МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-з-1-дн
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Левадна Наталя Вікторівна
Керівник: Романенкова Л.О., к. пед. н,
директорка ЗОГО "Флоренс"
Науковий консультант: Мосол Н.О.,
к. психол. н, доцент кафедри психології
Рецензент: Остапенко Л.В.,к. пед. н.,
менеджер «Space Запоріжжя»

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 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Левадні Наталі Вікторівні

1 Тема роботи (проєкту) Психологічний супровід формування резильєнтності учнів закладу загальної середньої освіти

керівник роботи Романенкова Л. О. к. пед. н, директорка ЗОГО "Флоренс"

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2 Термін подання студентом роботи _____

3 Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки: теоретично проаналізувати проблему психічного здоров'я учнів закладу загальної середньої освіти, теоретично дослідити психолого-педагогічні чинники формування резильєнтності учнів, емпірично дослідити психолого-педагогічні чинники формування резилієнтності здобувачів освіти, розробити рекомендації для вчителів закладів загальної середньої освіти та шкільних психологів щодо формування резильєнтності учнів.

5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 2 таблиці, 1 рисунок

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	Квітень – травень 2024 р.	Виконано
2.	Робота над вступом	Червень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	Серпень - вересень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Жовтень – листопад 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	Грудень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	Січень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	Лютий 2025	Виконано

Студент _____ Н.В.Левадна

Керівник роботи (проєкту) _____ Л.О.Романенкова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 75 сторінок, 2 таблиці, 1 рисунок, 96 джерел, 2 додатка.

Об’єкт дослідження – резильєнтність учнів.

Предмет дослідження – формування резильєнтності підлітків в умовах закладу загальної середньої освіти.

Мета роботи – здійснити теоретичне обґрунтування та емпірично дослідити психологічні чинники формування резильєнтності учнів закладу загальної середньої освіти.

Гіпотеза дослідження: Питання дослідження резильєнтності та формування її відповідної моделі в суспільстві є актуальним і має психологічні особливості.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукових досліджень, емпіричний – тестування.

Наукова новизна: вперше емпірично вивчено зв’язок рівня резильєнтності та ціннісних орієнтацій учнів закладу загальної середньої освіти; зв’язок рівня резильєнтності та ставлення учнів один до одного, до вчителів, батьків та друзів. Виокремлено психологічні особливості та перспективні напрями розвитку резильєнтності особистості в умовах воєнного стану. Визначено ресурсний потенціал резильєнтності, його зв’язок з психологічним благополуччям та самоактуалізацією особистості.

Галузь використання: заклади загальної середньої освіти.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ТРАВМУЮЧА ПОДІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗА, ЗАКЛАД ОСВІТИ.

SUMMARY

Levadna N.V. "Psychological support for the formation of resilience of students of a general secondary education institution." The qualification work contains 75 pages, 3 tables, 1 figure, 96 sources, 1 appendix.

The process of studying the formation of resilience is based on understanding the factors that can influence this phenomenon and determining the circle of people who play a key role in its formation.

The object of the study is resilience of students.

The subject of the study is the formation of resilience of adolescents in the environment of a general secondary education institution.

The purpose of the study is to carry out a theoretical justification and empirically investigate the psychological factors of the formation of students' resilience of a general secondary education institution.

In section 1 «Theoretical principles of resilience formation as a factor of personality self-regulation» theoretical approaches to studying the concept of resilience, psychological factors of students' resilience formation in martial law conditions and features of resilience skills formation in the organization of educational space were analysed.

In section 2 «Psychological features of students' resilience development in secondary education institutions» the content, forms and methods of psychological work on the formation of resilience of students, features of training psychological self-regulation skills for the psychological well-being of students in secondary education institutions are investigated, an experimental study of the problem of training students in resilience in martial law conditions is conducted and the results of an empirical study of psychological and pedagogical factors of classroom resilience formation are analysed.

To determine the level of resilience, the «Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R)» scale was used. To determine the attitude of students to each other, to

friends, teachers and parents, the «Study of Volitional Self-Regulation (A. Zverkov and E. Eidman)», «Methodology of Research on Coping Behavior in Stressful Situations» («CISS») by S. Norman, D.F. Endler, D.A. James, M.I. Parker were used. Statistical methods are qualitative and quantitative analysis. As the result of the empirical study, effective methods of forming resilience competencies of adolescents in a secondary education institution and the possibilities of their usage in the educational process on different levels were identified, adolescents were taught to support and care for their own health.

The study showed that the level of psychological resilience of adolescents is developed on a rather low level. Most students have an average and low level of stress tolerance. Analysis of coping strategies employed by adolescents in their behaviour showed that most adolescents are characterized by coping that is focused on solving problems, in second place - avoidance, in third - coping focused on emotions.

Key words : resilience, psychological resilience, psychocorrection emotional intelligence, traumatic event, psychological crisis, educational institution.

ЗМІСТ

ВСТУП…… 8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ……. 12
1.1 Теоретичні підходи до вивчення поняття…….. 12
1.2 Психологічні чинники формування резильєнтності здобувачів освіти в умовах воєнного стану…… 18
1.3. Особливості формування навичок резильєнтності при організації освітнього простору……..... 24
РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ…… 29
2.1 Зміст, форми і методи психологічної роботи щодо формування резильєнтності в учнів……..... 29
2.2 Особливості виховання навичок психологічної саморегуляції для психологічного благополуччя учнів закладу загальної середньої освіти… 33
2.3. Експериментальне дослідження проблеми виховання у здобувачів освіти резильєнтьності в умовах воєнного стану…….. 38
2.4 Результати емпіричного дослідження психолого-педагогічних чинників формування резилієнтності класу……..... 48
ВИСНОВКИ……..... 63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 66
ДОДАТКИ……..… 76

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі людина потрапляє в постійні випробовування на міцність своєї життєвої стійкості. Пандемія, війна, суспільні та особисті зміни – їх кількість і інтенсивність невпинно зростає з кожним роком. Інформаційний потік несе безліч негативних новин, стреси, постійні обстріли, загибель знайомих і малознайомих людей, соціальні, економічні та політичні кризи стають неабияким випробовуванням психологічної стійкості для кожної людини. Особливо, в зону ризику потрапляють діти.

Сьогодні здобувачі освіти в рази більше потребують психологічної підтримки, отримання знань про розвиток стійкості та адаптивності у повсякденному житті, ніж ще декілька років тому. Одним із критеріїв оцінки якості створення комфортного, безпечного освітнього середовища, навчання нетоксичному спілкуванню дітей між собою, та в площині учень – вчитель є психологічна стійкість особистості. Ніхто не в силах змінити хід сьогоднішніх подій, але забезпечити дитині бережливе ставлення до проживання війни у життєвому досвіді, є фундаментальним фактором виховання відчуття захищеності та мотивації до навчання.

Оскільки значну частину свого часу дитина проводить в шкільному оточенні, то саме воно і справляє визначний вплив на її поведінку та психічний стан. Дискурс щодо «community resilience» (стійкість громади) ґрунтується на думці, що «ціле – це щось більше, аніж сума частин», а саме: виявлення стійкості людьми однієї спільноти не просто однакове, а спільне (Norris, 2008) [55]. Виходячи з цього твердження, слід відзначити важливість дослідження чинників формування резильєнтності здобувачів освіти, як сталої соціальної групи, враховуючи той факт, що вони не лише вчаться разом, а й спільно проживають травмуючі події, продиктовані саме цим часом і саме в цих умовах.

Сучасні науковці виявляють активний дослідницький інтерес до питання формування резильєнтності, підвищення стресостійкості особистості, забезпечення ресурсності про що писали у свох наукових працях Б. Бенард,

С. Ваніштендаль, К. Джилліган, Р. Коллінз, Г.П. Лазос, Т. Ханмер та ін.

Зокрема, С. Ваніштендаль досліджував чинники, які впливають на формування резилієнтності; складові психологічної резилієнтності у дітей досліджено В. Чернобровкіною; Л. Прокоф'єва аналізує перспективи цього явища та напрямки розвитку.

Зарубіжні дослідники феномену резільєнтності розглядають під призмою трьох основних підходів: когнітивного біхевіоризму, конструктивізму, екологічного реалізму. Поведінкові стратегії подолання труднощів активно вивчалися вченими В. Хайнцем, І. Ламонтейном, Р. Стівенсоном, саме вони розробили практичні прийоми копінг-поведінки [16]. Про важливу роль активної життєвої позиції особистості в підтримці життєстійкості писали вчені, які досліджували конструктивний підхід. На думку С. Геллерштейна, резільєнтність має дві складові: фізичну і психологічну.

На думку О. Якимець, процес дослідження формування резильєнтності базується на розумінні чинників, які здатні вплинути на це явище та визначенні кола осіб, які відіграють ключову роль у її формуванні.

Опрацювавши фундаментальні наукові роботи з проблеми формування психолого-педагогічних чинників виховання резильєнтності здобувачів загальної середньої освіти в умовах воєнного стану ми дійшли висновку, що це питання не достатньо досліджено і саме тому це стало метою нашого дослідження.

Об'єкт дослідження: резильєнтність учнів.

Предмет дослідження: формування резильєнтності підлітків в умовах закладу загальної середньої освіти.

Мета: здійснити теоретичне обґрунтування та емпірично дослідити психологічні чинники формування резильєнтності учнів закладу загальної середньої освіти.

Гіпотеза дослідження. Питання дослідження резильєнтності та формування її відповідної моделі в суспільстві є актуальним і значущим для психічного благополуччя громади, психологічної науки і практики. Цей процес потребує інноваційних підходів і чітко сформованої теоретико-методологічної бази. Такий підхід дає змогу суттєво розширити розуміння цього феномену і розробити алгоритм формувальних заходів з розвитку резильєнтності. Сьогодні, в умовах повномасштабної війни, коли психіка людини зазнає руйнівного впливу трагічних подій, дослідження резильєнтності людини стає одним з пріоритетних напрямків психології та суміжних наук.

Складні життєві обставини, стресові ситуації, психологічні кризи супроводжують процес особистісного становлення та формують ті трансформації, що вимагають впровадження психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості і обумовлюють здатність до переживання стресу, складання власного арсеналу стратегій поведінки та виробляють стійкість у реагуванні на стресори, що визначає психологічне благополуччя та впливає на подальше продуктивне, повноцінне життя людини.

Відповідно до поставленої мети, об’єкту та предмету дослідження, нами визначено такі завдання дослідження:

1) теоретично проаналізувати проблему психічного здоров’я учнів закладу загальної середньої освіти;

2) теоретично дослідити психолого-педагогічні чинники формування резильєнтності учнів;

3) емпірично дослідити психолого-педагогічні чинники формування резильєнтності здобувачів освіти;

4) розробити рекомендації для вчителів закладів загальної середньої освіти та шкільних психологів щодо формування резильєнтності учнів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження були застосовані теоретичні методи – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукових досліджень та емпіричний метод – тестування. Для визначення рівня резилієнсу ми використали «Шкалу резилієнс

для дітей та молоді Child and Youth Resilience Measure(CYRM-R)) (CYRM-R))». Для визначення ставлення школярів один до одного, до друзів, вчителів та батьків – «Дослідження вольової саморегуляції (А.Зверкова і Є. Ейдмана)» (Додаток А), «Методика дослідження коупінг-поведінки в стресових ситуаціях» («CISS») С. Нормана, Д.Ф. Ендлера, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера. Статистичні методи − якісний та кількісний аналіз.

Емпірична база дослідження. Вибірку дослідження склали 30 учнів 8 - 9 класів комунального закладу «Запорізька спеціалізована школа-інтернат ІІ-ІІІ ступенів «Січовий колегіум» Запорізької обласної ради. Вікова категорія респондентів – 13-14 років.

Наукова новизна дослідження. Вперше емпірично вивчено зв’язок рівня резильєнтності та ціннісних орієнтацій учнів закладу загальної середньої освіти; зв’язок рівня резильєнтності та ставлення учнів один до одного, до вчителів, батьків та друзів. Виокремлено психологічні особливості та перспективні напрями розвитку резильєнтності особистості в умовах воєнного стану. Визначено ресурсний потенціал резильєнтності, його зв’язок з психологічним благополуччям та самоактуалізацією особистості.

Дослідження матиме практичне значення для створення безпечного освітнього середовища у закладі загальної середньої освіти. Дослідження та опис психологічних чинників формування резильєнтності учнів дозволить вчителям, шкільним психологам та батькам використовувати матеріали дослідження для формування та підвищення життєстійкості дитини.

Структура та обсяг роботи : 75 сторінок, 3 таблиці, 1 рисунок, 96 джерел, 2 додатка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Теоретичні підходи до вивчення поняття резильєнтності

Більш, ніж два роки воєнних дій критично відображається на психоемоційному стані людей, збільшуючи кількість тривожних та депресивних розладів, таких, як депресія, тривожні стани та посттравматичний стресовий синдром, що згодом виливається у психосоматичні прояви (шлунково-кишкові розлади, головні болі, стрибки артеріального тиску, порушення сну). Той стан, у якому перебуває сьогоднішнє українське суспільство впевнено можна назвати кризовим. Війна, політична та економічна нестабільність – це ті фактори, що призводять до травматизації (фізичної і психологічної) багатьох верств населення. У цій ситуації великого значення набуває уміння особистості до самовідновлення, виховання стресостійкості, яке в психологічній науці має визначення «резильєнтність». Це поняття все активніше привертає увагу українських та зарубіжних науковців.

Оскільки в останні десятиріччя світ стає все більш складним, турбулентним та непрогнозованим, для соціалізації і розуміння, індивідуальні зусилля особистості щодо адаптивної взаємодії набувають усе більшої важливості та значення як для персонального добробуту людей, так і для колективного виживання.

Поняття резильєнтності, як характерної особливості психічного стану особи вперше ввели Джек і Дженні Блок в другій половині XX століття. Під цим визначенням вони розуміють перманентну здатність людини адаптуватись до щоденних викликів та травмуючих подій. Термін «резильєнтність» означає здатність психіки до відновлення після травмуючих подій [16]. Для психологів та психотерапевтів розуміння того, яким чином людська психіка здатна

вистояти і відновитися, зміцніти після важких життєвих випробувань є важливою сферою наукових досліджень. Адже вивчення резильєнтності є важливим у сенсі розуміння людської здатності до соціально-психологічної позитивної адаптації в несприятливих умовах і покликане допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психологічні технології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації. У фундаментальних наукових дослідженнях наведено велика кількість дефініцій поняття «резилієнтність» серед яких слід виокремити такі: резилієнс, резильєнтність, психологічна пружність, стійкість до травми [10]. Велика кількість варіацій та відсутність чіткого і однозначного формулювання пояснюється тим, що поняття резильєнтності увійшло у науковий вжиток нещодавно. Термінологічна невизначеність науковців пояснюється ще одним фактом. Як зазначають І. Аносов та О. Хаустова, які здійснили ґрунтовне дослідження, в «україномовній науковій літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», що розмиває кордони дефініції та спричиняє термінологічну плутанину» [4].

Проаналізувавши ряд наукових досліджень, ми відзначили, що термін «резильєнтність» з'явився в англійській мові у 1800 році і визначав здатність матеріалу повертатися до своєї первинної форми після деформації або удару [70].

У психології цей термін почав використовуватися дещо пізніше, в другій половини XX століття. Першою, хто запровадив у практику оперування даним поняттям в психологічній науці була американська психологиня Е. Вернер, яка досліджувала психіку дітей, що потрапляли до складних життєвих обставин, але не втрачали психологічної стійкості[17].

З 1950 року поняття резильєнтність почало розглядатися у прямому зв'язку з емоційним стресом та деякими психологічними аномаліями, а не лише як частину невідомого захисного механізму. В 60-х роках XX століття значний

внесок у вивчення та наукове обґрунтування поняття резильєтності внесли дослідники Н. Гарман, Е. Летіцій, М. Генч, С. Кобіс, М. Рут, Е. Рассел та ряд інших. Завдяки їх дослідженням, термін «резильєнс» було включено до стратегій подолання труднощів, а з1980-х - до захисних факторів та факторів ризику [26].

За результатом опрацьованих фундаментальних наукових досліджень, можна визначити, що резильєнтність слід вивчати у двох площинах:

–резильєнтність – особистісна риса, яка представляє собою сталий набір психічних якостей;

–резильєнтність, як процес, що можна активувати реагуючи на складні, травматичні, стресові життєві ситуації[26].

Виходячи з цього, поділяючи погляди науковців, у своєму дослідженні розглядатимемо поняття резильєнтності як здатності успішно долати складні обставини життя та справлятись з їх негативними наслідками.

Як складний і багатовимірний за своїм змістом, динамічним набором людських характеристик розглядав «резильєнтність» Г. Бонанно. Він наводив приклад одного із проявів резильєнтності: це здатність дорослих, які пережили руйнівну подію, як то смерть близької людини або ситуацію, що загрожує життю зберігати умовно стабільний і здоровий рівень психологічно та фізичного функціонування не втратити уміння відчувати позитивні емоції, рефлексувати на своєму досвіді та передавати його своїм дітям [28].

М. Унгер вивчав резильєнтність, виходячи з теорії великих потрясінь – психологічних, соціальних, екологічних, або при їх поєднанні. На його думку, досліджуване явище описує здатність індивіда знаходити шлях до відновних ресурсів, здатність серед яких відчуття благополуччя. Він резюмує, що це стан, який дозволяє особі навчитися знаходити в собі ресурси і позитивні відчуття, в разі виникнення складних ситуацій [67].

Дві основні складові резильєнтності: стрес і психологічну стійкість виділяв у своїх дослідженнях А. Геллерштейн, який розглядав цей феномен у сенсі фізичної стійкості як міри опору і толерантності, та окрему складову -

психологічну стійкість. Саме психологічна стійкість включає в себе формування соціальних контактів, залучення соціальної підтримки, пошук шляхів виходу зі складних ситуацій, підвищення рівня освіти і набуття психологічних навичок самодопомоги для подолання негативних постстресових наслідків.

Більшість вчених вирішальну провідну роль у формуванні резильєнтності відводять саме особистісним рисам людини, її індивідуальній здатності до самовідновлення.

У дослідженнях Г. Вагнілд та Н. Янг панує думка про те, що – резильєнтність це індивідуальна характеристика, що пом'якшує або зменшує негативні наслідки стресу та сприяє адаптації [51].

Найбільш уживаним в наукових колах є визначення резильєнтності, схвалене Американською психологічною асоціацією, в якому це є процес позитивної адаптації в умовах негараздів, трагедій чи сильного стресу [51].

Дослідниками К. Коннором, Дж. Девідсоном, В. Пейном, досліджено проблеми формування резильєнтності та сформульовано дефініцію, що це певна характеристика особистості, що набуває змін та розвитку за конкретних умов [61]

Так, Ф. Лозель, який був одним з перших першопроходців у вивченні цього феномену, стверджував, що резильєнтність − це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах». Важливою тезою у його дослідженнях є те, що резилієнтність з одного боку є запорукою позитивного результату, навіть не зважаючи на чималий ризик, а з іншого − забезпечує збереження ключових сторін особистості під час стресу та повне відновлення після нього [44].

В останні десятиліття дослідниками напрацьовано нові концепції, які поєднують існуючі теорії і здатні визначити «золоту середину» науки про психічне здоров'я, засоби та фактори його захисту. Теорія психологічної гнучкості (psychological flexibility) Тода Кашдана, метою якої є інтеграція актуальних знань (Sęk, 2017). На думку Т.Кашдан ця теорія включає досягнення

науки з розвитку навичок емоційної регуляції, майндфулнес, соціальної психології і психології особистості, нейропсихології. Психологічна гнучкість – це уміння бути тут і зараз, уміння усвідомити теперішній момент і залежно від цього обрати стиль поведінки, яка відповідає моральним цінностям особистості. Психологічна мобільність впливає на уміння людини адаптуватися до зміни обставин, використовувати внутрішній потенціал, формулювати перспективу, а, найголовніше - знаходити рівновагу в процесі внутрішньої боротьби. (Kashdan, 2010).

Поняття психічного здоров'я досить глибоко досліджене вітчизняними та зарубіжними науковцями. У своєму дослідженні ми плануємо підтвердити думку, що психічне здоров'я – це стан благополуччя, за допомогою якого людина може реалізувати свій внутрішній потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати на користь своєї громади [73]. Під впливом кризових ситуацій, резильєнтна людина здатна витримати потрясіння без значного впливу на життєві процеси та вийти з такою ситуації з якнайменшими психологічними втратами. Але, як свідчить практика є й інші групи людей, які потребують базової підтримки для покращання свого психічного благополуччя. Тому дуже важливо при проведенні заходів з психологічної підтримки інтегрувати форми і методи надання допомоги людям у кризових ситуаціях: не лише фокусуватися на подоланні травми, а й допомагати пробуджувати внутрішні ресурси особистості, які сформують навички самодопомоги від впливу надзвичайних ситуацій. Ряд вчених розглядає психічне здоров'я школяра як психологічний феномен зі складною структурою, згенерованого на базі психофізичного, психологічного, соціально-психологічного і навчального компонентів [73]. То ж, збереження психічного здоров'я школярів в умовах війни не втрачає свою актуальність, а, навпаки – постійно посилюється. Це підтверджується формулюванням нових концепцій, типових положень. Цим і визначаються основні принципи процесу формування психологічної резильєнтності у здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти.

В умовах повномасштабної війни навчання і виховання учнів загальноосвітньої школи повинно в першу чергу бути зорієнтованим на розвиток не лише академічних знань, а й на уміння формувати та зберігати психологічну стійкість, самоконтроль та уміння вмикати механізми адаптації до змін [22].

Т. Здоровець виділяє внутрішні та зовнішні фактори, що впливають та стресостійкість, фізичне та психічне здоров'я школярів [21]. До зовнішніх факторів вона відносить ті, які визначають тривалість впливу негативної ситуації, дотримання режиму сну та фізичної активності, стану соціалізації в середовищі однолітків та підтримки від дорослих, а найголовніше - інтенсивність та тривалість травмуючої події. Внутрішні фактори – уміння дитини протистояти викликам, особливості її характеру, навички самоконтролю, стан психічного здоров'я до трагічної події [34].

Психічне здоров'я дитини напряму залежить від психологічного клімату родини, адже протягом усього дитинства відбувається формування особистості під впливом здорової прив'язаності до батьків, сімейних цінностей, які вибудовують стосунки дитини зі світом, іншими людьми, з самим собою врешті-решт, вибудовується система цінностей, розуміння прав та обов'язків, які доводиться виконувати у повсякденному житті.

О. Шклярська цитує В. Сухомлинського, видатного українського педагога-гуманіста: «Турбота про здоров'я – найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежать їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили» [87].

Проаналізувавши фундаментальні наукові дослідження на тему виховання резильєнтності, ми знайшли ряд свідчень про підвищений інтерес до виховного процесу в умовах війни та постійних стресових навантажень. Науковці зазначають, що діти переживають стрес не так як дорослі, оскільки у них ці переживання є одночасно і більш гнучким, і більш травмонебезпечним [31].

1.2. Психологічні чинники формування резильєнтності здобувачів освіти в умовах воєнного стану

В умовах повномасштабної російської збройної агресії проти України першочерговим завданням в адаптації підлітків до складних умов життя і діяльності постає виховання резильєнтності. А саме, виховання комплексу суб'єктивних знань, умінь і навичок, які роблять особистість здатним проходити стресові ситуації та складні випробування максимально конструктивним шляхом [17].

У своєму дослідженні ми намагатимемось обґрунтовувати концепт, що резилієнс – це процес, при тому, що резилієнтність (стійкість) є індивідуально-психологічною властивістю людини, сформованість якої захищає особистість від руйнівного впливу на неї різного роду стресів та незгод [14].

Формування резильєнтності не може бути спрощеним процесом, а досягнутий результат - статичним конструктом [17]. Адже людина може мати достатні навички стійкості у одній сфері свого життя, і зовсім не мати в іншій; важливими є вікові рамки: на певному життєвому етапі людини психологічна стійкість є більш високою, а на деяких - мінімальною. Велике значення мають і обставини, «завдяки» яким формуються резильєнті компетенції і реакція на які може радикально відрізнятися.

На думку дослідниці А. Мастен, резилієнс не слід розглядати як статично сформовану рису психологічного портрету особистості, тому що тоді треба визнавати той факт, що є частина людей у яких вона відсутня. (Гонтар Ю. з посиланням на Masten A.) [23]. Тому вона, разом зі співавторами, визначають резильєнс як динамічну здатність особи до успішної адаптації, за допомогою мультисистемних процесів, до тих життєвих викликів, які створюють загрозу для повсякденної роботи, виживання або динаміки системи [23]. Уміння людини адаптуватися до викликів залежить від її соціальних зв'язків з іншими людьми і зовнішніми системами завдяки комунікації.

Важливими психологічними факторами формування резильєнтності у здобувачів загальної середньої освіти є доброзичливе спілкування в колективі, коло друзів, наявність спільної мети і чіткий алгоритм її здійснення, уміння пристосуватися до змін, не зважаючи на наявність будь-яких, навіть трагічних обставин, продуктивна взаємодія з вчителями, батьками та однолітками. Важливими критеріями є перевага позитивних емоцій, наявність соціальної взаємопідтримки.

Однією з переваг розуміння резильєнтності, як відносно незмінної складової психічного здоров'я людини дослідники вважають можливість створення шкали, яка допоможе її вимірювати (Gąsior, 2016) і разом з тим дозволяє дослідити інші характеристиками особистості, з якими пов'язана резильєнтність. Одним з таких досліджень вчені Блок і Кремер вважають позитивний високого IQ на рівень стресостійкості людини (Block, Kremer 1996). Натомість, Фредріксон (Fredrickson, Tugade, 2004) у своїх дослідженнях надає великого значення позитивним емоціям, котрі допомагають людині плекати резильєнтність та завдяки цьому перемагати стрес. На його думку, позитивні емоції виникають через здатність людини помічати та виокремлювати позитивні аспекти складної ситуації [26].

Резильєнтність особистості повинна формуватися засобами одночасного впливу трьох рівнів формування особистості:

- мікрорівні особистих виявів (психофізіологічні, ціннісносмислові, когнітивні, конативні, емоційно-вольові),
- мезорівні – взаємодії з п'ятьма колами найближчого соціального оточення, що включає сім'ю, товаришів, друзів,
- макрорівні – вплив громади і суспільства загалом [10].

Якщо детально розглядати психосоціальні особливості підліткового віку, можна помітити що в цей час яскраво виражений комплексний процес біологічних та психологічних змін і перетворень. У підлітків активно розвиваються всі психічні функції. Вони стають більш емоційно зрілими, проявляють схильність до більш серйозного сприйняття деяких подій, при

цьому маючи динамічніші коливання настрою. Дослідники підліткової психофізіології, одним з яких є М. Раттер, відзначають, що саме в цьому віці підлітки більш гостро відчувають власну нікчемність, неповноцінність, нещасність і це є дуже поширеним станом [25].

Вплив емоцій на психічний стан дитини стає більш глибоким, внаслідок чого підліток стає емоційним і може проявити деструктивну імпульсивність у поведінкових проявах: участь в кримінальних угрупуваннях, агресивні асоціальні та аутоагресивні дії, втечі з дому, бродяжництво, тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків. Підлітки мають високу чутливість до оцінювання сторонніми, особливо однолітками, своєї зовнішності, здібностей, умінь, що не виключає зайвої самовпевненості та безапеляційних суджень щодо оточуючих. Саме в цьому віці діти мають велику потребу у зовнішніх проявах своєї ідентичності: татуювання, пірсинг, яскраве фарбування волосся.

На думку дослідників Л. Божович, І. Кона основним фактором психологічного становлення підлітків є формування нового рівня самосвідомості [66]. Саме в цей період визначальним стає стан «Я»: фізичний, психологічний, соціальний. Дитина починає відчувати себе дорослою, відбувається вибір та утвердження аксіологічних орієнтацій, формується «Я-концепція» та у відповідності до неї самооцінка. Стає актуальним процес самовизначення, який обумовлюється пошуком шляхів задоволення базових потреб, як то: незалежність та сепарація від сім'ї, свідоме формулювання та розвиток власного «Я»; аксіологічна зрілість та перспективне бачення свого життя. Підлітковий вік характеризується гострим прагненням до утвердження власної незалежності в тому вигляді, в якому вони її самі уявляють. Постає, у всій своїй актуальності, потреба розширювати та поглиблювати розуміння своєї ідентичності, зміцнювати свій образ особистості, у сепарації свого «Я» від сімейного «Ми».

Особливістю психосоціального розвитку підлітків є інтенсифікація процесу рефлексії на себе, на навколишній мікро- та макросоціум. Підлітку властива нестабільна психіка, якою недобросовісні дорослі часто маніпулюють.

«Підкіркова» активність переважає «кіркову», що є біологічною базою для пояснення нестабільності психіки та поведінки у підлітків. Незважаючи на те, що, з однієї сторони, психіка людини в цей період є вразливою, з іншої – вона гнучка та має величезні можливості для розвитку та формування нових здібностей. Тому вирішальний сенс має внутрішній потенціал особистості та зовнішні чинники, які лежать в основі розвитку сучасного напрямку резильєнтності [75].

Резильєнсний підхід дозволяє змістити фокус уваги з негативного впливу стресової ситуації та травмування на спроможність індивіда подолати дію стресора і залишитися з максимально позитивними наслідками для фізичного та психічного здоров'я. Сформувавши цей постулат, можемо стверджувати про те, що кожна особистість має здатність активізувати індивідуальні психічні ресурси задля психологічного відновлення, в критичних, травмованих ситуаціях. Згідно з результатами сучасних досліджень, в умовах стресу, значення індивідуальних відмінностей у реагуванні на стресор зменшується, але, як відзначається, навіть у цих випадках гострий стрес виникає не в кожної людини, яка пережила травму [64].

Зарубіжні дослідники поняття резильєнтність визначають, як здатність до збереження позитивної адаптації, психічного здоров'я та ефективного вектору психічного розвитку, незважаючи на перебування під впливом стресових, часто психотравмуючих чинників. Така дефініція свідчить про збереження стану психологічного комфорту, сприятливе реагування на негативні подразнювачі та здатність людини до максимально конструктивного переживання складної ситуації та досягнення стану соціального та емоційного балансу за умови суспільної та особистої нестабільності.

Довготривале перебування в умовах воєнних дій формує у підлітка стан хронічного стресу і травматизації. Особливістю війни в Україні є її гібридний характер, що чинить додатковий стресогенний вплив: люди втрачають звичні орієнтири у сприйнятті навколишнього світу, відчувають нестабільність та непрогнозованість свого життя, змінюється шкала життєвих цінностей. Перебіг

посттравматичних реакцій дітей і підлітків, які постраждали в період збройних конфліктів, має особливу специфіку, що відрізняється від дорослих. В умовах переживання війни юне покоління отримує низку стресогенних впливів, що часто спричиняє повторну травматизацію і може призвести до гострої психологічної травми. В результаті впливу всіх цих факторів, внутрішня картина світу в підлітка хаотично змінюється і це викликає страхи, тривожність, панічні атаки, агресію тощо. В силу своєї психологічної нестабільності, підлітки гостріше переживають стрес, їх психологічний стан часто погіршується через нерозвинену здатність проявляти свої почуття, так як не мають достатнього когнітивного досвіду [92].

Проаналізувавши різні наукові підходи до вивчення резильєнтності, слід відзначити, що в умовах повномасштабної війни в Україні ця тема набула значної актуальності і привертає увагу все більш широкого кола сучасних дослідників [46]. Так, український науковець В. Шевченко визначив поняття «синдром біженця» в умовах війни та сформулював його основні симптоми [50]:

1. Відчуття безпорадності та покинутості;

2.Пригнічений настрій і стан;

3.Почуття провини і туги;

4.Самокартання;

5. Повна апатія і зациpенiння (нездатність знаходити задоволення в речах, які подобаються);

6. Роздратування і пошук притулку;

7.Зміна ставлення до тих, хто його надав;

8.Страх і паніка;

9.Раптове прийняття рішень;

10.Спалахи агресії.

Надзвичайно складно прогнозно оцінити майбутні наслідки сучасної війни для підростаючого покоління, яка триває третій рік і далека від завершення.

Але, з огляду на опрацьовані дослідження, можемо зробити висновок про те, що здатність особистості до психологічної стійкості, самозбереження та адаптації носить комплексний характер. З позиції екосистемного підходу «резильєнтність» набуває оновленого змісту: підкреслюється важливість внутрішніх і зовнішніх ресурсів як захисних факторів для збереження інтрапсихічної цілісності та подій гнучкості в умовах стресових впливів.

Отже, теоретичний аналіз феномену резильєнтності показує, що це індивідуальна здатність здобувача загальної середньої освіти, що зумовлює формування здатності до подолання складних життєвих ситуацій, уміння адаптуватися після стресу чи психологічної травми. Формування резильєнтності як здатності до збереження психічного здоров'я у школярів є одним із напрямків дотримання власного психічного благополуччя, успішності у навчальній діяльності.

Сформована резильєнтність допомагає особистості пережити труднощі та вийти з них не лише «неушкодженими», а ще й набагато сильнішими. Перспективи подальших наукових пошуків визначаються як необхідність подальшого системного аналізу цього феномену як критерія успішної особистості.

Можемо відзначити психологічні предиктори резильєнтності особистості у складній життєвій ситуації:

- диспозиційний оптимізм
- смисложиттєві орієнтації
- життєстійкість
- духовні цінності
- самоповага
- самоефективність
- конструктивні копінг-стратегії.

Уявлення про резильєнтність як психологічний ресурс особистості підлітка з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації має на меті допомогти його повноцінному функціонуванню, більш м'якому

психоемоційному стану у стресовій ситуації, розвитку засобів психологічного супроводу розвитку учня в умовах воєнного стану.

1.3. Особливості формування навичок резильєнтності при організації освітнього простору

Задля надання допомоги дітям та їх родинам, які потрапили в умови кризових ситуацій, пріоритетним напрямом діяльності закладу загальної середньої освіти є забезпечення ефективного соціально-психологічного та педагогічного супроводу освітнього процесу. Цю діяльність слід розглядати в системі чітко спланованих та ретельно організованих освітніх заходів, направлених на гармонійний розвиток дітей, сталий розвиток особистості та створення сприятливих умов для соціалізації дитини. Коли мова йде про надання психологічної підтримки дітям, перш за все, йдеться про психологічну підтримку з боку педагогів на рівні емпатії, тим самим підвищуючи рівень адаптивних можливостей та формуючи навички самоконтролю. Формування адаптивних навичок залежить від вікових та індивідуальних особливостей дитини, стилю комунікації в родині тощо. Для подолання кризової ситуації, завдання психолога - допомогти дитині розкрити свій внутрішній потенціал, відновити ресурс. Тому завданням закладу освіти є робота, спрямована на психологічну підтримку та формування нового рівня взаємин в системі «дитина — дитина», «дитина — дорослий», формування установки на позитивні життєві цінності, оптимістичне світосприйняття, розвиток психологічної, комунікативної, соціальної, громадянської компетентностей тощо.

Дослідники, які спеціалізуються на психологічній підтримці дітей, що зазнали впливу стресогенних чинників та психотравматичних подій, виділяють чотири основні етапи:

Таблиця 1.1

Чотири основні етапи психологічної підтримці дітей

Етапи	Цілі	Завдання
Етап 1	Відновлення відчуття безпеки	Зняття тілесного та емоційного напруження, послаблення тих жорстких механізмів захисту, які виникли у відповідь на кризову ситуацію
Етап 2	Відновлення та зміцнення психологічних ресурсів дитини	Сприяння активізації природних ресурсів психіки дитини, на тлі яких можливий вихід із кризових станів
Етап 3	Відредагування негативних переживань, пов'язаних зі стресовими чинниками	Створення умов для прямого чи символічного прояву та копінгування сильних негативних переживань, які можуть впливати на розвиток психологічних розладів
Етап 4	Активація природних механізмів самозцілення, адаптація до нових обставин	Заохочення та зміцнення позитивних зрушень у станах дітей, активізація природного середовища самозцілення — спілкування з однолітками, відвідування гуртків за інтересами, сприятливе дозвілля з родиною, заняття творчістю тощо

Формування освітнього простору відбувається з урахуванням вимог до виховання навичок резильєнтності у здобувачів освіти та має певні особливості.

Оскільки школа - місце, де дитина не лише успішно навчається, а й розвивається морально, фізично, духовно, психологічно, це має свою специфіку. Діяльність учасників освітнього процесу унормовується системою правил внутрішньошкільного розпорядку, в межах якого застосовується резильєнс-підхід.

Проаналізувавши новітні наукові дослідження у сфері виховання резильєнтності, ми визначили ключові напрямки роботи психологічної служби, які можуть сприяти подоланню таких факторів, як соціально-психологічне

освітнє неблагополуччя [83]:

1) довірливі стосунки між учнями, батьками та педагогічними працівниками, засновані на повазі та підтримці один до одного;

2) особистісно-орієнтоване виховання з урахуванням інтересів дитини та зміщення фокусу уваги на мотивацію дитини до навчання;

3) виховання у дитини почуття відповідальності за власні вчинки з можливістю робити вибір, вільно висловлювати свою думку та емоції, допомагати іншим та дбати про навколишнє середовище.

В науковій літературі аналізується велика кількість способів виховання дітей, що сприяють формуванню у них резильєнтності до травмівних подій [18]:

1) близькі допомагають дитині залишатися у звичному середовищі та продовжувати грати звичну для неї соціальну роль, використовувати практики для підтримки спокою;

2) близькі люди мінімізують вплив негативних новин на дитину, врівноважені, адекватні батьки використовують копінг-стратегії задля того, щоб стати прикладом реагування на стресову ситуацію;

3) залучення дитини до звичної, продуктивної діяльності, такої як здоровий сон, харчування, навчання, прогулянки на свіжому повітрі, «живе» спілкування у соціумі;

4) навчання дитини використовувати ефективні копінг-стратегії, що допоможе їй відмовитись від уникання (відчай, звинувачення, агресія, наркотики або алкоголь);

5) виховання у дитини емпатії, уміння допомагати іншим та підтримувати;

6) психолог та вчителі, яким дитина довіряє, повинні говорити з нею, провокувати на проговорювання власних емоцій, але робити це м’яко, не тиснувши, допомогти дитині вибудувати план подолання ситуації, яка стала критичною;

7) навчити дитину не соромитися звертатися за підтримкою, якщо вона цього потребує;

8) придумати та запровадити в класному колективі певні ритуали, за допомогою яких діти могли б проговорювати та горювати свої втрати.

В процесі соціалізації, дитина набуває певні якості, які можна визначити як життєстійкість. Ці характеристики та здібності визначаються як соціальна компетентність, навички вирішення проблем, автономія та відчуття мети і майбутнього (Benard, 1992) [25]. Виходячи з цього «резильєнтні діти» здатні більш вдало вибудовувати емпатійні стосунки з навколишніми людьми, комунікувати, аналізувати свої емоції та навколишні події, бути учасником суспільної діяльності (Benard, 1992) [44].

З метою досягнення такого ефекту, ми сформулювали наступні кроки для виховання та підтримки резильєнтності в учнів :

1) Вчитель – мудрий порадник і старший товариш. Він допомагає вибудувати турботливі стосунки засновані на взаємоповазі:

• ефективна комунікація з вибудовуванням стосунків на основі довіри та взаємної поваги, взаємодії у класі та успішності;

• залучення учнів до спільної діяльності;

• формування безпечного освітнього середовища.

2) Функціонування шкільного колективу (учні-вчителі), будується на засадах, які задовольняють основні потреби дітей.

3) Створення креативного навчального середовища.

4) Розвиток творчих здібностей, фізичний розвиток засобами позакласної роботи.

5) Вибір навчальної програми, яка здатна підтримати всебічний гармонійний розвиток [20].

У науковій літературі сформульовано велика кількість дефініцій резильєнтності, а відповідно і моделей та велике різноманіття чинників, що спряють розвитку резильєнтності.

Дослідниця Чиханцова О. описала власну модель резильєнтності, до якої входять, що включає наступні елементи: цілі, самоставлення, оптимізм, самопроєктування, смисли, соціальні контакти. [85]

Інші вчені (Романчук О., Гандзілевська Г.) виділяють такі складові психологічної стійкості: ефективні дії, цінності, корисне мислення регуляція емоцій, соціальні зв'язки, «коло стійкості», яке включає: віру, надію, мудрість, любов [65].

На основі опрацьованого матеріалу, ми виділили фактори, які впливають на формування моделі резильєнтності особистості, що складається з шести компонентів (PR6): бачення, спокій, впертість, міркування, співпраця, здоров'я [44]. Формування освітнього простору закладу загальної середньої освіти з урахуванням виховання резильєнтності в учнів, слід розглядати як 3-компонентну систему, що сприяє психічному здоров'ю через:

1) зменшення шкоди, обмеження негативного впливу;

2) захист від негативних явищ в повсякденному житті;

3) плекання психічного здоров'я, та збільшення здатності індивіда справлятись з потенційними загрозами [28].

Отже, резильєнтність є складним конструктом. І її виховання зумовлюється на основі досвіду переживання великої кількості кризових ситуацій, що стаються з кожним з нас щодня. Навчання учнів розумінню того, як відновити свій ресурс та швидко адаптуватись до динамічних умов, які постійно змінюються дозволить зберігати психічне здоров'я учнів закладу загальної середньої освіти та трансформувати стресову ситуацію у джерело розвитку та додаткового життєвого досвіду.

РОЗДІЛ 2
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

2.1 Зміст, форми і методи психологічної роботи щодо формування резильєнтності в учнів

Питання формування психологічної резильєнтності набуло особливої актуальності у зв'язку з тим, що в останні десятиріччя загострилася проблема психологічного благополуччя особистості та можливості її відновлення під впливом стресових ситуацій. Тому, вкрай важливим для визначення умов формування психологічної стійкості є аналіз тих факторів та структурних елементів, які формують різні моделі цього явища.

Опрацювавши наукові джерела, перед початком емпіричного дослідження ми визначили, що основні ознаки високого рівня резильєнтності залежать від вікового періоду.

Так, у дитячому та підлітковому віці це самоефективність, поведінка, що дозволяє людині подолати стресор способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, через усвідомлені стратегії і дії, планування, теплі стосунки з дорослими, уміння знаходити причини тієї чи іншої поведінки в собі і брати відповідальність і контроль за своїм життям на себе, самоорганізація, доброта, позитивні очікування та інтегрування пережитого досвіду.

Для дорослої людини формуванню резильєнтності допомагають такі навички, як: життєстійкість, уміння ефективно використовувати стратегії психоемоційного регулювання, позитивне сприйняття подій, робота з подолання нав'язливих думок, уміння трансформувати негативні емоції в позитивні, життєва мудрість, цілісність особистості, сила духу, оптимізм.

Для людини похилого віку, факторами, які забезпечують сформовану резильєнтність є: впевненість у власних силах, прийняття себе і власного

життєвого досвіду, наполегливість, наповненість життя, здатність не втратити соціальні зв’язки і стосунки.

То ж ці захисні механізми є основою резильєнтності та мають надзвичайно важливе практичне значення, оскільки вони - основа для створення відповідних психокорекційних програм, покликаних розвивати резильєнтність, допомагати у подоланні посттравматичних проявів та відновленні після пережитих стресових ситуацій.

Навчання у закладі загальної середньої освіти фахівці вважають найсприятливішим для формування та розвитку. Саме тих якостей, які втілює в собі поняття резильєнтність. Це і комунікабельність, і впевненість у власних силах, і самооцінка, і незалежність, і оптимізм [23].

Щоб підвищувати й розвивати власну резильєнтність, людину важливо навчити тренувати такі особистісні риси, як самосвідомість, самоефективність та саморегуляція. Самосвідомість допомагає краще пізнавати себе та аналізувати свій спосіб життя, таким чином закладаючи у дитини базу для успішної роботи над собою.

Самоефективність є важливою рисою, яка породжує оптимізм. Властивість вірити в себе та у свої сили, бути впевненим, що ти можеш змінити світ навколо себе до кращого є базовою передумовою формування резильєнтності [60].

Саморегуляція має свої особливості та специфіку. Уміння її використовувати розвивається завдяки рівню саморозвитку та здатності до самоосвіти учнів.

Психологічними факторами формування резильєнтності фахівці вважають: дружні стосунки у шкільному колективі, наявність друзів та однодумців, спрямованість більшості членів класу на спільну мету, уміння пристосуватися до змін, не опускаючи руки ні за яких обставин, налагодження продуктивної взаємодії між дорослими та дітьми. Формування свідомості має відбуватися, зважаючи на те, щоб позитивні емоції мали перевагу над

негативними, в колективі панувала соціальна підтримка, а діти мали можливість звертатись за підтримкою до інших.

Нами проведено теоретичне дослідження проблеми формування резилієнтності у підлітків. Воно показало, що дослідження цієї проблеми в умовах повномасштабної війни важливе для більш детального вивчення ключових особливостей резилієнтності, у здобувачів освіти.

У проведеному нами дослідженні особлива увага була приділена обґрунтуванню психологічних умов розвитку резильєнтності. Такими можуть бути умови, спеціально сформовані для використання у середовищі здобувачів освіти. Саме з метою розвитку резильєнтності учнів дуже важливим є впровадження у виховний процес правил, спрямованих на підвищення психологічної компетентності, розвиток комунікативних навичок учасників освітнього процесу під час роботи в колективі, та вміння реагувати на виклики, спричинені підвищеною загальною тривожністю. Психологічна стійкість учнів закладу загальної середньої освіти — це сутність наукового психолого-соціального осмислення особливостей проживання окремою людиною складних травмівних ситуацій не лише у повсякденному житті в умовах воєнного часу.

Ці правила реалізовують з допомогою певних психологічних умов формування резильєнтності:

- відновлення відчуття безпеки через розуміння специфіки проживання кожною людиною ситуацій, пов’язаних із загрозою життю в умовах воєнного стану;

- навички екологічного реагування на емоційні подразнювачі, які накопичилися через порушення базового відчуття безпеки через військові дії;

- формування резильєнтного освітнього середовища, через виховання системи групових цінностей;

- максимальна опора на ресурс психологічного комфорту, як важливого елементу формування резильєнтності особистості.

Працюючи над проблемою виховання резильєнтності, важливо пам’ятати, що вибір певного засобу психологічної підтримки залежить від вікових особливостей дітей та їх реакцій на кризові ситуації. У різних дітей можуть виникати різні реакції: тривожність, підозрілість, упередженість, відсутність критичного мислення, агресія, невпевненість у власних силах або навпаки - вчинки, пов’язані з ризиком для життя, неадекватна реакція на зауваження, відсутність емпатії, дезорієнтованість або гіперактивність, постійний страх перед потенційною загрозою, погіршення пам’яті та концентрації уваги, пропуск занять та незадовільна успішність. Розглянемо прийоми, які сприятимуть створенню комфортної атмосфери в освітньому середовищі закладу освіти.

Першим завданням практичного психолога та його колег-педагогів є встановлення емоційного зв’язку зі здобувачами освіти. З ранку важливо продіагностувати настрій, психологічний стан дітей, таким чином з’ясовується, чи готові вони до навчання сьогодні. Тут дуже помічною є методика Роберта Плутчика «Колесо емоцій». Вчитель пропонує дитині дати відповідь на прості питання: «Що зараз зі мною відбувається?», «Що відчуває моє тіло?», «Що я хочу робити?», «Як би ти назвав це почуття?». Таким чином учні вчаться розрізняти, називати та аналізувати свої емоції. Фізичний та емоційний стан людини тісно пов’язані між собою та мають великий вплив один на одного. Тому, окрім керування емоціями, важливо також навчити здобувачів освіти вивчати мову власного тіла. Необхідно спрямовувати увагу дитини на відчуття свого тіла, тим самим відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту завдяки використанню психологічних вправ на заземлення під час стресу, панічних атак чи флешбеків. Завдання психолога в умовах навчання під час воєнного стану – надати дітям та підліткам знання про способи ефективного подолання стресу, оскільки кількість різних викликів щодня зростає в геометричній прогресії.

Педагогічним працівникам варто налаштувати свою діяльність з формування психологічної стійкості школярів в наступних напрямках:

- формування позитивного досвіду перебування в освітньому середовищі;
- використання мотиваційних вправ;
- особистісно-орієнтований підхід до кожного учня;
- психологічна підтримка;

Усі ці навички сприяють емоційній рівновазі здобувачів освіти, допомагають досягати успіхів у навчанні й у подальшій професійній діяльності. Резильєнтність – це та навичка, яку потрібно розвивати протягом усього життя від дитинства до глибокої старості, так як це здатність ефективно протистояти травмівним викликам життя, ефективно долати труднощі, долати психоемоційний біль – базуючись на розвиненій стресостійкості особистості.

2.2 Особливості виховання навичок психологічної саморегуляції для психологічного благополуччя учнів закладу загальної середньої освіти.

Поняття «саморегуляція», в наукових дослідженнях базується на поєднанні таких явищ, як «самоуправління» та «регуляція». Існує цілий ряд різноманітних психологічних теорій, які розглядають проблему формування саморегуляції. Серед них:

1. Психоаналіз – засновник З. Фрейд. На його думку, Ego людини розглядається як інстанція, що регулює поведінку, підпорядковуючись принципу реальності, а не принципу задоволення, і виконує такі функції, як регуляція потягів, їх опосередкування, усвідомлення бажань, усвідомлення детермінованості своєї поведінки.

2. Гештальтпсихологія - поведінка людини регулюється у відповідності до принципу сьогодні і зараз (минуле і майбутнє може впливати на поведінку тією мірою, якою воно представлене в реальній ситуації індивіда через модель очікування, цінність). Відповідно, вирішальне значення для психологічної структури і поведінки особистості мають перспективні цілі.

3. Біхевіористичний напрямок - предмет вивчення – поведінка людини. Схема «стимул – реакція» пояснювала весь спектр зовнішніх проявів активності особистості, що трактувалася не як активність в сучасному її розумінні, а як реагування на зовнішній стимул. Вважається, що ця модель саморегуляції поведінки (самоперевірка, самооцінка, самопідкріплення) демонструє розвиток уявлень про механізми спонукання до дії.

4. Гуманістичний напрямок – визначає, що пріоритетним фактором у визначенні особистості є направленість на майбутнє, вільна реалізація своїх творчих можливостей, зміцнення віри в себе і можливість формування «ідеального Я». З цією метою особистість регулює свою активність, керуючись власними змістом і цінностями. Визначний представник цього напрямку А. Маслоу, який розробив теорію самоактуалізації, вважав, що людина – це унікум, який володіє потенціалом саморегулюючого та ефективного функціонування, знаходиться у пошуках ідентичності та автономії.

5. Коґнітивістський напрямок - тут основний акцент дослідники роблять на виявленні ролі пізнавальних процесів, зміщуючи фокус досліджень на процеси мотивації, перцепції, цілеспрямованості у поведінці.

6. Психодинамічний напрямок психології - людина розглядається як єдиний та органічно узгоджений організм, надбання досвіду вважається життєвою метою індивіду.

7. Соціально-когнітивна теорія базується на понятті самоефективності, коли людина може навчитися самостійно контролювати події, які впливають на її життєдіяльність. За цією теорією вчинки людей регулюються власною підтримкою, тобто людина сама виявляє до себе повагу, яку вона контролює щоразу, коли досягає встановлених нею самою норм поведінки. Водночас можливе реагування як позитивне, так і негативне. Термін «саморегулювання» використовується для позначення ефекту самооцінки який може як збільшуватися так і зменшуватися [65].

Визначальним є той факт, що всі ці напрямки об’єднує апелювання до особистої активності у процесі регуляції виконання завдань власної діяльності.

Процес формування саморегуляції відбувається саме через навчальну діяльність. Дослідники це пов’язують з появою у свідомості особистості нових нейронних зв’язків, основою яких є сприйняття навчальних завдань і рефлексія отриманих знань. Навчальна діяльність – це діяльність, спрямована на набуття здобувачем досвіду і пізнання. Саме в ній, з урахуванням специфіки процесу, відбувається засвоєння здобувачем освіти навчальних матеріалів, формування взаємостосунків з навколишніми, формується особистість. Виходячи з цього, кінцевою метою освітньо-виховного процесу, є організація пізнавальної діяльності для учнів вчителем. Освітня робота повинна бути чітко структурованою та містити: завдання, об’єкт, на який ця діяльність спрямована, докладний план дій, необхідні засоби та чітко визначені очікувані результати.

У житті підлітка надзвичайно важливе місце посідає потреба бути соціально значимими у середовищі однолітків. Завдяки цим соціальним потребам у його життєдіяльності формується ряд емоційних установок, що покликані в подальшому дорослому житті відігравати провідну роль.

У роботі з дітьми підліткового віку фахівці виділяють наступні види стресів:

- сімейний
- сексуальний
- шкільний

Виходячи з виду стресу, попереднього досвіду та тих навичок, якими дитина вже володіє, підліток певним чином реагує на ті подразнювачі, які виникають в його житті. Це може проявлятися зациклюванням на проблемі чи навпаки її уникненні, відчуття сорому, гніву, протесту, пошук нової соціальної групи. На відміну від дорослих, підлітків не задовольняє роль пасивного спостерігача, тому вони активно виступають у ролі учасників подій власного життя, висловлюючи протест чи приміряючи на себе роль бунтаря.

Отже, стрес у підлітків слід розглядати як невід’ємний, але строго індивідуалізований феномен. В силу цих факторів, у роботі з підлітками не можна визначити однозначно ситуації як «стресогенні» і «нестресогенні». Їх

можна ідентифікувати потенційно стресогенними чи не стресогенними в залежності від індивідуального суб'єктивного сприйняття та оцінки. Щоб визначити наявність стресового стану, потрібно враховувати індивідуальний стан кожного школяра у взаємозв'язку з його оточенням та його здатністю і вмінням справитися зі стресогенною ситуацією.

З метою оволодіння навичками виявлення, попередження чи саморегуляції власного стресового стану, слід навчити підлітків певним технікам, знанням та компетентностям. Саморегуляція стресами − це процес цілеспрямованого впливу на особу з метою адаптації її до стресової ситуації, усунення джерел стресу й оволодіння методами їх нейтралізаії [62]. В психологічній науці виділяють два рівні саморегуляції стресами: перший − на рівні організації, а саме - вироблення чітких вимог до членів колективу, оцінка їх діяльності, вибір критеріїв задля кращої організації праці, поліпшення особистісних взаємин, що допомагають учневі почувати себе краще, розслабитися, відновити свої сили; другий – індивідуальний, особистісний підхід, з метою навчання конкретної людини навичкам справлятися зі стресами індивідуально, так звана перша психологічна самодопомога з використанням рекомендацій фахівців та спеціальних програм з нейтралізації стресів. Це і медитація, і тренінг, і фізичні вправи. Вони здатні допомогти підлітку почувати себе краще, розслабитися, відновити сили.

Такі симптоми виникають у більшості українців, які змушені третій рік перебувати в кризових умовах воєнного стану. Аби захистити себе від появи таких симптомів, необхідно розвивати і підвищувати рівень своєї резильєнтності [29].

Цього можна досягти, сформувавши в учнів такі компетенції:

- формування навичок позитивної вербальної та невербальної комунікації;

- дефініція та розуміння такого явища, як «стрес», його причини та наслідки;

- визначення шляхів його профілактики та подолання;

- розвиток в учасників занять soft skills щодо роботи з уявою як ресурсом у подоланні стану страхів та фобій;

- розвиток уміння ідентифікувати та аналізувати свої почуття, розвивати емпатію до навколишніх;

- зниження рівня тривожності учасників освітнього процесу;

- опанування навичками першої психологічної допомоги та самодопомоги у кризових ситуаціях, антистресовими техніками;

- подолання негативних проявів у спілкуванні підлітків, таких як агресія, булінг тощо;

- формувати здатність виражати свої почуття у малюнках, як важливої умови усунення страхів засобами Арт-терапії;

- діагностика синдрому «вигоряння»;

- оволодіння техніками релаксації.

- формувати здатність до усвідомлення та аналізу проблем за допомогою казкотерапії, аналізу притч, оповідань;

- підкріплювати позитивний образ «Я».

Важливо відзначити, що розвиток резильєнтності підлітка залежить від виховання в нього уміння знаходити власні внутрішні ресурси, які відкриють нові можливості. Резильєнтну особистість в складних ситуаціях відрізняє гнучке мислення, емоційна саморегуляція, уміння аналізувати власні почуття та визначати свої сильні сторони. Не можливо бути завжди готовим до будь-якої стресової чи критичної ситуації, але можливо сформувати в учнів відносно оптимальну реакцію на травмуючу подію.

То ж, якщо практичний психолог чи психотерапевт допоможе підлітку напрацювати власну індивідуальну систему реагування та алгоритм дій у критичній ситуації, під час нервового напруження, тривоги, хвилювання, страху, це буде базовою навичкою для подальшого життя дитини.

2.3. Експериментальне дослідження проблеми виховання у здобувачів освіти резильєнтності в умовах воєнного стану

Резильєнтність – це уміння людини зберегти в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного благополуччя. Ця здатність формується у взаємодії людини з навколишнім світом. Вона не є лише продуктом середовища чи вродженою якістю. Лише за умови, коли середовище та вроджена стійкість взаємно доповнюють один одного, вибудовується психологічна стійкість особи.

Період навчання у закладі загальної середньої освіти дослідниками вважається найсприятливішим для формування та розвитку особистісних якостей, визначальних у процесі соціалізації, таких як резильєнтність, уміння комунікувати, впевненість у власних силах, позитивна та адекватна самооцінка, креативність, оптимістичне бачення ситуації, почуття гумору тощо.

Мета нашого емпіричного дослідження полягає у вивченні психологічних чинників формування резильєнтності учнів закладу загальної середньої освіти, вивченні ключових особливостей резильєнтності підлітків - вихованців школи-інтернату та розробці корекційно-розвивальної програми.

У процесі розвитку резильєнтності підлітків важливо навчити дитину тренувати такі особистісні якості, як самосвідомість, самоефективність та, найголовніше, саморегуляція. Виховуючи в собі самосвідомість, людина краще пізнає себе та свій спосіб життя, що формує базу для подальшої роботи над власним розвитком. Самоефективність це важлива складова оптимістичного світосприйняття. Навчивши дитину вірити в себе та у власні сили, психолог дає можливість їй стати творчою та креативною, здатною змінювати власну свідомість, що стане основою для розвитку резильєнтності [83]. Цей процес має свої особливості та специфіку і можливий лише за умови, якщо людина володіє навичками саморозвитку та самоосвіти, має знання з особистісно-орієнтованих методів, формулює свої думки та вибудовує комунікацію під впливом позитивної «Я-концепції». Психологічними факторами розвитку резильєнтності у здобувачів загальної середньої освіти є доброзичливі стосунки в класному

колективі, дружнє спілкування, наявність мети, уміння пристосовуватись до змін і не опускати руки перед труднощами, не зважаючи на той потік трагічних обставин, яким переповнені події воєнного часу, продуктивно взаємодіяти з вчителями, батьками, однокласниками. Психолог формує базу позитивних емоцій та вчить дитину тому, що вона може бути корисною для інших та в свою чергу теж звертатися за допомогою, якщо вона того потребує.

Базуючись на отриманих під час емпіричного дослідження даних та здійсненого аналізу теоретичних джерел, ми пропонуємо ряд заходів, завдяки яким можна підвищити рівень резильєнтності учнів чи навіть сформувати його з нуля[7].

- Адекватна самооцінка. Це є важливою складовою емоційного інтелекту, і якщо людина працює над розвитком резильєнтності, рівень самооцінки допоможе її розвинути. Частина людей з дитинства мають досить високу самооцінку, що допомагає їм долати життєві труднощі, відновлюватися після стресових ситуацій. Інші - часто люди недооцінюють свої сильні сторони і навіть трактують їх як недоліки, тому вони схильні недооцінювати свої особисті якості. То ж роль психолога - допомогти дитині, якщо вона того потребує навчитися визначати: у чому вона найкраща, що їй подобається в собі, за що мають любити інші, який внесок вона може внести у спільну діяльність в класі, в сім'ї чи суспільстві загалом.

- Виховання оптимізму. Резильєнтність – це подолання людиною шляху від почуття повного розчарування до вибудови шляхів подолання критичної ситуації. Саме завдяки оптимізму, людина підходить до вирішення негативних чи відверто стресових ситуацій саме з позиції оптимізму. Це уміння надає впевненість у власній здатності вирішити будь яку проблему. Практичному психологу помічною може стати концепція Мартіна Селігмана «Як навчитися оптимізму» [13]

- Підвищення самоефективності. Самоефективність – це уміння утримувати під контролем стресову ситуацію. Вона має значний вплив на форми поведінки людини, її мотивацію, емоційний стан. Ці якості допомагають

або перешкоджають успішній діяльності і є однією з ключових компетентностей резильєнтної людини. Саме в умовах невизначеності (якими є і сьогоднішнє наше життя в умовах повномасштабної війни) ця навичка є дуже важливою умовою повноцінного життя резильєнтної людини. Функція шкільного психолога чи вчителя - допомогти дитині виявити та оцінити свої сильні сторони. Бажано часто хвалити дитину та говорити, що вона важлива, цінувати, вислуховувати та приймати її. Дуже часто в стресовій ситуації людина не здатна оцінити свої позитивні дії і зосереджується на критиці і самокопанні: що було зроблено не так і як можна було б вчинити по іншому. Отже психологу необхідно допомогти підлітку у перенаправленні його думок в позитивне русло для того, щоб підвищити впевненість у своїх діях та навчити використовувати негативний досвід як можливість для самовдосконалення та саморозвитку.

- Візуалізація успіху. Це одна з ключових навичок резильєнтної людини, яка має власне бачення своєї успішної діяльності. Це допомагає досягати поставленої мети, дає чітке уявлення про напрямок дій та шлях, який треба пройти для досягнення цілі, вибудовувати внутрішню програму успіху.

- Керування стресом. Формуючи навички резильєнтності в підлітка, психолог, вихователь має навчити його тому, щоб в будь якій стресовій ситуації не можна зупинятися. Треба діяти, просуватись маленькими кроками, але ні в якому разі не зупинятися. З іншого боку – людина має дати собі можливість прогорювати своє горе, але не затримуватися на довго в цьому стані. Саме завдяки резильєнтності кожен має можливість впоратися зі своїми негараздами та зберігати психологічну рівновагу та самоконтроль.

Дослідники виділяють три типи людей за їх поведінкою у стресовій ситуації:

- тип В – ці люди мають «здорову» реакцію на стрес. Здатні мислити та приймати адекватні рішення.

- тип А реагує на стрес збуджено. Може приймати необдумані рішення, здійснювати неконструктивну діяльність.

- для людей типу С характерне пригнічення. Людина навпаки боїться приймати рішення «забивається в куток» та може впасти в депресію.

Роль психолога - допомогти людині зрозуміти, до якої категорії слід віднести її тип особистості та розробити подальшу стратегію дій.

- Формування позитивного мислення – навчити дитину оцінювати ті події, які відбуваються, з кращої сторони. Для формування резильєнтності потрібна продуктивна діяльність. Саме діяльність, а не ухилення передбачає прийняття людиною рішень. Стійкі люди не уникають рішень: вони проактивні, впевнені у власних силах та можливостях. Деякі дослідники виділяють двоетапний процес аналізу. Він допомагає людині визначати власний шлях у прийнятті рішення. Перший визначає ступінь уникнення проблеми. Другий визначає підхід, з якого людина приймає те чи інше рішення.

- Не боятися прохати про допомогу. Резильєнтність людини формується не лише під впливом внутрішніх ресурсів, а також тоді, коли людина отримує допомогу та підтримку ззовні: від фахівця, рідної людини, друзів чи колег. Психологічно зріла людина, яку ми маємо на меті сформувати, виховуючи в неї навички резильєнтності, має досить чітке уявлення про те, коли і до кого слід звернутися в тій чи іншій ситуації. Тут дуже важливі соціальні контакти, відповідне оточення та наявність бажання його розширювати.

- Розвиток навичок ненасильницького спілкування та асертивності. Підвищуючи власний рівень резильєнтності, підлітка важливо навчити рахуватися з думками інших та приймати їх. Практичному психологу слід проводити тренінгові заняття зі здобувачами освіти, під час яких діти мають отримати знання щодо того, який стиль спілкування підходить у тій чи іншій ситуації та обрати найдоречніший.

Але найголовнішою умовою резильєнтності є навчання протягом усього життя. Людина вчиться на власному досвіді та досвіді ближніх, аналізує те, що відбувається з нею і виносить певні життєві уроки, таким чином розвиваючи свою стійкість до стресових ситуацій.

Емпіричне дослідження ми розділили на наступні етап:

І етап - ми провели ґрунтовний теоретичний аналіз сучасних наукових джерел з досліджуваної нами теми.

ІІ етап – з метою якісного проведення емпіричного дослідження, підібрано надійний та валідний діагностичний інструментарій.

ІІІ етап - безпосереднє проведення емпіричного дослідження, аналіз отриманих даних.

IV етап - нами розроблено корекційно-розвивальну програму щодо виховання резильєнтності в учнів закладу загальної середньої освіти та проведено заходи, спрямовані на впровадження програми, розробленої на базі нашого дослідження.

Для дослідження рівня резильєнтності здобувачів освіти, нами використана діагностика «Дослідження вольової саморегуляції (А.Г. Звєркова і Є.В. Ейдмана)» (Додаток А), в якій взяло участь 30 учнів 8 - 9 класів. Вік досліджуваних 13 – 14 років. На сьогодні ще не розроблено інструментів, які здатні оцінити рівень групової резильєнтності [62]. Тому стан резильєнтності класу ми оцінювали, беручи до уваги резильєнтність кожного окремого учня, у процесі повсякденної взаємодії в умовах освітнього простору. Виходячи з цього і було підібрано діагностичний інструментарій, що дозволить визначити рівень резильєнтності кожного учня окремо.

Використання цієї діагностики дає можливість дослідити рівень розвитку вольового самоконтролю, визначити закономірності його розвитку та найближчі зони впливу, на які слід звернути увагу для підвищення рівня особистісної стійкості. Діагностика складається з 30 питань, на які досліджувані мають дати відповідь «так» чи «ні».

В загальному вигляді під рівнем вольового самоконтролю розуміється міра оволодіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами і спонуками.

Рівень розвитку вольового самоконтролю може бути охарактеризований в цілому і окремо за такими властивостями характеру як наполегливість і самовладання.

Рівні вольового самоконтролю визначаються в зіставленні з середніми значеннями кожної зі шкал. Якщо вони складають більше половини максимально можливої суми збігів, то даний показник відображає високий рівень розвитку загального самоконтролю, наполегливості або самовладання. Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н» – 8, для шкали «С» – 6.

Другою обраною нами методикою дослідження була «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» («CISS») С. Нормана, Д.Ф. Ендлера, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера. (Додаток Б). Ця технологія включає перелік розумових і поведінкових дій в стресових ситуаціях завдяки якому дослідник має можливість визначити домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки. Учаснику опитування пропонуються варіанти можливих реакцій на різні складні або стресові ситуації, які слід оцінити за шкалою від 1 до 5, відповідаючи на кожен з пунктів. Чим вище значення тим частіше обирається та чи інша копінг-стратегія. Авторами запропоновані наступні види вираховування середнього значення:

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41-43, 46, 47.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (16 пунктів): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія відволікання (8 пунктів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48. копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (5 пунктів): 4, 29, 31, 35, 37.

Опитувальник «Шкала резилієнс для дітей та молоді».

Шкала резильєнс для дітей та молоді - Child & Youth Resilience Measure-Revised (CYRM-R)) – це спосіб самозвіту про соціально-екологічний резильєнс, який використовується дослідниками та практиками у всьому світі. Інструмент

було адаптовано до версій, придатних для дітей, підлітків та дорослих (міра стійкості для дорослих). Твердження на кшталт «Чи поводяться з тобою справедливо?», «Чи є в тебе відчуття, що твої батьки практично завжди знають, де ти і що робиш?» для дітей та підлітків відповідно оцінюються за п'ятибальною шкалою :

1. Зовсім ні
2. Рідко
3. Іноді
4. Часто
5. Дуже часто

Результати оцінювання поділяються на рівні відображення різних ступенів резильєнтності особистості. Низький рівень резильєнтності: якщо сума балів на шкалі низька, це може вказувати на низький рівень резильєнтності. Особа може відчувати труднощі в адаптації до стресових ситуацій, та їй може бути складно відновлюватися після негативних життєвих подій.

Середній рівень резильєнтності: свідчить про те, що особа має деякі здатності справлятися з труднощами, але їй може потрібно покращити свої стратегії адаптації.

Високий рівень резильєнтності: вказує на сильні здатності особи адаптуватися до стресових ситуацій та успішно долати труднощі. Особа, ймовірно, має ефективні стратегії взаємодії з негативними впливами.

Дослідження проводилося серед здобувачів освіти 8-9 класів комунального закладу «Запорізька спеціалізована школа-інтернат II-III ступенів «Січовий колегіум» Запорізької обласної ради, під час освітнього процесу, спрямованого на здобуття знань, реалізацію творчого потенціалу учнів, розвиток індивідуальності, адаптацію дітей до проживання в умовах воєнного стану, розвитку психологічної стійкості, мобілізації внутрішніх ресурсів з використанням психокорекційної розвивальної програми «Особисті ресурси подолання стресу».

Реалізуючи цю програму ми узагальнили досвід та розробили практичні рекомендації з подолання нагальних проблем сьогодення, таких як профілактика дитячих страхів, тривожних станів, розвиток психологічної стабільності та емоційного інтелекту учнів–підлітків. Заслуговує на увагу те, що у програмі узагальнено теоретичні відомості причини і види стресів, емоційних розладів. Застосовано комплекс заходів, проведення яких допомогло учням усвідомити ставлення до власних емоційних переживань, за допомогою використаних методів та технік профілактики стресових станів.

Перед початком реалізації програми ми ставили завдання сформувати у підлітків вміння свідомо користуватися техніками саморегуляції, самозаспокоєння. Сьогодні, в умовах повномасштабної війни, підлітки відчувають більший стрес, ніж дорослі, в силу своєї психологічної незрілості. І цей факт не може не тривожити батьків та вчителів. Підлітковий стрес – поширене явище, якому потрібно навчитися давати раду. А для цього дитині варто детально вивчати себе, пізнавати свої можливості та свідомо впливати на власні емоції використовуючи різні методи та техніки.

Для цього ми активно використовували тілесно-ігрові методи, оскільки людина реагує на стрес перш за все тілесно, дієво, а також на методах, які апелюють до «образної свідомості» – світу фантазій, літературних сюжетів, творчих пошуків. Комплексність підходу проявляється також у тому, що всі представлені методи поєднуються між собою та враховують особливості дитини та її проблеми.

За мету ми собі поставили надати учасникам освітнього процесу знання щодо ознак та визначення фаз стресового стану, стресових факторів, стратегій поведінки в стресовій ситуації, навчити їх брати на себе відповідальність за власне життя, здоров’я, емоції та дії; превентивних заходів від стресів; підвищувати рівень власної стресостійкості, змінити внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації, формуванню практичних навичок саморегуляції.

Програма складалася з 10 занять по 45-50 хв. один раз на тиждень. Заняття розроблені з урахуванням вимог психологічної науки до організації навчально-тренінгових занять. В ході проведення окремих заходів використано техніку інформаційних повідомлень, які завершувалися колективним обговоренням або вправами, які дають змогу практично застосувати набуті знання. На заняттях використовувалися такі форми роботи як: коло, асоціативні картки, мозковий штурм тощо.

Структура занять складається з поєднання вправ і прийомів, покликаних допомогти підліткам у вирішенні проблем, пов'язаних зі стресовими станами. Вибудовуючи послідовність вправ, ми обов'язково враховували принцип зміни видів діяльності та психофізіологічних станів дітей: рольові ігри, мініоповідання, нейрогімнастика, мімічні та пантомімічні вправи, арт-терапія, за принципом від простого до складного і навпаки, але обов'язкова умова – релаксація та рефлексія

Реалізуючи програму, ми ставили завдання перед собою – виховання в учнів певних навичок, які допомагають впоратися з труднощами:

- менталітет того, хто вижив: резильєнтні люди володіють навичками виживання у найскладніших ситуаціях. Вони продовжують рух вперед, до безпосереднього досягнення успіху;
- уміння контролювати емоції: саме уміння скерувати емоції у стресових ситуаціях у правильне русло допомагає людині пережити стрес;
- почуття впевненості та контролю та усвідомлення людиною того, що її дії впливають на результат переживання події;
- резильєнтні люди, завдяки наявності ефективних навичок подолання стресу, намагаються знайти рішення, яке змінить ситуацію на краще;
- резильєнтність - це про самоприйняття та самоспівчуття: піклуючись про себе, людина стає більш стійкою та психологічно витривалою;
- не боятися звертатися до соціальної підтримки: це можуть бути друзі, психологи, вчителі чи батьки. Саме наявність тих людей, які здатні

підтримати, важлива опція для формування резильєнтності. Резильєнтні люди розуміють важливість підтримки і за необхідності звертаються за допомогою.

Частина людей мають вроджену резильєнтність і особистісні якості, які допомагають їм залишатися стійкими перед стресовими ситуаціями. Але ця здатність, властива лише невеликому відсотку людей. Тому, формування резильєнтності — це результат роботи над формуванням внутрішніх і зовнішніх навичок особистості, збереження психічного здоров'я.

Американські психологи вважають ключовими факторами в розвитку резильєнтності наступні умови:

− підтримка найближчого оточення: тепле міжособистісне спілкування підтримує людину та нагадує їй про те, що вона не одинока перед викликами та може розраховувати на допомогу близьких людей;

- підтримка фізичного та ментального здоров'я: турбуючись про своє тіло, особистість укріплює своє психічне здоров'я та стійкість. Тому турбота про себе через правильне харчування, достатній сон, релаксацію, фізичну активність не лише фізично зміцнює організм, але і допомагає протистояти стресу та зменшити навантаження на емоційний стан та подолати негатив;

- −практика уважності (mindfulness): ведення щоденника, духовні практики (молитва, медитація). Вони здатні допомогти відновити впевненість у позитивному вирішенні кризової ситуації [61];

- −уникнення негативних відволікаючих факторів: відчуття болю чи дискомфорту змушує шукати різні засоби, які можуть хоч тимчасово зменшити прояви негативу. Це може бути алкоголь, наркотики чи інші психотропні речовини. Але це здатне лише розрушити життя, а натомість варто знайти ресурс для подолання стресу, не використовуючи стратегію уникнення;

- пошук мети: свідомість формулювання мети, підвищення самооцінки, покращення взаємин з іншими та надання допомоги тим, хто цього потребує [67].

У широкому розумінні поняття резильєнтності - це здатність людини жити повноцінне життя не зважаючи ні на які складні умови, розвинене вміння пройти емоційне випробування, зберігши психічне здоров'я та емоційну цілісність, здатність досягати особисті цілі під тиском обставин, зберігши здатність відновлювати психологічну рівновагу.

Щоб виховати в собі резильєнтність, необхідно володіти такими рисами:

- уміти комунікувати з навколишніми;
- не боятись брати на себе відповідальність як за успіхи, так і за невдачі;
- високий емоційний інтелект та ефективне управління емоціями;
- позитивне мислення про себе та свої здібності;
- уміння вибудовувати реалістичні плани та дотримуватися їх;
- сприймати себе як борця, а не жертву обставин.

У процесі формування програми, послідовність вправ використовуються вибудовується з урахуванням фактору стомлюваності учнів. Вправ не повинно бути занадто. Рефлексія наприкінці заняття дає змогу і створює можливість зворотного емоційного зв’язку між психологом та учасниками групи.

Аналіз результатів програми здійснюється шляхом повторної діагностики, що дасть змогу судити про ефективність обраних засобів та форм роботи.

Якісний та кількісний аналіз отриманих за методиками результатів представлено нами у наступному пункті.

2.4. Результати емпіричного дослідження психолого-педагогічних чинників формування резильєнтності класу

На початку наукової роботи ми зазначали, що резильєнтність це важлива риса особистості, завдяки якій людина здатна справлятися з життєвими проблемами та труднощами, швидкому поверненні до стану умовного психологічного благополуччя (того, що був до виникнення проблеми),

подолання труднощів, початку нового етапу життя.

У процесі проведення наукового дослідження ми брали до уваги той факт, що резильєнтність – це здатність, яку людина здатна розвивати протягом всього життя під впливом міжособистісної взаємодії з навколишнім світом, вирішення життєвих проблем, які виникають під час навчання та в побуті. Особливого значення ці уміння набувають в умовах повномасштабної війни, яка протягом майже трьох років відбувається в Україні. Сьогоденні виклики, які постають перед нашими громадянами як у межах держави так і перед тими, що були змушені виїхати за кордон, спонукають психологічних фахівців до пошуку засобів, здатних допомогти особистості сформування мотивації до подальшого життя, діяльності, навчання, здатності отримувати насолоду від життя. Складність полягає в тому, що людина має цьому навчитися швидко, так сказати «на ходу», динамічно змінювати плани з урахуванням змін, що відбуваються, не втративши сенс життя та оптимізм.

В теоретичній частині дослідження ми з'ясували, що виділяються наступні характеристики резильєнтності підлітків:

- адаптаційні властивості особистості підлітка
- впевненість у власних силах
- досвід вдалого вирішення життєвих негараздів та труднощів
- емоційна та поведінкова саморегуляція
- відповідальність
- адекватна самооцінка
- достатній рівень розвитку інтелекту
- орієнтація на досягнення цілей
- навички самоорганізації та планування часу.

Представимо результати емпіричного дослідження, проведеного нами.

Аналіз та узагальнення результатів психодіагностичного «Дослідження вольової саморегуляції» за методикою А.Г. Звєркова і Є.В. Ейдмана свідчать про середній рівень розвитку резильєнтності у підлітків віком 13-14 років, що брали участь у дослідженні.

Рівень розвитку вольового самоконтролю досліджуваних характеризується такими властивостями характеру як наполегливість і самовладання на рівні 54% (18 осіб) Він визначався шляхом співставлення з середніми значеннями кожної зі шкал. Більшість із них перевищує 50% і тому цей показник демонструє досить високий рівень розвитку загального самоконтролю та наполегливості. На питання «Я завжди прагну закінчити розпочаті справи» позитивно відповіли 57% (19 осіб) опитуваних, а 70% (21 особа) відповіли «Так» на питання «Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти всього всупереч обставинам». Це свідчить про досить високий рівень розвитку загального самоконтролю, наполегливості та самовладання, 57% (19 осіб) вважають, що їх не легко відволікти від справ. Разом з тим, про високий рівень тривожності свідчать результати відповіді на питання «Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою і я не ніяк не можу від неї відчепитися» - відповідь «Так» обрало 80% (24 особи) респондентів.

Середній бал за шкалою «С» характерний для осіб емоційно стабільних, досить активних, але залежних від думки інших та навколишніх обставин. Вони вирізняються від однолітків упевненістю в собі, мають стійкі мотивації та досить реалістично сприймають навколишній світ, здатні розвивати почуття власного обов'язку. 100%, що становить 30 дітей обрали ствердну відповідь на питання «Я завжди гну свою лінію» та «Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити». На основі цього можна зробити висновок, що діти вміють плідно рефлексувати, але їм не вистачає особистісних мотивів для планомірної реалізації своїх намірів, вони здатні розподіляти зусилля, але не мають для цього достатньо навичок і бажання, спроможні контролювати свої вчинки, але не завжди мають виражену соціально-позитивну спрямованість.

В деяких випадках у них можливе наростання внутрішньої напруженості, пов'язаної з прагненням проконтролювати кожний нюанс власної поведінки і тривогою з приводу щонайменшої її спонтанності.

Аналізуючи субшкалу «Наполегливість», яка характеризує силу намірів людини, її прагнення до завершення розпочатої справи із позитивного можна відзначити, що здобувачі освіти, які брали участь у реалізації програми володіють досить високою працездатністю, активно прагнуть до виконання наміченого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, але відволікають альтернативи і спокуси, головна їх цінність – розпочата справа. На питання «Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад робота, чергування) і весь наступний день бути в хорошій формі» позитивну відповідь дало 57%, або 19 осіб респондентів, на питання «Я можу займатися своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно» позитивну відповідь теж дали 57% (19 осіб) опитаних. На питання «Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією» теж ствердно відповіло 57%. (19 дітей). Але з іншого боку 72% (21 респондент) готові залишити почату справу, якщо щось не виходить, а 83,3% (25 осіб) помічає, що під час монотонної роботи несвідомо починають змінювати діяльність, навіть якщо це призводить до погіршення результату, що свідчить про нездатність до довготривалої фіксації уваги на одному предметі. В більшості нашим опитаним властива повага до соціальних норм, при тому, що вони не прагнуть повністю підпорядкувати їм свою поведінку. Частина респондентів, за даною шкалою, невпевнені та досить імпульсивні в своїх діях, що приводить до непослідовності у деяких поведінкових проявах. Лише 30% (9 осіб) відповіли позитивно на питання «Мене важко відволікти від розпочатої роботи» та 86,6% (26 осіб) дали відповідь Так на питання «Мені не просто примусити себе холоднокровно спостерігати за видовищем, яке мене хвилює» Понижений фон працездатності, може, компенсуватися підвищеною чутливістю та винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Аналізуючи субшкалу «самовладання», слід відзначити, що вона відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Наші респонденти показали досить високий рівень емоційної стійкості,

характеризуючи себе як людей, які добре володіють собою в різних ситуаціях. На питання «Я вважаю себе терплячою людиною» 57% (19 осіб) дали позитивні відповідь, «Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати це» більшість учнів дало негативну відповідь (57% або 19 осіб). Це означає, що внутрішній спокій, упевненість в собі звільняє їх від страху перед невідомістю, підвищує готовність до сприйняття нового, неочікуваного і, поєднується із свободою поглядів, тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим, 72% або 21 респондент дали відповідь «Ні» на питання «Зіпсувати мені настрій не так просто», що свідчить про підвищену внутрішню напруженість, переважання постійної занепокоєності і стомлюваності. Також це може свідчити про спонтанність та імпульсивність підлітка у поєднанні з образливістю і перевагою традиційних поглядів, вони захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою.

Бажані і підлітками, і батьками, і, часто, вчителями високі показники за шкалою «Самовладання» не є однозначними. Тому що завищений рівень розвитку вольового самоконтролю може бути пов’язаний з проблемами в організації життєдіяльності і стосунках з людьми. Так як часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. І навпаки - низькі рівні наполегливості та стриманості у ряді випадків можуть носити компенсаторні функції, хоча в будь-якому разі свідчать про порушення розвитку властивостей особистості та її умінні створювати відносини з іншими людьми і адекватно реагувати на ті або інші ситуації.

Водночас 16,6% респондентів (5 осіб) за розподілом вибірки виявили рівень резильєнтності вищий за середній, а 30% (9 осіб)– нижчий, ці показники свідчать про знижену здатність осіб підліткового віку впливати на складну життєву ситуацію, виснаження ресурсів стресостійкості, складнощі у подоланні труднощів у процесі подолання викликів. Особливої актуальності такі навички набувають в умовах повномасштабної війни, яка продовжується в країні майже три роки і більшість населення перебуває в ситуації невизначеності.

Інтерпретація отриманих значень за «Методикою дослідження коупінг-поведінки в стресових ситуаціях» («CISS») С. Нормана, Д.Ф. Ендлера, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера.» засвідчує, що з тридцяти учасників опитування емоційно-орієнтовану копінг-стратегію обрало 6 підлітків, що становить 20% опитаних, стратегію пошуку соціальної підтримки обирає 12 підлітків, або 36% респондентів, емоційно-орієнтована копінг-стратегія переважає у 11 осіб, або 33% опитуваних. Ці дані свідчать про переважання серед підлітків низького рівня задоволеності життям, тими подіями, які сьогодні відбуваються в суспільстві, умовами проживання. Вони відчувають внутрішню напругу, роздратування через даремне марнування часу (наприклад, під час тривалого перебування в укритті під час тривоги).

Отримані результати свідчать про те, що здобувачі освіти, які навчаються в комунальному закладі втрачають свій соціалізаційний потенціал в умовах дистанційного навчання та їх психіка недостатньо гнучка, що впливає на швидкість реакції підлітків на ті життєві виклики, які постають сьогодні перед усіма громадянами України та невміння швидко підлаштовуватись та адаптуватись до кризових обставин.

То ж метою реалізації нашої програми підвищення у здобувачів освіти рівня сформованості гнучкості особистості, який дозволить говорити про таку систему саморегуляції, яка ефективно забезпечить успішний розвиток особистості, її емоційний, когнітивний, ціннісно-смисловий та поведінковий компоненти, що дозволить говорити про високий рівень резильєнтності учнів закладу загальної середньої освіти. Поняття резильєнтності у широкому сенсі відповідає таким категоріям, як життєстійкість, здатність долати стреси, уміння не пасувати перед труднощами. Резильєнтна особистість має здатність швидко орієнтуватися в кризовій ситуації, долати труднощі і з мінімальними психологічними втратами впроваджувати подальшу навчальну та особистісну діяльність.

Резильєнтність підлітка підтверджується тим, що події, які відбуваються в житті він сприймає через достатню кількість знань і умінь та вміє розпізнавати ті ситуації на які може впливати, та ті, на які не може, а також має багаж навичок, які допомагають вибудовати стратегію вирішення проблем таку, як цього вимагає ситуація.

Дослідники в галузі психологічної науки виокремили певні кроки, за допомогою яких можна змінити своє ставлення до кризових ситуацій та спрямувати хід думок у продуктивне русло.

І: Як я сприймаю стресову ситуацію? Що я думаю про ту важку ситуацію, яка зараз відбувається в моєму житті? На якому етапі мої думки «застрягли» і заважають мені позитивно адаптуватись? Які думки важливі для мене в цій ситуації? Як мої актуальні думки впливають на мої емоції та дії?

ІІ: Як я хотів би сприймати цю ситуацію? Щоб змінити спосіб мислення важливо визначити напрямок, в якому хочу іти. Яка була б моя альтернативна, більш адаптивна думка про цю ситуацію? Як я хотів би ставитись до цієї ситуації? Які емоції хотів би відчувати, як себе поводити?

ІІІ: Тестування старих і нових переконань Нові переконання дозволяють відкрити нові перспективи, та інколи важко є втілити їх у життя. Часто старі думки, звичні інтерпретації є занадто сильними, щоб визволитись від них відразу. Для того необхідно поставити собі кілька запитань, які мають за мету зміцнити нові думки і ослабити ці старі, неадаптивні.

1. Яка думка чи спосіб сприйняття ситуації є ригідним, а котрий– гнучким? Гнучкий спосіб дає більше можливостей адаптуватись до ситуації, сприяє розвитку і зросту, є притаманний людині резильєнтній.

2. Яка думка є більш реалістична, а яка ні? Яка думка ближча до фактів? Які існують підтвердження старої та нової думки?

3. Яка думка більш корисна? Який спосіб сприйняття ситуації буде допомагати, а який шкодитиме мені і навколишнім? Якщо бачу, що дана думка є некорисна, то чи є сенс довіряти цій думці?

4. Чи хотів би, щоб інші люди сприймали існуючу ситуацію так, як її сприймаю я? Чи навчив би такого способу мислення своїх дітей, друзів, близьких людей? Якщо так, які б це мало для них наслідки? Після аналізу трьох кроків та відповідей на всі питання можемо отримати новий погляд на конкретну, важку ситуацію. Однак сама зміна способу мислення це ще замало, щоб ситуація покращилась, а резильєнтність зміцнилась. Важливо змінити поведінку так, щоб вона була відповідною з новим сприйняттям ситуації, запланувати вчинки так, щоб вони підтримували нову думку. На початку це здебільшого буде пов'язане з дискомфортом, та коли нова поведінка стане звичкою, дискомфорт минає. Останній, дуже важливий елемент−це постійний розвиток і робота над утриманням результатів, що досягається через уважний перегляд своїх думок, емоцій, поведінки та свідомий вибір того, що більш корисне, гнучке і відповідне з реальністю.[83]

Наступною методикою, яку ми обрали для діагностики стану резильєнтності здобувачів освіти є «Шкала резилієнс для дітей та молоді» (Child and Youth Resilience Measure-Revised, CYRM-R) — це інструмент для оцінки соціально-екологічної стійкості дітей та підлітків. Вона широко використовується дослідниками та практиками у всьому світі.

Слід відзначити, що резильєнтну людину характеризує три особливості: стійке прийняття реальності; глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс; і надзвичайна здатність імпровізувати. (Coutu, 2002)

Оригінальна версія CYRM була розроблена в рамках Міжнародного проєкту з резильєнс (International Resilience Project) за участю 14 спільнот з 11 країн, яка складається з 17 пунктів і може використовуватися для дітей віком від 5 до 9 років, підлітків віком від 10 до 23 років, а також для дорослих.

За допомогою цієї методики було визначено рівні резильєнтності учнів 8 – 9 класів закладу загальної середньої освіти. Учні набрали певну кількість балів, що відповідало таким рівням:

Високий рівень – 78 - 85 балів;

Середній рівень – 66 - 77 балів;

Низький рівень – 17 - 65 балів

У результаті проведення опитування за зазначеною методикою, ми отримали наступні результати: у відповідях респондентів переважає середній (60%) рівень резильєнтності (Рис. 1.). 23% опитаних мають високий рівень резилієнтності, 17% - низький.

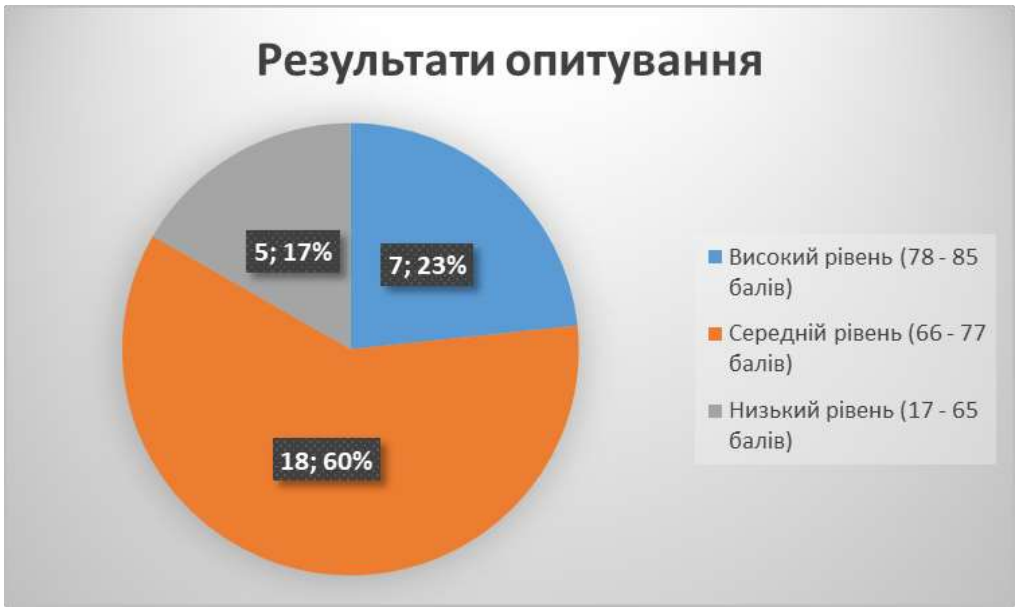


Рис. 2.1 Результати опитування за методикою «Шкала резилієнс для дітей та молоді»

Такі результати підтверджують теорію про необхідність формувати цю навичку у дітей, починаючи зі шкільного віку та вивчення шляхів зміцнення психологічної стійкості учнів закладу загальної середньої освіти.

Низький рівень резильєнтності показало 5 із 30 опитаних осіб, що складає 17% вибірки. Це вказує на те, що підлітки скоріш за все мають обмежені ресурси (як внутрішні, так і зовнішні) для ефективного подолання стресу, травматичних подій чи життєвих викликів. Причинами цього можуть бути: відсутність підтримки з боку сім'ї, друзів або громади, високий рівень стресу або травми, низька самооцінка чи відсутність навичок саморегуляції. Для роботи з такими учнями можна рекомендувати посилити підтримку, створити безпечне середовище, навчити дитину справлятися зі складними емоціями.

Середній рівень резильєнтності виявили 18 респондентів, що складає 60% опитаних. Такі діти мають помірний рівень стійкості. Що означає - вони можуть частково використовувати свої ресурси, але, скоріш за все, це буде недостатньо ефективним в кризових ситуаціях. Ці діти мають достатній рівень підтримки від батьків чи інших дорослих, але вона не стабільна. Також у них обмежені можливості для розвитку навичок саморегуляції чи вирішення проблеми. З цією аудиторією варто працювати над покращенням внутрішніх ресурсів (самоусвідомлення, навички вирішення проблем) і зовнішніх (розширення підтримки соціуму).

Високий рівень резильєнтності виявило всього 7 із 30 опитаних, що складає 23%. Про цих учнів можна сказати, що вони володіють значними внутрішніми та зовнішніми ресурсами, які дозволяють їм ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін та справлятися зі стресовими ситуаціями. Вони демонструють емоційну стійкість, соціальні навички та здатність мобілізувати підтримку, коли це потрібно, швидше відновлюються після стресових подій. Ці діти мають міцні зв’язки із сім’єю, друзями або громадами, що забезпечує їм безпеку, довіру та підтримку. Добре вміють аналізувати свої сильні та слабкі сторони. Здатні швидко знаходити рішення, а не уникати проблеми, адаптувати свою поведінку пі вимогу ситуації. Вміють ставити реальні цілі та долати труднощі на шляху до них, використовуючи помилки як уроки.

Високому рівню резильєнтності сприяє здорова сімейна атмосфера, де панує підтримка, повага та довіра між членами родини. Навички саморегуляції, уміння адаптуватися до змін і вирішувати конфлікти. Такі діти мають краще психічне здоров’я, менше схильні до тривожних чи депресивних станів, більш успішно досягають своїх життєвих цілей, навіть у несприятливих умовах.

Провівши теоретичний аналіз та емпіричне дослідження, ми дійшли висновку про те, що учні закладу загальної середньої освіти потребують допомоги у розвитку своїх резильєнтних здібностей.

Тому ми розробили психокорекційну програму освітніх заходів, які допоможуть підліткам навчитися активно взаємодіяти у класі, розвиваючи

навички психологічної стійкості. Її метою ми визначили надання здобувачам освіти знань про ознаки та фази стресового стану, фактори, які впливають на стрес, копінг-стратегії поведінки. Навчити учнів усвідомленню особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії. Розвиток компетенцій з профілактики стресів, підвищувати рівень резильєнтності, стресостійкості. І найголовніше – донести до свідомості учасників заходів, що людина може змінювати внутрішні установки щодо реагування на кризові ситуації. Програма розроблена та реалізовуватиметься задля формування у здобувачів освіти практичних навиків саморегуляції.

Для практичного психолога вкрай важливо навчити підлітка володіти навичками визначення власного стресового стану, його запобіганню та самостійного врегулювання такого стану.

Саморегуляція у стресі є результатом цілеспрямованого впливу особи на власний емоційний стан з метою адаптації до критичної ситуації, а також ліквідація джерел стресу й опанування методами їх нейтралізації. В психологічній науці виділяють два рівні саморегуляції:

- I – засновується на рівні самоорганізації і включає в себе вироблення чітких вимог до членів колективу, критеріїв оцінки їх діяльності та організація роботи, покращення міжособистісних взаємостосунків, які допоможуть здобувачеві совіти отримати відчуття розслабленості, відновити свої сили;
- II – базується на особистіному рівні, умінні окремого індивіда справлятися зі стресами самостійно, послуговуючись рекомендаціями фахівців щодо нейтралізації стресів. Такі рекомендації включають медитацію, тренінг, фізичні активності і допомагають підлітку відчути себе краще, розслабитися та відновити сили.

Крім того, дуже важливо навчити школяра підліткового віку долати свій стресовий стан.

Так, підліток має змогу виробити свою індивідуальну систему реагування та комплекс дій у різноманітних критичних ситуаціях, у стані нервового

напруження, тривоги, хвилювання, страху.

Програма складається з 10 занять, тривалість 45 -50 хвилин.

Вважаємо, що під час реалізації заходів програми практичному психологу слід використовувати формат групових занять, які передбачають активну міжособистісну взаємодію один з одним та з вчителем.

Таблиця 2.1

Перелік заходів психокорекційної розвивальної програми «Особисті ресурси подолання стресу»

№ п\п	Структура	Завдання
1.	1.1.Вправа «Привітання»; 1.2. Вправа «Знайомство»; 1.3. Вправа «Правила. Контракт»; 1.4. Вправа «Хто Я?»; 1.5.Вправа «Дерево» (на саморегуляцію)»; 1.6. Вправа «Частина мого Я»; 1.7. Рефлексія «Чому новому я сьогодні навчився».	Знайомство учасників один з одним, налаштування на співпрацю, навчання комунікативним вмінням, виховання прихильності та поваги один до одного. Запровадження групових ритуалів: вітання, прощання. Обговорення та прийняття правил психотренінгу (спільної діяльності).
2.	2.1.Вправа «Привітання»; 2.2. Вправа «Кулачок добрих слів»; 2.3 Вправа «Мої ресурси»; 2.4 Вправа малюнок «Я в суспільстві»; 2.5 Вправа «Послання самому собі»; 2.6. Рефлексія «Чому новому я сьогодні навчився».	Розвиток самоусвідомлення, саморефлексії, самоаналізу. підтримка подальшого саморозкриття, самопізнання, розвиток «Я- концепції; усвідомлення своїх соціальних ролей (хто «Я» в цьому світі?).
3.	3.1.Вправа «Привітання»; 3.2. Вправа «Автопілот»; 3.3. Вправа «Моя мотивація»; 3.4. Вправа «Сильні сторони»; 3.5. Вправа «Похвала»; 3.6. Рефлексія «Чому новому я сьогодні навчився».	Навчитися оцінювати себе з позитивного боку; активізація процесу самопізнання; розвиток розуміння своїх позитивних якостей.
4.	4.1.Вправа «Привітання»; 4.2. Вправа «Пропозиції на картках»;	Здійснити аналіз формування самооцінки, та її вплив на поведінку та соціальне самопочуття людини;

Продовження таблиці 2.1

	4.3. Вправа «Рольова карта»; 4.4. Вправа «Стан нервової системи»; 4.5. Вправа «Непотріб»; 4.6. Рефлексія «Чому новому я сьогодні навчився».	навчити учнів адекватно реагувати на критику, розрізняти впевненість і самовпевненість; формувати вміння гідно поводитись у будь-якій ситуації.
5.	5.1.Вправа «Привітання»; 5.2. Вправа Малюнок «Портрет емоційно-компетентної людини»; 5.3. Інформаційне повідомлення; 5.4. Вправа «Ситуації»; 5.5. Рефлексія «Чому новому я сьогодні навчився».	Ознайомлення зі світом емоцій та почуттів, розвиток емоційного інтелекту. Формування компетенцій: навчитися розпізнавати та аналізувати свої емоції, називати їх, тілесно-орієнтовані заняття.
6.	6.1.Вправа «Привітання»; 6.2. Вправа «Три слова про себе»; 6.3. Мозковий штурм «Психологічне здоров'я»; 6.4. Вправа «Керування власними думками»; 6.5. Вправа «Митець чи милитель»; 6.6.Вправа «Звеселимо сумного» 6.7. Рефлексія «Чому новому я сьогодні навчився».	Аналіз значення та відношення до власного здоров'я. Сприяти усвідомленню та навичок стресостійкості. Розуміння поняття «Інтелект» та від чого він залежить
7.	7.1 Вправа «Привітання»; 7.2 Вправа «Малюнок страху»; 7.3 Вправа. «Асоціативні картки»; 7.4. Групова-розминка «Вирішення проблеми»; 7.5. Робота в групах «Як налаштувати мозок на потрібну хвилю?» 7.6.Вправа «Джерело енергії»; 7.7. Рефлексія «Чому новому я сьогодні навчився».	Сприяння розвитку навичок самоаналізу та стресостійкості

Продовження таблиці 2.1

8.	8.1.Вправа «Привітання»; 8.2. Вправа «Стаканчик»; 8.3. Мозковий штурм «Що таке «Стрес?»; 8.4. Інформаційне повідомлення «Стрес»; 8.5.Вправа «Ситуації»; 8.6. Рефлексія «Чому новому я сьогодні навчився».	З'ясування впливу стресових ситуацій на організм і психіку людини, оволодіння елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу, розвиток навичок подолання негативних емоційних станів.
9.	9.1 Вправа «Привітання» 9.2 Інформаційне повідомлення. «Вправи, які допоможуть подолати тривожні стани»; 9.3. Вправа «Пантоміма»; 9.4. Вправа «Проблема, потреба, ресурс»; 9.5 Релаксаційна вправа «Джерело»; 9.6. Рефлексія «Чому новому я сьогодні навчився».	Психологічна корекція негативних особистісних станів; зниження ситуативної й особистісної тривожності; техніки самодопомоги в кризових ситуаціях.
10.	10.1. Вправа «Привітання»; 10.2 Вправа «Мій характер»; 10.3. Вправа «Я хочу сказати групі»; 10.4. Вправа «Малюнок групи»; 10.5. Вправа «Маятник»; 10.6. Рефлексія «Чому новому я навчився».	Узагальнення, визначення очікуваних результатів. Підведення підсумків тренінгу.

У результаті реалізації психокорекційної програми ми очікуємо що учасники програми зможуть усвідомити значення поняття особиста відповідальність за власні емоції та дії в стресовому стані. Беручи участь в заходах, учасники мають можливість підвищити рівень психологічної компетентності, відчують зміни у власних переконаннях, емоційних та поведінкових реакціях. Учасники оволодівають низкою практичних технік саморегуляції та практичними навиками роботи з уявою як психологічним

ресурсом. Ця програма здатна навчити учасників знайти та усвідомити свій, власний ресурс для відновлення. Фасилітатори програми допоможуть учасникам провести глибокий самоаналіз та мотивувати їх до пізнання та вдосконалення себе. І найважливіше – навчать свідомому ставленню до власного психічного здоров'я, подолання стресових ситуацій у власному житті, формування навичок психологічної резильєнтності.

Обов’язковим елементом на початку кожного заняття ми установили привітання, очікування, а в кінці рефлексію «Чому новому я сьогодні навчився». Таким чином ми планували з’ясувати емоційний стан, настрій учасників групи. Для основної частини нами підібрано вправи, направлені на практичне вирішення проблемних ситуацій з використанням різних вправ та технік, мозковий штурм або арт-терапевтичні вправи. До кожного заняття включено вправи, орієнтовані на зменшення емоційної напруги та психологічного розвантаження.

Провівши емпіричне дослідження та розробивши психокорекційну програму, ми дійшли висновку про те, що є необхідність позитивного підкріплення міжособистісних стосунків між всіма учасниками освітнього процесу за допомогою проведення групових занять з використанням вправ та технік, що сприяють формуванню резильєнтності учнів закладу загальної середньої освіти.

ВИСНОВКИ

Актуальність дослідження з формування резильєнтності учнів закладу загальної середньої освіти, в сучасних українських реаліях, в умовах повномасштабної війни зростає в рази. Динамічні суспільні зміни, стреси, війна, ситуації невизначеності, ставлять перед дітьми значні виклики на шляху їх фізичного, емоційного та соціального розвитку, супроводжуючи у повсякденному житті. Виходячи з цього твердження – розвиток навичок підтримки власної життєвої стійкості є провідним напрямком роботи психологічної служби в закладі загальної середньої освіти, з дітьми.

Резильєнтність – поняття багатогранне та неоднозначне. Воно означає рівень психологічної стійкості особистості, її здатність долати життєві труднощі та зберігати душевну рівновагу, розвивати емоційний інтелект, утримувати психічну рівновагу.

Базуючись у своєму емпіричному дослідженні на провідних ідеях психологічної науки, можна визначити основні принципи формування психологічної стійкості людини та сформулювати структуру системи резильєнтності, яка полягає в сукупності наступних принципів:

а) системність

б) активність

в) усвідомленість.

Психологічна резильєнтність – це один з вищих рівнів саморегуляції психічної системи особистості, який характеризує якісну модель реалізації її психічних можливостей проживання, моделювання подальших дій та рефлексію людини, її життєдіяльність

Мета нашого дослідження - здійснення теоретичного обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних чинників формування резильєнтності учнів закладу загальної середньої освіти.

Відповідно до визначених завдань, у нашому науковому дослідженні ми здійснили теоретичний аналіз проблеми психічного здоров’я учнів закладу загальної середньої освіти. Здійснивши пошук та аналіз наукових джерел , ми дійшли висновку, що на сьогоднішній день існує певна неузгодженість серед дослідників щодо трактування поняття «резильєнтність», використовується декілька його дефініцій (резильєнс, життєстійкість, стресостійкість та ін.). Найбільш поширене визначення резильєнтності - здатність особистості справлятися з різноманітними проблемами чи труднощами, повернення до попереднього стану (який був до виникнення труднощів), рух вперед, прогрес через труднощі, проблеми до нового етапу життя [26]. Проаналізовано фактори, які впливають на формування резильєнтності підлітка. Вони включають наступні рівні: фізіологічний (підтримка фізичного здоров'я підростаючого покоління); формування особистісних рис (самоефективність, самодопомога, планування та цілепокладання, зібраність тощо); робота з когнітивною сферою (сприйняття проблем як норми життя, уміння уникати катастрофізації); соціальний рівень (активна взаємодія з найближчим соціальним оточенням); робота з соціальними інститутами (формування у педагогічних працівників майстерності та компетентності у питанні формування резильєнтності особистості, тощо).

Провели теоретичне дослідження психолого-педагогічних чинників формування резильєнтності учнів; вивчили їх адаптаційні можливості та стан впевненості у власних силах, познайомилися з прикладами вдалого вирішення життєвих проблем, стан емоційної та поведінкової саморегуляції.

Здійснили емпіричне дослідження психолого-педагогічних чинників формування резильєнтності здобувачів освіти; досліджено ключові характеристики резильєнтності підлітків 13 – 14 років. Виокремили дієві методи формування компетенцій резильєнтності підлітків у закладі загальної середньої освіти та можливості їх використання в освітньому процесі на різних рівнях, навчали підлітків підтримці та турботі про власне здоров’я

Вивчення проблеми формування резильєнтності підлітків, здійснено за допомогою психокорекційної програми «Особисті ресурси подолання стресу», що характеризує рівень особистісної гнучкості у підлітків. Слід відзначити, що рівень психологічної резильєнтності підлітків розвинутий на досить низькому рівні. Більшість школярів мають середній та низький рівень стресостійкості. Аналіз копінг-стратегій, які використовують підлітки у своїй поведінці показав, що для більшості підлітків характерним є копінг, що орієнтований на вирішення завдань, на другому місці – уникання, на третьому - копінг, орієнтований на емоції.

Розроблено психокорекційну програму «Особисті ресурси подолання стресу» для вчителів та здобувачів освіти закладу загальної середньої освіти з метою виховання навичок резильєнтності учнів. Докладно заходи програми описані у пункті 2.4. Нами описано ключову мету програми, яка полягає у сприянні розвитку навичок стресостійкості підлітків, емоційної та поведінкової саморегуляції. До програми включено заходи, які сприяють розвитку впевненості в собі, розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції підлітків, формуванню впевненості у власних силах.

Можливість подальших досліджень резильєнтності полягає у розробці заходів психологічної просвіти, які будуть сприяти формуванню уявлень про психічне здоров’я та емоційну стійкість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України.* Питання психології. 2020. №5 (58). С. 5–13.

2. Андрощук І. Принципи підготовки майбутніх вчителів технологій до педагогічної взаємодії. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.* Вип. 7(1). 2015. С. 111–114.

3. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Тернопіль, 2002. 208 с.

4. Аносов І. П., Елькін М. В. Антропологічний підхід до процесу виховання як фактор гармонійного розвитку особистості. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Вип. 29. 2013. С. 119–124.

5. Антонова О. Є. Базові знання з педагогіки: становлення, розвиток, технологія формування. Житомир : ЖДПУ. 2003. 208 с.

6. Ассонов Д. О. Когнітивні та емоційні компоненти резилієнсу у ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді (психокорекція, прогнозування) : дис. … доктора філософії : 225 «Медична психологія» (галузь знань 22 «Охорона здоров'я»). Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Київ, 2022. 220 с.

7. Афузова Г. Найдьонова Г. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. *Національна безпека України в умовах сучасних викликів* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. 2023. С. 22 – 25

8. Барчій М. С. До проблеми професійного становлення майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України.* 2015. № 3 (46). С. 14–19.

9. Безпалько О. В. Організація соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю у територіальній громаді: теоретико-методичні основи : монографія. Київ, 2006. 408 с.

10. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. №11(2). 2009. С. 19–28

11. Білозерська С. І. Професійна Я-концепція як передумова професійного розвитку особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Вип. 2. 2015. С. 10–18.

12. Богданов С. О., Залеська О. В., Федорець О. В. Професійне зростання та емоційна підтримка педагогів: навч. метод. посіб.. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 54 с.

13. Боярський Н., Єлфімова Ю., Макієнко Н., Черних О. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму. Україна. Рада Європи. 2022. 176 с.

14. Бровченко А. К., Хижняк М. В., Нежута А. В. Співвідношення особистісних та когнітивних чинників у визначенні специфіки опанувальної поведінки підлітків із порушеннями інтелекту. *Габітус*. Науковий журнал з соціології та психології. Випуск 26. 2021. С. 39–43.

15. Бровченко А. К., Хижняк М. В. Фактори розвитку резилієнтності у дітей з порушеннями психофізичного розвитку, що постраждали внаслідок воєнних дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. С. 9–104. URL: http://surl.li/naqdxi (дата звернення: 01.06.2024).

16. Ваніштендаль С. «Резильєнтність» або виправдані надії. Женева : БІСЕ. 1998. № 12. С. 87-89

17. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб.для студ. ВНЗ. 3-тє вид., випр. І доп. Київ: Каравела, 2012. 400 с

18. Вінник Н. Д. Психолого-педагогічні підходи до особистісного розвитку інтелектуально обдарованих старшокласників : метод. реком. Київ : Інститут обдарованої дитини. 2014. 26 с.

19. Вознесенська Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ: Шкільний світ, 2007. 128 с.

20. Гірник А. Уявлення вчителів та учнів про складнощі у взаємодії: результати дослідження. *Поради спеціаліста*. Вип. 5. 2021. С. 85-93.

21. Гнатюк О.В. Проблема формування і збереження психічного здоров'я особистості у сучасній школі. Київ: 2019. с. 65-69.

22. Голянська Л. Формування резилієнтності в підлітковому віці в умовах школи-інтернату. *Вісник Дніпровського державного університету*. Вип. 24. Дніпро, 2021. С. 157-163

23. Гонтар Ю., Руденко О. Генезис поняття резилієнс у сучасній психології. *Перспективи розвитку сучасної психології*. Вип. 8. 2021. С. 18-22.

24. 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.

25. Гоулман Д. Емоційний інтелект/ пер. з анг. С.-Л. Гумецької. Харків, 2019. 512 с.

26. Григоренко З. Історія становлення та підходи до визначення поняття «резилієнтність». *Спеціальна освіта: наукові пошуки майбутніх фахівців*. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип.1

27. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астрая, 2021. 384 с

28. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія.* Випуск 64. с. 62–81. URL: http://surl.li/hnhsgo (дата звернення: 03.06.2024).

29. Гусак Н, Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навчально-методичний посібник. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

30. Діти та війна: навчання технік зцілення / Сміт П. та ін.; літ. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.

31. Завацька Л.М. Технології професійної діяльності соціального педагога: Навч. посібн.. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2008. 240 с.

32. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

33. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. *Психологічні аспекти організації освітнього процесу в умовахвоєнного* / післявоєнного стану. URL : http://surl.li/hxndaq (дата звернення: 07.06.2024).

34. Каргіна Н. В. Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. №. 2. С. 121-130.

35. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації : [пер. з англ.]. Київ : Пульсари, 2017. 216 с.

36. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с

37. Ковальчук О. Виникнення тривожності у дітей та профілактика страхів *Психолог* 2009. №11-12. с. 22-23.

38. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

39. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб. Київ : Видавничий дім «Освіта України», 2021. 74 с.

40. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посібник. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.

41. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту : теорет. засади дослідження. Харків: Фоліо, 2018. 325 с.

42. Костіна В.В. Розвиток резільєнтності фахівців соціальної галузі у роботі з дітьми та молоддю з особливими освітніми потребами в умовах військового стану. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка. 2022. С.71-75.

43. Купенко О. Гендерні аспекти соціальної стійкості територіальних громад. Суми: СумДУ, 2022. 56 с.

44. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень *Актуальні проблеми психології*. Т. 3.Вінниця: ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. с. 26–64.

45. Макарова О. П. Емоційний стан працівників поліції під час військової агресії в Україні. Харків : НА НГУ, 2023.С. 78-81

46. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л.. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. №10(28) 2023. С. 601–611.

47. Мерзлякова О. Як навчати та навчатись під час війни: інформаційно-практичний порадник: *Освіта і наука в умовах війни*. Київ, 2023. 19 с.

48. Мешко Г., Мешко О. Формування психічного здоров’я учнів у сучасній школі. *Науковий вісник Ужгородського у-ту*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Вип. 2 (43). 2018. С. 177-182.

49. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Київ: Наукова думка, 2017. 363 с.

50. Односталко О.С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. ... канд. псих. наук. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2020. 183 с

51. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

52. Пінюгіна К.О. Білецька В.В. Матеріали майстер-класу «Використання асоціативних карток «Креатив-2» з метою попередження емоційного вигорання обдарованої дитини». Львів, 2018. 218 с.

53. Піроженко Т. О. Ціннісні орієнтації дитини у дорослому світі: навчально-методичний посібник. Київ, 2016. 215 с.

54. Пляка Л.В. Шляхи розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. №6. 2023. С. 50 – 55

55. Полюхович П. О., Боєцька-Пономаренко Б. Т. Резильєнтність: сутність, різновиди, сучасні виклики, фактори та тенденції розвитку компетентностей формування резильєнтності в освітній парадигмі. URL: http://surl.li/vhxslq (дата звернення: 01.06.2024).

56. Помилуйко В. Ю. Адаптивні та неадаптивні прояви ініціативності особистості та їх діагностика консультантом-психологом. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. Вип. 9. 2012. С. 204–213.

57. Потьомкіна А.І., Костіна В. В. Теоретичні аспекти соціально-педагогічної роботи з розвитку резильєнтності підлітків у закладах загальної середньої освіти. Харків, 2023. С. 69 – 76

58. Про загальну середню освіту: Закон України від. 13.07.2020 URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text (дата звернення: 20.04.2023).

59. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти «Плекання резилієнтності в освітніх закладах: Наказ Міністерства освіти і науки України від 05.06.2023 No 672. URL: http://surl.li/ zruktt (дата звернення: 05.06.2024).

60. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «рєзільєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи* : Збірник наукових праць. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2021. С. 126-132

61. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія. URL : https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/. (Дата звернення 12.05.2024)

62. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу Київ: НаУКМА, 2017. 90 с

63. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки.* Серія «Педагогіка». № 10(28) 2023. с.623-633.

64. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої

освіти в умовах воєнного конфлікту на території України: методичні рекомендації. Суми: Університетська книга, 2023. 64 с

65. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL : https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine (Дата звернення 12.06.2024)

66. Руда Т., Мицкан Т. Взаємозв'язок стресостійкості підлітків і їх психофізичних якостей. *Вісник Прикарпатського університету.* Серія: Фізична культура. № 34. 2019. С 77-87.

67. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022. 1(25). С. 89–101

68. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посібн. 2005. Київ: Академвидав. С.107-108

69. Сапольські Р. М. Чому зебри не страждають на виразку. Харків: «Ранок», Фабула, 2022. 400 с.

70. Сміт П. Діти та війна: навчання технік зцілення. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.

71. Софіна Л.В. Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.01 КНУ . Т. Шевченка. К., 2009. 18 с.

72. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

73. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ: Віхола, 2023. 288 с.

74. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Видання друге. Львів: Галицька Видавнича Спілка. 2022. 384 с.

75. Стельмащук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* № 4. 2014. С. 189-198.

76. Терлецька Л.Г. Тілесно-орієнтований тренінг: навчальний посібник / Вид.2-ге. К.: Видавничий Дім «Слово», 2017.

77. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 74 с.

78. Тренінги з популяризації робітничих професій. Луцьк, Навчально-методичний центр професійно-технічної освіти у Волинській області, 2020. 147 с.

79. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. URL: http://surl.li/uficya. (Дата звернення 15.05.2024)

80. Фурс О.Й. Саморегуляція освітньої діяльності та професійний розвиток здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти : навчально-методичний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 130 с.

81. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів. дис. …канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія пихології». Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2011. 274 с.

82. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика.* Психологія. Педагогіка. № 38 (2). Київ, 2022. С.83–89.

83. Цюман Т. П, Адамська З. М., Нагула О. Л. Як вчити та навчатись в умовах війни: Інформаційно-методичні матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу. 2022. URL: http://surl.li/bcvlql (дата звернення: 02.06.2024).

84. Хамініч О. М. Резільєнтність: життєстійкість, життєздатність або резільєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6. С. 160–165.

85. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Київ: Національна академія педагогічних наук України, 2022. 128 с.

86. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Загальна психологія. Історія психології*. Том 34(73) № 1 2023. С. 35–40.

87. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373. (Дата звернення 17.05.2024)

88. Шелюг О.А. Деякі проблеми вимірювання феномену посттравматичного росту. *Актуальні проблеми соціології, педагогіки, психології*. № 23. 2014. С. 297-303.

89. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* 2015. №. 128. С. 302-306.

90. Як вчити та навчатись в умовах війни. *Інформаційно-методичні матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу*. 2022. URL: chrome-extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/How+to_teach_and_learn_A4.pdf (Дата звернення 01.06.2024)

91. Як учителям розпочати навчальний процес.42 практики та 18 відповідей на запитання від Світлани Ройз. *НУШ*. URL: http://surl.li/brmsx (дата звернення: 26.05.2024)

92. Якимець О. Побудова резильєнтності учнів та студентів під час навчального процесу. *Реалізація освітніх ініціатив в умовах воєнного часу: вітчизняний та зарубіжний досвід*. 2022. Вип. 1. с. 17–27.

93. Якуба Л. С. Психолого-педагогічна підтримка дітей з інтелектуальними порушеннями та їх батьків під час війни. *Актуальність та особливості наукових досліджень в умовах воєнного стану*. Київ, 2022. с. 245–247.

94. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ: Либідь. 1996. 264 с.

95. Яценко Т. С., Бондар В. І., Євтушенко І. В. Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта. Київ: НПУ імені М. Драгоманова. 2015. 280 с.

96. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум Вінниця, 2018. 81 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

(А.Г. Звєркова і Є.В. Ейдмана)

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу

- Так
- Ні

2. Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією

- Так
- Ні

3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно

- Так
- Ні

4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється

- Так
- Ні

5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи

- Так
- Ні

6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль

- Так
- Ні

7. Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити

- Так

- Ні

8. Я завжди гну свою лінію

- Так
- Ні

9. Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в хорошій формі

- Так
- Ні

10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини

- Так
- Ні

11. Я вважаю себе терплячою людиною

- Так
- Ні

12. Мені не просто примусити себе холоднокровне спостерігати за видовищем, яке хвилює

- Так
- Ні

13. Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач

- Так
- Ні

14. Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це

- Так
- Ні

15. Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно

- Так

- Ні

16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну

- Так
- Ні

17. Вважаю себе рішучою людиною

- Так
- Ні

18. Фізичну втому я переношу легше, ніж інші

- Так
- Ні

19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами

- Так
- Ні

20. Зіпсувати настрій мені не так просто

- Так
- Ні

21. Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися

- Так
- Ні

22. Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим

- Так
- Ні

23. Пересперечати мене важко

- Так
- Ні

24. Я завжди прагну закінчити розпочаті справи

- Так
- Ні

25. Мене легко відволікти від справ

- Так
- Ні

26. Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам

- Так
- Ні

27. Люди часом заздрять моєму терпінню і ретельності

- Так
- Ні

28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації

- Так
- Ні

29. Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів

- Так
- Ні

30. Мене, зазвичай, сильно дратує, коли перед носом зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає

- Так
- Ні

Додаток Б

МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ (CYRM-R)

	Якою мірою наступні вислови стосуються вас	Зовсім ні (1)	Трохи (2)	Дещо (3)	Досить (4)	Дуже сильно (5)
1	Я ладнаю з людьми навколо мене	1	2	3	4	5
2	Для мене важливо отримати освіту	1	2	3	4	5
3	Я знаю як себе поводити в різних ситуаціях (наприклад у школі, вдома і в церкві)	1	2	3	4	5
4	Мої батьки/опікуни дійсно піклуються про мене	1	2	3	4	5
5	Мої батьки/опікуни знають про мене багато (наприклад хто мої друзі, що мені подобається робити)	1	2	3	4	5
6	Якщо я голодний, є достатньо їжі	1	2	3	4	5
7	Люди люблять проводити час зі мною	1	2	3	4	5
8	Я розмовляю з родиною/опікунами про те, як я себе відчуваю (наприклад коли мені боляче або сумно)	1	2	3	4	5
9	Я відчуваю підтримку своїх друзів	1	2	3	4	5
10	У школі я почуваю себе	1	2	3	4	5

	своїм					
11	Моя родина/опікуни піклуються про мене, коли важкі часи (наприклад коли я хворий чи зробив щось не так)	1	2	3	4	5
12	Мої друзі піклуються про мене, коли важкі часи (наприклад коли я хворий чи зробив щось не так)	1	2	3	4	5
13	У моїй громаді до мене ставляться справедливо	1	2	3	4	5
14	У мене є шанс показати іншим що я дорослішаю і можу щось робити сам	1	2	3	4	5
15	Я почуваюсь в безпеці, коли перебуваю зі своєю родиною/опікунами	1	2	3	4	5
16	У мене є шанс навчитися тому, що стане в нагоді, коли я подорослішаю	1	2	3	4	5
17	Мені подобається як моя сім’я/опікуни святкують події	1	2	3	4	5