МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0532
спеціальності 053– Психологія
Хижняк Альона Олексіївна
Керівник: Стадніченко Н.В. к.пед.н., доцент кафедри акторської майстерності
Рецензент: Кушнір Є.О. к.психол.н., викладач кафедри психології

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

Хижняк Альона Олексіївнав

Тема роботи Особливості резильєнтності школярів різних вікових груп

керівник роботи Стадніченко Н.В к.пед.н., доцент кафедри акторської майстерності

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 поняття «резильєнтність», способи його формування у дітей різного шкільного віку, моделі формування, вікові особливості; експериментально дослідити рівень розвитку резильєнтності у дітей молодшої та середньої школи віком від 6 до 13 років; виявити взаємозв'язок оточуючого середовища та інших факторів впливу на рівень резильєнтності дітей.

5. Перелік графічного матеріалу: 8 таблиць, 3 малюнки

6. Консультанти розділів роботи

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

Студент _____ А.О. Хижняк

Керівник роботи _____ Н.В. Стадніченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 99 сторінок, 3 малюнки, 8 таблиць, 99 джерел.

Об'єктом дослідження є резильєнтність школярів як психологічний феномен.

Предметом дослідження є особливості прояву резильєнтності у школярів різних вікових груп.

Мета дослідження полягає у всебічному аналізі особливостей резильєнтності учнів різних вікових груп, виявленні ключових факторів, що впливають на розвиток психологічної стійкості, та в підготовці рекомендацій для покращення резильєнтності у дітей і підлітків у навчальному середовищі.

Гіпотеза дослідження: резильєнтність учнів різних вікових категорій виявляється через різні механізми адаптації до стресових ситуацій, що залежить від рівня їхнього емоційного, соціального та когнітивного розвитку. Зокрема, учні старших класів демонструють більш досконалі стратегії подолання труднощів у порівнянні з молодшими школярами.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми) та емпіричні (психологічне тестування, констатувальний експеримент).

Наукова новизна дослідження полягає в виявленні специфічних особливостей резильєнтності школярів різних вікових груп, а також у визначенні впливу соціокультурних та психологічних факторів на їх адаптивні стратегії. Дослідження дозволить глибше зрозуміти, як вік та розвиток впливають на здатність учнів долати труднощі, що має практичне значення для освітніх програм та психологічної підтримки.

Результати дослідження можуть слугувати основою для створення ефективних програм психологічної підтримки та навчання, які враховують специфіку резильєнтності учнів різних вікових категорій. Крім того, ці дані можуть бути корисні для вдосконалення підходів в роботі вчителів і психологів у навчальних закладах.

ДІТИ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ШКОЛЯРІ, ЕМОЦІЙНИ СТАН, РЕЗИЛЬЄНС, СТІЙКІСТЬ, ЖИТТЄЗДАТНІСТЬ, АДАПТАЦІЯ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.

SUMMARY

Khyzhnyak A.O. Peculiarities of Resilience of Schoolchildren of Different Age Groups.

Master's thesis: 87 pages, 3 figures, 8 tables, 99 sources.

The work deals with the topical issue of resilience formation in children of different school ages. Resilience is an important acquired human ability, children with low resilience are more likely to give up when faced with life's difficulties and have a lack of confidence in their abilities, which prevents them from building healthy social relationships.

The object of the study: the study is the adaptation of schoolchildren of different age groups in the educational environment.

The subject of the study is the peculiarities of resilience of schoolchildren of different age groups.

The purpose of the study is to comprehensively analyze the peculiarities of resilience of students of different age groups, to identify key factors that influence the development of psychological resilience, and to prepare recommendations for improving resilience in children and adolescents in the learning environment.

The research hypothesis is that the resilience of students of different age categories is manifested through different mechanisms of adaptation to stressful situations, which depends on the level of their emotional, social and cognitive development. In particular, high school students demonstrate more advanced coping strategies than younger students.

Research methods. Theoretical: theoretical analysis of the current state of the problem of creativity and creative potential; systematization and generalization of scientific literature on the research problem; empirical (testing by psychodynamic methods).

The scientific novelty of the study is to identify the specific features of the resilience of schoolchildren of different age groups, as well as to determine the impact of socio-cultural and psychological factors on their adaptive strategies.

The study will allow for a deeper understanding of how age and development affect students' ability to overcome difficulties, which has practical implications for educational programs and psychological support.

The results of the study can serve as a basis for creating effective psychological support and training programs that take into account the specifics of students' resilience in different age groups. In addition, these data can be useful for improving approaches to the work of teachers and psychologists in educational institutions.

CHILDREN, RESILIENCE, SCHOOLCHILDREN, EMOTIONAL STATE, RESISTANCE, SUSTAINABILITY, RESILIENCE, ADAPTATION, STRESS RESISTANCE.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ 11
1.1. Поняття та визначення резильєнтності 11
1.2. Моделі резильєнтності в психології 16
1.3. Вікові особливості розвитку резильєнтності у дітей та підлітків 19
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП 28
2.1. Опис вибірки та методів дослідження 28
2.2. Аналіз резильєнтності в молодшій шкільній віковій групі 32
2.3. Аналіз резильєнтності в середній шкільній віковій групі 38
2.4. Порівняльний аналіз резильєнтності в різних вікових групах 43
РОЗДІЛ ІІІ. РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП 49
3.1. Програми та тренінги для розвитку резильєнтності 49
3.2. Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності 65
3.3. Рекомендації для батьків і вчителів 73
ВИСНОВКИ 88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 91

ВСТУП

Резилієнтність є ключовим елементом психологічного розвитку, особливо в молодшому шкільному та підлітковому віці. У цей час формуються основи емоційної стійкості та адаптивних навичок. У сучасному середовищі, де діти та підлітки зіштовхуються з численними викликами, стресовими ситуаціями та емоційними труднощами, соціальними змінами, здатність зберігати внутрішню рівновагу і долати труднощі стає критично важливою для їхнього успішного розвитку.Дослідження резилієнтності допомагають зрозуміти, як діти справляються з проблемами і як ці механізми змінюються з віком.

Актуальність вивчення резильєнтності школярів різних вікових груп стає все більш актуальним через зростання викликів, з якими вони стикаються. В умовах соціальних змін, інформаційного перевантаження та підвищеного стресу, здатність ефективно долати труднощі та підтримувати психічну рівновагу є критично важливою для їхнього емоційного благополуччя, що робить це дослідження важливим для психологів і освітян.

Об'єктом дослідження є резильєнтність школярів як психологічний феномен.

Предметом дослідження є особливості прояву резильєнтності у школярів різних вікових груп.

Мета дослідження полягає у всебічному аналізі особливостей резильєнтності учнів різних вікових груп, виявленні ключових факторів, що впливають на розвиток психологічної стійкості, та в підготовці рекомендацій для покращення резильєнтності у дітей і підлітків у навчальному середовищі.

Гіпотеза дослідження: резильєнтність учнів різних вікових категорій виявляється через різні механізми адаптації до стресових ситуацій, що залежить від рівня їхнього емоційного, соціального та когнітивного розвитку. Зокрема, учні старших класів демонструють більш досконалі стратегії подолання труднощів у порівнянні з молодшими школярами.

У відповідності з метою та гіпотезою визначені завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз поняття резильєнтності та її моделей у психології.

2. Вивчити вікові особливості розвитку резильєнтності у дітей та підлітків, спираючись на існуючі наукові дані.

3. Провести емпіричне дослідження рівня резильєнтності школярів різних вікових груп, описати вибірку та методи дослідження.

4. Проаналізувати результати дослідження резильєнтності в молодшій та середній шкільних вікових групах, виявити специфіку розвитку цієї якості в кожній з них.

5. Здійснити порівняльний аналіз резильєнтності школярів різних вікових груп для виявлення основних відмінностей і спільних рис.

6. Розробити практичні рекомендації для вчителів, батьків та психологів щодо ефективних підходів до розвитку резильєнтності у дітей та підлітків різного віку.

7. Запропонувати програми та тренінги, спрямовані на підвищення психологічної стійкості школярів в умовах освітнього процесу.

Методи дослідження. У дослідженні використовувалися як теоретичні, так і емпіричні методи. Теоретичні методи включали теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури, що стосується досліджуваної проблеми. Емпіричні методи охоплювали психологічне тестування та психолого-педагогічний експеримент, зокрема констатувальний етап.

Наукова новизна дослідження полягає в виявленні специфічних особливостей резильєнтності школярів різних вікових груп, а також у визначенні впливу соціокультурних та психологічних факторів на їх адаптивні стратегії. Дослідження дозволить глибше зрозуміти, як вік та розвиток впливають на здатність учнів долати труднощі, що має практичне значення для освітніх програм та психологічної підтримки.

Практичне значення нашого дослідження. Отримані результати можуть слугувати основою для створення ефективних програм психологічної підтримки та навчання, які враховують специфіку резильєнтності учнів різних вікових категорій. Крім того, ці дані можуть бути корисні для вдосконалення підходів в роботі вчителів і психологів у навчальних закладах.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалися ретельним обґрунтуванням вихідних принципів; застосуванням методів, що відповідали цілям і завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; комплексним кількісним і якісним аналізом отриманих даних; а також статистичною оцінкою експериментальних показників.

РОЗДІЛ І.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

1.1. Поняття та визначення резильєнтності

Війна на сході країни та соціально-політична нестабільність спричиняють фізичну і психологічну травматизацію багатьох людей. Це підкреслює важливість підтримки психологічного благополуччя громадян хто переживає травмуючі обставини або хронічний стрес. Необхідно детально дослідити чинники, які сприяють підтриманню психологічної стабільності та стійкості особистості [68].

Поняття «резилієнс» почало формуватися в 1800-х роках. Спочатку, до 1950 року, його розглядали через призму неусвідомлених захисних механізмів, потім, у 1960-х, як свідомі стратегії подолання. У 1980-х акцент перемістився на захисні фактори та ризики. Дослідження резилієнсу у фізіології розпочалися ще в 1920-х, коли його пов'язували з гомеостазом і квантовою фізикою. У 1950-х темою стали емоційний стрес і захворювання, у 1970-х — нейропластичність, а з 1980-х — психонейроімунологія. Лише з 1990-х років почалася інтеграція фізіологічних і психологічних аспектів резилієнсу, що відкриває нові горизонти для розуміння цієї концепції [81].

Окремо варто відзначити вивчення резилієнсу у контексті психічного здоров’я, яке розпочалося в 1950-х роках. Вперше це поняття застосували в дослідженнях дітей, які мали проблеми з психічним здоров’ям [86].

Термін «резилієнтність» означає «стійкість, пластичність, пружність». Він запозичений з фізики, де позначає здатність матеріалів повернутися до початкового стану, і почав увійшов в обіход з 70-х років минулого століття. Дослідження в різних галузях психології намагалися з'ясувати, чи є резилієнтність стабільною рисою особистості чи динамічним станом. Це призвело до неоднозначностей у визначенні терміна. [92].

У психології дослідження резилієнтності зосереджується на характеристиках особистості, зокрема у молоді, яка успішно справляється зі стресом. У 1960-1970-х роках феномен резилієнтності набув популярності в наукових колах і активно вивчався в контексті позитивної психології [26].

У 1973 році Н. Гармезі вперше представив результати своїх досліджень резилієнтності, використовуючи епідеміологічні дані для виявлення захисних факторів, які сприяють розвитку цієї якості. Через дев'ять років, у 1982-му, Е. Вернер застосовувала термін «резилієнтність» для опису дітей, які виростали в умовах бідності або в сім'ях з проблемами, такими як алкоголізм чи психічні розлади. Ці дослідження стали основою для подальшого вивчення значення резилієнтності в розвитку особистості. [30].

Резилієнтність набула значного наукового визнання після публікацій А. Мастена в 1980-х роках, де він досліджував дітей з матерями, хворими на шизофренію. Протягом 1980-1990 років дослідження резилієнтності фокусувалися на дітях, які, незважаючи на стреси та труднощі, змогли добре функціонувати в дорослому житті [32].

У 2000-х роках дослідження резилієнтності почали зосереджуватися на нових групах населення, зокрема на людей похилого віку та представниках різних етнічних спільнот, а також на особах, які пережили хвороби або військові конфлікти. Термін «resilience» у міжнародній літературі характеризує здатність до вирішення проблем в несприятливих життєвих умовах та зберігати психологічну рівновагу в потенційно небезпечних ситуаціях.

В українських дослідженнях немає єдиного визначення феномену резилієнтності. Одні науковці ототожнюють його з поняттям «життєздатність» і вважають вродженою рисою особистості, тоді як інші розглядають його в контексті адаптації чи дезадаптації, а також як компетенцію чи вміння, що здатність ефективно відповідати на виклики та протидіяти несприятливим обставинам [64].

В українських дослідженнях немає єдиного визначення феномену резилієнтності. Деякі науковці ототожнюють його з поняттям «життєздатність»,

вважаючи вродженою рисою особистості, тоді як інші розглядають його в контексті адаптації або дезадаптації, а також як компетенцію чи вміння, що дозволяють ефективно справлятися з викликами та несприятливими обставинами [68].

З наукової точки зору така позиція викликає певні труднощі. Без чіткої концепції неможливо накопичувати емпіричні дані та інформацію про проведене лікування. Важливо зрозуміти, чи резилієнтність включає процеси, що призводять до погіршення стану після фізичної чи психічної травми, чи ті, що сприяють розвитку сили та витривалості. У позитивній психології резилієнтність вважається ключовим елементом благополуччя, і в цій сфері вже реалізовано відомий тренінг резилієнтності в армії США. [22].

Деякі аспекти резилієнтності відображені в працях постфрейдистських психоаналітиків, які підкреслювали, що «я» є функціональною, розвиваючою сутністю, що взаємодіє з соціальним середовищем. Це видно в працях авторів, як Салліван, Фромм, Еріксон і Маслоу, які говорили про самореалізацію в рамках гуманістичної психології. Проте ці вчені не розглядали резилієнтність безпосередньо, зосереджуючись на особистісному зростанні, не інтегруючи результати систематичних досліджень або нейробіологічні дані у свої концепції, або навіть відкидаючи їхню релевантність [78].

До цього часу не існує специфічної моделі резилієнтності, яка б враховувала внутрішню реальність і потенціал особистості, базувалася на еволюційних моделях та включала нейронаукові відкриття. У зарубіжній літературі феномен резилієнтності розглядається через три основні підходи: когнітивний біхевіоризм, конструктивізм та екологічний реалізм. Когнітивний біхевіоризм акцентує увагу на вивченні процесів емоційного регулювання та поведінкових реакцій дітей у стресових ситуаціях, а також на способах їх подолання. Хоча певні стратегії справляння з труднощами залишалися поза увагою, це було виправлено дослідниками, такими як В. Хайнц, І. Ламонтейн і Р. Стівенсон, які розробили практичні методи копінг-поведінки, включаючи внутрішній діалог, розвиток почуття гумору та фізичну активність.

Активація життєвої позиції особистості служить важливим елементом для підтримки життєздатності, що підкреслюється конструктивістським підходом. Д. Геллерштейн зазначає, що резилієнтність складається з двох основних компонентів: фізичного та психологічного. Прихильники екологічного підходу акцентують увагу на соціальних факторах, які впливають на подолання життєвих труднощів. У результаті подальших досліджень виник новий крос-культурний підхід, що демонструє зв'язок між життєздатністю та реакціями на ризики в контексті расової належності, віку, статі та місця проживання. Цей підхід має значний потенціал для міжнародних дослідницьких проектів [66].

Існують дві основні проблеми, які ускладнюють створення комплексної біоповедінкової моделі людської резилієнтності. По-перше, більшість сучасних досліджень, що стосуються нейробіологічних основ психічних розладів, зосереджені на аспектах, які легше піддаються перевірці. Це призвело до домінування теми нейробіології страху — нейронних, ендокринних і генетичних процесів, які підтримують реакції на страх і стрес. В результаті резилієнтність часто розглядається в контексті міжвидових парадигм, що досліджують стрес та його механізми.

По-друге, недостатня увага приділяється розвитку як ключовому елементу психічного здоров'я і резилієнтності. Хоча всі моделі «я» описують стадії розвитку від незрілих до зрілих форм, важливо пам'ятати, що резилієнтність — це не лише вроджена якість, а й результат виховання. Дослідники стверджують, що для глибшого розуміння резилієнтності слід зосередитися на динаміці її формування та розвитку [52].

Ці дві проблеми призвели до обмеженого і однобокого підходу до розуміння резилієнтності. У дискусії з групою провідних дослідників, коли їм поставили питання «що потрібно переглянути», усі вони вказали на вузькість визначення резилієнтності, яке зводиться до фізіології страху та нейробіології стресу. Вони вважають це основною проблемою, яка потребує уваги. Нова концепція резилієнтності повинна базуватися на еволюційних механізмах, що дозволяють проводити міжвидові дослідження і створювати умови для

детального збору даних, які виявляють специфічні особливості резилієнтності на різних етапах розвитку та в різних умовах [5].

З наукової точки зору, важливо, щоб результати були перевіреними та відкритими для оцінки доказовості і можливості фальсифікації. Однією з моделей резилієнтності є біоповедінкова еволюційна концепція, що ґрунтується на нейробіології афіліації. Ця модель враховує аспекти розвитку, які виходять за межі лише нейробіології страху чи прагнення до щастя. Вона підкреслює важливість розвитку мозку ссавців, що відбувається як у внутрішньоутробному періоді, так і в процесі виховання, що залежить від фізіології матері та типу батьківської поведінки.

Модель також підкреслює, що розуміння резилієнтності повинно враховувати первинну залежність немовляти від матері та великий вплив цієї залежності на структуру і функціонування мозку. Молоді ссавці народжуються з незрілим мозком, який формується під впливом зрілої матері через фізичну близькість, лактацію та специфічні для виду методи догляду. Ці фактори забезпечують зовнішнє регулювання в системі «мати-дитина». [27].

Основними принципами цієї моделі є: 1) усі люди здатні до змін; 2) освітні установи можуть впливати на своїх учнів; 3) важливість освітніх технологій і впевненість викладачів у готовності учнів до позитивних змін. Люди з високим рівнем самоспостереження демонструють кращу резилієнтність, оскільки усвідомлюють свій стан свідомості, що допомагає їм ефективніше справлятися з деструктивними думками і емоціями, а також діяти превентивно, не доводячи ситуацію до критичних переживань.

Можемо розглянути модель розроблену на основі досліджень G. Richardson, K. Bolton та A. Masten. [71].



Рис. 1.1. Модель резильєнтності

1.2. Моделі резильєнтності в психології

Розробка моделі формування резилієнтності є важливим напрямом дослідження. Аналізуючи модель резилієнтності, запропоновану П. Россувом та Дж. Россувом, яка має нейробіологічну основу, можна виділити кілька ключових компонентів:

1. **бачення**: це включає характеристики, такі як самоефективність і здатність ставити довгострокові цілі;
2. **зібраність**: означає емоційну регуляцію та здатність розуміти і діяти відповідно до внутрішніх і зовнішніх сигналів;
3. **міркування**: включає навички вирішення проблем, високу когнітивну здатність, креативність і саморозвиток, що виникає внаслідок труднощів;
4. **колаборація**: це соціальна взаємодія, наявність підтримуючих людей у найближчому оточенні, а також почуття гумору;
5. **впертість**: включає наполегливість і стійкість у подоланні труднощів;
6. **здоров'я**: це аспект фізичного благополуччя, що охоплює турботу про себе, якісний сон та здорове харчування [77].

Г.П. Лазос, видатна українська дослідниця в галузі резилієнтності особистості, аналізує погляди таких авторів, як Дж. Річардсон, Б. Нейгер і С. Дженсен, і пропонує інтегровану схему формування резилієнтності. Вона

зазначає, що ця модель ґрунтується на концепції біопсихо-духовного гомеостазу людини та складається з кількох основних компонентів:

- резилієнтне відновлення — розуміння та інтеграція негативних переживань, а також розвиток після труднощів;
- повернення до зони комфорту — повернення до попереднього стану;
- відновлення з урахуванням втрат;
- дисфункційне відновлення;
- отже, лише перший компонент стосується безпосереднього набуття резилієнтності [68].

Модель розвитку психологічної адаптації, розроблена Американською психологічною асоціацією (АПА), складається з ряду важливих компонентів, які сприяють розвитку стійкості в умовах життєвих труднощів. Ці складові охоплюють різноманітні аспекти взаємних впливів особистості і середовища і самою собою:

1. Встановлення міжособистісних контактів.
2. Уникання сприйняття криз як невирішуваних.
3. Рух до власних цілей.
4. Рішучість до дій.
5. Пошук можливостей та ресурсів через самовідкриття.
6. Виховання позитивного самоставлення.
7. Розширення перспективи та постановка цілей
8. Турбота про себе. [40].

Українська дослідниця Г.П. Лазос, яка всебічно досліджувала різні аспекти резилієнтності особистості, розробила як теоретичні, так і практичні моделі розвитку цієї якості. У своїй роботі вона визначила ключові параметри та особливості формування резилієнтності, які можна розподілити на чотири основні фази:

- стикання з травматичними переживаннями**:** цей етап передбачає вплив факторів ризику, які можуть негативно вплинути на особистість;

- активація захисних і вразливих факторів**:** на цьому етапі активуються протекторні (захисні) механізми, а також виявляються вразливі риси особистості;
- взаємодія між захисними і вразливими факторами**:** цей етап включає аналіз того, як взаємодіють різні факторів, що перешкоджають її розвитку;
- прогнозування результату**:** на завершальному етапі визначається, чи призведе ця взаємодія до розвитку резилієнтності, чи до дезадаптації особистості [69].

Концепція формування резилієнтності індивіда, запропонована С. Саутвік і Д. Чарні, базується на чотирирівневій структурі, яка включає:

1. Індивідуальний рівень: акцент на внутрішніх рисах і характеристиках особистості, таких як емоційна стійкість та самоусвідомлення.
2. Сімейний рівень: врахування впливу сімейних відносин та підтримки, які формують основи стійкості.
3. Колегіальний рівень: стосується взаємодії на робочому місці та в професійній сфері, де підтримка колег і наявність позитивної робочої атмосфери сприяють розвитку резилієнтності.
4. Громадський рівень: врахування соціальних структур і спільнот, які впливають на відчуття підтримки і приналежності [69].

Топовою моделлю формування резилієнтності дітей є модель, розроблена Бронфенбреннером, детально проаналізована в працях В.А. Чернобровкіної. Ця модель ілюструє багато рівнів впливу на розвиток резилієнтності.

1. Мікросистема: охоплює соціальні ролі та взаємини в рамках сім’ї та школи.
2. Мезосистема: стосується взаємозв’язків між сім'єю, школою та групами однолітків.
3. Екзосистема: включає опосередкований вплив, наприклад, умови роботи батьків або медіа.

4. Макросистема: відображає культурні цінності, традиції та законодавство.

Таким чином, формування резилієнтності потребує цілеспрямованого впливу на цих різних рівнях [81].

Формування резилієнтності відбувається на кількох взаємопов'язаних рівнях, що сприяють загальному розвитку особистості. На фізіологічному рівні важливо підтримувати здоров'я дітей і молоді, адже фізичне благополуччя є основою для подолання труднощів.

На індивідуальному рівні ключовими є такі якості, як самомотивація, цілепокладання та здатність зосереджуватися, які допомагають ефективно справлятися з викликами. Когнітивний рівень підкреслює необхідність адекватного сприйняття проблем: важливо навчитися бачити їх як частину життя, а не катастрофу.

Соціальний аспект наголошує на значенні підтримки з боку родини, друзів і спільнот. Взаємодія з близькими забезпечує емоційний супровід у кризових обставинах. Інституційний рівень фокусується на підвищенні кваліфікації педагогів, які можуть навчати молодь навичкам резилієнтності.

Узагальнюючи, ефективне формування резилієнтності вимагає інтеграції зусиль на всіх цих рівнях, створюючи сприятливе середовище для розвитку особистості та її здатності адаптуватися до викликів життя.

Для результативного зміцнення емоційної стійкості вихованців інтернатних закладів важливо працювати не лише з учнями, а й з психолого-педагогічними працівниками та адміністрацією.

1.3. Вікові особливості розвитку резильєнтності у дітей та підлітків

Резилієнтність формується під впливом емоційної підтримки, соціальних взаємодій та особистого досвіду, що варіюється залежно від віку. Кожен етап дитинства має свої особливості, які визначають, як діти справляються з викликами, усвідомлюють свої емоції і налагоджують міжособистісні стосунки.

Ці зміни впливають на їхню здатність долати труднощі та загальну життєстійкість.

С. Ваніштендаль описує резилієнтність як результат взаємодії п’яти основних факторів, які формують стійкість особистості.

1. Підтримка з боку близьких: така підтримка забезпечує емоційну опору та формує середовище, в якому дитина може почуватися в безпеці і цінною. Це, в свою чергу, сприяє розвитку її резилієнтності.

2. Відчуття сенсу та гармонії: розуміння сенсу подій і логіки навколишнього світу, а також усвідомлення гармонії в житті, зміцнює емоційну стійкість.

3. Соціальні навички та локус контролю: здатність спілкуватися і співпрацювати, а також розуміння власної можливості активно змінювати своє життя, підвищуючи емоційну стійкість молоді. Вміння взаємодіяти з оточенням створює підтримуюче середовище, яке полегшує подолання викликів.

4. Позитивне самоставлення: висока самооцінка і повага до себе забезпечують подолання труднощів. Коли підліток приймає себе таким, яким він є, це зміцнює віру у власні можливості та мотивацію до подолання перешкод.

5. Почуття гумору: здатність бачити позитив у складних ситуаціях і дивитися на життя з гумором дозволяє легше переживати негативні події. Це не тільки допомагає зменшити стрес, але й відкриває можливості для знаходження креативних рішень у важких обставинах [54].

У своїй праці «Резилієнтність дітей» С. Кондлі аналізує дослідження, присвячені психічній стійкості дітей, зазначаючи, що резилієнтність формується через взаємодію генетичних факторів та рівня підтримки, яку отримує дитина. Посилаючись на роботи Н. Гармезі, він виокремлює три основні чинники, що допомагають дітям і дорослим справлятися зі стресом і негативними впливами:

1. Індивідуальні особливості: вроджений інтелект і темперамент, які визначають, наскільки ефективно дитина може долати труднощі.

2. Роль сім'ї: рівень підтримки, який забезпечує сім’я, виступає ключовим джерелом емоційної та психологічної підтримки, необхідної для розвитку резилієнтності.

3. Зовнішня підтримка: підтримка, яку дитина набуває через взаємодію з людьми або закладами, таких як вчителі, наставники чи соціальні служби, що допомагають їй адаптуватися до складних ситуацій [83].

Аналогічні фактори були вказані науковицею Е. Вернер, яка підкреслює важливість особистісних якостей дитини, її емоційної адаптації до сімейного середовища та рівня зовнішньої підтримки, доступної дитині і її родині. спільні підходи до концептуалізації психічної стійкості та резилієнтності дітей також представлені в її роботах. [83].

Для обґрунтування чинники, які підтримують розвиток стійкості в початковій школі, вона застосувала модель "Колесо стійкості" Романчука О. Ця модель описує п'ять основних компонентів, що формують резилієнтність класу:

1. Цінності: моральні принципи, такі як повага до людської гідності, справедливість, людяність і відповідальність за інших, становлять основу стійкого класу.

2. Ефективні дії: стійкий клас характеризується здатністю його членів до співпраці, спільного розв’язання проблем і досягнення цілей, що включає чітке планування, розподіл обов'язків, активну участь і взаємну підтримку.

3. Корисне мислення: оптимістичний підхід до життя, самодостатність і здатність зосереджуватись на хорошому моменті в складних ситуаціях допомагають учням долати труднощі, не здаватися і вірити у власні сили.

4. Регуляція емоцій та енергій: стійкий клас вміє ефективно регулювати емоції, створюючи атмосферу спокою та взаєморозуміння, що передбачає конструктивне вираження емоцій, мирне розв'язання суперечок та підтримку одне одного.

5. Стосунки: сильні та позитивні зв’язки між учнями, вчителем і батьками є основою стійкого класу, що включає взаємоповагу, довіру, співпереживання і готовність допомагати.

У дослідженні Полюхович було виявлено, що ставлення дітей до однокласників і вчителів безпосередньо пов'язане з їх рівнем резилієнтності. Дослідниця підкреслює важливість розвитку позитивних взаєморозуміння між учнями і вчителями для підвищення життєстійкості дітей [82].

Вчитель виконує роль не лише керівника, а й наставника та слухача, заохочуючи учнів до самоконтролю і втручаючись лише тоді, коли їм потрібна допомога. Він завжди готовий підтримати та направити.

Для ефективного навчання важливе ретельне планування, яке включає підготовку навчальної програми, організацію простору та забезпечення необхідних матеріалів для комунікації з учнями.

Створюючи атмосферу співпраці та взаєморозуміння, ви не лише допомагаєте учням здобути знання, а й навчаєте їх важливим життєвим навичкам, які знадобляться в майбутньому [82].

Підлітковий вік є ключовим етапом онтогенетичного розвитку, який значно впливає на подальше життя особи. У цей період життєві труднощі та негаразди важче переживаються. Тому варто розглянути особливості резилієнтності підлітків. Дослідження свідчать, що здатність підлітків долати негативний вплив та труднощі, а також зберігати прагнення до розвитку, базується на їхній резилієнтності [55].

Резилієнтність особистості є ключовим чинником її розвитку, адже підлітки, які володіють цією якістю, здатні ефективно протистояти труднощам та продовжувати рух вперед, тоді як інші можуть зазнати серйозних травм у подібних умовах. Наприклад, деякі підлітки, які виростають у сім’ях з проблемою алкоголізму, можуть почати вживати алкоголь, тоді як інші, незважаючи на ті ж обставини, обирають спорт і ведуть здоровий спосіб життя. Подібних прикладів безліч.

Важливо, що вчені виділили резилієнтність як важливу якість, оскільки її розвиток може сприяти особистісному зростанню людей незалежно від їх віку. Однією з основних ідей С. Ваніштендаля, першопроходця в дослідженні резилієнтності, є те, що у підлітка, адаптованого до свого оточення, одночасно виникають дві протилежні тенденції — супротив і розвиток. Якщо цей баланс порушується, підліток може втратити свою резилієнтність. Ще одна важлива особливість резилієнтності полягає в тому, що вона може перебувати в «сплячому режимі» [61].

У рамках дослідження резилієнтності вихованців було встановлено, що для ефективного формування цієї якості важливими є кілька ключових характеристик.

Важливими аспектами розвитку резилієнтності є усвідомлення вихованцями свого сприйняття оточення та адаптація самосприйняття, що допомагає зменшити внутрішні конфлікти і формувати здорову самооцінку. Створення позитивного комунікаційного середовища є ключовим для формування довіри між вихованцями та спеціалістами.

Навчання дітей ставити реалістичні цілі та планувати їх досягнення розвиває відповідальність і ініціативу, сприяючи їхньому подоланню викликів.

Підтримка позитивного самоставлення також є важливою для збереження мотивації, адже коли діти вірять у свої здібності, їм легше долати виклики. Крім того, робота над поведінковими аспектами, такими як здатність до управління емоціями та стресом сприяє вихованцям у подоланні труднощів, формуючи їхні навички саморегуляції та розв'язання конфліктів [94].

Сучасна наукова психологічна література підкреслює, що підлітковий вік є критичним періодом для формування важливих рис, пов'язаних із резилієнтністю особистості. У цей час молоді люди розвивають стійкі патерни поведінки, які проявляються у специфічних ситуаціях. Коли підлітки стикаються з вирішуваними, але негативно забарвленими проблемами, такими як конфлікти чи невдачі, це може спричинити розвиток нових особистісних

якостей. Цей процес трансформації є ключовим для їхньої особистісної еволюції та здатності адаптуватися до викликів життя.

Перед ними стоїть завдання знайти найоптимальніше рішення — від конструктивного підходу, як-от компроміс чи співпраця, до деструктивних форм, таких як уникнення, агресія чи провокаційна поведінка. Перший варіант, безсумнівно, свідчить про резилієнтність підлітка. Підлітки демонструють високий рівень адаптаційних здібностей, віра в власні можливості, мають досвід у вирішенні складних ситуацій та володіють навичками емоційної і поведінкової регуляції [77].

Підсумовуючи наукові погляди різних дослідників, можна стверджувати, що формуванню резилієнтності сприяють три основні групи факторів: генетичні, психологічні та соціальні. Схематичне відображення цих факторів представлено на рис. 1.2.



Рис.1.2. Фактори впливу на формування резилієнтності

Поняття резилієнтності тісно пов'язане із захисними факторами та факторами ризику, які можуть як підтримувати розвиток резилієнтності, так і заважати цьому процесу. Перераховані раніше психологічні особливості резилієнтності підлітків можуть бути віднесені до однієї з цих категорій.

Таблиця 1.2

Порівняльний аналіз факторів ризику та факторів захисту

Сфера/Контекст	Фактори ризику	Фактори захисту
Органічна	- Спадкові хвороби	- «Легкий» темперамент
	- Неврологічні порушення	
	- Складний темперамент	
Особистісна	- Низький інтелект	- Інтелект (не нижче середнього)
	- Низька самооцінка	- Соціальна компетентність
	- Занижена самоефективність	- Відкритість
	- Відсутність надійної прив'язаності	- Комунікабельність
	- Відсутність навичок планування	- Доброзичливість
		- Самоефективність
		- Самостійність
Міжособистісна: Сім’я	- Сімейна дисгармонія	- Тісні стосунки з турботливими батьками або одним з батьків
	- Жорстоке поводження	- Організованість
	- Занедбаність	- Високі стандарти
	- Відсутність турботи	
	- Погані стосунки з батьками	
Міжособистісна: Однолітки	- Антисоціальна компанія однолітків	- Позитивні стосунки з однолітками
	- Погані соціальні навички	
Соціальна	- Бідність	- Позитивні стосунки з іншими дорослими
	- Особистісні характеристики	- Толерантність

Фактори ризику охоплюють різноманітні аспекти, включаючи спадкові захворювання, проблеми в сім'ї та вплив соціального оточення, які негативно позначаються на розвитку особистості. Водночас фактори захисту, такі як позитивні стосунки з батьками та однолітками, добре розвинені соціальні навички і доброзичливість, допомагають формувати стійкість до труднощів. Ця

інформація допомагає зрозуміти, які чинники можуть бути підтримкою або перешкодою в процесі становлення резилієнтності у підлітків [68].

О.А. Чиханцова, спираючись на дослідження резилієнтності С. Мадді, зазначає, що розвиток резилієнтності як особистісної властивості розпочинається в ранньому дитинстві і продовжується в підлітковому віці. Розвиток цієї якості у дітей безпосередньо пов'язаний із стосунками між батьками та дитиною, де ключову роль відіграє значимий дорослий. Цей дорослий створює сприятливе середовище для розвитку, яке активізує психологічні ресурси дитини.

Дорослий відіграє важливу роль не лише як наставник, але й як посередник між дитиною та її соціальним оточенням, допомагаючи їй засвоювати ключові цінності та норми. Завдяки взаємодії з оточенням, діти розвивають комунікативні навички, що дозволяє їм належно обмінюватися інформацією та взаємодіяти. Таким чином, стосунки з дорослими та зміцнення психічних можливостей стають важливими елементами формування резилієнтності, забезпечуючи дітей необхідними ресурсами для подолання життєвих викликів. [97].

Т.М. Титаренко, досліджуючи феномен життєстійкості, який пов'язаний з поняттям резилієнтності (неузгодженість у використанні термінів розглянута в першому розділі), підкреслює, що цей параметр формується в контексті впливу батьків, які передають своїй дитині важливі цінності. На ранніх етапах життя роль батьків є ключовою, оскільки вони закладають основи для розвитку особистісних рис і механізмів подолання труднощів.

У період підліткового віку, однак, стає дедалі більш важливим вплив неформальних соціальних груп та молодіжної субкультури. Саме в цей час підлітки активно взаємодіють з однолітками, що може суттєво вплинути на формування їхньої резилієнтності. Взаємини у групі, спільні інтереси та цінності, які молодь черпає з субкультури, можуть як підкріплювати, так і послаблювати їхню здатність до адаптації та подолання труднощів [89].

Цей процес відображає складну взаємодію між сімейним середовищем і соціальними впливами, де підлітки вчаться не лише від батьків, а й від своїх однолітків, формуючи власну ідентичність та способи реагування на життєві виклики. Таким чином, резилієнтність у підлітків розвивається під впливом як сімейних цінностей, так і соціальних зв'язків, що створює багатогранну структуру підтримки для їх особистісного зростання [89].

Крім того, низька резилієнтність може спричинити відсутність чітких перспектив на майбутнє, що веде до відчуття безвиході. Такі підлітки часто незадоволені своїм життям, оскільки не бачать можливостей для розвитку або зміни ситуації. Це може супроводжуватися підвищеною тривожністю, що ускладнює їхнє повсякденне існування, і призводить до ще більшої невпевненості у власному майбутньому.

Загалом, недолік резилієнтності формує порочне коло негативних емоцій і труднощів, які підлітки важко долають без належної підтримки та розвитку відповідних навичок [88].

Важливими аспектами є не лише здатність до відновлення, а й активне використання ресурсів для розвитку та зростання після переживання стресу.

Аналіз моделей резильєнтності в психології показав, що існує кілька підходів до розуміння цього явища. Різноманітні моделі підкреслюють вплив соціальних, психологічних та біологічних факторів на формування резильєнтності, вказуючи на те, що вона може бути як вродженою, так і набутною через досвід та навчання. Ці моделі дозволяють краще зрозуміти механізми, які лежать в основі адаптації до стресу.

Молодші школярі більше покладаються на підтримку дорослих, тоді як підлітки прагнуть самостійно вирішувати свої проблеми. Це підкреслює необхідність адаптації методів роботи з різними віковими групами для ефективного розвитку їхньої резильєнтності.

РОЗДІЛ ІІ.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

2.1. Опис вибірки та методів дослідження

Основна мета емпіричного дослідження резильєнтності у школярів полягає у вивченні рівня їхньої здатності до подолання стресу, адаптації до складних життєвих ситуацій та розуміння різниць між віковими групами щодо цих характеристик.

2. Вибірка дослідження склали 36 школярі різних вікових груп, зокрема: молодший шкільний вік (6-8 років) – 17 дітей; середній шкільний вік (10-13 років) – 19 дітей.

Дослідження проводилось на базі Малої гуманітарної академії м. Запоріжжя, впродовж вересня-жовтня 2024 року в офлайн форматі.

Згідно до мети дослідження та поставлених завдань нами був підібраний такий психодіагностичний інструментарій:

1. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10).

2. Шкала резильєнс для дітей та молоді (CYRM-R)

3. CISS (CopIng Strategies Inventory)

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10).

Мета: визначити, наскільки учні володіють ресурсами для подолання складнощів, з якими бар'єрами вони зустрічаються в ході навчання та в повсякденності.

Оцінка резильєнтності за шкалою CD-RISC-10 допомагає аналізувати сильні та слабкі сторони учнів у справлянні з стресовими ситуаціями, що може бути корисним для педагогів, психологів і батьків у розробці підтримуючих стратегій. Результати можуть сприяти формуванню індивідуальних програм втручання, спрямованих на підвищення стресостійкості та адаптивних навичок

у школярів, а також виявити групи ризику, які вимагають особливої підтримки та уваги [45].

Вона є важливим інструментом для оцінки рівня резильєнтності у школярів різних вікових груп. При її проведенні важливо дізнатися кілька ключових аспектів:

1. Рівень стресостійкості. Визначення загального рівня стресостійкості учнів, що дозволяє оцінити, як вони справляються зі стресовими ситуаціями.

2. Особистісні ресурси. Аналіз особистісних якостей, які сприяють адаптації до стресу, таких як оптимізм, самостійність та гнучкість.

3. Вплив віку та статі. Вивчення, як рівень резильєнтності варіюється в залежності від вікових категорій та статі, що може допомогти у формуванні цільових програм підтримки.

4. Кореляції зі стресорами. Виявлення зв’язків між рівнем стресостійкості і наявними стресовими факторами у житті учнів, такими як навчальні навантаження, соціальні взаємодії чи сімейні обставини.

5. Індивідуальні відмінності. Дослідження різниць у стресостійкості серед учнів, що може свідчити про потреби в індивідуальних підходах до навчання і підтримки.

6. Ефективність інтервенцій. Використання результатів для оцінки успішності програм психологічної підтримки і корекції, орієнтованих на розвиток резильєнтності [55].

Шкала резильєнс для дітей та молоді (CYRM-R) має на меті оцінку рівня резильєнтності у дітей та підлітків. Ця методика дозволяє виявити, як молоді люди справляються з труднощами, адаптуються до викликів та використовують свої ресурси для подолання стресових ситуацій.

Оцінка за цією шкалою може допомогти педагогам, психологам та соціальним працівникам зрозуміти, які аспекти підтримки, оточення та особистісних ресурсів можуть бути покращені для зміцнення здатності дітей і підлітків долати труднощі.

При проведенні Шкали резильєнс для дітей та молоді (CYRM-R) важливо дізнатися кілька ключових аспектів, що дозволяють оцінити рівень резильєнтності та ресурси дітей і підлітків:

1. **Рівень резильєнтності**. Визначення загального рівня резильєнтності, що допомагає зрозуміти, наскільки учні здатні долати перешкоди та відновлюватися після стресових переживань.

2. **Соціальні підтримуючі мережі**. Оцінка наявності та якості підтримки з боку сім'ї, друзів та громади, яка впливає на можливості дітей реагувати на виклики.

3. **Індивідуальні фактори**. Виявлення особистісних ресурсів, таких як самостійність, оптимізм, мотивація і здатність до адаптації, які сприяють розвитку резильєнтності.

4. **Вплив зовнішніх чинників**. Аналіз впливу соціально-економічних, культурних та освітніх факторів на рівень резильєнтності учнів, що може вказувати на необхідність цільових інтервенцій.

5. **Взаємозв'язок з психологічним добробутом**. Дослідження зв'язку між резильєнтністю і загальним психоемоційним станом дітей, включаючи рівень тривожності та депресії.

6. **Потреби в підтримці**. Виявлення конкретних потреб у підтримці та ресурсах, які можуть допомогти дітям та молоді зміцнити їхню резильєнтність.

7. **Ефективність програм втручання**. Використання отриманих даних для оцінки результатів різних комплексів психологічної підтримки та розвитку, спрямованих на підвищення резильєнтності [37].

CISS (CopIng Strategies Inventory) — це стандартизований опитувальник, призначений для оцінки стратегій копінгу, які використовують люди в стресових ситуаціях. Розроблений дослідниками С. Норманом, Д.Ф. Ендлером і Д.А. Джеймсом, цей інструмент набув популярності в Україні завдяки адаптації Т.А. Крюкової.

Основна мета CISS полягає в аналізі поведінкових реакцій осіб на стрес, що дозволяє виявити, які стратегії вони застосовують для справляння зі стресовими ситуаціями. Завдяки цій методиці можна визначити ефективність або неефективність обраних копінгових стратегій, що в подальшому може допомогти у формуванні програм підтримки та психологічного консультування.

При проведенні інструменту CISS (CopIng Strategies Inventory) важливо дізнатися кілька ключових аспектів, які сприятимуть розумінню, як люди долають стрес:

1. **Стратегії копінгу**. Визначення основних стратегій, які використовують учасники для подолання стресу, включаючи активне вирішення проблем, емоційне регулювання, соціальну підтримку та уникнення.

2. **Перевага стратегій**. Аналіз, які стратегії є домінуючими у різних ситуаціях, що дозволяє оцінити їх ефективність та адаптивність.

3. **Спосіб реагування на стрес**. Виявлення, як особи реагують на різні типи стресових ситуацій, що може вказувати на їхні унікальні характеристики та патерни поведінки.

4. **Соціальна підтримка**. Оцінка важливості соціальної підтримки в стресових ситуаціях, що може допомогти в ідентифікації ресурсів, які використовують учасники.

5. **Вплив стратегії на благополуччя**. Дослідження зв’язку між вибраними стратегіями копінгу та загальним психоемоційним станом учасників, включаючи рівень тривожності, депресії та загального добробуту.

6. **Адаптація до стресу**. Визначення, наскільки гнучко учасники можуть адаптувати свої стратегії копінгу в залежності від зміни обставин.

7. **Групові відмінності**. Аналіз можливих відмінностей у використанні стратегій копінгу між різними поколіннями, статтю або соціальною ситуацією, що може допомогти у формуванні цільових програм підтримки.

8. **Необхідність навчання**. Виявлення потреб у навчанні або тренінгах, що можуть допомогти учасникам покращити їхні стратегії копінгу та підвищити стресостійкість [31].

2.2. Аналіз резильєнтності в молодшій шкільній віковій групі

За результатами методики **Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)** нами було визначено стресостійкості серед учнів віком 6-9 років Результати за методикою представлені в таблиці 2.3

Таблиця 2.3.

Результати дослідження стресостійкості серед учнів віком 6-9 років

Рівень стресостійкості	Кількість учнів	Відсоток (%)
Високий	6	33.3
Середній	11	61.1
Низький	1	5.6
Усього	18	100

Результати дослідження стресостійкості серед учнів віком 6-9 років показують, що більшість дітей мають середній (61.1%) та високий (33,3%) рівні стресостійкості. Зокрема, діти, які успішно справляються зі стресом, мають більшу готовність до викликів, які виникають у повсякденному житті, будь то в навчальному процесі чи в соціальних взаємодіях.

5,6 % учнів мають низький рівень стресостійкості. Ці діти відчувають труднощі в емоційній регуляції та соціальних взаємодіях, що потребує уваги з боку педагогів і батьків. Низька стресостійкість може призводити до підвищеного рівня тривожності, що ускладнює їхнє соціальне та емоційне становище. Важливо вчасно ідентифікувати таких учнів і надати їм необхідну підтримку.

Учні з високим рівнем стресостійкості демонструють ефективні адаптаційні механізми, які допомагають їм знайти способи управління стресом.

Серед основних механізмів варто виділити гумор як засіб вирішення проблем. Це демонструє їхню здатність до гнучкого сприяняття та ефективного подоланню стресу, що є ключовим елементом емоційного розвитку.

Гумор має важливе значення в навчальному процесі, приносячи користь як учням, так і викладачам. По-перше, він знижує ступінь психоемоційного напруження та тривоги під час навчання. У середовищі, наповненому легкістю і доброзичливістю, учні відчувають себе більш комфортно, що сприяє їхній відкритості до нових знань.

По-друге, гумор може покращувати пам'ять і засвоєння матеріалу. Використання жартів, веселих прикладів або анекдотів робить уроки більш запам'ятовуваними, адже емоційний відгук, який викликає гумор, сприяє кращому закріпленню інформації.

Крім того, гумор стимулює творчість і критичне мислення. Коли учні сміються або обговорюють жарт, це заохочує їх до залучення у навчання, яке призводить до глибшого осмислення теми.

Жартівливий підхід сприяє зміцненню відносин між учнями і вчителями. Спільне сміхування створює атмосферу згуртованості, де учні відчувають підтримку та готовність ділитися думками. Це може покращувати взаємодію в класі та підвищувати загальний рівень залученості.

Гумор може слугувати своєрідним "мостом" у спілкуванні. Коли діти здатні дотепно реагувати на труднощі, вони не лише знижують стрес для себе, але й допомагають іншим членам групи адаптуватися до викликів. Це може бути особливо корисно в контексті командної роботи, де спільний сміх може зміцнити колективний дух та підвищити продуктивність.

У процесі навчання діти зможуть розуміти, як їхні емоції впливають на поведінку, що є ключовим для створення гармонійних зв'язків із ровесниками.

Соціальні навички, які також включаються в програми підтримки, можуть стати основою для розвитку позитивних взаємодій. Діти навчаються комунікувати, взаємодіяти та врегульовувати конфлікти, що не лише полегшує їхнє соціальне становище, а й створює комфортне середовище для діалогу. Це,

в свою чергу, підвищує рівень довіри серед учнів та формує здоровий класний клімат.

Високий відсоток учнів із середнім та високим рівнем стресостійкості свідчить про значний потенціал у формуванні резильєнтності серед дітей. Резильєнтність — це не лише уміння справлятися з новими умовами, але й уміння використовувати отримані уроки для особистісного зростання. Діти, які розвивають цю якість, мають більше шансів на успішну кар'єру та щасливе життя, вони спроможні успішно протистояти труднощам, які зустрічаються на їхньому шляху.

Для поглибленого розуміння стресостійкості в молодшій шкільній віковій групі важливо продовжувати моніторинг і дослідження цієї якості. Це дозволить виявити критичні аспекти, які формують стресостійкість, а також вчасно вживати заходи для підтримки учнів. Таким чином, буде можливість не лише покращити їхні вміння справлятися з напруженням, а також допомога в загальному емоційному та соціальному розвитку молодших школярів, що є підгрунтям для їхнього подальшого успіху.

Таблиця 2.4

Результати опитування на шкалі резильєнс для дітей та молоді (CYRM-R)

Блок питань	Середній бал	Максимальний бал	Відсоток (%)
Як ти і твоя сім’я ставитеся до навчання	6.5	10	65
Як часто ти спілкуєшся з батьками або опікунами	7	12	58.33
Інші дорослі (вчителі, родичі, сусіди)	15	28	53.57
Як часто таке трапляється у твоєму житті?	20	28	71.43
Питання стосуються твого стилю життя	7	12	58.33
Твердження, що найкраще описує тебе	30	48	62.5

Аналізуючи дані таблиці, можна зробити кілька важливих висновків щодо різних аспектів життя респондентів та їхньої взаємодії з оточуючими.

Перш за все, блок питань “Як ти і твоя сім’я ставитеся до навчання” має середній бал 6.5 з максимальних 10, що становить 65%. Можливо, деякі учасники відчувають відсутність належної підтримки від родичів або мають труднощі з мотивацією до навчання.Блок “Як часто ти спілкуєшся з батьками або опікунами” має середній бал 7 з 12, що становить 58.33%. Це вказує на те, що спілкування з батьками або опікунами відбувається досить регулярно, але не завжди. Можливо, деякі респонденти відчувають недостатню кількість або якість спілкування з батьками, що може позначитися на їхній емоційній підтримці та загальний добробут.

Блок “Інші дорослі (вчителі, родичі, сусіди)” має середній бал 15 з 28, що становить 53.57%. Це найнижчий відсоток серед усіх блоків, що може вказувати на обмежену підтримку або взаємодію з боку інших дорослих. Це може бути важливим сигналом для освітніх установ та громадських організацій щодо необхідності покращення комунікації та підтримки молоді з боку вчителів, родичів та сусідів.

Наступний Блок має середній бал 20 з 28, що становить 71.43%. Це найвищий відсоток серед усіх блоків, респонденти часто стикаються з подіями або ситуаціями, які вони вважають важливими або значущими. Це може вказувати на активне та насичене життя респондентів, що позитивно впливає на їхній загальний добробут.

Блок “Питання стосуються твого стилю життя” має середній бал 7 з 12, що становить 58.33%. Це вказує на те, що респонденти мають певний рівень задоволеності своїм стилем життя, але є простір для покращення. Можливо, деякі аспекти їхнього стилю життя потребують індивідуальної уваги та корекції для зростання загального рівня задоволення.

Нарешті, блок “Твердження, що найкраще описує тебе” має середній бал 30 з 48, що становить 62.5%. Це відображає позицію опитаних вони добре розуміють себе і можуть чітко визначити свої характеристики та особливості.

Високий бал у цьому блоці може також вказувати на високу самооцінку та впевненість у собі.

Загальний середній відсоток (61.53%) свідчить про середній рівень задоволеності у всіх блоках питань. Це означає, що учасники опитування в цілому задоволені своїм життям, але є певні аспекти, які потребують покращення. Наприклад, зв'язок з дорослими може бути однією з таких сфер, де можна працювати над підвищенням рівня задоволеності.

Таблиця 2.5.

Аналіз результатів опитувальника "CISS" демонструє різноманітність стилів копінг-поведінки респондентів у контексті стресових ситуацій

Коупінг-стиль	Середній бал	Максимальний бал	Відсоток (%)
Коопінг, орієнтований на рішення проблеми	45	80	56.25
Коопінг, орієнтований на емоції	36	80	45
Коопінг, орієнтований на уникнення	28	40	70
Відволікання	24	40	60
Соціальне відволікання	15	25	60

Аналізуючи дані таблиці, можна зробити кілька важливих висновків щодо різних коупінг-стилів та їхньої ефективності.

Перш за все, коупінг-стиль, орієнтований на рішення проблеми, має середній бал 45 з максимальних 80, що становить 56.25%. Це відображає позицію опитанихдосить часто використовують цей стиль для вирішення своїх проблем. Орієнтація на рішення проблеми є важливим аспектом, оскільки вона дозволяє активно шукати шляхи подолання труднощів і знаходити ефективні рішення.

Коупінг-стиль, орієнтований на емоції, має середній бал 36 з 80, що становить 45%. Це вказує на те, що респонденти менш схильні використовувати цей стиль для управління своїми емоціями. Можливо, це

свідчить про те, що вони більше зосереджені на практичних аспектах вирішення проблем, ніж на емоційній підтримці та саморегуляції.

Коупінг-стиль, орієнтований на уникнення, має середній бал 28 з 40, що становить 70%. Це найвищий відсоток серед усіх коупінг-стилів, що може вказувати на те, що респонденти часто використовують уникнення як стратегію для подолання стресу. Уникнення може бути результативним на початку, але в довгостроковій перспективі може втратити свою ефективність, воно може призводити до накопичення невирішених проблем.

Відволікання має середній бал 24 з 40, що становить 60%. Це відображає позицію опитанихдосить часто використовують відволікання як спосіб зменшення стресу. Відволікання може включати різні активності, такі як хобі, спорт або інші заняття, які допомагають відволіктися від проблем і знизити рівень стресу.

Соціальне відволікання має середній бал 15 з 25, що також становить 60%. Це вказує на те, що респонденти часто звертаються до соціальної підтримки для подолання стресу. Соціальне відволікання може включати спілкування з друзями, родиною або участь у соціальних заходах, що допомагає отримати емоційну підтримку та знизити рівень стресу.

Загальний середній відсоток (58.25%) відображає позицію опитаних вони використовують різні коупінг-стилі з помірною частотою. Це підтверджує, що в них є численні способи подолання стресових ситуацій, але є певні аспекти, які можуть бути покращені для підвищення ефективності управління стресом.

Проведемо кореляційний аналіз в межах адаптивності до стресу та результатами опитування за шкалою резильєнс.

Кореляційний аналіз дозволяє виявити взаємозв’язки між різними змінними, що можуть впливати на стресостійкість учнів. Це допомагає зрозуміти, які аспекти життя учнів найбільше впливають на їхню здатність справлятися зі стресом. Наприклад, аналіз може показати, що сімейні відносини або частота спілкування з батьками мають значний вплив на стресостійкість дітей.

Високий коефіцієнт кореляції, такий як 0.8182, свідчить про суттєву позитивна асоціація між стресостійкістю та задоволенням у різних аспектах життя. Це демонструє, що учні з високою стресостійкістю, зазвичай, відчувають більше задоволення в житті. Такий зв'язок дозволяє використовувати один показник для прогнозування іншого. Наприклад, знаючи рівень стресостійкості учня, можна передбачити його задоволеність навчанням, спілкуванням з батьками та іншими аспектами життя.

Розуміння цих взаємозв'язків може допомогти в розробці цільових інтервенцій для підвищення стресостійкості учнів. Якщо виявиться, що спілкування з батьками має сильний вплив на стресостійкість, можна розробити програми для покращення сімейних відносин. Це може передбачати програми, спрямовані на поліпшення взаєморозуміння в родині або забезпечення підтримуючого середовища для дітей.

2.3. Аналіз резильєнтності в середній шкільній віковій групі

Середня шкільна вікова група включає дітей віком від 10 до 13 років.

Таблиця 2.6.

Результати тестування шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Рівень стресостійкості	Кількість учнів	Відсоток (%)
Високий	6	33.3
Середній	11	61.1
Низький	1	5.6
Усього	18	100

Результати тестування шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) серед 18 учнів віком 10-13 років виявляють позитивні тенденції в їхньому психоемоційному розвитку.

Аналізуючи результати тестування шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) серед 18 учнів віком 10-13 років, можна зробити кілька важливих висновків.

Перш ніж перейти далі, слід зазначити, що більшість учнів мають середній рівень стресостійкості. З 18 учнів 11 (61,1%) показали цей рівень. Це вказує на те, що багато дітей мають базові навички для подолання стресу, але все ще можуть потребувати підтримки для їх покращення.

Високий рівень стресостійкості спостерігається у шести учнів (33,3%). Це добрий показник, що свідчить про те, що значна частина дітей ефективно справляється зі стресом і має високу психоемоційну стійкість. Вони, ймовірно, застосовують успішні стратегії вирішення стресових ситуацій і можуть служити прикладом для своїх однокласників..

Один учень (5,6%) показав обмежену здатність справлятися зі стресом. Невелика група дітей, які можуть зіткнутися з складнощами в контролі стресу і потребують підтримки та уваги від вчителів, батьків і психологів.

Загалом, 94.4% учнів мають або високий, або середній рівень стресостійкості, що є позитивною тенденцією в їхньому психоемоційному розвитку. вказує на те, що значна частина дітей мають достатні ресурси для подолання стресу, але все ще є простір для покращення та підтримки тих, хто має нижчий рівень стресостійкості.

Табл. 2.7.

Результати опитування на шкалі резильєнс для дітей та молоді (CYRM-R)

Блок питань	Середній бал	Відсоток (%)
Як ти і твоя сім’я ставитеся до навчання	7.5	75.0
Як часто ти спілкуєшся з батьками або опікунами	8	66.7
Інші дорослі (вчителі, родичі, сусіди тощо)	17	60.7
Як часто таке трапляється у твоєму житті?	23	82.1
Питання стосуються твого стилю життя	8	66.7
Твердження, що найкраще описує тебе	36	75.0
Загальний відсоток стресостійкості	—	60.0

Аналізуючи результати опитування на шкалі резильєнс для дітей та молоді (CYRM-R) серед учнів, можна зробити кілька важливих висновків щодо їхньої стресостійкості та психоемоційного розвитку.

У першу чергу, блок запитань "Як ти і твоя сім’я ставитеся до навчання" має середній бал 7,5 з максимальних 10, що становить 75%. Це свідчить про те, що більшість учнів і їхні родини позитивно ставляться до навчання. Сильна допомога з боку сім'ї може позитивно позначитися на результатах академічних досягнень і загального добробуту дітей.

Блок “Як часто ти спілкуєшся з батьками або опікунами” має середній бал 8 з 12, що становить 66.7%. Це вказує на те, що учні досить часто спілкуються з батьками або опікунами, що є необхідним для їхнього емоційного прогресу та підтримки. Регулярне спілкування з батьками допомагає дітям відчувати себе захищеними та підтриманими.

У блоці "Інші дорослі (вчителі, родичі, сусіди тощо)" середній бал становить 17 з 28, що дорівнює 60,7%. Це свідчить про те, що взаємодія з такими дорослими, як вчителі, родичі та сусіди, є менш частою, але все ще важливою. Допомога від дорослих може сприяти формуванню соціальних взаємодій у дітей та забезпечити додаткову емоційну підтримку.

У блоці “Як часто таке трапляється у твоєму житті?” середній бал становить 23 з 28, що складає 82,1%. Це найвищий показник серед усіх блоків, що вказує на те, що учні регулярно зустрічаються з важливими подіями. Це може вказувати на активне та насичене життя дітей, що позитивно позначається на їхньому загальному добробуті.

У блоці “Питання стосуються твого стилю життя” середній бал становить 8 з 12, що дорівнює 66,7%. Це підтверджує, що учні демонструють певне задоволення своїм стилем життя, але існує простір для вдосконалення. Деякі аспекти їхнього життя можуть потребувати уваги та корекції для збільшення загального показника задоволеності.

Блок “Твердження, що найкраще описує тебе” має середній бал 36 з 48, що становить 75%. Це свідчить про те, що учні добре розуміють себе і можуть

чітко визначити свої характеристики та особливості. Високий бал у цьому блоці може також вказувати на високу самооцінку та впевненість у собі.

Загальний відсоток стресостійкості становить 60%. Це підтверджує, що учні демонструють середній рівень стресостійкості, що є позитивною тенденцією в їхньому психоемоційному розвитку. Важливо продовжувати підтримувати дітей у розвитку їхніх навичок стресостійкості та забезпечувати їм необхідну емоційну підтримку.

Загальний середній бал (без урахування останнього рядка) становить 16.58, а загальний відсоток – 69.46%. Учні в цілому мають позитивні показники резильєнс, але є певні аспекти, які вимагають спеціальної уваги та підтримки для покращення їхнього психоемоційного стану.

Таблиця 2.8.

Результати опитувальника "CISS" (Coping Inventory for Stressful Situations)

Коупінг-стиль	**Отримані бали**	**Максимально можливі бали**	**Відсоток (%)**
Вирішення задач	54	80	67.5
Емоції	43	80	53.8
Відволікання	31	40	77.5
Соціальне відволікання	19	25	76.0

Аналізуючи результати опитувальника "CISS" (Coping Inventory for Stressful Situations) серед учнів, можна зробити кілька важливих висновків щодо їхніх коупінг-стилів та ефективності застосування різних способів боротьби зі стресом.

Перш за все, коупінг-стиль "Вирішення задач" має середній бал 54 з максимально можливих 80, що становить 67.5%. Це свідчить про те, що учні досить часто використовують цей стиль для ефективного реагування на стресові ситуації. Орієнтація на вирішення задач є важливим складником, оскільки вона стимулює активний підхід до вирішення складнощів і знаходити

ефективні рішення. Високий відсоток використання цього стилю вказує на те, що учні мають добре розвинені навички аналізу проблем та пошуку рішень.

Коупінг-стиль “Емоції” має середній бал 43 з 80, що становить 53.8%. Це вказує на те, що учні менш схильні використовувати цей стиль для управління своїми емоціями. Можливо, це свідчить про те, що вони більше зосереджені на практичних аспектах вирішення проблем, ніж на емоційній підтримці та саморегуляції. Це може вказувати на потребу в емоційній гнучкості саморегуляції та підтримки.

Коупінг-стиль “Відволікання” має середній бал 31 з 40, що становить 77.5%. Це найвищий відсоток серед усіх коупінг-стилів, що може вказувати на те, що учні часто використовують відволікання як стратегію для зменшення стресу. Відволікання може включати різні активності, такі як хобі, спорт або альтернативні заняття, які дозволяють зменшити стрес і відволіктися від проблем. Високий відсоток використання цього стилю свідчить про те, що учні ефективно використовують відволікання для зниження стресу.

Коупінг-стиль “Соціальне відволікання” має середній бал 19 з 25, що становить 76%. Це вказує на те, що учні часто звертаються до соціальної підтримки для подолання стресу. Соціальне відволікання може включати участь у спілкуванні з близькими або соціальних заходах, що допомагає знизити рівень стресу і отримати необхідну підтримку. Високий відсоток використання цього стилю показує, що учні цінують соціальну підтримку і активно її використовують.

Загальний середній бал становить 36.75, а загальний відсоток – 68.7%. Учні в цілому мають позитивні показники використання різних коупінг-стилів, але є певні аспекти, які вимагають більшої уваги та допомоги для покращення їхнього психоемоційного стану. Важливо продовжувати підтримувати дітей у розвитку їхніх навичок стресостійкості та забезпечувати їм необхідну емоційну підтримку.

Проведемо кореляційний аналіз між рівнем стресостійкості та результатами опитування за шкалою резильєнс.

Метою кореляційного аналізу є виявлення зв’язків між рівнем стресостійкості учнів та їхніми відповідями на різні блоки питань. Це допомагає зрозуміти, які аспекти життя учнів найбільше впливають на їхню стресостійкість.

Високий коефіцієнт кореляції (0.7919) підтверджує, що ці показники можуть бути залучені в процес для прогнозування один одного. Наприклад, знаючи рівень стресостійкості учня, можна передбачити його задоволеність різними аспектами життя, і навпаки.

Розуміння взаємозалежностей між окремими аспектами життя учнів і їхньою стресостійкістю дозволяє розробляти цілеспрямовані інтервенції. Наприклад, якщо виявлено, що часте спілкування з батьками позитивно впливає на стресостійкість, можна зосередитися на покращенні комунікації в сім’ї.

Аналіз допомагає визначити, які аспекти життя учнів потребують найбільшої уваги для підвищення їхньої стресостійкості. Це дозволяє створювати більш ефективні програми підтримки, спрямовані на покращення психоемоційного стану учнів.

Аналіз кореляції виявляє сильний позитивний зв’язок між рівнем стресостійкості та різними аспектами життя учнів. Це підтверджує, що ці показники взаємопов’язані і можуть бути застосовані для прийняття рішень для прогнозування один одного. Цей аналіз є важливим для розуміння взаємозв’язків у житті учнів і сприяє розробці ефективних програм підтримки та розвитку.

2.4. Порівняльний аналіз резильєнтності в різних вікових групах

Порівняльний аналіз резильєнтності між двома віковими групами (6-8) років та 10-13 років) дозволяє виявити відмінності та схожості в їхній здатності ефективно справлятися зі стресом та підлаштовуватися під різні ситуації.

Вікова група 6-8 років

Для цієї вікової групи середній відсоток резилієнтності (стійкості) через різні блоки питань становить приблизно 61,53 %. Це вказує на те, що діти віком від 6 до 8 років мають помірну навички справлятися зі стресом та реагувати на зміни до змін у своєму житті. Давайте детальніше розглянемо результати конкретних блоків питань.

Найвищий середній показник у цій групі було досягнуто в блоці питань «Як часто це відбувається у твоєму житті?» (71,43 %). Це свідчить про те, що діти часто стикаються з позитивними подіями або підтримуючими ситуаціями. Наприклад, вони можуть долучатися до заходів, таких як спортивні конкурси, шкільні свята та екскурсії, що сприяють їх емоційному та соціальному зростанню. Часті конструктивні взаємодії з ровесниками сприяють зміцненню резилієнтності. Діти можуть грати разом, обмінюватися ідеями та підтримувати одне одного, що сприяє їх розвитку.

Найнижчий середній показник спостерігався в блоці питань «інші дорослі (вчителі, родичі, сусіди)» (53,57 %). Це може свідчити про те, що діти мають обмежену підтримку або взаємодію з дорослими поза межами своїх батьків. Вони можуть стикатися з труднощами у спілкуванні з вчителями поза уроками або з іншими дорослими, як-от родичі чи сусіди. Це може бути викликано тим, що діти в цьому віці здебільшого залишаються вдома або в тісному колі сім'ї, що обмежує їх спілкування з іншими дорослими.

Допомога батьків є важливим фактором у формуванні психологічної стійкості дітей. Батьки можуть забезпечувати емоційну підтримку, допомагати в розв'язанні проблем і створювати безпечне середовище для розвитку. Часті позитивні взаємодії, такі як спільні ігри, читання або обговорення щоденних подій, сприяють формуванню стійкості до стресу. Діти, які отримують підтримку та любов від батьків, здатні краще справлятися зі стресом у складних обставинах.

Участь у різних заходах, таких як гуртки, спортивні команди або творчі майстерні, також сприяє розвитку резилієнтності. Діти, які мають можливість

займатися улюбленими справами, розвивають свої вміння, знайомляться з новими друзями і отримують позитивні емоції, що сприяє їхній впевненості та умінню справлятися зі стресом.

Вікова група 10-13 років

Для цієї вікової групи середній відсоток резильєнтності за різними блоками питань становить приблизно 71.03%. Це підтверджує, що діти віком від 10 до 13 років здатні ефективно справлятися зі стресом і адаптуватися до змін у своєму житті. Розглянемо детальніше результати за окремими блоками питань.

Ця група отримала найвищий середній бал за блоком питань «Як часто це трапляється у твоєму житті?» (82,1%). Це свідчить про те, що діти часто стикаються з позитивними подіями або підтримуючими ситуаціями. Наприклад, вони можуть долучатися до різних спортивних заходів і змагань, шкільні свята або екскурсії, які підтримують їхній емоційний та соціальний розвиток. Часті позитивні взаємодії з однолітками мають важливе значення для формування їхньої резилієнтності. Діти можуть грати разом, ділитися ідеями, допомагати один одному, що сприяє формуванню продуктивного середовища для розвитку..

Найнижчий середній бал був за блоком питань «Інші дорослі (вчителі, родичі, сусіди)» (60,7%). Це може вказувати на те, що діти мають меншу взаємодію або підтримку з боку дорослих, окрім батьків. Можливо, у них обмежені можливості для спілкування з вчителями поза шкільними заняттями або з іншими дорослими, такими як родичі чи сусіди. Це може бути пов'язано з тим, що діти цього віку здебільшого залишаються вдома або в сімейному колі, що знижує їхню соціалізацію з дорослими.

Участь у різних заходах, таких як гуртки, спортивні команди або творчі майстерні, також сприяє розвитку резилієнтності. Діти, які мають час для улюблених занять, розвивають свої таланти, знаходять друзів і відчувають радість. Це сприяє підвищенню їхньої впевненості та покращує здатність справлятися зі стресом.

Підтримка від батьків

Батьківська Підтримка є суттєвою для формування резильєнтності дітей. Батьки можуть надавати емоційну підтримку, підтримуючи їх у вирішенні труднощів і створювати безпечні умови для розвитку. Часті позитивні взаємодії, такі як спільні ігри, читання книг або обговорення подій дня, допомагають формувати стійкість до стресу. Діти, які отримують підтримку та любов і підтримка батьків допомагають дітям ефективніше справлятися зі стресовими викликами

Участь у цікавих заходах

Участь у різних заходах, таких як гуртки, спортивні секції або творчі студії, також сприяє розвитку резильєнтності. Діти, які мають можливість займатися улюбленими справами, розвивають свої навички, знаходять нових друзів та отримують позитивні емоції. Це дає їм змогу почуватися більш впевненими та легше справлятися зі стресовими ситуаціями.

Відобразимо для очності результати відсоткового співвідношення за шкалою резильєнс для дітей та молоді (Child & Youth Resilience Measure - Revised, CYRM-R) молодшої і середньої вікової групи.

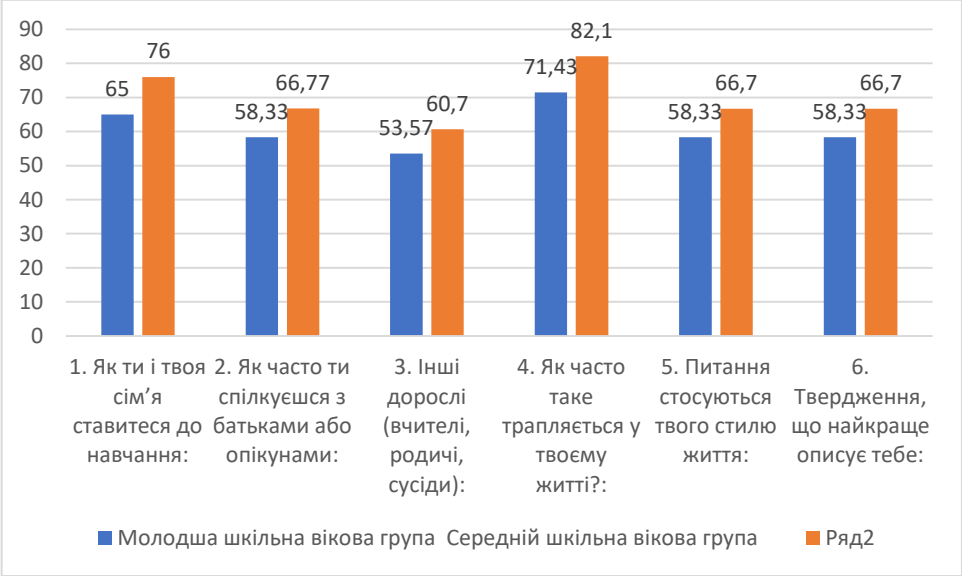


Рис. 2.3. Результати відсоткового співвідношення за шкалою резильєнс для дітей та молоді

Порівняння

1. Загальний рівень резильєнтності

Старша вікова група (10-13 років) демонструє вищий середній відсоток резильєнтності (71.03%) порівняно з молодшою групою (6-10 років), у якої цей показник становить 61.53%. Це може свідчити про те, що з віком діти стають більш стійкими до стресу та краще адаптуються до життєвих ситуацій. Старші діти, ймовірно, мають більше життєвого досвіду, що дозволяє їм ефективніше справлятися з викликами. Це дає їм можливість бути більш самостійними, мати кращі навички вирішення проблем і отримувати більше підтримки від оточуючих. Наприклад, старші діти можуть брати участь у шкільних проектах, спортивних секціях або інших позашкільних активностях, що сприяє їхньому розвитку та підвищенню резильєнтності.

2. Взаємодія з іншими дорослими

В обох вікових групах найнижчі показники резильєнтності пов’язані з взаємодією з іншими дорослими (вчителі, родичі, сусіди). У молодшій групі цей показник становить 53.57%, тоді як у старшій групі він дещо вищий – 60.7%. Це вказує на те що з віком діти отримують більше шансів на взаємодію з іншими дорослими, що позитивно впливає на їхній розвиток. Наприклад, старші діти можуть проводити більше часу в навчальному закладі, де спілкуються з вчителями та іншими дорослими, що створює нові можливості для отримання підтримки та розвитку соціальних навичок. Взаємодія з дорослими може включати участь у гуртках, спортивних командах або інших організаціях, де діти отримують наставництво.

3. Частота позитивних подій

Обидві групи мають високі показники за блоком питань «як часто таке трапляється у твоєму житті?», але старша група має ще вищі показники (82.1% проти 71.43%). Це може вказувати на те, що старші діти частіше стикаються з позитивними подіями або підтримуючими ситуаціями. Наприклад, старші діти можуть активно долучатися до різних заходів, як-от спортивні заходи, шкільні свята або екскурсії, які сприяють їхньому емоційному та соціальному розвитку.

Часті позитивні взаємодії з однолітками також є важливими для формування їхньої резильєнтності. Діти мають можливість разом грати, обмінюватися ідеями та бути підтримкою один для одного, створюючи таким чином сприятливе середовище для розвитку.

Дослідження показує, що старші діти (10-13 років) виявляють більшу резильєнтність, ніж молодші (6-8 років). Цей феномен можна пояснити вдосконаленням навичок адаптації та стресостійкості, які розвиваються з віком. Взаємодія з дорослими залишається важливим чинником для обох груп. Загалом, дані підтверджують, що з віком діти краще справляються зі стресом і адаптуються до змін.

Отже, аналіз резильєнтності в молодшій шкільній віковій групі виявив, що діти цього віку суттєво залежать від підтримки дорослих у процесі подолання труднощів. Молодші школярі часто звертаються за допомогою до батьків і вчителів, що підкреслює важливість створення безпечного і підтримуючого середовища. Цей аспект акцентує роль дорослих у формуванні основ резильєнтності у дітей на ранніх етапах їхнього розвитку.

Дорослі виступають не лише як джерело підтримки, а й як моделі для наслідування, демонструючи способи ефективного управління емоціями та подолання викликів.

РОЗДІЛ ІІІ.
РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

3.1. Програми та тренінги для розвитку резильєнтності

Програма психолого-педагогічного тренінгу «Розвиток навичок резильєнтності для збереження і зміцнення психічного здоров'я» спрямована на ознайомлення учасників з різноманітними психологічними інструментами, які допоможуть гармонізувати їхній образ Я, уявлення про себе та ставлення до себе. Тренінг акцентує увагу на процесах самопізнання, формуванні здібностей до емоційної та поведінкової саморегуляції, що зміцнюють їхню психологічну стійкість (резильєнтність) — здатність долати життєві труднощі, зберігаючи та відновлюючи своє психічне здоров'я, особистісну цілісність, зростання та соціальні зв'язки.

Формат роботи: наживо, онлайн.

Форма роботи: групова.

Кількість учасників: 6–12 осіб.

Методи тренінгової роботи

1. Презентаційні – вербальні та невербальні методи, спрямовані на посилення ефекту сприймання.

2. Психотехнічні – методи, що формують комфортну групову атмосферу, змінюють емоційний стан учасників і тренують комунікативні навички, підвищуючи чутливість до оточуючого світу.

3. Дискусійні – методи, які застосовуються під час аналізу реальних життєвих ситуацій учасників та обговорення результатів групової роботи.

4. Зворотного зв'язку – методи, що дозволяють отримати інформацію про якість та результати тренінгу, групові процеси та оцінку ефективності роботи тренерів.

Тривалість:

– Проведення тренінгу наживо – 8 годин (з них 30–45 хв на перерву);
– Проведення тренінгу онлайн – 6 зустрічей по 2 академічні години (графік зустрічей узгоджується з учасниками, але не рідше одного разу на тиждень).

Розробка програм та тренінгів для розвитку резильєнтності у дітей є важливим кроком для підтримки їхнього емоційного та психологічного благополуччя. Ось кілька ідей для таких програм:

1. Програми для молодшої вікової групи (6-8 років)

Ігрові тренінги для розвитку резильєнтності у дітей

Ігрові тренінги є надзвичайно ефективним способом навчання для дітей, адже вони сприяють навчальному процесу через гру, що робить його цікавішим. У рамках таких тренінгів можуть використовуватися рольові ігри, які допомагають дітям удосконалювати навички конфліктного вирішення, управляти стресом та шукати підтримку у складних ситуаціях.

Рольові ігри є основним елементом ігрових тренінгів. Вони забезпечують дітям можливість грати різні ролі та ситуації, що стимулює емоційний інтелект, що допомагає їм глибше усвідомлювати свої емоції та реакції. Наприклад, можна організувати гру, де діти грають ролі різних персонажів, які стикаються з труднощами, і разом шукають рішення. Це може бути ситуація в школі, де один з учнів відчуває себе ізольованим, і інші діти допомагають йому знайти друзів та підтримку.

Сценарії для рольових ігор

1. *Конфлікт у класі.* Уявімо ситуацію, коли в класі виникає конфлікт між двома учнями через різні погляди або інтереси. Наприклад, один учень хоче грати у футбол під час перерви, а інший наполягає на грі в шахи. Така ситуація може стати чудовою основою для рольової гри, яка допоможе дітям навчитися ефективно вирішувати конфлікти.

Під час рольової гри діти розподіляють ролі: одні грають учнів, які мають конфлікт, інші – їхніх однокласників, які намагаються допомогти вирішити ситуацію. Кожному учаснику повинна бути надана можливість поділитися

своїми думками та емоціями. Наприклад, учень, який хоче грати у футбол, може пояснити, чому для нього це важливо, а інший учень – чому він віддає перевагу шахам.

Коли всі висловлюються, діти вчаться слухати один одного без перебивань, що допомагає їм розвивати активне слухання. Вони можуть ставити уточнюючі питання, такі як “Чому тобі так важливо пограти у футбол сьогодні?” або “Що саме тобі подобається в шахах?”.

Наступним кроком є пошук компромісу. Діти можуть разом обговорити можливі рішення, які задовольнять обидві сторони. Наприклад, вони можуть домовитися, що сьогодні грають у футбол, а завтра – у шахи, або знайти іншу гру, яка буде цікава обом. Важливо, щоб рішення було прийняте спільно і враховувало інтереси всіх учасників.

Гра допомагає дітям навчитися висловлювати свої почуття в конструктивний спосіб. Замість того, щоб звинувачувати або критикувати один одного, вони можуть висловлювати свої почуття та важливі потреби. Наприклад, “Я відчуваю розчарування, коли не можу грати у футбол, тому що це моя улюблена гра” або “Мені важливо грати в шахи, тому що це допомагає мені розслабитися”.

Рольова гра завершується обговоренням результатів. Діти можуть можуть обмінюватися враженнями щодо своїх відкриттів про себе і оточуючих, які навички вони розвинули. Вчитель або психолог може підсумувати гру, підкресливши важливість ефективного спілкування, слухання та пошуку компромісів у вирішенні конфліктів.

2. *Новий учень у школі.* Уявімо ситуацію, коли до класу приходить новий учень. Він тільки що переїхав до нового міста і почувається самотнім та невпевненим у новому середовищі. Ця ситуація може бути використана для створення рольової гри, яка допоможе дітям розвивати здатність до емпатії та навички підтримки.

Під час рольової гри один з дітей грає роль нового учня. Він може висловлювати свої почуття, наприклад, “Я не знаю нікого в цьому класі і

почуваюся самотнім”. Інші діти грають ролі його однокласників, які намагаються допомогти йому адаптуватися. Вони можуть підходити до нього, знайомитися, запитувати про його інтереси та запрошувати приєднатися до їхніх ігор.

Наприклад, один з учнів може сказати: “Привіт, мене звати Оля. Хочеш грати з нами у футбол під час перерви?” Інший може додати: “Я теж був новим учнем минулого року, і мені було важко. Якщо тобі потрібна допомога, можеш звертатися до мене”. Такі дії допомагають новому учню відчути себе бажаним та підтриманим.

У процесі гри діти розвивають вміння розпізнавати емоції інших і усвідомлювати їх. Вони можуть обговорювати, як би вони почувалися на місці нового учня, і що б їм допомогло адаптуватися. Така взаємодія розвиває емпатію, оскільки діти навчаються ставити себе на місце інших і усвідомлювати їхні переживання.

Вони вчаться, як можна допомогти новому учню відчути себе частиною колективу. Це може включати запрошення до спільних ігор, допомогу з навчанням або просто дружнє спілкування. Наприклад, діти можуть організувати невелике свято для нового учня, де кожен розповість про себе і свої інтереси, щоб новий учень міг краще познайомитися з класом.

Після завершення гри важливо провести обговорення. Діти можуть обговорювати те, що дізналися про себе та інших, ділячись своїми враженнями, які навички вони розвинули. Вчитель або психолог може підсумувати гру, підкресливши важливість емпатії та підтримки у створенні дружнього та підтримуючого середовища в класі.

3. Стресова ситуація вдома. Уявімо ситуацію, коли сім’я стикається зі стресовою подією, наприклад, переїздом до нового міста або хворобою когось із родичів. Дана ситуація може бути основою для рольової гри, яка допоможе дітям розвивати вміння підтримувати одне одного, обмінюватися емоціями і справлятися зі стресом. Під час гри діти розподіляють ролі членів сім'ї: батьків, братів, сестер та інших родичів.

Наприклад, один з дітей може грати роль мами, яка турбується про переїзд і як це вплине на дітей. Інший може грати роль дитини, яка хвилюється через втрату друзів та звичного середовища.

Гра починається з обговорення ситуації. Діти висловлюють свої емоції та переживання, які відображаються в контексті зі стресовою подією. Наприклад, дитина може сказати: “Я боюся, що не знайду нових друзів у новій школі” або “Мені сумно, що ми залишаємо наш дім”.

Діти можуть перейти до обговорення, як підтримувати одне одного. Вони можуть шукати шляхи, щоб впоратися зі стресом. Наприклад, мама може сказати: “Я розумію, ти хвилюєшся. Давай разом підготуємось до першого дня і знайдемо цікаві речі для розваги”.

Під час гри діти можуть шукати способи справлятися зі стресом, обговорюючи різні техніки релаксації, такі як прогулянки або заняття спортом. Наприклад, дитина може сказати: “Давайте разом зробимо кілька вправ, щоб відволіктися”.

Гра завершується обговоренням результатів. Діти можуть розповідати про те, що зрозуміли про себе та інших, ділячись своїми враженнями, які навички вони розвинули. Вчитель або психолог може підсумувати гру, підкресливши важливість підтримки, відкритого спілкування та використання технік справляння зі стресом у складних ситуаціях.

Ігри на розвиток емоційної грамотності

1. Емоційний театр. Давайте уявимо, що створюємо заняття “Емоційний театр”, в якому діти відтворювати різноманітні емоції, включаючи радість, смуток, гнів і страх. Метою цього заняття є підтримати дітей у розумінні своїх почуттів та вдосконалити навички саморегуляції.

На початку заняття діти збираються в колі, і вчитель або психолог пояснює, що кожен з них буде грати певну емоцію. Вони можуть вибрати емоцію самостійно або отримати її випадковим чином. Наприклад, один з дітей може грати радість, інший – сум, третій – гнів, а четвертий – страх. Дітям

потрібно розуміти, що всі емоції мають право на існування і що немає "поганих" або "хороших" відчуттів.

Після цього діти отримують завдання зобразити свою емоцію за допомогою міміки, жестів та рухів. Наприклад, дитина, яка грає радість, може стрибати, посміхатися та сміятися, тоді як дитина, яка грає сум, може нахилити голову, зобразити сльози та виглядати пригніченою. Дитина, яка грає гнів, може стискати кулаки, тупати ногами та виглядати сердитою, а дитина, яка грає страх, може ховатися, тремтіти та виглядати наляканою.

Після того, як діти зобразили свої емоції, вони сідають у коло і обговорюють, як вони відчували ці емоції. Вчитель або психолог може задавати питання, щоб сприяти розвитку дітей у розумінні своїх емоцій. Наприклад, “Як ти відчував себе, коли грав радість? Що змусило тебе посміхатися?” або “Що ти відчував, коли грав гнів? Як ти справлявся з цією емоцією?”

Діти також можуть обговорювати, як вони справляються з цими емоціями у реальному житті. Наприклад, дитина, яка грала страх, може розповісти, що вона робить, коли відчуває страх, наприклад, звертається за допомогою до батьків або використовує техніки релаксації. Дитина, яка грала гнів, може поділитися, як вона заспокоюється, наприклад, робить глибокі вдихи або займається спортом.

У ході обговорення діти здобувають навички розуміння емоцій і усвідомлюють, що можуть самостійно регулювати свої реакції. Вони також дізнаються про різні способи справляння з емоціями, що сприяє формуванню їхніх навичок саморегуляції. Наприклад, діти можуть зрозуміти, що активність позитивно впливає на їхній настрій, а спілкування з другом допомагає впоратися з сумом.

2. Коло підтримки. Давайте уявимо заняття “Коло підтримки”, середовищі, де діти можуть вільно ділитися своїми переживаннями і знаходити підтримку серед однолітків. Це заняття націлене на розвиток навичок взаємодопомоги та створення безпечного простору, де кожен може вільно говорити про свої емоції.

Заняття починається з того, що діти сідають у коло, символізуючи рівність і відкритість. Вчитель або психолог пояснює, що кожен по черзі розповідатиме про ситуації, коли відчував стрес або труднощі. Це можуть бути ситуації, що спричинили негативні емоції, такі як провина, конфлікти з друзями, проблеми в навчанні або сімейні труднощі.

Коли одна дитина ділиться своєю історією, інші уважно слухають, не перебиваючи, що підтримує навчання активному слуханню та розвитку емпатії. Наприклад, одна дитина може розповісти про стрес через переїзд до нового міста і втрату старих друзів. Інші можуть ставити уточнюючі питання для кращого розуміння, наприклад: “Як ти почувався, коли дізнався про переїзд?” або “Що тобі найбільше бракує у новому місці?”.

Після того, як дитина розповіла свою історію, інші діти пропонують способи підтримки та допомоги. Вони можуть розповісти про свої ситуації або запропонувати специфічні методи, які можуть бути корисними. Наприклад, одна дитина може сказати: “Коли я переїхав, мені допомогло знайти нових друзів через спортивні секції. Можливо, ти теж можеш спробувати?” Інша дитина може додати: “Ми можемо залишатися на зв’язку через відеодзвінки та листування, щоб ти не відчував себе самотнім”.

Цей процес показує дітям, що вони не одні у своїх переживаннях і що підтримка може бути отримана від інших. Вони вчаться відкрито і висловлювати свої почуття у конструктивний спосіб, а також разом шукати рішення. Це сприяє розвитку навичок підтримки та взаємодопомоги, що критично важливо для їхнього емоційного та соціального зростання.

Після закінчення необхідно організувати обговорення, в якому діти можуть говорити про свої емоційні переживання. враження, поділитися тим, що дізналися про себе та інших, а також які навички вони змогли розвинути. Вчитель або психолог підсумовує заняття, підкреслюючи важливість підтримки, відкритого спілкування та взаємодопомоги для створення дружньої атмосфери.

Отже, “Коло підтримки” не лише навчає дітей підтримувати одне одного у важких ситуаціях, але й сприяє підвищенню емпатії, комунікативних навичок і взаєморозуміння. Це робить його важливим інструментом для формування резильєнтності та навичок [78].

Ігри на розвиток соціальних навичок

1. Командні завдання. На початку заняття діти діляться на невеликі групи, кожна з яких отримує завдання, яке вони повинні виконати разом. Завдання можуть бути різноманітними, від будівництва конструкцій з кубиків або лего до вирішення логічних задач або створення спільного проекту. Наприклад, одна група може отримати завдання побудувати міст з підручних матеріалів, а інша – розробити план для вирішення екологічної проблеми.

Під час виконання завдання діти освоюють навички спільної роботи, обговорення ідей і прийняття рішень разом. Вони можуть розподіляти ролі в команді, визначати, хто буде відповідати за яку частину завдання, і координувати свої дії. Наприклад, у групі, яка будує міст, один учень може відповідати за дизайн, інший – за збір матеріалів, а третій – за будівництво. Це сприяє зміцненню навичок планування та організації у дітей.

Крім того, командні завдання сприяють розвитку лідерських навичок. Діти можуть по черзі брати на себе роль лідера, координуючи роботу команди та приймаючи важливі рішення. Лідер може допомагати іншим членам команди, підтримувати їх та мотивувати до досягнення спільної мети. Наприклад, лідер може сказати: “Давайте спробуємо цей підхід, і якщо він не спрацює, ми знайдемо інше рішення” або “Ви чудово справляєтеся, продовжуйте в тому ж дусі!”.

Виконуючи завдання, діти вчаться взаємодіяти, застосовуючи навички продуктивного спілкування. Вони можуть активно обговорювати свої ідеї, висловлювати думки та уважно слухати інших. Це допомагає розвивати навички уважного слухання та конструктивного обговорення. Наприклад, один учень може запропонувати ідею, а інші обговорюють її переваги та недоліки, спільно знаходячи найкраще рішення.

Після завершення завдання важливо провести обговорення результатів. Діти мають можливість поділитися своїми відкриттями про себе та оточуючих, які навички вони розвинули. Вчитель або психолог може підсумувати заняття, підкресливши важливість співпраці, лідерства та ефективного спілкування у досягненні спільних цілей.

Ігри на довіру. На початку заняття діти збираються разом, і вчитель або психолог пояснює, що вони будуть виконувати завдання, які потребують довіри один до одного. Важливо підкреслити, що довіра є основою для успішної співпраці та взаємодії, і що кожен учасник має бути готовий підтримувати інших та приймати підтримку.

Одним із завдань може бути ведення з зав’язаними очима. Діти діляться на пари, і один з них зав’язує очі, а інший стає його “провідником”. Завдання полягає в тому, щоб “провідник” допоміг своєму партнеру пройти через певний маршрут, використовуючи лише голосові інструкції. Це може бути простий маршрут у класі або більш складний маршрут на вулиці. Під час виконання цього завдання діти вчаться довіряти один одному, слухати та чітко передавати інструкції. Наприклад, “провідник” може сказати: “Зроби три кроки вперед, потім поверни ліворуч і зроби ще два кроки”.

Ще одним завданням може стати підтримка під час фізичних вправ. Наприклад, діти можуть виконати вправу “падіння довіри”, де один учасник стає спиною до групи і падає назад, а інші його ловлять. Це сприяє зміцнити довіру та впевненість у своїх емоційних реакціях, що товариші завжди підтримають у складні моменти. Під час виконання вправи важливо, щоб діти були відкритими до нових ідей залишалися уважними та відповідальними, забезпечуючи безпеку своїх партнерів.

Ще одним прикладом може стати гра "лабіринт довіри", в якій діти розподіляються на команди. Кожна команда повинна пройти через імпровізований лабіринт, де один учасник веде інших із зав’язаними очима. Це завдання вимагає не тільки довіри, але й активної комунікації та співпраці. Діти

повинні обговорювати стратегії, надавати чіткі вказівки та підтримувати одне одного протягом усієї гри.

Після завершення завдань корисно організувати обговорення, в якому діти можуть говорити про свої почуття та враження. Вони здатні описати свої переживання під час виконання завдань, як вони справлялися з викликами та що дізналися про довіру і підтримку. Вчитель або психолог може підсумувати заняття, наголосивши на важливості довіри у взаємодії та співпраці [67].

Творчі майстер-класи

1. Творчість є значущий інструмент для вираження почуттів і покращення здатності до саморегуляції у дітей. Вона сприяє свободі вираження почуттів, дослідженню внутрішнього світу і пошуку шляхів для зменшення стресу. Майстер-класи з малювання, ліплення, музики або театру можуть стати чудовими можливостями для розвитку резильєнтності, адже вони заохочують дітей творчо підходити до вирішення емоційних викликів.

Художня діяльність, така як малювання, є простим і дієвим методом вираження емоцій. Діти мають можливість використовувати фарби, олівці чи крейду, створюючи картини, що відображають їхні почуття. Вони можуть зображати радість, сум, гнів або страх, що сприяє їхньому кращому розумінню та вираженню емоцій. Діти можуть ділитися своїми ідеями під час майстер-класів, що допомагає краще розуміти один одного.

Ліплення з глини чи пластиліну дає дітям можливість створювати тривимірні об’єкти, що відображають їхні емоції та думки. Це досить ефективно для дітей, які не можуть чітко сформулювати свої емоції. Процес ліплення розвиває дрібну моторику та концентрацію, а також забезпечує простір для творчого самовираження. Діти можуть створювати фігурки, які символізують їхні страхи або мрії, і обговорювати їх з групою, що сприяє розвитку емпатії та підтримки [23].

Музика є ще одним потужним засобом для вираження емоцій. Діти можуть грати на музичних інструментах, співати або створювати власні музичні композиції, які відображають їхні почуття. Наприклад, вони можуть

створювати мелодії, які виражають радість або сум, і обговорювати, як музика допомагає їм справлятися зі стресом. Майстер-класи з музики можуть включати групові заняття, де діти грають разом, що підтримує навички колективної роботи та спілкування.

Театральні заходи дозволяють дітям грати різноманітні ролі та що підтримує навички колективної роботи та спілкування. Вони можуть вигадувати історії про подолання труднощів, де персонажі зустрічаються з викликами і шукають способи їх вирішення. Це стимулює розвиток вмінь справлятися з проблемами і емоційної усвідомленості. Під час театральних майстер-класів діти можуть обговорювати свої ролі, що покращує їхні комунікаційні здібності та взаєморозуміння.

Написання історій є ефективним методом для дітей, щоб демонструвати свої емоції та розвивати методи для подолання складнощів. Вони можуть створювати персонажів, які стикаються з викликами і шукають рішення. Це стимулює творчий підхід до проблем і формує навички їх розв'язання. Під час майстер-класів діти можуть ділитися своїми творами з ровесниками та вчителем, що покращує їхні комунікаційні здібності.

Групові заняття з психологом

Ці зустрічі створюють комфортне та підтримуюче простір, в якому діти можуть вільно висловлювати свої переживання і знаходити розуміння від своїх однолітків. Психолог, який проводить заняття, є необхідним для розвитку ефективних навичок комунікації та розв'язання конфліктів і управління емоціями.

На кожному занятті психолог може запропонувати дітям поділитися своїми емоціями та переживаннями. Це можна організувати у формі “кола довіри”, де учасники по черзі представляють свої пропозиції про те, що його хвилює або радує. Наприклад, один учень може поділитися тривогою через майбутні іспити, а інший – щастям від успіхів у спорті. Цей метод сприяє усвідомленню дітьми значущості своїх емоцій і розумінню, що їхні переживання мають спільність з іншими.

Фахівець може застосовувати різні прийоми підвищення ефективності міжособистісної комунікації. Наприклад, діти можуть займатися рольовими іграми, які навчають їх слухати одне одного, висловлювати свої думки і знаходити компроміси. Коли два учні мають різні думки щодо спільного проекту, їм потрібно знайти варіант, який задовольнить обох. Психолог може допомогти цим, ставлячи питання та пропонуючи ефективні комунікаційні стратегії [39].

Важливою частиною групових занять є формування навичок ефективного вирішення суперечок. Психолог може моделювати різні конфліктні ситуації та допомагати дітям знаходити способи їх вирішення. Наприклад, діти можуть розмовляти про способи конструктивного вирішення конфліктів у школі або вдома, використовуючи техніки активного слухання, емпатії та конструктивного обговорення. Це сприяє розвитку навичок, які знайдуть застосування в реальному світі.

Психолог може навчати дітей різноманітним технікам саморегуляції, такими як глибоке дихання, медитація чи фізичні вправи. Наприклад, діти можуть навчитися заспокоюватися у стресових ситуаціях, застосовуючи техніки релаксації. Також психолог може проводити вправи, що фокусуються на розпізнаванні і вираженні емоцій, допомагаючи дітям усвідомити свої переживання і знайти позитивні способи їх вираження.

Після кожного заняття важливо організувати обговорення, де діти можуть поділитися своїми враженнями та спостереженнями. Вони можуть розповісти, що дізналися про себе і оточуючих, які навички розвинули та як можуть застосовувати їх у повсякденному житті. Психолог може підсумувати заняття, акцентуючи на важливості підтримки, відкритого спілкування та взаємодопомоги для створення дружнього й підтримуючого середовища.

2. Програми для старшої вікової групи (10-13 років)

Тренінги з розвитку соціальних навичок

Тренінг 1: “Мистецтво ефективного спілкування”

Цей тренінг складається з кількох етапів. На початку діти беруть участь у вправах на активне слухання. Вони працюють у парах, де один з учасників ділиться своїми думками про переживання, а інший уважно слухає, не перебиваючи, і потім повторює почуте своїми словами. Це підтримує формування навичок слухання та емпатичного сприйняття.

Наступним етапом є рольові ігри, де діти моделюють різні ситуації, наприклад, обговорення групового проекту або вирішення конфлікту. Вони вчаться застосовувати "я-повідомлення" для конструктивного вираження своїх почуттів, наприклад: “Я відчуваю розчарування, коли мене не слухають”. Це сприяє розвитку конструктивного спілкування.

Завершується тренінг обговоренням результатів. Діти висловлюють свої враження, які вони отримали під час обговорення, які навички вони розвинули. Вчитель або психолог підсумовує заняття, підкреслюючи важливість ефективного спілкування у повсякденному житті.

Тренінг 2: “Командна співпраця”

Сприяння розвитку вмінь у співпраці, плануванні та управлінні проблемами у команді.

Цей тренінг починається з вправ на знайомство та створення довіри у групі. Діти діляться на команди і отримують завдання, яке вони повинні виконати разом. Наприклад, вони можуть будувати міст з підручних матеріалів або розробляти план для вирішення екологічної проблеми.

Під час виконання завдання діти вчаться розподіляти ролі, планувати свої дії та координувати роботу команди. Вони обговорюють свої ідеї, висловлюють думки та знаходять компроміси [51].

Після завершення завдання команди презентують свої результати та обговорюють, що вони дізналися про співпрацю. Вчитель або психолог підсумовує заняття, підкреслюючи важливість колективної роботи та ефективної взаємодії для реалізації спільних цілей.

Тренінг 3: “Лідерство та емпатія”

Цей тренінг починається з обговорення, що таке лідерство і які якості має справжній лідер. Діти діляться своїми думками та прикладами з життя. Потім вони беруть участь у вправах, де кожен по черзі виконує роль лідера команди.

Наприклад, одна з вправ може включати організацію шкільного заходу, де лідер координує роботу команди, приймає рішення та підтримує інших учасників. Це сприяє укріпленню самостійності та впевненості у своїх силах, навички управління та здатність надихати інших.

Після виконання вправи діти обговорюють свої враження, що вони дізналися про лідерство та емпатію. Вчитель або психолог підсумовує заняття, підкреслюючи важливість підтримки та взаєморозуміння у створенні дружнього та заохочувального простору

Програми, що фокусуються на управлінні стресом, є необхідними для підтримки добробуту на емоційному та фізичному рівні дітей. Вони навчають дітей справлятися зі стресом, зменшувати тривожність та покращувати загальний стан здоров’я. Розглянемо, як можна ефективно організувати такі програми, використовуючи медитацію, дихальні вправи, йогу та фізичні активності.

Практика медитації може бути корисною для зменшення рівня стресу і поліпшення концентрації. Діти можуть навчитися простим технікам медитації, які дозволяють їм заспокоїтися і зосередитися на сьогоднішньому дні. Наприклад, можна організувати заняття, де діти сидять у зручному положенні, закривають очі та зосереджуються на своєму диханні. Вони можуть вчитися робити глибокі вдихи та видихи, відчуваючи, як повітря входить і виходить з їхнього тіла. Психолог або інструктор може використовувати спокійну музику або звуки природи, щоб створити розслаблюючу атмосферу. Після медитації діти можуть обговорювати свої відчуття та ділитися, як вони почуваються після практики.

Дихальні техніки пропонують простий і ефективний підхід до зниження рівня стресу. Діти можуть навчитися різним технікам дихання, які допомагають їм заспокоїтися у стресових ситуаціях. Наприклад, можна навчити дітей техніці

“4-7-8”, де вони роблять вдих на рахунок чотири, затримують дихання на рахунок сім і видихають на рахунок вісім. Ця техніка допомагає знизити рівень тривожності та покращити концентрацію. Іншою корисною технікою є “дихання животом”, де діти вчаться робити глибокі вдихи, використовуючи діафрагму, що допомагає зняти напругу та розслабити тіло.

Йога поєднує фізичні вправи, дихальні техніки та медитацію, що робить її чудовим інструментом для управління стресом. Діти можуть навчитися простим йогівським позам, які допомагають розслабити тіло та зняти напругу. Наприклад, можна організувати заняття з йоги, де діти виконують такі пози, як “дитяча поза”, “собака мордою вниз” або “дерево”. Під час виконання цих поз діти вчаться зосереджуватися на усвідомленні свого дихання та тілесних відчуттів, що допомагає їм заспокоїтися та зосередитися. Інструктор може також використовувати розслаблюючу музику та м’яке освітлення, щоб створити спокійну атмосферу [48].

Фізична активність є важливим елементом у стратегіях управління стресом, адже вона знижує рівень стресу і покращує загальне самопочуття. Діти можуть брати участь у різних фізичних активностях, таких як біг, плавання, танці або командні види спорту. Наприклад, можна організувати заняття з аеробіки або танців, де діти можуть активно рухатися під музику, що допомагає зняти напругу та підняти настрій. При занятті фізичними вправам відбувається вивільнення ендорфінів, які покращують настрій і зменшують. стрес.

Включення медитації, дихальних вправ, йоги та фізичних занять у програми управління стресом важливо для емоційного і фізичного благополуччя дітей. Завдяки цим програмам діти вчаться справлятися зі стресом, зменшують тривожність і покращують загальне благополуччя. Проведення таких занять формує підтримуюче середовище для формування навичок емоційної грамотності та саморегуляції, які є важливими для їхнього здорового розвитку.

Проекти з волонтерства

Волонтерські проекти для дітей є надзвичайно важливими для їхнього всебічного розвитку. Вони не лише допомагають у формуванні соціальних навичок, а також у розумінні значення допомоги іншим та розвивають у них співчуття та емпатію. Наприклад, участь у проектах, пов’язаних з допомогою у притулках для тварин, дозволяє дітям доглядати за тваринами, годувати їх та допомагати з прибиранням. Це не тільки вчить їх відповідальності, але й розвиває любов до тварин, формуючи у них почуття турботи та співчуття.

Екологічні акції, такі як прибирання парків або висадка дерев, допомагають дітям зрозуміти важливість збереження навколишнього середовища. Вони вчаться відповідальності за планету, розуміючи, що їхні вчинки можуть мати конструктивний вплив на природу. Це також сприяє розвитку екологічної свідомості та відповідального ставлення до ресурсів.

Залучення дітей до благодійних ініціатив, таких як збори коштів для нужденних чи організація ярмарків, є ефективним способом навчити їх співчуттю і соціальній відповідальності. У процесі діти вчаться працювати в команді, планувати заходи і підтримувати зв'язок з різними людьми, що покращує їхні комунікаційні навички. Такі заходи допомагають усвідомити, що навіть невеликі вчинки можуть мати великий вплив на життя інших. Участь у волонтерських проектах розвиває резильєнтність, вчить дітей долати труднощі, виявляти варіанти для вирішення складностей і не відмовлятися перед викликами. Це формує самовпевненість та здібності, які будуть важливими в їхньому майбутньому. Волонтерство може стати джерелом натхнення, відкриваючи нові хобі та інтереси, які можуть мати значення на їхню кар'єру.

Індивідуальний підхід

Застосування індивідуального підходу у процесі виховання та навчання дітей є дуже значущим, адже кожна дитина має свої специфічні потреби, інтереси та таланти. Врахування цих особливостей створює можливості для формування сприятливих умов для розвитку, забезпечуючи високу ефективність освітніх програм і тренінгів.

По-перше, індивідуальний підхід дозволяє враховувати темп навчання кожної дитини. Деякі діти швидко засвоюють нову інформацію, в той же час, коли інші потребують більше часу та підтримки. Врахування цих відмінностей допомагає уникнути стресу та перевантаження, створюючи комфортне середовище для навчання [11].

По-друге, персоналізований підхід допомагає розвивати сильні сторони дитини. Наприклад, якщо дитина має особливі здібності до математики або мистецтва, важливо підтримувати та розвивати ці таланти. Це веде до розвитку впевненості в собі та задоволення від навчання, що підвищує мотивацію.

Крім того, індивідуальний підхід у вихованні дозволяє врахувати емоційні та соціальні потреби дитини. Деякі діти потребують більше часу наодинці через свою інтровертовану натуру, а інші прагнуть більше спілкування з друзями. Це формує сприятливі умови для особистісного розвитку дитини, враховуючи її індивідуальні потреби. Індивідуальний підхід сприяє зміцненню резильєнтності у дітей. Підлаштовуючи навчальні програми під індивідуальні потреби, діти вчаться ефективно реагувати на труднощі та шукати виходи з ситуацій. Це формує їхню впевненість і розвиває навички, які будуть корисні в їхньому житті.

3.2. Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності

1. Ігрова терапія

Ігрова терапія є надзвичайно ефективним підходом для роботи з учнями початкових класів, оскільки вона враховує природну схильність дітей до гри. У цьому контексті гра стає не лише способом розваги, а й потужним інструментом для навчання та емоційної підтримки.

Через ігрову терапію діти здобувають можливість демонструвати свої емоції та внутрішні переживання в безпечному середовищі, що зменшує їхній стрес. Ігри, як правило, організовані у вигляді рольових ситуацій, де діти беруть на себе різні ролі, наприклад, вчителя, лікаря чи персонажів з улюблених

мультфільмів. Це дозволяє їм переживати різноманітні сценарії, з якими вони можуть стикатися в реальному житті, такі як конфлікти з однолітками або тривога перед важливими подіями, наприклад, виступом на сцені чи екзаменом.

У процесі ігрової терапії діти вчаться сприймати емоції як норму та знайомляться зі способами їх здорового вираження. Це може включати використання мистецьких елементів, таких як малювання чи ліплення, для візуалізації своїх почуттів, або використання іграшок для розігрування емоційно складних ситуацій.

2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

КПТ є цінним інструментом для досягнення індивідуального зростання та становлення для підлітків, оскільки цей період їхнього життя часто супроводжується емоційними коливаннями, пошуком ідентичності та соціальними викликами.

Процес КПТ починається з ідентифікації негативних автоматичних думок, які можуть бути ірраціональними або катастрофічними. Наприклад, підлітки можуть думати: "Я ніколи не знайду друзів" або "Я не зможу пройти тест". Ці думки часто формуються під впливом стресу, низької самооцінки або негативного досвіду. У рамках терапії молоді люди вчаться усвідомлювати, як ці негативні думки справляють вплив на їхні почуття та дії [66].

КПТ допомагає підліткам розпізнавати, що їхні думки не завжди відображають реальність. Наприклад, віра в те, що вони не зможуть впоратися з екзаменом, може викликати сильну тривогу, яка, у свою чергу, знижує їхню мотивацію до навчання. З часом терапевти навчають молодих людей змінювати ці негативні сприйняття на більш раціональні. Вони можуть навчитися запитувати себе: "Які докази я маю для цієї думки?" або "Чи є альтернативні погляди на цю ситуацію?"

Крім того, КПТ включає поведінкові техніки, які допомагають підліткам експериментувати з новими способами реагування на стресові ситуації. Наприклад, якщо вони бояться виступати на публіці, терапевт може допомогти їм розробити план поступового підходу до цієї ситуації — спочатку виступити

перед другом, потім перед маленькою групою, і, зрештою, перед більшою аудиторією.

Після усвідомлення негативних думок, наступним кроком є їх переосмислення. Терапевти навчають підлітків замінювати катастрофічні думки, які відображають дійсність та позитивні. Наприклад, замість думки "Я завжди провалюю екзамени", вони можуть думати "Я маю можливість підготуватися і зробити все можливе, щоб досягти успіху". Цей процес допомагає змінити ставлення до ситуацій, зменшуючи тривогу і збільшуючи впевненість у своїх силах.

КПТ також включає навчання навичкам управління стресом. Це може бути через техніки релаксації, усвідомленість або планування часу, що дає підліткам інструменти для кращого справляння з напруженими моментами. Наприклад, вони можуть навчитися створювати графік підготовки до екзаменів, що дозволить їм відчути контроль над ситуацією і зменшити стрес.

Цей підхід не тільки формує здорову самооцінку, а й забезпечує підлітків стратегіями для майбутнього, допомагаючи їм стати більш резильентними до стресу. Вони вчаться розуміти, що думки можна контролювати і що навіть у складних ситуаціях є можливість знайти вихід. Таким чином, КПТ стає важливим ресурсом, який підтримує підлітків у їхньому емоційному та соціальному розвитку.

3. Майндфулнес для молоді

Практики усвідомленості, як-от медитація та дихальні вправи, стають все популярнішими серед старшокласників, оскільки вони ефективно служать для зниження рівня стресу і тривоги. У цьому віці підлітки зіткнуться з численними викликами, зокрема такими, як навчання, соціальний тиск, підготовка до іспитів і вибір майбутньої кар'єри. Тому важливо мати інструменти для збереження емоційної рівноваги.

Сесії усвідомленого дихання можуть бути включені в уроки фізичної культури або психології, створюючи безпечний простір для учнів. Під час таких занять старшокласники вчаться зосереджуватися на своїх відчуттях і диханні, а

також на навколишньому середовищі. Це може містити базові дихальні вправи, які сприяють учням глибоко вдихати і повільно видихати, акцентуючи увагу на фізичних відчуттях у тілі.

Цей процес не лише сприяє релаксації, але й розвиває усвідомленість, дозволяючи учням краще справлятися зі стресом і зміцнювати емоційну стійкість. Використовуючи усвідомлене дихання, молодь отримує інструменти для покращення свого психоемоційного стану, що має важливе значення для їхнього загального благополуччя [47].

Важливо, що ці практики не лише допомагають зменшити тривогу, але й розвивають навички концентрації та усвідомлення, які можуть стати корисними у навчанні, а також у звичайному житті. Підлітки вчаться заспокоювати свій розум, що може позитивно вплинути на їхню здатність зосереджуватися на уроках і виконанні домашніх завдань.

Усвідомленість, або майндфулнес, є необхідним елементом для формування емоційної резилієнтності, особливо в підлітковому віці. Ця практика підтримує молодих людей у розвитку навичок усвідомлення та розпізнавання власних емоцій, що є ключовим для адекватної реакції на них. Здатність усвідомлено сприймати власні переживання не лише полегшує процес саморегуляції, але й покращує їхнє спілкування з однолітками, що сприяє створенню здоровіших соціальних зв'язків.

4. Соціальні групи підтримки

Регулярні зустрічі в рамках групи підтримки створюють неформальну атмосферу, що сприяє комфорту та свободі висловлювань. Такі зустрічі можуть мати різні формати — від обговорень і творчих активностей до ігор, що допомагають розвивати довіру між учасниками. Кожен учасник повинен мати змогу висловлювати свої думки та емоції без обмежень без страху осуду, адже це створює основу для відкритого спілкування.

Це забезпечує не лише емоційний комфорт учнів, але й формує здорові стосунки та покращує навички спілкування. Завдяки активному слуханню,

підтримці один одного та обміну переживаннями учасники розвивають глибше розуміння себе і навколишніх.

Такі групи підтримки допомагають учням знизити відчуття ізоляції, створюючи можливість для взаємодії з ровесниками, які мають подібні переживання з аналогічними викликами. Це допомагає розвивати емпатію та соціальні вміння, оскільки учні вчаться підтримувати одне одного в різних ситуаціях.

Отже, групи підтримки є цінним інструментом для формування резилієнтності. Вони надають учням можливості ефективно управляти стресом і підтримують їхній емоційний розвиток. Це закладає основи для здорових стосунків у майбутньому, що позитивно вплине на їхню здатність долати життєві труднощі та адаптуватися до змін. Завдяки такій підтримці учні стають більш упевненими в собі та здатними налагоджувати конструктивні зв'язки з іншими.

5. Техніки емоційного регулювання

Оволодіння дітьми та підлітками техніками управління емоціями є основоположним для їхнього емоційного розвитку та психічного здоров'я. У рамках цього процесу необхідно вміти усвідомлювати та передавати свої почуття, що є першим кроком до емоційної усвідомленості. Учні вчаться усвідомлювати, які емоції вони відчувають у різних ситуаціях, а також розуміти причини своїх реакцій.

Навчання управлінню емоціями включає формування ефективних стратегій реагування на різні емоційні стани. Це можуть бути техніки дихання, медитація, ведення щоденників емоцій або використання рольових ігор для практики емоційного вираження. Уміння управляти емоціями дозволяє учням знижувати рівень стресу, зменшувати тривожність і покращувати їхню здатність до вирішення конфліктів.

Уміння ефективно управляти емоціями є важливим для добробуту дітей, адже це сприяє зміцненню впевненості в собі, поліпшенню соціальних стосунків і адаптації до життєвих труднощів. Підлітки, які вміють управляти

своїми емоціями, успішніше справляються з соціальними викликами, будують корисні взаємини з ровесниками та дорослими і досягають успіхів у навчанні.

Заняття, присвячені управлінню емоціями, можуть мати різноманітні формати — від групових тренінгів до індивідуальних консультацій. Основна мета таких занять полягає в тому, щоб учасники усвідомили, що емоції є нормальними та природними реакціями на життєві ситуації. Це особливо важливо в моменти, коли діти та підлітки зустрічають нові виклики, наприклад, у вигляді навчання, соціальна адаптація або налагодження стосунків з однолітками. Заняття допомагають не лише виявляти емоції, але й вчитися їх ефективно регулювати, що в свою чергу підвищує загальну стійкість до стресу і сприяє емоційному благополуччю.

Протягом занять діти вчаться визначати, які емоції вони відчувають у різних ситуаціях. Це можна досягти, використовуючи різні інструменти, такі як обговорення емоцій у групі, рольові ігри, творчі активності (наприклад, малювання чи написання історій) або використання ігрових матеріалів, що сприяють розпізнаванню почуттів. Рольові ігри особливо ефективні, адже дозволяють дітям практикувати управління емоціями в безпечному середовищі, відпрацьовуючи реакції на можливі конфлікти чи складні ситуації.

Одним із корисних підходів є застосування малювання та щоденникових записів допомагає дітям висловлювати свої емоції в безпечний і конструктивний спосіб. Малювання може стати інструментом для візуалізації емоцій, тоді як ведення щоденника сприяє рефлексії та усвідомленню власного внутрішнього стану. Обговорення створених творів може стати стимулом для відкритого діалогу про емоції, що допомагає зменшити відчуття ізоляції.

Регулярні фізичні вправи є важливими, оскільки вони підтримують фізичний розвиток, зменшують стрес і покращують загальний настрій. Учасники можуть вивчати прості дихальні техніки або рухові практики, які можна застосовувати в стресових ситуаціях [62].

Додатково, навчання управлінню емоціями сприяє розвитку таких соціальних навичок, як емпатія та комунікація. Діти вчаться уважно слухати,

забезпечувати підтримку та конструктивно підходити до розв'язання конфліктів, що є основою здорових міжособистісних зв'язків. В результаті, вивчення технік емоційного контролю допомагає дітям та підліткам не лише усвідомити свої переживання, але й покращити їхні навички у подоланні життєвих викликів, що забезпечує основу для їхнього емоційного та соціального зростання.

6. Освітні програми про стрес та резильєнтність

Семінари та уроки на тему стресу і резильєнтності є надзвичайно важливими для учнів різного віку, оскільки вони допомагають формувати усвідомлене ставлення до власного психоемоційного стану. Ці заняття дозволяють учням не лише отримати знання про те, що таке стрес, а й зрозуміти, як він впливає на їхнє життя, від навчання до соціальних взаємодій.

У рамках таких семінарів учні вивчають основи стресових реакцій та їхню фізіологію, що допомагає їм усвідомити, чому тіло реагує певним чином у стресових ситуаціях.

Заняття, спрямовані на розвиток резильєнтності, відіграють критичну роль у формуванні здатності підлітків ефективно протистояти труднощам та відновлювати психічне здоров’я після стресових подій. Резильєнтність — це не лише вміння долати проблеми, а й здатність адаптуватися до змін, реагувати на виклики та вчитися на власному досвіді.

У рамках цих занять учні отримують можливість досліджувати різні методики та стратегії, що сприяють зниженню стресу і поліпшенню самопочуття. Серед цих практик особливу увагу приділяється усвідомленості, зокрема медитації та дихальним вправам, які навчають молодь заспокоювати розум і зосереджуватися на теперішньому моменті.

Розвинуті навички взаємодії формують підтримуюче середовище, де учні відчувають впевненість і комфорт, що має позитивний вплив на їх психоемоційне здоров'я. Розвиток цих навичок відкриває можливості для глибших зв'язків і сприяє здоровому соціальному клімату в класі.

Підлітки здатні вчитися ставити цілі і розробляти плани для їх реалізації, що допомагає їм розвинути впевненість у своїх силах та розуміння власних можливостей впливати на своє життя. Важливо, щоб у них була можливість ділитися переживаннями і мати можливість звертатися за підтримкою до інших. Це створює атмосферу довіри і взаємодопомоги, що є ключовим для розвитку їхньої резилєнтності.

Серед методів, які впроваджуються в програми розвитку резильєнтності, медитація займає особливе місце. Ця практика навчає учнів зосереджуватися на поточному моменті, що допомагає значно знизити рівень тривоги та стресу. Цей підхід допомагає учасникам розвивати усвідомленість, що дозволяє їм дистанціюватися від негативних переживань.

Також прості дихальні вправи, які учні можуть виконувати в будь-який час, коли відчувають емоційний дискомфорт, є дуже корисними. Ці техніки не лише заспокоюють, а й покращують загальне самопочуття, надаючи інструменти для саморегуляції. Крім того, фізична активність, така як йога або прогулянки, також має значний вплив на зменшення стресу, оскільки стимулює вироблення ендорфінів, які підвищують настрій.

Однак важливість соціальної підтримки не можна недооцінювати. Учні отримують знання про те, як взаємодія з друзями, родиною та вчителями може полегшити подолання труднощів. Заняття можуть включати відкриті дискусії про важливість звернення по допомогу та те, як бути підтримкою для інших.

Цей підхід не лише поглиблює розуміння теми, але й створює атмосферу відкритості та підтримки в шкільній спільноті. Висловлення своїх думок і почуттів сприяє встановленню міцних зв’язків між дітьми та їхніми однолітками. Вони усвідомлюють, що не залишаються на самоті зі своїми переживаннями і можуть знайти підтримку у тих, хто має схожий досвід та пройшов труднощі [44].

Окрім теоретичних знань, такі семінари надають практичні інструменти для управління психоемоційним станом. Учні можуть навчитися методам релаксації, дихальним технікам та стратегіям мислення, що допомагають

знижувати рівень стресу. В умовах сьогодення, коли стрес став звичним явищем, це питання набуває особливого значення.

В результаті учні формують більш стійкі особистісні якості, які допомагають їм не лише впоратися з проблемами і досягати академічних результатів та особистому житті. Вони вчаться бачити труднощі як можливості для зростання, що готує їх до майбутніх викликів у житті. Зрештою, такі програми не лише підвищують рівень резильєнтності, але й формують майбутнє покоління, готове до активної участі в суспільстві та здатне протистояти життєвим викликам.

3.3. Рекомендації для батьків і вчителів

Проаналізувавши результати дослідження, вважаємо за потрібне розробити рекомендацій для батьків і вчителів щодо підвищення резильєнтності школярів різних вікових груп. -

Молодший шкільний вік (6-8 років)

Рекомендації для батьків

1. Постійна підтримка та заохочення є критично важливими для виховання дітей початкової школи. Важливо хвалити дітей за їхні зусилля та досягнення, навіть якщо результати не завжди ідеальні. Це покращує їхнє сприйняття власних можливостей і мотивує до подальших зусиль. Наприклад, якщо дитина намагається вирішити складну задачу, похвала за її старання, незалежно від результату, підтримає її впевненість і бажання продовжувати навчання.

Важливо бути уважними до емоційних потреб дитини, надаючи їй підтримку у важкі часи та допомагаючи справлятися з невдачами. Коли дитина відчуває, що її зусилля цінують, вона стає більш впевненою у своїх здібностях і готовою до нових викликів. Наприклад, якщо дитина зазнала невдачі при виконанні завдання, важливо обговорити, що пішло не так, і разом знайти

шляхи покращення. Це дасть можливість дитині визнати, що помилки — це частина навчання, і вони не зменшують її цінності.

Створення позитивної атмосфери вдома, забезпечує дитині відчуття підтримки і безпеки, є основоположним чинником. Це може включати регулярні бесіди про її емоції та переживання, проведення часу разом та участь у її інтересах. Така підтримка формує емоційну стійкість і впевненість у собі, що є важливими для її загального розвитку та майбутніх успіхів [45].

Емоційна грамотність є основою розвитку дітей, оскільки полегшує розуміння як власних почуттів, так і почуттів інших. Уміння ідентифікувати та висловлювати свої емоції є критично важливим для особистісного розвитку Наприклад, можна організувати гру, в якій діти описують свої емоції в різних ситуаціях. Це може бути гра з картками, де представлені різні емоції, або рольові ігри, де діти грають сцени і обговорюють свої переживання.

Використання малювання для вираження емоцій є потужним методом. Діти можуть малювати свої почуття. Використання кольорів і форм полегшує дітям усвідомлення та вираження своїх емоцій. Крім того, такі творчі заняття можуть бути заспокійливими і сприяти розвитку їхніх художніх навичок.

Обговорювати з дітьми різні емоційні ситуації є важливою практикою, адже всі емоції є нормальними та значущими. Наприклад, можна поговорити про почуття дитини після конфлікту з другом або після успішного виконання завдання. Важливо пояснити, як правильно ділитися своїми емоціями, не заважаючи власному розвитку і розвитку інших. Це може передбачати навчання методам зниження напруги, зокрема глибокому диханню чи використання “тайм-ауту” для заспокоєння.

2. Навички співпраці важливі для формування позитивних стосунків з людьми. Допомагайте дітям навчитися співпрацювати, ділитися та вирішувати конфлікти. Наприклад, можна влаштувати ігри, які заохочують дітей до співпраці для досягнення спільної мети. Це допоможе їм навчитися співпрацювати і розвивати командний дух. Завдяки цим іграм діти вчаться ефективно розподіляти ролі, прислухатися до думок одне одного та спільно

працювати для досягнення спільного результату. Це не тільки сприяє розвитку командних навичок, але й допомагає дітям відчути радість від спільної роботи та досягнення мети.

Навчання дітей мирному вирішенню конфліктів є важливим елементом їхнього розвитку. Пояснюйте, чому важливо слухати інших, висловлювати власні думки та шукати компроміси. Коли виникає конфлікт, можна провести обговорення, в якому кожен з учасників матиме можливість поділитися своєю точкою зору. Слід навчити дітей ефективно слухати своїх однолітків без перебивань і поважати думки інших. Після цього разом можна шукати рішення, яке задовольнить усіх, що підвищує здатність активно слухати, емпатії та компромісу.

Необхідно спонукати дітей долучатися до соціальних ініціатив, як-от шкільні проекти, волонтерські акції або спортивні змагання. Це розширює їх коло спілкування, допомагає знаходити нових друзів і опановувати мистецтво спілкування з різними особами. Участь у таких заходах сприяє розвитку соціальної впевненості та навичок командної роботи. Не менш важливо підтримувати дітей у їхніх соціальних ініціативах, надаючи можливість самостійно організовувати та проводити заходи, що сприяє розвитку почуття відповідальності та лідерських якостей.

Підтримка незалежного мислення у дітей є суттєвим елементом їхнього розвитку. Заохочення самостійних рішень відкриває дітям шлях до усвідомлення відповідальності за свої вчинки та набути життєвих навичок. Наприклад, дозволяючи дітям самостійно вибирати вбрання або планувати свій вільний час, ми вчимо їх, що їхні рішення важливі.

Підтримка дітей у їхніх починаннях є важливою, навіть якщо вони зазнають помилок. Невдачі – це складова навчального процесу, і діти мають вчитися на них, не боятися нових спроб. Це підвищує рівень їхньої впевненості та підготовленості до життєвих ситуацій. Коли діти дізнаються, що їхня праця оцінюється, вони стають більш мотивованими до нових можливостей.

Важливим аспектом інтелектуального формування особистості дітей у початковій школі є критичне мислення. Це передбачає навчання їх аналізувати обставини, шукати альтернативи і оцінювати інформацію з різних поглядів. Задавання запитань, що спонукають до роздумів, може бути одним із методів досягнення цього. Наприклад, під час гри або виконання завдань можна запитати: “Які твої думки з цього приводу?”, “Чому так відбувається?”, “Які є способи вирішення цієї проблеми?”. Такі питання допомагають розвивати логічне мислення.

Крім того, важливо заохочувати дітей до експериментів і досліджень. Дозволяючи знаходити рішення своїх питань без сторонньої допомоги, ми сприяємо розвитку їхньої допитливості та здатності до самостійного мислення. Наприклад, можна організувати невеликі наукові експерименти вдома або в класі, де діти можуть спостерігати за результатами своїх дій і робити висновки.

Взаємозв’язки в суспільстві відіграють суттєву роль у формуванні емоційного та соціального благополуччя дітей. Від початкових років слід забезпечити ресурси для розвитку комунікаційних здібностей і роботи в команді. Це можна реалізувати через спільні ігри та заходи, які сприяють взаємодії. Наприклад, командні ігри допомагають дітям навчитися досягати спільних цілей і формують у них почуття приналежності до колективу.

Навчання дітей поваги до інших є критично важливим для розвитку ефективного спілкування. Коли ми пояснюємо, як важливо слухати думки та почуття оточуючих, ми допомагаємо їм розвивати емпатію. Діти, які вчаться враховувати думки інших, стають чутливішими до емоцій своїх однолітків, що зміцнює їхні стосунки.

Формування соціальних зв’язків залежить від комфортного середовища, де діти можуть почуватися безпечно. Дорослі можуть стати прикладом, показуючи, як налагоджувати здорові стосунки, проявляючи цікавість до інших, обмінюючись ідеями та відкрито обговорюючи труднощі. Це не лише це так само підсилює здатність працювати в команді, але й підвищує позитивну самооцінку у дітей.

Управління стресом — важлива частина розвитку дітей. Вчіть їх технік релаксації та дотримання здорових звичок, щоб полегшити стресові ситуації. Наприклад, дихальні вправи можуть стати простим способом заспокоєння в стресових ситуаціях. Важливо підтримувати фізичну активність, адже вона сприяє зменшенню стресу та поліпшенню загального самопочуття. Не менш важливо навчати дітей про значення здорового харчування і достатнього сну, оскільки це основа емоційної стабільності та готовності до життєвих викликів.

Рекомендації для вчителів

1. Індивідуальний підхід у навчанні є одним із найважливіших аспектів, що забезпечує ефективність освітнього процесу. Кожна дитина — це неповторна особистість з індивідуальними захопленнями та талантами, потребами та темпом навчання. Визнання цих відмінностей є критично важливим для формування умов, які підтримують розвиток кожного учня.

Вчителі, які дотримуються індивідуального підходу, повинні бути уважними до особливостей своїх учнів. Це передбачає не лише гнучкість у викладанні, але й здатність спостерігати і аналізувати, що саме потрібно кожній дитині. Наприклад, якщо учень має труднощі з певним предметом, важливо не лише надати йому додаткову підтримку, але й адаптувати навчальні матеріали відповідно до його стилю навчання. Це може включати використання візуальних допоміжних засобів, інтерактивних вправ або практичних завдань, що робить процес навчання більш зрозумілим і цікавим.

Коли дитина проявляє здібності в певній області, вчитель може запропонувати їй складніші завдання або проекти, які заохочують її розвиток і підвищують мотивацію. Це може бути участь у конкурсах, наукових дослідженнях або творчих заходах, що дають змогу учневі виявити свої таланти. Індивідуальний підхід також веде до підвищення самооцінки, оскільки визнання зусиль зміцнює віру в себе

2. Гарантування безпечного та сприятливого середовища є основою емоційного і соціального благополуччя дітей. Важливо, щоб вчителі створювали атмосферу довіри і взаємоповаги, де кожна дитина могла б вільно

виражати свої думки та почуття. Це передбачає не лише фізичну безпеку в класі, але й емоційну, коли учні відчувають, що їхні переживання і думки важливі. Відкритість і доступність вчителя у спілкуванні з дітьми сприяє формуванню здорових стосунків, які заохочують учнів звертатися за підтримкою, коли вони відчувають труднощі.

У контексті підтримуючого середовища важливо впроваджувати позитивну дисципліну. Замість того, щоб карати учнів за помилки, вчителі можуть акцентувати увагу на заохоченні позитивної поведінки. Це можна втілити за допомогою систему винагород або просто через визнання зусиль учнів. Наприклад, замість того, щоб ставити зауваження за відволікання на уроці, вчитель може похвалити тих, хто активно бере участь у обговореннях. Таке ставлення сприяє розвитку впевненості у дітей і допомагає їм відчувати себе частиною шкільної спільноти, де кожен має право на помилку та можливість вчитися.

Підтримуюче середовище в навчанні включає вміння слухати дітей. Якщо вчителі відкриті до проблем учнів і надають емоційну підтримку в непростих ситуаціях, це дозволяє дітям усвідомлювати свою унікальність. Учні, які знають, що їхні думки і почуття враховуються, швидше стають активними учасниками навчального процесу. Вони відчувають комфорт у класі та формують навички міжособистісного спілкування, важливі для їхнього майбутнього.

Підтримуюче середовище в освіті залежить від вміння слухати дітей. Якщо вчителі враховують проблеми учнів і надають емоційну підтримку, це сприяє усвідомленню дітьми своєї важливості. Учні, які знають, що їхні думки і почуття важливі, стають більш активними учасниками навчального процесу. Вони почуваються комфортно у класі та розвивають міжособистісні навички, необхідні для майбутнього.

Крім того, рольові ігри є відмінним способом для дітей практикувати комунікацію в безпечному середовищі. Беручи участь у різних ролях, діти

здобувають навички бачити ситуацію з інших сторін, що покращує їхню емпатію та взаєморозуміння.

Розвиток комунікативних навичок також включає навчання активного слухання. Діти повинні навчитися не лише висловлювати свої думки, але й уважно слухати інших. Це означає вміння задавати питання для уточнення, проявляти цікавість до сказаного і реагувати на емоції співрозмовників. Ці навички допоможуть учням у освітньому та соціальному розвитку, адже здатність слухати і розуміти інших є важливою для побудови здорових взаємин.

Підтримка дітей у прийнятті самостійних рішень є важливим кроком у їхньому розвитку. Вчителі можуть налаштувати середовище, де учні можуть самостійно обирати теми для проектів або способи виконання завдань. Це не лише формує у дітей відчуття відповідальності, але й розвиває їхні навички ухвалення рішень. Якщо діти усвідомлюють, що їхні рішення важливі, вони стають більш зацікавленими і активно залученими до освітнього процесу.

Важливо також підтримувати дітей у їхніх починаннях, навіть якщо вони роблять помилки. Помилки — це природна частина навчання, і необхідно, щоб діти формували свої вміння на них, а не боялися пробувати знову. здатні підтримати учнів у їхньому розумінні, що невдачі не є кінцем світу, а швидше — можливістю для зростання. Це формує у дітей впевненість у своїх силах і готовність до викликів у майбутньому.

5.Крім того, самостійність у навчанні може бути підтримана через різноманітні проекти, де учні можуть працювати в групах або індивідуально. Наприклад, завдання на створення наукового проекту може дозволити дітям самостійно досліджувати тему, обирати методи і результати. Таке рішення сприяє не лише зміцненню критичного мислення, але й формує у дітей відчуття гордості за свою працю. В результаті вони стають більш упевненими у своїх здібностях і готовими до нових викликів.

Формування здатності до критичного аналізу у молодших школярів є істотним для їхнього інтелектуального зростання та підготовки до життя в сучасному світі. Вчителі можуть заохочувати дітей аналізувати різні ситуації,

задаючи відкриті питання, які спонукають до роздумів. Наприклад, запитання на кшталт “Що ти думаєш про це?” або “Як ми можемо вирішити цю проблему?” стимулюють учнів мислити логічно і оцінювати інформацію, а також заохочують їх до пошуку альтернативних рішень.

Також необхідно створити умови, що дозволяють дітям експериментувати і проводити дослідження. Дослідження можуть включати наукові експерименти, групові проекти або обговорення тем, які цікаві учням. Це не лише сприяє розвитку їхньої допитливості, але й допомагає формувати вміння самостійно мислити та осягати відповіді на поставлені питання. Діти, що мають можливість самостійно досліджувати і робити висновки, стають більш залученими в навчання і не бояться помилок.

Також важливо навчати дітей критично підходити до інформації, що надходить з різних джерел. В умовах інформаційного перевантаження, яке характерне для сучасного світу, вміння фільтрувати, аналізувати та оцінювати дані є надзвичайно цінним. Вчителі можуть сформувати у дітей навички відрізняти об’єктивні дані від суб’єктивних суджень., а також як перевіряти джерела інформації. Цей підхід допоможе учням стати більш свідомими споживачами інформації та розвине їхню здатність приймати обґрунтовані рішення.

6. Соціальні зв’язки відіграють суттєву роль у емоційному та соціальному зростанні дітей. Вчителі можуть підтримати учнів у розвитку конструктивних стосунків з однолітками, навчаючи їх важливим навичкам спілкування і співпраці. Організація спільних ігор і заходів, де діти можуть взаємодіяти, ділитися і колективна робота може виявитися одним із результативних підходів для досягнення цієї мети. Наприклад, групові проекти, командні ігри або художні заходи розвивають соціальні навички та почуття приналежності.

Важливо також навчати дітей поваги до інших. Це може бути реалізовано через обговорення значення сприйняття та врахування думок і емоцій оточуючих. Діти, які цінують емпатію, краще спілкуються з ровесниками і створюють стійкі стосунки. Вчителі здатні сприяти зростанню цих

характеристик, проводячи активності, що заохочують взаємодію, наприклад, рольові ігри, в яких учні перевтілюються у різних персонажів і намагаються зрозуміти перспективи інших.

Соціальні зв’язки підвищують емоційне благополуччя дітей і підтримують їх у формуванні навичок мирного вирішення суперечок. Вчителі можуть навчити учнів, як конструктивно обговорювати суперечки і знаходити баланс між різними інтересами. Ці навички будуть корисні їм не лише в шкільному житті, але й у майбутньому, адже здатність конструктивно взаємодіяти є запорукою успішних стосунків.

7. Навчання управлінню стресом є ключовим елементом розвитку дітей, оскільки стрес може негативно позначитися на їхньому емоційному та фізичному благополуччі. Вчителі можуть запроваджувати базові техніки релаксації, що допоможуть дітям у стресових ситуаціях. Наприклад, дихальні вправи, медитація і розслаблюючі практики можуть бути ефективними для зниження рівня тривожності. Важливо, щоб учні мали змогу використовувати ці техніки на регулярній основі.

Фізична активність є важливим фактором у зниженні стресу. Вчителі можуть заохочувати учнів до участі в спортивних змаганнях, танцях або активних іграх. Це допомагає не лише зняти напругу, але й має позитивний ефект на загальний стан організму та настрій дітей. Постійні активності у спорті сприяють вивільненню ендорфінів, які підвищують настрій і зменшують стресові відчуття.

Важливо також навчати дітей основам здорового способу життя, зокрема важливості харчування з високим вмістом корисних речовин та належного сну. Правильне харчування сприяє фізичному розвитку і надає необхідну енергію для активного навчання. Достатній сон, в свою чергу, є ключовим для відновлення сил і покращення концентрації. Коли діти знають, як підтримувати свій фізичний стан, вони розвивають стійкість до стресу і можуть легше справлятися з викликами, що з'являються в їхньому житті.

Середній шкільний вік (11-14 років)

Рекомендації для батьків

1. Заохочення дітей до самостійного прийняття рішень і відповідальності за свої вчинки є важливим етапом у їхньому розвитку. У цьому віці діти починають шукати свою незалежність і бажають самостійно справлятися з труднощами. Батьки можуть підтримувати цей процес, надаючи дітям можливість робити вибір і нести відповідальність за свої рішення. Наприклад, можна дозволити дитині самостійно планувати свій день або вибирати позашкільні заняття. Важливо також обговорювати з дітьми наслідки їхніх рішень, допомагаючи їм зрозуміти, що кожна дія має свої наслідки. Це сприятиме формуванню незалежності та почуття відповідальності.

2. Критичне мислення є важливою основою інтелектуального зростання дітей, оскільки він спонукає їх ставити під питання інформацію, розглядати альтернативні погляди та приймати обґрунтовані рішення. Важливо навчити дітей не лише сприймати факти, але й розуміти, як ці факти пов’язані між собою, а також які наслідки можуть виникнути в результаті їхніх дій.

Одним із способів сприяння розвитку критичного мислення є залучення дітей до обговорення актуальних тем, таких як новини, соціальні проблеми або навіть шкільні проекти. Задаючи питання, які спонукають до роздумів, наприклад, “Що ти думаєш про це?” або “Чому це сталося?”, ви заохочуєте дітей формулювати свої думки, аргументувати їх і слухати думки інших. Такі дискусії допомагають дітям розвивати навички логічного мислення і вміння аналізувати інформацію.

Крім того, важливо заохочувати дітей до експериментів і досліджень. Наприклад, можна організовувати наукові проекти або творчі завдання, які спонукають їх самостійно знаходити відповіді на свої запитання. Це може включати проведення експериментів, створення моделей чи участь у дослідницьких заходах. Завдяки цьому діти розвивають не лише критичне мислення, а й допитливість, яка спонукає їх досліджувати навколишній світ.

Також варто впроваджувати навчальні методики, що допомагають розвивати навички критичного мислення, наприклад, використання кейс-

методів, рольових ігор або проектної діяльності. Це дозволяє дітям практично застосовувати свої знання і навички, що робить навчання більш інтерактивним і цікавим.

3. Взаємозв'язки між дітьми суттєво впливають на їхній емоційний та соціальний прогрес, оскільки формують їхню особистість, самооцінку та вміння співпрацювати. У сучасному світі, де взаємодія з іншими є критично важливою для успіху, навчання дітей налагоджувати вдале спілкування з однолітками та дорослими набуває особливої значущості.

Передусім, розвиток комунікативних навичок слугує основою для створення соціальних зв’язків. Вчителі та батьки можуть навчити дітей правильно висловлювати свої думки та емоції, а також уважно слухати інших. Це можна втілити через рольові ігри, спільні обговорення чи дебати, які сприяють створенню впевненості у спілкуванні.

По-друге, важливо організовувати заходи, які стимулюють взаємодію між дітьми. Це можуть бути різноманітні розваги, а також спільні заходи, волонтерські ініціативи або спортивні змагання, які підтримують командну роботу. У таких умовах діти вчаться ділитися, співпрацювати та вирішувати конфлікти — все це є ключовими елементами здорових стосунків. Залучення дітей до групових активностей допомагає їм розширити коло спілкування та знайти нових друзів.

Крім того, навчання поваги до інших є критично важливим. Діти повинні усвідомлювати, що всі люди мають різні думки, почуття і життєві історії. Підкреслюючи важливість слухати і враховувати думки інших, дорослі можуть допомогти дітям розвивати емпатію. Це, в свою чергу, сприяє зміцненню соціальних зв'язків і зменшенню конфліктів, оскільки діти вчаться усвідомлювати, що їхні дії можуть мати наслідки для інших та вплинути на їх почуття.

4. Розвиток емоційної грамотності є суттєвим елементом у вихованні дітей. Заохочуйте їх ідентифікувати та називати свої емоції, а також шукати шляхи для їх вираження. Наприклад, можна грати в гру, де діти описують свої

почуття в різних ситуаціях або малюють їх. Це сприятиме розвитку усвідомлення власних почуттів і почуттів інших, а також умінь контролювати емоційні реакції. Важливо також обговорювати емоційні ситуації, підкреслюючи, що всі емоції є природними і важливими, і їх потрібно вміти адекватно виражати.

5. Соціальні навички є критично важливими для успішної взаємодії з іншими. Допомагайте дітям навчитися співпрацювати, ділитися і знаходити злагоду в конфліктних ситуаціях. Наприклад, організуйте спільні ігри, що вимагатимуть від дітей колективних зусиль для досягнення спільної мети. Це допоможе їм розвивати командний дух. Також необхідно прищеплювати дітям вміння слухати та висловлювати свої погляди і шукати компроміси, що забезпечить їм здорові стосунки в майбутньому.

6. Постійна підтримка та заохочення є фундаментальними аспектами виховання дітей середнього шкільного віку, адже в цей період вони переживають значні емоційні, соціальні та інтелектуальні зміни. Цей етап життя часто супроводжується переживаннями, пов’язаними зі самооцінкою, самостійністю та прагненням до визнання. Тому важливо створювати таке середовище, де діти відчувають підтримку і мотивацію.

По-перше, важливо хвалити дітей за їхні зусилля, а не лише за результати. Це допомагає формувати у них позитивну самооцінку та розуміння того, що зусилля, які вони прикладають, є цінними. Наприклад, якщо дитина намагається вирішити складну задачу, навіть якщо вона не досягла успіху, похвала за старання та наполегливість може стати сильним стимулом для неї. Це допомагає розвивати вміння долати труднощі і сприймати невдачі як частину процесу навчання, а не як щось, що їх визначає.

Крім того, підтримка емоційних потреб дитини є критично важливою. Діти можуть стикатися з різними викликами, від соціальних тисків до навчальних труднощів. Дорослі повинні бути уважними до емоційних станів дітей, слухати їх і надавати підтримку в важкі моменти. Це може включати прості розмови про їхні переживання, допомогу у вирішенні конфліктів з

однолітками або просто надання плеча, на яке можна спертися. Важливо дати зрозуміти дітям відчути, що вони не самотні у своїх труднощах, і що завжди є хтось, хто готовий вислухати та підтримати їх.

Також варто заохочувати дітей до відкритого обговорення своїх почуттів. Це може охоплювати навчання дітей розпізнавати і висловлювати свої емоції, а також шукати здорові шляхи їх вираження. Наприклад, заохочуйте їх ділитися своїми переживаннями, навіть якщо це стосується негативних емоцій. Таке відкриття може допомогти зняти психологічне навантаження і зміцнити довіру між дітьми і дорослими.

Навчання управлінню стресом є важливим елементом у вихованні дітей. Вчіть їх технікам релаксації, управлінню часом і принципам здорового способу життя, щоб вони могли краще справлятися зі стресовими ситуаціями. Наприклад, дихальні вправи можуть стати корисними у моменти напруги. Заохочуйте дітей до фізичної активності, завдяки цьому вона сприяє зниженню стресу та підвищенню загального благополуччя. Також важливо навчати дітей основам здорового харчування і достатнього сну, які сприяють емоційній стабільності і підготовленості до життєвих викликів.

Рекомендації для вчителів

1. Важливим аспектом ефективного навчання є врахування індивідуальних потреб і особливостей кожної дитини. Діти в цьому віці мають різні інтереси, здібності та темпи навчання. Вчителі повинні уважно слідкувати за цими відмінностями і адаптувати свої методи викладання відповідно до потреб кожного учня. Наприклад, якщо дитина стикається з труднощами в певному предметі, важливо надати їй додаткову підтримку та пояснення. З іншого боку, якщо дитина демонструє високі результати, їй слід запропонувати складніші завдання для подальшого розвитку. Такий підхід допоможе дітям відчути себе цінними і успішними, що в свою чергу підвищить їхню мотивацію до навчання.

2. Забезпечення безпечного і підтримуючого середовища є важливим аспектом емоційного і соціального добробуту дітей. Вчителі повинні

створювати атмосферу довіри та взаємоповаги, де діти можуть висловлювати свої думки та почуття, допомагає у розвитку конструктивних стосунків. Це також передбачає підтримку позитивної дисципліни, акцентуючи увагу на заохоченні позитивної поведінки, а не на покаранні за помилки. Важливо бути відкритими до спілкування з дітьми, слухати їхні проблеми і надавати емоційну підтримку в важкі моменти. Така атмосфера допомагає дітям розвивати впевненість і відчувати свою роль у шкільному середовищі.

3. Вміння ефективно спілкуватися є важливим для дітей, тому вчителі повинні активно допомагати їм у цій сфері. Це можливо через різноманітні групові активності, дискусії та рольові ігри, що дають можливість практикувати навички спілкування. Активне слухання також відіграє важливу роль, оскільки дозволяє зрозуміти потреби і почуття інших воно допомагає дітям уважно сприймати інформацію і відповідати на слова інших. Це розвиває емпатію та взаєморозуміння, що є суттєвими для їхнього соціального розвитку.

4. Сприяння самостійності у прийнятті рішень є суттєвим для дітей.. Вчителі можуть дати учням можливість обирати, наприклад, теми для проектів чи способи виконання завдань. Це допомагає розвивати відповідальність за власні дії та навички ухвалення рішень. Підтримка дітей у їхніх ініціативах, навіть у випадку помилок, є важливою. Помилки — це частина процесу навчання, і учні повинні вчитися на них, не боятися знову спробувати. Це сприятиме їхній впевненості і готовності до нових викликів.

5. Розвиток мислення у дітей середнього шкільного віку є ключовим аспектом їхнього інтелектуального прогресу. У цей період діти не лише засвоюють нові знання, але й починають активно взаємодіяти з ними, аналізувати і переосмислювати інформацію. Вчителі можуть відігравати важливу роль у цьому процесі, спонукаючи дітей до критичного мислення та роздумів над різними ситуаціями.

Одним із способів стимулювання мислення є постановка відкритих запитань, які спонукають дітей розмірковувати і формувати власні думки. Запитання, як-от “Що ти думаєш про це?”, “Чому це сталося?” або “Які

можливі рішення ми можемо обговорити?", заохочують учнів не лише висловлювати свою думку, а й підтримувати дискусію з однокласниками. Це створює середовище, в якому діти можуть вчитися один у одного, розширювати свої погляди та розвивати навички аргументації.

Крім того, важливо заохочувати експериментування і дослідження. Діти мають можливість самостійно шукати відповіді на свої запитання, що допомагає їм не лише засвоювати знання, але й розвивати навички самостійного мислення. Наприклад, вчителі можуть організовувати проекти, в яких учні досліджують різні теми, збирають інформацію та представляють свої висновки. Це не лише підвищує їхню допитливість, але й вчить працювати в команді та ефективно презентувати результати.

Також важливо створювати сприятливе середовище для розвитку критичного мислення. Діти повинні відчувати себе вільними у висловлюванні своїх думок і питань, навіть якщо їхні ідеї можуть бути незвичними або суперечливими. Створення безпечного простору для обговорення ідей допомагає їм бути більш впевненими у своїх висловлюваннях.

6. Загалом, розвиток мислення у середньому шкільному віці – це комплексний процес, який вимагає активного залучення як з боку вчителів, так і з боку самих учнів. Завдяки належному підходу, діти не лише покращують свої інтелектуальні здібності, але й стають більш самостійними, критично настроєними особистостями, готовими до вирішення складних завдань у майбутньому.Важливість соціальних зв'язків у контексті емоційного та соціального розвитку дітей є очевидною. Вчителі повинні допомагати розвитку здорових стосунків у дітей, навчаючи їх навичкам комунікації та спільної роботи. Організовуйте спільні активності, що сприяють взаємодії дітей одне з одним, вчитися ділитися і працювати в команді. Важливо також навчати дітей поваги до інших, пояснюючи, як важливо слухати і брати до уваги почуття та думки інших людей. Це допоможе дітям розвивати емпатію і будувати здорових і міцних стосунків з однолітками є важливим елементом емоційної стабільності. для їхнього соціального благополуччя.

ВИСНОВКИ

У першому розділі роботи було глибоко досліджено поняття резильєнтності, яке виявляється ключовим для розуміння того, як індивіди справляються зі стресом та адаптуються до складних життєвих ситуацій.

В підрозділі 1.1 розглядалося основне визначення резильєнтності, що охоплює здатність особи до відновлення після стресу, криз або травм. Було підкреслено, що резильєнтність не є фіксованою характеристикою, а динамічним процесом, який залежить від багатьох факторів, таких як соціальне середовище, індивідуальні навички та ресурси.

У підрозділі 1.2 представлено різні моделі резильєнтності в психології, які дозволяють глибше зрозуміти механізми, що лежать в основі цього феномена. Зокрема, розглянуто моделі, що акцентують увагу на взаємодії між особистісними рисами, соціальними зв’язками та зовнішніми чинниками. Це включає модель стресу та копінгу, що акцентує на тому, як особа використовує свої ресурси для подолання труднощів. Розгляд цих моделей підкреслює, що резильєнтність може проявлятися по-різному у різних людей в залежності від їхніх життєвих обставин.

Підрозділ 1.3 присвячено віковим особливостям розвитку резильєнтності у дітей та підлітків. Виявлено, що в різних вікових групах резильєнтність має специфічні характеристики, які залежать від етапів розвитку. Наприклад, молодші діти часто покладаються на підтримку дорослих і формують свою резильєнтність через соціальні зв’язки та емоційні ресурси, тоді як підлітки стають більш автономними в управлінні стресом і вчаться самостійно вирішувати проблеми. Це підкреслює важливість врахування вікових факторів при розробці програм підтримки, що сприяють розвитку резильєнтності у школярів. Загалом, перший розділ роботи створює теоретичну базу для подальшого дослідження емпіричних аспектів резильєнтності, зосереджуючи увагу на її складності та багатогранності.

Другий розділ роботи, присвячений емпіричному дослідженню резильєнтності, виявив суттєві відмінності в прояві цієї якості у молодших і середніх школярів. У підрозділі 2.1, описуючи вибірку та методи дослідження, було зазначено, що обрані методики дозволили глибоко дослідити особливості адаптації учнів до стресових ситуацій. Цей етап забезпечив необхідну базу для подальшого аналізу результатів.

Підрозділи 2.2 і 2.3 сконцентрувалися на аналізі резильєнтності в молодшій та середній шкільній вікових групах. Результати показали, що молодші школярі значною мірою покладаються на емоційну підтримку дорослих, таких як батьки та вчителі. Вони ще не мають достатніх ресурсів для самостійного вирішення стресових ситуацій, тому залежать від зовнішніх джерел підтримки. Натомість підлітки демонструють більшу автономію, прагнучи розвивати власні стратегії подолання стресу, що свідчить про їхнє зростання в емоційній зрілості. Це вказує на необхідність адаптації підходів до роботи з дітьми, що враховують їхній віковий розвиток та індивідуальні потреби.

Порівняльний аналіз резильєнтності в різних вікових групах, представлений у підрозділі 2.4, підтвердив важливість індивідуалізації підходів у підтримці розвитку резильєнтності. Було виявлено, що стратегії, які працюють з молодшими школярами, можуть бути неефективними для підлітків, які потребують більш складних і автономних методів. Це підкреслює необхідність розробки цілеспрямованих програм підтримки, які б враховували вікові особливості та потреби учнів, що, в свою чергу, може сприяти більш ефективному розвитку їхньої резильєнтності в умовах сучасного навчального середовища.

У третьому розділі магістерської роботи були розроблені рекомендації, спрямовані на розвиток резильєнтності серед школярів різних вікових груп. У пункті 3.1 розглядаються різні формати навчальних програм, які сприяють формуванню резильєнтності у школярів. Це можуть бути як короткострокові тренінги, так і тривалі програми, що включають інтерактивні вправи, рольові

ігри та групові обговорення. Ці програми спрямовані на розвиток навичок подолання стресу, емоційного регулювання та соціальної взаємодії. Вони можуть бути адаптовані для різних вікових груп, щоб враховувати специфіку розвитку дітей і підлітків. Такий підхід допомагає учням отримати практичні інструменти для вирішення проблем та покращення психоемоційного стану.

У пункті 3.2 акцентується увага на конкретних методах, які можуть бути використані психологами та педагогами для роботи з учнями. Це можуть бути когнітивно-поведінкові техніки, що допомагають ідентифікувати та змінювати негативні думки, або практики майндфулнесу, що навчають учнів зосереджуватися на теперішньому моменті. Інтервенції також включають ігрову терапію для молодших школярів, де через гру діти можуть безпечно виражати свої емоції та навчатися справлятися зі стресом. Психологічні інтервенції мають бути спрямовані на підтримку індивідуального розвитку кожного учня, враховуючи їхні потреби та особливості.

У пункті 3.3 пропонуються конкретні заходи, які можуть вжити батьки та педагоги для підвищення резильєнтності у дітей. Батькам рекомендується створювати середовище підтримки, де діти можуть вільно висловлювати свої переживання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ahmed N. News of war can impact your mental health – here's how to cope. URL: https://theconversation.com/news-of-warcan-impact-your-mental-health-heres-how-to-cope-178734 (дата звернення: 01.10.2024).

2. American Psychological Association. Resilience. URL: https://www.apa.org/topics/resilience (дата звернення: 01.10.2024).

3. APA Dictionary of Psychology. *Resilience.* 2023. URL: https://dictionary.apa.org/resilience (дата звернення: 01.10.2024).

4. BabićR., Babić M., Rastović P ., Ćurlin M., Šimić J .,Mandić K., Pavlović K. *Resilience in Health and Illness. sychiatr Danub.* 2020 № 32 (Suppl 2). P. 226-232. URL:https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32970640/ (дата звернення: 01.10.2024).

5. Bilynska M., Korolchuk O. The role of national resilience in public administration reforming. *Yearbook of Department "Administration and management.* 2018. Vol. 3. P. 24–45. URL: http://surl.li/szvnqc (дата звернення: 01.10.2024).

6. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2008 S(1), 101–113. URL: https://doi.org/10.1037/1942-9681.s.1.101 (дата звернення: 01.10.2024).

7. Chemers M. M., Hu L., & Garcia B. F. (). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology.* 2001. № 93(1). P. 55–64. URL: https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55 (дата звернення: 01.10.2024).

8. Cherry K. What Is Resilience? Verywell mind. 2022. URL: https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059 (дата звернення: 01.10.2024).

9. Cicchetti D. Annual Research Review: Resilient Functioning in Maltreated Children — Past, Present, and Future Perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*. 2013. Vol. 54. № 4.

10. Connor K., & Davidson J. (). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. № 18(2). P. 76–82. URL: https://doi.org/10.1002/da.10113 (дата звернення: 01.10.2024).

11. Enes R., & Tahsin I. (). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2016. № 16(1), P.187–208. URL: https://doi.org/10.12738/estp.2016.1.0058 (дата звернення: 01.10.2024).

12. Fryer L. (Latent) transitions to learning at university: A latent profile transition analysis of first-year Japanese students. *Higher Education*. 2016. № 73(3), P. 519–537. URL: https://doi.org/10.1007/s10734-016-0094-9 (дата звернення: 01.10.2024).

13. Gonta I., & Bulgac A. The adaptation of students to the academic environment in university. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2019. № 11(3). P. 34–44. URL: https://doi.org/10.18662/rrem/137 (дата звернення: 01.10.2024).

14. Gonzalez S., Moore E., Newton M., & Galli N. (). Validity and reliability of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise.* 2016. № 23. P. 31–39. URL: https://doi.org/10.1016/j. psychsport.2015.10.005 (дата звернення: 01.10.2024).

15. Grygorenko Z., Naydonova G. (2023). The concept of «resilience»: history of formation and approaches to definition. *Public Administration and Law Review*, № 2. P. 76–88. URL: https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88 (дата звернення: 01.10.2024).

16. Hellerstein D. «How can I become more resilient?» How new research can help us cope with postmodern stresses. *Psychology today*. 2011. URL: https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient (дата звернення: 01.10.2024).

17. Herrman H., Stewart Donna E., Diaz-Granados N., Berger Elena L., Jackson B., Yuen T. What is sustainability? *Can J Psychiatry*. 2011. № 56(5). P. 258-265. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21586191/ (дата звернення: 01.10.2024).

18. Karatas Z., Ersoy M. A., & Cakar F. S. Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies.* 2011. № 4(4). P. 84-91. URL: https://doi.org/10.5539/ies.v4n4p84 (дата звернення: 01.10.2024).

19. Lee Ji, Nam Suk, Kim A-Reum, Kim Boram, Lee Minyoung & Lee Sang Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling & Development*. 2013. № 91(3). URL: https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x. (дата звернення: 01.10.2024).

20. Luthans F. Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Executive*. 2002. № 16. P. 57-75.

21. Luthar S. S. Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades. Developmental Psychopatholo-gy. Vol. 3. Risk, Disorder, and Adaptation. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. 2006. P. 739–795. (дата звернення: 01.10.2024).

22. Luthar S. S., Cicchetti D.,Becker B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development.* 2000. Vol. 71. № 3. P. 543–562. URL: https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164. (дата звернення: 01.10.2024).

23. Maddi S.R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*. 2005. Vol. 60. № 3. P. 261–262.

24. Margalit M., & Idan O. Resilience and hope theory: An expanded paradigm for learning disabilities research. *Thalamus*, 2004. №22(1). P. 58-64.

25. Masten A. S., Cicchetti D. Resilience in Development: Progress and Transformation. *Developmental Psychopathology: Risk, Resilience, and Intervention.* 2016. Vol. 4. P. 271-333.

26. Masten A. S. Ordinary magic: resilience processes in development. *American psychologist.* 2001. Vol. 56. №. 3. P. 227–238.

27. Mills A. Resilient and responsive health systems in a changing world. *Health and Planning*. 2017. Vol. 32. P. 3. URL: https://academic.oup.com/heapol/article/32/suppl_3/iii1/4621481 (дата звернення: 01.10.2024).

28. Murthy R. S., & Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 2006. № 5(1). P. 25–30.

29. Nelson K., Smith J., & Clarke J. Enhancing the transition of commencing students into university: an institution-wide approach. *Higher Education Research and Development*, 2012. № 31(2). P. 185–199. URL: https://doi.org/10.1080/07294360.2011.556108 (дата звернення: 01.10.2024).

30. NemethD., Olivier T. Innovative approachesto individual andcommunity resilience. Academic Press. 198 p.

31. Panter-Brick C., Leckman J. F. Editorial Commentary: Resilience in Child Development-Interconnected Pathways to Wellbeing. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2013. Vol. 54. № 4. P. 333–336.

32. Stainton A. et al Resilience as a multimodal dynamic process. *Early intervention in psychiatry.* 2018. Vol. 13, № 4. P. 725–732. URL: https://doi.org/10.1111/eip.12726 (дата звернення: 01.10.2024).

33. Rice V., & Liu B. Personal resilience and coping with implications for work. *Part I: A review. Work (Reading, Mass.)*, 2016. № 54(2), P. 325–333.

34. Richardson G. E., Neiger B., Jensen S., Kumpfer K. The resiliency model. *Health Education*.1990. № 21. P. 33–39.

35. Rutter M. Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57. № 3. P. 316–331.

36. Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L. L., Ricci G., Tartaglini D., & Tambone V. Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*. 2019. № 55(11). P. 745.

37. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience Defnitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5. № 1. P. 1–14.

38. Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience: Working Paper 13. URL: https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2015/05/The-Science-of-Resilience.pdf (дата звернення: 01.10.2024).

39. Terluin, B., van Marwijk, H. W., Adèr, H. J., de Vet, H. C., Penninx, B. W., Hermens, M. L., van Boeijen, C. A., van Balkom, A. J., van der Klink, J. J., & Stalman, W. A. The Four-Dimensional Symptom Questionnaire (4DSQ): a validation study of a multidimensional self-report questionnaire to assess distress, depression, anxiety and somatization. *BMC psychiatry*. 2006. № 6(34). https://doi.org/10.1186/1471-244X-6-34 (дата звернення: 01.10.2024).

40. The road to resilience. Brochure of American Psychological Association. URL: https://www.uis.edu/counselingcenter/wpcontent/uploads/sites/87/2013/04/the_road_to_resilience.pdf (дата звернення: 01.10.2024).

41. Ungar M. Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*. 2018. № 23(4). P.34. https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434 (дата звернення: 01.10.2024).

42. Ungar M., Ghazinour M., Richter J. Annual Research Review: What is Resilience within the Social Ecology of Human Development? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2013. Vol. 54. № 4. P. 348–366.

43. Werner E. Children and War: Risk, Resilience and Recovery. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22559130/ (дата звернення: 01.10.2024).

44. Werner E. Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 2007. № 5(1), P. 47-51. URL: https://www.researchgate.net/publication/13922176_Vulnerable_but_invincible_High_risk_children_from_birth_to_adulthood_European_Child_Adolescent_Psychiatry_51_47-51 (дата звернення: 01.10.2024).

45. Андросович К. А. Психологічні чинники соціальної адаптації першокурсників в умовах освітнього середовища професійно-технічного навчального закладу : дис канд. психол. наук : 19.00.05 / ; Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. Сєвєродонецьк, 2015. 274 с.

46. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice.* 2019. № 4(4). URL: https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219 (дата звернення: 01.10.2024).

47. Афузова Г. В. Психологічні особливості професійної спрямованості майбутнього психолога на корекційну підтримку дітей з психофізичними вадами : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.08; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 252 с.

48. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості психічного здоров’я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. *Габітус.* 2022. Вип. 41. С. 278–283.

49. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. *Національна безпека України в умовах сучасних викликів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 22 серпня 2023 р. Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій»,* 2023. С. 22–25.

50. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

51. Білинська М.М., Корольчук О.Л. Терміни: Національна резильєнтність (стресостійкість). Публічне управління : термінол. словник / уклад. : В.С. Куйбіда, М.М. Білинська, О.М. Петроє та ін. ; за заг. ред. В.С. Куйбіди, М.М. Білинської, О.М. Петроє. Київ : НАДУ, 2018. С. 101.

52. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України. 2021. URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnihzagroz.html (дата звернення: 01.10.2024).

53. Ваништендаль С. Резильєнтність на практиці. Касіта - простий інструмент для складної задачі; пер. А. Герцик. Париж - Женева: bice. Міжнародне Католицьке Бюро Дитини, 2018. 85 с.

54. Войтович Г.В. Гендерні особливості резилієнтності особистості. *Актуальні проблеми психології.* 2019. № 10. Том 8. С. 343−352.

55. Грибан В. Г. Валеологія: підручник; 2-ге вид. перероб. та доп. Київ : «Центр учбової літератури», 2012. 342 с.

56. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2021. № 64. С. 62-81.

57. Громова В. Поняття «резилентність» у психолінгвістиці. *InterConf*. 2021. 77. URL: https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/14905 (дата звернення: 01.10.2024).

58. Грубі Т. В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров’я особистості. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційніаспекти: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції*, 25 жовтня 2022 р. Київ: ДНУ «Інститут освітньої аналітики». 2022. С. 227-230.

59. Давиденко О. В., Сингаївська І. В. Визначення феномену резильєнтності. *Рекомендовано до друку Вченою радою ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК».* 2022. 402.

60. Дядуш Е. Модель плекання резилієнтності у когнітивно поведінковому підході. Люблін. 2020. 29 с.

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

62. Кіреєва З. О., Мечникова І. І., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 110–116.

63. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / ред. З. Кісарчук. Київ : Вид. Дім «Слово», 2017. 225 с.

64. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології:* Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V, Вип. 20, 68–81.

65. Корольчук О. Л. Характеристики резильєнтності системи охорони здоров'я: міжнародний досвід для України. *Публічне управління і адміністрування в Україні.* Київ : Гельветика, 2021. № 23. С. 35-41

66. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. *Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія.* Київ: Центр учбової літератури, 2013. 194 с. URL: http://surl.li/vmjlmq (дата звернення: 01.10.2024).

67. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології.* 2018. Т. 3, № 14. С. 26–64.

68. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2019. № 2-3 (17). С. 77-89. URL: http://orgpsyjournal.in.ua/userfiles/issues/i17/n17/10.pdf (дата звернення 10.10.2024).

69. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.

70. Литвиненко О.Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. Херсон : Гельветика, 2017. Т.1, Вип. 5. С. 83-88.

71. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.

72. Мельничук І.Я. Історичний ракурс еволюції концепції резильєнтності. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю* «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика»:Збірник тез / За заг. ред. докт. психол. наук, проф. Клочек Л.В., канд. психол. наук, доц. Галушко Л.Я. Кропивницький: ЦДУ, 2024. С. 214–217.

73. Мерзлякова О.Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки* : довід. бюл. Київ, 2023. № 18. С. 96–120.

74. Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг у становленні особистості фахівця (на прикладі працівників ОВС): монографія. Івано-Франковськ: ЗАТ «Надвірнянська друкарня», 2007. 312 с.

75. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

76. Односталко О.С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01 / Одеський нац.ун-т ім. І.І. Мечникова. Одеса. 2020. 183 с. URL: https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus_Odnostalko1_2.pdf (дата звернення 15.10.2024).

77. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 лютого 2018 р.). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.

78. Паскевська Ю. А. Резилієнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological journal*. 2022. №. 8(1). С. 110-119.

79. Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України.* 2021. № 8. С. 74–82.

80. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах / Богданов С.О. та ін.; за ред. В.М. Чернобровкіна, В.Г. Панок. Київ : Пульсари, 2017. 208 с. URL: http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11848/Bohdanov2017.pdf ?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення 24.09.2024).

81. Полюхович А.І. Резилієнс учнів початкових класів залежно від їхнього ставлення до себе та до оточуючих. *Соціально-гуманітарний вісник.* 2023. випуск 45. https://www.newroute.org.ua/wpcontent/uploads/2023/11/sgv-45__.pdf (дата звернення 24.09.2024).

82. Потапов С.О. “Проблема резильєнтності в сучасній психології” *Науковий вісник.* Львівського державного університету внутрішніх справ 2023. №2. URL: https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-12 (дата звернення 24.09.2024).

83. Практична психосоматика: тривога / за заг. ред. О. О. Чабана, О. О. Хаустової. Київ: Видавничий дім Медкнига. 2022. 144 с.

84. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник / Уклад. : Г. Б. Растроста. Суми. НВВ КЗ СОІППО : 2018. 64 с.

85.Сергієнко Н. Професійна компетентність сучасного вчителя. URL: http://tme.umo.edu.ua/docs/5/11sercmt.pdf (дата звернення 24.10.2024).

86. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с

87. Терещенко А. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2015. №1 (36). С. 373-379.

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

89. Третій саміт перших леді та джентльменів. Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього 2023. URL: https://kyivsummitflg.gov.ua/ (дата звернення 24.09.2024).

90. Улько Н. М. Психоедукція як чинник соціально-психологічної реабілітації. *Соціально-професійна мобільність в умовах сучасної освіти: матеріали Міжнар. конф*., 5 груд. 2016 р. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2016. С. 15–18.

91. Федотова Т. Резільєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку майбутнього фахівця початкових класів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка.* 2018. Т. 1, № 8. С. 159-164.

92. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії*: Всеукраїнська науково-практична конференція Кам'янець-Подільський: НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2022. 240 с.

93. Хамініч О.М. Апробація CommunityResilienceModelTM у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з розлучених сімей. *Актуальні проблеми психології.* Т. І. Вип. 46. С. 128–134.

94. Чернікова В. Стрес 2020. URL: https://appotek.com/uk/facts/stress/ (дата звернення 24.09.2024).

95. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту.* 2021. № 5 (1). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547 (дата звернення 24.09.2024).

96. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.01 / Нац. академія пед. наук Укрїни, Інст-т психол. ім. Г.С. Костюка. Київ. 2021. 430с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciyachihancova_1630334534.pdf (дата звернення 18.08.2021).

97. Шамне А. Стресостійкість та особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 140–148. URL: http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf (дата звернення 24.09.2024).

98. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. 80(2). С. 66–72. https://doi.org/10.32471/ rheumatology.2707-6970.80.15236

99. Шкраб'юк В. et al. Поняття та структура резильєнтності особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 9 (43). С.744-757.