

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З.М.
_____ 2023 р.

Реєстраційний № _____
« ____ » _____ 2023 р.

**СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ФОРМУВАННЯ БАЗОВИХ
НАВИЧОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО
ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота
студента групи ЗПП-19
ступеня вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Кучера Андрія Анатолійовича

Науковий керівник:
канд.психол.наук, старший викладач
кафедри практичної психології
Михайленко О. Ю.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Кучер Андрій Анатолійович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ЩОДО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	6
1.1. Вплив війни на психічне здоров'я дітей.....	6
1.2. Стресостійкість як фактор успішного функціонування молодшого школяра	10
1.3. Психологічні особливості підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни.....	15
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	22
2.1. Опис методів та методик дослідження, характеристика вибірки.....	22
2.2. Узагальнені результати емпіричного дослідження.....	26
2.3. Аналіз сучасних концепцій та втручань щодо розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку.....	33
Висновки до розділу 2.....	36
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	38

ВСТУП

Актуальність дослідження. Нині Україна переживає важкі часи. Саме в такі часи відбувається усвідомлення найважливіших істин. Однією з таких істин є цінність психічного здоров'я людей. Повномасштабна війна в Україні змусила населення весь час жити у стані напруження та неспокою, і, на жаль, саме діти все частіше стають жертвами війни та потерпають як фізично, так і психологічно. Тому чималої уваги та турботи у часі викликів сьогодення потребує саме підростаюче покоління, саме діти покликані вчитися бути стійкими до викликів, вміти долати життєві перешкоди та плекати щасливе життя далі. Питанням стресостійкості у вітчизняній психологічній науці переймалися О.Л. Вознесенська, Х.Р. Стельмащук, Т.М. Титаренко, О.Т. Шевченко, чимало сучасних досліджень присвячено саме пошуку стратегій допомоги дітям, які пережили травмуючий досвід (Л.О. Бондаренко, А.В. Давиденко, Д.Д. Романовська, С.С. Кость, О.В. Медведєва та ін.) [1;2;17].

Аналіз наукових досліджень засвідчує, що чималий відсоток дітей (15-25%) матиме симптоми посттравматичного стресового розладу. Та, на щастя, більшість дітей (75-85%) проявляють неймовірну витривалість і намагаються впоратися з переживаннями [6]. Тому, неабияким завданням батьків та фахівців є попередження посттравматичного стресового розладу, психологічний супровід та підтримка дітей з метою плекання стійкості до викликів. Варто зазначити, що наслідки війни не завжди можуть бути очевидними. Тому на тлі психоемоційного виснаження (пандемія COVID-19, дистанційне навчання, війна) діти потребують особливої уваги, індивідуального підходу та дбайливого ставлення як від батьків, так і від учасників освітньо-виховного процесу.

Мета роботи полягає у аналізі теоретичних підходів щодо вивчення стресостійкості учнів молодшого шкільного віку та емпіричному дослідженні даного феномену в контексті війни.

Відповідно до мети дослідження перед нами постають наступні **завдання:**

1. Теоретично обґрунтувати феномен стресостійкості у наукових дослідженнях.
2. Проаналізувати особливості стресостійкості учнів молодшого шкільного віку.
3. Вивчити та проаналізувати досвід науковців щодо психологічного супроводу дітей в умовах війни.
4. Емпірично дослідити особливості емоційного стану молодших школярів в умовах війни.
5. Запропонувати систему психологічних засобів плекання стресостійкості молодших школярів.

Об'єкт дослідження – учні молодшого шкільного віку в умовах війни.

Предмет дослідження – система психологічних засобів формування навичок стресостійкості молодших школярів.

Методи і методики дослідження. В нашому дослідженні було використано наступні теоретичні методи: аналіз, вивчення, узагальнення й систематизація наукової літератури. Емпірична частина дослідження базувалася на наступних діагностичних інструментах: Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ), Тест шкільної тривожності Філіпса [21]. Статистичні методи дослідження включають кількісний та якісний аналіз даних емпіричного дослідження.

Експериментальна база дослідження. Діти молодшого шкільного віку (8-10 років), які були учасниками тренінгової програми «Діти і війна: навчання технік зцілення» (загальною кількістю 22 особи).

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку літератури який містить 35 джерел, 5 рисунків, 2 таблиці.

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ЩОДО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Вплив війни на психічне здоров'я дітей

Сучасні виклики сьогодення змушують кожного з нас щодня зіштовхуватися із серією випробувань, вчитися долати їх в добрий спосіб та далі крокувати життям. Напевне, нині в Україні немає жодної людини, яка б не відчула на собі потрясінь. Та щоб жити і рухатись далі, писати свою історію та зрощувати молоде покоління, нам потрібно плекати найкращі особистісні якості: витримку, силу духу та стресостійкість.

Відомо, що перші наукові розвідки стосовно стресу належать Г. Сельє (1926р.). Дослідник визначив це поняття як «загальний адаптаційний синдром, специфічний стан організму у відповідь на вплив неспецифічних подразників-стресорів» [27, с.8]. Тобто, стрес розглядаємо як певний емоційний стан, який виникає унаслідок загрози (реальної чи ні). Під час стресової ситуації людям притаманно переживати страх, тривогу, занепокоєння, хвилювання. Організм мобілізує всі особистісні ресурси з метою подолання стресової ситуації та задля збереження життя.

Варто зауважити, що подразників-стресорів безліч, немає їх єдиної класифікації. Це пов'язано з тим, що у кожної особистості ці стресори свої, індивідуальні. Така особливість стресорів свідчить про те, що всі ми можемо зіштовхуватися із однією і тією ж ситуацією, та буде важливим саме значення, якого ми надаватимемо цій ситуації. Тобто, одна й та сама подія (ситуація) може бути для одних людей стресовою, а для інших – ні. Схематично це має такий вигляд: подія – значення, яке ми надаємо події – реакція. Також важливо розуміти, що існує дві форми стресу – позитивний стрес (еустрес) та негативний стрес (дистрес) [4, с. 385]. В результаті еустресу людина мобілізує

всі свої ресурсні можливості з метою пошуку адаптивної поведінки, дистрес же буде характеризуватися дезадаптивною поведінкою (блокуванням ресурсів особистості).

Описуючи стадії реакції організму на стрес, Т.М. Титаренко звертається до «тріади Г. Сельє» [27, с. 12]:

1) перша стадія – тривога, мобілізація сил організму (викид адреналіну в кров, фізіологічні реакції організму);

2) друга стадія – адаптація (організм відновлює працездатність);

3) третя стадія – виснаження (адаптивні можливості організму вичерпуються).

Особливу увагу Л.А. Лепіхова та Т.М. Титаренко звертають на класифікацію стресових ситуацій, серед яких виділяють наступні: критична, кризова, екзистенційна та термінальна [27, с. 14-17].

Критичну ситуацію дослідниці описують як таку, що виникає несподівано, потребує зміни життєвих планів, пошуку нових стратегій поведінки. Звісно, така ситуація є негативно забарвленою та неприємною, але найчастіше люди взмозі самотійно впоратися з цими викликами (раптове звільнення з роботи, написання контрольної без попередження, пошкодження свого або чужого майна внаслідок несправності сантехніки і т.д.) [27, с. 14].

Для кризової ситуації характерним є перегляд власної Я-концепції, пошук причин неблагополуччя в собі. В таких ситуаціях люди, зазвичай, зорієнтовані на собі, своїх взаєминах з оточуючими, а екстернальні чинники залишаються поза увагою (зрада коханої людини, розрив стосунків з другом, вихід на пенсію, неприйняття в групу підлітків і т.д.) [27, с.15].

Екзистенційна ситуація характеризується глибоким переживанням кризи, втратою сенсу життя, обесцінюванням своєї особистості. Людина втрачає віру в те, що життя може набувати сенсу, життя зводиться до простого існування. Термінальна ж ситуація позбавлена екзистенційного вибору взагалі,

людина усвідомлює свою приреченість (смертельний діагноз, реальна загроза життю і т.д.) [27, с.16-17].

В своїх наукових дослідженнях Н.В. Даниленко переймається дослідженням факторів, які б могли зменшити вплив стресу на життя людини. В цілому, дослідниця трактує стресостійкість як «інтегральну якість особистості, що характеризується низьким рівнем тривожності, емоційною стабільністю, високим рівнем саморегуляції, здатністю переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження» [4, с. 386]. Таким чином, Н.В. Даниленко вбачає зв'язок стресостійкості з низкою психологічних якостей особистості.

В.І. Іванцанич, вивчаючи особливості розвитку стресостійкості у школярів, зауважує, що розвиток стресостійкості є одним із завдань сучасної української школи. Дослідник зазначає, що раніше найчастіше з проблемою стресостійкості ми зіштовхувались в контексті шкільного навчання (а саме складання іспитів, написання контрольних робіт), професійного самовизначення та пошуку ідентичності. Сьогодні ж говоримо про те, що у зв'язку із викликами суспільства, розглядаємо проблему формування навичок стресостійкості в руслі попередження посттравматичного стресового розладу [9, с. 195]. Варто зазначити, що реакції на стресову ситуацію завжди є індивідуальними, а інколи й прихованими, непомітними одразу. Відомо, що реакція на стрес буде відображатися на різних рівнях, а саме:

- когнітивному (ускладнюється робота когнітивних процесів, відбуваються викривлення сприймання, розсіяна увага, фрагментарна пам'ять, нездатність мислити ясно та критично);

- емоційному (виникнення гострих емоційних реакцій; виникнення емоцій, які не відповідають ситуації; швидка зміна настроїв і т.д.);

- соціально-психологічному (надмірна відкритість до нових соціальних контактів, або ж навпаки, самоізоляція; бажання конфронтувати з усіма, або ж навпаки, надмірний конформізм);

- фізіологічному (порушення харчової поведінки, збій роботи органів травлення, підвищення/зниження тиску, задуха, надмірне потовиділення з різким запахом, порушення дихання і т.д.) [9, с. 196].

Аналізуючи теорію розвитку та соціалізації дитини У. Бронфенбреннера [9], В.І. Іванцанич виокремлює наступні рівні стресового впливу на особистість дитини: мікросистема (близьке соціальне оточення, сім'я), мезосистема (шкільне середовище), екзосистема (засоби масової інформації, інтернет), макросистема (особливості життя країни вцілому) [9, с. 196]. Рівень мікросистеми буде свідчити про особливості стосунків дитини із батьками та сиблінгами. Причинами стресу на даному рівні можуть бути непорозуміння, різні погляди на речі, обмеження свободи та відсутність права вибору. Також причинами стресу може бути розлучення батьків, втрата домашнього улюбленця, тривале відрадження когось із близьких.

Стосовно мезосистеми, варто зауважити, що сам вступ до школи вже є стресовим фактором. Сучасне освітнє середовище ставить перед дитиною чимало викликів: адаптація до вчителя та класного колективу, дотримання норм і правил поведінки, швидкий темп навчання, порівняння навчальних результатів, оцінювання і т.д. Сучасна дистанційна освіта, яка зумовлена викликами сьогодення, також є чималим стресовим фактором.

І, звісно ж, сьогодні особливу увагу варто приділити мезочинникам та макрочинникам стресів у дітей. Реалії сьогодення змушують вчитися бути стійкими у руслі жахливих подій, оскільки щодня українські діти є свідками цілої низки випробувань та, на превеликий жаль, жертвами страшної боротьби за правду та справедливість. Варто зауважити, що ступінь впливу травмуючого фактору на дітей буде різним, відповідно можна класифікувати дітей наступним чином [20, с. 47]:

- діти, які безпосередньо були очевидцями обстрілів, бомбардувань, катувань і т.д.;

- діти, які пережили втрату близьких людей (батьків, братів/сестер, друзів, когось із близького оточення);
- діти, які відчували загрозу втрати безпечного середовища (безпосередньо не бачили сцен війни);
- діти, які травмовані через тривожну поведінку значимого оточення (батьків, сім'ї, родичів) та через відсутність інформації про певні події (втратили почуття безпеки, вимушені покинути домівку і т.д.).

Таким чином, можемо зробити висновок, що рівень травматизації і стресу буде залежати безпосередньо від того досвіду, який мала дитина, від тієї травматичної події, яку їй довелося пережити, від частоти та інтенсивності стресогенного фактору, а також від психологічної стійкості – резилієнтності самої дитини.

1.2. Стресостійкість як фактор успішного функціонування молодшого школяра

На превеликий жаль, сучасних українських дітей сміливо іменуємо «дітьми війни». Однозначно, війна та її наслідки є чинниками стресу як дорослих, так і дітей. Чутлива дитяча психіка стала заручницею тих страшних подій, які ми сьогодні переживаємо. Чимало наукових досліджень присвячено вивченню особливостей впливу війни на психічне здоров'я дітей.

Зокрема, Л.П. Клевака нормалізує реакції дітей різного віку (дратівливість, плач, крик, відмова від їжі, поганий сон, капризи, втрата певних навичок і т.д.) на військові події і зауважує, що дорослим не варто боятися цих проявів і бути надійною опорою для дітей. Саме підтримка і емоційна близькість із значимими дорослими, їх адаптивні моделі поведінки та навички стресостійкості є найкращим прикладом для дітей, оскільки саме батьки (піклувальники) є тим орієнтиром у світі нелегких життєвих обставин [11]. Чималу увагу дослідниця приділяє особливостям поведінки дорослих по

відношенню до дітей, які переживають стрес. Л.П. Клевака акцентує увагу на тому, що перш ніж взаємодіяти з дитиною, пояснювати їй щось, допомогти впоратись із реакціями стресу, дорослий має сам заспокоїтись, прийти до тями та стабілізуватись. Дослідниця описує техніки стресостійкості, які можна пропонувати дітям та виконувати їх разом (зокрема, вправи на дихання, малювання, казкотерапія, тактильні вправи «Кокон», «Обійми метелика») [11].

Питанням резилієнтності (стресостійкості) дітей під час війни переймався в своїх наукових дослідженнях С.П. Дерев'янка [5]. Науковцем було проаналізовано роботи вчених різних країн світу (зокрема США, Великобританії, Ізраїлю, Канади, Німеччини, України) на предмет особливостей резилієнтності дітей під час війни. С.П. Дерев'янка зазначає, що: «у дослідженнях американських вчених особлива увага приділяється розробці програм розвитку адаптаційних здібностей дітей та їх резилієнтності ... ключовим аспектом автори вважають здійснення впливу на емоційний стан дітей через соціальну підтримку найближчого оточення» [5, с. 109]. Таким чином, американські дослідники (Н. Баум, М. Весселс, Р. Леклерк, Б. Маккарті) трактують резилієнтність як ресурс, який допомагає адаптуватися в критичних ситуаціях, резилієнтність дитини буде залежати від здатності близького соціального оточення надати відповідну підтримку.

В дослідженнях науковців Великої Британії (Б. Ель-Ходарі, М. Самарі, Е. Аль-Хані) зацентровано увагу на важливості батьківської підтримки дітей під час війни та забезпеченні емоційної безпеки. Зазначено, що: «... стійкість дітей до впливу травматичних подій війни обумовлена розвинутими здібностями їх емоційного інтелекту та психологічним захистом, забезпеченим батьками. Емоційні здібності та емоційна підтримка батьків значно зменшували симптоми депресії та посттравматичного стресового розладу у більшості опитаних дітей» [5, с.109].

Ізраїльські наукові дослідження (М. Слоун, А. Пер, М. Аль-Ягон, Л. Гарбі, Й. Річ, Г. Розенберг) засвідчують, що резилієнтність дітей буде

залежати від ресурсів батьків та їх коупінг-поведінки, також відстежено зв'язок між психологічною стійкістю дорослих та їх спогадами дитинства [5].

В свою чергу, канадськими дослідниками (М. Шевелл, М. Денов, М. Феннінг, Б. Акессон, К. Соуза, С. Пантер-Брік) було запропоновано багатовимірну модель резилієнтності, зазначено детермінанти резилієнтності дітей та запропоновано програму підтримки захисту дітей під час війни [5].

Аналіз досвіду німецьких дослідників (Д. Губер, Е. Вьорц, С. Хігген) засвідчує, що резилієнтність виявляється у здатності особистості адаптуватися до кризових умов життя та посилено розвивати свої ресурси. Серед ресурсів резилієнтності було виділено наступні: матеральні блага, близьке оточення, контроль, ідентичність, дисципліна, згуртованість та культурна приналежність [5, с. 110]. Отже, науковці Німеччини пояснюють резилієнтність як здатність долати негативні наслідки стресу, орієнтуючись на ресурсні можливості особистості [нім; литвин].

Узагальнюючи підходи щодо тлумачення поняття резилієнтності Л.В. Литвин зазначає, що [15, с. 99]:

- резилієнтність не є вродженою здатністю особистості (дитини) долати життєві виклики, а є набутою особистісною характеристикою в результаті взаємодії із соціальним середовищем;

- резилієнтність не є імунітетом до складних життєвих подій, стресових ситуацій, а є здібністю особистості гнучко протидіяти викликам життя;

- резилієнтність не є стабільною характеристикою особистості, її потрібно тренувати.

В свою чергу, Л.В. Литвин аналізує та узагальнює парадигми резилієнтності та слушно зауважує, що сучасні наукові дослідження розглядають даний феномен в контексті ресурсів та сильних сторін особистості дитини [15]. З огляду на вищезазначене, пошук особистісних ресурсів, підтримка значимого соціального середовища, досвід поведінки у стресових ситуаціях сприятиме розвитку здатності дитини бути стійкою до

сучасних викликів суспільства. Дослідник акцентує увагу на тому, що сама дитина має сприйматися як активний учасник свого життя, як творець своєї історії. Отже, важливо розвивати мотивацію до подолання стресових ситуацій, плекати адаптивні моделі поведінки та тренувати резилієнтність.

Питанням резилієнтності дитини в парадигмі ресурсного підходу в своїх наукових дослідженнях переймається І.М. Ющенко [29; 30]. Дослідниця задається питанням у чому ж саме особливості адаптаційного потенціалу дітей, які умови сприяють позитивному розвитку та функціонуванню, що ж саме виступає передумовою стійкості до викликів. Зазначаючи, що: «резилієнтність – це здатність людини або соціальної системи будувати нормальне, повноцінне життя у складних умовах» [30, с. 302], І.М. Ющенко на важливість розуміння концепції даного феномену. На думку дослідниці, концепція резилієнтності об'єднує в себе два важливі фактори: здатність відстоювати свою цілісність (тобто чинити опір руйнівним подіям) та здатність плекати повноцінне життя попри складні умови (рухатись у певному напрямку, спираючись на особистісні ресурси). Отже, науковиця приходить до висновку, що резилієнтність є багатокomпонентним феноменом, який залежить від чисельних чинників. Так, І.М. Ющенко описує чинники (запропоновані С. Ваніштендалем), у результаті взаємодії яких виникає резилієнтність [30, с. 303]:

- 1) безумовне прийняття дитини та наявність дорослого, якому дитина довіряє;
- 2) усвідомлення синергії навколишнього світу, пошук сенсу та гармонії;
- 3) усвідомлення себе творцем власного життя, наявність соціальних навичок;
- 4) позитивне сприймання себе, самоповага, усвідомлення цінності власного Я;
- 5) здатність оптимістично дивитися на події, почуття гумору.

Таким чином, резилієнтність передбачає не тільки здатність долати життєві виклики, а й усвідомлення власної активної позиції з орієнтацією на ресурси (матеріальні, психологічні, особистісні, соціальні, фізичні, професійні). Особливу увагу І. М. Ющенко акцентує на важливості соціальних ресурсів, оскільки підтримка та допомога сім'ї є вирішальними у формуванні психічно здорової, здатної долати виклики життя, особистості дитини. Дослідницею також було виділено певні параметри та змістовні характеристики резилієнтності з позиції ресурсного підходу (рис. 1.1) [30, с. 305].

Ресурси	Рівень функціонування людини		
	Біологічний	Психологічний	Духовний
Параметри резилієнтності	Функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації активності (В.А. Бодров, А.Г. Маклаков)	Життєстійкість (С. Мадді) Адаптивний особистісний потенціал (Д.О. Леонтьєв) Соціальна компетентність (Н.В. Калініна)	Моральна орієнтація (Б.С. Братусь). Духовний стан (В.Д. Шадриков). Гуманістична етика (Л.А. Александрова) Психологічне здоров'я (І.В. Дубровіна)

Рис.1.1. Параметри та змістовні характеристики резилієнтності з позиції ресурсного підходу

Таким чином, особистісні ресурси будуть залежати від вікових особливостей особистості (характеристик певного онтогенетичного періоду), індивідуально-типологічних особливостей (що поєднують певну конфігурацію особистісних рис), соціальної підтримки (безумовне прийняття значимим дорослим, підтримка сім'ї), соціальної компетентності (здатності налагоджувати соціальні контакти, взаємодіяти з людьми), життєстійкості (наявності досвіду вдалого вирішення проблемних ситуацій, стратегій дій у критичних ситуаціях) та морально-ціннісної орієнтації (здатності осмислювати ситуацію, діяти відповідно до своїх цінностей, плекати добрий стосунок із самим собою та оточуючими).

1.3. Психологічні особливості підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни

Питання щодо особливостей психологічної допомоги у закладах освіти в період війни досліджує Д.Д. Романовська [22]. Дослідниця вивчає зміст і структуру діяльності фахівців психологічної служби закладів освіти, аналізує запити, які найчастіше зустрічаються. Експериментальним дослідженням було охоплено 224 фахівця психологічної служби Чернівецької області, що дало можливість створити перелік найчастіших запитів, з якими зверталися українці після початку повномасштабного вторгнення росії. На момент публікації результатів дослідження фахівці охопили психологічною допомогою 4003 особи, з них 1818 дітей. Серед запитів зустрічаємо наступні [22, с.150]:

- емоційні порушення, - тривога, страх сирен, виснаження та втома;
- втрата почуття безпеки, потреба у відновленні безпеки;
- труднощі в адаптації (до нових умов життя, до школи, до навчання, до роботи) та відсутність мотивації;
- труднощі щодо надання дітям пояснення про війну, вимушене переселення, втрату;
- почуття агресії та ненависті, гніву та люті;
- почуття провини (синдром вцілілого);
- соматичні проблеми, поведінкові порушення та гострі стресові реакції.

З метою підвищення професійної компетентності фахівців психологічної служби дослідницею було проаналізовано безпосередньо запити психологів і соціальних педагогів щодо потреби у науково-методичному супроводі. Детальну тематику запитів фахівців психологічної служби закладів освіти щодо потреби у навчанні та методичному супроводі представлено на рис. 1.2 [22, с.151].

**Тематика запитів фахівців психологічної служби закладів освіти
щодо потреби у навчанні та методичному супроводу**

№	Тематика запитів	К-сть запитів
1.	Робота з втратою, горем	52, 9%
2.	Робота з гострими стресовими реакціями	45%
3.	Психологічна підтримка дітей військовослужбовців	45%
4.	Технології емоційної стабілізації EMDR, Assyst, EFT	33,5%
5.	Навички кризового консультування	32%
6.	Методи когнітивно-поведінкової терапії, наприклад АВС	28%
7.	Перша психологічна допомога	23%
8.	Арт-терапевтичні техніки роботи	18%

Рис. 1.2 Тематика запитів фахівців психологічної служби

Варто зауважити, що вищезазначені дослідження дозволили укласти орієнтовний алгоритм надання психологічної допомоги учасникам освітньо-виховного процесу (дітям, батькам, учителям), яких було травмовано воєнними подіями. Стисло охарактеризуємо ключові кроки алгоритму [22, с.152]:

- надання першої психологічної допомоги (основне завдання - допомогти створити безпечне місце, сприяти відчуттю безпеки);
- використання тілесно-орієнтованих та дихальних практик з метою стабілізації тіла, нормалізації емоційного стану (психоедукація технікам, які сприятимуть нормалізації тілесного та емоційного стану);
- за потреби - діагностика емоційного стану, потім - робота з емоціями та почуттями;
- виконання рутини, повернення до активностей (пошук та складання списку активностей в разі потреби);
- робота над відновленням ресурсів особистості, пошук нових ресурсів;
- робота над інтеграцією травматичного досвіду (горе, втрата).

Дослідницька група у складі Т. Лях, М. Лихолетової, В. Петровича та Т. Спіріної порушує питання стосовно соціально-педагогічної роботи з батьками задля підтримки ними дітей у воєнний період [16]. Дослідники слушно зауважують, що для того, щоб допомогти дитині впоратися із наслідками травматичної події, варто детально знати і розуміти як саме

реагують діти різних вікових груп на травматичні події. Типові реакції дітей представлено на рис. 1.3 [16, с. 28].

Типові реакції дітей на катастрофічну подію

Дошкільний вік (1-5 років)	Молодший шкільний вік (5-11 років)
<ul style="list-style-type: none"> - нічні кошмари, плач - поява нових страхів (темряви або тварин) - потреба особливої уваги від батьків (постійний тактильний контакт, страх, коли батьки не у полі зору) - мовленнєві розлади (заїкання) - енурез, закрепи - втрата апетиту або навпаки, підвищений апетит - незграбність, дезорієнтація - страх самотності 	<ul style="list-style-type: none"> - регресивна поведінка, смоктання пальця, дратівливість, плач - агресивна поведінка вдома або у школі - конкуренція з братами та сестрами за увагу батьків - нічні кошмари, страх темряви - емоційна дистанція від однолітків - втрата зацікавленості та погіршення концентрації уваги - головні болі, прояви дитячої депресії - страх повторення катастрофічних подій
Старший шкільний вік (11-14 років)	Підлітковий вік (14-18 років)
<ul style="list-style-type: none"> - головний біль, висипання на шкірі, розлади травлення, психосоматичні проблеми - порушення сну та харчування - безапеляційна непоко́ра авторитарності - відмова від виконання будь-яких обов'язків - агресія, психологічна дистанція від однолітків, втрата інтересу до соціалізації з однолітками 	<ul style="list-style-type: none"> - висипання на шкірі, проблеми з травленням, головний біль, астма - депресія, агресивна поведінка - сплутаність свідомості або погана концентрація уваги - зниження успішності у школі або у спорті - замкнутість, байдужість - втрата товариських зв'язків з однолітками - розлади сну та харчування - безвідповідальність та/або провокаційна поведінка

Джерело: Centrum LOCICA <https://www.centrumlocika.cz/infografika-a-clanky>

Рис. 1.3. Типові реакції дітей на катастрофічні події

Отже, типовими реакціями молодших школярів на травматичні події будуть наступні:

- регресивна поведінка (ніби крок назад у психічному розвитку);
- прояви агресивної поведінки;
- конкурентна поведінка сиблінгів;
- поява страхів (нічні кошмари, страх темряви і т.д.);
- порушення когнітивних процесів;
- емоційне дистанціювання від близького оточення;
- психосоматичні реакції.

З огляду на вищезазначений матеріал, можемо зробити висновок, що батькам варто озброїтись новими знаннями, вміннями і навичками з метою надання підтримки дітям. Дослідники (Т. Лях, М. Лихолетова, В. Петрович, Т. Спіріна) зазначають, що незважаючи на віковий період дитини батькам потрібно говорити про війну, не варто замовчувати цю тему. Та все ж, такі розмови мають свої особливості, а саме [16, с. 28-29]:

1) потрібно надавати інформацію, яка відповідає віку дитини (говорити «однією мовою»), спостерігати за емоційним станом дитини та не спричинити його порушення;

2) варто прислухатися до розмов дитини, контролювати інформацію, яку вона отримує (медіаграмотність та психоедукація стосовно «гострих питань»);

3) слушно обмежувати потік новин (контролювати перегляд теленовин, відео в інтернеті на тему війни);

4) зосередити увагу на ресурсних активностях, міркувати над тим, як можна допомогти армії та наблизити перемогу (участь у волонтерських організаціях, штабах, збір коштів з виконаних творчих робіт і т.д.);

5) не забувати батькам дбати про себе та свій емоційний стан, оскільки діти миттєво «зчитують» дорослих та перймають стратегії їхньої поведінки.

Наукові погляди щодо психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни пропонують М.М. Слюсаревський та Л.В. Григоровська [26]. Науковці перераховують та аналізують організаційні заходи Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, які було запропоновано та втілено у перші дні повномасштабного російського вторгнення. Закцентовано увагу на важливості озброєння вчителів, батьків та психологів системи освіти навичками регуляції та стабілізації емоційних станів у стресових ситуаціях. В перші дні війни групами дослідників Інституту соціальної та політичної психології НАПН України було розроблено методичні матеріали та інструктивні рекомендації, зокрема на сторінках у соціальних мережах запропоновано інфографіки-інструкції «Як допомогти дитині під час збройної агресії», «5 кроків допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації» (М. Дворник, О. Кочубейник). В свою чергу, мали місце і рекомендації «Як подолати паніку та психічні зриви» (Г. Бевз), «Бути сильним зовсім не означає не боятися» (Г. Бевз). Поради щодо того, як говорити з дітьми про війну, було розроблено та запропоновано П.П. Горностаєм. Чимало авторських матеріалів було запропоновано

І. Губеладзе, зокрема «Техніка безпечне місце», «Як говорити з людиною у кризовій ситуації», інфографіка «біль горя і втрати, або 5 стадій переживання втрати» (спільна робота з К. Мирончак). Розроблено практикум «Ментальний щит», який включає систему тілесно-зорієнтованих вправ, спрямованих на зняття напруження, концентрацію когнітивних процесів (Л. Найдьонова). У вільний для користування доступ поширено низку арттерапевтичних матеріалів, зокрема посібник «Арт-терапія у подолання психічної травми» (О. Вознесенська, М. Сидоркіна). Групою дослідників (П. Горностай, І. Губеладзе, Л. Найдьонова, М. Слюсаревський та ін.) була висунута ініціатива щодо створення термінологічного словника, який би відображував семантичний простір війни («Термінологічний словник російсько-української війни», за ред. М.М. Слюсаревського) [26, с. 4]. Також варто зауважити, що було проведено чималий обсяг онлайн-зустрічей з дітьми, батьками та освітянами. Зокрема, тематичні зустрічі «Вправи для стабілізації емоційного стану учнів під час онлайн-уроків в умовах воєнних дій», «Психологічна підтримка учнів під час війни», програма «Діти і війна: техніки зцілення».

Науковці Д.М. Думравська, В.М. Лисак, С.С. Кость порушують питання щодо психологічних засад освітнього процесу в умовах війни та післявоєнного стану [7]. Дослідниці наголошують на тому, що сьогодні постає гостра потреба у розробці психологічних засад організації освітнього процесу, у впровадженні в навчально-виховний впроцес системи технік формування стійкості у стресових ситуаціях. Науковиці зазначають, що: «Стійкість людини до стресових ситуацій може бути забезпечена двома шляхами: системою емоційного тренування і ретельним навчанням, в процесі якого проігруються ті чи інші складні, екстремальні ситуації» [7, с.452].

Психологічний аспект первинної допомоги дітям під час війни досліджують С. Сіткар та В. Сіткар [25]. Дослідники зазначають, що нині гостро стоїть питання про надання психологічної допомоги одразу великій кількості дітей. Фахівці знаходяться в пошуку шляхів первинної допомоги

дітям, аби в майбутньому зменшити ризик виникнення певних проблем. Серед порад, як розмовляти з дітьми про війну та як надавати психологічну підтримку, дослідники виділяють наступні [25, с. 449-450]:

- переконайте дитину в тому, що серйозно сприймаєте її переживання (навіть варто розповісти історію про «знайомого хлопчика, який пережив таку саму ситуацію»);

- створіть атмосферу безпеки, якомога більше часу проводьте разом у активності, яка цікава дитині (грайте з нею, переглядайте добрі мультки чи кінофільми, майте безпечний тілесний контакт);

- спонукайте дитину описувати почуття, спрямовуйте розмову про воєнні події у русло емоцій та почуттів (не варто зосереджувати увагу на деталях неприємних ситуацій чи подій);

- нормалізуйте почуття дитини (відчувати безпорадність, страх, гнів – нормально);

- плануйте майбутнє, визначайте конкретні цілі, окреслюйте терміни досягнення певних цілей;

- працюйте з самооцінкою дитини, хваліть за добрі вчинки та гарно виконані завдання.

Аналізуючи особливості психологічної допомоги дітям, постраждалим від воєнних подій, О.В. Медведєва виокремлює загальні настанови щодо надання першої психологічної допомоги: «дивитися – спостерігати за станом дітей, умовами їхньої безпеки тощо; слухати – з'ясувати потреби, переживання, необхідність підтримки тощо; спрямовувати – допомагати задовольняти основні потреби, емоційно справлятися із ситуацією, контактувати з необхідними службами підтримки» [17, с. 198].

Серед важливих етапів психологічної допомоги дітям дослідниця виділяє наступні [17, с.198]:

- 1) відновлення відчуття безпеки;
- 2) відновлення та зміцнення психологічних ресурсів дитини;

- 3) створення умов для прояву та копінгування негативних переживань;
- 4) психологічний супровід та реабілітація.

Відповідно до вищезазначених етапів буде побудовано і алгоритм екстреної психологічної допомоги, який складатиметься з наступних кроків:

- заспокоїти (важливо, щоб поруч був урівноважений дорослий);
- надати безпечне середовище (убезпечити дитину від страшних сцен, не розпитувати, бути надійною опорою та підтримувати контакт);
- проінформувати (повідомити про ситуацію у такий спосіб, який відповідає віковим особливостям дитини);
- емоційно підтримати (вислуховуйте дитину, будьте терплячими та демонструйте емпатію);
- скерувати (за потреби скоординувати фахівцям медичної допомоги або інших служб) [17, с.198-199].

Висновки до розділу 1

В першому розділі нашого дослідження здійснено теоретичне обґрунтування феномену стресу та стресостійкості. Проаналізовано особливості стресостійкості (резилієнтності) учнів молодшого шкільного віку.

Виокремлено типові прояви стресових реакцій учнів молодшого шкільного віку (зокрема, регресивна поведінка, емоційне дистанціювання від близьких, погіршення соціальних контактів, порушення апетиту та сну і т.д.).

Вивчено та проаналізовано досвід науковців щодо психологічного супроводу дітей в умовах війни. Зокрема, розглянуто здобутки щодо особливостей підтримки учасників освітньо-виховного процесу, проаналізовано систему рекомендацій для батьків, освітян, та суміжних фахівців (психологів та соціальних педагогів).

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Опис методів та методик дослідження, характеристика вибірки.

Аналіз теоретичних підходів щодо проблеми психологічного супроводу дітей в умовах війни засвідчує, що ця проблема є і залишатиметься актуальною ще тривалий час. Науковці та практики покликані розробити систему заходів, спрямованих на «загоєння душевних ран», спричинених викликами сьогодення.

Емпірична частина нашого дослідження складається із відповідних етапів, а саме:

- 1) діагностичне дослідження тривожності учнів молодшого шкільного віку (Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ), Тест шкільної тривожності Філіпса);
- 2) аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження;
- 3) аналіз сучасних концепцій та втручань щодо розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку, розробка системи заходів (рекомендацій) щодо розвитку стресостійкості молодших школярів.

Експериментальну вибірку дослідження склали учні молодшого шкільного віку, які були учасниками програми «Діти та війна: навчання технік зцілення» загальною кількістю 22 особи (було залучено дві групи дітей, перша – 12 осіб, друга – 10 осіб). Серед досліджуваних – 14 дівчат та 8 хлопців. Залучення до експериментального дослідження саме учасників програми «Діти та війна: навчання технік зцілення» обґрунтовано тим, що діти мали змогу отримати належну психологічну підтримку у разі потреби.

Емпірична частина дослідження базувалася на наступних діагностичних інструментах, до опису яких зараз детально перейдемо.

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ) [21, с. 82].

Дана методика спрямована на оцінку рівня тривожності дітей і підлітків (вік від 7 до 18 років). Психодіагностичний інструмент включає в себе 10 шкал, які дозволяють дати диференційовану оцінку тривожності:

1) Загальна тривожність (відображає загальний рівень тривожних переживань дитини в останній час).

2) Тривога у відносинах з однокласниками (діагностує переживання, пов'язані зі стосунками з однокласниками).

3) Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих (відображає рівень тривожності стосовно очікування негативних реакцій та оцінок з боку інших).

4) Тривога у відносинах з учителем (діагностує рівень тривожних переживань, які пов'язані із стосунками з учителем).

5) Тривога у відносинах з батьками (відображає рівень тривожних переживань дитини, які пов'язані з особливостями батьківського ставлення).

6) Тривога, пов'язана з успіхами у навчанні (стосується тривожних побоювань щодо успіхів у навчанні).

7) Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження (діагностує переживання стосовно ситуацій, де є потреба представляти себе іншим, самовиражатися).

8) Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань (діагностує переживання щодо перевірки досягнень, можливостей).

9) Зниження психічної активності, зумовлене тривогою (діагностує ознаки астенії як відповідь на тривожні фактори середовища).

10) Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою (діагностує рівень вираження вегетативних реакцій на тривожний фактор).

Вищезазначені шкали можна об'єднати у чотири основні напрямки психологічного аналізу тривожності:

1) тривожність, яка має безпосереднє відношення до особистісних особливостей дитини (шкали 1, 3 та 7) [21, с. 96];

2) дослідження психофізіологічного та психовегетативного реагування дитини на атривожні фактори середовища (шкали 9 та 10) [21, с. 96];

3) тривожність в контексті соціальних контактів, а саме – з батьками, вчителями та однолітками (шкали 2, 4,5) [21, с. 96];

4) тривожні стани у ситуаціях, пов'язаних з навчанням (шкали 6 і 8) [21, с. 96].

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності також дає можливість диференційовано оцінювати статеві особливості прояву тривожних станів. Процедура дослідження передбачає роботу з бланками, де треба дати відповіді на питання. Всього запропоновано 100 питань, відповідь може бути одна – так або ні. Після заповнення бланку відповідей відбувається підрахунок сирих балів у відповідності з ключем. За кожною шкалою можна отримати від 0 до 10 балів, що буде свідчити про рівень прояву тривожності. У наступних таблицях представлено співвідношення набраних балів з відповідним рівнем прояву тривожності.

Дівчата віком 7-10 років

Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1	0-2	3-7	8-9	10
2	0-2	3-6	7-8	9-10
3	0-3	4-8	9	10
4	0-3	4-7	8	9-10
5	0-2	3-6	7-8	9-10
6	0-2	3-7	8	9-10
7	0-3	4-8	9	10
8	0-3	4-8	9	10
9	0-2	3-7	8	9-10
10	0-2	3-7	8	9-10

Рис.2.1 Оцінка рівня тривожності (дівчата 7-10 років)

Хлопчики віком 7-10 років				
Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1	0-1	2-6	7-8	9-10
2	0-1	2-6	7-8	9-10
3	0-2	3-6	7-8	9-10
4	0-2	3-6	7-8	9-10
5	0-2	3-6	7	8-10
6	0-2	3-6	7	8-10
7	0-2	3-6	7-8	9-10
8	0-2	3-7	8-9	10
9	0-2	3-6	7-8	9-10
10	0-1	2-6	7-8	9-10

Рис. 2.2. Оцінка рівня тривожності (хлопчики 7-10 років)

Відповідно до вищезазначених рисунків надалі буде здійснено інтерпретацію отриманих даних в результаті емпіричного дослідження.

Надалі розглянемо Тест шкільної тривожності Філіпса [21, с. 90]. Даний діагностичний інструмент представляє собою перелік із 58 питань, на котрі можна дати лише один варіант відповіді – так або ні. Зауважимо, що немає правильних і неправильних відповідей. Відповідно до ключа тесту здійснюється обробка та інтерпретація отриманих даних. Питання методики згруповані відповідно у наступні 8 чинників (синдромів):

- 1) загальна тривожність у школі;
- 2) переживання соціального стресу;
- 3) фрустрація потреби в досягненні успіху;
- 4) страх самовираження;
- 5) страх ситуації перевірки знань;
- 6) страх не відповідати очікуванням оточуючих;
- 7) низький фізіологічний опір стресу;
- 8) проблеми і страхи у стосунках з учителями.

2.2. Узагальнені результати емпіричного дослідження

Відповідно до отриманих результатів емпіричного дослідження можемо проаналізувати їх наступним чином. В таблиці 2.1. представлено узагальнені результати за методикою «Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності». За десятьма шкалами методики можливо було дослідити рівень прояву тривожності (низький, середній, високий та дуже високий).

Таблиця 2.1.

Узагальнені результати БОДТ

Шкали БОДТ	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
Загальна тривожність	3 (13,6%)	10 (45,5%)	7 (31,8%)	2 (9,1%)
Тривога у відносинах з однокласниками	1 (4,5%)	6 (27,3%)	12 (54,5%)	3 (13,6%)
Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих	3 (13,6%)	7 (31,8%)	10 (45,5%)	2 (9,1%)
Тривога у відносинах з учителем	1 (4,5%)	4 (18,2%)	13 (59,1%)	4 (18,2%)
Тривога у відносинах з батьками	2 (9,1%)	4 (18,2%)	15 (68,2%)	1 (4,5%)
Тривога, пов'язана з успіхами у навчанні	4 (18,2%)	10 (45,5%)	6 (27,3%)	2 (9,1%)
Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження	3 (13,6%)	12 (54,5%)	5 (22,7%)	2 (9,1%)
Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань	1 (4,5%)	5 (22,7%)	14 (63,6%)	2 (9,1%)
Зниження психічної активності, зумовлене тривогою	5 (22,7%)	8 (36,4%)	7 (31,8%)	2 (9,1%)
Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою	5 (22,7%)	9 (40,9%)	7 (31,8%)	1 (4,5%)

Перейдемо до аналізу отриманих результатів за кожною шкалою методики БОДТ. За шкалою «*Загальна тривожність*» у 3 респондентів (13,6%) діагностовано низький рівень тривожності, що свідчить про те, що стан тривожності досліджуваним невластивий (але не варто з уваги виключати

захисні реакції). У 10 досліджуваних (45,5%) встановлено середній рівень тривожності. Такий рівень тривожності притаманний для адаптації та продуктивної діяльності. Діти, в соновному, впевнені в собі, сприймають труднощі об'єктивно до ситуації, зауваження дорослих розуміють та спокійно сприймають. У 7 досліджуваних (31,8%) встановлено високий рівень загальної тривожності. Для таких дітей характерними є напруженість та нестабільний настрій. Дітям складно відновлювати емоційну рівновагу, контролювати свої дії. Проявляється невпевненість у собі, нездатність ефективно діяти, відсутність віри у власні сили та можливості. Дуже високий рівень загальної тривожності було діагностовано у 2 респондентів (9,1%). Дані показники свідчать про те, що діти постійно перебувають у стані напруженості, очікують неприємностей звідусіль, більшість ситуацій сприймають як загрозливі. Зауваження та критику дорослих сприймають занадто болісно, схвалення та підтримка не викликають довіри.

За шкалою *«Тривога у відносинах з однокласниками»* було отримано такі результати: 1 респондент (4,5%) – низький рівень прояву тривожності, що свідчить про легкість у встановленні контактів, здатність знаходити спільну мову з однокласниками. У 6 досліджуваних (27,3%) – середній рівень, що свідчить про адекватність розвитку соціальних контактів, діти налаштовані на встановлення позитивних відносин, вміють долати конфліктні ситуації. У 12 респондентів (54,5%) – високий рівень та у 3 респондентів (13,6%) – дуже високий рівень тривожності у відносинах з однокласниками. Отримані дані вказують на те, що дітям важко встановлювати соціальні контакти, соціальні стосунки вирізняються напруженістю, емоційний фон дітей нестабільний. Діти відчують страх перед необхідністю спілкуватися, зачасту залишаються самотніми, оскільки не здатні справлятися із конфліктними ситуаціями, а інколи самі стають жертвами знущань зі сторони однолітків.

За шкалою *«Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих»* було отримано такі результати: 3 респонденти (13,6%) – низький рівень, 7 респондентів

(31,8%) – середній рівень, 10 респондентів (45,5%) – високий рівень та 2 респонденти (9,1%) – дуже високий рівень тривожності. Високі та дуже високі показники свідчать про те, що дітям притаманно орієнтуватися на думку інших (як в буденних, так і значимих ситуаціях). Такі результати можуть свідчити про наявність напружених стосунків зі значимими людьми. У своїй поведінці та емоціях діти занадто залежні від думки оточуючих, відчувають тривогу з будь-якого приводу.

За шкалою «*Тривога у відносинах з учителем*» було отримано такі результати: 1 респонденти (4,5%) – низький рівень, 4 респондентів (18,2%) – середній рівень, 13 респондентів (59,1%) – високий рівень та 4 респонденти (18,2%) – дуже високий рівень тривожності. Низькі та середні показники за цією шкалою свідчать про те, що в цілому загальний емоційний фон є нейтральним та в більшості випадків не впливає на успішність навчання. Високі та дуже високі показники вказують на те, що діти напружені та неспокійні у відносинах з учителем, порявляють невпевненість, емоційну нестабільність. Все це може впливати на якість навчання та успішність дитини. Дуже високі показники можуть свідчити про наявність стійкого страху перед школою, оцінки можуть сприйматися як показник особистого ставлення вчителя до учня.

За шкалою «*Тривога у відносинах з батьками*» було отримано такі результати: 2 респонденти (9,1%) – низький рівень, 4 респондентів (18,2%) – середній рівень, 15 респондентів (68,2%) – високий рівень та 1 респонденти (4,5%) – дуже високий рівень тривожності. Низькі та середні показники свідчать про те, що з батьками дитина почувається вільно та може обговорювати будь-які теми. Високі та занадто високі показники свідчатимуть про те, що емоційний фон дитини у відносинах з батьками є нестійким, простежується афективна напруженість. Також можна міркувати про наявність конфліктних ситуацій у сім'ї, що матиме вплив на особистість дитини та її благополуччя.

За шкалою «*Тривога, пов'язана з успіхами у навчанні*» було отримано такі результати: 4 респонденти (18,2%) – низький рівень, 10 респондентів (45,5%) – середній рівень, 6 респондентів (27,3%) – високий рівень та 2 респонденти (9,1%) – дуже високий рівень тривожності. Нормальний рівень тривожності буде пов'язаний із потребою в досягненні успіху та орієнтацією на продуктивну діяльність. Високі показники свідчать про те, що емоційний стан дитини характеризується надмірною внутрішньою напругою та тривогою (критика з боку вчителів, покарання з боку батьків). Мотивація уникнення невдач переважає над мотивацією досягнення успіху.

За шкалою «*Тривога, що виникає у ситуаціях самовираження*» було отримано такі результати: 3 респонденти (13,6%) – низький рівень, 12 респондентів (54,5%) – середній рівень, 2 респондентів (22,7%) – високий рівень та 2 респонденти (9,1%) – дуже високий рівень тривожності. Низькі та середні показники свідчать про те, що ситуації самопрезентації та демонстрації своїх можливостей, в цілому, викликають у дітей позитивні емоції. Діти активні, реально оцінюють себе, відокремлюють себе та свої можливості від думки оточуючих. Високі показники свідчать про наявність негативного емоційного фону у ситуаціях, де треба проєдставляти себе іншим. Діти губляться, соромляться, навіть навмисне уникають випадків взаємодії з іншими.

За шкалою «*Тривога, що виникає у ситуаціях перевірки знань*» було отримано такі результати: 1 респондент (4,5%) – низький рівень, 5 респондентів (22,7%) – середній рівень, 14 респондентів (63,6%) – високий рівень та 2 респонденти (9,1%) – дуже високий рівень тривожності. Низькі показники свідчать про те, що діти прануть бути поміченими, готові демонструвати свої можливості на велику аудиторію, маючи при цьому позитивний емоційний фон. Високі показники вказують на те, що дітям притаманне негативне відношення до публічних демонстрацій знань, у них

виникає тривога щодо оцінки вчителя, коментарів однокласників і реакції батьків.

За шкалою *«Зниження психічної активності, зумовлене тривогою»* було отримано такі результати: 5 респондентів (22,7%) – низький рівень, 8 респондентів (36,4%) – середній рівень, 7 респондентів (31,8%) – високий рівень та 2 респонденти (9,1%) – дуже високий рівень тривожності. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що дітям притаманний низький фізіологічний опір стресовим ситуаціям. Дітям притаманна підвищена втомлюваність, плаксивість, роздратованість, нездатність концентрувати увагу. Також таких дітей вирізняє надзвичайна вразливість, невпевненість у собі, настороженість. Часто можна чути скарги на поганий апетит (або взагалі його відсутність), поганий сон та нічні жахіття.

За шкалою *«Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою»* було отримано такі результати: 5 респонденти (22,7%) – низький рівень, 9 респондентів (40,9%) – середній рівень, 7 респондентів (31,8%) – високий рівень та 1 респонденти (4,5%) – дуже високий рівень тривожності. Високі показники за даною шкалою говорять про підвищену вегетативну лабільність (пов'язана з певним колом психотравмуючих ситуацій). Це відображено низьким рівнем пристосованості дитини до стресових ситуацій, можливістю реагування психосоматично (часті застудні захворювання, головні болі, шлунково-кишкові розлади і т.д.). Занадто високі показники можуть свідчити про хронічний перебіг соматовегетативних розладів.

Таким чином, нами помічено, що високий рівень тривожності учнів молодшого шкільного віку спостерігається за наступними шкалами: «Тривога у відносинах з однокласниками», «Тривога у відносинах з учителем», «Тривога у відносинах з батьками», «Тривога, що виникає у ситуаціях перевірки знань».

Надалі проаналізуємо результати дослідження за діагностичним інструментом «Тест шкільної тривожності Філіпса» (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2.

Узагальнені результати Тесту шкільної тривожності Філіпса

Синдроми (чинники)	Рівень прояву тривожності		
	< 50% співпадінь	> 50 % співпадінь	75% співпадінь
Загальна тривожність у школі	2 (9,1%)	16 (72,7%)	4 (18,2%)
Переживання соціального стресу	2 (9,1%)	16 (72,7%)	4 (18,2%)
Фрустрація потреби в досягненні успіху	8 (36,4 %)	12 (54,5%)	2 (9,1%)
Страх самовираження	5 (22,7%)	13 (59,1%)	4 (18,2%)
Страх ситуації перевірки знань	4 (18,2%)	15 (68,2%)	3 (13,6%)
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	6 (27,3%)	14 (63,6%)	2 (9,1%)
Низький фізіологічний опір стресу	7 (31,8%)	13 (59,1%)	2 (9,1%)
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	2 (9,1%)	16 (72,7%)	4 (18,2%)

З огляду на дані, зазначені в таблиці 2.2., можемо зробити висновок, що загальна тривожність у школі притаманна 16 респондентам (72,7%). Це вказує на наявність негативного емоційного стану дитини у зв'язку із різними формами залучення дитини до школи (відвідування школи, дистанційне навчання, неформальне спілкування з однокласниками та вчителем). Також 16 респондентам (72,7%) притаманний високий рівень тривожного стану за чинником переживання соціального стресу. Це свідчить про утруднення у встановленні соціальних контактів, зокрема з однолітками. 12 респондентів (54,5%) мають фрустрацію потреби у досягненні успіху (діти, скоріше спрямовані на уникнення невдач), все це супроводжується несприятливим емоційним фоном. Страх самовираження діагностовано у 13 респондентів (59,1%) на підвищеному рівні та у 4 (18,2%) респондентів на високому рівні, що свідчить про негативні емоційні переживання в ситуаціях, де є потреба

саморозкриття та демонстрації своїх можливостей. Страх ситуації перевірки знань визначено на підвищеному рівні у 15 респондентів (68,2%), що пов'язано із негативними емоційними проявами у випадку публічної демонстрації своїх можливостей, оцінювання з боку вчителя та однолітків. Поряд із цим, існує великий відсоток страху (63,6%) не відповідати очікуванням оточуючих (14 респондентів відповідно). Низький фізіологічний опір стресу діагностовано на підвищеному рівні у 13 респондентів (59,1%), для яких характерна імовірність неадекватного та деструктивного реагування на тривожний чинник. Особливу увагу, на нашу думку, варто звернути на великий відсоток підвищеного тривожного стану за чинником «Проблеми і страхи у стосунках з учителями». 16 респондентів (72,7%) за даним чинником отримали підвищені показники, що свідчить про складні відносини з дорослими у школі (під час відвідування школи та при дистанційному навчанні) та супроводжується негативним емоційним фоном.

Таким чином, результати емпіричного дослідження за двома діагностичними інструментами (Багатофакторний опитувальник дитячої тривожності та Тест шкільної тривожності Філіпса) дають можливість стверджувати, що тривожний стан учнів молодшого шкільного віку пов'язаний з усіма учасниками освітньо-виховного процесу (діти-вчителі-батьки). Дітям важко встановлювати соціальні контакти з однолітками (однокласниками), оскільки навчально-виховний процес тривалий час було реалізовано в дистанційному форматі (а декуди так це і триває) і більшість дітей цього року тільки мали можливість вперше піти до школи та познайомитися з однокласниками. В свою чергу, більшість досліджуваних дітей молодшого шкільного віку є внутрішньоопереміщеними особами, що ускладнює налагодження стосунків з однокласниками та вчителями (оскільки діти мали досвід травматичних подій, мають негативний емоційний фон і змушені адаптуватися до нових умов проживання та навчання). Також варто звернути увагу на стосунки дітей з батьками, оскільки встановлено достатньо

підвищений рівень тривожності за шкалою «Тривога у відносинах з батьками». Розуміємо, що сьогодні, у надскладні часи, батьки є опорою для дітей у подоланні стресових ситуацій, у співпереживанні травматичного досвіду. Отже, отримані результати емпіричного дослідження дають підстави щодо міркувань про систему засобів психологічного супроводу учнів молодшого шкільного віку в умовах війни з метою навчання базовим навичкам стресостійкості (з метою поліпшення адаптації до нових умов життя, налагодження соціальних стосунків, покращення емоційного фону).

2.3. Аналіз сучасних концепцій та втручань щодо розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку

Аналіз програм психосоціальної підтримки дітей війни дозволив зацентрувати увагу на деяких з них. Зокрема, С. Лукомська описує досвід роботи програми, яка була створена та реалізована для допомоги постраждалим від війни у Боснії (2001). Метою програми була допомога дітям та їх опікунам у сприянні емоційного, соціального та інтелектуального розвитку [8, с. 126]. Представимо зміст та стислий опис компонентів програми. Було включено чотири теми, серед яких:

1) Розвиток і потреби дітей. Зустрічі за цією темою покликані надати інформацію про особливості психологічного розвитку дітей певної вікової категорії (фізичний, розумовий, соціальний, емоційний розвиток). Окреслено, що діти мають дві найважливіші потреби – добре фізичне середовище та чутливе соціальне середовище. З метою задоволення даних потреб варто чимало уваги приділяти ігровій та творчій активності, піклуватися та підтримувати свою дитину. На зустрічах за даною темою було зацентровано увагу на важливості дитячої гри, її значенні у розвитку дитини [8, с. 127].

2) Підвищення розуміння своєї дитини. Дана тема покликана на підвищення порозуміння у діаді мама-дитина. Жінок заохочували

обговорювати особливості свого виховного впливу на адитину, досліджувати стратегії та нові способи взаємодії з дітками у складних ситуаціях. керівники групи надавали психоедукацію щодо того, як допомагати своїм дітям справлятися із стресовими ситуаціями [8, с. 128].

3) Взаємодія матері та дитини. Зустрічі за даною темою охоплювали питання стосовно налагодження емоційної взаємодії між мамою та дитиною. Увагу зосереджено на тому, що добрий стосунок і взаємодія із соціальним середовищем починається із налагодження та побудови стосунку у сім'ї. Якщо між мамою та дитиною панує довіра, добрі та підтримуючі стосунки, то і долати стресові ситуації дитині буде набагато легше, оскільки вона завжди може знайти слова підтримки від мами, може щиро висловлювати свої емоції та почуття [8, с. 128].

4) Травми і втрати під час війни. Дана тематика присвячена психоедукації щодо характеристики травматичних подій, щодо реакцій та почуттів, які притаманні людям в травматичних ситуаціях. Зустрічі за даною темою передбачали роботу із власними травмами матерів, пропрацювання негативного досвіду, оволодіння новими дієвими стратегіями. Також було передбачено навчання технікам допомоги своїм дітям для подолання стресових ситуацій [8, с. 128].

О.В. Рудковська описує досвід роботи з дітьми, які приєдналися до програми захисту населення і отримали тимчасовий захист на території Республіки Болгарія (влітку 2022 року). Дослідниця окреслює шляхи збереження психологічного здоров'я дітей в умовах війни та описує активності, які було запропоновано дітям безпосередньо під час перебування у Болгарії [24]. О.В. Рудковська зазначає, що: «у кризовій ситуації відбувається розрив цілісності людини на всіх чотирьох рівнях: когнітивному, рольовому, соціальному і особистісному...» [24, с. 301]. Відповідно до цього, когнітивні порушення проявлялися у нерозумінні того, що відбувається і чому почалася війна. В такому випадку дітям пропонувалися методи інформування,

осмислення ситуації та структурування подій [24, с. 302]. Дослідниця зауважує, що рольовий розрив був притаманний здебільшого для підлітків, оскільки вони не завжди могли включитися у роботу (відчували провину, не могли веселитися і т.д.). Задля підтримки психоемоційного стану щодня пропонувалась техніка «Вечірній щоденник», яка була спрямована на аналіз пройденого дня, відпрацювання своїх емоцій та почуттів [24, с. 302].

Міркуючи над корекційно-розвивальними заняттями з дітьми з метою відпрацювання навичок саморегуляції, стресостійкості, емоційної стабілізації С. Ліпінська пропонує серію вправ, серед яких знаходимо [8, с. 186-190]:

- Вправа «Кокон» – дихальна і тілесна техніка, спрямована на швидке заспокоєння.
- Вправа «Розтрушування» – практика-гра, спрямована на зниження тривоги та страху.
- Вправа «Простукування тіла» – спрямована на активізацію нервової системи, вираження емоцій та почуттів, в яких знижений тонус м'язів (смуток, печаль і т.д.).
- Вираження страху та тривоги за допомогою малюнку.
- Вираження агресії за допомогою дихання, звуку, руху (вправи «Задуваємо свічку», «Перетягування рушника», «Кричимо-мовчимо» і т.д.).

Про дієвість та ефективність арттерапевтичних технік у роботі з дітьми говорять Л.О. Бондаренко та І.В. Шелкошеєв [1]. Дослідники зауважують, що: «Творчість спонукає не тільки до відбиття у свідомості людини навколишньої дійсності, але і надає можливості її трансформації. Арт-терапія є потужним напрямом психологічної допомоги особистості, це невербальна форма роботи, яка не має обмежень у використанні» [1, с. 31]. Часом трапляється так, що невербальні засоби є єдиними можливими у роботі з дітьми для вираження і пропрацювання травматичного досвіду.

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує програма «Діти і війна: навчання технік зцілення» [6]. дана програма спрямована на роботу з дітьми

від 8 до 18 років, метою є навчання дітей та батьків технікам подолання стресу, технікам стабілізації та емоційного відновлення. Програма охоплює п'ять сесій з групою дітей та дві батьківські зустрічі. Дитячі сесії структуровані за наступною тематикою та влючають набір відповідних технік:

1) Інтрузивні спогади (техніка «Безпечне місце»).

2) Інтрузивні картиники, переживання та сни (техніки «Метод екрана», «Техніка рук та дистанції», «Рамкування», «Позитивна контркартинка», «Уявний помічник», «Зміна звуку», «Техніка зміни запаху», «Кнопка гарного відчуття», «Трюк з постукуванням», «Планувальник снів», «Час на переживання», «Техніка відволікання»).

3) Збудливість, емоції, відчуття, релаксація та коупінг (техніки «Термометр відчуттів», «Розслаблене дихання», «Коротка релаксація», «Очищення розуму», «Нехай буде», «Сильні думки», «Здоровий сон», «Щоденник активностей»).

4) Робота з униканням і тригерами (техніка «Сходишки страху»).

5) Уникання: спогади (техніки «Нотатки або аудіозаписи», «Розмова»).

Зустрічі з батьками спрямовані на нормалізацію реакцій у дітей, психоедукацію стосовно травматичного досвіду та особливостей його інтеграції. Батьківські групи також покликані на підтримку один одного, ділення власними переживаннями, пошук своїх ресурсів та сильних сторін задля того, щоб бути надійною опорою дитині на шляху подолання викликів сьогодення.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило вивчити особливості емоційного стану дітей в умовах війни, дослідити основні чинники тривожності учнів молодшого шкільного віку. В свою чергу, було розглянуто програми психологічної підтримки дітей, проаналізовано техніки плекання стресостійкості учнів молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

В проведеному дослідженні ми здійснили теоретичний аналіз щодо підходів до трактування поняття стресостійкості учнів молодшого шкільного віку. Відповідно до сучасного психологічного словника визначаємо стрес як: «стан напруженості – сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів) ... різні його форми призводять до змін у перебігу психічних процесів, емоційних зрушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової та мовної поведінки» [28, с.511]. В свою чергу, стресостійкість (резилієнтність) розуміємо як здатність особистості долати виклики життя, вчитися бути гнучкою та адаптивною в процесі подолання життєвих труднощів.

Емпірично досліджено психологічні особливості емоційного стану учнів молодшого шкільного віку в умовах війни. Результати емпіричної частини дослідження дозволяють стверджувати, що молодші школярі мають завищені показники тривожності за чинником соціальних стосунків (зокрема, мова йде про стосунки з однолітками, вчителями та батьками). Так, високий рівень тривоги у стосунках з батьками характерний для 16 респондентів, у стосунках з однолітками – 15 респондентів, з вчителями – 17 респондентів. Визначено, що стосунки з батьками, однолітками та вчителями значною мірою впливають на загальний емоційний фон молодших школярів.

Проаналізовано підходи щодо плекання стресостійкості учасників освітньо-виховного процесу. Розглянуто досвід науковців щодо впровадження програм психологічного супроводу дітей та бітків, які стали жертвами війни. Зазначено про актуальність арттерапевтичних технік у роботі з дітьми, оскільки часом невербальні засоби є єдиними можливими у роботі з дітьми для вираження і пропрацювання травматичного досвіду

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондаренко Л. О. Простір арт-терапії для зцілення дітей в умовах війни. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків. 2022. С. 30-32.
2. Давиденко А. В. Діти та війна: методи психологічної допомоги дітям із травмуючим досвідом. *Організаційні, нормативно-правові та клінічні питання реабілітації в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А.* Полтава, 2022. 65 с.
3. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук. 2022. 56 с.
4. 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.
5. Дерев'янку, 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.
6. Діти і війна: навчання технік зцілення. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Children_and_War_2022_Book.pdf (дата звернення 17.01. 2023)
7. Дубравська Д., Лисак В., Кость С. Психологічні засади освітнього процесу в умовах війни та післявоєнного стану. *Вісник науки та освіти*. 2023. 1 (7). С. 445-458.
8. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.

9. Іванцанич В. І. Особливості розвитку стресостійкості у школярів. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2018 (33). С. 194-201.
10. 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.
11. Клевака Л. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. *Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Полтава, Полтавський інститут економіки і права, 19-20 травня 2022 року). С. 62-65.
12. Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів: Свічадо, 2016. 264с.
13. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №4. С. 78-83.
14. 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.
15. Литвин Л. В. Засоби соціальної адаптації дитини у сучасному світі: досвід Німеччини. *Педагогічний процес: теорія та практика*. 2013 (1). С. 96-105.
16. Лях Т.Л., М. Лехолетова, В. Петрович, Т. Спіріна. Соціально-педагогічна робота з батьками щодо підтримки ними дітей у період війни. *Ввічливість. Humanitas*. Вип. 2. 2022. С. 24-30.
17. Медведєва О. В. Особливості первинної психологічної допомоги дітям під час воєнних дій. *Проблеми сучасної поліцейстики: тези доп. наук.-практ. конф.* (м. Харків, 20 квіт. 2022 р.). Харків, 2022. С. 196-200.

18. Мовчан В. Формування емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. С. 93-97.
19. Опитувальник симптомів ПТСР. URL: <https://www.nkvts.no/content/uploads/2022/06/CATS-2-Caregiver-Ukrainian.pdf> (дата звернення 25.01. 2023).
20. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос». 2015. 207 с.
21. 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.
22. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія 1. 2022. С. 148-152.
23. 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 (дата звернення 18. 11. 2022).
24. Рудковська О. В. Шляхи збереження психологічного здоров'я дітей в умовах війни. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с. с. 299-303.
25. Сіткар В.І., Сіткар С.В. Первинна допомога дітям під час війни: психологічний аспект. *WORLD CHILDREN CONFERENCE-III* (April 22-24, 2022 / Antalya-Turkey). 2022. С. 447-451.

- 26.Слюсаревський М.М., Григоровська Л.В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. 4.1. С. 1-7.
- 27.Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ: Міленіум. 2006. 204 с.
- 28.Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640с.
- 29.Ющенко І. М. Адаптивність дитини у сучасному світі: орієнтири діяльності психологічної служби освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Психологічні науки. №121. Том II. 2014. С. 214-217.
- 30.Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Психологічні науки. №128. 2015. С. 302-306.
- 31.Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-talk-to-children-about-war> (дата звернення 18.02.2023).
- 32.Bronfenbrenner U. (1989) Ecological systems theory. *Annals of Childs Development*. № 6.
- 33.Hobfoll S.E. Social Support: Will you be there when I need you? // *A lifetime of relationships*. / Vanzetti N.,Duck S.(eds.) – New York: Brooks-Cole. – 2001. P.46-74.
- 34.Maddi S.R. Hardiness and Mental Health // *Journal of Personality Assessment*. 1994. Oct. Vol. 63. №2. P. 265–274.
- 35.Wassilios E. Fthenakis (Hrsg.). Elementarpadagogik nach PISA; Wie aus Kindertagestätten Bildungseinrichtungen werden können. In: Corina Wustmann. Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, 2000. S. 113-135.