

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра педагогіки та методики початкової освіти**

**Формування резилієнтності молодших
школярів**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

**студентка 2 курсу, 613 групи
Палагнюк Тетяна Валеріївна**

Керівник:

**кандидат педагогічних наук,
доцент Шевчук К.Д.**

***До захисту допущено
на засіданні кафедри***

протокол № 4 від 12 листопада 2024 р.

Зав. кафедрою _____ проф. Романюк С.З.

Чернівці – 2024

АНОТАЦІЯ

Палагнюк Т.В. Формування резилієнтності молодших школярів. – Рукопис. Кваліфікаційна робота з здобуття ОР «магістр» зі спеціальності 013 Початкова освіта. Чернівецький нац. ун-т. імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2024. 103с.

У кваліфікаційній роботі розкрито теоретичні та практичні аспекти формування резилієнтності в учнів початкової школи. У першому розділі «Теоретичні основи формування резилієнтності в учнів початкової школи» розкрито сутність поняття резилієнтності, її значення для психологічного розвитку дітей, а також проаналізовано психолого-педагогічні чинники, що впливають на розвиток стійкості до стресу. Особлива увага приділена зарубіжному та вітчизняному досвіду, який показує різні підходи до формування адаптивних навичок. У другому розділі «*Особливості формування резилієнтності у молодших школярів*» розглянуто сучасний стан резилієнтності молодших школярів, педагогічні технології, що сприяють її розвитку, та методичний супровід, який допомагає педагогам забезпечувати ефективну підтримку учнів.

Ключові поняття: молодші школярі, резилієнс, резилієнтність, педагогічні технології.

ABSTRACT

Palahnyuk T.V. Formation of resilience of younger schoolchildren. - Manuscript. Qualification work for obtaining the master's certificate in the specialty 013 Primary education. Chernivtsi national Univ. named after Yury Fedkovich. Chernivtsi, 2024. 103 p.

The theoretical and practical aspects of the formation of resilience in primary school students are disclosed in the qualification work. In the first chapter, "Theoretical foundations of the formation of resilience in elementary school students", the essence of the concept of resilience, its importance for the psychological development of children, and the psychological and pedagogical factors affecting the development of resistance to stress are analyzed. Special attention is paid to foreign and domestic experience, which shows different approaches to the formation of adaptive skills. The second chapter "Features of the formation of resilience in younger schoolchildren" examines the current state of resilience of younger schoolchildren, pedagogical technologies that contribute to its development, and methodical support that helps teachers provide effective support for students.

Key words: younger schoolchildren, resilience, resilience, pedagogical technologies.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Т. В. Палагнюк

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	8
1.1. Поняття резилієнтності: сутність та значення у психологічному розвитку дитини.....	8
1.2. Психолого-педагогічні аспекти формування резилієнтності у дітей молодшого шкільного віку	21
1.3. Зарубіжний та вітчизняний досвід формування резилієнтності в учнів початкової школи	29
Висновки до першого розділу.....	36
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ.....	38
У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	38
2.1. Аналіз сучасного стану сформованості резилієнтності учнів початкових класів.....	38
2.2. Педагогічні технології формування у молодших школярів резилієнтності .	51
2.3. Методичний супровід щодо формування резилієнтності учнів початкових класів.....	62
Висновки до другого розділу	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Політичні та соціальні кризи країни, воєнний стан, почуття постійної емоційної напруги має значний вплив на кожну людину. Особливо вразливою категорією в даній ситуації є молодші школярі. Цей складний етап онтогенетичного розвитку потребує особливої уваги та підтримки на шляху до дорослішання. Необхідно зосередити увагу на формуванні резилієнтності учнів молодшого шкільного віку, оскільки це є ключем до успішного подолання стресових ситуацій та життєвих викликів.

Резилієнтність – це складне поняття, яке характеризує психологічну стійкість людини, її здатність долати життєві труднощі та підтримувати емоційне й психічне благополуччя. Вона не є вродженою рисою, а являє собою набір навичок, які можна розвивати протягом життя. Формування резилієнтності у дітей молодшого шкільного віку (6-10 років) є важливим завданням, яке допоможе їм краще протистояти стресам, ефективно управляти своїми емоціями та налагоджувати успішні взаємини з оточуючими.

Вплив війни на дітей молодшого шкільного віку є надзвичайно важливим аспектом, оскільки вони можуть бути свідками або безпосередньо залученими в події, що спричиняють серйозні фізичні та психологічні травми. Військові дії можуть призвести до втрати близьких, друзів, житла, а також порушують відчуття безпеки та звичний ритм життя. Ці негативні досвіди можуть серйозно вплинути на психічне здоров'я дітей, спричиняючи посттравматичний стресовий розлад, тривожність, депресію, агресивну поведінку, а також зниження інтересу до навчання, хобі та соціальної взаємодії. Тому питання розвитку резилієнтності у дітей молодшого шкільного віку є надзвичайно актуальним.

Стан дослідження проблеми. Проблемою резилієнтності, підвищення стресостійкості особистості та її ресурсності займалися такі науковці, як Б. Бенард, К. Джилліган, С. Ваніштендаль, Р. Коллінз, Т. Ханмер, Г.П. Лазос та інші. Наприклад, Г.В. Войтович розглядав гендерні аспекти поняття

резилієнтності, а Т. Федотова досліджувала цю рису як основну компетенцію вчителів початкових класів. С. Ваніштендаль вивчав чинники, що впливають на формування резилієнтності, тоді як В. Чернобровкіна займалася дослідженням складових психологічної резилієнтності у дітей.

Серед українських науковців, які працюють та розвивають тему резилієнтності у дітей молодшого шкільного віку можна назвати Потіхенську О., Костіну В., Лагос Г., Балахтар П., Грішин Е., Бужинську С, Титаренко Т., Чиханцову О. Серед закордонних науковців можна відзначити таких вчених, як: Маргаліт М., Ален Л., Річардсон М., Фразер М., Хертом К., О. Байер та інші.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження пов'язана з науково-дослідною роботою кафедри «Теоретико-методологічні засади педагогічної освіти та професійної підготовки фахівців у контексті євроінтеграційних процесів».

Таким чином, актуальність проблеми формування резилієнтності в сучасній шкільній освіті обумовлена наступними факторами:

- ✓ зростаючою нестабільністю і невизначеністю сучасного світу;
- ✓ невідповідністю традиційної моделі освіти завданням розвитку адаптивності і життєстійкості учнів;
- ✓ наявністю множинних викликів і стресорів, з якими стикаються сучасні школярі;
- ✓ негативними наслідками недостатньої резилієнтності для психологічного благополуччя;
- ✓ необхідністю розробки філософсько-етичних підстав формування резилієнтності.

Об'єкт дослідження: формування резилієнтності в учнів початкової школи.

Предмет дослідження: особливості формування резилієнтності в учнів початкових класів в умовах сучасного освітнього середовища.

Мета дослідження: визначити та обґрунтувати особливості формування резилієнтності у молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття резилієнтності, визначити її сутність та значення у психологічному розвитку дитини; дослідити психолого-педагогічні аспекти формування резилієнтності у дітей молодшого шкільного віку.
2. Описати зарубіжний та вітчизняний досвід формування резилієнтності в учнів початкової школи.
3. Проаналізувати сучасний стан сформованості резилієнтності молодших школярів.
4. Визначити особливості формування резилієнтності в учнів початкових класів.

Для дослідження формування резилієнтності у молодших школярів було використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз наукових джерел з теми резилієнтності, психологічного розвитку дітей, а також зарубіжного і вітчизняного досвіду формування резилієнтності; метод анкетування та опитування задля оцінки рівня життєстійкості у дітей; спостереження за поведінкою учнів у навчальному середовищі під час навчальних і виховних заходів; аналіз продуктів діяльності учнів: оцінка творчих робіт, проєктів, малюнків або есе, які можуть виявити рівень емоційного розвитку, мислення і здатності дітей долати труднощі; методи математичної обробки даних.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає в поглибленні розуміння процесів формування резилієнтності у молодших школярів, а також в розкритті педагогічних технологій, які сприяють підвищенню їхньої стійкості до стресових ситуацій і життєвих викликів.

Практичне значення результатів дослідження полягає в описі ефективних методик і педагогічних технологій, спрямованих на формування резилієнтності у молодших школярів. Результати дослідження можуть бути

використані в освітньому процесі початкової школи для створення середовища, яке сприяє розвитку стійкості до стресових ситуацій, адаптації до змін і подоланню труднощів.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

1.1. Поняття резилієнтності: сутність та значення у психологічному розвитку дитини

Питання формування резилієнтності сьогодні як особливість людської психіки стає особливо важливим в умовах актуальних соціально-економічних проблем через необхідність протистояння стресам, таким як воєнний час, пандемія, соціально-політичні конфлікти, загострення економічної ситуації в країні тощо. Хоча проблема резилієнтності, як здатності протистояти стресам і демонструвати психічну стійкість, найбільш вивчена в зарубіжній психології.

Питання стійкості людини перед складними життєвими обставинами завжди викликало інтерес серед науковців, які вивчали різні аспекти людського буття, зокрема педагогів, соціальних працівників, психологів та медиків.

У науковій літературі досі відсутній єдиний підхід до розуміння феномену резилієнсу. У деяких дослідженнях терміни «резилієнс» та «резилієнтність» не розмежовуються, що викликає труднощі в розумінні суті та складових цього явища [46, с. 1291]. Зважаючи на кількість наукових робіт, присвячених дослідженню резилієнсу та його компонентів, а також різноманітні підходи до його трактування, важливо проаналізувати деякі з цих досліджень.

Історія розвитку концепту «резилієнс» у світі бере свій початок із 1800-х років. Виникнення концепції резилієнтності пов'язують з дослідженнями Е. Вернер та її колеги Р. Сміт, які у 1955 році розпочали лонгітюдне дослідження, що виявило здатність деяких дітей, які перебували у несприятливих умовах, зберігати психологічну стійкість в певних аспектах життя [8, с. 19]. У 1973 році Н. Гармезі опублікував результати свого дослідження резилієнтності. Під час лонгітюдного дослідження (1971-1982 рр.) Норман Гармезі виявив, що діти, які мали теплі та компетентні стосунки, ставали адаптованими дорослими.

Проблема резилієнтності, як здатності протистояти стресам і демонструвати психічну стійкість, добре досліджена у закордонній психології (А. Мастен, С. Лютар, Дж. РічардсонО, Фріборг та інші) [46, с. 1290].

Науковці досліджують проблему резилієнтності з різних аспектів, зосереджуючи увагу на її визначеннях, чинниках, що сприяють її розвитку, а також на впливі резилієнтності на особистість та суспільство. Ось кілька ключових поглядів науковців на цю проблему:

1. **Мультидисциплінарний підхід.** Резилієнтність вивчається в рамках різних наукових дисциплін, таких як психологія, соціологія, педагогіка та медицина. Це підкреслює складність явища та необхідність комплексного підходу до його дослідження.

2. **Фактори ризику і захисту.** Багато дослідників зосереджуються на вивченні факторів, які можуть як підвищувати, так і знижувати рівень резилієнтності. Наприклад, М. Ш. Магомед-Емінов виділяє соціальну підтримку, позитивні стосунки, особистісні характеристики та навички адаптації як ключові елементи.

3. **Динамічність резилієнтності.** Деякі вчені, такі як Л. Прокоф'єва, акцентують увагу на тому, що резилієнтність є динамічним процесом, що може змінюватися протягом життя індивіда. Вона не є сталим станом, а швидше відображає здатність адаптуватися до нових умов та викликів.

4. **Посттравматичний зріст.** Науковці, такі як М.Ш. Магомед-Емінов, вважають, що травматичний досвід може спонукати до особистісного зросту. Це означає, що, незважаючи на негативні наслідки травми, особа може розвивати нові можливості та перспективи [8, с. 20].

5. **Роль навчання і виховання.** Дослідники, такі як А. Мастен, підкреслюють, що навчання, виховання та соціальні моделі мають важливе значення для формування резилієнтності. Сприятливе оточення, підтримка

родини і наявність позитивних прикладів можуть суттєво вплинути на розвиток цієї якості.

6. **Крос-культурний підхід.** З'являється все більше досліджень, які враховують культурні особливості при вивченні резилієнтності. Вони показують, що різні культури можуть по-різному сприймати та формувати резилієнтність, що відкриває нові горизонти для її дослідження [9].

7. **Практичне застосування.** Науковці також акцентують увагу на важливості впровадження результатів досліджень резилієнтності в практику, зокрема в освіті та психологічній допомозі. Це дозволяє розробити ефективні програми, спрямовані на підвищення резилієнтності у дітей, підлітків та дорослих.

Таким чином, науковий погляд на проблему резилієнтності відображає її багатогранність і важливість для психологічного розвитку особистості та суспільства в цілому. Дослідження резилієнтності відкриває нові можливості для підтримки індивідів у складних життєвих ситуаціях і сприяє їхньому розвитку.

У науковій літературі можна знайти безліч визначень терміна «резилієнтність». Основними з них є: резилієнс, резильєнтність, психологічна пружність та стійкість до травми. Велика кількість смужних термінів закономірна, оскільки дослідження самої концепції резилієнтності стало актуальним лише нещодавно. Терміни, що використовуються в науці, часто викликають невизначеність через інший важливий факт. Як зазначають О. Хауст та Д. Асонов, які провели детальне дослідження, в україномовній літературі термін «resilience» перекладається як «стійкість до травми», «стресостійкість», «психологічна пружність», «життєстійкість», «життєздатність» та «психологічна стійкість» [12, с. 385].

Науковець Г.П. Лазос доводить, що термін «резилієнтність» прийшов у психологію з фізики, де він визначається як «властивість матерії повертатися до початкової форми після деформації, викликаній тиском (опір матеріалів) [23, с.

28]. Вчений Г.П. Лазос, зазначає, що резилієнтність є процесом, «який пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов» [23, с. 29].

Американська психологічна асоціація (АРА) визначає резилієнтність як «процес позитивної адаптації в умовах труднощів, травм, трагедій або значного стресу» [59]. І.М. Ющенко підкреслює, що цей термін тепер використовують для позначення «здатності дитини чинити психічний опір біологічним, психологічним і психосоціальним ризикам, а також стійкості до стресу і психічної гнучкості» [57, с.215]. С. Дерев'янка розглядає резилієнтність як здатність індивіда або соціальної системи організувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Важливо, що дослідник вказує на те, що найперше, резилієнтність забезпечує позитивний результат навіть за наявності великого ризику, а по-друге – сприяє збереженню ключових аспектів особистості під час стресу та її повному відновленню після нього [14, с. 109].

Феномен резилієнтності у психології розглядається у трьох аспектах:

- як риса чи здатність особистості;
- як процес;
- як адаптаційно-захисний механізм.

Розглянемо основні визначення резилієнтності з цих трьох перспектив.

Резилієнс – це здатність дорослої людини, яка пережила певну потенційно руйнівну подію (наприклад, загрозу життю або смерть близької людини), зберігати відносно стабільний рівень фізичного і психологічного функціонування, а також здатність регулювати емоційним інтелектом та вчитися на власному досвіді [58, с. 302].

Резилієнтність – це особистісна характеристика, яка пом'якшує негативний вплив стресу та сприяє адаптації [38, с. 311].

Резилієнтність – це складний, багатогранний і динамічний за своєю суттю набір особистісних якостей [18, с. 7].

У цьому дослідженні ми підтримуємо концепцію, що резилієнс – це процес, тоді як резилієнтність – це індивідуально-психологічна характеристика, яка захищає людину від руйнівного впливу життєвих негараздів [10, с.63]. Резилієнс є складним і не статичним явищем [91]. Людина може бути стійкою в одній сфері життя, але менш стійкою в іншій. На різних етапах життя рівень стійкості також може змінюватись, залежно від життєвих обставин.

Masten A. вважає, що резилієнс не можна розглядати як постійну рису особистості, оскільки тоді довелося б визнати, що деякі люди її не мають (за Ю. Гонтар) [8, с.20]. Masten A. та його співавтори визначають резилієнс як здатність динамічної системи адаптуватись через мультисистемні процеси до викликів, які загрожують її функціонуванню, виживанню або розвитку.

Адаптація людини до викликів залежить від її зв'язків із зовнішніми системами, через стосунки та інші процеси. Steven M. Southwick та інші погоджуються з цією думкою, стверджуючи, що для розвитку захисних систем людина потребує базових соціальних та матеріальних ресурсів, а також здорового сімейного та громадського середовища [64].

Науковці виділяють наступні дві ключові складові: фізичну резилієнтність, що відображає стресостійкість і толерантність до стресу, та психологічну резилієнтність. Вона може охоплювати розвиток і підтримку соціальних контактів, соціальну підтримку, здійснювати пошук певного змісту у складних подіях, підвищення освітнього рівня та оволодіння психотехніками для подолання негативних наслідків стресу.

У контексті значних труднощів – психологічних, екологічних або обох одночасно, резилієнс визначається як здатність індивідів знаходити доступ до життєво важливих ресурсів, що включають можливість відчувати добробут; а також як стан сім'ї, громади або культурного середовища, яке виражається в емоціях і почуттях у спосіб, притаманний даному етносу.

Визначають наступні характеристики резилієнтної особистості [33]:

- самоприйняття;
- самопізнання;
- емоційна стабільність;
- здатність бути щасливим і задоволеним, маючи відчуття життєвого напрямку та сенсу;
- реалістичне і точне сприйняття себе, інших і світу навколо;
- здатність продуктивно працювати з відчуттям компетентності й контролю над оточенням;
- міжособистісна компетентність, що дозволяє будувати теплі й турботливі стосунки, бути близьким з іншими й взаємно поважати один одного;
- впевнений оптимізм, автономна і продуктивна діяльність;
- розуміння і теплота у спілкуванні;
- виразність у спілкуванні.

Резилієнс – це здатність та динамічний процес адаптивного подолання стресу й труднощів, при цьому зберігаючи нормальне психологічне та фізіологічне функціонування [39, с. 229].

Резилієнтність – це активний процес, який включає позитивну адаптацію в умовах серйозних життєвих негараздів.

Отож, можна узагальнити, що резилієнтність – це процес подолання негативних наслідків травматичних подій, ефективної боротьби з їхніми впливами та уникнення шкідливих життєвих і розвиткових шляхів, пов'язаних із ризиком.

У своїх дослідженнях Г. Лазос доводить, що динамічний процес резилієнтності включає:

- 1) активацію захисних механізмів та їхню взаємодію з факторами вразливості;
- 2) зіткнення з несприятливими подіями або факторами ризику;

3) як результат, виникає резилієнтність або проявляється патологічна реакція психіки [23, с. 51].

Резилієнс розглядають також як адаптацію в умовах серйозних викликів, які по-різному випробовують здатність людини їх опрацьовувати, або результати успішного життєвого розвитку під час або після потенційно доленосних подій.

Резилієнтність – це процес адаптації людини в умовах виснаження, травм, трагедій і загроз, а також під впливом постійних джерел стресу, таких як проблеми в сім'ї та стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, хронічний стрес на роботі або фінансові труднощі [58, с. 303].

Резилієнс може розглядатися як захисний механізм, який допомагає людям досягати успіху в умовах труднощів; розвиток резилієнсу може стати важливою метою терапії та профілактики.

Резилієнтність – це здатність людини пристосовуватися до трагедій, травм, різних негараздів і тривалих життєвих стресових ситуацій.

Ключові висновки, які можна зробити з теоретичних досліджень, полягають у тому, що більшість визначень феномена резилієнсу ґрунтуються на двох основних концепціях: труднощів і позитивної адаптації. Поняття резилієнтності необхідне в умовах реагування на різноманітні несприятливі події, починаючи від щоденних конфліктів до важливих життєвих моментів, при цьому позитивна адаптація має бути концептуально відповідною до несприятливої події з огляду на ту сферу життя, яка підлягає впливу, та значущість події.

Резилієнс – це інтегрована адаптація фізичних, ментальних і духовних аспектів до набору «хороших чи поганих» обставин, що забезпечує послідовне самопочуття і дає можливість виконувати нормативні завдання розвитку на різних етапах життя [47, с. 212].

У процесі теоретико-методологічного аналізу Г. Лазос визначив, що резилієнтність є біо-психо-соціальним явищем, яке охоплює особистісні,

міжособистісні та соціальні переживання, а також є природним наслідком різних процесів розвитку протягом певного часу. Автор підкреслює, що резилієнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов [23, с. 52]. Г. Лазос також зазначає, що залежно від фокусу та предмета дослідження резилієнтність може розглядатися як певна характеристика особистості, притаманна конкретній людині, або як динамічний процес, що має важливе значення для здатності до посттравматичного стресового зростання особистості [23, с. 54].

Дослідження свідчать про те, що резилієнтність особистості може проявлятися по-різному. С. Ваніштендаль, спираючись на основні ідеї теорії Ф. Лозеля, виокремлює такі характеристики резилієнтності [5, с. 12]:

- досягнення позитивних результатів, незважаючи на значні ризики (наприклад, виховання в дитячому будинку або подолання численних стресових ситуацій);
- збереження здатності діяти в екстремальних або загрозливих умовах;
- відновлення після травм і досягнення успіху внаслідок цього.

Важливо зазначити, що феномен резилієнтності, з одного боку, виступає як опір деструкції та руйнуванню, тобто можливість захистити власну цілісність, особливо в умовах тиску обставин. З іншого боку, він означає здатність створювати повноцінне життя в складних умовах. Таким чином, резилієнтність не лише означає можливість особистості впоратися з різними проблемами чи труднощами, які виникають одноразово, і повернутися до попереднього стану, а також передбачає рух вперед і прогрес через ці труднощі до нового етапу життя.

Дослідження свідчать про те, що вивчення феномену резилієнтності відбувається через кілька підходів: когнітивний, конструктивістський та екологічний [46, с. 1295]. У рамках когнітивного підходу вчені зосереджуються на процесах емоційної регуляції поведінкових реакцій у стресових ситуаціях, вивчаючи спектр способів подолання життєвих негараздів. У межах цього

підходу досліджували також практичні навички, що сприяють формуванню резилієнтності, зокрема коупінг-поведінку, яка включає фізичну активність, гумор, внутрішній діалог та інші методи.

Резилієнтність має значення у психологічному розвитку особистості на кількох рівнях, впливаючи на загальне благополуччя та адаптацію до життєвих обставин. Ось основні аспекти цього значення [33]:

1. **Подолання стресу.** Резилієнтність допомагає індивідам ефективно реагувати на стресові ситуації, зменшуючи негативний вплив стресу на психічне здоров'я. Це сприяє кращій адаптації в умовах змін і труднощів.
2. **Адаптація до змін.** У світі, що постійно змінюється, резилієнтність забезпечує гнучкість і здатність до адаптації, дозволяючи особистості легко підлаштовуватися до нових умов та викликів.
3. **Позитивне психологічне благополуччя.** Резилієнтність пов'язана з такими характеристиками, як оптимізм, самооцінка та задоволення життям. Це сприяє формуванню позитивного світосприйняття та підвищує загальний рівень щастя.
4. **Соціальні зв'язки.** Особи з високою резилієнтністю зазвичай мають міцніші соціальні зв'язки та підтримку з боку оточення. Це дозволяє їм отримувати необхідну допомогу в складних ситуаціях і зменшує ризик соціальної ізоляції.
5. **Розвиток навичок і ресурсів.** Резилієнтність стимулює особистість до активного пошуку рішень, розвитку нових навичок і ресурсів для подолання труднощів. Це сприяє особистісному зростанню і саморозвитку.
6. **Посттравматичний зріст.** Резилієнтність пов'язана з концепцією посттравматичного зросту, коли особа не тільки відновлюється після травматичного досвіду, але й отримує нові можливості та розвивається в результаті пережитого.

7. Управління емоціями. Резиліентні особи зазвичай мають кращі навички емоційної регуляції, що дозволяє їм краще справлятися зі своїми почуттями і реакціями у складних ситуаціях.

Таким чином, резиліентність відіграє важливу роль у формуванні психологічного розвитку особистості, дозволяючи їй не тільки переживати труднощі, але й активно зростати та розвиватися в умовах викликів.

Наразі в науковій літературі з'являється новий крос-культурний підхід, який враховує та відображає взаємозв'язок між резиліентністю і реакцією в складних ситуаціях з урахуванням расової належності, віку, гендеру або регіону проживання. Вважаємо, що цей підхід є актуальним і перспективним, оскільки відображає реалії сучасного світу.

Е. Грішин, досліджуючи ресурси стійкості особистості в умовах складних і нетипових ситуацій, підкреслює важливість концепції психологічного капіталу, яка пов'язана з можливістю особистості справлятися з життєвими труднощами та розвиватися незважаючи на них. Ця концепція базується на виокремленні наступних характеристик [10, с. 63]:

- надія (наявність цілей);
- оптимізм;
- самоефективність (віра у спроможність долати стреси та бути продуктивним тощо);
- резиліентність.

О. Морозова змінила акценти в дослідженні резиліентності особистості, ставлячи питання про джерела її формування, якщо діти нормально розвиваються в умовах, які це унеможливають.

Вона виявив, що на розвиток резиліентності впливають фактори ризику та фактори захисту, які можна розподілити на три групи [25]:

1. Фактори, пов'язані з індивідуальним потенціалом дитини, такі як психологічні характеристики, темперамент і рівень інтелекту.

2. Фактори, що стосуються функціонування сімейної системи, наприклад, підтримка з боку родини.
3. Зовнішні чинники, зокрема, вплив інших людей та соціальних інститутів, які допомагають як дитині, так і її родині впоратися з викликами, що перед ними стоять.

Необхідно зауважити, що Ф. Лозель, один із перших дослідників феномену резилієнтності, визначив низку факторів, які сприяють формуванню цієї якості у особистості, а саме [46, с. 1297]:

- прагнення протистояти стресовим факторам;
- тісний емоційний зв'язок та близькість з одним із батьків або родичів;
- відкрите виховне середовище, яке спонукає дитину дотримуватись певних норм;
- риси характеру, які сприяють ефективному вирішенню проблем;
- соціальні моделі та приклади, що допомагають формувати здатність долати життєві труднощі;
- соціальна підтримка як у родині, так і поза нею;
- баланс між соціальною відповідальністю та вимогами суспільства;
- пошук логіки, сенсу і впорядкованості у власному розвитку;
- розвинені пізнавальні здібності;
- особистий досвід успішного вирішення труднощів, що підвищує впевненість у власних силах та самооцінку;

Отже, фактори, на які звертають увагу науковці, в цілому взаємодіють і доповнюють один одного, що сприяє розвитку резилієнтності особистості з урахуванням зазначених аспектів. Завершуючи, розглянемо явище посттравматичного зросту, яке тісно пов'язане з резилієнтністю. Це явище передбачає відкриття нових можливостей і особистісний чи духовний ріст у відповідь на травматичний досвід.

Підсумуємо, що резилієнтність – це складний психологічний феномен, що визначає здатність індивіда справлятися зі стресом, адаптуватися до труднощів та відновлюватися після травматичних ситуацій. Сутність резилієнтності можна охарактеризувати через кілька ключових аспектів:

1. Здатність до відновлення. Резилієнтність полягає в умінні особи швидко повернутися до нормального стану після пережитих труднощів або стресових подій.
2. Пристосованість до обставин. Це властивість, яка дозволяє людині ефективно адаптуватися до нових, часто складних життєвих обставин. Резилієнтність допомагає формувати позитивні стратегії реагування на виклики.
3. Психологічні ресурси. Резилієнтність включає в себе різноманітні психологічні ресурси, такі як оптимізм, самооцінка, емоційна регуляція, підтримка соціального оточення та активні копінгові стратегії.
4. Динамічний процес. Резилієнтність не є статичною рисою, а швидше динамічним процесом, що формується і змінюється протягом життя в залежності від обставин, досвіду та соціального контексту.
5. Фактори впливу. На розвиток резилієнтності впливають як індивідуальні характеристики (темперамент, емоційний інтелект), так і зовнішні чинники (підтримка родини, соціальні зв'язки, освітнє середовище).

Таким чином, резилієнтність є ключовим аспектом психологічного благополуччя, що дозволяє людям не тільки справлятися зі стресами, але й зростати та розвиватися у відповідь на життєві виклики.

Основними перевагами резилієнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності особи. Серед психологічних чинників, які сприяють розвитку резилієнтності, можна виокремити ефективну підтримку в дитинстві, належне виховання, позитивні стосунки з дорослими на ранніх етапах життя, наявність друзів і партнерів, а також уміння контролювати та регулювати свої емоції [1, с. 11]. Важливими є також цілеспрямованість,

здатність до планування, мотивація досягнення успіху, відчуття узгодженості в житті, переважання позитивних емоцій, життєстійкість, адекватна самооцінка, активні стратегії подолання труднощів, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки, готовність звертатися за допомогою, когнітивна гнучкість та висока духовність особистості [6, с. 121].

Таким чином, здійснивши теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, резилієнтність є психологічним ресурсом особистості, який допомагає справлятися зі стресом та адаптуватися до нових життєвих умов після травмуючих подій. Це сприяє її повноцінному функціонуванню і формується завдяки регулятивним (здатність до саморегуляції, життєстійкість, самоконтроль, мотивація досягнення успіху, активні стратегії подолання), когнітивним (оптимістичний стиль атрибуції, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, цілеспрямованість, розвинений духовний інтелект), емоційним (переважання позитивних емоцій, добрий настрій, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковим (ефективна підтримка в дитинстві, належне виховання, позитивні стосунки з дорослими в дитинстві, наявність друзів і партнерів, соціальна підтримка та готовність звертатися по допомогу) якостям і здібностям.

Отже, резилієнс є складним і багатограним конструктом. Інтерес до його впровадження в освітньому просторі зростає через часті кризові ситуації, що впливають на людство. Розуміння того, як знайти ресурси та швидко адаптуватися до змін, допоможе зберегти психічне здоров'я учнів початкових класів і перетворити складні обставини на джерело розвитку та отримання додаткового життєвого досвіду.

1.2. Психолого-педагогічні аспекти формування резилієнтності у дітей молодшого шкільного віку

Формування резилієнтності у дітей молодшого шкільного віку є важливим аспектом їхнього психолого-педагогічного розвитку. Резилієнтність, або здатність долати труднощі та адаптуватися до змін, відіграє ключову роль у формуванні психологічного благополуччя, успішності у навчанні та соціальних взаємодіях.

Вивчення резилієнтності у молодших школярів є актуальним напрямом досліджень в українській психології. Хоча прямих досліджень, присвячених саме цій віковій групі, може бути менше, ніж для підлітків чи дорослих, багато українських науковців торкаються цієї теми в контексті своїх досліджень. Серед них: Чернобровкін В., Хамініч О., Кравчук С., Коробка Л., Максименко А., Бойко С.

Як зазначалося вище, резилієнтність – це здатність успішно долати труднощі, адаптуватися до змін та відновлюватися після стресових ситуацій. У молодших школярів ця здатність проявляється особливо яскраво, оскільки вони активно освоюють нове соціальне середовище, навчаються нових навичок та стикаються з різноманітними викликами [58, с. 303].

Для розгляду особливостей формування резилієнтності у молодшому шкільному віці визначимо новоутворення та психологічні акценти психологічного розвитку зазначеного віку.

1. Рефлексія – здатність до самоаналізу своїх думок та поведінки, здатність критично оцінювати свої думки та дії, аналізувати причини своїх успіхів і невдач, розуміти, як власні думки та вчинки впливають на інших. У межах цього явища розрізняють різні підвиди, зокрема, дослідження Михальченка Н. акцентує увагу на патріотичній рефлексії молодших школярів. Цей тип рефлексії розглядається як усвідомлення власного

внутрішнього стану, вчинків та прийняття особливостей національного менталітету [24].

2. Внутрішній план дій – процес уявного проходження через майбутні дії, передбачення можливих результатів і складання плану дій, здатність до попереднього планування своїх подальших кроків на рівні мислення.
3. Емоційна децентрація – можливість відсторонитися від власних емоційних переживань та звернути увагу на емоції інших людей, здатність вийти за межі власних емоцій і подивитися на ситуацію очима іншої людини, співпереживати і розуміти її почуття.
4. Поглиблення пізнавального інтересу – активне прагнення до нових знань, дослідження і розуміння світу навколо себе, розвиток допитливості з метою більш глибокого розуміння явищ, об'єктів або подій.
5. Формування «Я-образу» – процес усвідомлення своєї індивідуальності, що дозволяє людині чітко відрізнити себе від інших, розуміння своїх особливостей, цінностей, бажань, усвідомлення своєї унікальності і відмінності від інших людей [31].
6. Розвиток резилієнсу – хоча цей процес не обмежується конкретним віковим періодом, його значення важливе для формування стійкості до стресу.

Вікові особливості дітей молодшого віку, зокрема, в контексті стресостійкості, є важливим аспектом їхнього психологічного розвитку. Вони включають різні аспекти емоційного, когнітивного та соціального розвитку, які впливають на здатність дітей адаптуватися до стресових ситуацій. У цьому віці діти стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями, які можуть виникати як у навчальному, так і в соціальному середовищі. Розуміння того, як молодші школярі реагують на стрес, дозволяє батькам та педагогам підтримувати їх у розвитку здорових механізмів подолання труднощів [45].

Булах І.С. визначає наступні основні психологічні характеристики резилієнтності у молодших школярів:

Оптимізм. Резилієнтні діти вірять у свої сили, бачать позитивні перспективи навіть у складних ситуаціях. Вони схильні шукати рішення проблем замість того, щоб фокусуватися на негативних аспектах.

Гнучкість. Ці діти легко адаптуються до змін, можуть змінювати свої плани та поведінку залежно від обставин. Вони не бояться нового і відкриті до нових досвідів.

Самостійність. Резилієнтні школярі вміють приймати рішення, брати відповідальність за свої вчинки та діяти самостійно. Вони не бояться помилятися і готові вчитися на своїх помилках.

Внутрішня мотивація. Їхні дії спрямовані на досягнення власних цілей, а не на задоволення очікувань інших людей. Вони мають високу мотивацію до навчання і розвитку.

Позитивна самооцінка. Резилієнтні діти мають позитивне ставлення до себе, вірять у свої здібності та цінують свої досягнення.

Хороші соціальні навички. Вони легко встановлюють контакт з однолітками та дорослими, вміють співпрацювати в команді і вирішувати конфлікти.

Емоційна стійкість. Резилієнтні діти вміють керувати своїми емоціями, не піддаються паніці в складних ситуаціях і швидко відновлюються після стресу.

Креативність. Вони здатні знаходити нестандартні рішення проблем, мислять оригінально і творчо. [4, с. 152]

Особливості формування резилієнтності у дітей молодого шкільного віку включають:

1. Фізіологічні реакції.

Стрес у дітей може проявлятися через різноманітні фізіологічні симптоми. Це можуть бути:

- Зміни у поведінці. Діти можуть ставати агресивними, нервовими або, навпаки, замкнутими. Вони можуть виявляти підвищену дратівливість або втікати від спілкування.

- Фізичні симптоми. Стрес може викликати головний біль, біль у животі, проблеми зі сном або апетитом. Діти можуть скаржитися на нездужання, навіть якщо немає фізичних причин.
- Зміни в активності. Деякі діти можуть виявляти надмірну активність або, навпаки, млявість і апатію.

2. Емоційні реакції.

Емоційна реакція на стрес є однією з найважливіших. Молодші школярі можуть переживати:

- Тривогу і страх. Стрес може спричиняти у дітей відчуття тривоги, що може проявлятися у вигляді страху перед новими ситуаціями, такими як виступи перед класом або написання діагностичних робіт.
- Сором і вина. Діти можуть відчувати сором за свої дії або невдачі, що може впливати на їхню самооцінку і призводити до уникнення певних ситуацій.
- Депресивні настрої. Постійний стрес може викликати депресивні настрої, які проявляються у вигляді відсутності інтересу до ігор і навчання.

3. Когнітивні реакції.

Когнітивні процеси також можуть бути під впливом стресу. У молодших школярів це може проявлятися у:

- Проблемах з концентрацією. Стрес може знижувати здатність дітей зосереджуватися на навчанні та виконанні завдань.
- Зниженні продуктивності. У дітей може спостерігатися зниження якості виконання домашніх завдань або тестів, оскільки стрес заважає їм проявляти свої знання.
- Негативних думках. Діти можуть починати мислити негативно, вважаючи, що вони не можуть впоратися зі складними ситуаціями або що вони завжди зазнають невдачі.

4. Соціальні реакції.

Стрес може вплинути на соціальну поведінку дітей. Вони можуть:

- Уникати спілкування. Діти можуть ставати більш замкнутими, уникати спілкування з ровесниками або дорослими, що ще більше посилює відчуття ізоляції.
- Мати труднощі у взаєминах. Учні, які піддаються стресу, можуть почати конфліктувати з однолітками або навіть з батьками, оскільки вони можуть не вміти виражати свої емоції належним чином.
- Шукати підтримку. У той же час, деякі діти можуть активно шукати підтримки у близьких або друзів, намагаючись подолати стрес.

Емоційний розвиток молодших школярів є важливим аспектом їхнього загального розвитку, оскільки в цей період діти активно вчаться розпізнавати, виражати та регулювати свої емоції. Розглянемо основні особливості емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку, що є одним з основних регуляторів резилієнтності молодших школярів [11, с. 259].

Дітям молодшого шкільного віку притаманне розширення емоційного спектру. Діти починають виражати широкий спектр емоцій – від радості та щастя до страху, тривоги та гніву. Вони можуть переживати складні емоційні стани, такі як сумісна радість або суперечливі почуття. У молодшому шкільному віці діти починають усвідомлювати власні емоції, можуть ідентифікувати свої переживання та намагатися їх називати. Діти використовують різні способи для вираження своїх емоцій, такі як вербальні висловлювання, міміка, жести та поведінка. Вони можуть легко проявляти свої почуття, часто безпосередньо реагуючи на ситуацію.

Досліджуючи емоційний розвиток молодших школярів Дерев'яно С. наголошує, що у молодших школярів емоційні реакції можуть бути інтенсивними і імпульсивними, іноді призводячи до емоційних зривів, якщо їхні почуття не розуміють або не підтримують. Однак, діти молодшого шкільного віку починають розуміти емоції інших людей. Вони можуть проявляти емпатію, реагуючи на емоційні стани однолітків або дорослих, що допомагає їм

налагоджувати соціальні зв'язки. Взаємодія з однолітками стає важливою для розвитку емпатії. Діти вчаться враховувати почуття інших у своїх діях і рішеннях [14, с. 109].

У даному віці учні починають розвивати навички саморегуляції емоцій, намагаючись контролювати свої реакції на стресові ситуації. Однак ці навички ще формуються і можуть бути недостатньо розвинені. Діти можуть використовувати прості стратегії для зменшення негативних емоцій, такі як гра, малювання або звернення до дорослих за підтримкою. Діти, які отримують емоційну підтримку від батьків і вчителів, мають більше можливостей для здорового емоційного розвитку. Взаємодія з дорослими допомагає дітям зрозуміти, як правильно виражати свої емоції, адже молодші школярі вчаться емоційним реакціям, спостерігаючи за дорослими та однолітками. Вони можуть переймати як позитивні, так і негативні моделі емоційної поведінки [7, с. 129].

Емоційний розвиток безпосередньо впливає на формування дружніх стосунків. Діти, які можуть адекватно виражати свої емоції, легше знаходять спільну мову з однолітками. Невміння регулювати емоції може призводити до конфліктів у стосунках з однолітками. Діти, які навчилися розуміти свої почуття, можуть краще вирішувати конфлікти.

Отож, емоційний розвиток молодших школярів є важливим етапом у їхньому житті, який впливає на всі аспекти їхньої поведінки, навчання та соціальної взаємодії. Розуміння цих особливостей дозволяє батькам і педагогам створювати підтримуюче середовище, яке сприяє емоційному зростанню дітей, а також їхній здатності адаптуватися до змін та стресових ситуацій [15, с. 73].

Шкільна освіта, будучи одним з основних інститутів соціалізації, покликане не лише передавати знання та формувати академічні навички, а й готувати учнів до ефективного функціонування в динамічному світі. Однак традиційна модель освіти, орієнтована на стандартизацію та уніфікацію, часто не

справляється із завданням розвитку адаптивності, життєстійкості та психологічної стійкості школярів.

Здатність молодших школярів до реагування на стрес залежить від їхніх механізмів подолання. Основні механізми можуть включати [22, с. 127]:

- Позитивне мислення. Діти, які навчилися позитивно мислити, можуть краще справлятися зі стресом, сприймаючи труднощі як можливості для навчання та зростання.
- Соціальна підтримка. Діти, які мають сильні соціальні зв'язки з батьками та однолітками, зазвичай краще справляються зі стресом.
- Розвиток навичок. Навички, такі як управління емоціями, саморегуляція та стратегії вирішення проблем, можуть допомогти дітям краще реагувати на стресові ситуації.

Здатність молодших школярів реагувати на стрес є складним процесом, що включає фізіологічні, емоційні, когнітивні та соціальні аспекти. Важливо, щоб батьки та педагоги надавали підтримку дітям у розвитку здорових механізмів подолання стресу, що сприятиме їхньому психолого-педагогічному розвитку та загальному благополуччю.

Факторами впливу на процес формування резилієнтності у дітей молодшого шкільного віку є:

1. Емоційна підтримка.

Емоційна підтримка з боку батьків, вчителів та інших значущих дорослих є критично важливою для формування резилієнтності. Діти повинні відчувати, що їхні емоції приймаються і розуміються, а також мати можливість обговорювати свої переживання. Це може бути досягнуто через відкриту комунікацію, де дитина відчуває себе в безпеці та може вільно висловлювати свої почуття [11, с. 258].

2. Розвиток навичок саморегуляції.

Важливим елементом резилієнтності є здатність дітей до саморегуляції, яка включає управління емоціями та поведінкою. Педагоги можуть використовувати різні техніки, такі як дихальні вправи, медитація, або ігри на розвиток емоційної обізнаності, щоб допомогти дітям навчитися справлятися зі стресом та контролювати свої емоції.

3. Створення позитивного навчального середовища.

Позитивне і підтримуюче навчальне середовище сприяє розвитку резилієнтності. Вчителі можуть стимулювати співпрацю та взаємодію між учнями, заохочуючи групові проекти, що допомагає дітям відчувати належність до колективу. Таке середовище дозволяє дітям вчитися один у одного, підтримувати та допомагати у важких ситуаціях.

4. Формування навичок вирішення проблем.

Навчання дітей навичкам вирішення проблем і прийняття рішень є важливим етапом у розвитку резилієнтності. Вчителі можуть організовувати ігри та ситуаційні вправи, які змушують дітей аналізувати проблеми, шукати можливі рішення та оцінювати наслідки своїх дій. Це сприяє розвитку критичного мислення та впевненості у своїх силах [6, с. 122].

5. Соціальні зв'язки.

Розвиток соціальних навичок і здатності до формування позитивних взаємин з однолітками та дорослими є важливими для резилієнтності. Діти, які мають міцні соціальні зв'язки, відчують більше підтримки та можуть легше справлятися з труднощами. Важливо заохочувати дітей до спілкування, формування дружніх стосунків та розвитку емпатії.

6. Сприйняття невдач як частини навчання.

Навчання дітей сприймати невдачі як невід'ємну частину процесу навчання є важливим аспектом формування резилієнтності. Діти повинні розуміти, що помилки – це можливість для розвитку та навчання. Вчителі можуть створити

культуру, де помилки обговорюються відкрито, і де діти можуть навчатися на власному досвіді без страху осуду.

7. Залучення до діяльності.

Залучення дітей до різноманітних видів діяльності, таких як спорт, мистецтво, волонтерство, сприяє розвитку їхніх навичок і підвищує впевненість у своїх силах. Це також допомагає розвивати стійкість, оскільки діти вчаться долати труднощі та досягати своїх цілей [12, с. 385].

Формування резилієнтності у дітей молодшого шкільного віку є важливим процесом, що вимагає уваги з боку батьків та педагогів. Через емоційну підтримку, розвиток навичок саморегуляції, створення позитивного навчального середовища та формування соціальних зв'язків, можна суттєво підвищити рівень резилієнтності дітей, що сприятиме їхньому успішному психолого-педагогічному розвитку.

1.3. Зарубіжний та вітчизняний досвід формування резилієнтності в учнів початкової школи

Застосування резилієнс підходу в освітньому середовищі має свої особливості. По-перше, це обумовлено специфікою місця, де він використовується, оскільки школа є простором, де дитина не лише здобуває знання, але й розвивається морально, фізично, духовно та психологічно. По-друге, підхід резилієнс залежить від особливостей учасників освітнього процесу, оскільки їхня діяльність регулюється певною системою норм і правил, що також впливає на його реалізацію. Тому, актуальним вважаємо здійснення аналізу зарубіжного і вітчизняного досвіду учнів початкових класів. Найперше, зосередимо погляд на зарубіжній практиці.

Центр дослідження резилієнтності (Resilience Research Centre) визначає життєстійкість як «соціально-екологічний конструкт». На думку доктора Майкла Унгара, засновника Центру, це поняття слід розглядати з кількох перспектив [65]:

- як здатність людей самостійно обирати способи отримання психологічних, соціальних, культурних та фізичних ресурсів, що підтримують їхній добробут;
- як здатність індивідуумів чи груп колективно домовлятися про доступ до цих ресурсів у культурно прийнятних формах.

У своїй роботі «Соціальна екологія стійкості: вирішення контекстуальної та культурної невизначеності нової конструкції» доктор Унгар пропонує чотири ключові принципи соціально-екологічного підходу до вивчення резилієнтності у дітей: децентралізованість, комплексність, нетиповість та культурна відносність [65]. Ці принципи дозволяють одночасно враховувати індивідуальні риси, які допомагають долати труднощі, та соціальне й фізичне середовище дитини, що сприяє захисту від можливих майбутніх ризиків.

Carmel Cefai, досліджуючи літературу з резилієнсу, визначив три ключові шкільні риси, які можуть позитивно впливати на академічні та соціальні досягнення, компенсуючи фактори ризику, такі як соціально-економічна нестабільність [63]:

1. Турботливі стосунки між учнями та вчителями, засновані на взаємній підтримці та повазі (учень-учень, вчитель-вчитель, вчитель-батьки).
2. Використання особистісно-орієнтованого підходу у вихованні, що враховує інтереси дитини і підтримує її внутрішню мотивацію до навчання.
3. Активне залучення та відповідальність учнів, надання їм можливості робити вибір, вільно виражати свої думки та емоції, допомагати іншим і дбати про довкілля.

Д. Майкенбаум описав методи виховання, що сприяють формуванню стійкості у дітей до стресових подій:

1. Забезпечення стабільного, передбачуваного середовища, яке сприяє спокою та підтримує звичні для дитини ролі.
2. Зменшення негативного впливу новин на дітей, з акцентом на позитивні приклади з боку батьків.
3. Залучення дітей до здорового способу життя, включаючи регулярний сон, правильне харчування та соціальну активність.
4. Допомога в розвитку ефективних копінг-стратегій і уникнення небажаних моделей поведінки, таких як агресія чи звинувачення інших.
5. Навчання дітей підтримувати і допомагати іншим.
6. Відкрите і ненав'язливе обговорення кризових ситуацій з метою розробки плану їх подолання.
7. Навчання дітей визнавати та цінувати соціальну підтримку.
8. Використання ритуалів і процедур, які допомагають опрацювати втрати і знайти сенс у важких подіях [9].

Benar наголошує, що діти, які мають резилієнтність, зазвичай володіють такими якостями, як соціальна компетентність, навички вирішення проблем, автономність і усвідомлення власних цілей і майбутнього, що допомагає їм краще адаптуватися до життєвих викликів. Згідно з цим, «життєстійкі діти» краще встановлюють турботливі стосунки з оточуючими, вміють вести переговори, контролювати свої дії та події навколо, а також активно залучаються до значущої діяльності [64].

Linda C. Theron визначає кілька щоденних кроків для підтримки резилієнтності у молодших школярів [63]:

1. Учителі є «чемпіонами» резилієнтності. Вони сприяють формуванню турботливих взаємин, заснованих на взаємній повазі:
 - ✓ ефективна комунікація з чіткими та послідовними вимогами щодо шанобливого спілкування в класі та успішності;
 - ✓ залучення учнів до різних активностей;

✓ створення безпечного освітнього середовища.

2. Шкільна система, що задовольняє основні потреби дітей.
3. Творче навчальне середовище.
4. Позакласні заходи.
5. Навчальні програми, що сприяють оптимальному розвитку.

Дослідники екзистенціального підходу розглядають резилієнтність як стан особистої вразливості та загрози для життя, що залежить від оцінки з боку оточуючих (Дж. Сартр, А. Камю, К. Ясперс, М. Хайдеггер). Особливим вираженням цієї позиції є ідеї Ф. Перлза, який вважав, що будь-яка тривога – це страх перед суспільною оцінкою, тобто страх виконання перед іншими. За його словами, тривога – це спроба подолати страх перед «ніщо», часто пов'язаним із образом смерті [8, с. 21].

З іншого боку, Ф. Перлз розглядає резилієнтність через призму реакції на внутрішні та зовнішні загрози, трактуючи її як фізіологічну реакцію. Він пояснює це так: «Страх виникає перед конкретним небезпечним об'єктом в оточенні, якого слід уникати. Резилієнтність же є внутрішнім переживанням, що не стосується зовнішніх об'єктів». Перлз також зазначає: «Резилієнтність проявляється у відчутті ускладненого дихання під час заблокованого збудження. Сам термін anxiety (тривога) походить від латинського слова 'augusto', що означає вузькість або стискання. Резилієнтність супроводжується рефлексним стисканням грудної клітки» [62, с. 14].

Р. J. Rossouw і J. G. Rossouw розробили модель особистісної резилієнтності, яка включає шість ключових компонентів (PR6): бачення, спокій, наполегливість, розсудливість, співпрацю та здоров'я. Модель, запропонована Davydov та ін. (2010), під назвою «Механізм трьох систем резилієнсу», розглядає резилієнс як систему з трьома складовими, що підтримують психічне здоров'я шляхом [63]:

- Зменшення шкоди та обмеження негативних впливів;
- Захисту від несприятливих обставин у повсякденному житті;

➤ Підтримки психічного здоров'я та підвищення здатності індивіда протистояти потенційним загрозам.

Дослідники біхевіористичного напрямку, такі як Е. Дюркгейм, І. Блумер, Е. Толмен, Дж. Мід, П. Жане, Б. Скіннер, мають подібний погляд на роль резилієнтності в розвитку особистості. Представники гештальтпсихології, включаючи М. Вертгеймера, В. Келлера та К. Дункера, трактують резилієнтність як незавершений гештальт, тобто як затриману реакцію на небезпечну або потенційно небезпечну ситуацію [46, с. 1293].

Американська психологічна асоціація, за підтримки своїх дослідників, розробила рекомендації для розвитку резилієнтності. Основні фактори включають [59]:

1. Підтримка з боку інших. Міжособистісні зв'язки є важливими, оскільки спілкування з чуйними та розуміючими людьми нагадує, що ми не самотні у своїх труднощах.
2. Фізичне здоров'я. Турбота про своє тіло й фізичний стан є ключовою для психічного здоров'я та стійкості. Стрес впливає як на психічний, так і на фізичний стан, тому важливо дотримуватися здорового харчування, отримувати достатню кількість сну, пити достатньо води та займатися фізичними вправами. Це допомагає знизити тривожність і стрес.
3. Практика уважності (mindfulness). Приклади включають ведення щоденника, духовні практики, такі як молитви або медитація. Ці дії відновлюють надію та впевненість, що сприяє подоланню кризових ситуацій.
4. Уникання негативних відволікань. Життєві труднощі можуть призвести до використання алкоголю, наркотиків чи інших речовин для тимчасового полегшення. Важливо уникати такої поведінки і шукати конструктивні способи вирішення проблем.

5. Пошук мети. Розуміння сенсу своїх дій і життя дає опору, яка допомагає під час складних ситуацій і сприяє поверненню до нормального функціонування [59].

Дослідники зазначають, що резилієнтність допомагає швидко адаптуватися до змін, долати стрес і труднощі, а також відновлюватися після стресових ситуацій без шкоди для духовного, морального, соціального, психічного та фізичного здоров'я.

Проаналізуємо вітчизняний досвід. Дослідження резилієнтності як психологічного феномену у вітчизняній психології розпочалося відносно нещодавно. Зокрема, у контексті вивчення психологічного здоров'я резилієнтність досліджували такі науковці, як Е. Грішина, Т. Титаренко, В. Чернобровкіна, Г. Войтович, Т. Федотова.

Особливу увагу багатьох вчених привертає вивчення внутрішніх ресурсів людини, які допомагають їй долати важкі життєві обставини, зберігаючи особистісну цілісність та ідентичність. Психологи вважають, що такою здатністю є резилієнтність або життєстійкість, що досліджується у працях К. Мазур, С. Кучкова, Н. Чепелевої, О. Чиханцової та інших.

Питання резилієнтності розвивалося у працях, присвячених дослідженню індивідуальних особливостей людини (В.Р. Кисловська, К.Д. Шафранська, Л.І. Божович, Б. Кочубей, С.В. Васьківська, О. Новікова), а також у дослідженнях, що стосуються проблем адаптації та дезадаптації дітей (Александровський, О.Г. Захаров, В.Є. Каган, А.С. Співаківська, В.Г. Гарбузов).

Згідно з різними визначеннями резилієнсу у науковій літературі існує багато моделей і чинників, що сприяють його розвитку. Наприклад, О. Чиханцова створила власну модель резилієнтності, яка включає такі компоненти: цілі, самооцінку, оптимізм, самопроектування, сенс життя та соціальні контакти [51]. О. Романчук виділяє наступні елементи психологічної стійкості: ефективні дії, цінності, корисне мислення, емоційна регуляція та соціальні зв'язки [42].

Г. Гандзілевська у своєму «колі стійкості» наголошує на таких аспектах, як віра, надія, мудрість і любов.

М. Міщенко виділяє такі складові, як: надія, яка пов'язана з впевненістю в подоланні труднощів; оптимізм – віра у краще; адаптивність – здатність пристосовуватися до змін; та стійкість – здатність не здаватися навіть у складних обставинах.

О.В. Поліщук вважав, що резилієнтність насамперед проявляється у схильності особистості до відчуття тривоги, яка виникає через низький поріг реакції, що є одним з ключових критеріїв індивідуальних відмінностей. Зазвичай, рівень резилієнтності зростає при серйозних соматичних та психоневрологічних захворюваннях, а також у здорових людей, які зазнали психологічної травми, і у багатьох осіб, що відчують суб'єктивне відчуття особистісного неблагополуччя [31].

Дослідники А. Прихожан та І. Ющенко, представники діяльнісного підходу, визначають резилієнтність як один з ключових факторів, що впливає на якість і продуктивність виконання особистісно значущої діяльності. У цьому контексті вони виділяють три основні рівні тривоги, пов'язані з діяльністю: деструктивний, недостатній і конструктивний [37; 57].

Дослідження Ю.Г. Стражника розкривають багатогранність резилієнтності, визначаючи її як біо-психо-соціальну конструкцію. Автор акцентує увагу на тому, що резилієнтність формується під впливом трьох основних груп факторів: біологічних, психологічних та соціальних.

- Біологічні фактори: генетична схильність, яка може як полегшувати, так і ускладнювати подолання стресу.
- Психологічні фактори: особистісні риси, такі як оптимізм, самоконтроль, здатність адаптуватися, а також копінг-стратегії і мотивація.
- Соціальні фактори: підтримка та допомога від сім'ї, друзів і громади [46, с. 1298].

Дослідник також зазначає, що резилієнтність може бути як вродженою, так і набутою під впливом життєвого досвіду. *Вроджена резилієнтність* помітна в тих, хто з раннього дитинства демонструє стійкість до стресів і труднощів, що проявляється через меншу схильність до негативних емоцій, кращу адаптацію до змін і швидке відновлення після травм. Такі люди легко справляються з невизначеністю. *Набута резилієнтність* формується через розвиток самосвідомості, емоційного інтелекту, критичного мислення та міжособистісних навичок у різних життєвих ситуаціях і взаємодіях з різними людьми [46, с. 1296].

Деякі науковці (Є. Божок, Н. Хамітов) підкреслюють, що резилієнтність є не лише особистісною рисою, але й процесом, який включає увагу та здатність конструктивно долати стреси й складні періоди [3].

Таким чином, різні підходи та методики зарубіжного та вітчизняного досвіду формування резилієнтності засвідчує, що це є багатогранним явищем. Зацікавленість у застосуванні резилієнс-підходу в освітньому середовищі закордонних та вітчизняних науковців пояснюється численними кризовими ситуаціями, які постійно виникають у сучасному світі. Розуміння і вивчення досвіду, як знаходити внутрішні ресурси та швидко адаптуватися до змін, допоможе зберегти психічне здоров'я учнів молодших класів і перетворити надзвичайні ситуації на можливості для розвитку та набуття життєвого досвіду.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було розглянуто ключові аспекти поняття "резилієнтність" та його значення для психологічного розвитку дитини молодшого шкільного віку.

Поняття резилієнтності визначається як здатність дитини долати труднощі, адаптуватися до нових або стресових ситуацій, а також зберігати внутрішню рівновагу в умовах життєвих викликів. Це явище є важливим компонентом

розвитку особистості, оскільки воно дозволяє учням успішно справлятися зі змінами, підтримувати позитивний настрій та продуктивно навчатися. Резилієнтність у психологічному розвитку дитини виконує захисну функцію, сприяючи формуванню стійкості до стресу та здатності швидко відновлюватися після труднощів.

Розділ також висвітлює психолого-педагогічні аспекти формування резилієнтності у дітей молодшого шкільного віку. Особливу увагу було приділено віковим особливостям молодших школярів. Відзначено, що на цьому етапі важливу роль відіграють сім'я, шкільне середовище та вчитель. У процесі виховання важливо створювати умови для розвитку саморегуляції, внутрішньої мотивації та позитивного ставлення до труднощів, які учні можуть зустрічати в освітньому процесі.

Окремий акцент було зроблено на зарубіжний та вітчизняний досвід формування резилієнтності в учнів початкової школи. Аналіз зарубіжних підходів показав, що резилієнтність розглядається як багатофакторне явище, яке включає як психологічні, так і соціальні компоненти. У зарубіжній педагогіці особливу увагу приділяють розвитку навичок вирішення проблем, емоційної саморегуляції, критичного мислення та соціальної взаємодії. Вітчизняний досвід акцентує увагу на важливості соціально-виховного середовища, зокрема, підтримки сім'ї та вчителів у формуванні життєстійкості. Було зазначено, що поєднання елементів обох підходів може забезпечити ефективний процес виховання стійкості до життєвих викликів у молодших школярів.

Таким чином, перший розділ демонструє, що резилієнтність є важливим компонентом психологічного розвитку дитини, який формується під впливом багатьох чинників, включаючи психолого-педагогічні підходи та соціальне середовище.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Аналіз сучасного стану сформованості резилієнтності учнів початкових класів

З метою здійснення аналізу сучасного стану сформованості резилієнтності учнів початкових класів було проведено констатувальне дослідження, що включало наступні категоріальні складові:

Мета дослідження полягала у визначенні рівня резилієнтності у дітей віком від 6 до 10 років та оцінці впливу батьківського стилю виховання на формування цієї якості у дітей. Учасниками дослідження були діти початкових класів у віці 6-10 років.

Методи дослідження включали проведення анкетування, адаптивних методик та аналіз результатів спостереження. Для статистичної обробки даних використовувались такі методи: опис отриманих результатів, аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Дослідження проводилося з дотриманням *етичних норм*: участь респондентів була добровільною, а конфіденційність їхньої особистої інформації була забезпечена.

Методики дослідження включали: Шкалу резилієнтності для дітей та молоді (Child & Youth Resilience Measure - Revised, CYRM-R) [61]; Шкалу резилієнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) [62]; проєктивну арт-терапевтичну методику «Людина під дощем», а також опитувальник для оцінки стилю виховання; Проективна методика для діагностики шкільної тривожності (А.М. Прихожан) [36, с. 69]; Проективна методика оцінки рівня тривожності «Вибери потрібне обличчя» (Р.Темпл, М. Доркі, В.Амен); Тест шкільної тривожності Філіпса.

База дослідження: Черешенський опорний ліцей Вижницької міської ради.

Шкала резилієнтності для дітей та молоді (Child & Youth Resilience Measure - Revised, CYRM-R) використовується для оцінки рівня резилієнтності у дітей. Вона включає 28 питань, які охоплюють різні аспекти соціальної та психологічної підтримки дитини. Ця методика була спеціально адаптована для дітей молодшого шкільного віку [60].

Автор цієї роботи врахував кілька важливих моментів при складанні опитувальника:

- точний переклад питань та відповідей;
- формулювання питань і відповідей у доступній та зрозумілій для дітей молодшого шкільного віку формі;
- використання візуальних елементів для полегшення процесу заповнення опитувальника.

Для візуалізації варіантів відповідей були використані малюнки, які допомагали краще розрізняти різні варіанти відповіді. В описі методики надано пояснення цих зображень у вигляді підказок із малюнками чашок какао. Цей елемент був також введений з метою підвищення рівня довіри дітей до опитувальника і стимулювання їх інтересу пройти його до кінця.



Рис. 2.1. Візуалізація відповідей для опитувальника CYRM-R

Автори цього опитувальника базуються на власному визначенні резилієнтності, згідно з яким це динамічний процес взаємодії між людиною та доступними їй ресурсами. Ця взаємодія передбачає ведення переговорів між

людиною та її оточенням, таким як сім'я та громада. Автори також відзначають труднощі у визначенні «стандартної» міри резилієнтності в різних культурах, однак цей тест був апробований на вибірках дітей з 11 країн.

Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) [17] застосовується для вимірювання загального рівня резилієнтності. Опитувальник містить 10 питань, які оцінюють здатність до адаптації та стійкості до стресу. Учасники повинні оцінити себе за шкалою, де «Ніколи» відповідає 0 балам, «Рідко» – 1 бал, «Інколи» – 2 бали, «Часто» – 3 бали, а «Завжди» відповідає найвищому значенню – 4 балам.

Загалом за опитувальник можна отримати від нуля до сорока балів. Чим вищий показник, тим вищий рівень стресостійкості у респондента.

Проективна методика «Людина під дощем» використовується для виявлення внутрішніх переживань дитини та її ставлення до них. У цій методиці дітям пропонують намалювати людину, яка перебуває під дощем. Після цього проводиться додаткове обговорення щодо змісту та емоцій, які дитина вклала в елементи свого малюнка. Методика дозволяє оцінити, як дитина сприймає стресові ситуації та які захисні механізми вона використовує.

Як зазначається в дослідженні [19, с.91], техніка «Людина під дощем» є проективним методом оцінки резилієнтності та рівня тривожності, особливо серед учнів в умовах воєнного часу та пандемій. Ця методика допомагає визначити внутрішню силу та стійкість молодих людей під час таких складних обставин, як карантин та ізоляція. Вона передбачає прохання до учасників намалювати людину під дощем, що може відображати їх емоційні стани та реакції на стресові ситуації.

Ця техніка дозволяє визначити рівень резилієнтності та тривожності у дітей. Наприклад, якщо малюнок зображує дитину, яка впевнено стоїть під дощем, це може свідчити про високий рівень резилієнтності та здатність до подолання стресу. Навпаки, якщо малюнок відображає дитину, яка виглядає

пригніченою або зламаною під дощем, це може свідчити про високий рівень тривожності та низьку стресостійкість.

Ця техніка допомагає оцінити, як діти зазвичай справляються зі стресовими ситуаціями та несподіваними викликами в їхньому житті. Такий аналіз може бути корисним для розробки програм і втручань, спрямованих на підтримку психічного здоров'я дітей і їх ресурсів.

Проективна методика А.М. Прихожан [36, с. 71] використовує картки із зображеннями ситуацій, які можуть викликати тривогу у дитини. Дитині пропонується розповісти про свої емоції та думки, що виникають під час перегляду кожної картки. Це є ефективним інструментом для вивчення тривожних станів у дітей шкільного віку.

Методика включає два набори по 12 малюнків: набір «А» призначений для дівчаток, а набір «Б» – для хлопчиків. Процедура складається з кількох етапів. На першому етапі дітям пропонуються завдання, такі як малювання свого ставлення до школи або виконання ігрових ситуацій, що стимулюють прояв їх емоційних реакцій та почуттів. Дитина має можливість вільно висловлювати свої думки, фантазії та емоції через обрану проективну техніку.

Після цього зібрані дані аналізуються, що дозволяє виявити психологічні особливості дитини, її сприйняття шкільного середовища та причини можливих тривог. На завершальному етапі формулюються висновки і розробляються рекомендації.

Методика «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) включає 14 малюнків, які зображують типові ситуації з життя молодшого школяра. Інструкція для дитини проста: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини – сумне чи веселе? Вибери». Дитина обирає відповідний вираз обличчя та може пояснити свій вибір словами. Її вибір фіксується у спеціальному протоколі [39, с. 298].

Методика визначення рівня тривожності Філіпса розроблена американським психологом Дональдом Філіпсом, який створив шкалу для оцінки тривожності. Вона включає анкету з набором запитань, що охоплюють різні аспекти тривожності, такі як емоційний стан, фізичні симптоми, страхи та загальне психологічне благополуччя [39, с. 416]].

Респонденти заповнюють анкету, відповідаючи на запитання за допомогою шкали оцінювання, яка зазвичай включає кілька рівнів, від «зовсім не тривожний» до «дуже тривожний». Вони обирають варіант, який найточніше відповідає їхньому стану.

Додатково, в дослідженні використовувався опитувальник для батьків або опікунів дітей для оцінки стилю їхнього виховання. Оскільки не всі діти мають двох батьків або опікунів, було прийнято рішення збирати відповіді від одного з важливих дорослих у житті дитини. Перед цим розділом опитування була інструкція для батьків/опікунів з проханням не переглядати попередні відповіді дітей, щоб забезпечити їхню безпеку та конфіденційність [28].

Анкета складається з 13 тверджень, де батькам пропонується оцінити свої дії за трьома варіантами відповідей: «завжди можу і так дію» (3 бали), «можу, але не завжди так дію» (2 бали) та «не можу» (1 бал). На основі відповідей обчислюється загальний бал, який потім порівнюється з певними інтервальними значеннями. Якщо кількість набраних балів становить від 30 до 39, це свідчить про те, що батьки дотримуються правильних принципів виховання, демонструючи впевненість та ефективність у вихованні дитини. Якщо бали знаходяться в діапазоні від 16 до 30, це вказує на те, що батьки іноді застосовують суворі покарання та винагороджують дитину за досягнення. Якщо ж бали менше 16, це свідчить про недостатній рівень педагогічних навичок і можливих проблем із правильним вихованням дитини [19].

Збір даних проводився за допомогою платформи Google Forms.

Протягом опитування дітям запропонували тричі відзначити свій емоційний стан за допомогою спеціальної шкали, яка відображала 5 різних емоцій (див. рисунок 2.2). Основними цілями цього питання були:

- визначити, як змінюється емоційний стан дітей під час опитування;
- з'ясувати, чи впливає сам процес опитування, включно з використанням різних методик і питань, на емоційний стан дітей;
- співвіднести емоційні стани дітей з їхніми відповідями на шкали резилієнтності, щоб оцінити, як емоційний стан може впливати на їхні відповіді.



Рис. 2.2. Допоміжна шкала для визначення емоційного стану опитуваних

Таким чином, у цьому дослідженні було приділено увагу як методам дослідження, так і формату подачі запитань, що враховували вікові особливості респондентів та сприяли підвищенню їхньої зацікавленості у завершенні опитування.

У цьому дослідженні взяли участь 122 особи, з яких 61 респондент – діти віком від шести до десяти років, а ще 61 респондент – один із їхніх батьків або опікунів. Опитування проводилося за допомогою платформи Google Forms і складалося з двох частин: першу заповнювали діти, другу – їхні батьки.

На рисунку 2.3 представлена діаграма, яка відображає кількість учасників першої частини опитування за віковими категоріями. Найбільшу частку респондентів склали діти 10 років (35,9%) Вікова група 7-річних дітей склала 27,9%, 9-річні – 17,9%, 6-річні – 12%. Найменшою була група 8-річних учасників, яка склала 6,4%.



Рис. 2.3. Розподіл учасників опитування за віком

Розподіл учасників за роком навчання показано на рисунку 2.4. Майже половина респондентів навчаються у 4 класі. 20% – учні 3 класу, 18,7% – учні 2 класу, а решта 13,3% – учні 1 класу. Спостерігається закономірність: чим старший клас, тим більше дітей брали участь в опитуванні. Це можна пояснити рівнем навичок читання та здатністю дітей старших класів більше часу приділяти опитуванню. Також, вважаємо цю групу вибрано об’єктивно закономірно, оскільки саме ці учні найбільше навчалися у складних політичних умовах країни.



Рис. 2.4. Розподіл учасників за класами

Більшість дітей, що заповнили опитування, були дівчата. Рисунок 2.5. демонструє діаграму розподілу за статтю.

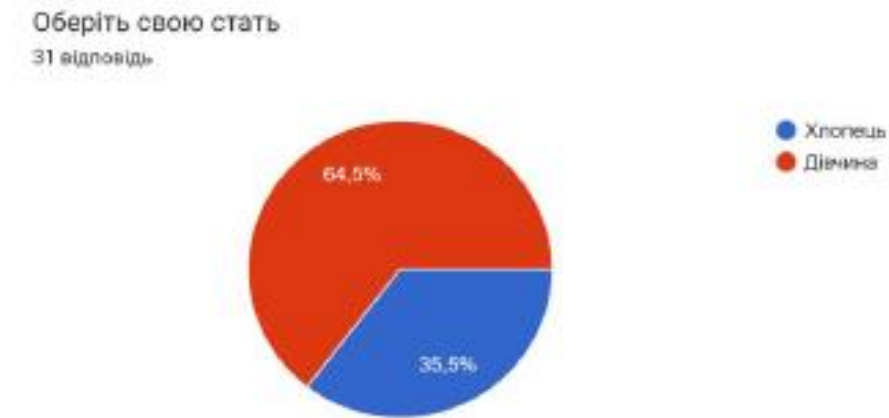


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за статтю

Більшість дітей проживають з обома батьками, майже чверть – лише з матір'ю. Одна дитина проживає з батьком та мачухою, як показано на рисунку 2.6.

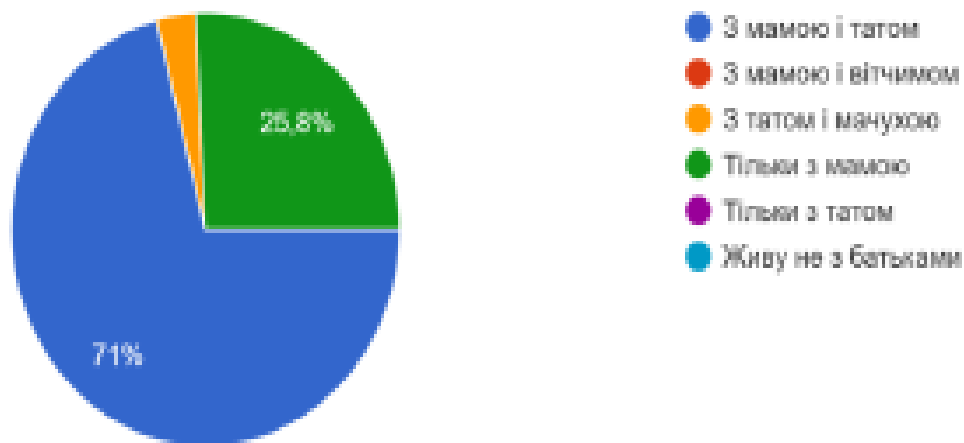


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за проживанням із батьками/опікунами.

На початку опитування 61,3% дітей почувалися позитивно, 36,5% – добре, і 3,2% мали помірний емоційний стан. Протягом опитування ці показники

змінювалися, як зазначено на рисунку 2.7. Значних змін у настроях дітей не відбулося, однак у кінцевому стовпці з'явилася відповідь про негативний стан одного з учасників. Останні два рази це питання задавалося перед і після виконання методики «Людина під дощем». Це свідчить про те, що дана методика потребує більш детального вивчення, оскільки вона може викликати неконтрольоване погіршення емоційного стану учасників.

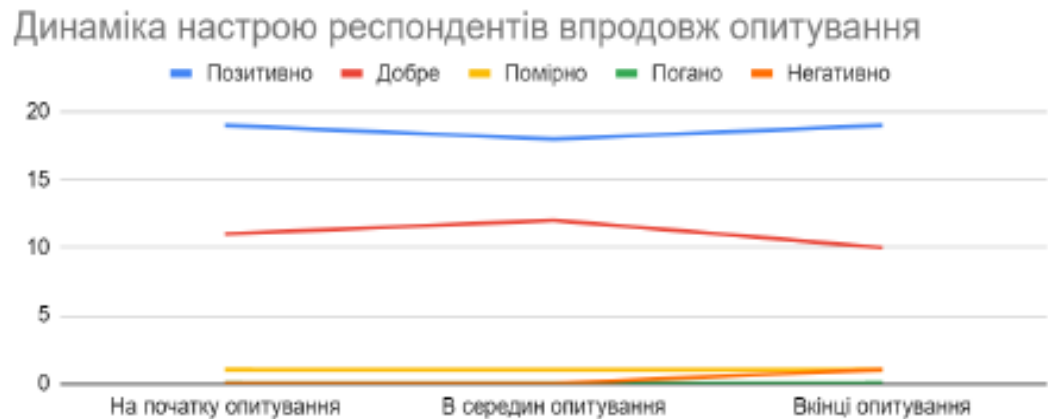


Рис. 2.7. Динаміка настрою респондентів впродовж опитування

На рисунку 2.8 представлені результати кореляційного аналізу Спірмена між показниками за тестом Коннора-Девідсона та стилем виховання, отриманими на основі тестів дослідження. Як видно, існує кореляція між рівнем стресостійкості дитини та стилем виховання: чим більше підтримки дитина отримує від батьків у сім'ї, тим вищий її рівень стресостійкості.

Correlations			КоннорДевідсон	СтильВиховання
Spearman's rho	КоннорДевідсон	Correlation Coefficient	1,000	,318*
		Sig. (1-tailed)	.	,040
		N	31	31
	СтильВиховання	Correlation Coefficient	,318*	1,000
		Sig. (1-tailed)	,040	.
		N	31	31

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Рис 2.8. Кореляція між тестом Коннера-Девідсона та стилем виховання

Виявлено кореляцію між показниками тесту Коннора-Девідсона та результатами опитування CYRM-R щодо індивідуальних, соціальних і культурних факторів, які підтримують дитину в складних життєвих ситуаціях. Значення всіх показників другого тесту мають схожий рівень залежності, проте найвищий рівень кореляції спостерігається саме з культурними чинниками. Результати відображено на рисунку 2.9.

Correlations						
		КоннорДевідсон	Індивідуальні	Соціальні	Культурні	
Spearman's rho	КоннорДевідсон	Correlation Coefficient	1,000	,897**	,883**	,708**
		Sig. (1-tailed)	.	<,001	<,001	<,001
		N	31	31	31	31

Рис 2.9. Кореляція між тестом Коннера-Девідсона та CYRM-R

У методиці «Людина під дощем» було оцінено стан дитини та її ставлення до проблемних ситуацій. Завдання формулювалося так: «Намалюй людину під дощем. У тебе немає обмежень у часі. Малюй те, що перше спаде на думку.»

З-поміж 122 малюнка було зображено 60 дітей, 16 дорослих, 42 сімейних сцен і 4 малюнки без людей. Як видно, для більшості дітей сім'я є важливим елементом, що може свідчити про сильну залежність від родини та обмежений простір для особистого розвитку та самостійності.

Серед тих, хто зображував сім'ю, найчастіше згадувалася мама, також була відзначена старша сестра. В інших випадках діти акцентували на сім'ї в цілому, без уточнення деталей.

Як показано на рисунку 2.10., кореляція між віком дитини та кількістю зображених людей є від'ємною. Це означає, що чим менший вік дитини, тим більша ймовірність того, що вона намалює більше ніж одну людину. Оскільки більшість дітей говорили про сім'ю, можна припустити, що молодші учасники частіше зображують саме сім'ю під час виконання цієї вправи.

Correlations				
			Вік	КількістьЛюдей
Spearman's rho	Вік	Correlation Coefficient	1,000	-,220
		Sig. (1-tailed)	.	,117
		N	31	31

Рис 2.10. Кореляція між віком дитини та кількістю намальованих людей у методиці “Людина під дощем”

У межах цієї практики було створено 16 малюнків, на яких зображені дорослі люди (віком старше 18 років). У 9 випадках намальовано дитину, старшу за опитуваного, один раз – молодшу, і 3 рази – однолітка. Ще 2 малюнки не мали вказівок щодо віку зображеної людини. Діти, які не малювали людей взагалі, при подальших розмовах описували певні людські образи: один – дитячий, інший – дорослий.

35 дітей згадували в описах своїх малюнків екзистенційні роздуми, наприклад, про повернення додому або інші переживання, пов’язані з війною в Україні. 32 дітей, за результатами скрінінгу, перебувають у стабільному стані і не мають важких думок. 18 зазначили, що почуваються комфортно та в безпеці, коли перебувають зі своєю сім’єю.

Інші діти стикаються з проблемними ситуаціями, які відволікають їхню увагу. Ці труднощі були пов’язані з різними факторами, найчастіше – з переживаннями за сім’ю чи близьких людей. Також виникали питання самотності та пошуку друзів.

Зв’язок між рівнем тривоги через стресові події навколо дитини та результатами інших опитувань не є значущим. Найсильніший зв’язок спостерігається зі стилем виховання, тоді як найменший – з індивідуальними показниками стресостійкості.

Цікавим спостереженням у техніці «Людина під дощем» є те, що діти приділили значну увагу саме сім'ї. Це свідчить про необхідність продовження та поглиблення дослідження. Можлива гіпотеза полягає в тому, що для дітей провідним методом подолання труднощів є підтримка значущого дорослого, і це буде відображено в результатах цієї техніки.

Наступним етапом дослідження було проведення проєктивної методики для діагностики шкільної тривожності за А. М. Прихожан. Виявлені прояви тривожності свідчать про те, що у більшості дітей спостерігається низький рівень тривожності. Як показано на рисунку 2.11., низький рівень тривожності виявлено у 58% дітей, тоді як середній і високий рівень – у 42%.

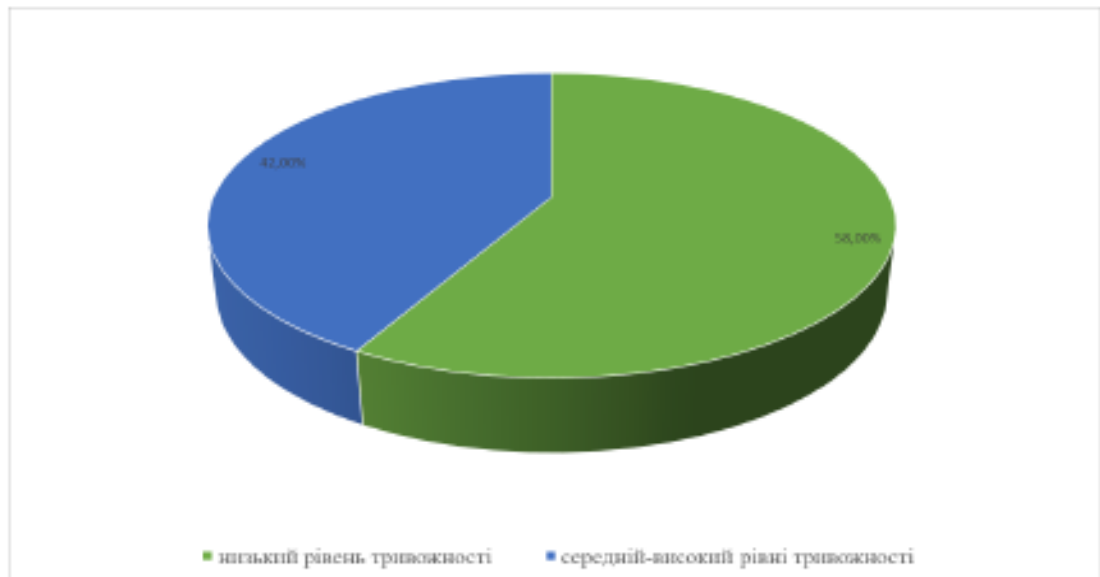


Рис.2.11. Результати діагностики шкільної тривожності А. М. Прихожан

Рівень тривожності визначався на основі виборів дітей. Для цього було враховано загальну кількість відповідей на опитування, зокрема на зображення з позитивними та негативними оцінками.

За результатами дослідження, проведеного за методикою Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена «Вибери потрібне обличчя» для оцінки рівня тривожності, було встановлено, що 48% дітей мають низький рівень тривожності, 32% – середній, і 20% – високий. Частота відповідей розподілялася відповідно до типу

відповідей, що дозволило виділити три рівні тривожності: високий, середній і низький для всієї вибірки.

Отримані дані свідчать про те, що серед дітей молодшого шкільного віку переважає низький рівень шкільної тривожності.

Показники наведено в рис. 2.12.

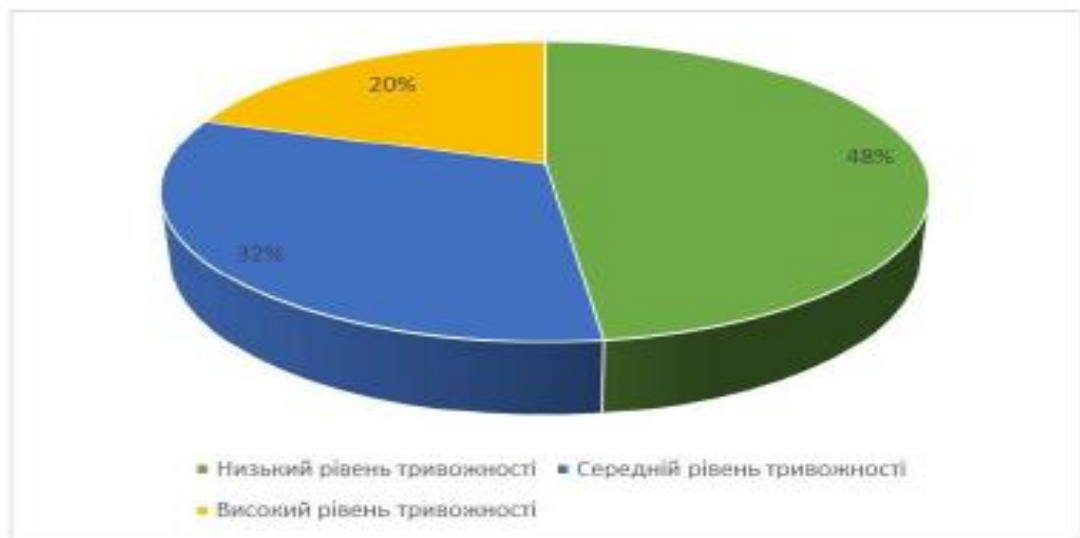


Рис. 2.12. Показники рівня тривожності за методикою Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена «Вибери потрібне обличчя»

Далі була проведена методики для виявлення рівня тривожності Філіпса за якою ми отримали наступні дані (рис. 2.13)

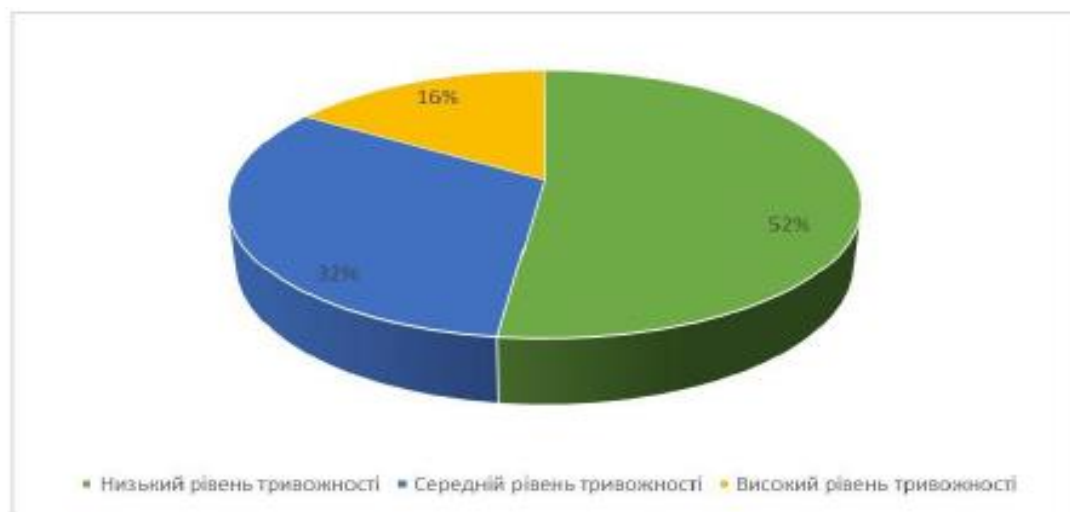


Рис.2.13. Результати методики для виявлення рівня тривожності Філіпса

Результати показали, що 52% дітей мали низький рівень тривожності, 32% – середній, а 16% – високий. У дітей із середнім рівнем тривожності основним фактором виступав соціальний стрес, тоді як у тих, хто мав високий рівень тривожності, до соціального стресу додався ще й страх не відповідати очікуванням оточуючих.

Аналіз результатів діагностики тривожності серед дітей молодшого шкільного віку показав, що, незважаючи на переважання низького рівня тривожності, майже половина опитаних має підвищений (середній) або високий рівень тривожності. Це вказує на необхідність розробки програми психологічної підтримки для зниження та запобігання подальшому розвитку психологічних проблем, які можуть виникати через тривале перебування дітей у стані тривожності. Таким чином, наступним кроком нашої роботи буде розробка, впровадження та складання рекомендацій щодо зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку та формування їх резиліентності.

2.2. Педагогічні технології формування у молодших школярів резиліентності

Формування резиліентності у молодших школярів потребує комплексного підходу, який враховує вікові особливості дітей, їхні психологічні та соціальні потреби. Педагогічні технології, спрямовані на розвиток стресостійкості та здатності долати труднощі, можуть включати наступні методи, методи та прийоми:

1. *Розвиток емоційного інтелекту.* Емоційний інтелект сприяє формуванню здатності розпізнавати, розуміти і управляти своїми емоціями, а також емпатії до інших. Технології розвитку емоційного інтелекту можуть включати наступні методики та методи [11, с. 259]:

Емоційні ігри. Дидактичні ігри, які допомагають дітям вивчати назви та значення різних емоцій. Наприклад, «Покажи свій настрій» або «Що я відчуваю?», де діти малюють або виражають емоції жестами.

Щоденник емоцій. Ведення дітьми щоденника, в якому вони описують свої почуття протягом дня. Це допомагає усвідомити зміни емоційного стану та краще зрозуміти себе.

Рольові ігри. Ситуації, в яких діти грають певні ролі та вчаться висловлювати свої почуття в різних обставинах.

2. Навчання ефективним копінг-стратегіям. Копінг-стратегії – технології, що включають способи подолання стресу, які допомагають дітям справлятися з труднощами та адаптуватися до нових умов. Вони включають [26, с. 98]:

Моделювання ситуацій. Розбір конкретних стресових ситуацій (наприклад, сварка з другом або страх перед виступом). Педагог пояснює можливі шляхи подолання труднощів та заохочує дітей запропонувати свої рішення.

Дихальні вправи та релаксація. Навчання дітей технікам глибокого дихання, медитації, розслаблення для зниження рівня тривоги.

Техніка позитивного самопідтримання. Формування вміння говорити собі позитивні твердження, які допомагають зменшити страхи та стрес (наприклад, «Я впораюся» або «У мене все вийде»).

3. Соціальні навички та підтримка. Соціальні навички допомагають дітям краще взаємодіяти з однолітками та дорослими, що сприяє формуванню підтримуючого середовища. Формуванню соціальних навичок сприяють [1, с. 12]:

Групові завдання. Робота в групах над спільними проєктами чи завданнями, що вчить дітей співпраці, взаємодопомоги та вирішення конфліктів.

Тренінги на розвиток комунікативних навичок. Заняття, спрямовані на навчання слухання, висловлення своєї думки та вміння вести переговори.

Підтримка значущих дорослих. Організація зустрічей з дорослими наставниками, які можуть надати додаткову підтримку дитині у складних ситуаціях.

4. Психологічна підтримка та індивідуальна робота. Крім загальних програм, деяким дітям може знадобитися індивідуальна психологічна підтримка, яка може реалізовуватися як [22, с. 127]:

Індивідуальні консультації зі шкільним психологом. Допомога дітям у вирішенні особистих проблем, що можуть впливати на їхню стійкість.

Музикотерапія та казкотерапія. Терапевтичні заняття з використанням малювання, створення історій або казок, які допомагають дітям висловити свої переживання та знайти шляхи подолання труднощів.

Особливо в цьому контексті хочемо зупинитися на технології арт терапії. Арт-терапія – це особливий метод роботи з дітьми, який базується на використанні творчих підходів для подолання психологічних труднощів, розвитку особистості та покращення стосунків з навколишнім середовищем. До її основних переваг належать наступні аспекти [13].

Арт-терапія є ненав'язливою та недирективною технологією, який надає дитині можливість досліджувати свої емоції та переживання у власному темпі та комфортних умовах. Заняття арт-терапією сприяють розвитку уяви, творчого мислення та креативності, допомагаючи дитині розкривати та розвивати свої здібності. Крім того, такі заняття покращують комунікативні навички, сприяють співпраці та зміцнюють стосунки з однолітками та дорослими.

Важливою особливістю арт-терапії є використання невербальних способів самовираження, що робить її цінним засобом для дітей, яким складно висловлювати свої емоції словами. Через творчий процес дитина може виразити свої почуття, опрацювати складні переживання, підвищити самооцінку, краще зрозуміти себе та інших, а також навчитися новим способам спілкування [16, с. 111].

Арт-терапія особливо корисна для дітей у таких випадках, як тривожність і страхи, депресивні стани, низька самооцінка, проблеми з адаптацією, труднощі у спілкуванні з батьками, порушення поведінки, а також після травматичних подій.

Застосування арт-терапії у роботі з дітьми широко використовується у сучасній психології, зокрема для діагностики, корекції та терапії. Сьогодні існує велика кількість напрямків арт-терапії, які постійно розширюються, включаючи ізотерапію, казкотерапію, лялькотерапію, пісочну терапію, музикотерапію, терапію ліпниною, танцювальну терапію тощо [30].

Аріфах Нур Басіро та Квартаріні Вахю Юніарті у своєму дослідженні показали, що арт-терапія є ефективним засобом підвищення резилієнтності у дітей, які постраждали від домашнього насильства. Дослідження засвідчило, що залучення до творчих процесів через мистецтво допомагає дітям опрацьовувати негативний досвід і виражати емоції, що сприяє подоланню травматичних ситуацій. Крім того, автори підкреслили, що арт-терапія сприяє розвитку самоідентифікації та самовираження, що, в свою чергу, підвищує самооцінку і самостійність постраждалих дітей. Такий підхід стимулює формування позитивних стратегій копінгу та покращує здатність дітей адаптуватися до негативних наслідків домашнього насильства, що позитивно впливає на їхнє психосоціальне благополуччя та майбутній життєвий успіх [45].

Серед найпоширеніших методів арт-терапії, які використовуються українськими та зарубіжними психологами в роботі з дітьми, є:

Ізотерапія: сприяє вираженню емоцій через творчість, забезпечує відчуття безпеки та зменшує психоемоційний тиск.

Казкотерапія: допомагає встановити зв'язок з внутрішнім світом дитини та впоратися з емоційними труднощами.

Лялькотерапія: полегшує адаптацію дитини та сприяє розвитку комунікативних навичок.

Пісочна терапія: допомагає дитині подолати страхи, знизити тривожність і агресію, а також впоратися з різними емоційними станами [13].

5. Ігрові методи та творчі заняття. Гра та творчість є природними для дітей, і вони можуть бути ефективним засобом формування резилієнтності. Доцільними в цьому аспекті будуть:

Кооперативні ігри. Ігри, де діти мають разом досягати спільної мети, що сприяє розвитку командного духу та навичок вирішення проблем.

Творчі майстерні. Заняття з малювання, ліплення, створення театральних постановок, де діти вільно виражають свої емоції та думки.

Рухливі ігри та фізична активність. Регулярні спортивні заняття, які допомагають зменшити рівень стресу, зміцнюють впевненість у собі та загальний стан здоров'я.

6. Психологічні тренінги. Психологічні тренінги є ефективним засобом для розвитку навичок, які допомагають адаптуватися до життєвих викликів, покращувати емоційну регуляцію та підвищувати самооцінку. Для цього тренінгові програми адаптуються до конкретної цільової аудиторії, теми та мети зустрічей. Проведення таких тренінгів серед дітей молодшого шкільного віку є особливо важливим, оскільки цей період є критичним для формування базових психологічних і соціальних компетенцій [20, с. 12].

При роботі з дітьми необхідно враховувати вік учасників тренінгу, оскільки здатність до сприйняття інформації відрізняється у різних вікових групах. Наприклад, важливо звертати увагу на формулювання, які використовує вчитель-психолог. На різних етапах розвитку діти мають різний рівень словникового запасу, тому, чим молодші учасники, тим простіші та зрозуміліші способи подачі інформації слід використовувати.

Арт-терапія як метод психологічного впливу дозволяє дітям виражати свої емоції та переживання через творчі форми, такі як малювання, ліплення, створення колажів тощо. Використання арт-терапевтичних технік у тренінгу

сприяє не лише розвитку резилієнтності, але й загальному покращенню психоемоційного стану дітей.

Загалом, тренінги як форма психокорекційної програми є затребуваними в сучасному динамічному світі.

Згідно з К. Рудестамом, групова психокорекційна та психотерапевтична робота має низку переваг [15, с. 73]:

- Подолання ізоляції. Груповий досвід допомагає вирішувати міжособистісні проблеми, зменшуючи почуття відчуженості. Учасники розуміють, що їхні труднощі не є унікальними, і що інші переживають схожі почуття, що має сильний терапевтичний ефект.
- Група як мікромодель суспільства. Група відображає систему взаємовідносин, характерну для реального життя, роблячи помітними соціальні впливи, конформізм та тиск оточення. Це дає змогу безпечно аналізувати ці явища.
- Зворотний зв'язок і підтримка. Учасники отримують щирий, безоціночний зворотний зв'язок від інших з подібними проблемами, що допомагає побачити себе очима інших.
- Випробування нових моделей поведінки. Група виступає як «психологічний полігон», де можна пробувати нові стилі поведінки без страху перед нерозумінням чи осудом, отримуючи підтримку та схвалення.
- Рольова ідентифікація. Учасники мають можливість асоціювати себе з іншими, виконуючи їхні ролі, що сприяє кращому розумінню як себе, так і інших. Це розвиває емпатію та сприяє особистісному зростанню.
- Психологічна напруга. Взаємодія в групі створює напругу, яка висвітлює індивідуальні психологічні проблеми. За умов контролю з боку ведучого ця напруга може бути конструктивною, підтримуючи динаміку групових процесів.

- Саморозкриття і самопізнання. Групова робота сприяє процесам саморозкриття та самодослідження. Відкритість перед іншими допомагає краще зрозуміти себе і здійснити необхідні зміни, підвищуючи впевненість.
- Економічна ефективність. Групова терапія є дешевшою за індивідуальну і часто більш результативною. Вона також економить час і ресурси як для учасників, так і для психологів.

Тренінг – це процес змін і розвитку, який надає людям нові навички, знання та глибше усвідомлення саморозвитку. Для успішного проведення програми необхідно дотримуватися чітко визначеної структури з послідовними етапами [48].

1. Планування курсу та визначення навчальних цілей.

Перший етап передбачає визначення основних результатів, яких мають досягти учасники. Це можуть бути нові знання, практичні навички або зміна поглядів на різні аспекти життя. Важливо, щоб цілі тренінгу були чіткими, вимірюваними та відповідали інтересам як організаторів, так і учасників.

Корнієнко О.І. та Алмаші С.І. визначають п'ять основних результатів, на які може орієнтуватися навчальна програма [20, с. 43-51]:

1. Підвищення індивідуальної продуктивності: сприяння успіху учасників у виконанні їхніх професійних або особистих завдань.
2. Розуміння сильних і слабких сторін: допомога в усвідомленні власних можливостей і обмежень.
3. Засвоєння нових концепцій: підвищення інтересу та розширення погляду на проблеми та ситуації.
4. Розвиток інноваційних підходів: заохочення до творчого підходу у вирішенні проблем і генерування нових ідей.
5. Зміцнення комунікації та співпраці: покращення взаємодії та командної роботи серед учасників.

2. Підтримка розвитку. Навчання сприяє розвитку різними способами. Воно допомагає розширити навички та знання, поглибити вже існуючі здібності учасників і опанувати нові, покращує системне мислення та організаційні процеси, допомагає формулювати чіткі цілі та визначати шляхи їх досягнення. Крім того, навчання оптимізує процеси та сприяє ефективнішому розподілу ресурсів, зосереджуючись на найважливіших завданнях.

3. Візуалізація шляху та створення графічної концепції змін.

Графічна концепція слугує візуальним відображенням методології навчальної програми. Вона може бути метафоричною, передаючи зміст програми через образи, або векторною, чітко визначаючи напрямок і рівень розвитку, який можуть досягти учасники. Графічна концепція повинна бути зрозумілою, вимірюваною, використовуватися як орієнтир під час всього тренінгу та включати основні висновки (ключові навички або знання).

4. Створення практичних інструментів для учасників.

Практичні інструменти та методи, які учасники отримують під час тренінгу, називаються затребуваними технологіями. Вони спрямовані на надання учасникам корисних і застосовуваних навичок.

5. Розробка методів.

Методи охоплюють техніки та підходи, які фасилітатор застосовує для ефективного проведення програми. Для оптимального використання часу слід уникати вправ, які займають багато часу, та зосередитися на завданнях із високою ефективністю [8].

Розробка програм психологічних тренінгів є важливим аспектом діяльності практикуючих психологів та педагогів. Характеристика, тривалість та методика тренінгів можуть значно відрізнятися залежно від типу запиту, що визначає складність поставлених перед педагогами завдань [44].

Перший тип запитів стосується завдань, які можна вирішити за допомогою коротких і цілісних тренінгів, спрямованих на досягнення конкретної мети. Такі запити зазвичай мають тактичний характер.

Другий тип запитів стосується ситуацій, які потребують вирішення конкретних проблем. Основна мета полягає в тому, щоб учасники тренінгу навчилися застосовувати методи та засоби для ефективного подолання цих труднощів..

Розробка тренінгової програми на основі модульного підходу передбачає системний аналіз проблеми з боку психолога та педагога, а також компетентностей учасників, які необхідно розвинути.

Наприклад, якщо проблема полягає в недостатньо розвиненій соціально-психологічній компетентності, педагогу важливо зрозуміти, які складові входять до цієї компетентності, такі як комунікативна, інтерактивна та перцептивна компетентності. Відповідно, базові модулі тренінгової програми мають бути спрямовані на розвиток кожної з цих складових [44].

Програми, розроблені на основі конкретного завдання, зазвичай фокусуються на розвитку окремих компетентностей, що робить їх менш тривалими, але більш цілеспрямованими. У той час як програми, спрямовані на вирішення комплексних проблем, можуть бути довгими та синтетичними. Для забезпечення цілісності таких програм можна використовувати інтеграційні модулі, які допомагають учасникам систематизувати отримані знання, вміння та навички [44].

Вправи на привітання та прощання на початку і в кінці зустрічі є важливою складовою роботи з групою, оскільки вони сприяють покращенню взаємостосунків між дітьми та створюють атмосферу, спрямовану на відкриту взаємодію. Це є важливим для ефективної роботи групи. Такі вправи можуть бути запропоновані вчителем чи психологом або ж вигадані самими дітьми. Вони проводяться на кожному занятті за участю всіх дітей, і з часом керування цими

вправами передається учасникам, що підвищує їхню відповідальність та активну участь.

Розминка допомагає дітям краще почуватися емоційно під час занять. Її можна проводити не тільки на початку, але й між вправами, коли вчитель помічає потребу змінити емоційний стан учасників.

Основний зміст заняття складається з вправ і технік, спрямованих на виконання завдань корекційної програми. Послідовність вправ повинна враховувати зміни в активності та психофізіологічному стані дитини, переходячи від активних до спокійних занять, від складних ігрових завдань до вправ на релаксацію. Важливо враховувати можливу втому дітей, не перевантажуючи їх, а розпочинати і завершувати заняття однією з улюблених вправ, яка відповідає темі зустрічі.

Наприкінці заняття важливо провести підсумкове обговорення, або рефлексію. Це включає ретроспективну оцінку зустрічі в двох аспектах: емоційному (що сподобалося, що не сподобалося і чому) та смислового (чому це було важливо і навіщо це виконувалося). Обговорення попередніх занять допомагає дітям пригадати, що вони робили на минулій зустрічі, що найбільше запам'яталося і яку користь це мало. Така рефлексія, під керівництвом дорослого, допомагає дітям зрозуміти, як отримані знання та навички можуть бути корисні в інших життєвих ситуаціях [45].

Тренінг сприяє розвитку навичок, знань і особистісному зростанню. Добре структурована програма з чітко визначеними етапами є ключовою для її успіху. Основою ефективної навчальної програми є чітке формулювання цілей, підтримка розвитку, створення зрозумілої графічної концепції та надання учасникам і вчителям необхідних інструментів для досягнення результатів.

Ці педагогічні технології спрямовані на комплексний розвиток стресостійкості, психологічної стійкості та адаптивних можливостей молодших школярів, що дозволить їм успішно долати життєві виклики.

Використанню в освітньому процесі педагогічних технологій розвитку резилієнтності молодших школярів сприяє **залучення батьків до процесу формування резилієнтності**. Підтримка та участь батьків є важливим елементом у формуванні стійкості дітей. В цьому аспекті важливими є [2, с. 8]:

Проведення тренінгів для батьків. Навчання батьків ефективним методам підтримки дітей у складних ситуаціях.

Сімейні групи підтримки. Організація зустрічей, де батьки можуть обмінюватися досвідом та отримувати поради щодо виховання.

Спільні заходи дітей і батьків. Участь у спортивних і культурних заходах, які зміцнюють емоційний зв'язок і підтримують сімейну єдність.

Важливим також є **інтеграція педагогічних технологій розвитку резилієнтності в освітній процес**. В цьому аспекті, формування стійкості повинно бути невід'ємною частиною шкільної програми через [32]:

Включення тематичних уроків. Під час уроків діти можуть дізнаватися про важливість стресостійкості та способи її розвитку.

Розробка спеціальних навчальних програм. Курси або факультативи, присвячені навичкам емоційної саморегуляції та стресостійкості.

Оцінка розвитку резилієнтності. Регулярне проведення опитувань і тестувань для оцінки рівня стресостійкості та адаптації програм залежно від результатів.

Таким чином. педагогічні технології, спрямовані на формування резилієнтності у молодших школярів, мають велике значення для їхнього особистісного зростання та психічного здоров'я. Використання таких методик та методів сприяє не тільки подоланню поточних труднощів, але й підготовці дітей до майбутніх викликів, формуючи у них навички, необхідні для успішного подолання життєвих перешкод.

2.3. Методичний супровід щодо формування резилієнтності учнів початкових класів

Методичний супровід розвитку резилієнтності учнів початкових класів – це система заходів, спрямована на підтримку і вдосконалення процесу формування стійкості до стресу, адаптивності та психологічної гнучкості дітей. Основне завдання методичного супроводу – забезпечити вчителям та іншим педагогічним працівникам ефективні інструменти, методики та рекомендації, які сприятимуть розвитку у дітей навичок подолання життєвих труднощів і збереження психічного здоров'я.

Методичний супровід необхідний для створення цілісного підходу до виховання та навчання, який враховує особливості дитячого віку, специфіку навчального середовища та актуальні соціально-психологічні виклики. Він включає розробку та впровадження навчально-виховних програм, тренінгів, занять і вправ, які спрямовані на розвиток таких навичок, як емоційна регуляція, соціальна взаємодія, здатність до вирішення проблем, а також формування позитивного мислення та самооцінки [15, с. 73].

Цей процес має кілька основних цілей:

1. Підвищення стресостійкості учнів: навчання дітей ефективно реагувати на стресові ситуації, допомога в опануванні стратегій подолання труднощів.
2. Формування соціальних та емоційних навичок: розвиток умінь, що допомагають дітям будувати здорові стосунки, ефективно спілкуватися та працювати в команді.
3. Підтримка психічного здоров'я: запобігання виникненню емоційних і поведінкових проблем шляхом своєчасного втручання та підтримки.
4. Створення сприятливого навчального середовища: забезпечення умов, де кожна дитина відчуває себе захищеною, прийнятою та мотивованою до навчання.

Отож узагальнимо поради науковців щодо формування та розвитку резилієнтності молодших школярів.

1. «Людська нервова система є природно гнучкою, і завдання вчителя полягає в тому, щоб розвинути цю гнучкість до рівня мистецтва, здатного керувати емоціями. Один із найефективніших способів досягти цього – переключити енергію всього колективу, включно з учителем, на завдання, що вимагає духовної єдності, колективної творчості та зосередженості всіх учасників. Це може бути спільна діяльність, що передбачає обмін інтелектуальними цінностями. Перетворіть неприємне чи дратівливе на смішне, і ви зможете повністю контролювати думки та почуття колективу» [11. С. 259].

2. Другий спосіб зменшення напруження, роздратування та послаблення гальмування – це використання гумору.

3. Розумне планування часу для відпочинку.

4. Важливо підкреслити, що кожна дитина повинна відчувати себе в безпеці в навчальному закладі. Недопустимі будь-які форми фізичного або психологічного насильства щодо учнів, а прояви булінгу мають бути виявлені. Усі обставини повинні бути ретельно з'ясовані, а з учнями та батьками необхідно провести відповідну роботу з розробленням плану допомоги та підтримки дітей.

5. Дитина не є об'єктом виховання. Виховання в особистісно-орієнтованому підході.

У ситуаціях постійної небезпеки діти часто стикаються зі стресовими обставинами. Їхня поведінка є природною реакцією на зовнішні подразники. Вчитель, який не засуджує, а розуміє причини проблеми, може надати необхідну підтримку. Якщо ж педагог сприймає учня лише як «неслухняного», «порушника дисципліни» чи «гіперактивного» і не бачить справжніх потреб дитини у спілкуванні, турботі та підтримці, це може призвести до ще глибшого занурення дитини в стрес і нездатності адекватно долати складні ситуації, зберігаючи психічне здоров'я [22, с. 127].

Безумовне прийняття є однією з ключових потреб дитини. Кожна дитина унікальна і робить свій внесок у розвиток колективу, виконання спільних завдань та досягнення цілей. Вчитель сприяє усвідомленню важливості належності до групи, водночас підкреслюючи значення збереження власної індивідуальності.

6. Створюйте довірливі відносини. Учень повинен довіряти вчителю, і вчитель має довіряти учню. Довіра є важливим елементом гармонійних стосунків між учнем та вчителем. Коли існує довіра, це сприяє:

- **Поваги до вибору іншого.** Якщо учень не хоче спілкуватися або має поганий настрій, важливо, щоб вчитель приймав це і ставився з розумінням.

- **Гармонізації емоцій.** Важливо визнавати, що прояви емоцій є природною частиною життя. Фрази на кшталт «Не соромно плакати, ти ж уже дорослий» або «На дорослих не можна сердитись» можуть віддалити від взаєморозуміння. Так само, як дорослі мають право відчувати гнів, смuteк, хвилювання чи страх, так і діти мають право на будь-які емоції.

- **Переформулювання висловлювань.** Наприклад, якщо учень каже «Ви мене дістали!», вчитель може перефразувати це: «Ти відчуваєш велике невдоволення від ситуації?» Це допомагає розпізнати почуття дитини та уникнути конфлікту, зберігаючи суть. Такий підхід сприяє переходу до конструктивного діалогу та зняття напруги.

- **Задаванню відкритих запитань.** Якщо виникає необхідність, можна запитати: «Що сталося, що ти відчув таке невдоволення?» Це може допомогти дитині поділитися причиною своїх дій або слів. Після цього можна запитати: «Що ми можемо зробити, щоб така ситуація не повторювалася?» Пропонуйте альтернативні, ненасильницькі варіанти вирішення проблеми.

- **Використанню ненасильницького спілкування.** Фрази типу «Що ти собі думаєш?» або «Як ти посмів?» зазвичай не допомагають. Замість цього висловлюйте свої почуття щодо ситуації: «Мене засмучує, що ти так

висловлюєшся про однокласників і вчителя. Це заважає мені виконувати свою роботу як слід. Як ми можемо вирішити цю проблему?»

- **Звертання до правил.** Нагадуйте про домовленості: «Ми з тобою домовлялися...». Встановлення та дотримання правил у класі є важливими як для учнів, так і для вчителя.

- **Підтриманню позитивної репутації дитини.** Негативні установки вчителя можуть бути підхоплені іншими учнями, що тільки погіршить ситуацію. Завжди намагайтеся підтримувати позитивний образ учня.

7. Вчитель завжди «поруч» під час навчального процесу. Важливо обговорити питання контролю за діяльністю класу. Учні часто стикаються з ситуаціями, де не мають чіткого рішення проблеми. Вчитель повинен надавати їм можливість вирішувати складні ситуації самостійно, втручаючись лише тоді, коли учні застрягають на проблемі або в разі неприйнятної поведінки (такої як насильство, булінг, пошкодження майна). Вчитель повинен слугувати прикладом позитивного мислення, ефективного вирішення завдань та пошуку шляхів виходу з конфліктів.

8. Вчитель розуміє, що хоча основною діяльністю школяра є навчання, гра залишається важливою частиною життя в початковій школі. Використовуйте це як інструмент.

Сучасні діти навчаються в дуже складних умовах: велике навантаження, багато завдань та навчальних предметів. Вчитель повинен бути креативним у подачі матеріалу, застосовувати сучасні методи навчання та враховувати потреби учнів. Важливо, щоб педагог умів розпізнавати моменти, коли варто зробити перерву для руханки або вправи, які допоможуть дітям відчувати себе «тут і тепер» і заспокоїтися. Розвитку навичок ефективної співпраці сприяють проблемно-орієнтовані завдання та ігри, які виконуються групами, причому в кожную групу обов'язково залучаються діти з особливими освітніми потребами [34, с. 240].

9. Використовуйте казку (оповідання, мультфільм) замість повчань.

Діти часто не сприймають прямі повчання. Використовуйте казкотерапію як інструмент для пояснення різних явищ, поведінкових особливостей чи рис характеру [13]. Проводьте активні обговорення того, що було прочитано чи переглянуто, і обов'язково отримуйте зворотний зв'язок від учнів. Це не лише допомагає оцінити, як добре засвоєно матеріал, а й підкреслює важливість думки дитини про обрану методику навчання. Учень повинен відчувати, що його думка враховується і є значущою, що він є повноцінним учасником навчального процесу.

8. Залучайте дітей до різних видів діяльності, життєдіяльності школи та класу, де кожен може знайти своє місце.

Попри те, що це завдання виглядає простим, на практиці воно є досить складним, оскільки залучити до активності кожного учня не завжди легко. Завжди є ті, хто прагне бути лідером, та ті, хто неохоче долучається до певних видів діяльності. Вчитель, який добре розуміє цінності та інтереси учнів свого класу, може краще організувати продуктивну роботу, враховуючи потреби і потенціал кожного.

9. Розвивайте критичне мислення учнів і допомагайте їм орієнтуватися в інформаційному потоці. Щоб бути продуктивними і зберігати якість навчання, важливо вміти орієнтуватися в інформації: аналізувати її, відсівати непотрібну або малозначущу, перевіряти правдивість джерел і достовірність фактів. Розвиток критичного мислення є однією з головних цілей сучасної освіти, оскільки він допомагає систематизувати отримані знання та сприяє ефективнішому засвоєнню нової інформації.

10. Подавайте приклад ставлення до змін. Зміни – невід'ємна частина нашого життя, і часом вони можуть бути складними для прийняття. Психологічна гнучкість необхідна, щоб пристосовуватися до мінливих обставин і знаходити в них користь. Те, як вчитель реагує на зміни, служить прикладом для учнів,

показуючи, що не варто боятися змін, а краще прагнути здобути корисний досвід у будь-якій ситуації.

11. Гумор і оптимізм вчителя можуть полегшити складний і напружений навчальний процес. Зрозуміло, що робота вчителя є непростю і виснажливою, а також впливає на настрій особисте життя за межами школи. Підтримка оптимістичного настрою учнів, вміння доречно пожартувати та щира усмішка вчителя сприяють позитивній атмосфері і покращують навчальний процес. Тому важливо вміти розділяти свої думки, приймати себе і свій стан «тут і тепер», а також застосовувати активні дії для формування корисних навичок, які підвищують якість вашого життя та, як наслідок, якість життя і навчання ваших учнів.

12. Працюйте у тісній співпраці з батьками учнів. Пам'ятайте, що сім'я є основним середовищем, де формується та розвивається резиліентність дитини. Якщо в родині виникають проблеми, школа може створити альтернативні умови, щоб позитивно впливати на дитину, забезпечуючи їй підтримку, турботу та довіру, якої їй може не вистачати вдома. При цьому важливо, щоб школа не порушувала здоровий зв'язок дитини з батьками. Якщо дитина має психологічну стійкість завдяки здоровим взаєминам у родині, школа повинна підтримувати та зміцнювати цю стійкість, а не послаблювати її.

13. Формуйте позитивну шкільну культуру [11]. Створення сприятливого соціально-психологічного клімату в школі є важливим для підтримки розвитку резиліентності у дітей. У цьому аспекті важливо:

- *Програми антибулінгу.* Заходи, спрямовані на запобігання конфліктам та забезпечення безпеки в школі.
- *Позитивне підкріплення.* Заохочення дітей за успіхи та старання, що сприяє формуванню впевненості у собі.

- *Підтримка індивідуальності кожної дитини.* Визнання унікальних здібностей і досягнень учнів, що допомагає їм відчувати себе важливими та цінними.

Методичний супровід є важливим компонентом освітнього процесу, оскільки він допомагає педагогам не лише ефективніше навчати, а й створювати середовище, де кожен учень може розвивати свої особистісні ресурси, долати виклики та досягати успіхів. Таким чином, дотримання цих практичних рекомендацій сприятиме покращенню взаємодії між вчителем і учнями, налагодженню співпраці та залученню учнів початкової школи до активностей, що розвивають та зміцнюють особистісні ресурси самодопомоги в складних життєвих ситуаціях.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було розглянуто особливості формування резилієнтності у молодших школярів, що є важливим етапом у розвитку стресостійкості та адаптивності дітей. Проведений аналіз дозволив виявити сучасний стан сформованості резилієнтності у дітей початкових класів, а також підкреслив необхідність удосконалення педагогічних підходів для підвищення їх стійкості до життєвих труднощів.

Аналізуючи рівень сформованості резилієнтності, виявлено, що частина учнів початкових класів демонструє низьку стресостійкість та слабку здатність до подолання життєвих труднощів. Це обумовлено різними факторами, зокрема психологічними та соціальними умовами, в яких зростають діти. Виявлено потребу у цілеспрямованій роботі з учнями, що допоможе їм розвивати навички емоційної регуляції, соціальної взаємодії та здатність ефективно реагувати на стресові ситуації.

Розглянуто педагогічні технології, які можуть ефективно сприяти розвитку резилієнтності у молодших школярів. До них відносяться методи активного навчання, інтеграція арт-терапевтичних підходів, проблемно-орієнтовані завдання та групові вправи, які стимулюють командну роботу і взаємодію. Важливою педагогічною технологією є організація психологічних тренінгів, які сприяють створенню позитивного емоційного клімату в класі. Педагогічні технології повинні бути спрямовані на всебічний розвиток учнів, включаючи емоційну, соціальну та когнітивну складові.

Методичний супровід формування резилієнтності є важливим інструментом, що допомагає педагогам створювати сприятливі умови для розвитку стресостійкості у дітей. Він охоплює узагальнення рекомендацій, що сприяють розвитку навичок подолання труднощів, емоційного самоконтролю та соціальної адаптації. Підтримка вчителів у цьому процесі забезпечує більш системний підхід до виховання резилієнтності та сприяє інтеграції цих навичок у повсякденну діяльність дітей.

ВИСНОВКИ

У сучасних складних умовах і перенасиченому інформаційному середовищі особливо важливо розвивати психологічну стійкість. Діти по-своєму реагують на психотравмуючі події та потребують підвищеної уваги з боку дорослих. Оскільки дитина значну частину свого часу проводить серед однокласників, вчителів та інших учасників освітнього процесу, важливо, щоб школа була тим середовищем, де можна активно впливати на формування резиліентності. Вчитель взаємодіє з кожним учнем, враховуючи його індивідуальні особливості, здібності та навички. Водночас клас виступає як мала соціальна група, де члени взаємодіють і впливають один на одного.

У цьому дослідженні було виконано наступне:

1. Проаналізовано поняття резиліентності, визначено її сутність та значення у психологічному розвитку дитини; досліджено психолого-педагогічні аспекти формування резиліентності у дітей молодшого шкільного віку.

У першому розділі розкрито сутність поняття резиліентності як здатності дитини долати стресові ситуації та адаптуватися до змін. Психологічна стійкість є важливою складовою психічного розвитку, що допомагає зберегти емоційне благополуччя та сприяє формуванню соціальних навичок. Виявлено, що резиліентність не є вродженою рисою, а формується під впливом середовища, виховання та навчання. Розглянуто основні підходи до визначення термінів «резилієнс» та «резиліентність». У межах цього дослідження ми підтримуємо концепцію, що резилієнс розглядається як процес, тоді як резиліентність (стійкість) – це індивідуально-психологічна характеристика людини, яка сприяє захисту від негативного впливу життєвих труднощів. Розуміння резилієнсу як процесу розвитку, що базується на взаємодії дитини з навколишнім середовищем, підкреслює важливість його формування на ранніх етапах життя.

Психолого-педагогічні аспекти розвитку резиліентності підкреслюють значення освітнього процесу, спрямованого на розвиток емоційної регуляції,

стійкості до стресу, здатності до вирішення проблем та комунікативних умінь. Розвиток цих якостей можливий через використання спеціальних підходів, методів та технік.

2. Описано зарубіжний та вітчизняний досвід формування резилієнтності в учнів початкової школи.

Зарубіжний та вітчизняний досвід формування резилієнтності показує різноманіття підходів до розвитку стресостійкості у дітей. Успішними вважаються ті методики, які поєднують індивідуальну роботу з учнем і залучення до групової діяльності, арт-терапевтичні підходи, розвиток критичного мислення та використання ресурсів соціальної підтримки. Особливо важливим є врахування культурного контексту, що впливає на розвиток стійкості у дітей.

3. Проаналізовано сучасний стан сформованості резилієнтності молодших школярів.

У другому розділі досліджено сучасний стан розвитку резилієнтності у дітей молодшого шкільного віку. Констатувальне дослідження засвідчило, що частина учнів стикається з труднощами у подоланні стресових ситуацій, що вимагає більшої уваги до виховного процесу. Задля визначення рівня резилієнсу учнів було обрано Шкалу резилієнс для дітей та молоді Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R)) (CYRM-R) [17]. Так, у результаті застосування, було встановлено, що в респондентів переважає середній (40%) та низький рівень резилієнсу (47%). Лише 13% учнів мають високий рівень резилієнсу. Кореляційний аналіз підтвердив важливу роль підтримки з боку батьків у формуванні стресостійкості дітей. У тих, хто отримував більше батьківської підтримки, спостерігалися вищі результати за шкалою Коннора-Девідсона. Також було виявлено, що культурні чинники мають значний вплив на розвиток резилієнтності, що підкреслює важливість врахування соціального та культурного контексту при розробці терапевтичних програм.

4. Визначено особливості формування резилієнтності в учнів початкових класів.

Успішне формування резилієнтності у школярів потребує застосування ефективних педагогічних технологій, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, критичного мислення, навичок вирішення проблем та соціальної взаємодії. Педагогічні технології, спрямовані на розвиток резилієнтності, включають активні методи навчання, інтеграцію творчих підходів, арт-терапію, проблемно-орієнтовані завдання та групову роботу, психологічні тренінги. Вони допомагають дітям розвивати стійкість до стресу, покращувати комунікативні навички та адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Важливо також враховувати індивідуальні особливості кожного учня і забезпечувати диференційований підхід до їх навчання та виховання.

Методичний супровід є необхідною складовою формування резилієнтності, оскільки він забезпечує педагогів інструментами та методиками, що сприяють розвитку стійкості до стресу у дітей. Завдяки систематичній підтримці вчителі можуть ефективніше впроваджувати корекційні програми, адаптуючи їх до індивідуальних потреб учнів. Такий підхід забезпечує комплексний вплив на розвиток стресостійкості, навичок емоційного самоконтролю та соціальної адаптації, що сприяє створенню сприятливого навчального середовища.

Формування резилієнтності у дітей початкової школи є важливим аспектом їхнього розвитку, який вимагає комплексного підходу. Поєднання теоретичних знань, практичних педагогічних технологій та методичного супроводу сприяє створенню сприятливих умов для розвитку стресостійкості. Застосування таких методів не лише допомагає учням подолати поточні виклики, але й готує їх до майбутніх життєвих випробувань, сприяючи загальному психічному благополуччю та успішній соціальній адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Загально психологічний дискурс проблеми психічного здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конференції (м. Львів, 20 жовтня 2017 р.). Львів : Державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 10–14.
2. Басюк Н.А. Партнерська взаємодія вчителя Нової української школи з батьками молодших школярів. Актуальні проблеми та перспективи дошкільної освіти в сучасному освітньому просторі: збірник науково-методичних праць. Житомир: ФОП Левковець, 2019. С. 7 – 10. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/30232/>.
3. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України. 2021. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubricsociety/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnih-zagroz.html>
4. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2011. Вип. 7. С. 150–157.
5. Ваништендаль С. Резильєнтність на практиці. Касіта - простий інструмент для складної задачі; пер. А. Герцик. Париж - Женева: бісе. Міжнародне Католицьке Бюро Дитини, 2018. 85 с.
6. Василевська О. І. Психолого-педагогічні чинники психічного здоров'я молодшого школяра. 2014. С. 121-123. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6890/Vasilevska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник / Скрипченко О.В., Долинська Л.В., С. Ставицька С.О. та ін. Київ : Каравела, 2006. 344 с.
8. Гонтар Ю., Руденко О. Генезис поняття резилієнс у сучасній психології. Перспективи розвитку сучасної психології. 2021. Вип. 8. С. 18-22.

- [URL:http://ephshair.uhsp.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/5703/Perspektyvy_rozvyky_suchasnoi_psycholohii%208_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=19](http://ephshair.uhsp.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/5703/Perspektyvy_rozvyky_suchasnoi_psycholohii%208_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=19)
9. Григоренко З. Історія становлення та підходи до визначення поняття «резилієнтність». Спеціальна освіта: наукові пошуки майбутніх фахівців. Збірник студентських наукових публікацій. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 4. URL: https://kaf-korped.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/zbirnyk.-vypusk4_kyiv.pdf#page=9
 10. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64, 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387>
 11. Грядун К. С. Особливості саморегуляції емоцій дітей молодшого шкільного віку. Соціальна та життєва практика в структурі професійної підготовки: теорія і практика : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції. Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2018. С. 258-260. URL: <https://khnnra.edu.ua/wp-content/uploads/2020/02/Zbirnik-tez-Vseukrayinskoyinaukovo-praktichnoyi-konferentsiyi-Sotsialna-ta-zhittyeva-praktika-v-strukturiprofesijnoyi-pidgotovki.-Teoriya-i-praktika-17.05.2018.pdf#page=258>.
 12. Даниленко Н. В., Сулім В. О. Аналіз вивчення фахівцями проблем стресу та стресостійкості. 2021. The 9th International scientific and practical conference “Actual trends of modern scientific research” (April 11-13, 2021) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. 623 p. С. 384-390.
 13. Данилюк І.В., Буркало Н.І. Особливості застосування арт-терапії в роботі з дітьми. PSYCHOLOGICAL JOURNAL 7(9 (53)):2021. DOI:10.31108/1.2021.7.9.7
 14. Дерев'янко С. П. Резилієнтність та емоційний інтелект дітей під час війни: огляд досліджень різних країн. Наукові записки Міжнародного гуманітарного

- університету: [збірник]. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2022. Вип. 37. 164 с., С. 108-111.
15. Ілленко В. М. Формування стресостійкості у школярів. Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу. Матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07–12 грудня 2020 року, м. Суми) С.72-75.
 16. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
 17. Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). ГАБІТУС. Випуск 14. 2020 – Режим доступу до ресурсу: <http://habitus.od.ua/journals/2020/14-2020/19.pdf>
 18. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. 62
 19. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
 20. Корнієнко І.О., Алмаші С.І. Методологія проведення тренінгів: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» – Мукачево : МДУ, 2016. - 60с. – Режим доступу до ресурсу: https://duikt.edu.ua/uploads/l_2060_53724974.pdf
 21. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту [Електронний ресурс] : теорет. засади дослідження. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/705075/.pdf>
 22. Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Випуск 82 . Т. І. Чернігів, 2010. С. 126-136.

23. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26– 64.
24. Молодший шкільний вік. Дитяча психологія : веб-сайт. URL: <https://posibniki.com.ua/post-molodshiy-shkilniy-vik>
25. Морозова О. Б. Феномен резилієнс та підходи, які впливають на підвищення резилієнс у особистості. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7568f9c5-576c-47c0-a8db5c9dcc85b40f/content>
26. Нові технології навчання: наук.-метод.зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. Київ, 2016. Випуск 89. Частина 2. 182 с.
27. Опитувальник симптомів ПТСР. URL: <https://www.nkvts.no/content/uploads/2022/06/CATS-2-Caregiver-Ukrainian.pdf>
28. Опитування для батьків – Режим доступу до ресурсу: <https://naurok.com.ua/robota-z-batkami-anketuvannya249995.html>
29. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості /стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч. метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. видво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
30. Подкоритова Л., Розквас В. Психологічна корекція страхів у дітей молодшого шкільного віку за допомогою арттерапії/ – Режим доступу до ресурсу: [https://lib.iitta.gov.ua/736833/1/Art%20Therapy%20SpaceColl.of%20scient.articles-2021-Issue%2029\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/736833/1/Art%20Therapy%20SpaceColl.of%20scient.articles-2021-Issue%2029(1).pdf)
31. Поліщук О. М. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/>
32. Полюхович А.І. Резилієнс учнів початкових класів залежно від їхнього ставлення до себе та до оточуючих. Соціально-гуманітарний вісник. 45

випуск. 2023 https://www.newroute.org.ua/wpcontent/uploads/2023/11/sgv-45_.pdf

33. Потапов С.О. Проблема резильєнтності в сучасній психології. НАУКОВИЙ ВІСНИК 2'2023 Львівського державного університету внутрішніх справ – Режим доступу до ресурсу: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/>
34. Потіхенська О. В. Розвиток потенціалу резильєнтності дітей та молоді в умовах воєнного стану // Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., Харків, 2023. С. 239–243. – Режим доступу до ресурсу: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13494>
35. Прахова Т.Ю., Пелюх Л.В. Тренінг як засіб профілактики негативних психічних станів молодших школярів. Актуальні проблеми психології в освітніх закладах. 2018. Вип. 9. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/3767>.
36. Прихожан А. М. Психологія тривожності: дошкільний та шкільний вік. СПб.: Пітер, 2009. 191 с.
37. Прихожан А.М. «Причини, профілактика і подолання тривожності». Ж.П. «Психологічна наука і освіта». 1998. С. 11 - 17 Як допомогти дітям подолати тривожність через війну? веб-сайт. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/02/25/247568/>
38. Психологічна енциклопедія. Автор – упорядник Степанов О. М. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
39. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
40. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Посібник з проведення тренінгу/ Гусак Н. та інші. Київ, 2017. С. 178. URL:

<https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/80a7d22c-4733-488a-8b28-0594668b4c9a/>

41. Романова О.В. Розвиток резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах війни. Proceedings of X International Scientific and Practical Conference Osaka. 2023. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/SCIENCE-ANDTECHNOLOGY-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-6>
42. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки і сучасні підходи до терапії. С. 30-37. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf
43. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України – Том XI: Психологія особистості. 64 Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481– 491.
44. Соснюк О.П., Остапенко І.В. Методологічні аспекти розробки програм психологічних тренінгів для різних типів замовлень. Psychology. The role of society in the development of scientific idea/
45. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Веб-сайт. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/15719>
46. Стражник Ю.Г. Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. Журнал «Наукові інновації та передові технології». 2023. Вип. 14(28). С. 1290–1300. – Режим доступу до ресурсу: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1290-1300](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1290-1300)
47. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова і педагогічна психологія : підручник. Київ, 2017. 480 с.
48. Тренінгові вправи: веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua>.

49. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану – Режим доступу до ресурсу: DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8>
50. Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. Т. 3. С. 59-66. URL: <http://ppsi.ukma.edu.ua/article/view/227254/226613>.
51. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
52. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 42. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>.
53. Чиханцова О. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Загальна психологія. Історія психології. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73). URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>.
54. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
55. Школіна Н.В., Шаповал І.І. та інші. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал - № 2 (80) 2020. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236
56. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 199– 203. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>
57. Ющенко І. М. Адаптивність дитини у сучасному світі: орієнтири діяльності психологічної служби освіти. Вісник Чернігівського національного

- педагогічного університету імені Т.Г. Шевченя. Серія: Психологічні науки. №121. Том II. 2014. С. 214-217.
58. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченя. Серія: Психологічні науки. №128. 2015. С. 302-306.
 59. American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>
 60. Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R) & Adult Resilience Measure (ARM-R). Manual 2.2. 2019. Dalhousie University. https://cyrm.resilienceresearch.org/files/CYRM_&_ARMUser_Manual.pdf
 61. Child Youth Resilience Measure (28 items). Panter-Brick C, Hadfield K, Dajani R, Eggerman, M, Ager A, Ungar M (2017). Child Development. – Режим доступу до ресурсу: [https://crh.macmillan.yale.edu/sites/default/files/files/Child%20and%20Youth%20Resilience%20Measure%20\(CYRM-28\).pdf](https://crh.macmillan.yale.edu/sites/default/files/files/Child%20and%20Youth%20Resilience%20Measure%20(CYRM-28).pdf)
 62. Fraser M. W., Jenson J. M. A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. In J. M. Jenson & M. W. Fraser (Eds.), Social policy for children & families: A risk and resilience perspective. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. 2006. P. 1–18.
 63. Luthar, Suniya S. et al. “Conceptual Issues in Studies of Resilience.” Annals of the New York Academy of Sciences 1094 (2006): n. pag. – Режим доступу до ресурсу: <https://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC3480733&blobtype=pdf>
 64. Resilience: An Update/ S. Southwick and others. PTSD Research quarterly. Vol. 25. No 4. 2015. URL: https://www.ptsd.va.gov/publications/rq_docs/V25N4.pdf
 65. Ungar M. The social ecology of Resilience: a handbook of theory and practice. Springer Science + Business Media, LLC, 2012. URL: <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3>.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала резилієнс для дітей та молоді Child and Youth Resilience Measure(CYRM-R)) (CYRM-R))»

Прізвище та ім'я _____

Вибери одну відповідь на кожне запитання. Правильної або неправильної відповіді немає.						
		Зовсім ні (1)	Рідко (2)	Іноді (3)	Часто (4)	Дуже часто (5)
1.	Чи ти ділишся чимось з тими, хто поруч?					
2.	Чи важливо для тебе добре справлятися зі шкільними завданнями?					
3.	Чи знаєш ти, як слід поводитись у різних ситуаціях? (Наприклад, вдома, в школі, в церкві та інших місцях)?					
4.	Чи є в тебе відчуття, що твої батьки завжди знають де ти та, що робиш?					
5.	Чи є в тебе відчуття, що твої батьки багато про тебе знають (наприклад, що тебе радує чи лякає)?					
6.	Чи завжди вдома є що поїсти, коли ти голодний?					
7.	Чи подобається іншим дітям гратись з тобою?					

8.	Чи говориш ти зі своїми батьками про те, як почуваєшся? (Наприклад, коли щось болить чи ти чогось боїшся?)					
9.	Чи є в тебе друзі, яким цікаво, як в тебе справи?					
10.	Чи є в тебе відчуття, що ти вписуєшся в компанію інших дітей?					
11.	Як ти думаєш, чи турбують твою родину ситуації, коли тобі важко? (Наприклад, коли ти хворієш або робиш щось не так)					
12.	Як ти думаєш, чи турбують твоїх друзів ситуації, коли тобі важко? (Наприклад, коли ти хворієш або робиш щось не так)					
13.	Чи поведяться з тобою чесно/справедливо?					
14.	Чи є в тебе можливості показати іншим, що ти стаєш більш дорослим і, що ти можеш щось зробити самостійно?					
15.	Чи почуваєшся ти безпечно поруч зі своєю родиною?					
16.	Чи є в тебе можливість навчитись чомусь, що буде в нагоді, коли ти станеш дорослим? (Наприклад, готувати їжу, працювати і допомагати іншим)					
17.	Чи подобається тобі як твоя родина проводить різні святкові події?					

Методика «Вибери потрібне обличчя» (Р.Теммл, М. Доркі, В.Амен)

Вік дітей: від 5 до 7 років; Обладнання: експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типову для життя молодшого школяра ситуацію.

Методика виявляє рівень тривожності дитини. Ця методика являє собою дитячий тест тривожності, розроблений американськими психологами Р.Теммл, М. Доркі і В. Амен.

Завдання полягає в тому, щоб дослідити і оцінити тривожність дитини в типових для неї життєвих ситуаціях, де відповідну якість особистості виявляється найбільшою мірою. При цьому сама тривожність розглядається як риса особистості, функція якої полягає у забезпеченні безпеки людини на психологічному рівні і яка водночас має негативні наслідки. Вони полягають, зокрема, у гальмуванні активності дитини, спрямованої на досягнення успіхів.

Висока тривожність супроводжується зазвичай високо-розвинутою потребою уникнення невдач, що істотно перешкоджає прагненню до досягнення успіхів. Тривожність, досліджувана людиною по відношенню до конкретної ситуації, не обов'язково буде точно так само проявлятися в іншій соціальній ситуації, і це залежить від від'ємного емоційного досвіду, набутого дитиною в даній або інших життєвих ситуаціях. Саме негативний емоційний досвід підвищує і породжує тривожність як рису особистості і тривожну, неспокійну поведінку дитини.

Підвищений рівень особистісної тривожності свідчить про недостатньо хорошу емоційну пристосованість, адаптованості дитини до життєвих ситуацій, викликаючи занепокоєння.

Психодіагностика тривожності оцінює внутрішнє ставлення даної дитини до певних соціальних ситуацій, дає корисну інформацію про характер взаємин, що склалися у даної дитини з навколишніми людьми, зокрема в сім'ї, в дитячому садку.

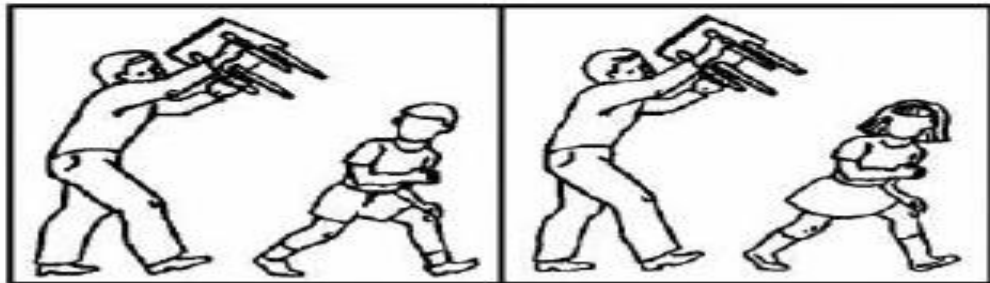
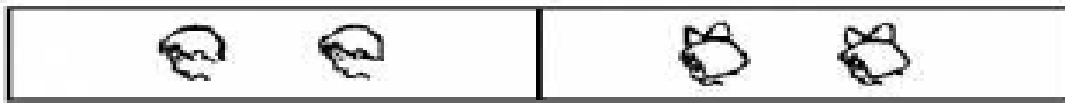
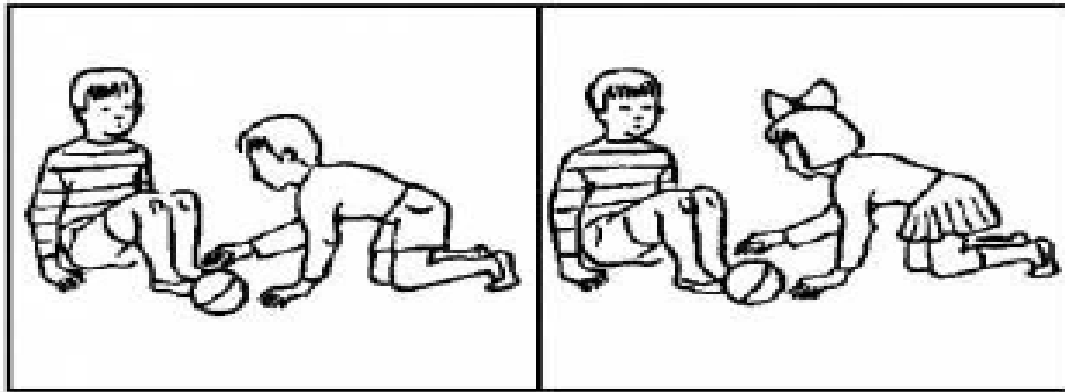
Психодіагностичний образотворчий матеріал в цій методиці представлений серією малюнків розміром 8,5 x 11 см (мал. 1-14). Кожен малюнок сюжетно представляє собою де яку типову для життя дитини-дошкільника ситуацію. Кожен з описаних малюнків виконаний у двох варіантах: для хлопчиків (на малюнку зображений хлопчик) і для дівчаток (на малюнку представлена дівчинка).

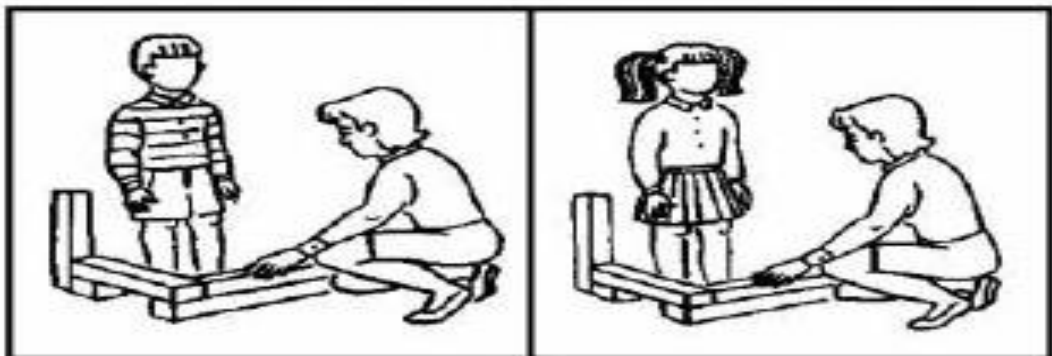
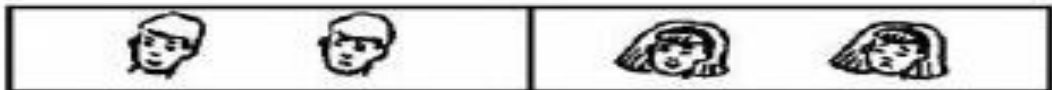
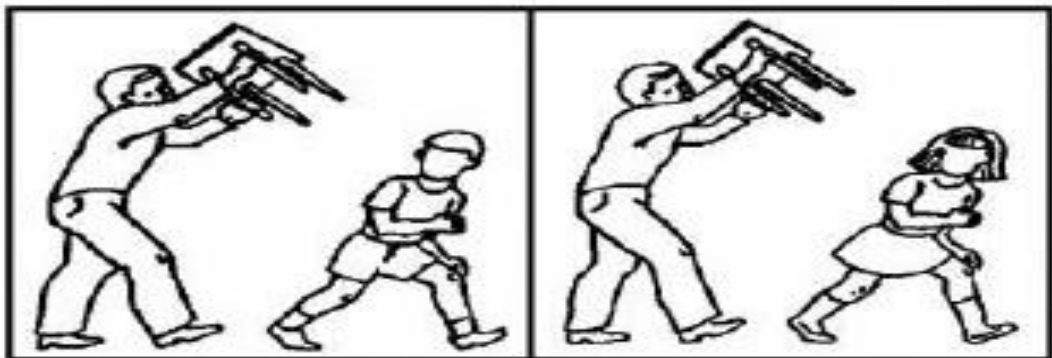
У процесі тестування досліджуваний ідентифікує себе з дитиною тієї ж статі, що і він. Особа цієї дитини не промальовано повністю, даний лише загальний контур його голови. Кожен малюнок забезпечений двома додатковими зображеннями дитячої голови, за 54 розмірами точно відповідними контуру обличчя дитини на малюнку. На одному з додаткових зображень представлено усміхнене обличчя дитини, а на другому – сумне.

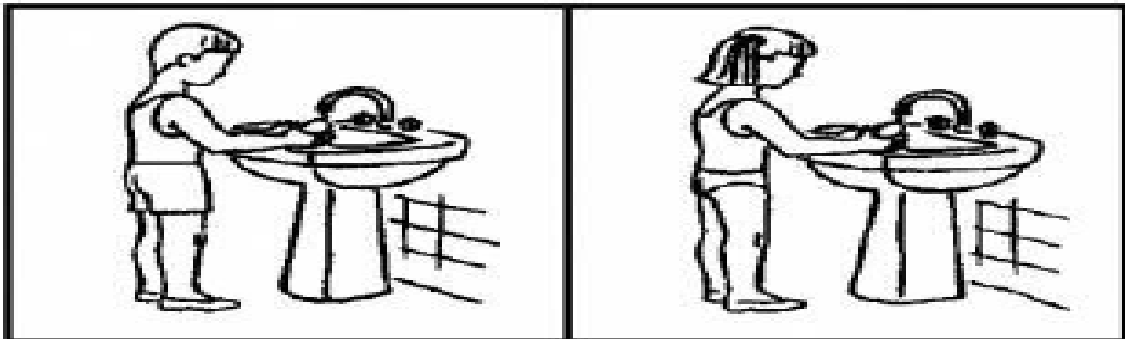
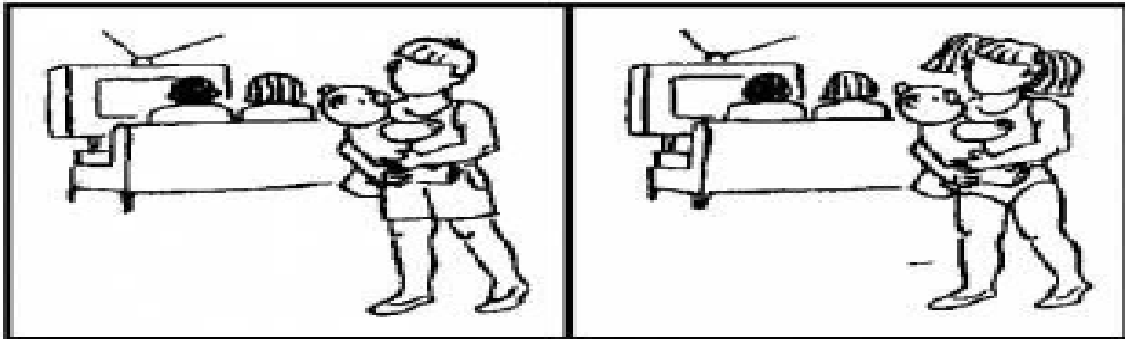
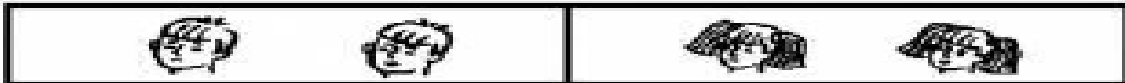
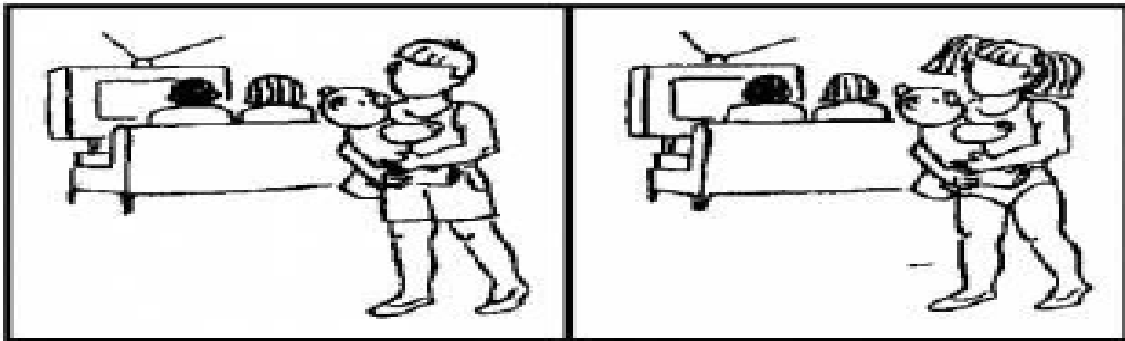
Протокол

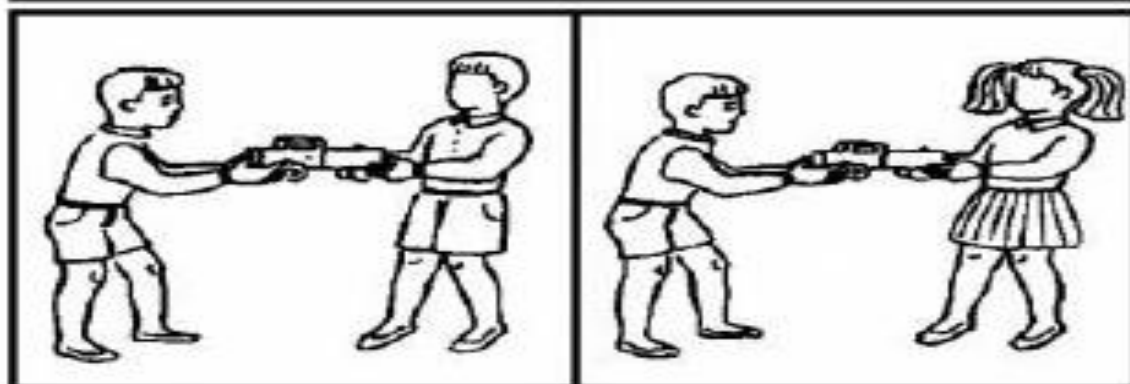
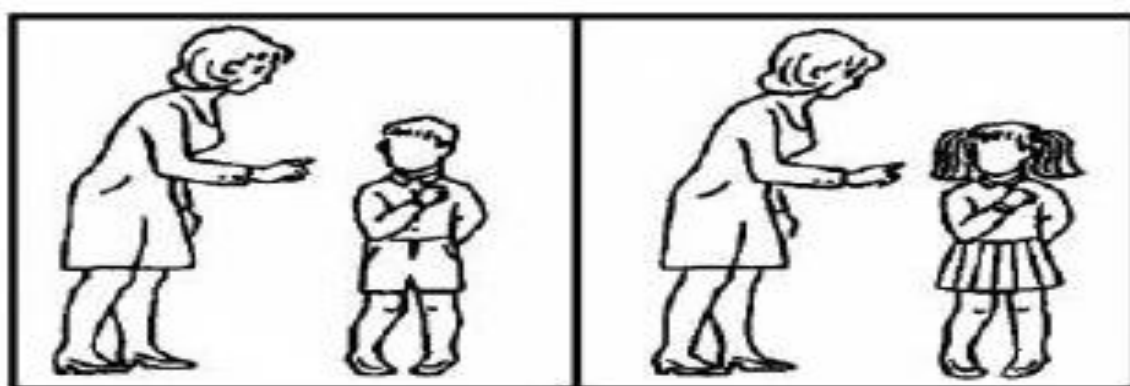
Ім'я дитини Вік дитини		Протокол	
Номер і зміст малюнка	Висловлювання дитини	Вибір дитини	
		веселе обличчя	сумне обличчя
1. Гра з молодшими дітьми.			
2. Дитина і мати з дитиною.			
3. Об'єкт агресії.			
4. Одягання.			
5. Гра зі старшими дітьми.			
6. Укладання спати на самоті.			
7. Умивання.			
8. Догана.			
9. Ігнорування.			
10. Агресивний напад.			
11. Збирання іграшок.			
12. Ізоляція.			
13. Дитина з батьками.			
14. Їжа на самоті.			

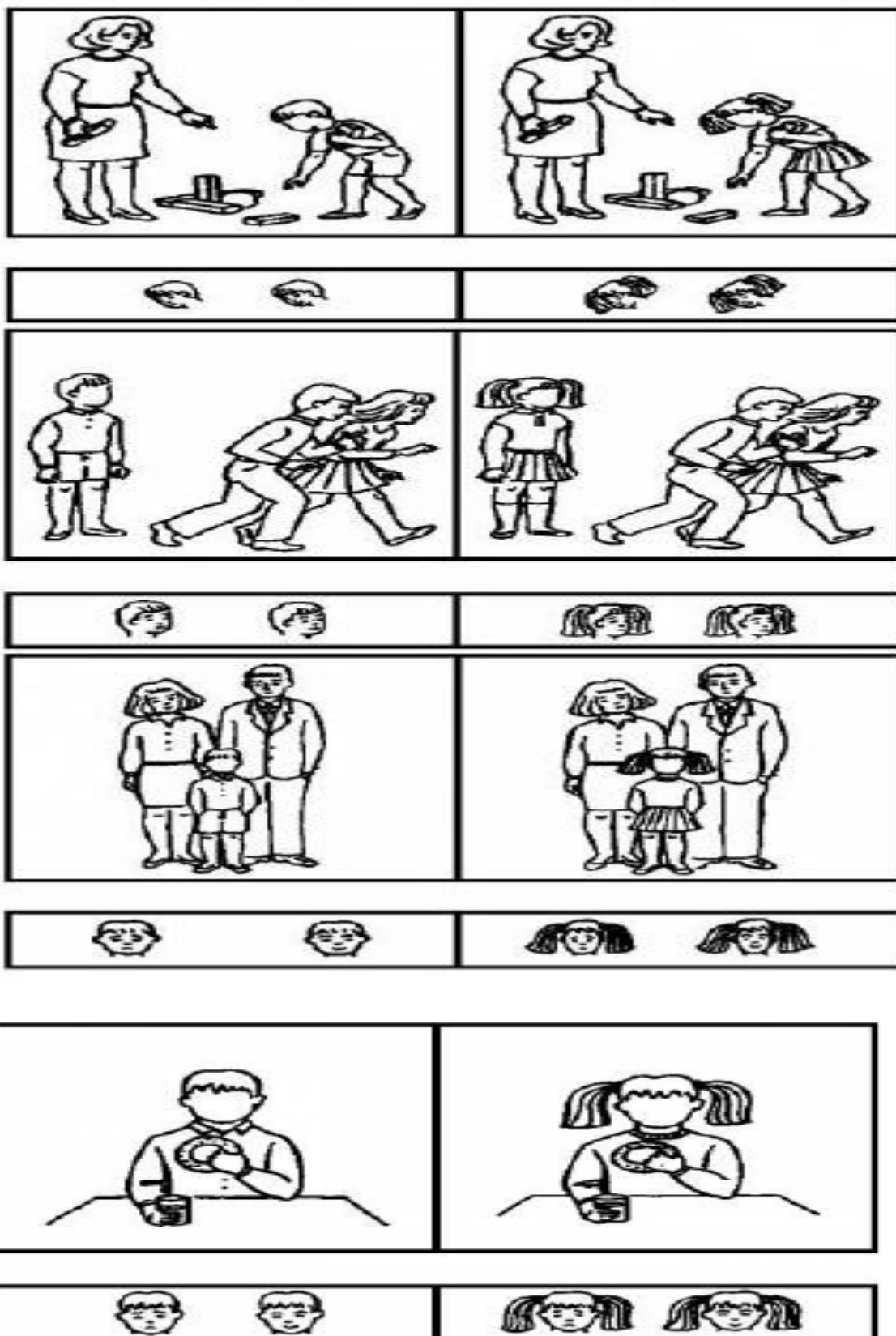
Картки для діагностики рівня тривожності











За індексом тривожності (ІТ) діти віком умовно можуть бути розділені на три групи:

1. Високий рівень тривожності. ІТ за величиною більше 50%.
2. Середній рівень тривожності. ІТ знаходиться в межах від 20% до 50%.
3. Низький рівень тривожності. ІТ розташовується в інтервалі від 0% до 20%.

У ході якісного аналізу кожену відповідь дитини (другий стовпець протоколу) аналізується окремо. На основі такого аналізу робляться висновки щодо емоційного досвіду спілкування дитини з оточуючими людьми і того сліду, який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високим проєктивним значенням у цьому зв'язку мають мал. 4 (одягання), 6 (укладання в ліжко на самоті), 14 (їжа на самоті). Діти, в цих ситуаціях роблять негативні емоціональні вибори, з високим ступенем ймовірності будуть мати високий ІТ. Діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на мал. 1 (дитина і мати з немовлям), мал. 7 (умивання), мал. 9 (ігнорування) і мал. 11 (збирання іграшок), з великою ймовірністю отримують високий або середній індекс ІТ.

Проективна методика для діагностики шкільної тривожності
(А.М.Прихожан)

Методика була розроблена в 1980-1982 рр. А.М. Прихожан на підставі методики Amen E.W., Renison N. (1954) і призначена для діагностики шкільної тривожності в учнів 6-9 років.

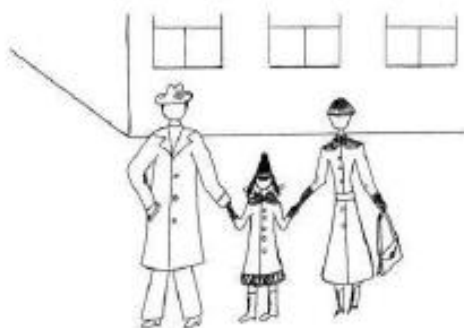
Опис тесту Для проведення тесту необхідно 2 набори по 12 малюнків розміром 18 x 13 см. у кожному. Набір А призначений для дівчаток, Набір Б – для хлопчиків. Номера зображень ставляться на звороті малюнку.

Методика проводиться з кожним досліджуваним індивідуально. Вимоги до проведення стандартні для проективних методик. Перед початком роботи надається загальна інструкція. Крім того, перед показом деяких малюнків даються додаткові інструкції.

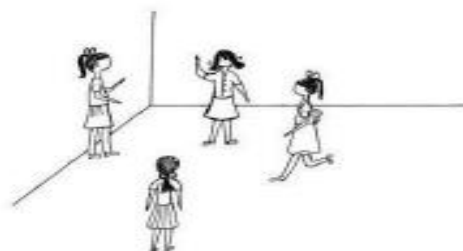
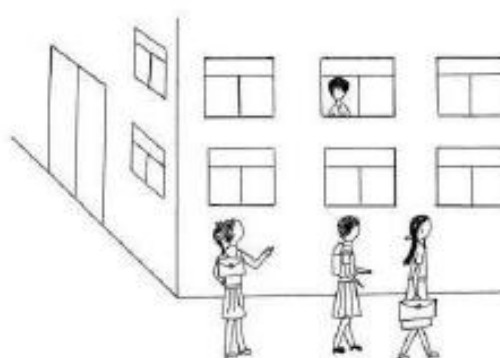
Інструкція до тесту Зараз ти будеш придумувати розповіді за картинками. Малюнки у мене не зовсім звичайні. Подивися, усі – і дорослі, і діти – намальовані без облич. (Пред'являється картинка № 1.) Це зроблено спеціально, для того щоб цікавіше було вигадувати. Я буду показувати тобі картинки, їх всього 12, а ти повинен придумати, який у хлопчика (дівчинки) на кожній картинці настрій і чому саме такий настрій. Ти знаєш, що настрої відображається у нас на обличчі. Коли у нас гарний настрій, обличчя у нас веселе, радісне, щасливе, а коли поганий – сумне.

Виконання завдання по картинці №1 розглядається як тренувальне. У ході його можна повторювати інструкцію, домагаючись того, щоб дитина її засвоїла. Потім послідовно пред'являються картинки №2-12. Перед пред'явленням кожної повторюються питання: Яке у дівчинки (хлопчика) обличчя? Чому саме таке обличчя? Перед пред'явленням картинок №2, 3, 5, 6, 10 дитині попередньо пропонується вибрати одного з персонажів-дітей і розповідати про нього.

Бланк А



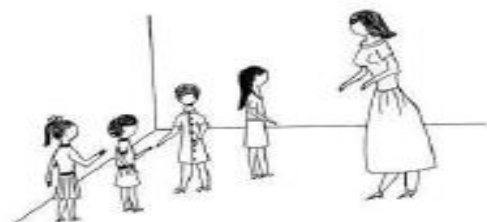
А-1



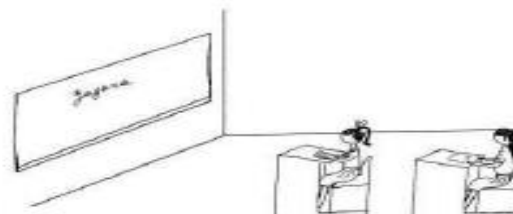
А-2



А-4



А-5



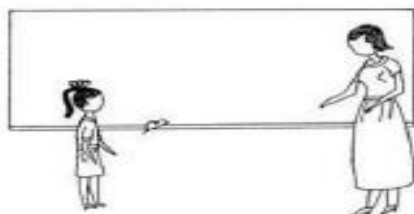
А-6



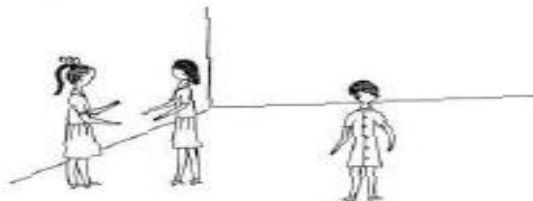
А-7



А-8



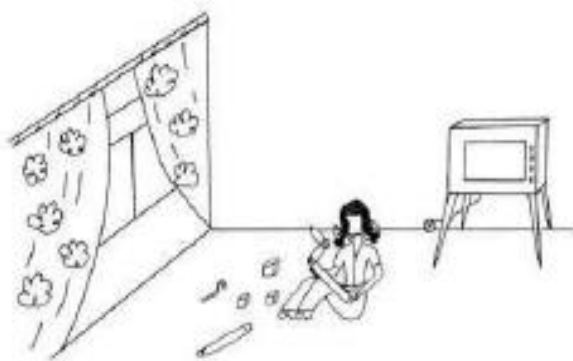
А-9



А-10

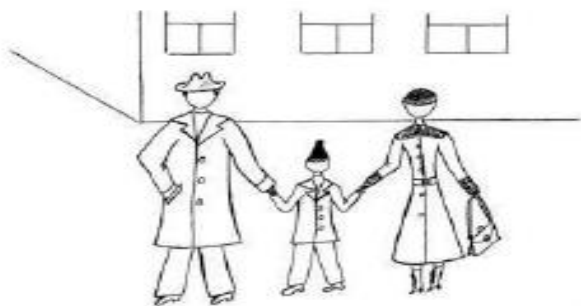


6-8

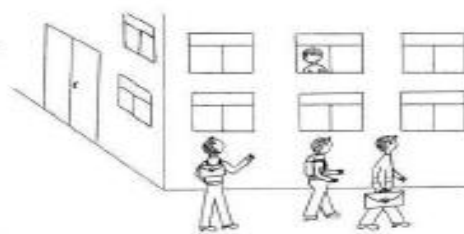


6-12

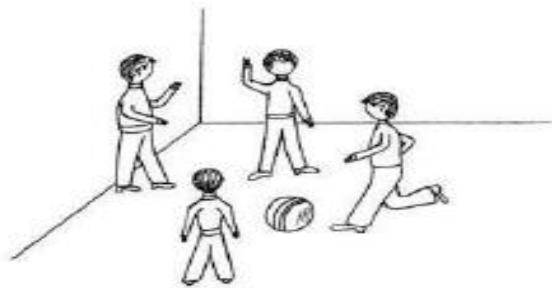
Бланк Б



6-1



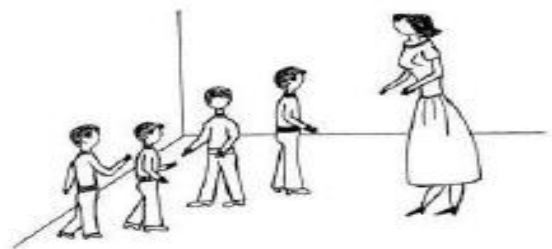
6-2



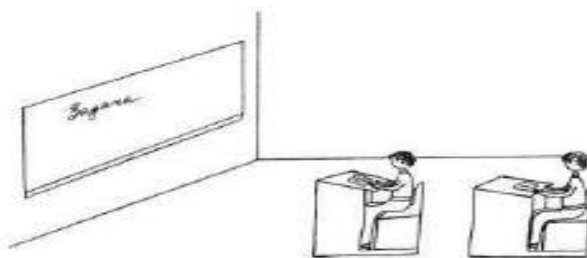
6-3



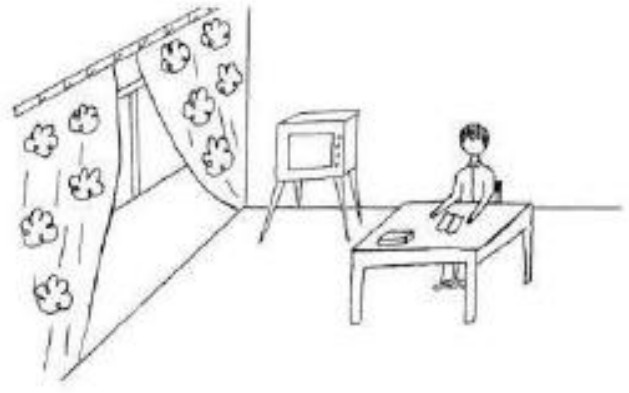
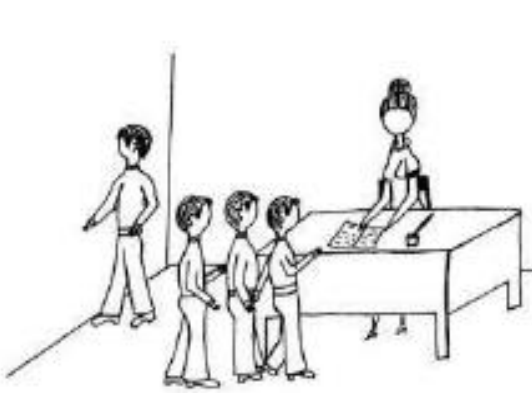
6-4



6-5

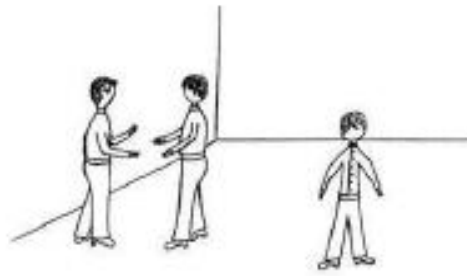
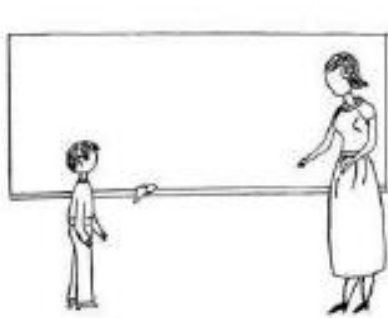


6-6



6-7

6-8



6-9

6-10



6-11

6-12

Обробка результату

Оцінюються відповіді на 10 картинках (№2-11). Картинка №1 – тренувальна, №12 виконує «буферну» функцію і призначена для того, щоб дитина закінчила виконання завдання позитивною відповіддю. Разом з тим слід звернути увагу на рідкісні випадки (за даними А.М. Прихожан, не більше 5-7%), коли дитина на картинку №12 дає негативну відповідь. Такі випадки потребують додаткового аналізу і повинні бути розглянуті окремо. Загальний рівень тривожності обчислюється за відповідями досліджуваних, які характеризують настрій дитини на зображенні як сумний, печальний, сердитий, нудний.

Тривожною можна вважати дитину, яка надала 7 і більше подібних відповідей з 10. Зіставляючи відповіді досліджуваного з його інтерпретацією картинки, а також аналізуючи вибір героя на картинках (наприклад, на малюнку № 6 – вибирає він учня на першій парті, який вирішив задачу, чи то учня на другій парті, який не вирішив її), можна отримати багатий матеріал для якісного аналізу даних.

Методика тривожності Філіпса Мета

Вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

Інструкція. Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні». «Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь. На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище й клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо погоджуєтесь, й "-", якщо ні».

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель у люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто-небудь з твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи Часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи Сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи Часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять більш низьку оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?

13. Намагаєшся ти уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь дрожиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи Часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи Сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся ти про те, чи добре з ним впорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?
24. Чи правда, що більшість хлопців ставляться до тебе по-дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнювати з результатами твоїх однокласників?
26. Чи Часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Буває, що деякі хлопці в класі говорять щось, що тебе зачіпає?

32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи Часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. Сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи Часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Мають чи здатні учні якимись особливими правами, яких немає в інших хлопців у класі?
42. Зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з вчителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось заплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Турбуєшся ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Обробка та інтерпретація результатів. При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58-й питання дитина відповів «Так», у той час як у ключі цьому питанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем - це прояви тривожності. При обробці підраховуються:

1. Загальне число неспівпадань по всьому тексту. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожності.

2. Число збігів по кожному з 8 факторів тривожності, виділених у тексті. Рівень тривожності визначається так само, як у першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих або інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Фактори	Номери питань
1. Загальна тривожність у школі	2,3,7, 12, 16,21,23,26,28,46,47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15,20,24,30,33,36, 39,42, 44; сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1,3,6, 11, 17, 19,25,29,32,35,38, 41, 43; сума = 13
4. Страх самовираження	27,31,34, 37, 40, 45; сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2,7, 12, 16, 21, 26; сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22; сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28; сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2,6, 11,32,35,41,44,47; сума = 8

Ключ

1 -	11 +	21 -	31 -	41 +	51 -
2 -	12 -	22 +	32 -	42 -	52 -
3 -	13 -	23 -	33 -	43 -	53 -
4 -	14 -	24 +	34 -	44 +	54 -
5 -	15 -	25 +	35 +	45 -	55 -
6 -	16 -	26 -	36 +	46 -	56 -
7 -	17 -	27 -	37 -	47 -	57 -
8 -	18 -	28 -	38 +	48 -	58 -
9 -	19 -	29 -	39 +	49 -	
10 -	20 -	30 +	40 -	50 -	

Результати тесту

1. Число розбіжностей знаків («+» - так; «-» - ні) по кожному фактору (абсолютне число розбіжностей: < 50, > 50 і 75%) для кожного респондента (навчається).
2. Представлення цих даних у виді індивідуальних діаграм.
3. Число розбіжностей по кожному вимірюванню для всього класу; абсолютне значення - < 50, > 50 і 75%.
4. Представлення цих даних у вигляді діаграми.
5. Кількість учнів, які мають розбіжності по певному фактору: 50 і 75% (для усіх факторів).
6. Представлення порівняльних результатів при повторних вимірах.
7. Повна інформація про кожному учневі (за результатами тесту).

**Програма тренінгу для розвитку резильєнтності у дітей
молодшого шкільного віку засобами арт-терапії**

Зустріч 1: Вступ до концепції життєстійкості.

1) Привітання та розминка. Привітання дітей. Знайомство: діти сідають у коло і передають клубок ниток з рук в руки, називаючи своє ім'я та улюблену гру. Таким чином створюється «павутиння» з ниток, що символізує зв'язок і підтримку.

2) Основна тема заняття. Обговорення того, що таке життєстійкість. Використовуючи прості приклади та метафори, наприклад, дерево на вітрі, пояснити, як життєстійкість допомагає нам справлятися з труднощами.

3) Арт-терапевтична вправа. Малюнок «Моє дерево життєстійкості». Діти малюють дерево, кожна гілка якого символізує щось, що допомагає їм бути сильними (наприклад, сім'я, друзі, хобі).

4) Обговорення та підбиття підсумків. Кожна дитина презентує своє дерево і пояснює, що допомагає їй бути сильною. Обговоріть важливість підтримки та турботи про себе.

5) Домашнє завдання. Попросіть дітей вдома намалювати додаткові гілки на своєму дереві і додати нові речі, які роблять їх сильнішими.

Зустріч 2: Розпізнавання та вираження емоцій.

1) Привітання та розминка. Гра «Емоції»: діти стають у коло і показують на обличчі різні емоції (радість, смуток, гнів, здивування), а інші мають відгадати, що це за емоції. Додатково можна дітям роздати роздруківки з різними видами емоцій. Особливо для дітей перших класів.

2) Основна тема заняття. Обговоріть важливість розпізнавання та вираження емоцій. Визначити основні емоції та їхній вплив на наш душевний стан.

3) Арт-терапевтична вправа. Створення «картини почуттів». Діти малюють ситуацію, яка викликає певну емоцію, використовуючи кольори, що асоціюються з цією емоцією.

4) Обговорення та підбиття підсумків. Презентація малюнків та обговорення того, як кожна емоція впливає на їхнє життя. Визначення шляхів подолання негативних емоцій.

5) Домашнє завдання. Протягом тижня попросіть дітей вести «щоденник емоцій», в якому вони будуть записувати емоції, які вони відчують, і причини, що їх викликають.

Заняття 3: Розвиток позитивного мислення.

1) Привітання та розминка. Гра «Похвала»: діти по черзі хвалять одне одного, розвиваючи позитивне ставлення до себе та інших.

2) Основна тема заняття. Обговорення того, що таке позитивне мислення і як воно допомагає нам долати труднощі. Використання прикладів з реального життя.

3) Арт-терапевтична вправа. Малюнок «Образи моїх успіхів». Діти малюють ситуації, в яких вони відчували себе щасливими та успішними. При цьому розкриваючи якомога більше деталей тих ситуацій. Тренер за потреби має скерувати дітей додатковими питаннями.

4) Обговорення та підбиття підсумків. Діти показують малюнки та діляться своїм досвідом, як ці успіхи допомагають їм відчувати себе сильними та впевненими. Визначається стратегія підтримки позитивного настрою з кожною дитиною. Необхідно наголосити на подібних підходах, і підказати, що надалі діти можуть уважніше спостерігати за методами

позитивного мислення у оточуючих і якщо їм сподобається такий підхід, то використовувати його у майбутньому.

5) Домашнє завдання. Попросіть дітей скласти «список позитивних думок» і протягом тижня додавати до нього нові пункти. На занятті можна запропонувати скласти по 2 пункти, аби дати змогу поставити усі уточнюючі питання ще під час зустрічі.

Зустріч 4: Управління стресом.

1) Привітання та розминка. Гра на глибоке дихання: діти вчать техніці глибокого дихання, щоб заспокоїти розум і зменшити стрес.

2) Основна тема заняття. Обговорення, що таке стрес і як він впливає на наше життя. Визначення здорових способів подолання стресу.

3) Арт-терапевтична вправа. Дітям пропонується з пластиліну зліпити «фігурку стресу». Після цього пропонується доліпити щось нове на першій фігурі або зробити нову те, що допомагає їм розслабитися і відчувати себе спокійно.

4) Обговорення та підбиття підсумків. Дітям пропонують обмінятися фігурками та обговорити, як їхні антистресові техніки, що можуть бути використані аби перша фігура перетворилася на другу, можуть їм допомагати.

5) Домашнє завдання. Запропонувати дітям прослідкувати за собою та за оточуючими, аби помітити нові техніки зняття стресу вдома і написати про свій досвід у щоденнику.