявністю більшої кількість захисних факторів та низькою кількістю ризиків. До факторів, що підвищують стресостійкість у дітей автор відносить індивідуальні фактори (темперамент, як дитина реагує на нові ситуації та когнітивний розвиток), сімейні фактори (наявність підтримуючої, комфортної атмосфери при спілкуванні у родині, наявність турботливого значимого дорослого), фактори соціальної підтримки (психологічна підтримка, підтримка у школі та інших інституціях).

2. Модель Емілі Вернер акцентує увагу на тому, що зусилля з розвитку стресостійкості дітей повинні бути зосереджені не лише на покращенні індивідуальних навичок подолання, але й на посиленні підтримки з боку значимих дорослих та покращенні стосунків за рахунок соціальної взаємодії.

3. Модель Синтії Лутар характеризує стресостійкість дітей крізь позитивну адаптацію через три типи захисних факторів: 1. захисно-стабілізуючий (забезпечує психологічну стабільність через витримування психологічного напруження незважаючи на збільшення стресогенних факторів); 2. захисно-підсилюючий (діти можуть переживати стрес і підвищити стресостійкість); 3. захисний, але реактивний (загальні переваги, але коли немає високого рівня стресу).

4. Модель стресостійкості Майкла Унгара, яку часто називають моделлю «Семи напружень», розглядає стійкість не як фіксовану особисту рису, а як динамічний, узгоджений процес, що виникає в результаті взаємодії між дітьми та середовищем їхньої життєдіяльноссті. Замість того, щоб просто «відновлюватися» від стресу, стресостійкість дітей розглядається крізь призму використання ресурсів, які потрібні для проходження через складні обставини життя.

5. Модель стресостійкості Енн Мастен ґрунтується на ідеї, що стресостійкість дітей – це не рідкісна, виняткова риса, а напрацьована здатність, яка виникає внаслідок щоденних адаптаційних процесів, притаманних усім дітям. Авторка підкреслює, що результати стресостійкості підтверджуються розвитком компетентностей в різних сферах (когнітивній, соціальній та емоційній), незважаючи на вплив значного стресу чи негараздів.

Зважаючи на вікові особливості розвитку молодших школярів можна окреслити наступні вікові фактори, що впливають на формування стресостійкості:

1. Когнітивна складова (Піаже, Блер, Рейвер) [46] : діти віком 6-11 років перебувають на етапі розвитку мислення, коли вони можуть більш системно та логічно оцінювати власний досвід. Однак їхні когнітивні здібності залишаються обмеженими в абстрактному мисленні, що робить їх вразливими до помилкових уявлень і підвищеного страху під час подій, пов’язаних з війною. З одного боку, на цьому етапі діти навчаються більш систематично і логічного осмислювати свій досвід, водночас з іншого – може підвищуватися їх усвідомлення загроз, що призводить до зростання тривожності та труднощів у розпізнаванні уявної та фактичної небезпеки. Вплив тривалого стресу на цій стадії може вплинути на фізичний стан дитини, пам’ять і здатність до навчання, що вимагає цілеспрямованих заходів освітнього впливу і психологічної допомоги з метою пом’якшення негативних наслідків дії стресових факторів.

2. Емоційна складова (Томпсон, Чичетті) [47]: молодші школярі розвивають навички емоційної регуляції як частину свого соціально-емоційного розвитку. Це передбачає здатність керувати емоціями, адаптуватися до стресу та розвивати стратегії подолання проблем. Однак вплив травми під час війни може суттєво порушити ці регулятивні процеси, що призведе до збільшення випадків тривоги, депресії та поведінкових труднощів. Дослідження показують, що хронічний стрес може погіршити здатність префронтальної кори пом’якшувати емоційні реакції, що призводить до підвищеної емоційної реактивності та труднощів із самозаспокоєнням. Надійна прив’язаність до значимих дорослих і

структуроване, передбачуване середовище мають вирішальне значення для зменшення дії негативних факторів стресогенного характеру. Позитивне підкріплення, спеціальні тренінги та фахова психологічна допомога з урахуванням травми можуть значно допомогти у відновленні емоційної рівноваги та стійкості постраждалих дітей.

3. Соціальна складова (Лютар, Бетанкут, Кан) [43] : система соціальної підтримки (стосунки з однолітками та значимими дорослими, підтримуюче шкільне середовище) створює умови для зниження дії факторів стресогенного характеру на дитину та подолання негативних наслідків стресу. За рахунок такої підтримки забезпечується емоційний комфорт, відчуття причетності та можливості для спільного вирішення проблем, що допомагає дітям пережити травматичний досвід. Міцні зв'язки з дорослими слугують важливим захисним механізмом, оскільки стосунки надійної прихильності сприяють емоційній стабільності. Підтримуюче шкільне середовище, включаючи вчителів, які інформовані про можливість психологічної травми, і забезпечують структурований розпорядок дня, можуть значно пом'якшити негативні наслідки впливу війни. Крім того, служби психологічної підтримки відіграють вадливу роль у формуванні почуття безпеки. Дослідження підкреслюють, що діти, які мають соціальну підтримку демонструють більшу адаптивність і нижчий рівень стресу, пов'язаного з травмою.

Зважаючи на те, що у житті дитини можуть існувати різні види стресів, то до особливостей стресостійкості молодших школярів в умовах воєнної агресії варто віднести необхідність у виробленні відповідних навичок долати стрес, який обумовлений завданнями вікового розвитку (від труднощів із навчанням, від складнощів у спілкуванні з новим оточенням, від конфліктних ситуацій у школі), так і власне той стрес, що виникає під впливом воєнної агресії (від відсутності можливості задовольнити базові потреби у харчуванні, одязі, теплі, домівці, нормальних умов для навчання, відсутності одного із батьків у зв'язку із перебуванням на фронті, від втрати близьких та звичного оточення і кола спілкування, від травмування, від необхідності екстрено евакуйовуватися,

змінювати місце проживання, від відчуття постійної небезпеки, від регулярних повітряних тривог, обстрілів і бомбардувань, і відповідно, потреби часто переміщуватися у бомбосховища, від постійного отримання інформації про негативні наслідки війни, від відсутності передбачуваності життя та наявності страху за власне життя та життя рідних).

Тобто формування навичок стресостійкості у молодших школярів має відповідати з одного боку віковим особливостям розвитку, а з іншого боку цілям подолання стресових реакцій, що викликані саме негативними подіями, що існують виключно під час війни.

1.3. Базові навички стресостійкості у молодших школярів в умовах воєнної агресії та чинники, що впливають на їхнє формування

Різні підходи до розуміння стресостійкості, які описано у попередніх підрозділах, обумовлюють різну класифікацію навичок стресостійкості. Як зазначено у підрозділі 1.2. основними рівнями, на яких проявляється стресостійкість молодших школярів – це когнітивний, емоційний та соціальний. Відповідно, навички стресостійкості на кожному із цих рівнів будуть мати свої особливості.

Оскільки діти у віці від 6 до 11 років, перебувають у важливій фазі розвитку, яка характеризується когнітивним та емоційним зростанням, то у цей період вони є особливо вразливими до стресових факторів. Для молодших школярів навички стресостійкості охоплюють емоційну регуляцію, когнітивні стратегії подолання та системи соціальної підтримки. Оскільки стресостійкість включає як здатність витримувати складну ситуацію, так і здатність адаптуватися і відновлюватися після подій стресового характеру, то у межах кожного наведеного елементу стресостійкості можна охарактеризувати низку навичок, що допомагають дитині долати виклики життя та проходити крізь складні життєві обставини.

До ключових навичок резилієнтності у спеціальних психологічних дослідженнях відносять: вміння долати власні страхи; вміння позитивно поглянути на ситуацію, побачити можливість для розвитку або цінний урок; уміння за потреби просити про допомогу, а також надавати її іншим; залишатися вірним власним цінностям та принципам; використовувати як опору духовні практики та релігійні уявлення; вміння піклуватися про власне здоров'я; постійно самовдосконалюватися, отримувати нові знання та досвід; вміння гнучко реагувати на різні види ситуацій, що трапляються у житті; вміння знаходити свої власні сенси стосовно пережитого травматичного досвіду [30, 17].

У працях Корольчук В. наведено такий перелік навичок стресостійкості : високий рівень врівноваженості, впевненість у своїх діях, активна поведінка у складних ситуаціях, емоційно-вольовий самоконтроль, низький рівень особистісної та ситуативної тривожності, високий рівень мотивації, високий рівень напористості, готовності до дій, просоціальність, пошук соціальних контактів і соціальної підтримки [45]. Таким чином, авторка фокусує увагу на більш загальних характеристиках у межах емоційної, вольової та соціальної сфери життєдіяльності людини.

Також у наукових джерелах зустрічається погляд, який робить акцент на несвідомому слідуванню певним життєвим сценаріям. Таким чином формування навичок стресостійкості обумовлено саме тими переконаннями, які людина отримує у дитинстві. Здатність проходити крізь життєві труднощі тісно пов'язана з тим, як людина сприймає і приймає себе, інших людей та світ загалом. Уявлення про це формуються вже в ранньому дитинстві (до 7–9 років) під впливом сімейних сценаріїв і моделей поведінки батьків. Так, людина може долати складні життєві ситуації, слідуючи несвідомому сценарію «страждай і будь сильним». У цьому разі кожен раз зустрічаюсь із негараздами, людина формує набір дій, які дозволяють їй ефективно долати труднощі. З іншого боку, людина може легко ставитися до життєвих завдань, у всьому навколишньо світі вбачаючи ресурси для поступового розв'язання складних ситуацій життя. Таким

чином людина одразу перетворює будь-яку проблему на завдання, яке поступово вирішує, знаходить людей, які допомагають у вирішенні складних життєвих ситуацій. До основних несвідомих життєвих сценаріїв, що передаються від батьків, відносять [4]:

1. Значимі дорослі допомагають дитині утвердитися у сприйнятті світу безпечним і радісним місцем. Це допомагає дитині розвинути здатність вірити у кращий сценарій розвитку подій навіть за складних обставин.

2. Значимі дорослі хоч і турботливо ставляться до дитини, але передають уявлення про небезпечність зовнішнього світу. Такий підхід сприяє формуванню у дитини переконань, покладання виключно на себе та ворожого ставлення до оточуючих і світу.

3. Значимі дорослі дають своїй дитині негативної оцінки, порівнюючи її з іншими. У такому разі дитина з дитинства формує відчуття неповноцінності та нездатності пройти складні ситуації.

4. Значимі дорослі, які своїми діями та переконаннями утверджують дитину у думці, що світ є несправедливим, і злим, а дитина ніяк не зможе вплинути на своє життя та досягти поставлених цілей.

Слободяник Н.В. характеризуючи стресостійкість особистості з позиції ресурсного підходу розглядає формування навичок стресостійкості з точки зору різних моделей копінг-поведінки. За цими моделями формування навичок стресостійкості визначають:

1) наявний досвід та конкретні ситуації, у яких він проявляється у поведінці людини (психоаналітична модель);

2) особистісні риси, які впливають на проходження людиною через стресові ситуації (модель особистісних характеристик*)*;

3) ситуація, що визначає копінг-поведінку людини (ситуаційна модель).

Завдяки цьому формуються навички осмислення та розуміння власних сильних сторін та здатність їх розвивати та зберігати, ставлення до стресу як до потенційної можливості набути новий досвід і можливості особистісного росту; уміння регулювати і планувати свою діяльність, ставити цілі, здатність до

самоорганізації та готовність до вирішення поставлених завдань, позитивна налаштованість на ситуацію, внутрішня повага до себе, адекватна самооцінка, почуття «самодостатності»; володіння активною життєвою настановою; позитивний і раціональний погляд на життєві ситуації, здатність надавати оцінку власним діям та конкретній життєвій ситуації, здатність до соціальної адаптації [28, 94].

Дослідження Generation Ukraine-War Covid-19 Climate Change (GUCK-Hin) є одним із досліджень, які вивчають психічне здоров'я молоді за запитом Інституту Роберта Коха у Німеччині. Дослідження є лонгітюдним та оцінює стан дітей у 58 середніх школах у 2022, 2023 та 2024 роках. Дослідження вивчає стрес, спричинений поточними кризами, а також вплив на молодь окремих стресових подій, психологічні наслідки такого впливу та потенційні захисні фактори. За його результатами професор Майкл Т. доходить висновку про те, що ефективним захисним фактором, який може пом'якшити негативний вплив стресу на психічне здоров'я та якість життя є переконання в самоефективності, які формуються у зв'язку із формуванням впевненості людини в тому, що вона можете споратися із проблемами, складними ситуаціями та завданнями самостійно [49].

При аналізі чинників особистісної стресостійкості дітей-сиріт, Стельмащук Х. пропонує наступний перелік умінь і здібностей дітей, які визначають рівень їхньої стресостійкості [29]: реальна оцінка своїх можливостей, умінь та здібностей, упевненість у собі; здатність до самокерування – спроможність адекватно оцінювати власні психічні стани, поведінку і керувати ними, самодисципліна, самоконтроль, саморефлексія; уміння задовольнити потребу у соціальній комунікації, в емоційних контактах; позитивна емоційна взаємодія у спілкування із значимими дорослими; здатність довіряти людям, які допомагають у вирішенні складних ситуацій у житті, надають психологічну підтримку.

У праці Ющенко І. до чинників резилієнтності віднесено [42, 303]: наявність емоційної підтримки з боку значимого дорослого, який демонструє дитині розуміння складної ситуації і є у цьому контексті прикладом до наслідування та розвитку навичок інтерпретації подій; наявність прийняття емоційних проявів дитини у будь-якій ситуації; здатність віднаходити власні сенси та різностороннє бачення ситуації у будь-яких складних обставинах життя; розвиток навичок соціальної взаємодії та віри у краще, формування почуття відповідальності за те, що відбувається у власному житті (за власний вибір, і власні вчинки); розвиток ключових опорних елементів Я-концепції (позитивне ставлення до себе, повага до себе); оптимізм у погляді на складну ситуацію, яка має місце на сьогоднішній день у житті.

Незмінна віра у власні сили та можливості є однією з основних рис дітей з високим рівнем стресостійкості. Вона зберігається них навіть попри є складні умови воєнної агресії. Ця риса дозволяє формувати навички оптимістичного реагування на події та життєві виклики; здатність сприймати труднощі не як безвихідну ситуацію, а як завдання, які можуть бути поступово вирішені; здатність знаходити ефективні рішення у важких життєвих ситуаціях; навички критичного мислення, які надають можливість обирати ті чи інші дії відповідно до обставин на основі їх аналізу та оцінки.

Зважаючи на викладене, варто зауважити, що при характеристиці конкретних елементів стресостійкості теж прослідковується певне розмаїття підходів до включення тих чи інших умінь до чинників, навичок, ресурсів, стратегій поведінки особистості, які визначають її стресостійкість. Часто ці поняття використовуються як однопорядкові, втім кожне із них має свої відмінності. Так, ресурси особистості – це сукупність цінностей, здібностей та певних рис, що допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх. Стратегії поведінки відображають певні поведінкові моделі, які вироблені людиною при певних обставинах і свідомо застосовуються нею при зустрічі життєвими труднощами. Навички стресостійкості – це сукупність знань і умінь, відображених у доведених до автоматизму поведінкових реакціях на ситуацію

стресогенного характеру. Тобто поведінкові стратегії – це загальне бачення плану дій у ситуаціях певного типу, а навички стресостійкості – це конкретні вміння, втілені у дію у конкретній життєвій ситуації. Тоді як чинники визначають умови, за яких відбувається формування відповідних навичок.

Чинники, що впливають на формування навичок стресостійкості у дітей:

1. Біологічні фактори : порушення регуляції системи генетичних факторів, таких як наприклад варіації в гені транспортера серотоніну, можуть впливати на зниження здатності до відновлення після дії факторів стресогенного характеру;

2. Індивідуальні риси : такі риси, як оптимізм, емоційна саморегуляція та почуття контролю, сприяють вищій стресостійкості дитині; розвиток навичок вирішення проблем і когнітивної гнучкості надають дітям інструменти для переосмислення несприятливого досвіду і ефективної адаптації.

3. Сімейна та соціальна підтримка : підтримуючі та емоційно турботливі дорослі створюють своєрідний захисний буфер від травми; стосунки з однолітками та наявність підтримки на рівні колективів забезпечують емоційну та практичну підтримку дітей під час кризових травмуючих подій.

4. Культурні та суспільні контексти: спільні культурні наративи стійкості та колективних стратегій подолання можуть пом’якшити психологічний вплив війни; доступ до ресурсів у сфері освіти, охорони здоров’я та психологічної допомоги є важливими для сприяння подолання негативних наслідків взаємодії із факторами стресогенного характеру.

Серед різних інструментів вимірювання стресостійкості, у контексті визначення навичок стресостійкості, варто відзначити Шкалу стресостійкості Коннора – з Девідсона-25 (CD-RISC-25), яка містить перелік навичок, які формують основу стресостікості особистості. Зокрема, до них віднесено [39]:

1) здатність адаптуватися до змін;
2) здатність впоратися з перепонами на своєму шляху;
3) здатність побачити гумористичну сторону проблем, що виникають;
4) здатність протистояти стресу;

5) здатність швидко відновлюватися після ситуацій стресогенного характеру;

6) здатність досягти цілей, незважаючи на перешкоди;

7) здатність залишатися сфокусованим навіть у складних життєвих обставинах;

8) здатність продовжувати рухатися уперед у разі невдач;

9) здатність вважати себе сильною особистістю;

10) здатність впоратися з неприємними чи болісними почуттями.

Ще одним інструментом вимірювання стресостійкості у дітей є Шкала гнучкої експресивності дітей і підлітків (CAFE). Це інструмент діагностики є відносно новим, і має на меті з'ясування передбачуваної здатності людини гнучко регулювати емоційне вираження (як у бік підвищення рівня емоційного реагування, так і його зниження), а також оцінити емоційні прояви дитини залежно від різних обставин життя. Хоча першопочатково шкала CAFE зорієнтована на експресивній гнучкості як аспекті регуляції емоцій, у ній наявні фактор, які надають можливість оцінювати показники стресостійкості дітей [74]:

Адаптивне регулювання як ресурс: діти, у яких спостерінається вища експресивна гнучкість, зазвичай демонструють кращі навички регулювання емоцій в цілому. Вважається, що ця здатність коригувати свої емоційні прояви відповідно до контексту слугує внутрішнім ресурсом, який допомагає дітям і підліткам справлятися зі стресом і негараздами, підтримуючи стійкі результати (Бонано, Вестфаль).

Баланс між посиленням і придушенням: Замість того, щоб жорстко використовувати якусь одну стратегію, стійкість у дітей характеризується гнучким балансом – вони можуть як посилювати (підсилювати) позитивні чи навіть негативні емоції, коли цього вимагає ситуація, або знижувати їх к разі потреби. Ця збалансована регуляція пов'язана з кращим соціальним функціонуванням, зменшенням негативних симптомів, наприклад, депресії та тривожності та покращенням міжособистісних стосунків (Бертон, Бонано).

Асоціації з ширшими факторами стійкості: хоча шкала CAFE зосереджена на вираженості емоцій, дослідження показали, що її показники корелюють з іншими показниками стійкості, такими як вища самоефективність, краще вирішення проблем і загальне психологічне благополуччя. По суті, гнучке емоційне вираження може відображати ширшу здатність позитивно адаптуватися перед обличчям стресу – основний елемент стресостійкості.

Таким чином, шкала CAFE визначає набір факторів, які відображають емоційну стійкість дітей і можуть показати, як добре вони можуть адаптувати свої емоційні реакції до різних ситуацій. Цю здатність зараховують до «адаптивних», оскільки вона включає не лише ефективне регулювання емоцій, але й уміння залучати внутрішні та міжособистісні ресурси для підтримки стійкості в умовах труднощів.

У контексті формування навичок резилієнтності у дітей слід приділяти пріоритетну увагу розвитку когнітивних та соціально-психологічних компонентів стресостійкості. Це передбачає навчання усвідомленню різних сторін появи у житті кризових явищ, що виражається через процеси переосмислення життєвих подій, винесення із них певних знань та уроків, а також здатність адаптивно приймати зміни, оцінювати потенційні перспективи й ресурси для особистісного розвитку. Також важливим є формування розуміння власних сенсів життя та поліваріантності шляхів самореалізації, підтримання і розширення соціальної взаємодії та формування значимих соціальних зв’язків, а також розвиток навичок конструктивного діалогу та надання допомоги і підтримки іншим людям [34].

При оцінці психологічного стану дітей, які постраждали від війни та кризових ситуацій, у спеціальних дослідженнях з’ясовано, що за умов коли дитина протягом тривалого періоду зазнає значного стресового впливу, це може призвести до порушень у нейроцеребральному розвитку. Тоді як позитивний стрес може виступати як фактор стимуляції та мобілізації ресурсів організму, що сприяє розвитку мотиваційних процесів, адаптаційних механізмів і когнітивних функцій, стрес, який є вищим за можливості організму впоратися із

ним, може справляти руйнівний вплив на фізіологічні та психологічні процеси організму. Зокрема, інтенсивний стрес може спричинити дисфункцію синаптичної пластичності, що виражається у послабленні зв'язків між нейронами. Такі зміни можуть негативно впливати на навчальну діяльність, ускладнювати формування соціальних зв'язків, спричиняти атипові поведінкові прояви, а також призводити до зниження рівня оптимізму та впевненості у собі. За рахунок розвитку соціально-емоційних навичок у безпечному й константному середовищі з опорою на п'ять захисних елементів (відчуття приналежності до колективу, відчуття власної гідності, позитивні відносини, локус контролю і усвідомлення та оцінка того, що відбувається) забезпечується зниження негативного впливу стресових факторів на дитину [15].

Описуючи психологічну витривалість (hardiness) як один із елементів ефективного протистояння стресу ряд дослідників пов'язують формування навичок стресостійкості саме із цією характеристикою, яка на їхній погляд включає гнучкість у ситуації невизначеності, фрустраційну толерантність, здатність оцінювати ситуації з позиції вирішення викликів, які стоять перед людиною. Дані їхнього дослідження засвідчують, що у людей в Україні в умовах воєнної агресії показники особистісної витривалості є зниженими, що проявляється через емоційний дискомфорт і відсутність внутрішнього локусу контроль. Це призводить до зниження здатності долати стрес у складних життєвих умовах та до порушень на рівні емоційних та поведінкових реакцій.

У якості напрямків розвитку навичок стресостійкості у дітей відзначають: забезпечення для дитини відчуття безпеки; вислуховування дитини; допомого дітям у виявлення позитивних сторін життєвих ситуацій, спілкування з друзями та сім'єю, віднаходження індивідуальної «точки опори» (творчість, спілкування, хобі, участь у допомозі військовим) [4]. Крім того, у якості основного критерію надання психологічної підтримки дітям, які переживають стрес, розглядається індивідуалізований підхід: 1) для відновлення зовнішньої та внутрішньої безпеки та спокою - перша психологічна допомога та кризове втручання, в окремих випадках екстрена психологічна допомога Dr. Moshe Farchi «Six Cs»; 2)

для осмислення досвіду війни - індивідуальна травмофокусована техніка допомоги в клінічних умовах для дітей (групова когнітивно-поведінкова терапію (КПТ), орієнтована на травму, міжособистісна психотерапія, психотерапія травматичного горя; 3) для підтримки психічного здоров'я та психосоціального благополуччя - психосоціальна підтримка дітей (не має на меті індивідуальне терапевтичне втручання для дитини) [22].

Таким чином, враховуючи різний ступінь травматизації дитини, а також етап переживання подій, обирається той чи інший вид психологічної підтримки або допомоги, який обумовлений завданням, що виникає перед дитиною у процесі переживання подій, пов'язаних із війною.

Таким чином до базових навичок стресостійкості молодші школярів варто відносити: уміння формувати чіткий алгоритм дій відповідно до вікового розвитку; навички емоційної саморегуляції (уміння володіти собою, уміння розуміти власні емоції, уміння впливати на власний емоційний стан); вміння знижувати напругу та знімати м'язові затиски; вміння розслаблятися; вміння досягати стану внутрішньої рівноваги; впевненість у власних вилах та здатність зберігати позитивне налаштування, здатність знаходити рішення, обирати варіант дій, спираючись на свої знання і досвід, витривалість, здатність ефективної до соціальної взаємодії на рівні родини та колективів.

Отже, аналіз різних підходів до розуміння стресостійкості молодших школярів дозволяє зробити низку ключових висновків, що стосуються як теоретичних концепцій, так і практичних аспектів формування відповідних навичок. Стресостійкість виявляється багаторівневим конструктом, що інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти функціонування дитини, причому кожен із цих рівнів має власні механізми впливу на адаптаційний потенціал особистості. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до дослідження та розвитку стресостійкості.

Ранні життєві сценарії формують основу для стресостійкості у дітей. Переконання, сформовані у дитинстві під впливом сімейних сценаріїв, мають довготривалий вплив на здатність дитини долати труднощі. Позитивні моделі

поведінки та підтримка з боку значимих дорослих сприяють розвитку впевненості у власних силах. На емоційному рівні ключову роль відіграє емоційна регуляція, яка включає як здатність ідентифікувати власні емоційні стани, так і гнучко керувати їхнім вираженням. Соціальний рівень стресостійкості безпосередньо пов'язаний із системою підтримки, яка включає відносини у родині, з педагогами та у колективі.

Оцінюючи роль зовнішніх і внутрішніх ресурсів при формуванні стресостійкості у молодших школярів, варто відмітити, що ресурси особистості (як-от позитивне мислення, самооцінка, емоційна саморегуляція) у поєднанні із соціальною підтримкою створюють потужний захисний механізм, що допомагає дітям адаптуватися до стресових ситуацій. Ефективна психологічна допомога повинна базуватися на індивідуалізованому підході з урахуванням конкретних потреб молодших школярів, вікових особливостей розвитку та рівня впливу стресових чинників.

Сучасні інструменти психодіагностики стресостійкості у дітей, такі як шкала CD-RISC-25 та CAFE, дозволяють ефективно оцінювати рівень стресостійкості та вчасно виявити потребу в корекційних заходах, що є особливо актуальним в умовах воєнної агресії на території України.

Розвиток навичок стресостійкості у молодших школярів не лише сприяє подоланню кризових ситуацій, а й стає фундаментом для особистісного зростання, формування адаптивних стратегій та критичного мислення, що дозволяє дитині ефективно вирішувати складні життєві завдання та долати стресові ситуації.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ

2.1. Організація емпіричного дослідження для визначення психологічного стану молодших школярів в умовах воєнної агресії

Мета дослідження – визначити поведінкові, емоційні та соціальні параметри стресостійкості молодших школярів в умовах воєнної агресії.

Експериментальна база дослідження – початкова школа «Перша ластівка» (м. Київ, Україна); початкові школи міста Франкфурт (Одер), Німеччина.

Експериментальна вибірка дослідження – 10 учнів початкової школи, які проживають на території України у місті Києві та 10 учнів початкових шкіл міста Франкфурт (Одер) у Німеччині, які вимушено покинули окуповані території та виїхали для проживання у іншу країну.

Загальна кількість учасників експерименту – 20 учнів, вік – 6-11 років.

Емпіричне дослідження складалось із наступних етапів:

1) Вивчення та теоретичний аналіз поняття стресостійкості серед молодших школярів в умовах воєнного стану. Було проведено комплексний огляд та класифікацію різних підходів до розуміння стресостійкості та опис різних її моделей, а також здійснено збір необхідної інформації для здійснення емпіричного дослідження.

2) Ознайомлення із наявними методиками оцінки стресостійкості у дітей для проведення емпіричного дослідження. Розробка анкети для про проведення емпіричного дослідження на базі існуючих релевантних методик психодіагностики.

3) Вибірка опитуваних. У ході дослідження було обрано дітей, яким поставлені питання із опитувальника у складі 20 учнів початкових шкіл – 10 молодших школярів, які проживають і навчаються на території України у місті

Києві та 10 10 молодших школярів, які проживають і навчаються у Німеччині (м. Франкфурт (Одер), які вимушено покинули окуповані території та виїхали для проживання у іншу країну. Перша група дітей не зазнала фізичної школи при проживанні на території, де наявна воєнна агресія, не були свідками воєнних подій, не зазнавали втрат близьких чи рідних, але стикалися із ситуаціями регулярних тривог та потреби перебувати у бомбосховищах або навчатися дистанційно. Друга група молодших школярів – це діти, які вимушено покинули власні домівки, були свідками обстрілів або бойових подій, які не мають на даний час домівок на території України, куди можна повернутися, але фізично не постраждали внаслідок бойових дій і навчалися від 1 до 2 років у початковій школі іноземної держави.

4) Розсилання запрошень. Батьки дітей, які брали участь у дослідженні, отримували запрошення через Вайбер групу з посиланням на опитування. Запрошення містило інструкції щодо заповнення опитувальника та забезпечення конфіденційності даних.

5) Збір даних. Учасники мали можливість зайти на платформу та заповнити опитувальники в зручний для них час. Вони давали відповіді на запитання шкали резилієнтності та Анкети стійкості до стресових ситуацій.

6) Опрацювання та аналіз отриманих у ході емпіричного дослідження даних. Одержані результати були оброблені та проаналізовані з метою визначення рівня стресостійкості дітей.

7) Інтерпретація одержаних результатів та формування загальних висновків.

8) Аналіз та викладення основних напрямків підвищення рівня стресостійкості молодших школярів в умовах воєнного стану.

Проведення тестування здійснювалося у дистанційному форматі з використанням Google форми, посилання на яку було надіслано батькам дітей, які брали участь у опитуванні.

Опитувальник розроблено на основі принципів психології розвитку дітей молодшого шкільного віку. Він базується на сучасних підходах до вивчення

стресостійкості, зокрема оцінки адаптаційних механізмів, рівня емоційної регуляції та соціальної підтримки. Використані питання адаптовані відповідно до вікових особливостей дітей 6-11 років та враховують їх когнітивні й емоційні можливості.

Цей опитувальник за змістом спирається на структуру та елементи наступних психологічних опитувальників, що оцінюють рівень стресостійкості та адаптаційні механізми у дітей:

1. Шкала стресостійкості та соціальної адаптації (Р. Лазарус, С. Фолкман) – використовується для оцінки реакцій дитини на стресові ситуації та її стратегій подолання труднощів.

2. Дитячий опитувальник рівня тривожності (Р. Теммл, В. Амен, М. Доркі) – допомагає виявити рівень тривожності та особливості емоційного реагування дитини.

3. Методика «Як ти вчиниш?» (Н. В. Тарасенкова) – оцінює поведінкові реакції дітей у стресових ситуаціях.

4. Шкала оцінки копінг-стратегій у дітей (Coping Inventory for Stressful Situations – CISS, Е. Ендлер, Н. Паркер) – визначає, які стратегії подолання стресу переважають у дитини (когнітивні, емоційні чи поведінкові).

Опитувальник, використаний у даному дослідженні, поєднує елементи цих підходів, фокусуючись на реакції дитини на стрес, соціальній підтримці та управлінні емоціями.

Опитувальник тесту складається з десяти питань, які згруповано за трьома групами:

Група 1: Реакція на стрес

1. Що ти робиш, коли щось йде не так або тебе засмучує?

Варіанти відповідей: а) Говорю про це з дорослими чи друзями; б) Спробую вирішити проблему самостійно. в) Перестаю про це думати або роблю щось інше.

2. Як ти почуваєшся, коли отримуєш нове завдання в школі?

Варіанти відповідей: а) Впевнений(а) в собі, мені цікаво спробувати; б) Хвилююся, але стараюся зробити. в) Мені важко почати, бо боюся зробити помилку.

3. Що ти робиш, якщо відчуваєш злість або розчарування?

Варіанти відповідей: а) Говорю про це; б) Заспокоююся, займаючись чимось приємним; в) Кричу або плачу.

Група 2: Соціальна підтримка

4. Чи можеш ти розповісти про свої переживання дорослому?

Варіанти відповідей: а) Завжди; б) Іноді; в) Рідко або ніколи.

5. Як ти себе почуваєш, коли інші діти критикують тебе?

Варіанти відповідей: а) Мені неприємно, але я намагаюся зрозуміти їхню думку; б) Сильно хвилююся або засмучуюсь; в) Стаю дуже злим/злою або сумним/сумною.

6. Хто тобі допомагає, коли ти чогось не розумієш чи відчуваєш труднощі?

Варіанти відповідей: а) Батьки або вчителі;б) Друзі; в) Я сам(а).

Група 3: Управління емоціями

7. Що ти робиш, щоб заспокоїтися, якщо переживаєш?

Варіанти відповідей: а) Дихаю глибоко або думаю про щось приємне; б) Дивлюсь мультфільми чи граю; в) Нічого, просто чекаю, поки це мине.

8. Як ти ставишся до ситуацій, коли щось не виходить?

Варіанти відповідей: а) Стараюся ще раз або прошу допомоги; б) Відкладаю або пробую пізніше; в) Дуже засмучуюся або здаюся.

9. Як ти почуваєшся, коли тобі доводиться змінювати те, що ти спланував робити?

Варіанти відповідей: а) Легко змінюю план дій; б) Мені потрібно трохи часу, щоб звикнути; в) Мені дуже важко.

Десяте і одинадцяте запитання є відкритими та передбачають рефлексію дитини щодо варіантів дій чи почуттів, які дитина може переживати у складних для неї обставинах:

10. Що допомагає тобі почуватись краще, коли ти засмучений(а)? Розкажи про свої думки.

11. Як ти думаєш, що тобі потрібно, щоб легше справлятися із складною для тебе ситуацією?

Перелік питань, сформульованих у наведеному опитувальнику, спрямований на дослідження таких важливих аспектів формування навичок стресостійкості у молодших школярів під час війни як:

1. Загальна реакція на стрес, на фактори, які можуть виводити дитину із стану рівноваги. Тут оцінювались поведінкові прояви реагування на ситуації коли щось йде не так або коли дитина відчуває негативні емоції (наприклад, чи шукає вона підтримку, намагається вирішити проблему самостійно чи відволікається від ситуації).

2. Реакція на нові невідомі завдання. Тут оцінюються адаптивні ресурси дитини у непередбачуваних ситуаціях, її впевненість у власних вилах та здатність зберігати позитивне налаштування та дивитися на нову ситуацію життя як на цікаве завдання чи як на ситуацію, у якій не видно рішення.

3. Емоційна саморегуляція. Оцінювались поведінкові стратегії у випадках виникнення негативних емоцій з точки зору прояву рівня емоційної стійкості, вміння керувати власними емоційними станами.

4. Здатність дитини до соціальної взаємодії із значимими дорослими. Досліджувалось чи може дитина відкрито ділитися своїми переживаннями з батьками, вчителями тощо.

5. Здатність дитини задовольнити потребу у соціальній комунікації, в емоційних контактах з однолітками.

6. Оцінювалась реакція на критику з боку однолітків і з’ясовувалось хто стає джерелом підтримки у важких ситуаціях (батьки, вчителі чи друзі).

7. Здатність дитини знайти шляхи заспокоєння при переживанні сильних емоцій (наприклад, глибоке дихання або роздуми про приємне).

8. Здатність адаптуватися до змін у планах і продовжувати діяти, навіть коли щось не виходить, а також чи вдається їй продовжувати активну діяльність.

9. Здатність оцінювати власні емоційні стани щоб виробити механізми поведінки, які допоможуть виходити із складних для переживання ситуацій.

10. Відкриті запитання дозволили зібрати додаткову інформацію про те, що саме допомагає молодшим школярам почуватися краще та які стратегії вона вважає ефективними для подолання стресу.

На основі проведеного дослідження було визначено вплив воєнної агресії на рівень стресостійкості молодших школярів, що дозволило сформулювати рекомендації з психосоціальної підтримки та посилення здатності дітей протидіяти негативним наслідкам ситуацій стресогенного характеру. У комплексі ці підходи сприяли поглибленню розуміння механізмів впливу воєнної агресії на формування навичок стресостійкості молодших школярів та умов, що забезпечують їх адаптацію до складних життєвих обставин.

2.2. Результати дослідження психологічного стану молодших школярів в умовах воєнної агресії

За результатами проведеного емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки.

У разі коли переважну більшість відповідей отримав перший пункт (а) у переліку відповідей, то дитина демонструє високий рівень стресостійкості.

У випадку отримання переважної більшості відповідей другим пунктом (б) у переліку відповідей, у дитини проявляється середній рівень стресостійкості з можливістю розвитку.

У разі переважання відповідей отримав третього пункту (в) у переліку відповідей, то у дитини спостерігається низький рівень стресостійкості, що потребує уваги.

Для першої групи дітей, яка проживає і навчається у початковій школі міста Києва (Україна), результати проведеного опитування засвідчили, що результати вибірки вказують на те, що за наступними показниками рівень стресостійкості визначається наступним чином (додатково див. Додаток А):

1. Загальна реакція на стрес – вибір поведінки у випадку відчуття негативних емоцій:

- вибір обговорити ситуацію з дорослим зробили 40% опитаних;
- вибір самостійного вирішення проблеми зробили 20% опитаних:
- вибір відсторонення від ситуації і її ігнорування обрали 40% опитаних.

2. Реакція на появу нових невідомих ситуацій (завдань) – вибір поведінки з врахуванням адаптивних ресурсів:

- продемонстрували впевненість у власних силах та готовності діяти 30% опитаних;
- продемонстрували невпевненість у здатності вирішити ситуацію, але готовність діяти у нових умовах 30% опитаних;
- продемонстрували невпевненість у своїх силах та страх невдачі 20% опитаних.

3. Навички емоційної саморегуляції – вибір поведінки у разі появи негативних емоцій, вміння ідентифікувати та керувати власними емоціями:

- поведінку у формі проговорення ситуації, і відповідно її оцінки, та оцінки власного ставлення до неї обрали 0 опитаних;
- поведінку у формі відволікання від ситуації та намагання заспокоїтися обрали 60% опитаних;
- поведінку у формі активного негативного реагування на ситуацію (крик або плач) обрали 40% опитаних;

4. Здатність дитини до соціальної взаємодії у контексті обговорення власних емоцій та здатності поділитися почуттями та отримати допомогу від дорослих:

- здатність у будь-якому випадку звернутися зі своїми почуттями до дорослих продемонстрували 40% опитаних;
- здатність у деяких випадках звернутися зі своїми почуттями до дорослих продемонстрували 60% опитаних;

- відсутність здатності ділитися власними почуттями продемонструвало 0 опитаних.

5. Здатність до задоволення потреби у соціальній комунікації з однолітками, саморозвитку та позитивного сприйняття обставин:

- позитивне реагування у формі розуміння точки зори іншої людини, а також винесення певного уроку продемонстрували 60% опитаних;
- сильне хвилювання або негативне сприйняття критики продемонстрували 30% опитаних;
- сильні емоції негативного спектру (злість, сум) продемонстрували 10% опитаних.

6. Здатність дитини просити про допомогу у інших людей при переживанні сильних емоцій:

- здатність попросити про допомогу у батьків продемонстрували 70% опитаних;
- здатність попросити про допомогу у друзів продемонстрували 20% опитаних;
- нездатність попросити про допомогу продемонстрували 10% опитаних;

7. Здатність дитини заспокоюватися при переживанні сильних емоцій:

- знання практик самозаспокоєння (глибоке дихання, розслаблення) продемонстрували 30% опитаних;
- варіант поведінки відволіктися на іншу справу (мультики, ігри) при емоційних сплесках обрали 50% опитаних;
- відсутність будь-яких дій стосовно власного емоційного стану обрали 20% опитаних;

8. Здатність продовжувати діяти попри помилки і невдачі:

- варіант поведінки продовжувати спроби та долати невдачі обрали 70% опитаних;
- варіант поведінки відкласти спроби на потім обрали 30% опитаних;
- варіант поведінки здатися перед викликами ситуації обрали 0 опитаних;

9. Здатність адаптуватися до змін у житті та продовжувати активну діяльність:

- здатність до швидких змін продемонстрували 40% опитаних;
- складнощі у адаптації до нових обставин, що виникають продемонстрували 50% опитаних;
- важку адаптивність до нових обставин продемонстрували 10% опитаних.

10. При наданні відповіді на питання про шляхи заспокоєння були надані наступні відповіді: посидіти у кімнаті, грати у різні ігри, звернутися за підтримкою, відволіктися на щось цікаве, солодощі, мультики.

11. На питання про варіанти долання складної для дитини ситуації більшість дітей описали процес заспокоєння, також були варіанти побути на самоті та проаналізувати ситуацію і зробити висновки, звернутися по допомогу до близьких.

Зважаючи на наведене, діти здебільшого демонструють середній рівень емоційної саморегуляції, здатності зрозуміти свої емоції, відчувають труднощі у швидкій адаптації до зовнішніх змін, і відповідно здатність до адаптації та дій у складних ситуаціях, при цьому легко можуть звертатися по допомогу до рідних і близьких. Стосовно напрямків психологічної підтримки для цієї групи дітей, доцільно звернути увагу на навчання дитини усвідомлювати власні емоційні стани та регулювати їх завдяки спеціальним техніками (як глибоке дихання, арт-терапія тощо), адже показник, що характеризує навички емоційної саморегуляції знаходится у дітей цієї групи на низькому або середньому рівні.

Для другої групи дітей, яка проживає і навчається у початковій школі міста Франкфурт на Одрі (Німеччина), результати проведеного опитування засвідчили, що сукупні результати вибірки вказують на те, що вони демонструють високий рівень стресостійкості (додатково див. Додаток А).

1. Загальна реакція на стрес – вибір поведінки у випадку відчуття негативних емоцій:

- вибір обговорити ситуацію з дорослим зробили 50% опитаних;

- вибір самостійного вирішення проблеми зробили 40% опитаних:
- вибір відсторонення від ситуації і її ігнорування обрали 10% опитаних.

2. Реакція на появу нових невідомих ситуацій (завдань) – вибір поведінки з врахуванням адаптивних ресурсів:

- продемонстрували впевненість у власних силах та готовності діяти 60% опитаних;
- продемонстрували невпевненість у здатності вирішити ситуацію, але готовність діяти у нових умовах 40% опитаних;
- продемонстрували невпевненість у своїх силах та страх невдачі 0 опитаних.

3. Навички емоційної саморегуляції – вибір поведінки у разі появи негативних емоцій, вміння ідентифікувати та керувати власними емоціями:

- поведінку у формі проговорення ситуації, і відповідно її оцінки, та оцінки власного ставлення до неї обрали 10% опитаних;
- поведінку у формі відволікання від ситуації та намагання заспокоїтися обрали 60% опитаних;
- поведінку у формі активного негативного реагування на ситуацію (крик або плач) обрали 30% опитаних;

4. Здатність дитини до соціальної взаємодії у контексті обговорення власних емоцій та здатності поділитися почуттями та отримати допомогу від дорослих:

- здатність у будь-якому випадку звернутися зі своїми почуттями до дорослих продемонстрували 60% опитаних;
- здатність у деяких випадках звернутися зі своїми почуттями до дорослих продемонстрували 40% опитаних;
- відсутність здатності ділитися власними почуттями продемонструвало 0 опитаних.

5. Здатність до задоволення потреби у соціальній комунікації з однолітками, саморозвитку та позитивного сприйняття обставин:

- позитивне реагування у формі розуміння точки зори іншої людини, а також винесення певного уроку продемонстрували 70% опитаних;
- сильне хвилювання або негативне сприйняття критики продемонстрували 20% опитаних;
- сильні емоції негативного спектру (злість, сум) продемонстрували 10% опитаних.

6. Здатність дитини просити про допомогу у інших людей при переживанні сильних емоцій:

- здатність попросити про допомогу у батьків продемонстрували 70% опитаних;
- здатність попросити про допомогу у друзів продемонстрували 20% опитаних;
- нездатність попросити про допомогу продемонстрували 10% опитаних;

7. Здатність дитини заспокоюватися при переживанні сильних емоцій:

- знання практик самозаспокоєння (глибоке дихання, розслаблення) продемонстрували 70% опитаних;
- варіант поведінки відволіктися на іншу справу (мультики, ігри) при емоційних сплесках обрали 30% опитаних;
- відсутність будь-яких дій стосовно власного емоційного стану обрали 0 опитаних;

8. Здатність продовжувати діяти попри помилки і невдачі:

- варіант поведінки продовжувати спроби та долати невдачі обрали 60% опитаних;
- варіант поведінки відкласти спроби на потім обрали 40% опитаних;
- варіант поведінки здатися перед викликами ситуації обрали 10% опитаних;

9. Здатність адаптуватися до змін у житті та продовжувати активну діяльність:

- здатність до швидких змін продемонстрували 10% опитаних;

- складнощі у адаптації до нових обставин, що виникають продемонстрували 70% опитаних;
- важку адаптивність до нових обставин продемонстрували 20% опитаних.

Таблиця 2.1.

Зведені дані емпіричного дослідження

Елемент стресостійкості	Варіанти відповіді	Група 1	Група 2
Вибір поведінки у випадку відчуття негативних емоцій	Говорю про це з дорослими чи друзями	40%	50%
	Спробую вирішити проблему самостійно	20%	40%
	Перестаю про це думати або роблю щось інше	40%	10%
Реакція нові невідомі ситуації, завдання	Впевнений(а) в собі, мені цікаво спробувати	50%	60%
	Хвилююся, але стараюся зробити	30%	40%
	Мені важко почати, бо боюся зробити помилку	20%	0%
Вибір поведінки у разі появи негативних емоцій	Говорю про це	0%	10%
	Заспокоююся, займаючись чимось приємним	60%	60%
	Кричу або плачу	40%	30%
Здатність дитини до соціальної взаємодії у розрізі здатності поділитися емоціями	Завжди	40%	60%
	Іноді	60%	40%
	Рідко або ніколи	0%	0%
Здатність до задоволення потреби у соціальній комунікації з однолітками	Мені неприємна критика, але я намагаюсь зрозуміти	60%	70%
	Сильно хвилююся або засмучуюся через критику	30%	10%
	Стаю дуже злим/злою або сумним/сумною через критику	10%	20%
Здатність дитини просити про допомогу у інших людей	Батьки або вчителі	70%	70%
	Друзі	20%	20%
	Я сам(а)	10%	10%
Здатність дитини заспокоюватися при переживанні сильних емоцій	Дихаю глибоко або думаю про щось приємне	30%	70%
	Дивлюсь мультфільм чи граю	50%	30%
	Нічого, просто чекаю, поки це мине	20%	0%
Здатність продовжувати діяти попри помилки і невдачі	Стараюся ще раз або прошу допомоги	70%	60%
	Відкладаю або пробую пізніше	30%	40%

Продовження таблиця 2.1

	Дуже засмучуюся або здаюся	0%	0%
Здатність адаптуватися до змін у житті	Легко змінюю план дій	40%	10%
	Мені потрібно трохи часу, щоб звикнути	50%	70%
	Мені дуже важко	10%	20%

10. При наданні відповіді на питання про шляхи заспокоєння були надані наступні відповіді: грати у різні ігри, зробити гарну справу, малювання, музика, мультики, спілкування з батьками, сміх.

11. На питання про варіанти долання складної для дитини ситуації більшість дітей описали процес набуття більшої сміливості і рішучості, впевненості у собі, розуміння того що відбувається, вміння переключитись на позитивні речі.

Подані дані засвідчують, що діти, які хоч і пережили події стресогенного характеру, але потрапили у стабільне середовище із підтримкою батьків та наявністю кола спілкування і передбачуваності життєвих завдань та ситуацій, демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно із першою групою опитаних. В цілому проявляють високий рівень емоційної саморегуляції, здатності зрозуміти свої емоції, врівноважене ставлення до зовнішніх змін, і відповідно здатність до адаптації та дій у складних ситуаціях, і особливо здатності звертатися по допомогу до рідних і близьких. Стосовно напрямків психологічної підтримки для цієї групи дітей, варто зорієнтуватися на запит дітей щодо потреби у проявленості сміливості і рішучості, впевненості у собі, осмислення і критичної оцінки подій, які мають місце у житті, розвиток вмінь зосереджуватися на позитивній стороні ситуації, умінні приймати осмислені рішення та віднайдення власних джерел сенсостворення.

2.3. Методи формування базових навичок стресостійкості молодших школярів в умовах воєнної агресії

Стресостійкість у житті кожної дитини має суттєве значення для проживання складних життєвих подій, та подолання їх наслідків. Тим

важливішим є набуття навичок стресостійкості в умовах воєнної агресії, адже дитина може стикатися у цей період як із стресами, із якими вона може зустрічатися у житті без війни (навчальний стрес, стрес від невдач, від булінгу тощо), але додатково і стресами, які викликані ситуацією воєнної агресії на території України. Додатковими стресовими факторами під час війни виступають відсутність почуття безпеки, відчуття невизначеності у житті, страхи за власне життя і життя близьких, відчуття тривожності, що виникає на фоні регулярних обстрілів і тривог тощо. Вплив воєнної агресії на дитину може виявлятися у низці психологічних проблем, у тому числі посттравматичному стресовому розлад, депресії та тривожності. Тому для запобігання довгостроковим негативним наслідкам щодо психологічного здоров'я дитини, важливо надавати дітям належну підтримку, яка сприяє формуванню у них навичок стресостійкості та здатності знаходити необхідні ресурси для допомоги у важких життєвих ситуаціях.

Оскільки діти, які зростають у регіонах, де тривають військові дії, стикаються із низкою стресових факторів різного ступеня тяжкості, то у літературі пропонується враховувати інтенсивність пережитих травматичних подій та досвіду та ранжувати методи допомоги дітям із врахуванням цієї різниці [21]. Так, дослідження відзначають, що різні підходи мають застосовуватися до : 1) дітей, які безпосередньо стали свідками обстрілів, бомбардувань, катувань тощо; 2) дітей, які пережили втрату близьких; 3) дітей, які пережили втрату житла, безпечного середовища, були вимушені змінити місце проживання та звичне середовище та ритм життя; 3) дітей, які були занепокоєні через поведінку значимих дорослих; 4) дітей, які переживають тривожні стани через порушення відчуття безпеки та інформаційний стрес [65; 70].

Численні дослідження оцінювали ефективність шкільного втручання в умовах воєнних конфліктів. Аналіз наукової літератури засвідчує, що структуровані психосоціальні програми, інтегровані в шкільне середовище, такі як безпечні місця, групи підтримки однолітків і навчальні плани з інформацією

про травми, пов’язані з покращенням емоційної регуляції та навичок подолання стресу [52]. Зменшенню симптомів тривоги та стресу сприяють когнітивно-поведінкові техніки, арт-терапію та ігрову терапію. Зазначені методи також позитивно впивають на розвиток соціальної взаємодії, уважності та успішності.

Підтримка з боку значимих дорослих (родини, вчителів, наставників) створюють умови для відчуття дитиною стабільності та безпечності зовнішнього середовища та демонструють поведінкові моделі дорослих (спокійні та врівноважені дії дорослих у складних ситуаціях, пошук ними різних варіантів виходу із ситуацій стресогенного характеру, застосування технік зниження емоційної напруги) демонструють дітям приклад для наслідування, сприяючи підвищенню у дітей стресостійкості, та озброюючи дорослих ефективними стратегіями підтримки дітей під час і після травматичних подій [51]. Програми, спрямовані на вдосконалення батьківських навичок щодо супроводу дитини у переживанні різних емоційних станів, навчання емфатичним варіантам реагування на дитячі стани, грайливості, проведення діалогів з опорою на прив’язаність сприяє зміцненню сімейних зв’язків, також продемонстрували ефективність у зниженні рівня стресу у дітей [6].

Спираючись на дані проведених психологічних досліджень, можна визначити наступні методи, які є ключовими у процесі формування навичок стресостійкості для молодших школярів у регіонах, що постраждали від воєнної агресії:

1. Шкільна психологічна підтримка:

а) Безпечне навчальне середовище та ефективна взаємодія педагогів із дітьми з пріоритетом емоційної стабільності та безпечності життєвого простору поряд з поставленими навчальними цілями. Найперше це передбачає створення передбачуваності розпорядку у житті дитини, у тому числі відновлення щоденних рутин (наприклад, послідовних розкладів) [56]. Такі заходи знижують негативний вплив від переживань щодо непередбачуваності війни, сприяють зменшенню підвищеної емоційної напруги.

б) Просвітницькі програми для вчителів і переобладнання класів. Шкільні вчителі відіграють вкрай важливу роль у житті молодших школярів, адже саме вони виконують як навчальні так і виховні функції, є прикладом для дітей у поведінці, емоційному регулюванні та реакціях на ситуації стресогенного характеру. В умовах воєнної агресії вони також забезпечують базову потребу дитини у безпеці. Тому навчання їх дієвим інструментам подолання негативних емоцій, допомоги дітям переживати складні емоційні стани негативного спектру, та напрацювання алгоритмів дій у складних життєвих обставинах, пов'язаних із воєнною агресією на сьогодні є пріоритетом у процесі формування навичок стресостійкості молодших школярів. Програми професійного розвитку, які сфокусовані на комунікації, що передбачає психологічну підтримку у травмуючих ситуаціях (наприклад, методи деескалації, перевірка мови), є критично важливими. В Україні вчителі, які здобули знання щодо розпізнавання дисоціації та агресії, засвідчили зниження кількості зривів у класі на 25%[56]. Структурні адаптації, такі як зменшення сенсорних тригерів (гучні звуки) і створення «куточків заспокоєння», також знижують реакції на стрес.

в) «Класи зцілення» [15], дружні до дітей: доведено, що створення спеціальних приміщень, де діти можуть безпечно вчитися та гратися, відновлює відчуття нормальності та стабільності (наприклад, через створення просторів, дружніх до дітей). Ці простори забезпечують структуровані дії, такі як групові ігри, мистецтво та розповідання історій, які дозволяють дітям виражати свої емоції та переживати травматичний досвід.

г) Навчальні програми, орієнтовані на надання психологічної підтримки при травмі: інтеграція підходів, спрямованих на допомогу у роботі із травматичним досвідом, у повсякденну діяльність у класі може допомогти дітям зрозуміти свої емоційні реакції та керувати ними. Навчальні програми, які навчають ідентифікації емоцій, вирішенню конфліктів і уважності, покращують емоційну саморегуляцію. Це включає використання програм соціального та емоційного навчання (SEL) і вправ на уважність, які ефективні для зменшення

стресу та розвитку навичок стресостійкості. У Газі програми SEL підвищили просоціальну поведінку учнів на 32%, незважаючи на постійну наявність ситуацій стресогенного характеру [56].

Програма психосоціальної допомоги дітям у зонах конфлікту (PCCCA) є прикладом ефективних механізмів підтримки у класі. Вона включає: налагодження довірчих відносин та створення безпечного простору; емоційну проявленість та регуляцію; когнітивне переосмислення; творчо-експресивну терапію; спільну гру; залученість батьків до навчання психологічній допомозі дітям. Ця програма охопила понад 96 000 дітей у багатьох країнах, які постраждали від воєнних конфліктів, та прияли зниженню впливу травмуючого досвіду на дітей та підвищенню їх стресостійкості [52].

2. Психологічна підтримка на рівні родини та програм, що надаються спеціальними організаціями, такими як наприклад профільні центри психологічної допомоги та громадські організації:

а) Батьківська підтримка так само як підтримка вчителів має вирішальне значення у процесі формування базових навичок стресостійкості молодших школярів. Програми, які навчають батьків ефективним методам управління реакціями на стрес, власними емоційними станами, а також комунікації із дітьми (з опорою на прив'язаність), дозволяють їм забезпечити відчуття задоволеності базових потреб дитини у безпеці, любові, прийнятті, спілкуванні, автономності, відчутті власної значимості та достатності власних сил, сприяють збереженню спокійного та впевненого стану у дітей та структурованість та рутинність життя, які допомагають дітям у житті в умовах воєнної агресії. Поліпшення психічного здоров'я батьків безпосередньо пов'язане з кращими результатами для дітей [51].

Батьки чи опікуни, які переживають стрес під впливом ситуацій стресогенного характеру, демонструють патерн поведінки, який виявляється у емоційному стримуванні. Такі програми підтримки як програма Huggy-Puppy (HPI), опосередковано підвищують ефективність дій батьків у спілкуванні із дітьми, розширюючи можливості дітей за допомогою терапії на основі ляльки

собачки, яка спеціально створена для того щоб надати можливість дитині відчути підтримку від обіймів або надати можливість дитині попіклуватися про свого улюбленця. Програма Huggy-Puppy (HPI), була розроблена професором Аві Садехом та його колегами під час ізраїльсько-ліванської війни. Вона демонструє зміну парадигми у вирішенні гострих стресових реакцій у дітей, які живуть в умовах воєнних конфліктів. Ця методика психологічної підтримки заснована на психології розвитку, теорії прихильності та ігровій терапії, сприяє зміні реакцій дітей на стрес. Перетворюючи пасивних жертв травми на активних опікунів, Huggy-Puppy порушує процес виникнення страху та безпорадності, та відповідно стресу, що пов'язані з воєнним конфліктом. Діти, які взаємодіяли із лялькою Huggy Puppy, демонстрували на 55% менше проявів сильних стресових реакцій, ніж контрольна група, оскільки догляд за лялькою відновив у них почуття волі [68]. Паралельно проводились навчальні заходи для батьків з емоційного самоконтролю, з оцінки власних емоційних станів та напрацювання толерантності до дистресу продемонстрували ще кращі результати.

б) Ініціативи, орієнтовані на психосоціальну підтримку, організовану на державному або місцевому рівні : програми психологічної підтримки ні базі спеціалізованих центрів, громадських організацій у межах муніципальних, державних та міжнародних ініціатив сприяють виробленню у людей, які зазнають негативного впливу воєнної агресії, відчуттю єднання та підтримки. До таких ініціатив належать семінари, майстер-класи та інші навчальні заходи зі стійкості, групи психосоціальної підтримки, заходи психосоціальної підтримки у спортивних секціях, клубах розвитку, ігрових та творчих студіях, гуртках різного спрямування. Такі заходи сприяють формуванню нових соціальних зв'язків для вимушено переміщених осіб, допомагають адаптуватися до нових викликів і вимог життя, що спровоковані воєнною агресією. Ці ініціативи можуть також сприяти створенню проектів психологічної підтримки з використанням культурного контексту життя населення кожної країни, що, у

свою чергу, також створює основу для емоційного зцілення та вироблення навичок стресостійкості.

в) Культурні традиції, такі як спільне оповідання історій або меморіальні церемонії, сприяють колективній стійкості, перетворюючи травму в спільну мету перемоги над складними обставинами та формування навичок стресостійкості в умовах травмуючого досвіду [62]. У Руанді після травматичних подій масових вбивств населення, діти, які брали участь у традиційних барабанних гуртках, засвідчили помітне зменшення симптомів депресії порівняно з однолітками, які не були залучені до таких культурних заходів [43]. Переживання та усвідомлення дитиною життєвих подій шляхом розповідей та оповідань відображає активно-спонукаючий характер опрацювання подій стресогенного характеру. У такий спосіб визначається цінність пережитих подій та набутого досвіду, зв'язок між внутрішньою діяльністю осмислення та зовнішніми проявами переживання певних подій, емоцій, станів. Опис почуттів та емоцій здійснюються з використання метафор, рефлексії. Школи можуть розробляти та впроваджувати певні ініціативи у розвитку приналежності дітей до української культури і традицій, що сприятиме як розвиткові дітей, так і їхньому психологічному відновленню і віднаходженню власних сенсів самоідентифікації та зв'язку із культурною спадщиною родини та країни.

Дослідження свідчать про те, що релігійні переконання можуть сприяти позитивній переінтерпретації особистого досвіду. Зокрема, у Шрі-Ланці діти, які постраждали від військової агресії та виховувалися дитячих будинках із буддистською і християнською базою діяльності, демонстрували вищий рівень стресостійкості порівняно з тими, хто не брав участі у релігійних практиках. Такі практики як медитація, декламація п'яти заповідей буддизму, читання оповідей про Будду та усвідомлення життєвих обставин, крізь призму подолання труднощів та сприяння добробуту, створили для дітей опорну основу для подолання негативних наслідків травмуючих подій. Аналогічна позитивна кореляція між релігійністю та стресостійкістю була виявлена серед

ізраїльського населення, яке пережило ракетні атаки. Таким чином релігія виступає не лише джерелом культурної ідентичності, а й забезпечує сенсостворюючу основу для осмислення як травматичних подій, так і процесів зцілення [48].

3. Індивідуальні терапевтичні підходи:

а) Когнітивно-поведінкові методи та методи розвитку уважності: когнітивно-поведінкова терапія, адаптована дітей, з урахуванням особливостей вікового періоду молодшого школярства демонструє свою дієвість у допомозі дитині змінити структуру неадаптивних думок і поведінки. Когнітивна терапія націлена на зміну оцінки ситуацій, що призводять до стресових реакцій та відповідно, модифікацію поведінки залежно від вимог конкретної ситуації. Так, Протокол SEE FAR CBT, розроблений для дітей, які проживають у регіонах, де мають місце регулярні ракетні атаки, включає у себе за п'ять основних компонентів: соматичне виховання (розуміння фізіології стресу); емоційну регуляцію (виявлення/управління емоційними станами); когнітивну реструктуризацію (поставлення під сумнів переконань щодо наявних загроз); залучення сім'ї (посилення опірності зважаючи на прив'язаність); адаптивна переоцінка (рефреймінг наративів травми).

Дослідження за участю 45 палестинських дітей показало, що 12 індивідуальних сеансів когнітивної терапії SEE FAR зменшили тяжкість проявів ПТСР на 62% порівняно з 38% у межах групових занять у школі. Примітно, що ефект ід застосування психотерапевтичних заходів зберігався протягом 4 місяців спостереження, при цьому група КПТ продемонструвала на 23% вищі показники когнітивної гнучкості в умовах час стресу [55].

б) Ефективні програми підтримки розвивають практичні навички подолання, а не лише реагування на проявлені симптоми. «Протокол покращення подолання», протестований з ізраїльськими дітьми після ракетних атак, використовує методи оповідання історій у межах розвитку стійкості. Діти спільно створюють «портфоліо стійкості», документуючи випадки успішного управління стресом, зміцнюючи самоефективність. Результати цього

дослідження засвідчили покращення когнітивного контролю у дітей, що використовували зазначений метод [54].

Заходи психологічної допомоги і підтримки, спрямовані лише на один рівень, наприклад, індивідуальна психотерапія, часто не здатні підтримувати стійкість без паралельних зусиль для зміцнення сімейної підтримки на рівні сімей та груп, у яких дитина бере участь [43]. Наприклад, програми War Child Holland об'єднують когнітивно-поведінкові методи з навчанням опікунів та мобілізацією громади, зменшуючи симптоми посттравматичних стресових розладів на 40% у поздовжніх оцінках [57].

в) Методи релаксації і зняття емоційної напруги.

До них найперше відносять дихальні вправи, м'язове розслаблення, формування образів позитивного змісту. Зазначені вправи є вкрай необхідними за умов негативного емоційного переживання дитиною травмуючих ситуацій, яке проявляється в утворенні м'язових затисків за рахунок скорочення м'язів певної групи. Такі затиски знімаються у ході глибокого дихання, коли дитина навчається повільно робити вдих носом, затримувати на короткий час дихання і робити повільний видих ротом. Такі вправи спрямовані на покращення емоційної саморегулярії дитини та відновлення емоційної рівноваги.

Mindfulness і медитація: ці практики покращують емоційну регуляцію та зменшують стрес, сприяючи спокійному та зосередженому розуму (Гоял). Практики медитації набувають все більшого визнання у контексті психологічної допомоги та розвитку навичок стресостійкості, в тому числі у дітей. Процес медитації характеризується концентрацією внутрішньої уваги, що супроводжується глибоким м'язовим розслабленням та досягненням емоційної рівноваги. Серед основних переваг цієї практики, порівняно з іншими методами психосоціальної допомоги, слід відзначити простоту її застосування. Практика медитації ефективно сприяє зниженню емоційного напруження та нормалізації психічного стану, забезпечуючи захист організму від негативних впливів стресових факторів через регуляцію дихання, стабілізацію пульсу та зменшення інтенсивності тривожності і страху.

Фізична активність: доведено, що регулярні фізичні вправи покращують настрій і зменшують тривогу, тим самим підвищуючи стресостійкість (Хілман).

4. Інноваційні терапевтичні методи психологічної підтримки:

а) Art-терапія та ігрова терапія: невербальні терапевтичні методи особливо ефективні для дітей молодшого віку, яким може бути важко сформулювати свої почуття. Мистецтво, музика та ігрова терапія пропонують альтернативні засоби для вираження та обробки травми. Сенсомоторні підходи усувають травму, що зберігається соматично. Наприклад, йога та ритмічні рухи регулюють вісь HPA, стимулюючи блукаючий нерв, знижуючи рівень кортизолу до 29% у дітей, постраждалих від війни. Ігрова терапія з використанням маріонеток або малювання на піску чи ігор з піском, так само демонструє успішність застосування для зниження у дітей показників стресу [68].

2) Цифрові платформи підтримки психічного здоров’я.

Мобільні програми, які проводять вправи з когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), забезпечують своєчасність та точковість допомоги в зонах воєнної агресії. Пілотне дослідження в Сирії показало, що 12 тижнів КПТ на основі додатків зменшили безсоння та частоту важких спогадів на 40% серед підлітків [56].

Оскільки молодші школярі зустрічаються у із конкретними віковими завданнями розвитку, і враховуючи їхній когнітивний та емоційний розвиток, можна стверджувати, що формування базових навичок стресостійкості забезпечується за рахунок забезпечення базових потреб дитини, і найперше створення «безпечного» середовища з боку значимих дорослих. При цьому показники стресостійкості молодших школярів підвищуються тоді, коли батьки та вчителі демонструють впевненість, оптимізм і здатність керувати власними емоціями.

Отже, задля попередження таких серйозних наслідків впливу війни на дітей як посттравматичний стресовий розлад, тривожність, депресія, агресивність, проблеми із концентрацією, проблеми зі сном, зниження самооцінки необхідно вживати дієві заходи психологічної підтримки дітей.

Розробка дієвих технік підтримки дітей під час війни є важливим завданням для психологів, педагогів, батьків як з точки зору збереження генофонду української нації, так і забезпечення нормального розвитку кожної дитини в Україні. Такі заходи мають бути комплексними з точки зору взаємодії батьків та педагогів навчальних закладів, вчителів секцій, гуртків, шкіл творчості.

До заходів розширення психологічної адаптивності та створення умов для розвитку навичок стресостійкості у молодших школярів в умовах воєнної агресії слід віднести: довірливе спілкування із значимими для дитини дорослими, освоєння дитиною навичок розуміння та усвідомленого переживання власних емоцій, створення умов для формування у дитини віри, що вкладені зусилля матимуть результат (підтримка віри у себе); поглиблення соціальних зв'язків зважаючи на коло інтересів дитини (спортивні секції, клуби розвитку, ігрові та творчі студії, гуртки, заняття із батьками), навчання дітей алгоритму дій у різних екстремальних ситуаціях (наприклад, пересування під час тривоги у найближче бомбосховище, перші дії під час пожежі тощо); навчання основ психологічної самодопомоги (як наприклад, дихальним вправам), навчання основ надання першої допомоги; адаптація методів навчання під нові виклики, пов'язані з війною (як-то онлайн освіта, уроки у бомбосховищах, доступ до навчальних матеріалів за обмеженої можливості користуватися Інтернетом), розвиток здатності приймати і надавати допомогу; забезпечення регулярного передбачуваного розпорядку дня, заняття фізичними вправами, обговорення із дитиною перспективи її майбутнього та мрій. Такі заходи мають бути закладені у основу розробки програм, спрямованих на зменшення рівня стресу та підвищення рівня психологічного благополуччя у дітей під час війни.

ВИСНОВКИ

Проведений аналіз висвітлених у наукових джерелах психологічних теорій та концепцій стресостійкості та резилієнтності, ознайомлення з різними підходами до використовуваної термінології, розуміння структури та основних факторів стресостійкості, надає змогу дійти наступних висновків.

1. Психологічні наслідки війни для дітей є одним із найбільш нагальних і важливим питань у психологічній науці, яке потребує подальшої розробки та дослідження. Особливо це питання є важливим для школярів, які навчаються і проживають останніми роками і Україні в умовах воєнної агресії. Молодші школярі (віком 6–11 років) особливо вразливі до дії факторів стресогенного характеру, пов'язаних із воєнною агресією, оскільки їхній розвиток залежить в тому числі від задоволення базових потреб дитини, наявності безпечного, стабільного середовища та турботливих значимих дорослих, які можуть будувати відносини із дитиною з опорою на прив'язаність. Тривалий вплив насильства, вимушеного переміщення, втрати близьких можуть спровокувати сильні негативні психологічні реакції на стрес, які погіршують психологічний розвиток, успішність у навчанні і стан психічного здоров'я у довгостроковій перспективі. Саме тому розвиток навичок стресостійкості у молодших школярів в умовах воєнної агресії є важливим завданням для батьків, учителів, психологів та держави з метою при розробці та впровадженні Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні.

2. У наукових джерелах виявленню особливостей стресостійкості присвячено низку праць, які відображають розвиток та поглиблення знань у сфері розуміння факторів та структурних елементів, які є визначальними для розуміння цього поняття у психології. Основні підходи тлумачать стресостійкість як показник психічного благополуччя, здатність адаптуватися при наявності впливу факторів стресогенного характеру, психологічний ресурс, захисний психологічний механізм, особистісна системна характеристика.

Ключові відмінності у розуміння стресостійкості полягають у наступному: основні відмінності у поглядах на розуміння стресостійкості особистості полягають у наступному: момент її прояву (у сам момент виникнення події, що потребує проявлення стресостійкості, або після такої події протягом тривалого часу); механізм прояву (через внутрішній процес переосмислення, зміни фокусу сприйняття чи через зовнішні дії, вчинки та поведінкові реакції; механізм реагування на ситуацію: (здатність витримувати психічне напруження і навантаження або здатність адаптуватися до ситуації); фактори, що впливають на прояв стесостійкості: 1) це будь-які події чи обставини, що викликають у людини стресову реакцію або це події надзвичайного, непередбачуваного характеру).

3. Зважаючи на проведений аналіз наукової літератури, стресостійкість особистості можна визначити як комплексну властивість особистості обумовлену особистісними і генетичними факторами, формування якої відбувається на когнітивному, емоційному, поведінковому, соціальному рівнях та яка характеризує здатність витримувати ситуації стресогенного характеру, знижувати негативний вплив стресу на психічне і фізичне здоров'я у момент виникнення та дії стресогенної ситуації, долати стрес та його наслідки протягом певного періоду часу, ефективно адаптуватися до стресогенних ситуацій, зберігати або відновлювати стан психологічного благополуччя під час або після подій стресогенного характеру.

4. Стресостійкість складається із низки компонентів, які мають свої особливості, у тому числі для людей, які різняться за віком. Вони також у різних джерелах розглядаються з різних кутів зору. До них, відносять зокрема, когнітивний, емоційний, поведінковий, особистісний соціальний та фізіологічний компоненти. Таким чином, для характеристики стресостійкості молодших школярів важливо враховувати як специфіку завдань розвитку цього вікового періоду, так і вікову специфіку прояву зазначених компонентів. Під час воєнної агресії молодші школярі демонстрували такі прояви психологічних реакцій на стрес як тривожність, емоційні порушення, страх, почуття

небезпеки, зниження мотивації, переживання через потребу у адаптації до нових умов життя, нових місць, нових людей, втрати, прояви станів люті, агресії, гніву, провини. Отже, стресостійкість молодших школярів в умовах воєнної агресії формується у зв'язку із переосмисленням подій, переживанням емоцій, адаптацією до нових умов життя та подоланням психологічних наслідків від впливу зазначених подій, що трапляються із ними у житті.

5. У межах складових стресостійкості особистості, до особливостей її прояву у молодших школярів зважаючи на вплив воєнної агресії, можна віднести: 1) у межах когнітивної складової на цьому етапі діти навчаються більш систематично і логічного осмислювати свій досвід, водночас може підвищуватися їх усвідомлення загроз, що призводить до зростання тривожності, страхів, проблем зі сном тощо; у межах емоційної складової молодші школярі розвивають навички емоційної регуляції як частину свого соціально-емоційного розвитку, однак вплив травми під час війни може суттєво порушити ці регулятивні процеси, що призведе до збільшення випадків тривоги, депресії та поведінкових труднощів; у межах соціальної складової система соціальної підтримки створює умови для зниження дії факторів стресогенного характеру на дитину та подолання негативних наслідків стресу. Тобто формування навичок стресостійкості у молодших школярів має відповідати з одного боку віковим особливостям розвитку, а з іншого боку цілям подолання стресових реакцій, що викликані саме негативними подіями, що існують виключно під час війни.

6. До базових навичок стресостійкості молодші школярів варто відносити: уміння формувати чіткий алгоритм дій відповідно до вікового розвитку; навички емоційної саморегуляції (уміння володіти собою, уміння розуміти власні емоції, уміння впливати на власний емоційний стан); вміння знижувати напругу та знімати м'язові затиски; вміння розслаблятися; вміння досягати стану внутрішньої рівноваги; впевненість у власних вилах та здатність зберігати позитивне налаштування, здатність знаходити рішення, обирати варіант дій, спираючись на свої знання і досвід, витривалість, здатність

ефективної до соціальної взаємодії на рівні родини та колективів. Сучасні інструменти психодіагностики стресостійкості у дітей, такі як шкала CD-RISC-25 та CAFE, дозволяють ефективно оцінювати рівень стресостійкості та вчасно виявити потребу в корекційних заходах, що є особливо актуальним в умовах воєнної агресії на території України.

7. Спираючись на дані проведених психологічних досліджень, можна визначити наступні методи, які є ключовими у процесі формування навичок стресостійкості для молодших школярів у регіонах, що постраждали від воєнної агресії : 1) шкільна психологічна підтримка (створення безпечного навчального середовища та ефективної взаємодії педагогів із дітьми; просвітницькі програми для вчителів і переобладнання класів; створення «Класів зцілення»; навчальні програми, орієнтовані на надання психологічної підтримки при травмі); 2) психологічна підтримка на рівні родини та програм, що надаються спеціальними організаціями (програми, які навчають батьків ефективним методам управління реакціями на стрес, власними емоційними станами, а також комунікації із дітьми; ініціативи, орієнтовані на психосоціальну підтримку, організовану на державному або місцевому рівні; культурні та духовні практики психологічної підтримки); індивідуальні терапевтичні підходи (когнітивно-поведінкові методи та методи розвитку уважності; програми психологічної підтримки, спрямовані на розвиток практичних навичок подолання, а не лише реагування на проявлені симптоми; методи релаксації і зняття емоційної напруги; фізична активність); інноваційні терапевтичні методи психологічної підтримки (Art-терапія та ігрова терапія, цифрові платформи підтримки психічного здоров’я).

Формування базових навичок стресостійкості забезпечується за рахунок забезпечення базових потреб дитини, і найперше створення «безпечного» середовища з боку значимих дорослих. При цьому показники стресостійкості молодших школярів підвищуються тоді, коли батьки та вчителі демонструють впевненість, оптимізм і здатність керувати власними емоціями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. С. 47-51. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.9 (дата звернення 14.11.2024).

2. Барсукова О. Страх звуків, апатія, агресія: які наслідки війни помітні у дітей? 2023. URL: https://life.pravda.com.ua/society/2023/02/27/253094/ (дата звернення 09.11.2024).

3. Василевська О.І. Підтримка психологічної стійкості особистості у стресових ситуаціях *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 20 квітня 2023 року. Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. 560 с. URL: https://surl.li/mvfryf (дата звернення 30.08.2024).

4. Василевська О. І. Збереження життєстійкості особистості в умовах воєнних дій. Сумський обласний інститут післядипломної освіти. 2022. URL: : https://surl.li/pkteyr (дата звернення 07.06.2024).

5. Горбань Г. О., Губа Н. О., Мосол Н. О., Неманежина А. О. Кваліфікаційна робота з психології : навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти першого бакалаврського і другого магістерського рівнів, що навчаються за освітньою програмою «Психологія». Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 150 с.

6. Денієл А. Г'юз. Батьківство з опорою на прив'язаність. Ефективні стратегії турботи про дітей / пер.з англ. Ірини Куришко. Львів, 2023. 224 с.

7. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології; Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Одеса, 2018. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/ (дата звернення 21.06.2024).

8. Корольчук В. М. Копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України.* 1 (20). 2011. С. 164-171.

9. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2009. 42 с.

10. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Соціальні та поведінкові науки». Вип. 7(36). 2022. С. 98-117.

11. Когут О. О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простора. *Psychological journal*. Вип. 7 (7). 2021. С. 87-96.

12. Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2017. URL: https://surl.li/dyzmlk (дата звернення 07.08.2024).

13. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.

14. Матвієнко О. В., Олефіренко Т. О. Емоційне благополуччя дітей та педагогів: проблеми та практика підтримки в умовах військової агресії. Освітньо-науковий простір». *Educational scientific space*. № 3 (2). 2022. С.71-79.

15. Машке А. Healing Classrooms. Класи зцілення. Безпечні місця для спільного навчання. 2024. 120 с. URL: https://surl.li/kuqkbe (дата звернення 05.11.2024)

16. Мельник Ю.В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2020. URL: https://surl.li/qnxtry (дата звернення 14.10.2024)

17. Назаров О., Сенько А. Стресостійкість та її особливості у працівників ДСНС в умовах воєнного стану. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. № 2(6). С. 43-50.

18. Обговорення «Психологічна підтримка дітей в умовах військових дій» у межах Всеукраїнського онлайн марафону «Реалізація змісту Державного стандарту дошкільної освіти в парціальних програмах». URL: https://surl.li/ruxhhg (дата звернення 20.11.2024).

19. Олена Зеленська розповіла, як втілюється ініціатива зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Офіційне інтернет-представництво Президента України. (28 грудня 2022 р.) URL: https://surl.li/eozrtq (дата звернення 17.06.2024).

20. Про затвердження переліку пріоритетних тематичних напрямів наукових досліджень і науково-технічних розробок на період до 2023 року : Постанова Кабінету міністрів України від 7 вересня 2011 р. № 942. URL: https://surl.li/vseqoq (дата звернення 17.06.2024).

21. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос». 2015. 207 с.

22. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події : навчально-методичний посібник / автори-упоряд. : Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. Київ : 2022. 100 с. URL: https://surl.li/ryunzi (дата звернення 12.09.2024).

23. Прес-реліз Дослідження психологічного стану населення в умовах повномасштабної війни. 2022. URL: https://surl.lu/okekqq (дата звернення 17.06.2024).

24. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія: Психологія 1. 2022. С. 148-152.

25. Саннікова О. П. Стресостійкість як психологічний ресурс подолання стресу. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.). Одеса, 2023. С. 129-137.

26. Сарісова К. Психічні травми. Якщо ми зрозуміємо як наше тіло реагує на травму, то зможемо поступово відновитися. *Psychologie*. URL: https://psychologie.cz/ukr/psihichni-travmi/ (дата звернення 18.07.2024).

27. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ, 2012. 376 с.

28. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 35. № 4. 2024. С. 91-95.

29. Стельмащук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів, 2019. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2019. 217 с. URL: https://surl.li/djfisx (дата звернення 26.06.2024)

30. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні, Джонатан М. ДеП’єрро. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Видання третє. Львів. Манускрипт. 2024. 384 с.

31. Ткаченко О. Принципи, категорії і методологічні проблеми психології. *Психологія і суспільство*. № 1. 2009. С.45-133.

32. Титаренко Т.М. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. URL: https://lib.iitta.gov.ua/ (дата звернення 15.07.2024).

33. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький, 2020. 160 с.

34. Токарева Н. Особистісні предиктори резильєнтності осіб підлітково-юнацького віку в умовах війни. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни*: зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.практ. конф., 23 листопада 2023 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». 2023. С. 11-15.

35. Третина українців має нижчий середнього рівень якості життя, 70% невпевнені у майбутньому. Результати дослідження на тему: «18 місяців потому: оцінка психічного здоров'я та психосоціальних потреб в Україні», проведеного HIAS Ukraine та ГО «Дівчата». *Укрінформ*. 15.11.2023. URL: https://surl.li/oszpvu (дата звернення 23.06.2024)

36. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

37. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. URL: http://psychology-naes-ua.institute/read/2459/ (дата звернення 10.06.2024)

38. Шевченко Р.М. Стресостійкість у контексті міждисциплінарного дослідження. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2016, Том. IX, Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія, Вип. 8 С. 527-535.

39. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (cd-risc-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. №80. 2020. URL: https://surl.li/mwxhog (дата звернення 14.08.2024)

40. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія / за ред. С.Д. Максименка. Київ : ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. №7. С. 143–148.

41. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Вип. 39. С. 199–203. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825. (дата звернення 16.08.2024).

42. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 128. С. 302-306. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_128_69 (дата звернення 16.07.2024).

43. Betancourt T.S., Khan K.T. The mental health of children affected by armed conflict: protective processes and pathways to resilience. *Int Rev Psychiatry*. 2008. №20(3). P. 317-28. URL: https://surl.li/vfuzdu (дата звернення 05.11.2024)

44. Betancourt T.S., Meyers-Ohki S.E., Charrow A.P., Tol W.A. Interventions for children affected by war: an ecological perspective on psychosocial support and mental health care. *Harv Rev Psychiatry*. 2013. 21(2) P. 70-91. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4098699/ (дата звернення 04.10.2024)

45. Boltivets S., Korolchuk M., Korolchuk V., Myronets S., Pozdnyshev Y. Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles. *Propositos Representaciones.* 2021. T. 9. 1102. URL: https://surl.li/euxqbj (дата звернення: 30.07.2024)

46. Blair, C., Raver, C. C.. Child development in the context of adversity: Experiential canalization of brain and behavior. *American Psychologist*. 2012. Vol. 67(4). P. 309-318.

47. Cicchetti, D., Rogosch, F. A. The impact of child maltreatment and psychopathology on neuroendocrine functioning. *Development and Psychopathology*. 2002. Vol. 14(4). P. 733-751.

48. Chandi F., Michel F. Spirituality and Resilience in Children of War in Sri Lanka. 2011, Jo*urnal of Spirituality in Mental Health*. 13(1). P. 52-77. URL: https://surl.li/oxlksg

49. Erste Studienergebnisse zeigen: Krisen haben großen Einfluss auf psychische Gesundheit von Jugendlichen. 2024. URL: https://surl.li/vctpxb

50. Fleming J, Ledogar RJ. Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research. *Pimatisiwin*. 2008. Vol. 6(2). P. 7-23.

51. Jordans MJD, Tol WA. Mental health and psychosocial support for children in areas of armed conflict: call for a systems approach. *BJPsych Int.* 2015.12.P.72-75. URL: https://surl.li/mycpth (дата звернення 28.10.2024).

52. Hall J., Ahmad Abeer S., Nordenving S. and Gredebäck G. Child development and resilience in war, conflict and displacement. *Stockholm international peace research institute*. 2022. URL: https://surl.li/imhvsn (дата звернення: 08.10.2024).

53. Hofgaard, L.S., Nes, R.B. & Røysamb, E. Introducing two types of psychological resilience with partly unique genetic and environmental sources. *Nature Scientific Reports.* Vol. 11. 2021. URL: https://www.nature.com/articles/s41598-021-87581-5 (дата звернення: 28.07.2024).

54. Katherine E. Usman and Sumara Masood Ul Hassan. Reconceptualizing Severe Traumatic Stress Reactions of Children and Young People: A Resilience Perspective. Voices against torture. *Vancouver Association for the Survivors of Torture.* URL: https://surl.li/yxkmib (дата звернення: 18.11.2024).

55. Lahad, M., Leykin, D., Farchi, M., Doron, M., Gidron, Y., Rozenblat, O., & Fajerman, Z. SEE FAR CBT Therapy for Children with Post-Traumatic Stress Disorder under Prolonged Political Conflict. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research*. 2016. №3(1). P. 1–12. URL: https://surl.gd/imaatj

56. Lunov V. and Rozhkova I. Enhancing Student Resilience During Times of War: Strategies and Interventions. 2024.

57. Kenneth Miller. How does a child's brain respond to war? Warchild. URL: https://www.warchild.net/research-and-development/child-brain-arwar/ (дата звернення 12.11.2024).

58. McEwen B.S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Phsycological review*. Vol. 87(3). P. 873-904. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17615391/ (дата звернення: 25.07.2024).

59. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience in development. New York. Guilford Press. 2014. URL: https://surl.li/ugtwbt (дата звернення 05.11.2024)

60. Michael G. Wessells Sofie Vindevogel Resilience in the Context of War: A Critical Analysis of Contemporary Conceptions and Interventions to Promote Resilience Among War-Affected Children and Their Surroundings. *Peace and Conflict Journal of Peace Psychology.* Vol. 23(1). P. 76-84. URL: https://surl.li/oadaxe

61. Nishimi K., Choi K.W., Cerutti J., Powers A., Bradley B., Dunn E.C. Measures of adult psychological resilience following early-life adversity: how congruent are different measures? *Psychol Med*. 2021. Vol. 51(15). P. 2637-2646. URL: https://surl.li/thtkwq (дата звернення 03.11.2024)

62. National Scientific Council on the Developing Child. Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience: Working Paper 13. 2015. URL: http://www.developingchild.harvard.edu (дата звернення 13.09.2024)

63. Not the new normal – 2024 one of the worst years in UNICEF's history for children in conflict. URL: https://surl.li/etucml (дата зверенення: 08.12.2024)

64. Predko V., Schabus M., Danyliuk I. Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. 2023. №14. P. 1-10.

65. Pynoos R. S., Steinberg A. M., Goenjian A. Traumatic stress in childhood and adolescence: Recent developments and current controversies. *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society*, 1996. P. 331-358.

66. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. Steven M Southwick, George A Bonanno, Ann S Masten, Catherine Panter-Brick, Rachel Yehuda. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4185134/ (дата звернення: 21.07.2024).

67. Resilience. APA Dictionary of Psychology. URL: https://dictionary.apa.org/resilience (дата звернення: 20.07.2024)

68. Sadeh, D.Sc., Shai Hen-Gal, Tikotzky L. Young Children's Reactions to War-Related Stress: A Survey and Assessment of an Innovative Intervention Avi Adler. *Center for Research in Child Development and Psychopathology*. Department of Psychology. TelAviv University. Ramat Aviv. Israel. Pediatrics. Vol. 121. 2008. P. 46-53. URL: https://surl.li/yalcjg

69. Shean M. Current theories relating to resilience and young people: a literature review. *Victorian Health. Melbourne*, 2015. 43 p. URL: https://surl.li/utbpww (дата звернення 21.10.2024).

70. Schlein Lisa. UNICEF Says Ukraine War Wreaks Havoc on Children's Mental Health. February 24. 2024. URL: https://surl.li/ahoazc (дата звернення 13.10.2024).

71. Schnürer N. Auswirkungen von Krieg und Vertreibung auf die psychische Gesundheit von Kindern. David Bürgin, Dimitris Anagnostopoulos, Benedetto Vitiello, Thorsten Sukale, Marc Schmid, Jörg M. Fegert. Impact of war and forced displacement on children's mental health – multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *European Child & Adolescent Psychiatry.* 2022. Volume 31. P. 845–853. URL: https://surl.li/hbvhfc (дата звернення 23.08.2024).

72. Thompson, R. A. Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development. 1994. Vol. 59(2-3). P. 25-52. URL: https://psycnet.apa.org/record/1995-13070-001 (дата звернення: 25.11.2024)

73. Thayer J. F., Ahs F., Fredrikson M., Sollers III J. J. , Wager T.D. A meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: Implications for heart rate variability as a marker of stress and health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews.* Vol.32. 2012. P. 747-756. URL: https://surl.li/psyvld (дата звернення: 25.07.2024)

74. Wang Yingqian, Hawk Skyler. Development and Validation of the Child and Adolescent Flexible Expressiveness (CAFE) Scale. *Psychological Assessment*. Vol. 32(4). 2020. URL: https://surl.li/litdqz (дата звернення: 25.08.2024)

ДОДАТКИ

Додаток А

Графічний матеріал (діаграми), що ілюструє результати емпіричного дослідження визначення психологічного стану молодших школярів в умовах воєнної агресії

1. Загальна реакція на стрес – вибір поведінки у випадку відчуття негативних емоцій:

Група молодших школярів 1



Група молодших школярів 2



2. Реакція на появу нових невідомих ситуацій (завдань) – вибір поведінки з врахуванням адаптивних ресурсів:

Група молодших школярів 1

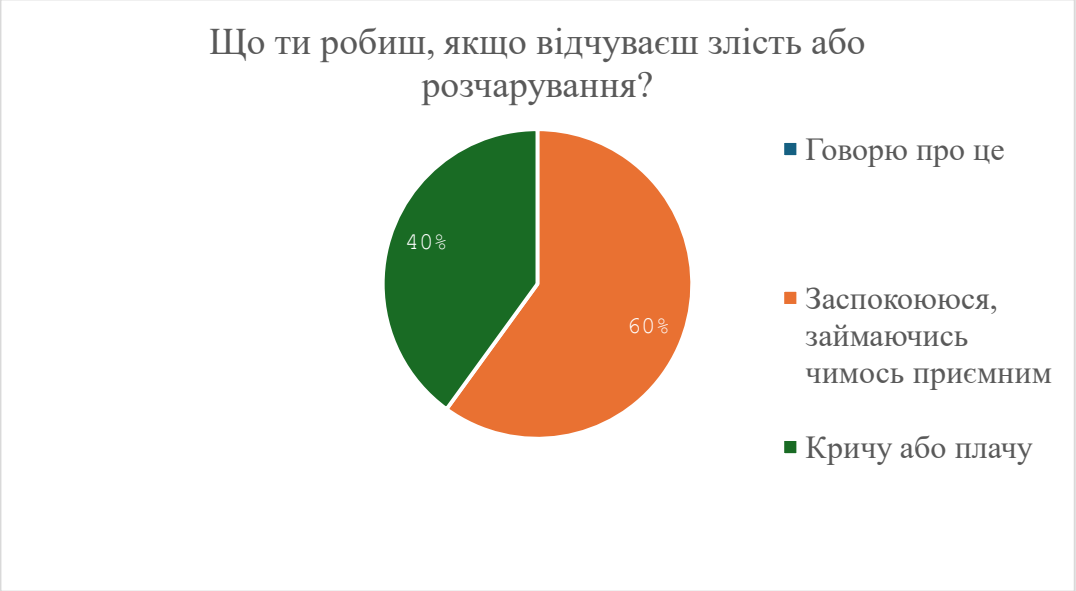


Група молодших школярів 2



3. Навички емоційної саморегуляції – вибір поведінки у разі появи негативних емоцій, вміння ідентифікувати та керувати власними емоціями:

Група молодших школярів 1



Група молодших школярів 2



4. Здатність дитини до соціальної взаємодії у контексті обговорення власних емоцій та здатності поділитися почуттями та отримати допомогу від дорослих:

Група молодших школярів 1

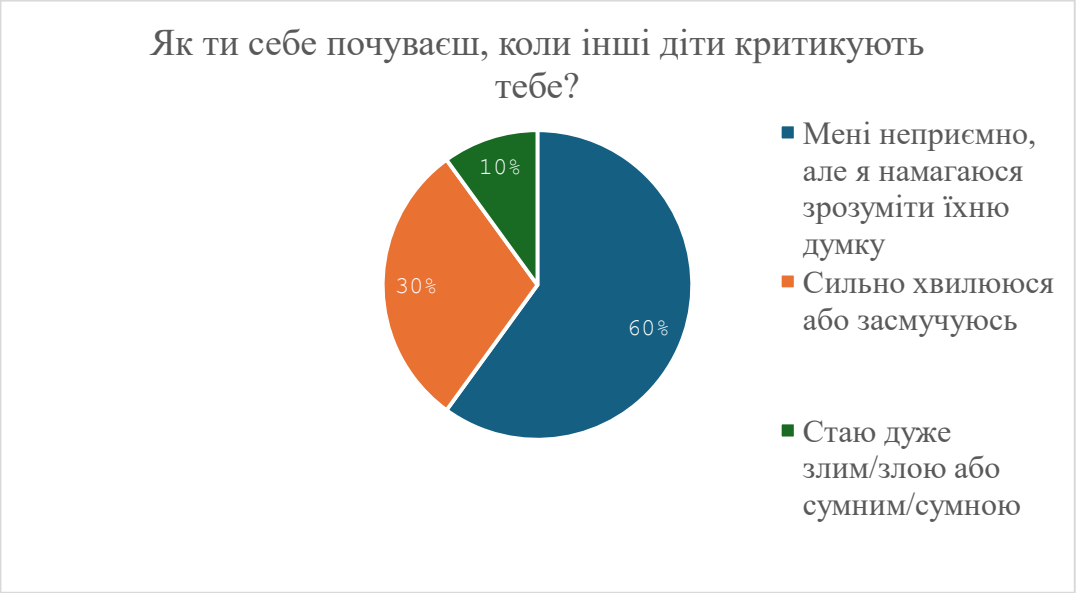


Група молодших школярів 2

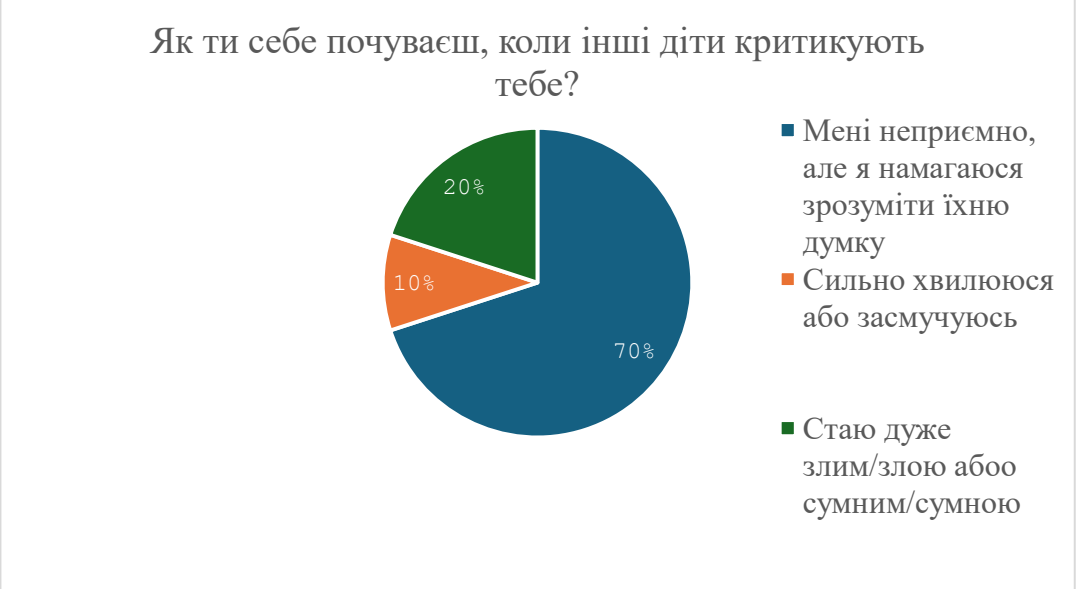


5. Здатність до задоволення потреби у соціальній комунікації з однолітками, саморозвитку та позитивного сприйняття обставин:

Група молодших школярів 1



Група молодших школярів 2

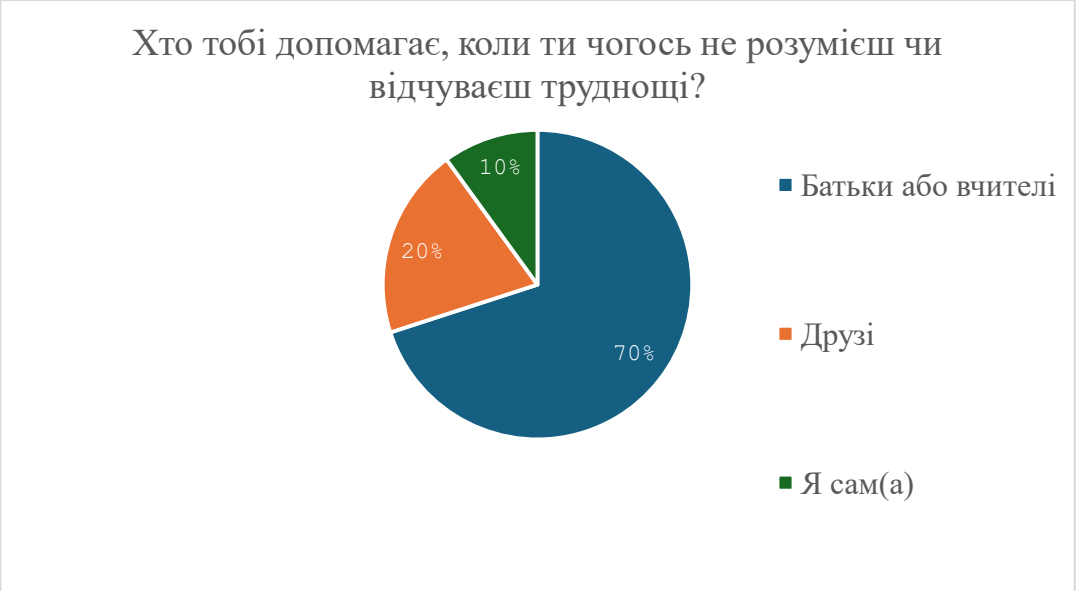


6. Здатність дитини просити про допомогу у інших людей при переживанні сильних емоцій:

Група молодших школярів 1

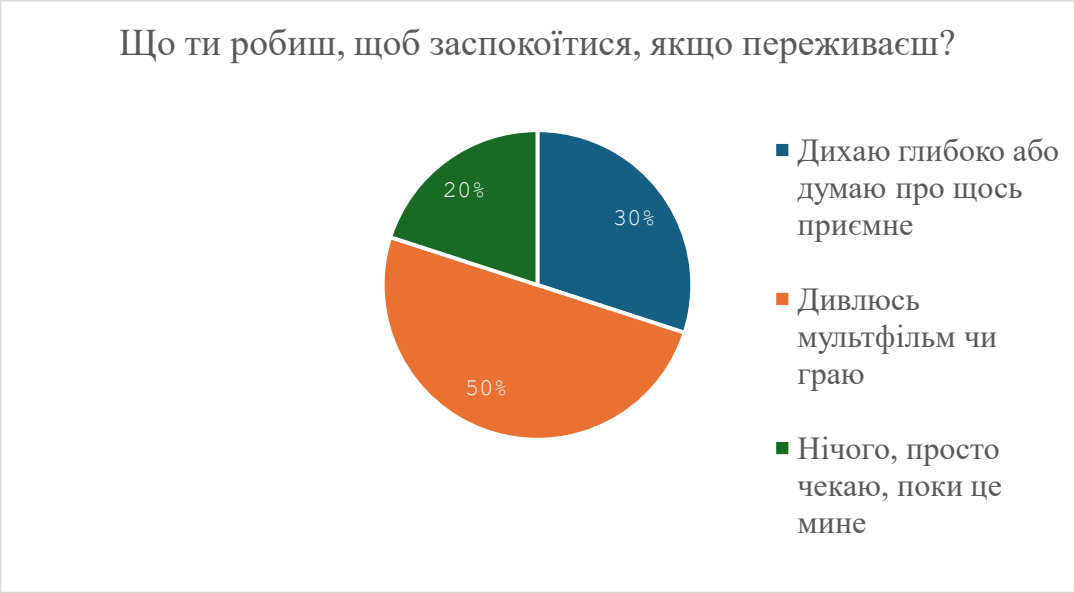


Група молодших школярів 2

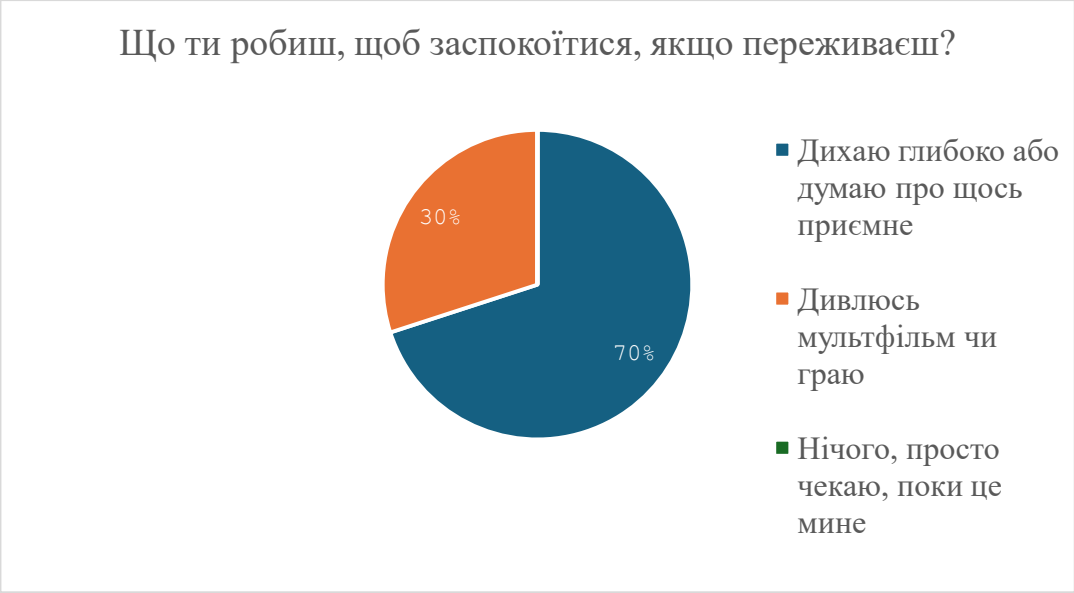


7. Здатність дитини заспокоюватися при переживанні сильних емоцій:

Група молодших школярів 1



Група молодших школярів 2

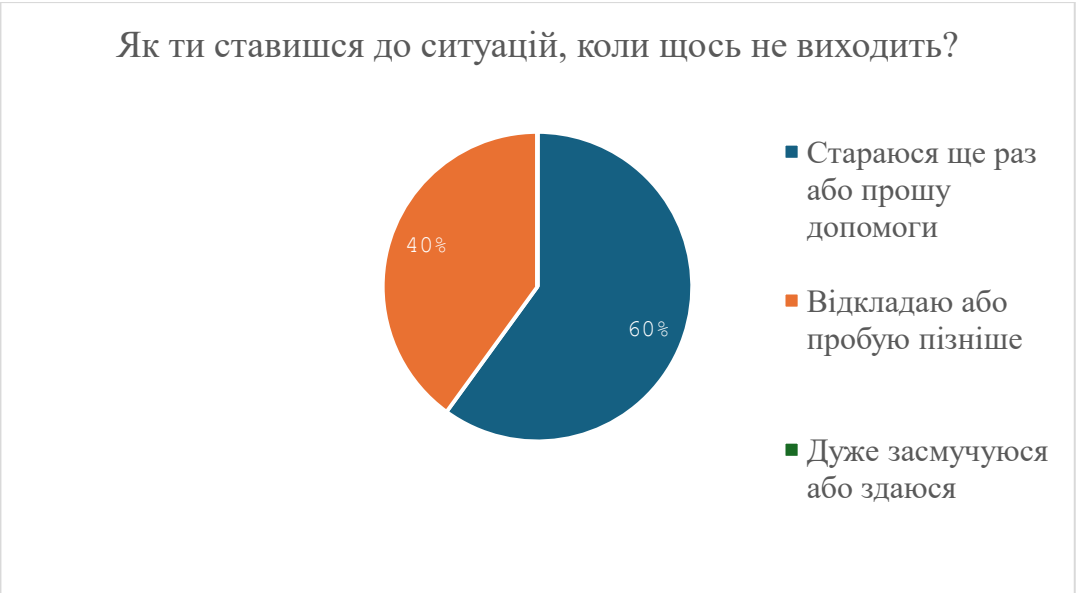


8. Здатність продовжувати діяти попри помилки і невдачі:

Група молодших школярів 1

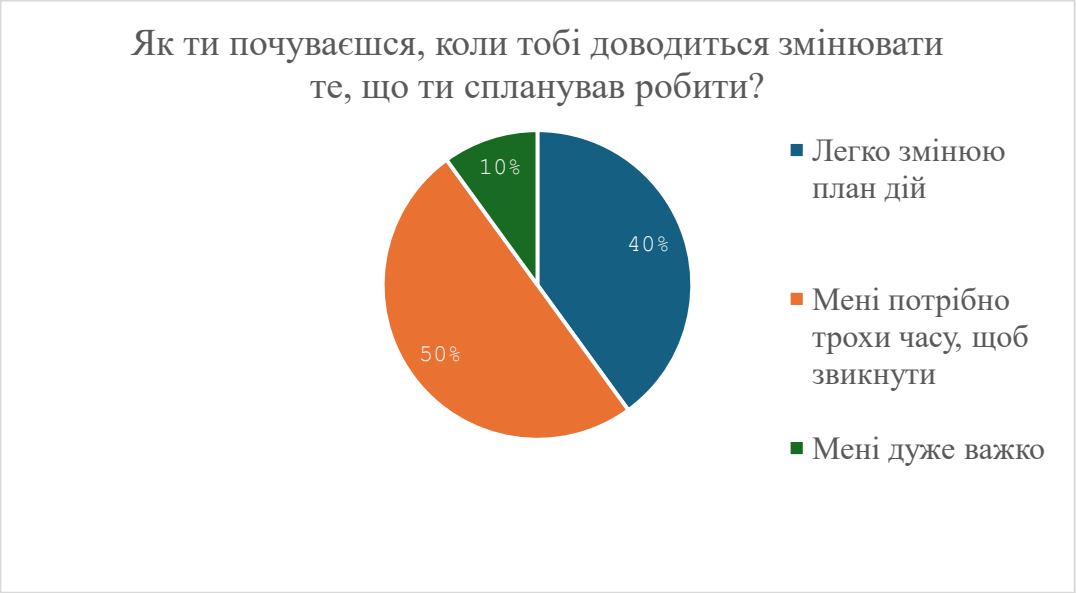


Група молодших школярів 2



9. Здатність адаптуватися до змін у житті та продовжувати активну діяльність:

Група молодших школярів 1



Група молодших школярів 2

