МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0533
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Кубасова Ірина Володимирівна
Керівник: к.пед.н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності Козич І.В.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри психології Залановська Л.І.

Запоріжжя
2024

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

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Кубасовій Ірині Володимирівні

Тема роботи Психологічні особливості резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану

керівник роботи Козич І.В., к.пед.н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

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

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз вивчення резильєнтності серед вітчизняних і зарубіжних науковців; провести теоретичний аналіз та визначити психологічні особливості резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану; емпірично дослідити рівень резильєнтності дітей молодшого шкільного віку; виявити психокорекційний вплив міжнародної програми СЕЕН, тренінгових вправ на психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку.

5. Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць, 3 малюнки

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Козич І.В., доцент		
Розділ 1	Козич І.В., доцент		
Розділ 2	Козич І.В., доцент		
Розділ 3	Козич І.В., доцент		
Висновки	Козич І.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студентка _____ І.В. Кубасова

Керівник роботи _____ І.В. Козич

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 78 сторінок, 3 малюнки, 7 таблиць, 59 джерел.

Об'єкт дослідження: резильєнтність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: особливості резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: визначення психологічних особливостей резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану та розробка практичних рекомендацій, тренінгових вправ підвищення рівня резильєнтності дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза: Слід очікувати, що рівень резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку підвищиться, за умови дотримання практичних рекомендацій та виконання тренінгових вправ.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, вивчення наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками, анкетування, проективна методика).

Практична значущість полягає у розкритті психологічних особливостей проявів резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. Отримані дані теоретичного та емпіричного характеру можна застосовувати у роботі практичних психологів, педагогів, які працюють із відповідною віковою категорією дітей та батьками в закладах шкільної та позашкільної освіти.

Результати дослідження можуть бути використанні у загальноосвітній школі, позашкільних навчальних закладах для дітей, групах розвитку.

ВІЙНА, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ТРИВОГА.

SUMMARY

Kubasova I.V. Psychological Features of Resilience of Children of Primary School Age Under Martial Law.

Object of research: resilience of children of primary school age

Subject of research: peculiarities of resilience of children of primary school age in the conditions of martial law.

The purpose of the research: to determine the psychological features of resilience of primary school children in the conditions of martial law and to develop practical recommendations, training exercises to increase the level of resilience of primary school children

Hypothesis: We assume that the level of resilience in children of primary school age will increase by following practical recommendations and performing training exercises.

Research methods. Theoretical: theoretical and methodological analysis, study of scientific sources, comparison and generalization of research data; empirical (testing according to psychodiagnostic methods, questionnaires, projective methods).

The practical significance lies in revealing the psychological features of the manifestations of resilience of children of primary school age in the conditions of martial law. The obtained data of a theoretical and empirical nature can be used in the work of practical psychologists, teachers who work with the appropriate age category of children in school and out-of-school education institutions.

The results of the research can be used in a comprehensive school, extracurricular educational institutions for children, development groups.

WAR, EMOTIONAL STATE, RESILIENCE, STRESS RESISTANCE, PSYCHOLOGICAL STATE, ANXIETY.

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ…… 10

1.1. Визначення резильєнтності в науковій літературі…….. 10

1.2. Моделі резилієнсу..... 20

1.3. Розмежування понять резильєнтність та стресостійкість…… 25

1.4. Психологічні особливості прояву резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану..... 27

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ..... 43

2.1. Мета, задачі емпіричного дослідження..... 43

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження..... 45

2.3. Практичні рекомендації та тренінгові вправи для підвищення рівня резильєнтності дітей молодшого шкільного віку…….. 52

2.4. Психокорекційний вплив міжнародної програми CEEH та тренінгових вправ на психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану..... 66

ВИСНОВКИ..... 69

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 72

ДОДАТКИ 79

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає у тому, що сучасний стан української держави характеризується нестабільністю всіх систем, зокрема через військові дії (масовані ракетні удари, обстріли, навалою безпілотників, руйнування інфраструктури) і зумовлює поширення впливу цих негативних факторів, які суттєво впливають на психологічний стан всього суспільства, а зокрема дітей молодшого шкільного віку. Дослідження резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану визначає шляхи покращення їхнього психологічного здоров'я та адаптації до стресових умов у сучасному світі.

Тема війни, її вплив на психічне здоров'я дітей і підлітків та відповідних методів втручання і допомоги на сьогодні лише набирає обертів дослідження в Україні. Наявні вітчизняні наукові праці у цій сфері присвячені теоретичному огляду та дослідженню окремих аспектів психологічного та психосоматичного стану дітей із зони проведення збройних операцій на Сході України, дітей, які є внутрішніми переселенцями або проживають на територіях, тимчасово окупованих (Н. Бастун, А. Кабанцева, І. Лебець,

М. Маркова, Н. Макаренко, О. Панченко, Ю. Удовенко), та вивченню впливу окремих програм психологічної підтримки на стан психічного здоров'я таких дітей (С. Богданов, О. Залеська, В. Панок, Н. Пророк). В іноземних джерелах на сьогодні можна знайти значну кількість досліджень у сфері психосоціальної допомоги дітям та підліткам, постраждалим внаслідок воєнних конфліктів, проте і досі актуальною є потреба у вивченні проблем психічного здоров'я та особливостей розвитку життєстійкості дітей та підлітків в умовах різних соціально-культурних контекстів воєнних конфліктів у світі (T. Betancourt, M. Euwema, M. Wessels, J. Cohen, D. Karadzhov) [1].

Актуальність проблеми дослідження, її недостатня розробленість, об’єктивна потреба в збереженні психічного здоров’я дітей молодшого шкільного віку, які переживають кризові стани через військові дії в Україні, зумовили вибір теми «Психологічні особливості резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану».

Об'єкт дослідження – резильєнтність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – особливості резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану.

Мета дослідження - визначити психологічні особливості резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану та розробити практичні рекомендації, тренінгові вправи підвищення рівня резильєнтності дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза: Слід очікувати, що рівень резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку підвищиться, за умови дотримання практичних рекомендацій та виконання тренінгових вправ.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати вивчення резильєнтності серед вітчизняних і зарубіжних науковців.
2. Визначити психологічні особливості резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану.
3. Дослідити рівні резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану.
4. Розробити практичні рекомендації та тренінгові вправи підвищення рівня резильєнтності дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, порівняння й узагальнення результатів дослідження; емпіричні (тестування, опитування, проективна методика).

Наукова новизна полягає у необхідності розробки та впровадженні практичних рекомендацій та тренінгових вправ з метою підвищення резильєнтності дітей молодшого шкільного віку.

Практична значущість полягає у розкритті психологічних особливостей проявів резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. Отримані дані теоретичного та емпіричного характеру можна застосовувати у роботі практичних психологів, педагогів, які працюють із відповідною віковою категорією дітей та батьками в закладах шкільної та позашкільної освіти.

Експериментальна база дослідження. Практичний етап дослідження здійснювався на базі Запорізької гімназії 109 Запорізької міської ради. У діагностиці взяли участь учні 3-4 класів. Загальна кількість - 42 особи (з них 23 дівчат та 19 хлопців). Дослідження проводилося протягом березня 2024 року.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися під час XVII Університетської науково-практичної конференції «МОЛОДА НАУКА - 2024» в квітні 2024 року м. Запоріжжя. Нами були опубліковані тези на тему: «Психологічні особливості резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану» у збірнику «Молода наука – 2024» Запорізького національного університету.

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, загальних висновків, переліку джерел посилань (59 джерел) та трьох додатків. Загальний обсяг роботи 87 сторінок. Основний зміст викладений на 62 сторінках. Робота містить 7 таблиць та 3 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Визначення резильєнтності в науковій літературі

Поняття «резилієнс» (англ., resilience) увійшло в науки про людину з механіки, де означає фізичну здатність матеріалу «повертатись у вихідний стан». Зараз цей термін широко використовується у психології, медицині, соціальних науках і розглядається у зв'язку з питаннями впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності до збереження нормального функціонування людини та/або соціальної системи (сім'ї, громади, організації) під час та після такого впливу [2, 12].

В україномовній літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», що призводить до певної термінологічної плутанини. Відмінність у змісті понять резилієнсу («resilience») та резильєнтності («resiliency»), полягає в тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю (або здатністю) особистості [3, 5].

За визначенням ВООЗ, резилієнс – це здатність відносно добре справлятися зі складними ситуаціями, наповненість особистими ресурсами.

За визначенням Американської психологічної асоціації, резилієнс є процесом і результатом успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог. Загалом резилієнс може одночасно характеризуватися як стабільне психічне функціонування під час стресового впливу, швидке повернення до норми

після деструктивної дії психотравмуючих факторів, здобуття якісно нових рис та більш успішне функціонування, як результат подолання психологічної травми [3, 5].

Термін «резильєнтність» загалом пов’язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є цікавим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій. Вивчення резільєнтності є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров’я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резільєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації [4, 27].

Поняття «резильєнтності» (англійською мовою “resilience”) почало досліджуватися в XX столітті та тлумачиться дослідниками по-різному. У таблиці 1.1 подамо визначення, на основі яких було створено концепції та моделі резильєнтності [4, 31].

Таблиця 1.1

Визначення резильєнтності

Рік	Автор	Визначення
1993	Wagnild G. M., Young H. M.	Резільєнтність — це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом’якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації.
2003	Connor K. M., Davidson J. R.	Резільєнтність втілює особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед лицем невдач
2005	Fergus S., Zimmerman M. A	Резільєнтність — це процес подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішної боротьби з травмівними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком.

Продовження таблиці 1.1

2017	Акоста та ін.,	Резильєнтність – здатність динамічної системи, такої як спільнота, передбачати виклики та успішно до них адаптуватися
2019	Feder та ін	Резильєнтність – здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми
2016	Folke	Резильєнтність – здатність вистояти перед обличчям змін, продовжувати розвиватися в умовах, що постійно змінюються
2021	Masten, та ін.	Резильєнтність – здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи
2018	Ungar	Резильєнтність – здатність системи передбачати, адаптуватися та реорганізовувати себе в умовах негараздів таким чином, щоб сприяти та підтримувати своє успішне функціонування
2017	Гусак та ін	Резильєнтність – здатність людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їхніх соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій
2022	Кокун та ін	Резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач

Вивчення резильєнтності привертає увагу як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Зарубіжні дослідження «резилієнс» почалися саме з вивчення дітей із психічними розладами, які добре себе почували, незважаючи на несприятливі умови. Пізніше були проведені дослідження в дітей, які незважаючи на стреси та негаразди, здатні формуватися у добре функціонуючих дорослих людей. Цікаві дослідження були проведені

E. Werner та її колегою R. Smith, які вивчали гавайських дітей, чиї батьки страждали на психічні захворювання, мали алкогольну залежність, та які жили в несприятливих соціальних умовах. E. Werner встановила, що третина дітей з досліджуваної вибірки не виявляла деструктивної поведінки; саме їх вона віднесла до резильєнтної групи [2, 13]. Саме цій американській психологині належить авторство терміну «резильєнтність».

Визначний британський психіатр M. Rutter зробив значний внесок у визначенні захисних факторів резильєнтності. Він провів серію епідеміологічних досліджень серед дітей та молоді з острова Вайт та Лондона. За результатами цих досліджень з'ясувалося, що підлітки стають успішними, не дивлячись на несприятливі умови навколишнього середовища. M. Rutter визначив резильєнтні якості цих дітей: самоефективність, самостійність, позитивне шкільне середовище, навички планування та створення позитивних стосунків з дорослим [4, 36].

Клінічний психолог N. Garmezy провів лонгітюдне дослідження разом з колегами, вивчаючи ймовірні дисфункції розвитку дітей батьків-шизофреніків. Дослідники виявили, що діти з вибірки стали адаптованими дорослими, які створювали теплі й компетентні стосунки. Дане дослідження дозволило виокремити захисні фактори, що допомогли вибудувати цим дітям резільєнтність та створити компетентне доросле життя, серед них: адекватна самооцінка, позитивний погляд на життя, внутрішній локус контролю, адекватні навички вирішення проблем і почуття гумору [4, 36].

Дослідження дітей під керівництвом P. Benson виділило зовнішні та внутрішні фактори розвитку резильєнтності. До зовнішніх факторів була віднесена підтримка найближчого оточення (родина, друзі, дорослі), знання меж і очікувань, почуття компетентності, конструктивне використання часу. До внутрішніх факторів віднесли мотивацію до навчання та досягнення, позитивні цінності, соціальні компетенції, позитивна самооцінка, контроль, існування мети [4, 36].

Ще пізніше дослідження резилієнс переходять з вивчення дітей на дорослих, включаючи людей похилого віку. Таким чином, перші дослідження стали емпіричною основою, яка слугувала продовженню теоретичного та дослідницького вивчення резильєнтності протягом чотирьох хвиль.

Перша хвиля досліджень була зосереджена на пошуку тих особливостей людей, які, незважаючи на життєві негаразди, фактори ризику в їхньому житті все ж таки живуть ефективно, часто мають успіх, тоді як інші за таких самих умов підпадають деструктивності, надзвичайно вразливі та інколи психологічно ушкоджені. Отже, як зазначає G. Richardson, більшість досліджень тієї хвилі були зосереджені на пошуку й опису тих внутрішніх і зовнішніх резільєнтних якостей особистості, які допомагають їй впоратися, подолати або пережити складні життєві ситуації [5].

Друга хвиля досліджень охарактеризувалася переміщенням уваги із вивчення та виокремлення захисних чинників на дослідження процесів досягнення резильєнтності. При цьому резильєнтність визначається, як процес подолання життєвих негараздів, змін та можливостей таким чином, що призводить до зміцнення і збагачення резильєнтних рис або захисних чинників. Науковці зосередилися на дослідженні процесів набуття захисних чинників та почали визначати резильєнтність, як динамічний і взаємопов’язаний процес між факторами ризику, захисними чинниками та механізмами відновлення (реінтеграції), а також процес, у якому особистість рухається від порушення (травматизації) до відновлення (реінтеграції). Водночас, чинники ризику належать до травматичних, несприятливих умов, тоді, як захисні фактори та чинники відновлення (реінтеграції) опосередковують змінні в процесі резильєнтності [4, 41].

Третя хвиля досліджень резильєнтності тісно пов’язана з попередніми двома хвилями, які складають методологічну основу. Як зазначає G. Richardson, досягнення другої хвилі призвели до виділення концепції резильєнтності, в основі якої міститься ідея про наявність мотиваційної сили

у кожної особистості, що допомагає їй долати несприятливі обставини життя і психологічно зростати. Зокрема, третя хвиля досліджень була зосереджена на збільшенні знань про резильєнтність як процес (механізм), котрий допомагає людям у знаходженні та підтримці власної траєкторії розвитку до позитивної адаптації та відновлення. На думку науковців, кожна людина має природну силу, яка спонукає її до самоактуалізації, альтруїзму, мудрості й власної гармонії. Згідно G. Richardson ця сила називається резильєнтністю. Ідеї про цю силу зародилися з досліджень E. Werner та R. Smith, які вказували у своїх роботах про резильєнтність, як самостійний механізм, тоді як R. Lifton визначав цей феномен, як людську здатність до трансформацій, незалежно від того, наскільки несприятливі умови, в яких опинилася людина. Водночас, ідеї G. Richardson мають глибоке філософське та релігійне коріння [4, 44].

Четверту хвилю досліджень резільєнтності пов'язують із дослідженнями американського науковця A. Masten. Вона робить фокус на багаторівневому аналізі нових уявлень про позитивну адаптацію, беручи до уваги як клітинний, так і нейронний рівень, що включені до психобіологічних систем і впливають на цю адаптацію. Як зазначає науковиця, інтактні нейрокогнітивні функції, близькі стосунки, ефективне навчання та соціум, до якого залучена особистість, можливості досягати успіху, здорові переконання, які виховуються позитивним досвідом, є важливими факторами, що сприяють розвитку резильєнтності. При цьому визначення резильєнтності теж має свої особливості. Резильєнтність визначається як здатність (потенційна або вже проявлена) динамічної системи успішно адаптуватися до несприятливих факторів, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; успішна адаптація або розвиток в контексті значного негативного впливу. А, отже, адаптація для цих досліджень є вирішальною. На думку A. Masten, без адаптації люди не виживатимуть і не зможуть досягати успіху. Фактори ризику можуть включати в себе різний негативний досвід, тоді як фактори резільєнтності —

«особливі таланти або ресурси». A. Masten припускає, що пізнавальні навички дітей і якість раннього холдингу в сім'ї, їхнє виховання в подальшому житті матиме захисну функцію у дітей, що стикаються з труднощами. Згодом, ці діти виростають у компетентних дорослих, які, за її даними, мають більш позитивну самооцінку, різноманітні позитивні риси характеру, кращу соціальну апперцепцію і розуміння іншого, творче мислення. За дослідженнями інших науковців, компетентні люди також мають більше зовнішніх ресурсів і соціального капіталу у формі підтримки всередині і поза сім'єю. A. Masten свідчить, що компетентні та резільєнтні особистості мають схожі адаптивні переваги та риси особистості. Подаємо в перекладі загальний перелік резільєнтних факторів та адаптивних систем, створений A. Masten у таблиці 1.2 [4, 47].

Таблиця 1.2

Перелік резильєнтних факторів за A. Masten

Резільєнтні фактори особистості	**Адаптивні системи особистості**
Ефективний холдинг у дитинстві та якість виховання	Прив'язаність; сім'я
Тісні стосунки з іншими дорослими	Прив'язаність; соціальна мережа
Наявність близьких друзів і романтичних партнерів	Прив'язаність; родинні та партнерські системи
Інтелектуальний розвиток на навички вирішення проблем	Навчальна та мисленева системи ЦНС
Самоконтроль, регулювання емоцій, планування	Системи саморегуляції ЦНС
Мотивація до успіху	Мотивація компетентності та пов'язана з нею система винагород (та позитивного підкріплення)
Особистісна ефективність	Мотивація компетентності
Віра, надія, сенс життя	Духовні і культурні вірування
Ефективне навчання	Освітні системи
Ефективність у стосунках із сусідами, колегами	Громади

Підсумовуючи хвилі досліджень резильєнтності, варто зазначити, що під час першої хвилі досліджень резильєнтності науковці оперували бажанням зрозуміти, що має значення для формування цієї здатності та захисних чинників, описували її риси, ресурси, які допомагають у посттравматичному особистісному зростанні. Друга хвиля досліджень була присвячена вивченню процесу резильєнтності, яким чином можна захищатися, сприяти розвитку або перешкоджати формуванню посттравматичним симптомам. Третя хвиля відзначилася дослідженням корисних інтервенцій для розвитку і зміцнення резильєнтності в особистості. Дослідження четвертої хвилі можуть збагатити, зробити ефективнішими методи розвитку резильєнтності.

Серед українських науковців торкались питання дослідження резільєнтності Т. Титаренко, Г. Лазос, З. Кіреєва, Г. Бердник, Х. Стельмащук, Т. Ларіна, В. Корольчук. О. Кокун, Т. Мельничук, Т. Кочубей, Т. Циганчук, Г. Мигаль, О. Хамініч, О. Романчук, В. Чорнобровкін, В. Чорнобровкіна та інші. Для українських науковців, які працюють в умовах постійних змін та викликів, це поняття набуває особливого значення. Війна, економічна криза, міграція та інші фактори створюють складні умови для проведення наукових досліджень, вимагаючи від науковців високого рівня адаптивності та стійкості. Наприклад, О. Романчук визначає психологічну стійкість, як здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров’я, особистісну цілісність [10]. Г. Бердник визначає стресостійкість як сукупність особистих якостей, що дозволяють людині витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без шкідливих наслідків для навколишніх та власного здоров’я [12, 19]. Т. Циганчук досліджує стресостійкість як психологічну особливість, яка впливає на переживання стресових ситуацій і є основою успішної діяльності та соціальної активності. Вона реалізується через самоконтроль, саморегуляцію, емоційну стійкість та

розвиток емоційного інтелекту та емоційної компетентності [13]. Г. Лазос зробив наступні висновки щодо резільєнтності.

1) Резільєнтність — це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу.

2) Резільєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов.

3) Залежно від фокусу та предмету дослідження резільєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес.

4) Резільєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [4, 34]. О. Кокун визначає резильєнтність, як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач [15, 6]. О. Хамініч проаналізувавши різні підходи та контексти до визначення «резильєнтність» констатує про наявність певного протиріччя між конотацією поняття як особистісної властивості та як динамічного процесу. Подальше просування у визначенні резильєнтності можливе, насамперед, у контексті понять «адаптація» та «саморегуляція». Контекст «життєстійкість» вже є нечутливим до вже знайдених механізмів резильєнтності, а контекст «життєздатність» - надто широкий щодо системних зв'язків резильєнтності на всіх рівнях життєздатності. «Адаптація» та «саморегуляція» відносно резільєнтності передбачають наявність стресу, тоді як «життєздатність» охоплює значно більше ситуацій (нестандартні, творчі, надситуативні тощо). Враховуючи великий досвід аналітичної роботи, пропонується застосовувати поняття «резильєнтність» для позначення динамічного процесу в контекстах адаптації або саморегуляції [17, 164]. З.О. Кіреєва, О.С. Односталко, Б.В. Бірон відносять

резильєнтність до групи вольових психічних станів, мотиваційної підгрупи, згідно з загальною класифікацією психічних станів В.А. Ганзена і В.Н. Юрченко, і вважають, що резільєнтність є позитивним психічним станом, що спрямовує до адекватної адаптації під час знегод. З іншого боку, резільєнтність є ресурсом, за допомогою якого люди обирають відповідний тип подолання. Науковці не ототожнюють, як і C. Wiechert, поняття «резільєлентність» і «життєстійкість», оскільки вважають, що резільєнтність є системотворним елементом у структурі життєстійкої особистості. Також науковці здійснили адаптацію та апробацію психодіагностичної методики CD-RISC-10, провели вивчення психометричних властивостей адаптованої версії шкали резильєнтності засобами конфірматорного аналізу та дослідження її конвергетної валідності шляхом зіставлення з іншими методиками. Для перекладу була використана методика CD-RISC-10. Вибір цього опитувальника у дослідженні був зумовлений відсутністю психодіагностичного інструментарію дослідження цього феномену для україномовної вибірки, що зумовило значущість адаптації та валідізації методики [54, 111].

Отже, зауважимо, що дослідження резильєнтності пройшли кілька етапів. Спочатку вчені намагалися зрозуміти, що робить людину стійкою та які фактори цьому сприяють. Наступним кроком стало вивчення самого процесу відновлення після травми та шляхів його підтримки. Третя хвиля досліджень зосередилася на практичних методах розвитку резильєнтності, а четверта поглибила розуміння цих методів та зробила їх ще ефективнішими. Дослідження резильєнтності розпочалося з дітей із психічними розладами, які добре себе почували, незважаючи на несприятливі умови, а потім дорослих, включаючи людей похилого віку. Вчені так і не прийшли до єдиного визначення резильєнтності, але зійшлися на тому, що це не стала риса особистості, а динамічний процес, тому її можна розвивати та підвищувати. Резильєнтність дозволяє відносно добре справлятися із складними ситуаціями, швидко відновлюватися після життєвих негараздів.

1.2. Моделі резилієнсу

Резилієнс - це багатогранне явище, яке проявляється різними способами. Існує кілька моделей резильєнсу, які описують, як люди справляються зі стресом і відновлюються після травматичних подій. Кожна людина має свої унікальні механізми подолання, які допомагають їй зберегти психологічне здоров'я. Розглянемо деякі з них.

Мультисистемна модель складається з трьох систем, які діють як джерела резильєнсу:

1) внутрішнього резилієнсу, що включає здоров’я та пов’язані зі здоров’ям фактори;

2) навички, знання та цілі, які дозволяють індивідууму реагувати на негативні ситуації та потреби;

3) зовнішній резилієнс, що включає в себе соціально-екологічні фактори.

Внутрішній резилієнс охоплює джерела, такі як психологічне та фізичне здоров’я. У цій системі фіксуються показники здоров’я, які виступають основоположними джерелами резилієнсу. Детермінанти здоров’я на індивідуальному рівні, такі як функціонування здоров’я та ставлення до нього, мислення, продовжують розвиватися і формувати подальшу поведінку, пов’язану зі здоров’ям. У цю систему входять психологічні фактори, які формують поведінку здоров’я або підсилюють результати здоров’я. У рамках даної моделі резилієнс не залежить від наявності негараздів або стресових факторів. Негативні події діють як тригери, що порушують джерела внутрішнього та зовнішнього резилієнсу, активізуючи здатність адаптуватися. Індивідуальний резилієнс визначається здатністю узгоджувати потреби на основі власних ресурсів. Наприклад, особи, які мають менші внутрішні ресурси (наприклад, хронічні захворювання, що призводять до погіршення фізичного здоров’я), можуть мати можливість використовувати свої достатні зовнішні ресурси (наприклад, фінансове

забезпечення, соціальну підтримку тощо) для компенсації у разі виникнення труднощів. Інші, багаті на внутрішні ресурси (наприклад, саморегуляція), також можуть бути здатними підтримувати резилієнс, незважаючи на дефіцит зовнішніх ресурсів (наприклад, бідність). Нарешті, люди можуть задовільнити свої різноманітні потреби, використовуючи відповідні навички та стратегії подолання, щоб компенсувати певні недоліки у внутрішнього чи зовнішнього резилієнсу. Коли внутрішніх або зовнішніх ресурсів не вистачає, людина може відчувати високу вразливість та низьку адаптивність. Як тільки така людина зіткнеться з проблемами це зробить її досить вразливою, що може спровокувати виникнення до цілого ряду негативних наслідків, таких як депресія, тривога тощо [8, 74].

Модель імунітету та психологічної еластичності (PI-PE) складається з двох послідовних умов і результатів (поганої) адаптації. Перший механізм є толерантністю до певних стресових факторів, а другий є розповідною конструкцією. Умови в даній моделі представлені наступним чином:

1) перед стресор, який функціонує як орієнтир, щоб визначити, чи є адаптація;

2) стрес як критична умова для запуску процесу резилієнсу;

3) особистісні властивості та фактори навколишнього середовища як змінні моделі, що впливають на зв’язок між стресором, механізмами резилієнсу та його результатами.

Модель PI-PE виділяє адаптивні результати резилієнсу, такі як відновлення, трансформація і процвітання та два наслідки дезадаптації – жорсткість та вразливість. Унікальністю моделі PI-PE є механізми резилієнсу толерантності та ресурсу. Ці два механізми формують можливості розвитку, які люди проходять після того, як зазнали впливу одного і того ж стресора:

1) шлях психологічного імунітету, що призводить до адаптації виходу або через процвітання;

2) шлях до психологічної гнучкості, що призводить до адаптаційних результатів відновлення, або процвітання;

3) шлях психологічної чутливості, що призводить до дезадаптації та виходить або з жорсткості, або з уразливості.

Дана модель повторюється щоразу, коли людина зазнає стрес. У контексті даної моделі психологічний резилієнс характеризується як динамічний процес, що забезпечує адаптацію до певного стресового фактору. Цей процес викликається конкретною стресовою подією чи обставинами і спрямовується на посилення, підтримання, відновлення або зміну психологічної функціональності шляхом психологічного імунітету, або шляхом психологічної еластичності [8, 74].

КПТ модель резилієнсу включає в себе такі чотири елементи:

1) пошук сильних сторін;

2) побудова власної моделі резилієнсу;

3) застосування даної моделі під час виникнення життєвих труднощів;

4) подальше відпрацювання резилієнсу [8, 75].

Компенсаторна модель розглядає резилієнс як фактор, що нейтралізує вплив ризику. Фактори ризику і компенсуючі фактори незалежно впливають на результат прогнозу. У дослідженні Вернера і Сміта виявлено чотири основні характеристики осіб, що віднесені до категорії стійких:

1) активний підхід до вирішення проблем;

2) позитивна орієнтація до власних переживань;

3) сильна опора на віру для підтримки позитивного погляду на життя;

4) увага.

Компенсаторні чинники, виявлені в дослідженні Кампфер і Хопкінса, включають оптимізм, співчуття, проникливість, інтелектуальну компетентність, самооцінку, напрямок або місію, а також рішучість і наполегливість [8, 75].

Динамічна модель розглядається в контексті динамічних обмінів. Тобто для підтримки здатності протистояти несприятливим обставинам, пристосовуватись та реагувати на динамічний характер розвитку необхідно прикладати зусилля. У даній моделі позитивний вплив соціальних

взаємовідносин підвищує рівень захисних механізмів або зниження уразливості особистості, а також рівень адаптивності до стресових ситуацій. В процесі росту особистості адаптивні процеси мають здатність рости чи навпаки, зберігаючи здатність до змін протягом всього життя, або в кращу або в гіршу сторону. Дана здатність підсилюється під час перехідних моментів або криз розвитку особистості [8, 75].

Автори процесуальної моделі резільєнтності G. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, K. Keumfper, яку покладено в основу другої хвилі досліджень, передбачають існування біо-психо-духовного гомеостазу людини, на яку впливають несприятливі умови або травмування, зміни чи різного роду життєві події, а також захисні фактори та фактори ризику.

Порушення цього гомеостазу призводить до процесів свідомого або неусвідомлюваного відновлення (реінтеграції), що відбувається наступними шляхами:

1. Резільєнтне відновлення
2. Відновлення назад, до гомеостазу (до попередньої зони комфорту)
3. Відновлення, що супроводжується певними втратами
4. Дисфункціональна реінтеграція

При цьому резільєнтне відновлення, згідно з авторами моделі, полягає в тому, що особистість досягає розуміння (інсайту) та відчуває певне зростання після впливу несприятливих життєвих обставин. Цей процес є тісно пов’язаним із набуттям інтроспективного досвіду особистості в її усвідомленні, виявленні та «вихованні» резільєнтних якостей. Сутність процесів відновлення назад, до гомеостазу (до попередньої зони комфорту) полягає в тому, щоб впоратися із стресом або «просто пережити». Люди дотримуються своїх «зон комфорту» і можуть відмовитися від перспективи зростання, уникаючи ймовірних подальших негараздів. При тому такий вид відновлення не може бути можливим у випадках втрати фізичного здоров’я, втрат близьких та рідних тощо. Відновлення, що супроводжується певними втратами, характеризується втратою в людини певної мотивації, надії та

бажань через актуальність життєвих викликів. Дисфункціональна реінтеграція відбувається тоді, коли люди внаслідок стресу вдаються до вживання психоактивних речовин, деструктивної поведінки або інших способів впоратися з життєвими викликами. Більшість людей, які дисфункціонально реінтегруються, мають так звані сліпі плями у своєму життєвому досвіді, не мають інтроспективних навичок самоусвідомлення і потребують психотерапевтичної допомоги для заповнення цих лакун. Варто ще раз підкреслити, що автори моделі резільєнтності чітко виокремлюють резільєнтність від відновлення до гомеостазу [4, 41].

Соціоекологічна модель за Бронфенбреннером розглядає сукупність усіх факторів, які впливають на людину, тобто те середовище в якому вона живе, спілкується, розвивається. Всі ці фактори утворюють єдину екосистему, які впливають визначально на людину. Соціоекологічна модель пропонує цілісний погляд на розвиток людини, підкреслюючи взаємодію між індивідом і його соціальним оточенням. Ця модель є важливим інструментом для розуміння складних процесів розвитку і має широке застосування в різних сферах [2, 17].

Отже, науковці розробили різноманітні моделі резильєнтності, які намагаються пояснити, як вона формується і проявляється. Мультисистемна модель пропонує комплексний підхід до розуміння здатності людини успішно долати труднощі та відновлюватися після травматичних подій. Вона підкреслює взаємозв'язок різних систем, що впливають на стійкість людини. Модель імунітету та психологічної еластичності (PI-PE) є одним із сучасних підходів до розуміння резильєнтності, або психологічної стійкості. Вона пропонує динамічний погляд на цей процес, пояснюючи, чому різні люди по-різному реагують на стресові ситуації та як підтримувати їх у процесі адаптації. Модель КПТ пропонує ефективні інструменти для зміцнення психологічної стійкості. Модель резильєнтності в рамках КПТ зосереджена на трансформації негативних когнітивних патернів та поведінкових реакцій, що можуть перешкоджати адаптації до стресових ситуацій. Компенсаторна

модель вважає, що резильєнтність – це фактор, який нейтралізує вплив негативних подій. Тобто, наявність певних ресурсів (наприклад, соціальної підтримки, позитивного мислення) може компенсувати негативний вплив стресорів. Динамічна модель підкреслює, що резильєнтність – це не статична характеристика, а процес, який змінюється з часом і залежить від конкретної ситуації. Процесуальна модель резильєнтності – це один з підходів у психології, який описує процес розвитку та підтримки здатності людини долати життєві труднощі, відновлюватися після стресових ситуацій та адаптуватися до змін. На відміну від статичних моделей, які розглядають резильєнтність як певну рису особистості, процесуальна модель акцентує увагу на динамічних аспектах цього явища, що розвивається протягом життя людини в результаті взаємодії з навколишнім середовищем.. Соціоекологічна модель за Бронфенбреннером дозволяє розглядати людину в контексті різних систем, що взаємодіють між собою і впливають на її розвиток та здатність долати труднощі.

1.3. Розмежування понять резильєнтність та стресостійкість

У певній психологічній літературі можемо знайти тлумачення резильєнтності як стресостійкості, життєздатності, життєстійкості. Слід зазначити, що "резильєнтність" і "життєстійкість" часто використовуються як синоніми, але між ними є певні розмежування. Життєстійкість розглядається, як захисний фактор резильєнтності. Обидва поняття важливі для розуміння того, як люди справляються з труднощами і досягають успіху в житті. Життєстійкість може бути розглянута як основа для розвитку резильєнтності, яка допомагає людям відновлюватися після травматичних подій і продовжувати рухатися вперед. Життєстійкість – це більш стабільна характеристика особистості, яка визначається набором трьох невід’ємних складових: включеність, контроль та прийняття виклику. Включеність (commitment) характеризує здатність людини залишатись включеною в

життєву активність та відчувати сенс життя. Включеність надає відчуття мети, сприяє розвитку соціальних зв'язків, характеризує відданість людини собі та своїй роботі. Люди з високим рівнем включеності намагаються зробити все цікавим і корисним, замість того, щоб відчувати нудьгу та порожнечу. Контроль (control), (протилежність – «безсилля»), являє собою стійке переконання у можливості людини впливати своїми зусиллями на оточення, на свою життєву ситуацію, на все те, що відбувається навколо, замість того, щоб відчувати себе жертвою обставин. Для людей з високим рівнем контролю властивим є виражений внутрішній локус контролю та докладання активних зусиль для перетворення несприятливих ситуацій на власні переваги. Прийняття виклику проти загрози (challenge) характеризує сприйняття людиною життєвих змін як природних і позитивних, а також як можливостей для зростання. Розвиток в людини цієї складової зменшує в неї потребу у відчутті безпеки, страху зробити помилки, сприяючи особистісному зростанню. Ця складова також сприяє здатності бути гнучким та адаптуватися до потенційно стресових ситуацій. При діагностиці життєстійкості слід враховувати те, що включеність, контроль та прийняття виклику, з одного боку, вважаються невід'ємними складовими загального виміру життєстійкості. А з іншого, їх цілком можливо розглядати й як окремі якості. Тому, найбільш обґрунтований підхід полягає у необхідності врахування чотирьох показників: включеності, контролю, прийняття виклику, а також їх суми як загального показника життєстійкості. Адже, наприклад, для певної людини можуть бути властиві високі показники виклику та контролю, але низький показник прийняття виклику [15, 9].

Життєстійкість розглядається як захисний фактор, який допомагає людям краще справлятися зі стресом і труднощами. Життєстійкість допомагає людям адаптуватися до нових ситуацій та викликів, зберігаючи при цьому позитивний світогляд.

Отже, хоча резильєнтність і життєстійкість тісно пов'язані, між ними є певні відмінності. Резильєнтність фокусується на процесі відновлення після стресу, тоді як життєстійкість – на стабільних особистісних якостях, які допомагають справлятися зі стресом. Резильєнтність є більш динамічним поняттям, а життєстійкість – більш стабільним. Резильєнтність – це здатність особистості адаптуватися до змін, долати труднощі та відновлюватися після стресових ситуацій. Це процес, який відбувається протягом усього життя. Резильєнтність охоплює широкий спектр психологічних, соціальних та біологічних факторів. Вона включає в себе не лише здатність протистояти негативним впливам, але й здатність до особистісного зростання та розвитку.

Резильєнтність пов'язана з процесом відновлення після травматичних подій або криз. Це здатність "відскочити" і повернутися до попереднього рівня функціонування або навіть перевершити його. Резильєнтність – це динамічний процес, який передбачає здатність людей ефективно долати стрес, ставати стійкішими до негараздів. Відповідно, розвиток стресостійкості сприятиме підвищенню рівню резильєнтності особистості.

1.4. Психологічні особливості прояву резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану

Оскільки повномасштабна військова агресія триває уже третій рік, стресова ситуація набуває тривалого процесу, який призводить до психічного та емоційного виснаження. Саме тому особлива увага надається питанню резильєнтності. В умовах воєнного стану для дітей є важливим адаптуватися до постійних стресових ситуацій, вміти відновлюватися, для того, щоб зберегти фізичне та психічне здоров’я та вміти протистояти тим ситуаціям, які відбуваються щоденно.

Під час війни діти — в різній мірі — зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій

подолання труднощів. У результаті діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади, поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами. Як зазначають Джоші та О'Доннелл, психічні розлади насправді є «нормальною реакцією на ненормальні події». [14].

В умовах військових конфліктів діти і дорослі можуть переживати такі травмуючі ситуації [46, 6]:

√ перебування в зоні військових дій, під обстрілами (тривале переховування у сховищах);

√ травми, поранення, що загрожують життю;

√ участь близької людини у воєнних діях;

√ втрата близької людини;

√ насильницька смерть людей (людини), яка відбулась на очах;

√ насилля, погрози;

√ полон (наприклад, викрадення, утримання в заручниках);

√ вимушене переселення з місця проживання;

√ руйнування житла; виселення з будинку;

√ втрата контактів з близькими людьми і страх за свою безпеку та безпеку рідних;

√ розлучення сім'ї, коли різні члени родини змушені жити окремо;

√ холод, голод (або загроза голоду);

√ раптова втрата майна до стану злиденності

Поняття "психічна травма" з'явилося у другій половині XX століття і використовується для опису глибоких психологічних наслідків пережитих травматичних подій. Важливо розуміти, що не кожна травматична подія призводить до розвитку психічної травми. Хоча більшість людей відчувають

певний рівень стресу після таких подій, лише у деяких з них розвиваються стійкі симптоми, які суттєво ускладнюють життя.

Згідно з теорією стресу Ганса Сельє, організм людини має природний механізм самозбереження, який активується у відповідь на будь-які зовнішні подразники, що спричиняють стрес. Цей механізм, відомий як загальний адаптаційний синдром, проходить три фази: фазу тривоги, фазу резистентності та фазу виснаження. Кожна з цих фаз має свої особливості і характеризується певними фізіологічними змінами в організмі.

Нездатність ефективно впоратися зі стресовою ситуацією призводить до розвитку стану напруги, який супроводжується фізіологічними змінами в організмі. Тривалий стрес може викликати порушення гомеостазу і призвести до розвитку різних патологічних станів. Це пов'язано з тим, що організм, замість того щоб мобілізувати ресурси для подолання стресової ситуації, починає працювати в режимі виснаження.

Стрес перетворюється на травму, коли він призводить до значних порушень когнітивних, емоційних та фізіологічних процесів. Травматичні події, такі як катастрофи, насильство або загроза життю, можуть викликати глибокі психологічні травми, які проявляються у вигляді різних симптомів, включаючи посттравматичний стресовий розлад. Сильний стрес може призвести до серйозних наслідків для психічного здоров'я людини, таких як зміни в сприйнятті дійсності, порушення пам'яті та емоційні розлади.

Вперше про психічну травму вчені почали говорити після Другої світової війни. Вони звернули увагу на те, що діти поруч з дорослими переживали важкі події (зокрема, перебування у концтаборі) легше.

Якщо травмуюча подія перевищує психічні — когнітивні й емоційні — та фізіологічні можливості до опанування нею, то виникають такі реакції:

Травмуючі спогади, наповнені негативними почуттями:

√ яскраві та хаотичні образи;

√ спогади, які не вдається забути;

√ раптові згадування про фрагменти подій чи тілесні відчуття,

що виникали у травмуючій ситуації;

√ вкрай неприємні спогади, що вриваються у свідомість;

√ страх, злість, почуття безпорадності й втрати контролю, порушення сну, кошмари.

Когнітивні наслідки:

√ виникнення стійких і нав'язливих думок (переконань), які супроводжуються негативними переживаннями і хибно відображають реальність [2, 47].

Діти, які пережили травмуючу подію, можуть фіксуватися на

двох типах думок (переконань):

1.«Важливі люди в моєму житті не можуть забезпечити мою безпеку» — втрата довіри до оточення.

2. «Надбання нових знань і вмінь також не забезпечує безпеку» — втрата довіри до себе (негативний образ себе).

Наслідком цього стає небажання брати участь у соціальних контактах (родина, навчання), спілкуватися з людьми, турбуватися про здоров'я

Вікові особливості реакцій дітей молодшого шкільного віку на травмуючі події подамо в таблиці 1.3 [2, 49].

Таблиця 1.3

Вікові особливості реакцій дітей 7 – 12 років на травмуючі події

Психологічні особливості дітей	Реакція на стрес
Дитина мислить конкретними категоріями, але починає розвиватись абстрактне і логічне мислення. Дитина краще розуміє природу та взаємозв'язок речей, зокрема бачить причино-наслідкові зв'язки, ризики і чинники уразливості. Дитина цікавиться фактами. Дитина усвідомлює, що смерть — це назавжди. Дитина розуміє втрату. Дитині важко змиритися зі змінами, що відбуваються. Дитина чітко розділяє навколишній світ на	Зміна рівня фізичної активності. Збентеженість у почуттях та поведінці. Відстороненість, уникання соціальних контактів. Постійне повторення розмов про подію. Неготовність чи небажання відвідувати школу. Відчуття та демонстрація страху. Негативний вплив на пам'ять, концентрацію та увагу. Розлади сну та апетиту. Агресія, дратівливість та невгамовність. Проблеми соматичного характеру

Продовження таблиця 1.3

протилежності — добро і зло, правильне і неправильне, винагорода – покарання тощо. Прояви «магічного» мислення.	(фізичні симптоми, пов'язані з емоційним стресом). Занепокоєння долею інших постраждалих. Самозвинувачення та відчуття провини.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це непсихотична відтермінована реакція на травматичний стрес, здатний викликати психічні порушення практично в будь-якої людини. ПТСР — це нормальна реакція на ненормальні обставини; стан, що виникає у людини, яка пережила подію, що виходить за рамки звичайного людського досвіду. Психічна реакція на травмуючу ситуацію містить три фази, що дозволяє описати її як розгорнутий в часі процес. Перша фаза —фаза психологічного шоку — складається з:

1. Пригнічення активності, порушення орієнтування в навколишньому середовищі, дезорганізація діяльності.

2. Заперечення того, що сталося (своєрідна захисна реакція психіки). У межах норми ця фаза досить короткотривала.

Друга фаза — вплив — характеризується вираженими емоційними реакціями на подію і її наслідки. Це можуть бути сильний страх, жах, тривога, гнів, плач, звинувачення — емоції, що відрізняються безпосередністю прояву й інтенсивністю. Характерний приклад — почуття «провини уцілілого», що нерідко доходить до депресії. Ця фаза є критичною в тому сенсі, що після неї починається або процес одужання (реагування, прийняття реальності, адаптація до обставин), тобто третя фаза нормального реагування, або відбувається фіксація на травмі та подальший перехід постстресового стану в хронічну форму.

Порушення, що розвиваються під час розвитку посттравматичних реакцій, зачіпають усі рівні функціонування (фізіологічний, особистісний, рівень стосунків і соціальної взаємодії), призводять до стійких особистісних змін. Результати численних досліджень показали, що ознаки ПТСР можуть

проявитися раптово через тривалий час після пережитої події, на тлі загального благополуччя людини, і з часом погіршення стану може ставати виразнішим [2, 50].

Стадії (динаміка) посттравматичного стресу:

1) травматичний стрес (сам критичний момент і дві доби після нього);

2) гострий стресовий розлад (від двох діб до місяця);

3) ПТСР — посттравматичний стресовий розлад (понад один місяць);

4) ПТРО — посттравматичний розлад особистості (протягом всього життя).

Гострий стресовий розлад:

√ перша реакція на травмуючу подію (інтенсивний страх, плач, заціпеніння);

√ інтрузивні (нав'язливі) спогади про події;

√ уникання (емоційна глухота, зміна інтересів, кола друзів, регресивна поведінка);

√ гіперзбуджений стан;

√ нові страхи та агресія.

Симптоми зберігаються до одного місяця, якщо понад місяць — ПТСР.

Індикатори ПТСР:

√ відчуття незахищеності та безпорадності;

√ тривога про майбутнє, очікування «поганого», страх змін;

√ сором, низька самооцінка, почуття провини;

√ гнів, агресивність;

√ відчуження, ізольованість;

√ невиплакане горе;

√ травматичні ігри і дії, що повторюються;

√ деформація картини світу;

√ проблеми уваги, пам'яті, засвоєння матеріалу в навчанні;

√ страхи;

√ порушення сну, кошмарні сновидіння;

√ психосоматичні порушення [2, 51].

Часто після пережитої травми люди страждають від депресії. Депресія проявляється постійним поганим настроєм, втратою інтересу до життя, проблемами зі сном, апетитом та концентрацією уваги. Депресія суттєво впливає на якість життя людини і потребує професійної допомоги. Депресивні розлади супроводжуються когнітивними спотвореннями, які проявляються у негативному сприйнятті дійсності, песимістичних прогнозах щодо майбутнього та самозвинуваченнях. Ці негативні думки підтримують і посилюють депресивний настрій, створюючи замкнене коло. Крім того, депресія призводить до зниження мотивації, втрати інтересу до життя та порушення соціальних взаємодій. У тяжких випадках депресія може супроводжуватися суїцидальними думками і спробами, тому треба бути особливо уважним до дітей у такому стані.

Тривожні розлади характеризуються стійким станом тривоги, який не пов'язаний з конкретними ситуаціями. Проявляються різноманітні фізичні симптоми, такі як тремор, тахікардія, пітливість, м'язова напруга, проблеми з ковтанням та дискомфорт у шлунку. Для тривожних розладів характерні часто гіперреакції на несподівані ситуації та відчуваються труднощі з розслабленням. Крім того, турбують різноманітні страхи, зокрема страх хвороби або нещасного випадку, погані передчуття. Ці розлади більше спостерігаються у дівчат та пов’язані з хронічним зовнішнім стресом.

У світовій практиці подолання наслідків надзвичайних ситуацій, здатних спричиняти травматизацію, склались два підходи, один з яких орієнтується на концепт «резилієнс», інший — на концепт «травма» (табл. 1.4) [2, 45].

Таблиця 1.4

Підходи до надання допомоги людям у надзвичайних ситуаціях

Резилієнс	Травма
Орієнтується на посилення ресурсів сім'ї, громади і людини під час опанування складної ситуації, захист та сприяння психосоціальному благополуччю.	Орієнтується на запобігання, діагностика тику та лікування наслідків психічної травматизації.
Ідея: більшість людей під час та після надзвичайної ситуації здатні протистояти психічній травматизації	Ідея: більшість людей внаслідок надзвичайної ситуації мають ознаки психічної травми
Фіксується на питаннях психічного здоров'я та благополуччя	Фіксується на питаннях психічного нездоров'я
Вивчає механізми збереження нормального функціонування людей	Вивчає механізми порушення нормального функціонування людей

Між представниками цих підходів триває дискусія щодо основних стратегічних орієнтирів у системі допомоги людям, які зазнали впливу надзвичайних ситуацій. Дискусії щодо можливості узгодження чи поєднання цих підходів ще й досі тривають. Прибічники підходу «травма» фокусують увагу на психічних розладах, спровокованих травмуючими подіями. Фахівці, орієнтовані на підхід «резилієнс», з огляду на розуміння про здатність людей протистояти травматизації, закликають фокусуватися на ресурсах, тобто сильних сторонах людей та громад, що дозволяють їм справлятися зі складними обставинами [2, 45].

Основними ресурсами резилієнс у дітей є:

√ контакт з турботливим дорослим;

√ довіра;

√ приємна активність;

√ позитивний контакт з однолітками;

√ почуття контролю над тілом та емоціями;

√ здатність вирішувати конкретні проблеми;

√ позитивне мислення [2, 47].

Мурті та Лакшмінараяна (Murthy and Lakshminarayana) проаналізували всі дослідження про психічне здоров'я дітей, що проводилися в таких зонах збройного конфлікту як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Вони дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми.

Всесвітня організація охорони здоров'я закликає до захисту дітей у збройних конфліктах. За її даними десять відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади). Сміт (Smith) зазначає, що найважливіші чинники, що визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я дітей такі: відсутність базових ресурсів (як-от притулок, вода, їжа, освіта, охорона здоров'я, тощо); розрив сімейних стосунків (через втрату, розлуку або переміщення); стигматизація і дискримінація (мають значний вплив на ідентичність); песимістичний погляд на життя (постійне відчуття втрати та горя, нездатність уявити світле майбутнє) і нормалізація насильства.

Останнім часом західний підхід, який розглядає психічне здоров'я дітей в зонах конфлікту переважно крізь призму ПТСР, зазнає багато критики через властиве йому етноцентричне бачення, що не враховує ні систему переконань місцевого населення, ні здатність до волевиявлення й життєстійкість самих дітей. Не варто вважати дітей пасивними жертвами насильства, позбавленими свободи волі. Вони є активними членами суспільства, які створюють власні стратегії виживання і подолання труднощів та здатні самостійно вирішити: протистояти збройному конфлікту чи брати в ньому участь. Останні психологічні дослідження показують, що, попри нелюдські умови, діти мають величезний потенціал життєстійкості,

що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам. Дослідники визначили кілька захисних механізмів, найважливішими серед яких є ефективні стратегії подолання труднощів, позитивна система переконань, здорові сімейні стосунки та дружба. Бідність, неналежні житлові умови, домашнє насильство, дискримінація і соціальна ізоляція — це лише кілька проблем, які потребують розв'язання після закінчення війни, щоб уникнути наслідків травматичних подій і зміцнити життєстійкість. Усю складність впливу війни на дітей та багатогранність їхнього життєвого досвіду можна осягнути лише завдяки усним свідченням у формі життєвих історій або малюнків. За допомогою аудіовізуальних свідчень людей, які були дітьми або підлітками під час війни, Музей воєнного дитинства дозволяє уявити повсякденне життя в умовах війни, її небезпеки, страхіття та жахи. Транслюючи життєвий досвід дітей і підлітків, Музей воєнного дитинства прагне поглибити розуміння особливостей життя в зонах конфлікту й постконфліктних зонах. Ці знання сприятимуть захисту дітей, які наразі проживають у зонах бойових дій, й підтримають зусилля, спрямовані на розбудову миру в усьому світі [14].

Дослідження науковців, які проводилися на групах дітей, з різних культурних та соціально-економічних осередків та піддавалися різним неблагополучним впливам, встановили фактори, що обмежують розвиток або покращують резильєнтність:

1. Ознаки або атрибути самих дітей.

2. Сімейні фактори.

3. Характеристики більш широкого соціального положення.

Захисні фактори, що сприяють формуванню резилієнс: розвиток навичок вирішення проблем, самоефективність, низький рівень конфліктності між батьками, позитивний зв'язок «батьки – дитина» в ранньому дитинстві, турботливі стосунки з рідними, соціальна підтримка.

Фактори та умови, що підвищують резилієнс: фізичне здоров'я, почуття гумору, почуття власної гідності, інтернальний локус контролю,

підтримка сім'ї, духовність, підтримка громади, інтелект, продуктивні способи подолання труднощів, відчуття напрямку або місії, адаптивне дистанціювання, андрогінні гендерні ролі та реалістична оцінка навколишнього середовища [2, 15].

Проведені А. Мастен та її колегами багаторічні дослідження свідчать про те, що ключовим фактором, який допомагає дітям успішно долати життєві труднощі, є якість сімейних взаємин. Разом з тим, існують і індивідуальні особливості дитини, такі як когнітивні здібності та емоційна регуляція, які також впливають на формування резильєнтності. Цікаво, що деякі діти демонструють високу стійкість з раннього віку, що свідчить про те, що резильєнтність може бути потенціалом, який розвивається в процесі взаємодії дитини з оточенням. Однак, дослідження також показують, що резильєнтність може формуватися і в дорослому віці за умови наявності підтримки з боку оточення. Таким чином, резильєнтність розглядається як динамічна властивість, яку можна розвивати за допомогою спеціальних програм.

Д. Майкенбаум, детально досліджуючи питання формування резильєнтності у дітей, що зазнали травматичних подій, виділив низку ефективних стратегій. Зокрема, він наголошує на важливості створення для дитини безпечного та передбачуваного середовища, мінімізації впливу негативних факторів та надання їй можливості підтримувати звичний спосіб життя. Автор також підкреслює необхідність залучення дитини до здорових видів діяльності, що сприяють відновленню психологічної рівноваги. Крім того, Д. Майкенбаум пропонує навчати дітей ефективним стратегіям копінгу, розвивати їх емоційний інтелект та заохочувати до просоціальної поведінки. Важливу роль у процесі подолання травми відіграє відкрита комунікація між дитиною та дорослими, а також спільна розробка плану дій. Автор також рекомендує використовувати ритуали та символи для того, щоб допомогти дитині осмислити пережитий досвід.

Одним із сучасних підходів щодо вивчення резилієнс у дітей, які постраждали під час військових конфліктів є так званий соціоекологічний підхід, вперше описаний Бронфенбреннером у 1979 році. Цей підхід робить наголос на впливі навколишнього середовища, в якому зростає дитина, на її розвиток, і визначає різні рівні цього впливу (Рис. 1.1) [2, 16-17].



Рис. 1.1. Соціоекологічна модель за Бронфенбреннером

За Бронфенбреннером, розвиток людини відбувається на кількох взаємопов'язаних рівнях. Найближче оточення (сім'я, школа) утворює мікросистему, яка безпосередньо впливає на дитину. Взаємодія між цими сферами (наприклад, між сім'єю і школою, друзями) – це мезосистема. Екзосистема – це ширше середовище (наприклад, робота батьків), яке опосередковано впливає на дитину. І нарешті, макросистема – це найширший рівень, що включає культурні норми та цінності, які формують всі інші системи. Ця модель дозволяє аналізувати, як різні фактори ризику і захисту, діючи на різних рівнях соціоекологічної моделі застосовуються в несприятливих умовах.

Концепція "екологічної резильєнтності", запропонована В. Толом та іншими дослідниками, акцентує увагу на взаємодії індивідуума з його соціальним середовищем у процесі подолання труднощів. Педагогічні

працівники можуть створити в навчальному закладі такі соціально-психологічні умови, які мінімізують негативний вплив військового конфлікту на психічне здоров'я дітей. Крім того, школа може виступати в ролі координатора взаємодії між дитиною, її сім'єю та іншими соціальними інституціями, що сприяє задоволенню потреб дитини та ефективному вирішенню проблем, викликаних війною. В. Тол та його колеги звертають увагу на відсутність достатньої кількості наукових досліджень, які б детально описували, як школа впливає на розвиток стійкості у дітей. Існуючі дослідження переважно зосереджені на тому, як позитивні стосунки з однолітками можуть пом’якшити негативний вплив насильства в сім’ї та громаді на психічне здоров’я дитини. Однак, ці дослідження обмежені вивченням лише цих двох типів насильства.

Українські науковці, зокрема Богданов С.О., Басенко О.М., які досліджували особливості психосоціальних проблем і стратегій резилієнс серед учнів шкіл буферної зони на Сході України ще з 2016 року засвідчило, що діти та підлітки вказують на такі властивості та навички, які допомагають їм відносно добре почуватися, не дивлячись на близькість до лінії фронту.

Стресостійкість забезпечується наявними в людини ресурсами, які виявляються і взаємодіють на різних рівнях: індивідуальному, соціальному, культурному. Коли якась подія загрожує нашому статусу, економічній стабільності, близьким людям, власності, тобто якимось ресурсам, то, як наслідок, виникає стрес. Тому психосоціальні підтримки лише тоді стануть ефективними, коли будуть багаторівневими і враховуватимуть як вплив соціального оточення, так й індивідуальні чинники, що впливають на дитину. Отже, підвищення резильєнтності людини можна розглядати як підвищення її індивідуального ресурсного потенціалу, так і здатності найближчого оточення захищати дитину від впливу несприятливих факторів [2, 18].

Сучасні діти молодшого шкільного віку мають бути максимально життєстійкими, вміти зберігати психоемоційний баланс під час кризових ситуацій, долати труднощі без значної шкоди для здоров’я та набувати

здатності до швидкого відновлення після стресових ситуацій. В цьому контексті важливого значення набуває вміння підтримувати оптимальний внутрішній стан в період зовнішніх викликів, тобто резильєнтність. Саме резильєнтність дозволяє зберігати вміння адаптуватися, розвиватися, змінюватися та рости, попри переживання несприятливих подій, стресу чи травми та швидко відновлювати своє психічне здоров'я. Цей надзвичайно важливий аспект життєстійкості, допомагає адаптуватися до несприятливих та травматичних подій життя [2, 19].

У різних дослідження виокремлюються та вивчаються різні психологічні властивості та навички, що утворюють резилієнс. На основі літературних та дослідницьких даних можна виокремити такі складники резилієнс у дітей:

1.Базова позитивна життєва позиція:

- спокійно-позитивний емоційний фон життя;

- базове почуття безпеки та суб’єктивне благополуччя (англ., well-being);

- позитивне мислення.

У складних життєвих ситуаціях цей складник резилієнс виявляється у тому, що дитина почувається спокійно (це забезпечується почуттям базової довіри до світу, що визначає звичайний спокійно-позитивний емоційний фон процесу життя). Завдяки базовій безпеці в ситуаціях невизначеності або загрози дитина здатна безпечно почуватися поруч з близькими дорослими.

2. Оптимістична налаштованість, життєстійкість (англ., hardiness), самоефективність (англ., self-efficacy):

- оптимізм, здатність зберігати відчуття перспективи та надію;

- використання активних і продуктивних стратегій опанування;

- участь, контроль, прийняття ризику;

- самоефективність.

Цей складник резилієнс полягає у здатності сподіватися на краще, вірити, що ситуація завершиться, буде подолана; він регулює поведінку

дитини у складній ситуації через установки щодо своєї сили й стійкості («я можу це витримати», «я здолаю це»), що споріднює його з першим складником, зокрема — з навичками позитивного мислення.

Самоефективність базується на почутті й усвідомленні власної здатності успішно впоратися зі складною ситуацією, довірі до себе, впевненості в собі (англ., confidence). Поняття самоефективності вказує на переконання дитини у своїй здатності організовувати та здійснювати дії, необхідні для отримання бажаних результатів, віру у власні можливості.

3. Навички та якості, що допомагають розв'язанню проблем:

- інтелект, конструктивне мислення, інтелектуально-особистісний потенціал подолання;

- здатність знаходити альтернативи, різні варіанти розв'язання проблеми, гнучкість, креативність;

- здатність формувати план дій, наполегливість і поступовість в його реалізації.

4. Соціальні зв'язки, стосунки з оточенням, здатність надавати та отримувати допомогу (англ., connection, contribution):

- участь та почуття приналежності;

- здатність до підтримування стосунків, дружби, кооперації, солідарність;

- соціальна компетентність та просоціальна поведінка (відповідальність, емпатія і турбота, навички спілкування, почуття гумору, легкість у спілкуванні з іншими людьми);

- здатність розуміти почуття інших людей.

Цей складник резилієнс вказує на здатність підтримувати стосунки з людьми, зокрема — близькі стосунки (бути прив'язаним); здатність надавати і приймати підтримку в стосунках з людьми, конструктивно взаємодіяти, кооперуватись. Показником цього може бути наявність широкого кола спілкування та мережа значущих стосунків (близькі, рідні, друзі, знайомі),

налаштованість на дружбу та допомогу іншим у складних ситуаціях, здатність просити, приймати та надавати допомогу.

5. Автономія, самостійність, самоконтроль:

- самостійність, певна незалежність у думках та вчинках;

- інтернальний локус контролю;

- здатність піклуватись про себе, розвинена ідентичність, здатність діяти незалежно;

- саморегуляція, самоактивація, самоконтроль;

- усвідомлення здатності контролювати результати своїх рішень.

6. Наявність прагнень та орієнтація на майбутнє:

- здорові очікування, планування, постановка завдань;

- спрямованість на діяльність, працелюбність і працездатність;

- успішність у навчанні та соціальній активності (корелює з низьким ризиком виникнення та розвитку поведінкових розладів);

- спрямованість у майбутнє.

Цей складник резилієнс описує таку властивість (здатність), як спрямованість на виконання значущої діяльності, прагнення мати мету, наміри і бути налаштованим на їх досягнення. Така спрямованість зберігає продуктивність та дієву напругу, необхідну для опанування складною ситуацією [2, 19-21].

Отже, травматичні події, депресія, тривожність, в наслідок воєнних дій, мають великий вплив на психічне здоров’я дітей молодшого шкільного віку. Тому для збереження психоемоційного стану в сучасному світі, сповненому викликів, дітям необхідно розвивати стійкість до стресу. Резильєнтність допомагає дітям зберігати внутрішню рівновагу, навіть коли зовнішні обставини змінюються. Ця здатність дозволяє їм ефективно справлятися з труднощами, уникати тривалих переживань і швидко відновлюватися після стресових ситуацій. Сучасні діти мають бути гнучкими та адаптивними, щоб успішно долати життєві виклики.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. . Мета, задачі емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз вивчення психологічних особливостей проявів резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану, дозволив нам підготувати необхідний психодіагностичний інструментарій для емпіричної частини дослідження. Для виконання емпіричних завдань нами було підібрано ряд психодіагностичного інструментарію, який дозволив дослідити психологічні особливості проявів резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. У дослідженні ми застосували теоретичні методи (аналіз, порівняння, узагальнення) та емпіричні методи дослідження (тестування, анкетування, проективна методика).

Для діагностики рівнів резильєнтності дітей молодшого шкільного віку ми використали шкалу резильєнтності Connor-Davidson 10 (Додаток А). Для діагностики вміння впоратися зі складними ситуаціями, труднощами та виявлення можливостей до адаптації, стійкість до стресових ситуацій нами була використана проективна методика «Людина під дощем» [9] (Додаток Б). Для поглибленого дослідження факторів формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку нами було використане анкетування (Додаток В).

Для проведення емпіричного дослідження була сформована вибірка респондентів серед учнів 3-4 класів Запорізької гімназії 109 Запорізької міської ради. В діагностиці взяли участь 42 здобувача освіти (з них 23 дівчат та 19 хлопців), віком 8 – 10 років. Для кожного респондента був підготовлений необхідний діагностичний матеріал. Здобувачі освіти були ознайомлені із метою проведеного дослідження. Перед проведенням тестової

методики давалися чіткі інструкції для виконання. Дослідження проводилося протягом березня 2024 року. Наступним етапом нашої роботи було опрацювання отриманих даних.

Незважаючи на наявність міжнародних методів дослідження резильєнтності, в українській науці відсутні оригінальні методики для таких досліджень, а перекладені іноземні методики не завжди адекватно відображають особливості українського контексту. Також існує значна прогалина стосовно розробки власних інструментів, які б враховували культурні, соціальні, вікові та інші особливості нашого суспільства.

Для дослідження ми використали шкалу резильєнтності Connor Davidson 10, яка найбільше підходить для обраної вікової категорії дітей віком від 8 до 10 років. Дана шкала – це короткий, але ефективний інструмент для оцінки рівня стійкості людини до стресу та негативних життєвих подій. Вона широко використовується в психологічних дослідженнях та клінічній практиці для вимірювання резильєнтності. Шкала резильєнтності Connor-Davidson 10, включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п’ятибальною шкалою Лайкерта, де «повністю невірно» = 0, «зрідка вірно» = 1, «вірно час від часу» = 2, «часто вірно» = 3, «вірно майже у всіх випадках» = 4. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40). Розподіл меж рівнів резильєнтності за балами наступний:

0 – 15 – низький;

16 – 20 – нижчий за середній;

21 – 25 – середній;

26 – 30 – вищий за середній;

31 – 40 – високий [3, 16].

Наступна методика, яка була обрана для дослідження – це проективна методика «Людина під дощем». Вона визначає вміння впоратися зі складними ситуаціями (в даному випадку в ролі стресового фактору виступає

дощ), готовність людини справлятися з труднощами, а також застосування захисних механізмів. Методика також дозволяє виявити можливості людини до адаптації і стійкість до впливу різноманітних стресових ситуацій. На чистому аркуші паперу респонденту пропонується намалювати людину, а потім на іншому такому ж аркуші - людину під дощем. Зіставлення двох малюнків дозволяє визначити, як людина реагує на стресові, несприятливі ситуації, що відчуває при ускладненнях. В процесі тестування важливо спостерігати за ходом малювання і звертати увагу на всі висловлювання респондента. Коли малюнок готовий, важливо сприйняти його цілком.

Третя методика, яка застосовувалася для дослідження – це анкетування. Воно було нами розроблене для поглибленого дослідження факторів формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Анкетування містило 10 запитань, які допомагали дослідити стратегії стресостійкості, які використовували респонденти.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження

У дослідженні взяли участь 42 респонденти, з них 23 дівчат та 19 хлопців, віком від 8 до 10 років.

Провівши діагностування респондентів за методикою «Шкала резильєнтності Connor-Davidson 10», ми отримали наступні результати, які подаємо в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою «Шкала резильєнтності Connor-Davidson 10»

Рівень резильєнтності	Дівчата	%	Хлопці	%	Всього %
Високий	3	7,14	5	11,90	19,04
Вищий за середній	11	26,19	6	14,29	40,48
Середній	6	14,29	8	19,05	33,34

Продовження таблиці 2.5

Нижчий за середній	1	2,38	-	-	2,38
Низький	2	4,76	-	-	4,76

За результатами дослідження, які наведені в таблиці 2.1, ми бачимо, що більшість дітей мають вищий за середній рівень резильєнтності (40,48 %), у 33,33 % учнів середній рівень, у 19,05% здобувачів освіти – високий рівень, у 4,76% респондентів низький рівень, у 2,38% школярів - нижчий за середній рівень. Також хочемо відмітити, що дівчата мають низький та нижчий за середній рівень резильєнтності, в той час, як хлопці таких рівнів не мають та мають більше високих рівнів, ніж у дівчат. Можемо зробити висновок, що частина дітей молодшого шкільного віку не здатні відновлюватися, адаптуватися до стресових умов, в яких перебувають щоденно. За допомогою діаграми результати дослідження представили на рисунку 2.1.

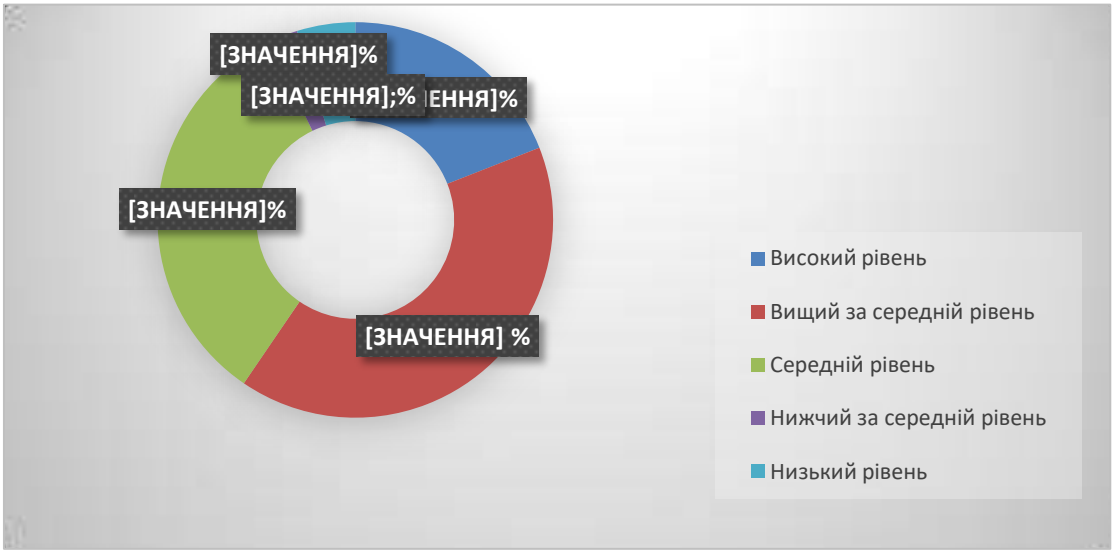


Рис. 2.2 Рівень резильєнтності дітей молодшого шкільного віку

Проводячи аналіз малюнків респондентів за проективною методикою «Людина під дощем», ми побачили готовність дітей справлятися із труднощами, вживати захисні механізми. Малюнки аналізувалися та порівнювалися за таким планом:

1. Охайність малюнка;
2. Розмір фігури людини;
3. Розташування людини на аркуші;
4. Стать;
5. Штрихи та лінії;
6. Колір;
7. Наявність захисних елементів;
8. Наявність хмар;
9. Наявність калюж;
10. Емоційний фон;
11. Наявність доповнюючих елементів;
12. Характер дощу.

Проаналізуємо малюнки дітей за поданим планом.

Охайність малюнка. Всі малюнки виконані охайно, без суттєвих виправлень та доповнень.

Розмір фігури людини. У половини дітей фігура людини на малюнку «Людини під дощем» зменшилася у розмірах, що може свідчити про бажання авторів робіт заховатися, уникнути труднощів. Треба відмітити, що таке зменшення спостерігається більше у дівчаток, ніж у хлопчиків. Також треба відмітити, що більшість хлопчиків зобразили фігуру людини за допомогою паличок, що вказує на негативізм. Треба зазначити, що зазвичай дівчатка більше приділяють уваги промальовуванню фігури, ніж хлопчики та зображують більше деталей на малюнку.

Розташування людини на аркуші. При аналізі розташування людини на аркуші, ми поділили респондентів на декілька груп. У більшості дітей фігура «Людини під дощем» має розташування по центру аркуша. У декількох респондентів є розташування фігур в нижній частині аркуша, що свідчить про невпевненість в собі, пригніченість, страхи. Декілька фігур розташовані більше в лівій частині, що говорить, про нерішучість, пасивність авторів малюнків. Але є і фігури, які розташовані більше в правій частині, що

свідчить про активних, енергійних дітей.

Стать. При аналізі статі на малюнках, ми виділили кілька груп. У першої групи стать не можливо визначити, бо зображення людини виконане схематично або без певних приналежностей до статі (відсутність волосся, одягу). У другої групи стать не змінилася та визначається переважно у дівчаток. Але є і малюнок, автором якого є дівчинка, яка зобразила себе на першому малюнку «Людини» хлопчиком. Фігура стоїть прямо, руки опущені, що свідчить про розслабленість і впевненість. Використання зеленого кольору для дерев та жовтого для сонця створює відчуття тепла, світла та позитиву. Людина зображена простими лініями, що може свідчити про внутрішню гармонію та відсутність внутрішніх конфліктів. А на другому малюнку «Людини під дощем» автор зобразив себе дівчинкою, яка плаче та знаходиться не захищена під дощем. Дощ, як символ негативних емоцій, явно впливає на фігуру людини. Зміна пози, опущені плечі, сльози – все це вказує на наявність внутрішньої напруги. Фігура під дощем виглядає самотньо, що може свідчити про відчуття відстороненості або бажання усамітнитися. Використання темних кольорів для одягу та дощу підкреслює глибину переживань. Контраст між двома фігурами дуже яскравий, що підкреслює різницю між двома емоційними станами. Малюнок може відображати внутрішній конфлікт дитини між бажанням бути щасливою та наявністю проблем, які викликають тривогу. Таке зображення зміни статі може свідчити про наявність у дитини хлопчачих рис характеру, активність, впевненість, життєрадісність у спокійному стані, але коли опиняється у стресовій ситуації, то наступає повний розпач.

Штрихи та лінії. Оцінка характеру ліній дає можливість визначити різні лінії та штрихи. Присутній нерівний натиск, що говорить про імпульсивність та тривогу дітей. Спостерігаються подвійні лінії, які свідчать про тривогу, страх. На декількох малюнках присутнє штрихування, що говорить про зону тривожності. Також треба відмітити, що у багатьох дітей зустрічаються заштриховані фігури «Людини під дощем» повністю або частково, що

свідчить про тривожність дітей.

Колір. Порівнюючи два малюнки «Людини» та «Людини під дощем» однозначно можна сказати, що яскравість і не змінність кольорів переважно зустрічається у дівчат, що свідчить про позитивні емоції. Більшість малюнків хлопчиків виконані одним кольоровим олівцем або простим.

Наявність захисних елементів. Приблизно в половини дітей на малюнках присутня парасолька, в одної дівчинки вдягнений капюшон, а в іншої – шапка. Наявність захисних елементів говорить про вміння справлятися із життєвими негараздами. А наявність парасольки свідчить про те, що дитина усвідомлює наявність проблем і шукає способи захиститися від них. Парасолька – це символ захисту від зовнішніх негативних впливів, здатність адаптуватися до складних ситуацій. А саме під парасолькою, наче під захистом батьків перебуває дитина. Але у половини дітей відсутній засіб захисту, що викликає стурбованість про погану адаптованість і потребу у захисті.

Наявність хмар. Приблизно в половини дітей на малюнках присутні хмари. Вони є символом очікування неприємностей. Малюнки, в яких є хмари можна об’єднати в дві групи. Перша – це зображені дощові хмари прозорі та друга, де хмари щільно заштриховані. Прозорі дощові хмари можуть відображати відчуття невизначеності або тривоги. Дитина може відчувати, що її майбутнє неясне, або що щось загрожує її безпеці. Щільне заштриховування часто свідчить про інтенсивність почуттів. У випадку з дощовими хмарами це може вказувати на сильний смуток, тривогу або гнів. Дитина може відчувати, що її емоції переповнюють, як темні хмари небо. Темні, щільні хмари можуть символізувати негативні події в житті дитини, такі як неприємні ситуації. Вони можуть бути відображенням її страхів або переживань. А темний колір використовується, щоб приховати свої справжні почуття. На одному малюнку з-за хмар виглядає сонечко, що свідчить про надію вирішення неприємної ситуації.

Наявність калюж. Лише на шести малюнках спостерігаються калюжі. На одному малюнку вона розташована ліворуч від фігури, а на інших дві калюжі симетрично внизу від фігури. Вони символізують кількість стресових ситуацій. Якщо ліворуч, то дитину турбують ці ситуації в минулому, якщо праворуч – передбачає їх у майбутньому.

Емоційний фон. Вираз обличчя фігури під дощем може дати додаткову інформацію про емоційний стан дитини в стресовій ситуації. Якщо обличчя усміхнене, це може свідчити про впевненість у своїх силах, якщо ж сумне або насуплене – про тривогу або страх. Майже на всіх малюнках настрій у «Людини під дощем» змінюється на гірший і це зображено за допомогою посмішки, яка опустилася вниз дугою. Це свідчить про емоційні переживання дітей під час виникнення складних ситуацій. Використання темних кольорів для одягу та дощу підкреслює глибину переживань.

Наявність доповнюючих елементів. Лише на трьох малюнках можна побачити доповнення. На першому малюнку фігура оточена деревами, дощ іде, але на фігуру не потрапляє. Це може свідчити про те, що дитина відчуває підтримку та захист родини у стресових ситуаціях та вміє із ними справлятися. На другому малюнку поряд із зжатою фігурою зображена собачка, яка може символізувати друга, який підтримує у складних ситуаціях. На третьому малюнку зображена квіточка, на яку із парасольки крапає водичка. Це говорить про те, що дитина в стресових ситуаціях може вбачати та знаходити позитив, який їй допомагає долати стрес.

Характер дощу. Зображення дощу на малюнках має різний характер інтенсивності. Дощ у проаналізованих малюнках виконує роль символу, який допомагає нам зрозуміти внутрішній світ дитини. Він часто асоціюється з негативними емоціями, такими як: смуток, тривога, страх, неспокій. При аналізі малюнків звернули увагу на розмір крапель. Великі краплі символізують сильні емоції, дрібні – більш дрібні переживання. Сильний дощ може вказувати на великі емоційні переживання, а легкий дощ – на менші труднощі.

Проаналізувавши анкетні дані респондентів та узагальнивши отриману інформацію, ми дійшли висновку, що незважаючи на те, що всі діти перебували на час дослідження у місті Запоріжжі та більшість вчора відчувала тривожність через обстріли та вибухи, але все ж таки знайшли певні ресурси для збереження психоемоційного стану. Отримані та узагальнені результати подаємо в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати дослідження факторів формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку

№	Зміст анкети	Дівчата	%	Хлопці	%	Всього %
1	Наявність брата чи сестри:	16	38	9	21	59
	так					
	ні	**7**	17	10	24	41
2	Заняття у вільний час:	11	26	1	2	28
	малювання					
	ігри в гаджетах	1	2	10	24	26
	ігри на вулиці	4	10	2	5	15
	інші заняття (співи, спорт)	7	17	6	14	31
3	Наявність людини-приклада	9	22	3	**7**	29
	мама					
	тато	2	5	3	**7**	12
	вчитель	3	7	1	2	9
	друзі	3	7	2	5	12
	відсутність прикладу	6	14	10	24	38
4	Засоби заспокоєння:	8	20	1	2	22
	домашні тварини					
	батьки	6	14	5	12	26
	дихання	3	7	1	2	9
	гаджети	6	14	12	29	43
5	До кого звертаюсь за допомогою, коли тривожно, страшно:	19	45	16	38	83
	родина					
	друзі	4	10	1	2	12
	вчитель	-		2	5	5

Отже, пісумовуючи результати дослідження резильєнтності дітей молодшого шкільного віку, ми побачили, що частина дітей погано адаптується до стресових умов життя, має тривожний стан, відчуває беззахисність та безпорадність у складних ситуаціях. Анкетування факторів формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку показало, що для дівчаток та хлопчиків є різні заняття у вільний час, які можуть мати заспокійливу дію. Якщо більшість дівчаток полюбляють малювати, то хлопчики надають перевагу іграм в гаджетах. Якщо для дівчаток мама є прикладом для наслідування, то для більшості хлопчиків такий приклад відсутній. Якщо дівчаток можуть заспокоїти домашні улюбленці, то хлопчики надають перевагу гаджетам. Що є спільним, так це підтримка родини в той час, коли дитині тривожно та страшно. І це говорить про те, що для дітей молодшого шкільного віку суттєвим фактором підтримки та захисту є сім'я та стосунки з батьками, які допомагають їй впоратися у складних ситуаціях.

2.3. Практичні рекомендації та тренінгові вправи для підвищення рівня резильєнтності дітей молодшого шкільного віку

Проведене емпіричне дослідження резильєнтності дітей молодшого шкільного віку, засвідчило, що частина дітей вміють долати труднощі в умовах сучасного сьогодення, але є і такі, які потребують захисту, підтримки та допомоги. Тому нами були розроблені практичні рекомендації та запропоновані вправи для підвищення рівня резильєнтності дітей, які можуть бути використані практичними психологами, педагогами, батьками. Дані вправи можна використовувати як в позаурочний час, так і під час проведення певних уроків та занять.

Слід відмітити, що у навчальному закладі, на базі якого проводилося дослідження, вже третій рік запроваджується міжнародна освітня програма СЕЕН (соціально-емоційне та етичне навчання) на різних рівнях освіти,

включаючи учнів молодшого шкільного віку. Програма охоплює три основні навички, які розвиваються – це усвідомленість, співпереживання та залученість. Вони розкриваються на таких рівнях залученості: особистісному, соціальному, системному, які допомагають зрозуміти, що ми всі взаємозалежні. Програма розвиває м'які навички: вміння керувати своїми емоціями, відстежувати самовідчуття, заспокоюватися, комунікувати в колективі, емпатію. Запропоновані інструменти: «Ресурсність», «Вільне дихання», «Заземлення», стратегія «Миттєва допомога», «Скриня ресурсності» допомагають заспокоїтися, відчути внутрішню рівновагу та силу. Під час анкетування діти згадали про дихання, як засіб, що допомагає заспокоїтися. Саме тому, ми хочемо розпочати надавати практичні рекомендації з цієї програми:

1. Продовжити виконувати практики за міжнародною програмою СЕЕН «Ресурсність», «Вдумливе дихання», «Заземлення», стратегії «Миттєва допомога», «Скриня ресурсності» для відпрацювання навичок самодопомоги в стресових ситуаціях.

2. Ми знаємо, що діти відображають емоційний фон батьків, тому важливо дорослим, в першу чергу, вміти володіти навичками самозаспокоєння, самодопомоги. З цією метою радимо провести тренінг «Сила стійкості», який збільшить рівень емоційної грамотності та ефективності батьків. Також можна запропонувати батькам пройти онлайн-курс «Долаємо стреси разом» від UNICEF, де батьки навчаться краще розуміти себе і свою дитину, дізнаються, як краще впоратися із стресом, не втрачаючи ресурсів, та як допомогти впоратися зі стресом своїм батькам [20].

3. Для дітей молодшого шкільного віку має велике значення доброзичлива родинна атмосфера, тому важливо дорослим проявляти турботу, увагу, любов до дитини, щоб вона відчувала захищеність та піклування. Будувати довірливі стосунки. Проводити час разом, спілкуватися на теми, які турбують дитину. Саме в такій сім'ї дитина вчиться у дорослих навичкам подолання стресу, переймає приклад турботливих дорослих.

4. Одним із ресурсів резильєнтності у дітей є фізична активність, тому варто попіклуватися про залученість дитини до спортивних гуртків та секцій. Обов’язково до режиму дня включити прогулянки та рухливі ігри на свіжому повітрі.

5. Підвищує рівень резильєнтності дітей приємне спілкування з однолітками, тому варто залучати дитину не тільки до урочної діяльності, але і до позашкільних заходів. Це може бути відвідування певних гуртків за спільними захопленнями разом із друзями. Походи до театрів, кіно, перегляд різних виставок, участь в походах та екскурсіях разом із однолітками. Вчити навичок комунікації в колективі та вміння товаришувати.

6. Вчити дитину самостійно розв'язувати проблеми, які трапляються у її житті. Для цього дорослим потрібно навчитися довіряти дитині, не засуджувати у разі помилок, а вміти підказати та підтримати у випадку невдачі. Обговорювати різні варіанти розв'язання проблем разом. Не боятися показати власні емоції та приклад того, як з ними справлятися. Тільки тоді дитина буде вчитися долати негаразди у повсякденному житті.

7. Варто навчити дитину знаходити у складних ситуаціях позитивні моменти, відслідковувати свої думки та почуття та сприяти позитивному мисленню. Вміти побачити та підтримати сильні сторони дитини, а не робити акцент на невдачах та недоліках. Це сприятиме вмінню дитини бачити навколо себе не тільки негативне, але і позитивне.

8. Важливо у класі створити атмосферу доброзичливості, співпереживання, піклування, поваги один до одного. Сприяти співпраці в командній роботі, щоб діти вчилися комунікувати, домовлятися, проявляти емпатію. Комфортне оточення допоможе дітям відчувати себе в безпеці та захищеності.

9. Звернути увагу на розвиток емоційного інтелекту дитини. Це навчить її розпізнавати свої емоції та почуття. Допоможе більше пізнати себе, відчувати та проявлятися. Розширить її пізнання у сфері емоційної грамотності. Навчиться висловлювати свої переживання, тривоги, страхи.

10. Регулярно проводити тренінгові вправи на підвищення рівня резильєнтності, запропоновані нижче. Лише систематичне відпрацювання певних навичок дозволить відповідним технікам увійти в повсякденне життя дітей молодшого шкільного віку та підвищити їхній рівень резильєнтності.

Вправа «В моєму імені ресурс»

Мета: допомогти скласти перелік ресурсів, якими діти зможуть користуватися під час стресових ситуацій та відновлення. Своє ім'я допоможе запам'ятати перелік ресурсу, який може постійно змінюватися.

На кожну букву свого імені придумати і написати ресурс, який буде наповнювати. Наприклад, Артем: А – автомобіль, р – розмова з другом, т – тато, е – екскурсія, м – мама, море. Або, щоб в назві ресурсу була кожна буква імені. Наприклад, Ірина: **І** - сп**І**лкування, р – **р**одина, и – діт**и**, н - **н**авчання, **а** - мандрівки.

Вправа «Повербанк»

Мета: наповнитися енергією, силою, позитивом, відчути своє тіло, вчитися відновлюватися.

Тренер: «Заплющіть очі, уявіть собі, що ви під'єдналися до повербанку. Ви відчуваєте, як по вашому тілу розходиться теплота та енергія. Вона наповнює вас неймовірною силою. Ви відчуваєте прилив енергії. Тепер ви легко справляєтеся із труднощами, які трапляються на вашому шляху. Ви сповнені почуттів радості, задоволення, впевненості у власних силах».

Вправа «Метелик»

Мета: подолання стресу, тривожності та страху, призначена як для самозаспокоєння, так і для полегшення психологічного стану інших людей. Встаньте і скрестіть долоні на грудях. Зачепіться великими пальцями так, щоб вони нагадували метелика. Тепер ритмічно постукуйте долонями по грудях – лівою, правою, лівою… Через внутрішні вібрації ви почуєте звуки, ніби гучне серцебиття. Це вас заспокоїть. Продовжуйте вправу, доки не відчуєте, що дихання вирівнялося [22].

Вправа «Парасолька»

Мета: стабілізувати психоемоційний стан дитини і знизити тривожність. Для роботи підійдуть олівці, фломастери чи гуаш та аркуш паперу.

Інструкція. Робота проходить у 4 етапи.

1 етап. Попросіть дітей зверху або в центрі аркуша зобразити парасольку таку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх негараздів. Нехай діти розфарбують її так, як їм найбільш подобається.

2 етап. Попросіть дітей зобразити фігурку хлопчика або дівчинки (проекцію себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу.

3 етап. Нехай діти промалюють кордони захисту парасольки. Тобто виділять той простір, який вона буде закривати собою від зовнішніх негараздів (буває, що діти не хочуть промальовувати ці кордони, і це швидше за все свідчить про їхню довіру до світу. Дітки, які прожили травмуючий досвід зазвичай себе оточують такими кордонами, як додатковим захистом).

4 етап. Попросіть дітей уявити, що крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з нею висипаються різні-різні радості і задоволення, які роблять людину під парасолею радіснішою і щасливішою. Нехай дитина промалює в захисному просторі парасольки всі радості, які спадають їй на думку. Важливо по завершенню техніки проговорити дітям, що ось ці радощі, які вони промалювали, і є тими маленькими рятівними речами, які безпосередньо їм допомагають позбутися від суму, страху і поганого настрою. Варто просто в такі моменти підійти до своєї парасольки і скористатись однією із зазначених нею підказок [39].

Вправа «Солдат та ганчір’яна лялька»

Мета: зняти м’язову напругу в ігровій формі. Найпростіший і найнадійніший спосіб навчити дітей розслаблятися – це навчити їх чергуванню сильної напруги м’язів та наступного за ним розслаблення. Закінчувати ці ігри слід на стадії розслаблення, коли ви відчуєте, що діти

достатньо відпочили. Інструкція. Запропонуйте дітям уявити, що вони – солдати. Згадайте, як потрібно стояти на плацу, витягнувшись у струнку та завмерши. Гравці мають завмерти у позі військового, як тільки ви скажете слово «солдат». Після того як діти постояли у такій напруженій позі, скажіть іншу команду – «ганчір'яна лялька». Виконуючи її, гравці мають максимально розслабитися, злегка нахилитися вперед таким чином, щоб їхні руки погойдувалися перед тілом так, ніби вони виготовлені з тканини та вати. Допоможіть їм уявити, що все їхнє тіло м'яке, піддатливе. Потім гравці знову мають стати «солдатами». Закінчувати цю гру слід на стадії розслаблення у стані «ганчір'яна лялька» [39].

Тренінг для батьків: "Сила стійкості"

Мета: інформувати батьків про вплив стресу на себе та дітей, надати практичні інструменти для управління стресом та підвищення емоційної стійкості, навчити ефективним стратегіям виховання в умовах постійних потрясінь, створити безпечний простір для обміну досвіду та роботи групи. Очікувані результати: збільшення рівня емоційної грамотності батьків, розвиток навичок управління стресом, збільшення батьківської ефективності.

Тривалість: 2 години

Вік учасників: батьки учнів початкової школи.

Матеріали та обладнання: проектор, екран, ноутбук, ватман, маркери, стікери, малюнок дерева, кошика, склянка води для кожного учасника, аркуші А 4, кольорові олівці, фломастери, фарби, пензлі, склянки для води, мікрофон.

Хід тренінгу

Вступ (1 хвилина)

- Добрий вечір, шановні батьки! Сьогодні кожен з нас по-своєму переживає військові дії в країні, одні перебувають у постійному стресі, тривозі, напрузі, а хтось проявляє стійкість, емоційну рівновагу, психологічну стабільність. Ми зібралися для того, щоб поговорити про вплив стресу на нас та наших дітей, навчитися відновлюватися після стресових

ситуацій , нормалізовувати свій стан після негараздів та вміти допомогти в цьому своїм дітям.

Знайомство (5 хвилин)

- Для того, щоб нам комфортно працювалося на нашому тренінгу, пропоную провести вправу на знайомство «Моя дитина». Кожен учасник називає своє ім'я, ім'я дитини і говорить за що її любить. Наприклад: «Я – Ірина, люблю свого сина Андрія за те, що до кожної справи підходить креативно та вміє нестандартно бачити ситуації».

Прийняття правил роботи групи (5 хвилин)

- У кожному класі, колективі існують певні правила для результативної співдружності та роботи. Зараз ми з вами складемо та запишемо на ватмані правила нашої групи, які дозволять нам ефективно взаємодіяти та впевнено досягати поставленої мети.

Правила групи (орієнтовні):

1. Конфіденційність (вся отримана інформація, обговорення залишається лише серед учасників групи і не розповсюджується за межі приміщення);
2. «Вільна нога» (якщо є потреба, то кожен учасник має право вийти без попередження тренера та учасників);
3. Поважаю думку кожного (всі ми різні і маємо кожен свою думку на одну і ту ж ситуацію, тому приймаємо різні думки, без засуджень);
4. «Телефонна тиша» (всі учасники переводять телефони в режим «без звуку»);
5. Активність (кожен учасник проявляє активність та долучається до обговорення);
6. Всі висловлювання від «Я» (я так вважаю, я думаю)

Очікування учасників (4 хвилини)

Кожен учасник на стікерах (у вигляді яблучка) пише свої очікування від тренінгу та вішає на заздалегідь підготовлене дерево.

Оцінка рівня інформованості (5 хвилин)

Учасникам пропонується пройти тест для оцінки своїх знань з теми тренінгу.

Тест «Чи розумієте Ви, що таке стрес?»

Інструкції: Оберіть варіант відповіді, який найкраще відображає Вашу думку.

1. Стрес - це:

1) Тільки негативні емоції.

2) Будь-яка зміна в житті.

3) Фізична реакція на виклик.

4) Все вищеперелічене.

2. Що з наступного НЕ є причиною стресу?

1) Позитивні зміни в житті.

2) Проблеми на роботі.

3) Хвороба.

4) Відпочинок.

3. Як стрес може вплинути на організм?

1) Підвищення імунітету.

2) Зниження рівня тривоги.

3) Порушення сну.

4) Покращення концентрації.

4. Який тип стресу є позитивним і мобілізує нас до дії?

1) Дистрес.

2) Еустрес.

3) Хронічний стрес.

4) Ніякий стрес не є позитивним.

5. Що з наступного НЕ є способом боротьби зі стресом?

1) Фізичні вправи.

2) Медитація.

3) Збільшення споживання кофеїну.

4) Соціальна підтримка.

6. Хронічний стрес може призвести до:

1) Поліпшення настрою.

2) Збільшення продуктивності.

3) Серцево-судинних захворювань.

4) Зміцнення імунітету.

7. Яка з наведених технік допоможе зняти стрес?

1) Дихання животом.

2) Перегляд трилерів.

3) Постійне перебування в інформаційному потоці.

4) Відмова від будь-якої активності.

8. Що таке "резилієнс"?

1) Здатність відчувати стрес.

2) Нездатність справлятися зі стресом.

3) Здатність успішно долати стресові ситуації.

4) Відсутність будь-яких емоцій.

9. Який фактор найбільше впливає на нашу здатність справлятися зі стресом?

1) Генетика.

2) Соціальне оточення.

3) Спосіб життя.

4) Все вищеперелічене.

10. Чи можна повністю уникнути стресу?

1) Так, якщо вести здоровий спосіб життя.

2) Ні, стрес є невід'ємною частиною життя.

3) Так, якщо змінити роботу.

4) Так, якщо ізолюватися від суспільства.

Ключ до відповідей: 1. 1, 2. 4, 3. 3, 4. 2, 5. 3, 6. 3, 7. 1, 8. 3, 9. 4, 10. 2.

Актуалізація проблематики (5 хвилин)

Учасникам пропонується переглянути відео «Що війна робить з дітьми» [26], який зняла організація Save the Children на підтримку дітей у Сирії, що стали свідками військових дій, потім обговорити.

Питання для обговорення:

- Як відгукується історія сирійської дівчинки з дітьми в Україні?
- Як змінилося життя дівчинки за рік?
- Як ви гадаєте, що відчувала та переживала дитина?

Інформаційний блок (35 хвилин)

1. Що таке стрес?

Вправа мозкового штурму «Стрес – це»

Учасникам пропонується поділитися своїми уявленнями про стрес, всі відповіді записуються на ватмані.

Отже, стрес – це природна реакція організму на будь-які зміни, що вимагають адаптації. Це може бути як позитивна зміна (наприклад, нове місце роботи, переїзд в нове місто), так і негативна (втрата домівки, хвороба). Стрес не шкідливий ані для дорослих, ані для дітей у разі, якщо людині вдається швидко уникнути стресового впливу або адаптуватися до нього [20].

2. Чому виникає стрес?

Однакові ситуації можуть викликати у людей різні реакції. Одні – переживають гострий стрес, а інші – швидко адаптуються до змін у житті. Стрес виникає тоді, коли ми відчуваємо, що вимоги, які до нас пред'являються, перевищують наші можливості впоратися з ними. Це може бути пов'язано з різними факторами: психологічними (емоційні переживання, тривога, невпевненість, фізіологічними (хвороби, травми, недостатній сон), соціальними (конфлікти в сім'ї, проблеми на роботі, фінансові труднощі). Виникнення стресу означає те, що людина, в тому числі і дитина, включилася в певну діяльність, яка спрямована на протидію небезпечним для неї впливам [20].

3. Як проявляється стрес?

Стрес може проявлятися різноманітними симптомами: фізичні (головний біль, болі в м'язах, порушення сну, зміни апетиту, прискорене серцебиття), емоційні (тривога, депресія, роздратування, відчуття безпорадності, апатія), поведінкові (проблеми з концентрацією, труднощі з прийняттям рішень, зміни в соціальній поведінці).

4. Як ми реагуємо на стрес?

Реакція на стрес — це те, як наше тіло звикло поводитися у стресових ситуаціях. Зазвичай у цей момент ми не можемо повністю усвідомлювати свої дії. Є три автоматичні реакції на стрес: бий, біжи, завмри [28, 11]. У таких ситуаціях працює лімбічна система, яку ще називають «мозком ящірки». Лімбічна система – це дуже важлива частина мозку: саме вона швидко реагує на небезпеку й гарантує наше виживання. Коли загроза минає, мозок опрацьовує інформацію й пояснює те, що трапилося. Так ми отримуємо досвід. А тепер розглянемо, як в дитини відбувається реакція. Коли в дитини вирують емоції (лімбічна система в дії) – мислення не працює. Нотації дорослих відповідно теж не працюють. Саме тому, щоб дитина вас почула, спочатку їй треба заспокоїтися. Перелякана дитина – це сильно перелякана людина, у якої всі реакції обумовлюються інстинктами. Чим менша дитина, тим більше її стан визначається станом батьків та залежить від нього [20].

5. Які бувають види стресу?

Еустрес – це позитивний стрес, який мобілізує нас до дії і допомагає досягати цілей.

Дистрес – це негативний стрес, який виснажує організм і може призвести до різних захворювань. Це стан хронічного стресу. Він викликає дезадаптацію – стан надмірного психічного, емоційного та м'язового напруження, порушення діяльності внутрішніх органів і поведінки. Хронічний стрес може негативно впливати на наше здоров'я, викликаючи серцево-судинні захворювання, проблеми з травленням, порушення імунної

системи, психічні розлади. Для дітей дуже важливим у подоланні стресових ситуацій є стабільний стан дорослих і те, як ви самі долаєте стрес. Чим менша дитина, тим більше її стан визначається станом батьків та залежить від нього [20]. Тому дуже важливо вміти дорослим стабілізувати свій емоційний стан та навчити цьому дітей.

6. Як впоратися зі стресом?

Існує багато способів впоратися зі стресом: релаксаційні техніки (медитація, йога, дихальні вправи), фізична активність (заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі), здорове харчування (обмеження споживання кофеїну, алкоголю, жирної їжі), достатній сон, спілкування з друзями та родиною, заняття улюбленою справою, подорожі. Для того, щоб вміти протистояти стресам, треба розвивати резильєнтність. Це властивість особистості успішно долати життєві труднощі та швидко відновлюватися після стресових ситуацій, яку можна розвивати протягом життя, бо це динамічний процес. Існує декілька моделей резильєнтності, які включають в себе здоров'я, турботу про себе, позитивне мислення, підтримка близьких.

Американська Психологічна Асоціація виділяє такі складові довгострокового розвитку психологічної стійкості:

1. Будувати довірливі та стосунки прийняття у родині, з друзями, у громаді та різних групах.

2. Ставити перед собою реалістичні цілі та рухатись до них маленькими кроками, бути активними та приймати рішення, хай навіть із невеликих питань.

3. Турбуватися про себе, розвивати позитивне сприйняття себе та шукати можливості краще себе пізнати.

4. Знаходити позитивні способи долати стрес – фізичні вправи, хобі тощо.

5. Працювати над власним мисленням, щоби не сприймати кризу як неподоланну проблему, ставитися до змін як до частини життя, бачити ширший контекст подій та позитивну перспективу [33].

Набуття практичних навичок (45 хвилин)

- Для відпрацювання практичних навичок самодопомоги, спочатку познайомимося із тими, які діти вивчають за міжнародного програмою СЕЕН.

Практика «Заземлення»

Скористаймося відчуттям дотику, щоб спробувати практику під назвою «заземлення». Оберіть якомога зручніше положення тіла або візьміть у руки чи торкніться до предмету, поверхні від яких ви почуваєтеся максимально заземленими. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте всередині. Якщо переживаєте в тілі приємне або нейтральне відчуття, зосередьтеся на ньому або на тій частині тіла, у якій воно відчувається [29, 91]. Можна використати аудіопрактику за посиланням [30]. Що ще ви помічаєте?

Вправа «Вдумливе дихання»

Щоб заспокоїти тіло й приготуватися до практики, перед проведенням цієї практики треба провести заземлення на десять – двадцять секунд. Сядьте якомога зручніше й зверніть увагу на те, як і на чому тримається ваше тіло. Відпустіть думки й розслаблено стежте за диханням: вдихами й видихами. Якщо хочете, можна подумки коментувати, коли вдихаєте: «Я вдихаю», а коли видихаєте: «Я видихаю». Зробіть так протягом трьох – чотирьох дихальних циклів. Якщо відволічетеся, просто поверніться думками до дихання. Наприкінці зверніть увагу на відчуття всередині себе [29]. Можна використати аудіопрактику за посиланням [32].

Стратегії «Миттєва допомога»

1. Вправа «Шість кольорів»

- Назвіть шість кольорів, які ви бачите в цій кімнаті. Що ви відчуваєте

всередині? Вам приємно, неприємно, нейтрально?

2. Вправа «Полічи від 10 до 1»

- Полічіть від 10 до 1. Що ви відчуваєте всередині? Вам приємно, неприємно, нейтрально?

3. Вправа «Склянка води»

- Повільно випийте склянку води, відчуйте її в роті та горлі. Що ви відчуваєте всередині? Вам приємно, неприємно, нейтрально?

4. Вправа «Озирніться довкола»

- Озирніться довкола кімнати, на чому зупиняється ваша увага? Що ви відчуваєте всередині? Вам приємно, неприємно, нейтрально?

5. Вправа «Доторкнися»

- Торкніться меблів або поверхні поруч. Зверніть увагу на їхню температуру і текстуру. Що ви відчуваєте всередині? Вам приємно, неприємно, нейтрально?

6. Вправа «Дві долоні»

- Міцно стисніть докупи дві долоні або потріть одна об одну, щоб нагрілися. Що ви відчуваєте всередині? Вам приємно, неприємно, нейтрально?

7. Вправа «Три звуки»

- Зверніть увагу на три різні звуки в кімнаті та за її межами. Що ви відчуваєте всередині? Вам приємно, неприємно, нейтрально?

8. Вправа «Обійди кімнату»

- Обійдіть кімнату. Зверніть увагу, що відчувають ступні на підлозі. Що ви відчуваєте всередині? Вам приємно, неприємно, нейтрально?

9. Вправа «Притиснись»

- Повільно притисніть долоні чи спину до стіни або дверей. Що ви відчуваєте всередині? Вам приємно, неприємно, нейтрально? [29, 66].

Вправи «Скриня ресурсності», «Міцна гора», «Гора з пліч», практика «Ресурсність» подані в Додатку Г.

Підведення підсумків (5 хвилин)

- Давайте підведемо підсумки нашого сьогоднішнього тренінгу і зробимо відповідні висновки:

1. Емоційний стан дитини напряму залежить від емоційного стану батьків.

2. Стрес – це природна реакція організму на зміни, які потребують адаптації.

3. Стрес може бути позитивним – еустрес та негативним – дистрес.

4. Резильєнтність можна підвищувати за допомогою різних технік та вправ, ведучи активний спосіб життя, дотримуючись здорового харчування та вміти негативні думки перетворювати на позитивні.

5. Практикувати вправи та техніки потрібно регулярно для отримання відповідного ефекту.

Рефлексія (5 хвилин)

Учасникам пропонується на стікерах у формі яблучка написати, чи справдилися їхні очікування, які були на початку тренінгу, та яблучко прикріпити на малюнок кошика. Таким чином, група збере плоди тренінгу у вигляді яблук. Кожен учасник ділиться своїми враженнями.

Завершення тренінгу (5 хвилин)

Вправа «Мікрофон»

Кожен учасник по черзі передає мікрофон та продовжує речення: «Я сьогодні навчився, дізнався ..., а тобі бажаю...»

2.4. Психокорекційний вплив міжнародної програми CEEH та тренінгових вправ на психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану

Після отриманих результатів експериментальної групи дітей молодшого шкільного віку, було запропоноване проведення тренінгів для батьків «Сила стійкості», продовження проведення занять за міжнародною програмою CEEH, використання тренінгових вправ та технік для підвищення резильєнтності у якості фізхвилинок, елементів уроків щодня. Психокорекційний вплив у класах здійснювався протягом квітня, травня 2024 року. Наприкінці травня 2024 року було здійснене тестування за допомогою методики «Шкала резильєнтності Connor-Davidson 10» (див. Додаток А).

Отримані результати подаємо в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати дослідження за методикою «Шкала резильєнтності Connor-Davidson 10»

Рівень резильєнтності	Дівчата	%	Хлопці	%	Всього %
Високий	3	7,14	6	14,29	21,43
Вищий за середній	12	28,57	7	16,66	45,23
Середній	8	19,05	6	14,29	33,34
Нижчий за середній	-	-	-	-	-
Низький	-	-	-	-	-

За результатами дослідження, які наведені в таблиці 2.3, ми бачимо, що відсутній низький та нижчий за середній рівень резильєнтності, як у дівчат так і у хлопців. Натомість, більшість дітей мають вищий за середній рівень резильєнтності (45,23 %), у 33,34 % учнів середній рівень, у 21,43% здобувачів освіти – високий рівень. Хочемо відмітити, що рівень резильєнтності дещо підвищився. За допомогою діаграми результати дослідження представили на рисунку 2.3.

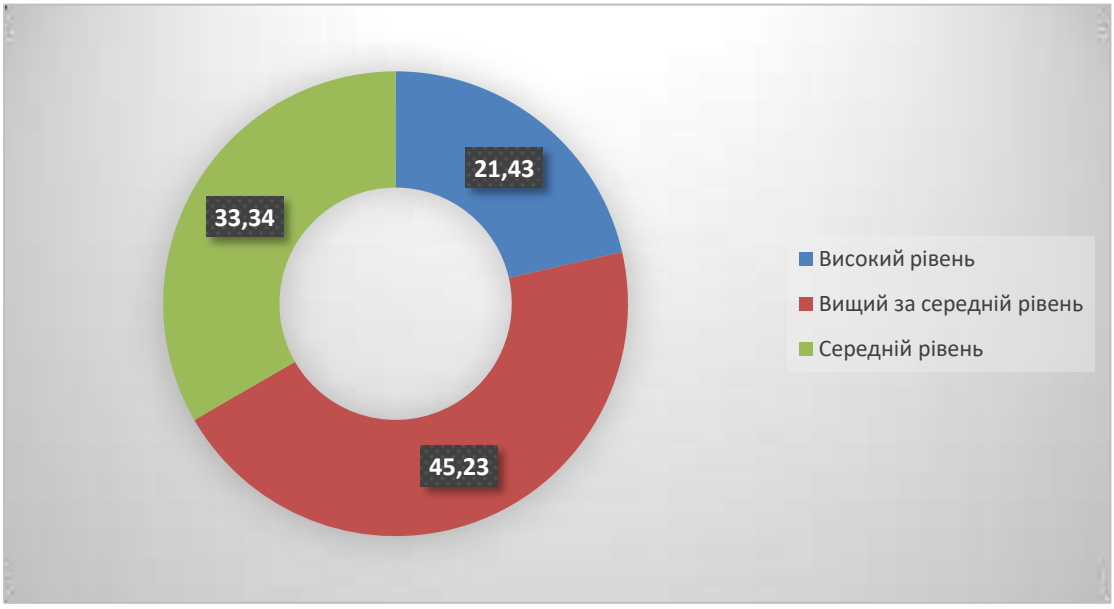


Рис. 2.3 Рівень резильєнтності дітей молодшого шкільного віку

Отже, нами були розроблені практичні рекомендації для вчителів, тренінг «Сила стійкості» для батьків. Після психокорекційної роботи серед експериментальних груп, було знову проведене тестування, яке показало певний рівень підвищення резильєнтності. Відсутній низький та нижчий за середній рівень резильєнтності, що свідчить про позитивний вплив запропонованих рекомендацій та міжнародної програми СЕЕН.

ВИСНОВКИ

1. Відповідно до першого завдання нашого дослідження, було зроблено теоретичний аналіз наукової літератури , який показав, що зарубіжні науковці почали перші дослідження близько 50 років тому з вивчення резильєнтності дітей із психічними розладами, потім дорослих та людей похилого віку. Дослідження відбувалися протягом чотирьох хвиль. Вітчизняні науковці також проявляють цікавість до теми резильєнтності, особливо в останній час, через військові дії, які відбуваються в Україні. Дорослі, а особливо діти молодшого шкільного віку, потребують неабияких вмінь протистояти стресовим ситуаціям, вміти швидко відновлюватися після травматичних подій. Це може забезпечити резильєнтність. Науковці на даний час так і не прийшли до єдиного визначення цього поняття, але визначають, що це динамічний процес, який можна зміцнювати та ставати стійкішим до викликів та негараздів у житті, зберігаючи при цьому своє психічне здоров'я та психоемоційний стан. Розроблені моделі резильєнтності включать в в себе здоров'я, зовнішні та внутрішні фактори.

2. Відповідно до другого завдання нашого дослідження, були досліджені психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку, ми прийшли висновків, що їхній емоційний стан залежить від стану дорослих. Саме у батьків дитина вчиться протистояти стресовим ситуаціям та відновлюватися після травматичних подій. Доброзичливі сімейні стосунки, підтримка дорослих та піклування сприяють підняттю рівня резильєнтності, бо дитина відчуває себе у безпеці та захищеною. Також зміцненню резильєнтності сприяють дружні відносити з однолітками, рухова активність, позитивне мислення, піклування про себе, сприятливі умови в школі, здорове харчування та сон.

3. Відповідно до третього завдання нашого емпіричного дослідження, було встановлено рівень резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. До вибірки увійшло 42 респонденти, віком від 8 до 10 років, з них 23 дівчинки та 19 хлопчиків. Тестування показало, що більшість дітей мають вищий за середній рівень резильєнтності (40,48 %) та середній рівень у 33,33 % учнів. На наш погляд, такі показники є логічними, бо у закладі вже третій рік впроваджується міжнародна програма СЕЕН.

4. Відповідно до четвертого завдання нашого дослідження та на основі отриманих результатів емпіричного дослідження рівнів резильєнтності дітей молодшого шкільного віку, нами були розроблені практичні рекомендації, тренінгові вправи та тренінг для батьків «Сила стійкості». Були надані наступні рекомендації:

1) Продовжити заняття за міжнародною програмою СЕЕН.

2) Провести тренінг для батьків «Сила стійкості», з метою інформування та залученості батьків до підняття рівня резильєнтності своїх дітей.

3) Створювати доброзичливу атмосферу в родині.

4) Залучати дітей до фізичної активності, прогулянок на свіжому повітрі.

5) Залучати дітей до позашкільних заходів, вчитися товаришувати та спілкуватися з друзями.

6) Вчити дитину самостійно розв'язувати проблеми, допускаючись помилок, уникаючи її осуду.

7) Сприяти позитивному мисленню, бачити в дитині сильні сторони, не робити акценти на невдачах.

8) Вчити комунікативним навичкам в колективі, створювати доброзичливу атмосферу в класі.

9) Розвивати емоційний інтелект.

10) Забезпечити систематичність проведення тренінгових вправ та технік.

5. У гіпотезі ми передбачали, що рівень резильєнтності в дітей молодшого шкільного віку підвищиться шляхом дотримання практичних рекомендацій та виконання тренінгових вправ. Після проведеного тренінгу для батьків «Сила стійкості» та регулярних проведень занять з СЕЕН, тренінгових вправ, ми провели тестування, з метою визначення рівня резильєнтності дітей молодшого шкільного віку. З отриманих результатів побачили, що наша гіпотеза підтвердилася, рівень резильєнтності дещо підвищився. При повторному тестуванні відсутній низький та нижчий за середній рівень резильєнтності, що свідчить про позитивний вплив запропонованих рекомендацій та міжнародної програми СЕЕН.

6. Встановлено, що практичні рекомендації та тренінгові вправи мали позитивний вплив на рівень резильєнтності дітей молодшого шкільного віку. Пропонується систематично проводити моніторинг рівня резильєнтності здобувачів освіти, щоб прослідковувати динаміку та ефективність дотримання практичних рекомендацій. Виконання тренінгових вправ допоможе ефективно дітримувати дітей в умовах воєнного стану, сприяючи формуванню їхньої резильєнтності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басенко О. М. Особливості переживання підлітками стресових по дій воєнних конфліктів: дис. ... д-ра філос. : 053. Київ :Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2023. 214 с.

2. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкос ті/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.- метод. посіб. / за ред. В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок. Київ: Пульсари, 2017. 208 с.

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

4. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України: в 12 т. редкол.: С.Д. Максименко; авт. ст. Г. П. Лазос. Вінниця, ФОП І. О. Рогальська, 2018. Т. 3: Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. 349 с.

5. Richardson G. E., Neiger B., Jensen S., Kumpfer K. The resiliency model. Health Education, 1990. pp. 33-39.

6. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain. Consu*lting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. pp. 83 – 94.

7. Кубасова І. В. Психологічні особливості резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Психологія*: тези доп. наук.- практ. конф. (м. Запоріжжя, 17-22 квіт. 2024). Запоріжжя, 2024. С. 433-435.

8. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернандського. Серія: Психологія. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія.* Київ, 2022. Том 33(72) №2 С. 73-78.

9. Дитячий психолог. Людина під дощем. URL: http://surl.li/zatfco (дата звернення: 08.03.2024).

10. Романчук О. Психологічна стійкість в часи війни: індивідуальний та національний вимір. *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії.* URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 08.08.2024).

11. Романчук О. Витривалість у резилієнтності: як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії.* URL: https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/ (дата звернення: 08.08.2024).

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

13. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчльних закладів : дис. …канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 274 с.

14. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. URL: https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health (дата звернення: 10.02.2024).

15. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с

16. Слюсаревський М.М., Григоровська Л.В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4, № 1. С. 1-7. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129 (дата звернення: 10.06.2024).

17. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або Резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160 – 165.

18. Воронова О. Ю., Барчій М. С. Окремі аспекти дослідження резильєнтності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. Вип. 1, 2024. С. 28 – 31.

19. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: монографія / за ред.Ю.Ю. Чистовської, О.В. Куліш. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с.

20. Долаємо стреси разом. URL: https://dolaemorazom.parents.nostress.org.ua/#/ (дата звернення: 14.03.2024).

21. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Ілюстроване керівництво. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 30 с.

22. Вправи для заспокоєння: «метелик». URL: https://koda.gov.ua/vpravy-dlya-zaspokoyennya-metelyk/(дата звернення: 14.03.2024).

23. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. 2021. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219 (дата звернення: 14.03.2024).

24. Чернобровкіна В.А., Чернобровкін В.М. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. Т. 3, 2020. С. 59 – 64

25. Журавель Т., Мельник Л., Романюк Г. Батьківство без стресу: посібник для спеціалістів. Київ, 2022. 176 с.

26. Що війна робить з дітьми: відео, яке підірвало інтернет. URL https://varosh.com.ua/noviny/shho-vijna-robit-z-ditmi-video-yake-pidirvalo-internet/ (дата звернення: 12.03.2024).

27. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Вчимося жити разом: посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (початкова школа). Київ : Алатон, 2016. 232 с.

28. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

29. Елькін О. Соціально-емоційне та етичне навчання: навчальна програма для початкової школи. Харків: Дім реклами, 2021. 339 с.

30. EdCamp Ukraine. СЕЕН. Аудіопрактика 02. Заземлення (з мелодією), 2020. YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=e76h2gyZfCI (дата звернення: 5.04.2024).

31. EdCamp Ukraine. СЕЕН. Аудіопрактика 01. Ресурсність (з мелодією), 2020. YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=i8b4jTH9Jhg&t=23s&ab_channel=EdCampUkraine (дата звернення: 5.04.2024).

32. EdCamp Ukraine. СЕЕН. Аудіопрактика 04. . Вдумливе дихання (з мелодією), 2020. YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=Ab-g-lFzCQM&t=39s&ab_channel=EdCampUkraine (дата звернення: 5.04.2024).

33. Як пройти крізь труднощі і зберегти психічне здоров'я - MH4U. MH4U. URL: https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/shho-potribno-zanty-pro-psyhoterapiyu/ (дата звернення: 5.04.2024).

34. Лушин П.В. Простір арт-терапії: зб. наук. пр./УМО, 2022. 104 с.

35. «Міцна гора» арттерапевтична метафора на витримку. УкрЄдність. URL: https://ukr-ednist.com.ua/miczna-gora-artterapevtychna-metafora-na-vytrymku/ (дата звернення: 5.04.2024).

36. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

37. Дьоміна Г.А. ЗенАрт. Інтуїтивний малюнок. Київ, 2021. 96 с.

38. Жосан О.Е. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конф., 23–27.10.2023 р. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. 140 с.

39. Шестопалова Т. В. Психологічна підтримка дітей та підлітків у воєнний період. *Педагогічний вісник*. 2023. №1. С. 62-65

40. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 1. Т. 1 С. 99 – 105.

41. Іванцанич В.В. Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

42. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ, С. 183 – 192

43. Сашуріна, О. Ю. Психоемоційний стан дітей в умовах військової агресії. Захист прав дитини в умовах військової агресії : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Одеса : Вид-во «Юридика», 2023. С. 237-239.

44. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 5, № 1 (29). 2021. 16 с.

45. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів: навч.-метод. посіб. Вид. 3 – тє, доп., виправ. Богданов С.О. та ін. Київ, 2021. 368 с.

46. Черненко О., Лемик М., Явна К. Діти та війна: навчання технік зцілення. Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 98 с.

47. Бодю С. В. Дослідження стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку : зб. Матер. Всеукр. наук.-практ. конф., (м. Вінниця, 9 – 10 грудня 2022). Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»,.2022. С. 17-22

48. Романовська Д.Д., Ящук М.Г. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих: методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів. Чернівці, 2018. 180 с.

49. Кузнєцов М.А., Маннапова К.Р. Життєстійкість підлітків з неповних сімей. Харків, 2016. 257 с.

50. Коробко С.Л. Нова українська школа: діагностична та корекційно-розвивальна робота з молодшими школярами: навчально-методичний посібник. Київ, 2021. 160 с.

51. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, 2016. 219 с.

52. Богданов С. О., Гірник А.М., Лазоренко Б. П., Савінов В. В. Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на сході України. *Проблеми політичної психології* : зб. наук. праць. Київ, 2016. С. 40–51

53. Стельмащук Х.Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2019. 19 с.

54. Кіреєва З.О., Односталко О.С., Б.В. Бірон Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності(cd-risc-10) *Габітус*. 2020 №13. С.110-117.

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

56. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціальнопсихологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

57. Титаренко Т.М. Способи організації соціально-психологічного супроводу особистості, що постраждала внаслідок воєнної агресії. *Науковий Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2019 № 4. С. 224-230.

58. Титаренко Т. М. Практики збереження психологічного здоров’я особистості в умовах війни. *Тринадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання:* матеріали Міжнар. наук. онлайн-конф. (м. Чернігів, 25 листопада 2022 р.)., Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. С. 138-142.

59. Мельничук, І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 82–87. URL: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12 (дата звернення: 10.06.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Реєстраційний бланк

П.І.Б._____Дата_____

Інструкція:

Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках

№	Твердження	Повністю невірно	Зрідка вірно	Вірно час від часу	Часто вірно	Вірно майже у всіх випадках
1	Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2	Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
3	Дивлюся на речі з гумористичного погляду	0	1	2	3	4
4	Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
5	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4

6	Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4
7	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
8	Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
9	Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
10	Можу впоратися із неприємними почуттями	0	1	2	3	4

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 - 15	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	16 - 20	21 – 40 %
3	Середній	21 - 25	41 – 60 %
4	Вищий за середній	26 - 30	61 – 80 %
5	Високий	31 - 40	81 – 100%

Додаток Б

Проективна методика «Людина під дощем.»

Мета методики - діагностика вміння впоратися зі складними ситуаціями (в даному випадку в ролі стресового фактора виступає дощ), готовність людини справлятися з труднощами, а також застосовуються захисні механізми. Методика також дозволяє виявити можливості людини до адаптації і стійкість до впливу різноманітних стресових ситуацій.

Процедура проведення.

На чистому аркуші паперу формату А4, який вертикально орієнтований, респонденту пропонується намалювати людину, а потім на іншому такому ж аркуші - людину під дощем.

Зіставлення двох малюнків дозволяє визначити, як людина реагує на стресові, несприятливі ситуації, що відчуває при ускладненнях. В процесі тестування важливо спостерігати за ходом малювання і звертати увагу на всі висловлювання респондента. Для отримання більш достовірної інформації необхідно провести додаткове інтерв'ю з тестованим.

При інтерпретації малюнків рекомендується керуватися наступними положеннями. Коли малюнок готовий, важливо сприйняти його цілком. Необхідно «увійти» в малюнок і відчути, в якому настрої перебуває персонаж (радісному, радісному, пригніченому і т.д.), чи відчуває він себе безпорадним або, навпаки, відчуває в собі внутрішні ресурси для боротьби з труднощами, а можливо, спокійно і адекватно сприймає труднощі, вважаючи їх звичайним життєвим явищем. Таким чином, важливо відстежити глобальне враження від малюнка. Це інтуїтивний процес. Тільки після цього можна перейти до аналізу всіх специфічних деталей з точки зору логіки, спираючись при цьому на основні положення керівництва по інтерпретації.

Показники та інтерпретація.

1. *Зміна експозиції.* У малюнку «Людина під дощем» у порівнянні з малюнком «Людина», як правило, виявляються істотні відмінності. Важливо подивитися, як змінилася експозиція. Так, наприклад, якщо зображена

людина йде, то це може бути пов'язано з наявністю тенденції до відходу від важких життєвих ситуацій, уникнення неприємностей (особливо якщо фігура людини зображується як би спостерігається з висоти пташиного польоту).

У разі зміщення фігури людини під дощем в верхню частину аркуша можна припустити схильність випробуваного до відходу від дійсності, до втрати опори під ногами, а також наявність захисних механізмів за типом фантазування, надмірного оптимізму, який часто невиправданий.

Положення фігури в профіль або спиною вказує на прагнення відмовитися від світу, до самозахисту. Зображення, розміщене внизу листа, може свідчити про наявність депресивних тенденцій, почутті незахищеності. В іншому при інтерпретації слід спиратися на методику «Людина» (К. Маховер). Наприклад, зображення, зміщене вліво, можливо, пов'язано з наявністю імпульсивності в поведінці, орієнтацією на минуле, в ряді випадків із залежністю від матері. Зображення, зміщене вправо, вказує на наявність орієнтації на оточення і, можливо, залежність від батька.

2. *Трансформація фігури.* Збільшення розміру фігури іноді зустрічається у підлітків, яких неприємності мобілізують, роблять сильнішими та впевненими. Зменшення фігури має місце тоді, коли випробуваний потребує захисту і заступництва, прагне перенести відповідальність за власне життя на інших.

Діти, які малюють маленькі фігурки, зазвичай соромляться проявляти свої почуття і мають тенденцію до стриманості і деякої загальмованості при взаємодії з людьми. Вони схильні до депресивних станів у результаті стресу. Зображення людини протилежної статі може вказувати на певний тип реагування в складній ситуації, «включення» поведінкових програм, запозичених у конкретних людей з найближчого оточення (мам, бабусь). Зміна віку вказує на самовідчуття людини в ситуації життєвих негараздів.

Якщо в малюнку «Людини під дощем» при зображенні фігури пропускаються будь-які частини тіла (ноги, руки, вуха, очі), то це вказує на специфіку захисних механізмів і особливості проявів Его-реакцій.

3. *Функція одягу* - «Формування захисту від стихії». Велика кількість одягу вказує на потребу в додатковому захисті. Відсутність одягу пов'язано з ігноруванням певних стереотипів поведінки, імпульсивністю реагування.

4. *Атрибути дощу.* Дощ - перешкода, небажаний вплив, що спонукає людину закритися, сховатися. Характер його зображення пов'язаний з тим, як людиною сприймається важка ситуація: рідкісні краплі - як тимчасова, переборна; важкі, зафарбовані краплі або лінії - важка, постійна.

Необхідно визначити, звідки дощ «приходить» (праворуч або ліворуч від людини) і яка частина фігури піддається впливу більшою мірою. Інтерпретація проводиться відповідно до правої і лівої сторони аркуша або фігури людини. Хмари служать символом очікування неприємностей. Важливо звертати увагу на кількість хмар, їх щільність, розмір, розташування. У депресивному стані зображують важкі грозові хмари, що займають все небо. Калюжі, бруд символічно відображають наслідки тривожної ситуації, ті переживання, які залишаються після «дощу». Слід звернути увагу на манеру зображення калюж (форму, глибину, бризки). Важливо відзначити, як розташовані калюжі щодо фігури людини (чи знаходяться вони перед або за фігурою, оточують людину з усіх боків або він сам стоїть в калюжі).

5. *Додаткові деталі.* Всі додаткові деталі (будинки, дерева, лавки, машини) або предмети, які людина тримає в руках (сумочка, квіти, книги), розглядаються як відображення потреби в додатковій зовнішній опорі, в підтримці, в прагненні уникнути вирішення проблем шляхом перемикання і замісної діяльності.

Більш повна розшифровка деталей ґрунтується на символічному значенні представлених образів. Наприклад, блискавка може символізувати початок нового циклу в розвитку і драматичні зміни в житті людини. Веселка, нерідко виникає після грози, передвіщає появу сонця, символізує мрію про нездійсненне прагнення до досконалості.

Парасолька є символічне зображення психологічного захисту від неприємних зовнішніх впливів. З точки зору трактування образів парасольку може розглядатися як відображення зв'язку з матір'ю і батьком, які символічно представлені в образі парасольки: купол - материнське начало, а ручка - батьківське. Парасолька може захищати або не захищати від негоди, обмежувати поле зору персонажа, а може й не бути. Так, наприклад, величезний парасоль-гриб може свідчити про сильну залежність від матері, вирішує всі складні ситуації за людину. Розмір і розташування парасольки по відношенню до фігури людини вказують на інтенсивність дії механізмів психологічного захисту.

6. *Тенденції.* На малюнку можна побачити ознаки:

- емоційної холодності - схематична фігура; особа частково або повністю не промальовано;
- імпульсивності - багато рухів у фігури; скуйовджені волосся; неузгодженість спрямованості тіла, рук і ніг; недостатність одягу;
- конфлікту в родині - обмеження простору для фігури; зонт промальований краще за інших деталей на малюнку; на обличчі промальовані явно позитивні емоції;
- інфантильності - людина в казковій або святковому одязі; на обличчі вираз захоплення; у фігури відсутня шия.

7. *Спотворення і пропуск деталей.* Відсутність істотних деталей може вказувати на область конфлікту і бути наслідком витіснення як захисного механізму психіки. Так, наприклад, відсутність парасольки в малюнку може свідчити про заперечення підтримки з боку батьків у важкій ситуації.

Після малювання можна провести обговорення.

Приклади питань психолога

1. Розкажи про цю людину: як він себе відчуває?
2. Наскільки комфортно почуває себе людина в цій ситуації?
3. Який у нього настрій?
4. Що йому найбільше хочеться зробити?

5. Дощ пішов несподівано або за прогнозом?

6. Людина була готова до того, що піде дощ, чи для нього це несподіванка?

7. Чи любиш ти дощ? Чому?

8. У який момент часу ми його застали?

9. Які у нього перспективи?

10. Якщо людині під дощем дискомфортно (погано), то чим йому можна допомогти?

Додаток В

Анкетування

1. Назви свій вік.
2. В якому місті ти зараз проживаєш?
3. Чи є у тебе брат чи сестра?
4. Назви своє хобі, заняття у вільний час.
5. Чи є в твоєму житті людина, яка для тебе приклад і ти хочеш бути на неї схожий (схожа)? Яка ця людина?
6. Що тобі допомагає заспокоїтися, коли ти тривожишся?
7. Чи є в тебе такий герой фільму, мультфільму, який зміг подолати труднощі та стати кращим?
8. До кого можеш звернутися за допомогою, коли тобі тривожно та страшно?
9. Коли останній раз тобі було тривожно (сьогодні, вчора, тиждень тому, місяць тому)?
10. Що ти собі уявляєш, щоб заспокоїтися?

Додаток Г

Вправи на ресурсність

Вправа «Скриня ресурсності»

- Сьогодні ми з вами будемо створювати скрині ресурсності. У наші скриньки ми покладемо нагадування про те, від чого нам стає добре, від чого ми почуваємося в безпеці, або те, що нам подобається. Такі речі називаються особистими ресурсами. Ресурс — це те, що приносить користь, а особистий — оскільки є особливим лише для когось одного із вас. Той самий ресурс може бути геть не особливим для інших людей. Отже, особисті ресурси — це те, від чого ми почуваємося краще, безпечніше, щасливіше. Це може бути щось, що ми любимо робити. Це може бути щось, із чим ми відпочиваємо або з чим нам весело. Це можуть бути люди, які нам подобаються. Це навіть може бути щось, що нам подобається в собі — те, чим ми пишаємося або від чого почуваємося щасливими [29]. Прошу уявити таку скриню і покласти в неї свої скарби – ресурси. Наші скарби можуть з часом змінюватися чи додаватися.

Практика «Ресурсність»

- Уявіть собі внутрішній, зовнішній або уявний ресурс, із яким ви почуваєтеся краще, безпечніше або благополучніше. Уявіть його з усіма деталями, а якщо можливо, то й конкретними самовідчуттями. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте у своєму тілі. Якщо переживаєте приємне або нейтральне відчуття, зосередьтеся ненадовго на ньому або на тій частині тіла, у якій воно відчувається. [29]. Можна використати аудіопрактику за посиланням [31]. Що ще ви помічаєте?

Для підняття рівня резильєнтності, як дорослих так і дітей можна виконати деякі арт - терапевтичні вправи. Виконаємо одну з них.

Вправа «Міцна гора»

- Наша сила має бути стійка як ця гора, наша віра міцна як ця гора, і ми витримаємо всі випробовування, які припали на цей важкий час. Уявіть найбільшу та наймічнішу гору. Намалюйте її в різні пори року, щоб не відбувалося навколо, які б зміни не відбувалися, вона стоїть спокійна та сильна на своєму місці.

Аналіз роботи:

- Як зміни в тілі після вправи?

- Як змінились емоції?

- Які суміжні образи виникають, що варто реалізувати?

- Які приходять думки?

- Які висновки можна зробити, щоб пережити це складне випробування?

Також арт - терапевт може запропонувати цю вправу реалізувати у різних формах творчої модифікації, а саме:

Малювати цю гору під час випробовувань;

Малювати цю гору коли вона витримала всі випробовування;

Писати листи підтримки собі ніби поради від міцної гори;

Написати казку як гора витримала всі випробовування;

Ліпити цю гору з глини, коли буде така можливість;

Створювати колаж із багатьох шарів картонного паперу, створюючи цю міцну гору [35].

Вправа «Гора з пліч»

Подана вправа дозволяє зняти м’язову напругу. Плечі підняти й відвести їх назад, зводячи в лопатках. Після цього різко опустити плечі, ніби скинути «гору з пліч». Повторити цю вправу 2-3 рази [35].