

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

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З.М

(підпис)

«_____» _____ 2023р

Реєстраційний №

«_____» _____ 2023р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СОЦІАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ (СПТ) ДЛЯ ДІТЕЙ, ТРАВМОВАНИХ
НАСЛІДКАМИ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота студента
групи ПП-19

Ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія

Шлапак Карини Євгенівни

Керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент
Гапоненко Л.О.

Оцінка:

Національна шкала

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2023

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Шлапак Карина Євгенівна, 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 надавала і не одержувала 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 ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ДІТЕЙ, ТРАВМОВАНИХ НАСЛІДКАМИ ВІЙНИ	7
1.1 Поняття «тренінг» та «соціально-психологічний тренінг».....	7
1.2 Особливості проведення соціально-психологічного тренінгу для молодших школярів	12
1.3 Резильєнтність як властивість молодшого школяра в подоланні афективних станів в екстремальних ситуаціях війни.....	19
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ТРАВМОВАНИХ НАСЛІДКАМИ ВІЙНИ.	24
2.1 Організація та опис методів діагностування психічних станів дітей, травмованих війною.....	24
2.2. Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, інтерпретація результатів дослідження.....	27
2.3. Дослідно-емпірична програма з розвитку резильєнтності як відновлення психіки дитини, травмованої війною	30
2.4. Методичні рекомендації вчителям початкової школи щодо навчання дітей, постраждалих від війни	36
Висновки до другого розділу	37
ВИСНОВКИ.....	39
ЛІТЕРАТУРА	42
ДОДАТКИ.....	47
Додаток А.....	47
Додаток Б	48
Додаток В.....	50
Додаток Г	51

Вступ

Постановка проблеми. Діти є найбільш вразливими до екстремальних ситуацій воєнних подій. Вони стають жертвами, або свідками жертв, каліцтва, загибелі, руйнування приміщень, будівель проживання тощо. Такі події глибоко травмують психіку дитини. На фоні нестабільного життя в наслідок війни в Україні, психологи здійснюють пошуки нових можливостей якомога вчасно надати психологічну допомогу дітям, щоб ті змогли впоратись із кризовими ситуаціями та були здатні повноцінно соціалізуватися в нових умовах життя. Найбільш сприятливим засобом психологічної допомоги дітям є соціально-психологічний тренінг (СПТ).

СПТ має перевагу перед індивідуальними засобами психологічної допомоги завдяки унікальній можливості дитини бути зануреною «в саме життя» в мініатюрі тренінгових вправ. Дитина отримує нові можливості соціалізуватися в групових процесах, краще усвідомити внутрішній світ. Групова динаміка СПТ є найкращим засобом навчання комунікації та формування психологічно важливої властивості – це поваги до себе та іншого. Участь в рольових іграх сприяє спонтанній активності психіки продуктивно мислити, що є фундаментальною основою розвитку інтелекту та мовлення.

Дослідження дітей, що перебувають в умовах війни, засвідчує зростання невротичних проявів, серед яких тривожність та уникнення є найбільш вираженими (В. Зливков, С. Лукомська (2023). Тож, звернення до вивчення можливостей використовувати СПТ в подоланні тривожності у дітей молодшого шкільного віку вважаємо актуальною проблемою.

Аналіз наукових досліджень та публікацій Психологічний потенціал СПТ як методу в подолання посттравматичних станів досліджується вітчизняними психологами (В. Зливков[9], С. Лукомська [9], Л. Мороз [23] та інші).

Дослідження резильєнтності, як властивості особистості протистояти кризі, розкриті в наукових працях вітчизняних та зарубіжних психологів (В. Зливков [9], О. Чиханцова і К. Гуцол [24] та інші). Автори доводять, що

опорою життєстійкості особистості є ефективна емоційна регуляція. Тобто здатність вольового управління емоціями в умовах стресу.

Вище означене обумовило вибір теми нашого дослідження – *«Психологічні особливості проведення соціально-психологічного тренінгу (СПТ) для дітей, травмованих наслідками війни»*.

Мета дослідження – здійснити теоретичне обґрунтування емпіричного дослідження з проведення соціально-психологічного тренінгу для дітей, травмованих в умовах війни.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічний тренінг.

Предмет дослідження – особливості соціально-психологічного тренінгу з подолання психотравмуючих психічних станів дітей молодшого шкільного віку як наслідок війни.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати теоретико-методологічні підходи з вивчення поняття «тренінг», «соціально-психологічний тренінг» та можливості використання СПТ для дітей з подолання психотравмуючих психічних станів страху та тривожності;
- 2) провести теоретичний властивостей дитини молодшого шкільного віку з подолання травмуючих ситуацій воєнного часу;
- 3) провести діагностичне обстеження особливостей страху і тривожності молодших школярів та за отриманими результатами розробити і апробувати дослідно-емпіричну програму СПТ з підвищення саморегуляції психоемоційних станів;
- 4) узагальнити результати проведеної дослідної роботи та розробити психологічні рекомендації для вчителів.

Методи дослідження:

- загально-науковий, теоретичний аналіз (аналіз, синтез, порівняння, систематизацію, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних); методи емпіричного дослідження);

- методи емпіричного дослідження – методика «Агресивна поведінка» Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова; «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакидзе); шкала «Високий самоконтроль – низький самоконтроль» (Чинник Q₃ з модифікованого варіанту дитячого особистісного опитувальника Р.Кеттела).

- статистична обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної статистики у програмах Excel та SPSS–17

- моделюючий метод проведення корекційної роботи з подолання / зниження рівня страху та тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

База дослідження: емпіричне дослідження проводилось в Криворізькій гімназії № 69 Криворізької міської ради (КГ №69 КМР) з лютого по березень включно 2023 року.

Практичне значення одержаних результатів. Теоретичний аналіз тренінгу, соціально-психологічного тренінгу, СПТ, використання СПТ для психологічної допомоги молодшим школярам, які травмовані наслідками війни може бути корисними для психологів, вчителів, студентів-психологів.

Апробація дослідження була представлена в статті К. Є. Шлапак, Л.О.Гапоненко «Соціально-психологічний тренінг у розв'язанні проблем уникнення та тривожності у дітей травмованих війною». Матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції студентів і молодих учених «Психологічний супровід особистості в часи війни. Технології подолання життєвих криз» / за заг. ред. З.М. Мірошник, О.А. Чаркіної. Кривий Ріг: вид-во КДПУ, 2023. С. 98-103.

Структура і обсяг роботи: включає в себе вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Робота містить 40 сторінокосновного тексту, 7 таблиць, 1 діаграму, 29 джерел використаної літератури 4 додатки.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ДІТЕЙ, ТРАВМОВАНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття «тренінг» та «соціально-психологічний тренінг»

Перш ніж перейти до визначення основних теоретичних положень соціально-психологічного тренінгу для дітей, травмованих війною, слід визначити різницю між поняттями «тренінг» та «соціально-психологічний тренінг». Нерідко ці поняття використовуються як тотожні, хоча вони мають деяку відмінність. Для визначення цієї різниці, звернимося до історичного аналізу розвитку групових форм психологічного втручання, яке отримало на початку минулого століття назву «груповий рух» (group movement). Завдяки груповому руху виникає новий напрямок психологічної допомоги – це тренінг (від англ. train), що означає «навчати», «тренувати», «дресирувати».

Ідея використання групових форм заняття, як можливості задати ситуації життя в «мініатюрі рольового програвання», розпочалися в лабораторіях. Науковці все більше цікавились проблемами соціальних процесів, комунікацій та відношень в соціальній взаємодії. В лабораторії розпочалися дослідження з виявлення методів навчання з розвитку ефективної поведінки – це Т-групи (National Training Laboratories) та та чутливості – це тренінги сенситивності (Western Training Laboratories). Як в Т-групах, так і тренінгу сенситивності сформулювалися перші принципи планування тренінгу за чіткими стратегіями і тактиками керування груповою й особистісною динамікою [9, с. 11; 13-14; 18-20].

Перші тренінги були призначені вузькоспеціалізованому підвищенню компетентності управління (Н. Jablonski[27], D. Kjeldmand[27], J. Salinsky [27]; K. Van Roy[28], A. Marché-Paillé[28], F. Geerardyn[28], S. Vanheule [28], R.G. Weigel [29]). Саме з цього моменту і розвивається методи і технології тренінгу. Через невеликий проміжок часу тренінг знайшов велике коло прихильників. Дослідження психології соціальної взаємодії були обґрунтовані в теоретико-методологічну базу тренінгової роботи. Вважають засновником методології тренінгу К. Левіна. В науковій роботі «Теорія поля

в соціальних науках» описані динамічні зміни психіки в залежності від культури соціуму. Саме таку залежність надає К. Левін щодо зміни світогляду особистості [11]. Цей теоретичний підхід він запропонував у Т-тренінгу та визначив функціональне його призначення:

- 1) когнітивний аспект – це особливості сприймання людиною фізичного та соціального світів, очікування та переконання, завдяки яким людина оцінює себе, визначає свої можливості діяти та передбачає наслідки цих дій у повсякденному житті;
- 2) ціннісний аспект – система захоплень та неприязні до себе та інших людей, груп і їхніх стандартів, які ґрунтуються на почуттях щодо статусних відмінностей, авторитетів, а також реакції на різні джерела схвалення та несхвалення;
- 3) поведінковий аспект – ступінь свідомого контролю, який він має над своїми фізичними рухами та соціальними вчинками (цитуються за роботою В. Зливкова,[9, с. 13; 15-17]).

Найважливішою цінністю для розвитку тренінгу є введені К. Левіном та П. Граббе 10 основних принципів, які наведені в таблиці 1.1. Вони увійшли в теорію тренінгів як фундаментальні положення групової корекції. Саме завдяки такому підходу тренінг набув статусу наукового методу психологічної допомоги [11].

Таблиця 1.1.

Десять принципів тренінгової роботи за К. Левіним та П. Граббе

(матеріал подається за В. Зливковим [9])

ПП №№	Змістовна складова принципів
1	2
1.	<i>До тренінгу приймаються для навчання так звані «нормальні» і «ненормальні» особи так як межі між освітою, терапією та реабілітацією практично не має, оскільки поняття норми є доволі розмитим, а отже і визначення девіацій чи відхилень від норми також буває доволі суперечливим. У навчанні робиться наголос на емоційний і вольовий розвиток особистості, а реабілітаційні програми окрім корекції поведінки приділяють значну увагу когнітивному розвитку та вольовому.</i>
<i>Продовження таблиці</i>	

1	2
2.	<i>Процеси навчання і перевиховання по суті подібні до змін у культурі, які визначаються «символічними формами» (мова, міф, мистецтво, наука), отже зміна культури соціального середовища, змінює світогляд людини.</i>
3.	<i>Експериментування є найкращий шлях запам'ятовування, яке можливе в програванні рольових сюжетів, ситуацій тощо.</i>
4.	<i>«Соціальна дія, так само як і фізична, зумовлена сприйманням». Зміни знань або зміна переконань і ціннісних орієнтацій не призведуть до змін у діяльності, якщо не буде зміни уявлення про себе та ситуацію, відкритість до нових знань та цінностей зазвичай впливає, а не передує змінам у сприйнятті.</i>
5.	<i>«Наявність знань не гарантує зміни в поведінці», особливо це стосується знань про себе і сприймання себе. Так, наприклад, про людину говорять, що вона занадто багато паніку, тобто людина знає про себе цю інформацію, але нічого не може зробити. В Т-групі є можливість шляхом експериментування перевести знання у самосприйняття та модифікувати свою поведінку.</i>
6.	<i>«Некоректні стереотипи та упередження базуються на минулому досвіді людини». В Т-групі шляхом експериментування відбувається альтернативна концептуалізація подій життя людини, зміна погляду на проблему зумовлює й зміну поведінки, дає можливість знайти найбільш ефективне рішення, при цьому завдяки зворотньому зв'язку групи цей процес стає швидшим і більш продуктивним.</i>
7	<i>«Зміна настрою учасників групи не залежить від когнітивних і поведінкових змін». Часто зміни відбуваються ситуативно, поверхнево, виявляючись у покращенні емоційного стану, однак жодним чином не змінюючи поведінку людини у повсякденному житті, лише шляхом численних експериментувань на тренінгу можна досягти глибших змін, не лише емоційного, а й когнітивного та ціннісного рівнів.</i>
8.	<i>«Одчасні когнітивні, ціннісні та поведінкові зміни є запорукою ефективного навчання». Індивід стає соціалізованим через інтерналізацію нормативної культури груп, до яких він належить. По суті на тренінгу відбувається ресоціалізація людини, а у термінології К. Левіна – реакультирація. Таким чином, перевиховання людей вимагає залучення їх до нових груп із нормами, які суттєво контрастують з тими групами, до яких вони раніше належали. Норми перевиховної (тренінгової) групи не випадкові.</i>
9	<i>«Засвоєння нових цінностей і переконань не можна чітко визначити по пунктам». К. Левін наголошував, що система цінностей – це насамперед цілісна система, введення нових особливих цінностей, які не співпадають з іншими цінностями у світогляді людини, з поглядами на себе та світ, може посилити внутрішній конфлікт та знизити мотивацію до самозмін, часто – відбувається конструювання нової особистісної ідентичності, компоненти якої вписуються і існуючий свідогляд, кардинально або частково змінюючи його, тому сказати, що «в результаті тренінгу було зроблено 1) 2) 3), змінено 1) 2) 3)» категорично не правильно.</i>
10	<i>«Засвоєння нових цінностей і переконань відбувається шляхом відчуття приналежності до групи». Зміни особистості відбуваються лише за умови її участі в групі, а особистісна ідентичність, на думку К. Левіна, значною мірою зумовлена ідентичністю соціальною та колективною.</i>

Починаючи із середини минулого століття до тепер відбувається максимальне зростання різновидів тренінгу – це *психотерапевтичні групи, психокорекційні групи, групи зустрічей (інкаунтер групи), балінтовські групи, соціально-психологічний тренінг та інші*. Всі вони єдині в методології проведення групової роботи, вимог до компетенції керівника тренінгу і різняться тільки цільовою призначенням психологічної послуги за запитом клієнтів. Саме цим можна пояснити різноманітність дефініцій поняття тренінг. Так, А. В. Семенова тренінг розглядає ефективною організованою формою пізнати внутрішній стан особистості [18]. Л.О. Гапоненко, О.А. Чаркіна у статті про рефлексивний тренінг для матерів і дітей в умовах війни визначають тренінг як спеціальну технологію, завдяки якій «розкривається потенціал та здатність самоаналізу, самопроектування, саморозвитку. За умов поетапної реалізації тематично визначених вправ і технік, відбувається формування не тільки рефлексивного мислення, але і рефлексивного світогляду, трансформація і переозначення уявлень про материнську функцію в житті дитини, про здатність матері давати-дарувати, а не давати-жертвувати» [3, с.334-335]. І.А. Гречуха розглядає тренінг як групову форму навчання спілкування, більшість яких здійснюється в рольових ситуаціях [5].

У «Сучасному тлумачному психологічному словнику» (2007) В.Б.Шапара «СПТ – це сфера практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні. Базові методи соціально-психологічного тренінгу – це групова дискусія і рольова гра в різних модифікаціях і сполученнях. Чисельність групи – звичайно від 7 до 15 осіб; тривалість загального циклу занять – від декількох днів до місяців. Зустрічі учасників можуть бути щоденними або рідкішими (один-три рази на тиждень). Тривалість окремої зустрічі – від півтори до трьох і більше годин. Можливі так звані групи-марафони, що проводяться за два-три дні безперервної роботи. Загальна мета соціально-психологічного тренінгу конкретизується в наступних завданнях: 1) оволодіння психологічними

знаннями; 2) формування умінь і навичок у сфері спілкування; 3) корекція, формування і розвиток установок, необхідних для успішного спілкування; 4) розвиток здатності до адекватного і повного пізнання себе та інших людей; 5) корекція і розвиток системи відносин особистості. Розходження акцентів у конкретних завданнях, вихідних посилках і методичні модифікації приводять до різноманіття окремих форм тренінгу» [25]. Із наведених дефініцій можна зробити висновки, що СПТ призначається для розвитку комунікативності, здатності ефективно спілкуватися.

СПТ відрізняється від інших групових занять, тобто інших тренінгів – тренінг поведінковий, тренінг сенситивності, тренінг рольовий, відеотренінг та ін. Змістовний аспект СПТ передбачає використовувати групові і особистісні динаміки таким чином, щоб змінювались структури смислових цінностей, прояви яких у зовнішніх диспозиціях – дій, поведінки, вчинків, що супроводжуються комунікацією та стилем спілкування відповідало діалогічним принципам.

Водночас, для усіх видів тренінгу, в тому числі і для СПТ визначені єдині теоретико-методологічні положення, які необхідно дотримуватись керівнику тренінгової групи. Їх умовно можна узагальнити в наступному:

- 1) відстежувати первинну оцінку і залежність учасників тренінгу до соціальної ситуації в групі;
- 2) відстежувати внутрішній конфлікт, конфронтацію, супротив, фіксувати їх і не доводити до «вибуху» міжособистісного конфлікту, який притаманний будь-якій тренінговій групі; необхідно здійснити управління таким чином, щоб цей конфлікт перейшов у зняття внутрішнього напруження;
- 3) в кожному тренінгу через декілька занять відбувається групова згуртованість, учасники тренінгу, в ситуаціях різних поглядів до вирішення проблеми, здатні до компромісів, а не до конфронтації;

- 4) функціонально рольовий зв'язок визначається показником умінь вирішення проблеми завдяки злагодженого програвання рольових ситуацій.

Отже, СПТ є різновидом тренінгу як системне набуття знань, умінь, навичок і атитюдів, спрямованих на покращення спілкування, адаптивної поведінки в життєвих кризах, вольового управління свідомістю в екстремальних ситуаціях, а також виконання діяльності у певній галузі (К. Левін [11]). Загальними характеристиками соціально-психологічного тренінгу є:

- 1) *етап розробки тренінгової програми* (визначається група з однаковими запитамі щодо отримання психологічної допомоги);
- 2) *етап формулювання цілі і завдання СПТ* (цільова визначеність задає тренінгу своєї специфіки);
- 3) *врахування мотивації* членів СПТ до участі в тренінгу (керівник відстежує мотиваційний потяг, спрямованість, інтенсивність і наполегливість учасників до засвоєння нових знань та патернів поведінки);
- 4) *відповідальність керівника СПТ* за якість проведення тренінгу (відповідальність керівника є запорукою формування відповідального ставлення до участі в тренінгу у всіх учасників тренінгового заняття);
- 5) *обов'язковість використання зворотного зв'язку* (серед усіх принципів тренінгової роботи цей принцип є найважливіший).

1.2. Особливості проведення соціально-психологічного тренінгу для молодших школярів

Соціально-психологічний тренінг являє собою навчальну технологію, орієнтовану на використанні активних методів групової роботи з розвитку комунікації та спілкування. Для молодших школярів СПТ має свої особливості, які ми вбачаємо за відмінністю структурування тренінгових

занять. Перш ніж перейти до їх конкретизації, розкриємо теоретичний підхід наших розсудів.

По-перше, у розробці СПТ для молодших школярів необхідно враховувати особливості психічного та фізичного розвитку дітей. Засновник української психології Г.С. Костюк визначав, що молодший шкільний вік протікає в межі 6 (7) – 10 (11) років (Г.С. Костюк, [24]). Його теоретичні положення щодо роботи із молодшими школярами полягала в наступному: «Щоб зрозуміти дії особистості та її мотиви, необхідно виходити з місця, яке особистість посідає у системі суспільних відносин, функцій та ролей, які вона виконує» [24, с.78]. Цей вік характеризується кардинальними змінами, та найголовніша зміна – це набуття нового соціального статусу.

І. Д. Бех зазначає, що на цьому етапі, як найбільш сенситивному періоді життя дитини, відбувається формування моральних й духовних цінностей. У зв'язку з цим СПТ є найбільш ефективним, щоб закласти фундамент системи соціальних цінностей, фундаментом яких є моральні, естетичні та етичні знання [1].

По-друге, в молодшому шкільному віці розвивається емоційно-чутливий компонент соціальної позиції, про що виразно писав Г.С. Костюк: «емоції в учнів розвиваються далі, стають змістовнішими, глибшими і стійкішими, ніж емоції дошкільника» [24, с. 364]. Але що є найважливішим в руслі нашого дослідження, що ці емоції розвиваються не тільки в грі, але й у навчанні. Тобто, в СПТ ми можемо використовувати методи міні-лекцій, ознайомлення із героями літературних творів для формування результативності (стресостійкість, «психічна пружина»).

У дисертаційному дослідженні Л.С. Москаленко доведено, що у молодших школярів розвивається психічне новоутворення – рефлексія (здатність самоспоглядання дитиною власних думок та вчинків). Дослідниця доводить, що завдяки цим механізмам молодший школяр навчається дотримуватись статусних ролей та оцінювати їх на відповідність «організований / неорганізований», «дисциплінований / недисциплінований»

[14, с. 98; 102-103; 112]. З цього приводу, ми звертаємось до досліджень Л.О.Гапоненко, яка довела зв'язок рольової комунікації із механізмом рольової ідентичності. Вона пише: «Вважаємо, що рольова комунікація розгортається в послідовності:

1. Ідентифікація функціонально-статусної ролі – це «робити роль» (role making) за зразками професійних нормативів. У випадку механічного копіювання фахівець покладається на соціальний досвід спостережень, як змодельовати поведінку чи директора, чи викладача, чи методиста, чи психолога тощо. На жаль, цей досвід частіше буває хибним, ніж успішним.

2. Рефлексія філософсько-психологічного концепту комунікації за функціонально-статусною роллю. Це передусім самоаналіз стосунків між «Я в єдності цінності Я здобувача».

3. Рефлексія когнітивної структури інтеракції за психічним станом у ролях «Батько», «Дитина», «Дорослий», які детермінують результативність або, навпаки, програш у саморозвитку здобувача з обмеженими фізіологічними можливостями» [2, с. 24].

Л.О.Гапоненко та О.А. Чаркіна представили «моделі інфантильного «Я», які проявляються в дитячі роки проявом ірраціонального (деструктивного) стилю комунікації – підлецування, звинувачення, розважливості та відстороненості. Вони пишуть, що діти: «намагаються не вступати в суперечку, в їхніх наративах переважають такі вислови, як «нічого не вдієш», «чим тут зарадиш» та ін. Рольова позиція «Обвинувач» виникає внапруженій ситуації, що провокує зростання внутрішньої психічної енергії, для зменшення динаміки якої людина спрямовує активність на пошук винного в тому або іншому випадку. Такі особи легко трансформують роль «Обвинувача» у ролі «Командира», «Диктатора», «Господаря» де домінує зверхнє ставлення до «Я» іншого. Вони за будь-яких умов знаходять «зачіпку» для докору: «Як би не ти, все би було добре!» [3, с. 327-328].

Отже, керівник СПТ має можливість відслідковувати рольові позиції молодшого школяра і, згідно тактичній цілі вчасно задавати вправи з розвитку

властивості резильєнтності як такі, що допомагають долати дитині екстремальні ситуації воєнного часу.

Втретє, молодший шкільний вік у фізичному плані починає динамічно змінюватися – це випадають та ростуть нові зуби, розвивається м'язова система, в них починає змінюватися зір, ось чому слід уважно відслідковувати відстань очей до предмету споглядання, укріпляються кістки. Нервова система дитини в цей період також починає змінюватися. Вона характеризується підвищенням рухливості нервових процесів, зростає врівноваженість процесів збудження та гальмування, а також розвивається друга сигнальна система вищої нервової діяльності [15, с. 1; 3-4].

В-четверте, згідно теорії Е. Еріксона, в цей період життя дитині перебуває в стані кризи семи років, яка своєю наявністю символізує перехід дитини від дошкільного до молодшого шкільного віку [8]. Вітчизняні психологи також кризу молодшого шкільного віку визначають в народженні «соціального Я». Вони пишуть, що в неї з'являється внутрішнє життя, виникає новий рівень самосвідомості, з'являються цінності, уявлення про норми моральної поведінки, які закріплюються вольовим управлінням [15, с. 1].

О.Д. Главінська визначає, що для дитини цього віку характерним є зміна свого соціального оточення за інтересом, дитина вибудовує свій тип поведінки завдяки провідній діяльності – це організованість у навчанні. Зміна соціальної ситуації розширює коло друзів, окрім членів сім'ї та родичів у житті з'являються однокласники та вчителі. Така зміна призводить до перебудови рольових позицій у взаємодії з дорослими [4].

Основні труднощі соціальної адаптації дітей молодшого шкільного віку розпочинаються в інтелектуальній діяльності навчального процесу – це гарно писати, без помилок читати й переказувати зміст прочитаного. Пережита напруга дитини як невідповідність норми негативно впливає на соціальні стосунки з вчителем, однокласниками. [15, ст. 2]. Дитина набуває нового досвіду соціальних відносин та стає сама продуктом цих відносин. За умов деструктивних стосунків у сім'ї, в неї утворюються антисоціальні захисні

механізми – це страх, тривожність, сором'язливість, уникнення, агресія тощо.. Ось чому важливо враховувати в освітньому просторі навчання дитини сприятливі умови долаття інфантильного «Я». В купі проблем з якими зіштовхується школяр, такі як: низький інтерес до навчання, дезадаптація, недоліки розвитку пізнавальної та мотиваційної сфери можуть призвести до появи конфліктів у взаємовідносинах із оточуючим середовищем.

Коновальчук І.М. вказує що «конфлікт у дитячо-батьківських відносинах» віддзеркалює внутрішню супереч позитивного розвитку психіки дитини, зокрема протиріччя між рівнем її соціальної й інтелектуальної компетентності, її мотивами, потребами, ціннісними орієнтирами та рівнем і характером вимог батьків, уставленою системою спілкування і взаємодії які склались у сім'ї» [10].

СПТ є ефективним засобом психологічної допомоги молодшим школярам з розвитку власного досвіду відчутти свої переживання в тренінгових вправах, в обговоренні вчинків та їх значимості для дитини та оточуючого середовища. Соціальний статус дитини закріплюється завдяки переходу від формалізованого виконання до усвідомленого завдяки невимушеного програвання рольових позицій відповідальної, розумної, надійної, організованої особистості.

Для закріплення соціального статусу дитини корисним було проведення СПТ окремо для вчителів та окремо для батьків. На першому етапі батькам та вчителям пояснюють саме про вікові особливості дитини. Другий етап проводиться після обстеження психічних характеристик емоційного поля життєдіяльності молодшого школяра, на підставі яких планується формування рефлексивних, емпатійних властивостей батьків та вчителів. На третьому етапі проводиться корекційна робота з розвитку комунікативних вмінь взаємодіяти в діаді «дорослий – дитина». Такі тренінги допомагають батькам і вчителям на більш глибокому рівні розуміти внутрішній світ дитини, здатності протистояти стресовим ситуаціям, усвідомлено управляти з емоційно-

вольовою сферою. Тільки за таких умов повчання дитини має сенс в розвитку її здорової психіки [19].

Загалом можна сказати, що тренінг для молодших школярів спрямований на розвиток їхніх соціальних навичок, самосвідомості, емоційного і інтелектуального розвитку. Основні завдання СПТ включають:

1. Розвиток комунікативних навичок: Молодших школярів навчають встановлювати контакти з однолітками, ефективно спілкуватися, слухати і розуміти інших, висловлювати свої думки та почуття.
2. Розвиток гнучкості психіки в напруженій соціальній ситуації, в екстремальних ситуаціях. Діти навчаються любити життя, цінувати його а також цінувати інших, вони формують уявлення про форми співпраці з іншими, більш глибоко усвідомлюють правила і норми поведінки, розвивати взаємодопомогу та толерантність.
3. Розвиток емоційної компетентності визначається в навчанні дітей розпізнавати і називати свої емоції, контролювати їх, узагальнювати емоційний досвід, розвивати емпатію та співчуття до інших.
4. Розвиток творчого мислення відбувається завдяки залучення дітей до творчих тренінгових вправ, в яких розвивається увага, уява, креативне мислення, критична оцінка виконаного завдання.
5. Розвиток усвідомленої самооцінки відносно здатності протистояти злу, кмітливості проявити добро. Діти навчаються визначати свої сильні сторони, розвивати впевненість у собі, долати страхи та перешкоди, встановлювати особисті цілі та працювати над їх досягненням.
6. Формування позитивних цінностей: Діти засвоюють базові моральні принципи, розуміння справедливості, повагу до інших, відповідальність, толерантність та інші позитивні цінності.

Такі тренінги спрямовані включають широкий спектр активних методів і технік, спеціально розроблених для дітей цього вікового періоду:

Ігрові вправи та рольові ігри: Ігрові елементи в тренінгу сприяють активному залученню дітей, розвитку їх соціальних навичок, творчого мислення та

співпраці. Рольові ігри дозволяють дітям відчувати різні ролі і перспективи, вирішувати конфлікти та розуміти позицію інших людей.

1. Групові вправи і проекти: Робота в групі допомагає розвивати спільну взаємодію, співпрацю та вміння слухати інших. Групові проекти сприяють розвитку комунікаційних та організаційних навичок, сприяють залученню до спільної діяльності та досягненню спільних цілей.
2. Творчі завдання: Завдання, спрямовані на розвиток творчого мислення, уяви та критичного мислення, стимулюють дітей до самостійного мислення, пошуку рішень і висловлювання своїх ідей.
3. Емоційний розвиток: Тренінги спрямовані на розвиток емоційної компетентності, включають вправи на розпізнавання та вираження емоцій, управління стресом та регулювання емоційних реакцій.
4. Розвиток самооцінки: Вправи на формування позитивної самооцінки, визначення сильних сторін та особистих досягнень, розвиток впевненості у собі та вирішення проблем.
5. Сприяння міжособистісним взаємодіям: Тренінги допомагають дітям встановлювати контакти з однолітками, вчитися спілкуватися, розуміти і враховувати інтереси та потреби інших людей.

Використання проблемних ситуацій як одного із методів СПТ передбачає компетентність керівника тренінгу їх впровадження, щоб не пошкодити досягненню поставленої мети. За умов, коли проблемна ситуація не розв'язується, то це свідчить, що вже проявляється опір в тренінговій групі. Тому керівнику корисно знати які особливості прояву опору у дітей цього віку.

Опір, агресія. Керівнику слід показати, що він припускає таку поведінку, до агресії дитини ставиться толерантно, але підводить до того, що краще хтось інший виконає цю вправу для користі самої дитини та інших.

Опір, протистояння через безкінечні питання та маніпулювання. Керівник СПТ уникає невербалізованого стимулювання (усмішки, кивання головою тощо), а вміло переводить тему в інше русло та привертає увагу усіх учасників СПТ, чим послабляє інтерес маніпулятора.

1.3. Резильєнтність як властивість молодшого школяра в подоланні афективних станів в екстремальних ситуаціях війни

В цьому параграфі для нас було важливим дослідити психологічні можливості формування резильєнтності як властивості молодшого школяра, а саме, які має дитина потенціали долати несприятливі умови життя війни в Україні. Для цього ми звернулися до аналізу наукових публікацій, в яких доведено або спростовано, що резильєнтність, як властивість психіки дитини, можливо формувати, або не можливо. Нажаль нам зустрілись не так багато досліджень в цьому руслі. Це можна пояснити тим, що сам термін «резильєнтність» увійшов у психологію, медицину не так давно. Водночас ми змогли визначити наукові праці, в яких таких проведених дослідження з розвитку стресостійкості ми змогли виявити в роботах І.Д. Беха [1], О.Д. Главінська [4], Л.С. Москаленко [14].

Гіпотетично ми передбачали, що за спеціально підібраними методами та формами СПТ є реальна можливість сформувати резильєнтність у дитини молодшого шкільного віку, яка переживає травмівні ситуації війни.

Група дослідників з вивчення резильєнтності як потенціалу віднолюваності особистості у складних життєвих ситуаціях пишуть «У психологічній науці та практичній психології і практиці соціальної роботи важливо з'ясувати сутність поняття «резильєнтність», зокрема, про співвідношення цього поняття з такими поняттями, як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми. Зазначені терміни використовуються для позначення ресурсів особистості з метою подолання надзвичайних і стресових подій, психологічних і соціальних наслідків травматичного стресу, ситуації втрати тощо» (М.В. Савчин, В. М.Федорчук, Л.О Гапоненко [16, с. 306]).

Поняття «резильєнтність» (resilience) позначає психологічну «пружність», тобто здатність давати опір складним життєвим ситуаціям, в тому числі і тих ситуацій, які виникають в умовах воєнних дій, природних

катаклізм, бандитських нападів тощо. Нерідко використовують термін «резилієнс», яке має синонімічне значення.

Cicchetti, D. та Garmezy, N розкривають історію походження поняття «резильєнтність» в психології. Вони пишуть, що воно прийшло із механіки в позначенні «встановити норму, що була на початку», але в середині минулого століття його почали використовувати в позначенні усвідомлених стратегій копіngu. Починаючи із 80-90-х років все більше психологів використовували це поняття для позначення захисних факторів та факторів ризику [26].

Вітчизняні психологи використовують термін «резильєнтності» в позначеннях людських властивостей відносно фізичних, психологічних та соціальних характеристик протистояти несприятливим умовам життя (О. Чиханцова та К.В. Гуцол [24]).

У дослідженні В. М. Чернобровкіна В.М. та О.Б. Морозова визначена концепція резилієнс. Вони вбачають у цій властивості такі складові психіки, які вони називають терміном «атрибути» – це самооцінювання, опора на власні сили і соціальна [23]. Чи здатна дитина молодшого шкільного віку до таких властивостей? Пошуки відповіді на це питання ми шукали в теоретико-емпіричних дослідженнях.

В.П. Гуцало розкриває психіку молодшого школяра через сприятливість дитини до формування почуттів усвідомлення свого «Я» в конфліктних ситуаціях, а також формування відповідальності, що являє собою здатність розуміти ситуацію, можливість її розвитку та результатів у залежності обраної поведінки. Більш того, автор доводить, що діти здібні обрати правильну, соціально ціннісну поведінку і, більш того, в складних ситуаціях надати допомоги іншим [6, с.143]. Авторка визначає, що упродовж молодшого шкільного віку зростає суб'єктивна значущість сумління як особистісного репрезентанта моральної інстанції «совість», а на межі 9 – 10 років зростає здатність до колективістського самовизначення (там же).

У сучасних дослідженнях, які вийшли протягом 2022-2023 року, подаються методичні рекомендації щодо розвитку стійкості дитини в умовах війни. Так,

в методичних рекомендаціях, які склала В. Паробій представлені тренінгові вправи, завдяки яким змінюється оцінка ситуації, що виникла в умовах війни. Вона відмічає що у когнітивно-поведінковій терапії модель АВС, у якій «А – це вхідна подія, а С – реакція. Зміна поведінки відбулась, коли змогли переоцінити спочатку «смертельну» ситуацію на таку, що «я її переміг».

Дійсно, згідно теорії Е. Еріксона, кризові ситуації визначаються змінами емоційного сприймання того що було і того, до чого «Я» ще не готове сприймати [8].

Наступним етапом формування резильєнтності є суб'єктна позиція, тобто, здатність діяти. У резильєнтно-формуючій поведінці найважливішим є здатність турбуватися про себе, вміти задовольнити вітальні потреби – це вміння організувати собі можливість вчасно поїсти, добре виспатись та позбавити, або знизити градус тривожності та страху. Видатний психотерапевт когнітивно-поведінкової терапії Стівен Гейдз не починає роботу з пацієнтами, допоки не налаштує їхні сон, активність та харчування [21].

Наступним кроком в розвитку резильєнтності є здатність скласти так звану «Абетку задоволень» для покращення емоційного стану. Згідно досліджень вітчизняних психологів за останні 10 років, ми маємо можливість констатувати, що молодший підліток, який не зміг адаптуватися в навчальному процесі, переживає тривогу, страх, депресію (субдепресію), астенію (І. І. Садова [17]).

Наступна порада полягає у здатності зміцнити соціальні зв'язки, бо завдяки спілкуванню, в якому відчуваєш підтримку «біда відступає». В цьому сенсі СПТ є найбільш привабливий метод відчутти згуртованість з іншими. Вважаємо найголовнішою порадою є вміння «дивитись в очі» проблемі, яка є складною та загострю життя.

Враховуючи, що будь-який стрес – це сильні переживання, які на фізіологічному рівні утискають гладкі м'язи, то досить логічним є запропоновану наступну пораду – це практикувати майндфулнес та

медитацію. «Майндфулнес – це більш широке поняття, ніж просто медитація, це напрям в науці, який знаходиться на стику психології і нейрофізіології, який вивчає медитацію як практику усвідомленості людини на даний момент часу, тобто медитація є одним з інструментів даного методу. Майндфулнес – це здатність сприймати все, що відбувається з вами прямо зараз так, як воно є, не намагаючись осмислити і проаналізувати те, що відбувається» [12].

Наступним етапом у боротьбі із стресом – це вміння визначати власні цінності, які бажано фіксувати в щоденнику. Такий підхід задає більш стійкого ставлення до їх виконання. Важливою складовою є здатність їх рефлексувати. Тож, згідно вище вказаних характеристик молодшого школяра, таку здатність у дітей цього віку можна і треба формувати.

Висновки до першого розділу

У психології поняття «тренінг» та «соціально-психологічний тренінг» у багатьох випадках визначають як синонімічні, про те їх слід відрізняти. Поняття «тренінг» позначає загальний підхід до визначення методів, технологій та форм групової корекційно-розвивальної роботи. Саме цим на сьогодні фіксують різноманітність тренінгів – це тренінг сенситивності, тренінг зустрічей (інкаунтер), балінтовські групи. Соціально-психологічний тренінг – це різновид групового корекційного заняття з удосконалення, формування та розвитку навичок спілкування. СПТ, як груповий метод психокорекції сприяє зрозуміти внутрішні бар'єри спілкування.

Основні теоретико-методологічні положення СПТ черпало із методології тренінгу. Зазвичай СПТ на сьогодні оновився новими технологіями з розвитку рефлексії, усвідомлення механізмів ідентифікації, здатності управління внутрішнім напруженням. Проте, слід враховувати, що від визначених цілей та завдань СПТ набуває особливості не тільки в тематичному наповненні вправ, але і теоретичних підходах до роботи з психікою. Тож можемо говорити, що для молодших школярів можна використовувати СПТ з розвитку резильєнтності.

Як показав аналіз СПТ для дітей молодшого шкільного віку є найбільш прийнятний для розвитку резильєнтності. Проаналізувавши психологічні дослідження особливостей розвитку дитини молодшого шкільного віку, можна стверджувати, що формування та розвиток резильєнтності як властивості ґрунтується на таких новоутвореннях – це: 1) здатність ідентифікувати «Я» в рольові позиції; 2) здатність споглядати себе в ситуаціях та розпізнавати емоційний фон власних переживань, тобто здатність розвивати рефлексію; 3) визначати соціальні цінності та їх засвоювати; 4) нести відповідальність за свою поведінку та вміти надати у скрутних ситуаціях допомогу іншим.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ТРАВМОВАНИХ НАСЛІДКАМИ ВІЙНИ

2.1 Організація та опис методів діагностування психічних станів дітей, травмованих війною

Згідно з теоретичного аналізу перебування дитини в умовах війни викликає стрес, характеризується проявами тривожності, страху та не здатності усвідомити себе в цій ситуації. В зв'язку з цим, що українські діти проживають в період війни в Україні, і, водночас, мають різний досвід про війну, ми здійснили діагностичний вимір щодо визначення їх емоційного фону за показниками тривожності та страху. Дослідження проводилось на базі Криворізької гімназії № 69 Криворізької міської ради, за типом ЗЗСО Загальна школа, новий тип – це Гімназія з початковою школою.

За пілотажним дослідженням, яке проводилось у формі бесід із практичним психологам освітнього закладу, вчителями початкової школи було встановлено, що серед дітей зросла кількість захворювань у порівняні з попередніми роками, у них відстежується прояви підвищеного хвилювання навіть у тих ситуаціях, які не чим не погрожують їхньому психічному та фізичному здоров'ю. Була встановлена група таких дітей. Психологічний портрет їх життя різнився. Так, група із 30 учнів (16 дівчат і 14 хлопчиків). 7 дітей (2 дівчинки та 5 хлопчиків), які перебували в зоні бойових дій, та 23 дитини (14 дівчат та 9 хлопчиків), які не перебували в зоні бойових дій.

Таблиця 2.1.

Дослідна група молодших школярів за досвідом перебування в екстремальних ситуаціях війни

Стать	К-ть дітей / %		
	діти, які перебували в зоні бойових дій	діти, які є вимушені переселенці	діти, які не перебували в зоні бойових дій
Дівчата	2 / 6,7	8 / 26,6	4 / 13,3
Хлопці	5 / 23,7	5 / 16,6	6 / 20,0
Всього дітей	7 / 23,3	13 / 43,3	10 / 33,3

Як видно із таблиці 2.1. розподіл дітей із різним досвідом інформаційних стресів розподілились в співвідношенні відносно однаково, що дозволяє відстежувати результати тестування в пропорційному аналізі.

Для проведення діагностування була висунута гіпотеза, яка ґрунтувалась на такому припущенні: чим вищий рівень стресозахисної і адаптаційної функцій психіки дитини, тим нижчий рівень тривожності та агресивності, і навпаки.

Для проведення діагностичного виміру були використані такі методики:

1. Методика «Агресивна поведінка» Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова. Методика спрямована на виявлення стриманості – нестриманості і типу агресивної поведінки. На кожне твердження в матриці потрібно дати відповіді «так» (ставиться знак «+») або «ні» (ставиться знак «-»). За кожну відповідь, котра відповідає зазначеному ключу нараховується 1 бал. Бали рахуються за чотирма параметрами:

- пряма вербальна агресія,
- непряма вербальна агресія,
- пряма фізична агресія,
- непряма фізична агресія.

Чим більша сума набраних балів, тим вищою є схильність до агресії. Якщо сума балів ≥ 20 , то можна стверджувати про нестриманість досліджуваного; якщо ж сума балів ≤ 10 , то може йти мова про високі показники стриманості (витримку).

Опитувальник ауто- і гетероагресії. Методика розроблена Є.П.Ільїним для визначення спрямованості агресії на себе або на інших. В методиці 20 запитань, на які потрібно дати коротку відповідь «так» або «ні». За певними шкалами вираховуються два показника: аутоагресія та гетероагресія. За отриманими результатами порівнюються бали у кожній шкалі, дослідник робить висновок про те, який вид агресії більш виражений у даної люди

2. «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація В. Г. Норакідзе). Методика призначена для вимірювання проявів тривожності. Шкала складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинен відповісти «так» або «ні». Рівень тривожності за тестом Дж. Тейлора показує

можливі відхилення у людини – такі, як: схильність до соціальної фобії, агресія, підозрілість, – а також показує стійкість до стресу та можливі реакції в різних ситуаціях. Автор розробив тест за результатами опитувань проведених на людях, що схильні до хронічних реакцій тривоги та схильні до панічних атак. Тестування продовжується 15-30 хв. Інтерпретація:

- 40 – 50 балів сприймається, як показник дуже високого рівня тривоги;
- 25 – 40 балів – свідчить про високий рівень тривоги;
- 15 – 25 балів – про середній (з тенденцією до високого) рівнем;
- 5 – 15 балів – про середній (з тенденцією до низького) рівня;
- 0 – 5 балів – про низький рівень тривоги.

3. Шкала «Високий самоконтроль – низький самоконтроль» (Чинник Q₃ з модифікованого варіанту дитячого особистісного опитувальника Р.Кеттела). Шкала «Високий самоконтроль – низький самоконтроль» (Чинник Q₃ з модифікованого варіанту дитячого особистісного опитувальника Р.Кеттела). Цю методику використовують для дітей шкільного віку. До кожного пункту тесту даються два варіанта відповіді, вірніше – два можливих альтернативних судження. Опитувальний обирає один з варіантів, а інший – відхиляє. Більшість рис особистості складені в такому сенсі, що в них не називається протилежний полюс, і не визначається позитивна чи негативна відповідь. У даній методиці виділяють три рівні розвитку риси особистості: низький (1-3 бали), середній (4-7 балів), високий (8-10 балів)

Високі бали (8-10) за даною шкалою свідчать про гарну соціальну пристосованість та вмінні контролювати свою поведінку.

Низькі бали (1 -3) з цієї ж межі особистості є визнаним невміння контролювати свою поведінку.

Детальний опис методик поданий в додатках (Додаток А, Б, В).

2.2. Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, інтерпретація результатів дослідження

Згідно отриманих результатів за методикою Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова ми розподілили результати розрахунків за шкалами (таблиця 2.2.)

Таблиця 2.2.

**Розподіл результатів за методикою «Агресивна поведінка»
Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова**

	Н.р.	С.р.	В.р.
діти перебували в зоні бойових дій (ЗБД)	6%	41%	53%
діти є вимушені переселенці (ВП)	16%	37%	47%
діти не перебували в зоні бойових дій (НПвЗБД)	12%	50%	38%

Аналіз трактувань захисного феномену агресивної поведінки свідчить про травми і важкі перевантаження дитиною негативних, стресових інформацій, фізичних дій, що загороджують їх життя. Водночас вимушене переселення також є стресовими для дитячої психіки (діаграма 2.1.)

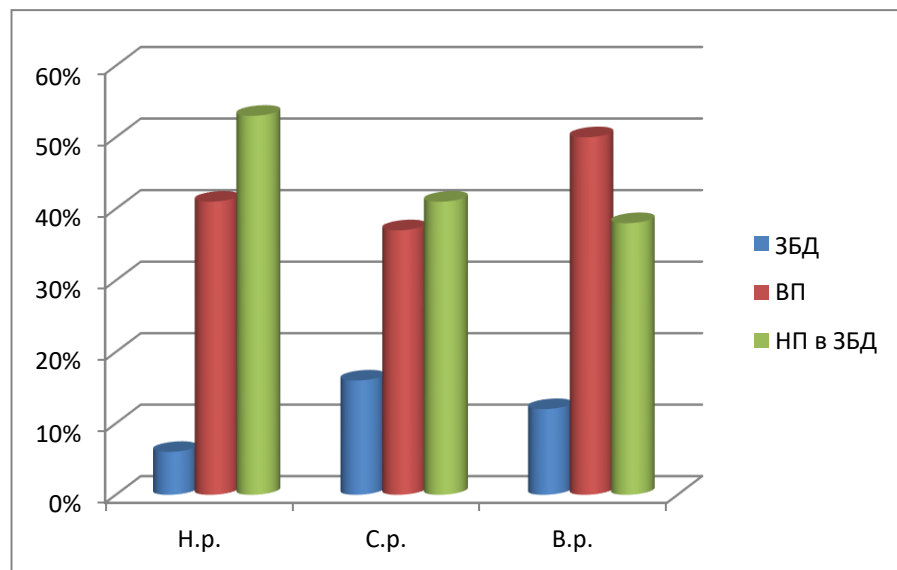


Рис.2.1 Результати дослідження типу агресивної поведінки

Розглянемо різницю прояву агресивності між дівчатками та хлопцями для визначення показника гендерного ознаку.

Таблиця 2.3.

**Результати дослідження типу агресивної поведінки
за гендерною ознакою**

	Н.р.	С.р.	В.р.
Діти, що перебували в ЗБД			
Хлопці	5%	30%	65%
Дівчата	12%	28%	60%
Діти, які є вимушені переселенці			
Хлопці	6%	29%	65%
Дівчата	17%	46%	37%
Діти, які не перебували в ЗБД			
Хлопці	4%	35%	61%
Дівчата	8%	50%	42%

За отриманим відсотковим співвідношенням можна спостерігати, що у дівчаті хлопців переважно високий рівень тривожності в усіх групах.

За результатами дослідження встановлено, що прояви стриманості – нестриманості і типи агресивності знижують адаптаційні властивості. Результати за методикою «Агресивна поведінка» Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова представлена в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Зведена таблиця середніх значень показників дослідження агресивності

	Пряма вербальна	Непряма вербальна	Пряма фізична	Непряма фізична	Загальна кількість балів
Діти, що перебували в ЗБД					
Хлопці	4,0656	3,6574	6,0667	4,2222	17,5324
Дівчата	5,3735	4,6256	2,7876	2,125	11,5043
Діти, які є вимушені переселенці					
Хлопці	6,7425	4,9413	5,3529	3,8235	13,9411
Дівчата	5,7325	4,4264	3,7675	2,6467	15,4738
Діти, що перебували в ЗБД					
Хлопці	5,2749	5,5279	6,1843	3,8332	16,2746
Дівчата	5,38571	4,714286	2,071429	2,571429	13,6425

Згідно результатів можемо фіксувати, що у дівчат в усіх трьох групах більш виражені прояви прямої та непрямой вербальної агресивності. У хлопців же ситуація інша: у першій та третій групі (діти, що перебували в зоні бойових дій) явно більш виражені показники прямої фізичної агресивності, у всіх трьох групах достатньо виражені показники прямої вербальної агресивності, і

найменш вираженими є показники непрямой фізичної агресивності. Ці результати дають підставу стверджувати, що діти, які були очевидцями насилля постраждали найбільше, цим ми пояснюємо високий рівень прояву агресивності.

За результатами дослідження, яке було здійснено за шкалою «Високий самоконтроль – низький самоконтроль» (Чинник Q₃ з модифікованого варіанту дитячого особистісного опитувальника Р. Кеттела).

За отриманими результатами можемо розрахувати загальні показники самоконтролю молодших школярів.

Таблиця 2.5.

Зведена таблиця показників вивчення самоконтролю молодших школярів

	Високий рівень самоконтролю	Середній рівень самоконтролю	Низький рівень самоконтролю
Діти, що перебували в ЗБД	4%	32%	62%
Діти, які є вимушені переселенці	5%	36%	59%
Діти, які не перебували в ЗБД	5%	42%	53%

За отриманими відсотковими показниками бачимо, що високий самоконтроль у дітей в даній віковій групі мають загальний рівень за усіма категоріями молодших школярів, лише 4-5% дітей молодшого шкільного віку, в той час як високий рівень виявлений у дітей, що мають особистий досвід воєнних дій, та найменший серед них визначили діти, які стали вимушеними переселенцями.

Тепер здійснимо розрахунок показника кореляції за критерієм рангової кореляції Спірмена між показниками агресивності та рівнем самоконтролю дітей різних категорій з метою визначення наскільки ці показники взаємопов'язані між собою та перевіримо імовірність загального впливу цих показників на поведінку підлітків.

Аналіз цих розрахунків дозволив виявити, що у всіх трьох визначених групах дітей спостерігається взаємно протилежний зв'язок між показниками агресивності та самоконтролю. Але дані коливаються в межах від - 0.24% до - 0.39%, а це говорить про те, що даний взаємозв'язок є середньо стійкий і дозволяє засвідчити, що діти в ситуаціях напруги не стримують своїх емоцій. Найбільш виразним протилежним зв'язком є показники у групі дітей, що перебували в зоні бойових дій. Цей показник коливає від 0.45% до 0.54%. Це може свідчити про те, що діти в нових умовах мирного життя більш ввічливо ставляться до гармонійних стосунків.

Зведена таблиця вивчення рівня самоконтролю дітей молодшого шкільного рівня представлено в додатку Г.

2.3. Дослідно-емпірична програма з розвитку резильєнтності як відновлення психіки дитини, травмованої війною

В основу розробки програми СПТ з подолання тривожності та агресивності були закладені методи рольової гри, групової дискусії, вправи з відеозаписом, психогімнастика, методи психологічного розвантаження, демонстрація моделей потрібного спілкування, самоосвіта учасників тренінгу по його завершенні, індивідуальне консультування за запитом дитини.

Програма СПТ *«Розвиток резильєнтності в СПТ як відновлення потенціалів психіки дитини молодшого шкільного віку в часи війни»*.

Мета програми: розвиток резильєнтності як відновлення психіки дитини.

Завданнями програми:

- 1) дотримання принципів групової роботи, керуватися на гуманістичну, діалогічну співбесіду із дітьми для забезпечення довіри і відкритості;
- 2) спрямованість на психологічну допомогу дітям тренінгової групи як таку, що визначається розвитку суб'єктності дитини, але з врахуванням, що вона формується не тільки (а часом і не стільки) від ведучого, скільки від самої дитини, яка хоче подолати свої проблеми;

- 3) здійснення акценту на міжособистісній комунікації дітей в процесі виконання тренінгових вправ, які аналізуються тільки в ситуації «тут і зараз» учасників;
- 4) об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи засобами виконання тренінгових вправ з розвитку системної рефлексії та рольової позиції «Розумника», «Надійного друга», «Вірного помічника».

Змістовне наповнення СПТ відбувалось з врахуванням вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку. Відчуття є базовою основою реагування на загрозові ситуації, вони неусвідомлено запускають невротичні захисти, серед яких найчастіше проявляється тривога та уникнення. В розв'язанні цих негативних механізмів захисту, в психотерапії використовують три форми експозиції: Виділяють 3 форми експозиції: в уяві (*in sensu*), насправді (*in vivo*) і інтероцептивний.

Уявна експозиція (*in sensu*) призначена для переживання травмуючого досвіду або ситуацій, що викликають появу тривожних нав'язливих думок, уявою пацієнта з метою поступової адаптації до них. Даний метод застосовується як підготовчий етап, або як самостійна терапія, якщо тривала експозиція неможлива (наприклад, страх насильницьких дій). В експозиції *in vivo* учасники стикаються із стимулами в рольових ситуаціях, які близькі до реальності. В інтерпретаційній експозиції відбувається зміна негативного способу інтерпретації тем хвороби і тілесних симптомів, для того, щоб нічого не робити, а усвідомити їх істину природу. За нашими спостереженнями поведінки дітей в тренінгових заняттях було визначено, що більша половина дітей займала позицію *уникнення*, що свідчило про страх дитини потрапити «в халепу» нових неприємностей. Взагалі у психології уникнення є ознакою посттравматичного стресу. Уникнення розглядають в двох площинах:

- 1) когнітивне уникнення – намагання не напружуватися в думках і не згадувати неприємні екстремальні ситуації, що негативно впливає на розумовий розвиток молодшого школяра;

2) поведінкове уникнення – намагання не вступати в комунікацію, не проявляти активність, не перебувати в місцях, де відбулися сильні афективні розлади, тобто стрес (О. Чиханцова і К. Гуцол [27, с. 38]).

Виходячи із вище означеного теоретичного положення, ми розробили тренінгове заняття з подолання афективного розладу – уникнення. Наведемо приклад одного тренінгового заняття.

Тема СПТ (заняття 3) *Розпізнання емоційного стану уникнення.*

Мета заняття: сприяти дітям відслідковувати емоції та переживання, які провокують уникнення.

Завдання заняття:

- 1) перевірити домашнє завдання (відстежувати у власній поведінці та в поведінці своїх друзів емоційний розлад – уникнення);
- 2) навчання імагінативної (уявленої) експозиції;
- 3) навчання навичкам градуїованій експозиції в теперішньому часі (принцип «тут і тепер»);
- 4) навчати дітей висловлювати свої бажання щодо подолання страху і тривожності, які передують прояву уникнення.

Обладнання СПТ: в зв'язку з тим, що тренінг проводився в режимі online, ми готували наочні картинки, які допомагали підліткам краще оволодіти інформаційним матеріалом тренінгу, були заготовлені епізоди із фільму («Чаклун» і хлопчик»), дітям пропонували підготувати листи білих папірців для малювання, кольорові олівці, тарілочку із квасолею чи горіхом.

Групова діяльність:

Розминка.

Вправа 1. Ведучий СПТ пропонує взяти одну квасолинку і сказати приємні речі. (За умов, якщо діти не можуть це зробити, тоді ведучий їх навчає. Він бере квасоль показує її дітям і проговорює: «Добрий день, квасолинка! Чи гадала ти, що сьогодні тебе побачу не тільки я, але і діти, які прийшли на тренінг?»)

Далі ведуча говорить: «Хто хоче відповісти за квасолинку?»

Діти поступово проговорюють.... Закріплюється навик комунікації, а це значить зменшується внутрішня напруга.

Перевірка домашнього завдання. На попередніх заняттях діти навчалися техніці релаксації. Їм пропонували провести самостійно вправи з релаксації. Більш того, за попередньою домовленістю із батьками, їм було завдання провести релаксацію і з батьками з метою сумісної взаємодії. Саме такий підхід є найбільш впливовим в формуванні стійкої мотивації.

Ведучий СПТ проводить співбесіду, обговорює комічні ситуації. Наприклад, коли вони проводили із матір'ю, то вона майже заснула. Вони були здивовані такими своїми талантами гіпнотизера. Насправді, коли дитина заохочується і бачить позитивні результати, відбувається її резильєнтність, тобто здатність розпізнати свої потенціали і використовувати їх у стресовій ситуації.

Експозиція в уявленні уникнення в рольових ситуаціях.

Це найбільш професійно відповідальний і обережний у контакті з дитиною етап боротьби з тривожністю та уникнення. Діти не охоче згадують травматичні події, тому слід обережно. На цих заняттях необхідно розподілити експозиції травмованої ситуації і проговорити її як таку, щоб не посилити травму. Важливим є те, що необхідно визначити їх внутрішню силу, тобто приховану резильєнтність, що вони вижили, перенесли, здатні приносити користь собі та іншим. І цю користь вони вже роблять, бо діляться досвідом з усіма частинками СПТ про те, як їм вдалось це зробити.

Ми постійно тримали на увазі такі **правила**:

- про це говорити дуже болісно;
- діти ще не мають сформованих умінь виразити свої почуття;
- вони почувають провину і збентеженість;
- бояться, що їх не так зрозуміють;
- вони переживають страх і тривогу, що втратять контроль над своїми почуттями «тут і тепер»;
- вони не мають потягу говорити про це з іншими;

- вони відчують, що вже сказано достатньо.

Водночас, тільки через відкриття пережитої травми, вона усвідомлюється вже не травматичною, а як такою, що ці події «Я» змогло перемогти.

Вправа: *«Намалюй свої почуття»*. На екрані діти демонструють свої малюнки, відбувається діагностування за символами їх емоційного фону.

За результатами кольорових малюнків, керівник проводить наративну вправу: *«Історія мого знайомого хлопчика»*, в якій подається інформація його внутрішніх переживань хлопчика за життя маленької сестрички. Він проявляє винахідливість, завдяки чому він спасає сестру і водночас врятовує себе.

В дискусії ставиться питання: «Завдяки чому хлопчик врятував себе і свою сестру?». Підсумок думок дозволяє зробити висновок – завдяки тому, що він не побоявся «дивитись в очі» загрози, і, завдяки цьому, подолав страх.

Завершення СПТ

За необхідністю (цю необхідність визначає керівник СПТ) проводяться вправи рефлексії, зняття внутрішньої напруги. Далі діти обговорюють свої почуття.

Вправа *«Кредо життя»*, мета якого спрямована на соціальні цінності, на образ людського в людині. Діти узагальнюють психологічне правило: «Якщо зустрітись «очі в очі» із об'єктом страху, розпізнати його, то це і є неймовірна сила перемогти цей об'єкт».

Отримання домашнього завдання полягає у формуванні психологічної культури відстежувати свої емоції, фіксувати їх, за необхідності проводити релаксації, визначати ситуації, з яких найбільш вірогідно можна розв'язати проблеми та нормалізувати життя.

Ритуал прощання. Керівний задає хлопками музичний ритм, який нагадує крапельки дощу, який ніжний, теплий, приємний. Цей дощик змиває всі неприємності, очищує душевні болі на подібність того, як очищає землю, дерева, дахи домів.

У нашому дослідженні були використані сучасні наукові дослідження з проблеми розв'язання тривожності та уникнення. У науковій літературі

доведено, що тренінгові заняття з невеликими групами дітей сприяють розв'язанню їх внутрішнього конфлікту. В роботі представлений один із авторських розробок тренінгового заняття, впровадження яких показало їх ефективність.

На завершальному етапі дослідження ми провели повторне діагностування, результати якого представлені в таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1.

**Порівняльні результати показників вивчення самоконтролю
молодших підлітків, %**

	Високий рівень самоконтролю		Середній рівень самоконтролю		Низький рівень самоконтролю	
	Початк.	Завер.	Початк.	Завер.	Початк.	Завер.
Діти, що перебували в ЗБД	4%	8%	32%	40%	62%	52%
Діти, які є вимушені переселенці	5%	10%	36%	38%	59%	52%
Діти, які не перебували в ЗБД	5%	10%	42%	48%	53%	45%

Як видно із таблиці помітні позитивні зрушення в подоланні розладів психіки, які отримали діти в наслідок війни. Так, низький рівень самоконтролю підвищився на 4%, середній рівень підвищився на 8%, а низький рівень самоконтролю підвищився на 10%.

Таким чином, можемо констатувати, що розроблена дослідно-емпірична програма СПТ *«Розвиток резильєнтності в СПТ як відновлення потенціалів психіки дитини молодшого шкільного віку в часи війни»* є ефективною.

**2.4. Методичні рекомендації вчителям початкової школи щодо
навчання дітей, постраждалих від війни**

За результатами нашого дослідження, пропонуємо основні вимоги, які необхідно дотримуватись вчителю з дітьми в процесі комунікації, навчального спілкування та інформаційних повідомлень.

1. Будь-які засоби спілкування вчителя з дитиною повинні відповідати принципам поваги, гуманного ставлення до неї. В цілому такий принцип досягається завдяки мотиваційному діалогу, який спрямований на формування резильєнтності.
2. У процесі навчальної взаємодії головним орієнтиром для вчителя є здатність «зчитувати» (перцепція) емоційний фон учня і відповідно задавати в будь-якому разі оптимістичний настрій. Діалогічний підхід сприяє формуванню у дітей відчуття гідності людського в людині, формувати почуття соціальної справедливості і солідарності.
3. Вчитель, завдяки тематичного наративу «Як вибудувати повноцінне життя в складних умовах» задає учням стратегію навчитися реально брати відповідальність долати будь-які труднощі життя. Завдання вчителя – показувати наслідки тієї чи іншої дії, говорити, у чому учень виграє, а що втрачає у кожному випадку, і допомагати йому робити вибір.
4. Діалог вчителя і учнів моделюється на мотивації перемоги, впевненості, що зло буде покаране. Вчитель наводить приклади, як здатність біді сказати «Ні! Я не піддамся твоїй силі. Я сильніший тебе!».
5. Найголовніше, щоб вчитель допоміг учню розпізнати вольове, тобто усвідомлене керування своєю поведінкою як ознаку непереможної сили, і імпульсивній, не здатної усвідомлювати, що і як відбувається як ознак слабкості.
6. Учитель навчає розуміти іншого та себе в різних екстремальних ситуаціях, він пояснює на чому ґрунтуються його рішення, наводить приклади, як знаходити спосіб задовольняти інтереси обох, домовлятися, разом вирішувати.
7. Важливою складовою в розвитку резильєнтності є поведінка вчителя в різних скрутних ситуаціях, тобто не піддаватися паніки, вміти зберігати та встановлювати соціальні зв'язки за особливостями ситуації, зберігати самосвідомість, вірити в свої сили та сили дітей.

Висновки до другого розділу

За результатами проведеного дослідження можемо зробити такі висновки:

1. За результатами діагностування, встановлено, що високий рівень самоконтролю виявлено у дівчаток, які не перебували в зоні бойових дій та у дівчаток, які є вимушеними переселенцями. За результатами методики «Агресивна поведінка» Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова виявлено, що найменші показники агресивної поведінки є у дітей, які не перебували в зоні бойових дій, а найбільший показник агресії в дітей, що перебували в зоні бойових дій. Показники самоконтролю у хлопців менший ніж у дівчат, але показник рівня тривожності переважно високий у всіх групах, не залежно від статі.
2. За результатами дослідження визначено, чим вищий рівень прояву імпульсивної поведінки (нестриманості) і високого та середнього рівня агресивності, тим нижчий рівень адапційної поведінки дітей молодшого шкільного віку.
3. За отриманими показниками виявлено, що високий рівень самоконтролю мають діти, які є вимушені переселенці (5%) та діти що не перебували в зоні бойових дій (5%), а діти що перебували в зоні бойових дій показали більш низький рівень самоконтролю (4%). Результати середнього рівня самоконтролю показали ті ж самі результати, діти що не перебували в ЗБД та діти що є вимушеними переселенцями показали більш високий рівень самоконтролю (42%, 36%) ніж діти, що перебували в ЗБД (32%). А от за результатами низького рівня самоконтролю діти що перебували в ЗБД показали найвищий результат (62%) ніж діти що не перебували в ЗБД (53%) та діти, що є вимушені переселенці (59%). Такі показники доводять той факт, що діти які перебували в ЗБД є більш травмованими ніж діти які не перебували в ЗБД.
4. Також було зроблено статистичну обробку даних за критерієм рангової кореляції Спірмена. За аналізом цих розрахунків ми виявили, що у всіх трьох визначених групах дітей спостерігається взаємно протилежний

зв'язок між показниками агресивності та самоконтролю. Але данні не мають високої розбіжності, що говорить про те, що діти в ситуаціях напруги не стримують своїх емоцій. Найбільш виразним протилежним зв'язком є показники групи дітей що перебували в зоні бойових дій. Це може свідчити про те, що діти в нових умовах мирного життя більш ввічливо ставляться до гармонійних стосунків.

5. Не можна не відмітити, що під час проведення методик діти проявляли уникнення. Більша частина дітей займало цю позицію, що може свідчити про страх, тривожність відчуття втрати.
6. За результатами діагностування на завершальному етапі відстежується позитивне зростання самоконтролю дитини в скрутних ситуаціях життя.

ВИСНОВКИ

Дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців засвідчують, діти які перебувають в умовах війни потрапляють в стан розладу емоційної сфери та утворення невротизму. Означене обумовило науково-пошуковий та практичний інтерес дослідити можливості надання допомоги дітям, що проживають в умовах війни. Тема дослідження: «Психологічні особливості проведення соціально-психологічного тренінгу (СПТ) для дітей, травмованих наслідками війни». За результатами проведеного дослідження, ми визначаємо такі основні положення нашої роботи.

1. Теоретико-методологічним засновником тренінгу є К. Левін, який створив Т-групу та визначив функціональне його призначення. Найголовніша цінність теорії тренінгу є запропоновані К. Левіним та П. Граббе десяти принципів: 1) до тренінгу приймаються для навчання так звані «нормальні» і «ненормальні» особи так як межі між освітою, терапією та реабілітацією практично не має; 2) процеси навчання і перевиховання по суті подібні до змін у культурі; 3) експериментування є найкращий шлях запам'ятовування; 4) соціальна дія, так само як і фізична, зумовлена сприйманням»; 5) наявність знань не гарантує зміни в поведінці; 6) некоректні стереотипи та упередження базуються на минулому досвіді людини; 7) зміна настрою учасників групи не залежить від когнітивних і поведінкових змін; 8) одночасні когнітивні, ціннісні та поведінкові зміни є запорукою ефективного навчання; 9) засвоєння нових цінностей і переконань не можна чітко визначити по пунктам; 10) засвоєння нових цінностей і переконань відбувається шляхом відчуття приналежності до групи.

2. СПТ є одним із різновидів тренінгу, але має і різницю, яка полягає у розвитку психічної гнучкості і проявляється в здатності спілкуватися в діалогічному стилі.

3. Діти молодшого шкільного віку відповідають нормативності бути залученими в СПТ з метою розвитку вмій долати труднощі у спілкуванні, які виникають з причин розладу емоційного фону.

4. В нашому дослідженні психологічна допомога дітям, травмованих наслідками війни, відбувалась в СПТ з розвитку резильєнтності як потенціалу віднолюваності психіки дитини. В емпіричному дослідженні прийняли участь 30 учнів молодших класів з різним досвідом перебування у воєнних діях агресора – це діти, які мають досвід зони бойових дій (7), діти, які стали вимушеними переселенцями (13), діти, які не мали досвіду перебувати в зоні бойових дій (10).

5. Для виявлення емоційного розладу у дітейбули використані методики «Агресивна поведінка» Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова, «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора, шкала «Високий самоконтроль – низький самоконтроль» (Чинник Q₃ з модифікованого варіанту дитячого особистісного опитувальника Р.Кеттела). Було встановлено, що діти, які перебували в зоні бойових дій найбільше постраждали, так як у них виявився високий рівень агресії (53%), тривожності та відносно від іншої групи дітей – це вимушених переселенців та тих, які не перебували в активних зоні воєнних дій, низький рівень самоконтролю в ситуаціях напруження (59%, 53%).

6. На підставі теоретичного дослідження та аналізу тестування дітей була розроблена дослідно-емпірична програма «Розвиток резильєнтності в СПТ як відновлення потенціалів психіки дитини молодшого шкільного віку в часи війни» мета якої визначається розвитку стресостійкості.

7. За результатами виміру показників емоційного стану дитини на завершальному етапі були визначені позитивні зрушення щодо здатності дитини усвідомлено управляти внутрішніми почуттями в життєдіяльності. Ці показники фіксують на 6 -9 % майже у всіх групах дітей (діти, що перебували в зоні бойових дій, діти, що стали вимушеними переселенцями, діти які не були в зоні активних воєнних дій).

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Почуття гідності у духовному розвитку особистості. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Київ, 2008. Вип. 12. С. 5–18.
2. Гапоненко Л.О. Види рефлексії у рольовій комунікації педагогів спеціальної освіти. *Інклюзія і суспільство* № 1. 2022. С. 22-28. URL. : <https://journals.kpdi.in.ua/index.php/inclusion-society/article/view/5/3>
3. Гапоненко Л.О., Чаркіна О. А. Модель рефлексивно-рольового тренінгу материнської комунікації з дітьми в умовах війни. *Наукові перспективи* 3(33) 2023. С. 324-338. URL. : <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/4195/4218>
4. Главінська О.Д. Вплив низької навчальної успішності на становлення самооцінки школяра : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2002. 17 с.
5. Гречуха І.А. Особливості роботи над професійно-орієнтованими завданнями з курсу «Основи психологічного тренінгу Професійно-орієнтовані завдання з психології: Навчальний посібник. За ред. О.Л.Музики. 3-тє вид., перероб. і доп. Житомир: Вид-во ЖДУ ім.. І.Франка, 2010 С. 319-346. URL. : <https://core.ac.uk/download/pdf/42971978.pdf>

6. Гуцало В.П. Формування особистості молодшого школяра. 2021. URL. : https://wiki.cuspu.edu.ua/index.php/%D0%93%D1%83%D1%86%D0%B0%D0%BB%D0%BE_%D0%92%D0%9F_6.4._%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%B0
7. Дев'ять порад від психолога. *Методичні рекомендації, які допоможуть натренувати в собі резильєнтність*. Склала В. Паробій. 2023. URL. : <https://osvitanova.com.ua/posts/5185-10-porad-vid-psykholoha-iaki-dopomozhut-natrenuvaty-v-sobi-rezylientnist>
8. Е. Еріксона *Періодизація розвитку особистості* URL : https://stud.com.ua/87479/psihologiya/periodizatsiya_rozvitku_osobistosti_rozrobлена_eriksonom
9. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с. URL. : https://lib.iitta.gov.ua/721627/1/%D0%97%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BA%D0%BE%D0%B2_2020_%D0%BE%D0%BA.pdf
10. Коновальчук І.М. *Труднощі в навчальній діяльності молодших школярів як чинник їх конфліктів з батькам. Формування дидактичної компетентності педагогів дошкільної та початкової освіти: збірник науково-методичних праць*. за заг. ред. В.Є. Литнєва, Н.Є. Колесник, Т.В. Наумчук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2015. – С. 226
URL.: http://eprints.zu.edu.ua/20524/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D1%83%D0%BA_%D0%86.%D0%9C._%D0%A2%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BD._%D0%B2_%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87._%D0%B4-

- [%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BC%D0%BE%D0%BB.%D1%88%D0%BA.%D1%8F%D0%BA%D1%87-%D0%BA%D1%97%D1%85%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D1%82.2014.PDF](#)
11. Левін К. Теория поля в социальных науках. URL. : <https://www.klex.ru/epo>
12. Майндфулнес – це засіб і інструмент боротьби із стресом. URL. : <https://uccbt.com.ua/majndfulnes/>
13. Максименко С. *Емоційний розвиток дитини* Упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. 2003. 112 с. URL. <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b7393b7f-12a4-4daf-9d2a-cdc1cf35fb28/content>
14. Москаленко Л. С. Психологічні умови становлення соціального статусу молодшого школяра. Дисертація на здобуття наукового ступеню кандидата психологічних наук. 19.00.07. Київ. 2016. <https://lib.iitta.gov.ua/107194/3/%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9B.%D0%A1..pdf>
15. Психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку
URL: <http://sanschool11.org.ua/wp-content/uploads/2013/11/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA-%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D1%96%D0%BA%D1%83.pdf>
16. Савчин М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлюваності особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderni*

aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. С. 304- 453 URL. :
<http://perspectives.pp.ua/public/site/mono/mono-31.pdf>

17. Садова І. І. Психологічні чинники виникнення конфліктів у системі «вчитель-учні» початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія» Київ., 2009. 20 с.
18. Семенова А.В. Розвиток професійної компетентності фахівців засобами парадигмального моделювання (інтерактивний тренінг) : навч.- метод. посібник. Одеса, 2006. 130 с.
19. Соціально-психологічний тренінг формування дитячо-батьківських стосунків та емоційної взаємодії вчителя з дитиною у контексті роботи соціального працівника URL: <https://op.ua/pedclass/naukova-stattya/socialno-psihologichniy-trening-formuvannya-dityacho-batkivskih-stosunkiv-ta-emociynoyi-vza-modiyi-vchitelya-z-ditinoyu-u-konteksti-roboti-socialnogo-pracivnika>
20. Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології. 2023. URL. :
<http://psychology.univer.kharkov.ua/dist2020/materialy/Ianovska/konspekt.pdf>
21. Стивен Гейдз *10 порад, як захистити ментальне здоров'я* URL. :
<https://vogue.ua/article/beauty/byuti-gid/10-porad-yak-zahistiti-mentalne-zdorov-ya-48477.html>
22. Тренінги для молодших школярів URL: <https://wkrolik.com.ua/treningi-dlya-molodshix-shkolyariv/>
23. Чернобровкін В.М., Морозова О.Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. URL . :
<https://ekmair.ukma.edu.ua/items/fc7e4f18-b388-4ffd-844e-05ba82e8f23b>
24. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник.

Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с. URL. :

<https://lib.iitta.gov.ua/732913/1/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>

25. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків.: Прапор, 2007. 640 с URL. : https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf
26. Cicchetti, D. & Garmezy, N. (1993). Milestones in the development of resilience. *Development and Psychopathology*, 4, P. 497-783
27. Jablonski, H., Kjeldmand, D., & Salinsky, J. (2013). Balint groups and peer supervision. In *Clinical Uncertainty in Primary Care* (pp. 73-93). Springer, New York, NY.
28. Van Roy, K., Marché-Paillé, A., Geerardyn, F., & Vanheule, S. (2017). Reading Balint group work through Lacan's theory of the four discourses. *Health*, 21(4), 441-458.
29. Weigel, R. G. (2002). The marathon encounter group--vision and reality: Exhuming the body for a last look. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 186-198.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Методика розроблена Є.П. Ільїним і П.А. Ковалевим і спрямована на виявлення стриманості – нестриманості і типу агресивної поведінки.

Інструкція. На кожне твердження в матриці потрібно дати відповіді "так" (ставиться знак "+") або "ні" (ставиться знак "-").

Текст опитувальника

1. Я не можу втриматися від грубих слів, якщо хтось не згоден зі мною.
2. Іноді я пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я ніколи не драгуюся настільки, щоб кидатися предметами.
4. Я рідко даю здачі, якщо мене вдарять.
5. Часом я в різкій формі, вимагаю поваги до моїх прав.
6. Від злості я часто мовчки посилаю прокляття моєму кривднику.
7. Я можу згадати випадки, коли я був (а) настільки злий, що хапав (а) ліпшу під руку річ і ламав (а) її.
8. Якщо я розлючуся, я можу вдарити людину.
9. Якщо хтось драгує мене, я готовий сказати все, що про нього думаю.
10. При виникненні конфлікту на роботі я найчастіше "розряджається" в розмовах з друзями і близькими.
11. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю по столу кулаком.
12. Якщо я повинен (на) для захисту своїх прав застосувати фізичну силу, то я так і роблю.
13. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
14. Я часто розповідаю вдома про недоліки по службі, які критикують мене.
15. З досади я можу штовхнути ногою все, що підвернеться.
16. У дитинстві мені подобалося битися.
17. Я часто просто погрожую людям, хоча і не збираюся приводити загрозу у виконання.
18. Я часто про себе обмірковую, що мені треба висловити начальнику, але так і не роблю цього.
19. Я вважаю непристойним стукати по столу, навіть якщо людина дуже сердита.
20. Якщо той, хто взяв мою річ, не віддає її, я можу застосувати силу.
21. У суперечці я часто починаю сердитися і кричати.
22. Я вважаю, що засуджувати людину "за очі" не дуже етично.
23. Не було випадку, щоб я зі злості що-небудь зламав.
24. Я ніколи не застосовую фізичну силу для вирішення спірних питань.
25. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до сильних виразів.
26. Я не пліткую про людей, навіть якщо вони мені дуже не подобаються.
27. Я можу так розсверіпити, що буду трощити все підряд.
28. Я не здатний (на) вдарити людину.
29. Я не вмю "поставити людину на місце", навіть якщо він цього заслуговує.
30. Іноді я про себе обзиваю начальника, якщо залишаюся незадоволений його рішенням.
31. Мені не подобаються люди, які зганяють зло на своїх дітях, роздаючи їм потиличники.
32. Люди, які постійно переводять вас, варті того, щоб їх вдарити.
33. Розлютившись, я намагаюся не ображати інших.
34. Після неприємностей на роботі я часто скандалю будинку.

35. Коли я дратуюся, то, йдучи, ляскаю дверима.
36. Я ніколи не любив (а) битися.
37. Я буваю грубуватий (а) з людьми, які мені не подобаються.
38. Якщо в транспорті мені віддали ногу, я про себе лаюся всякими словами.
39. Я завжди засуджую батьків, що б'ють своїх дітей тільки тому, що у них поганий настрій.
40. Краще переконати людину, ніж фізично примушувати її.

Для зручності підрахунку набраних балів доцільно мати 4 ключа, які за розмірами і формою точно повинні відповідати бланку відповідей (опитувальній матриці), а в місці зазначених вище відповідей – вирізані віконечка, де можна вписувати відповідний ("+" чи "-").

Підраховуються як плюси, так і мінуси.

Ключ

За кожну відповідь, котра відповідає нижче зазначеному ключу нараховується 1 бал. Відповіді "так" на питання 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37 і "ні" – на 25, 29, 33 свідчать про схильність опитуваного до **прямої вербальної агресії**.

Відповіді "так" на питання 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34, 38 і "ні" – на 22, 26 – про схильність до **непрямої вербальної агресії**.

Відповіді "так" на питання 7, 11, 15, 27, 35 і "ні" – на 3, 19, 23, 31, 39 – про схильність до **непрямої фізичної агресії**.

Відповіді "так" по позиціях 8, 12, 16, 20, 32 і "ні" – на 4, 24, 28, 36, 40 – про схильність до **прямої фізичної агресії**.

Висновки

Чим більша сума набраних балів, тим вищою у даної людини є схильність до агресії. Якщо сума балів за пряму і непряму фізичну агресію, а також пряму вербальну агресію ≥ 20 , то можна стверджувати про нестриманість досліджуваного; якщо ж сума балів ≤ 10 , то навпаки, мова може йти про високі показники стриманості (витримки).

Додаток Б

Опитувальник ауто- і гетероагресії. Методика розроблена Є.П. Ільїним для визначення спрямованості агресії на себе або на інших.

Інструкція. Зараз я зачитаю низку положень, що стосуються вашої поведінки. Якщо вони відповідають наявній у вас тенденції реагувати саме таким чином, то у відповідній клітинці реєстраційного бланку поставте знак "+", якщо ні, то знак "-".

Текст опитувальника

1. Я не можу втриматися від грубих слів на свою адресу, якщо допускаю помилку в якійсь важливій для мене справі.
2. Часом я вимагаю в різкій формі, щоб поважали мої права.
3. Коли у мене щось не виходить в спільній роботі з іншими, я перш за все лаю себе, а не партнерів.
4. Від злості я часто посилаю прокляття своєму кривднику.
5. При виникненні конфлікту з іншими людьми я найчастіше звинувачую себе.
6. Якщо хто-небудь мене дратує, я готовий (а) сказати все, що про нього думаю.

7. Я часто проклинаю себе за те, що зробив (а) не те, що хотів.
8. Коли на мене кричать, я теж починаю кричати у відповідь.
9. Іноді я висловлюю досаду на себе якоюсь фізичною дією (вдаряю себе по стегну, по лобі тощо).
10. Я часто просто погрожую людям, хоча і не збираюся її виконувати.
11. Якщо я роблю вчинок, який здається мені негідним, я довго картаю себе, не соромлячись при цьому у висловлюваннях на свою адресу.
12. Я не можу втриматися від грубих слів, якщо хтось не згоден зі мною.
13. Якщо я роблю якусь дурість, то лаю себе останніми словами.
14. У суперечці я починаю сердитися і кричати.
15. Коли хтось не віддає мені борг, я звинувачую насамперед самого себе: так мені, дурневі, й треба.
16. Я буваю грубуватий з людьми, які мені не подобаються.
17. Посварившись з кимось, я ніколи не звинувачую себе.
18. Я не вмію "поставити людину на місце", навіть якщо вона цього заслуговує.
19. Навіть якщо я злюся на себе, я не вдаюся до сильних висловлювань на свою адресу.
20. Яким би я не був злим, я намагаюся не ображати інших.

Ключ до опитувальника

Шкала аутоагресії: загальний показник визначається за сумою балів при відповідях "так" у пунктах 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 і відповідях "ні" у пунктах 17 і 19.

Шкала гетероагресії: нараховується по 1 балу за відповіді "так" у пунктах 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 і відповіді "ні" у пунктах 18, 20.

За результатами порівняння отриманих балів у кожній шкалі, психолог робить висновок про те, який вид агресії більш виражений у даної людини.

Шкала «Високий самоконтроль – низький самоконтроль».

(Чинник Q3 з модифікованого варіанту дитячого особового запитальника Р. Кеттела).

Бланк опитувальника:

1	а) швидше тобі б сподобалося працювати на кондитерській фабриці	або	б) бути вчителем
2	а) коли хлопці в класі галасують, ти завжди сидиш тихо	або	б) ти галасуєш разом з ними
3	а) ти віддаєш перевагу друзям, які люблять побалуватися, побігати, пустувати	або	б) тобі подобаються серйозніші
4	а) більш охоче ти зараз ходив би в школу	або	б) поїхав подорожувати в автомобілі
5	а) який вчитель тобі сподобався б більше: м'який, поблажливий	або	б) строгий
6	а) у вільний час ти краще пішов би в кіно	або	б) став садити дерева у дворі
7	а) ти більш охоче розповіси мамі про свої шкільні справи	або	б) про прогулянку, екскурсію
8	а) тобі більше подобається, коли ви з хлопцями розповідаєте щось один одному	або	б) тобі більше подобається грати з ними
9	а) більш охоче ти пішов би на урок	або	б) поглянув би спортивні змагання
10	а) чи буває тобі важко в школі	або	б) тобі легко в школі

Інструкція:

Дорогі учні, ми проводимо вивчення самоконтроля школярів. Пропонуємо вам анкету з низкою запитань. Тут не може бути «правильних» або «неправильних» відповідей. Кожен з вас вибере ту відповідь, яка найбільш лічить. Питання складаються з двох частин – а) і б), розділених словом «або». Читаючи питання, вибирайте ту частину, яка лічить більше. У бланку для відповідей проти кожного номера питання ставте букву вибраного вами варіанту відповіді. Наприклад, 1а), 2б), 3а) і так далі

Обробка отриманих результатів:

Отримані результати за даною шкалою обробляються аналогічно попереднім (див. Шкала «товариськість-замкнутість»).

Ключ: 1б, 2а, 3б, 4а, 5б, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б.

Інтерпретація

1 – 3 стіна (низькі значення чинника): низький самоконтроль, погане розуміння соціальних нормативів.

8 – 10 стенов (високі значення чинника): високий самоконтроль, хороше розуміння соціальних нормативів.

Високі показники за шкалою можуть бути розцінені як краща соціальна пристосованість, успішніше опанування вимог довколишнього життя. Такі діти контролюють свої емоції і поведінку, доводять справу до кінця, діють по усвідомленому плану, можуть бути ефективними лідерами.

Низькі показники свідчать про невміння контролювати свою поведінку відносно соціальних нормативів, поганій організованості, недисциплінованості, неухважності до інших, поганій соціальній пристосованості, внутрішньої конфліктності.

Зведена таблиця вивчення рівень самоконтролю дітей молодшого шкільного віку

№	П.І. учня 5В класу	Показник самоконтролю	Рівень самоконтролю
1.	Бабіч М.	3	Н.р.
2.	Бабенко К.	7	С.р.
3.	Баландіна К.	7	С.р.
4.	Березовський М.	2	Н.р.
5.	Бодильников В.	1	Н.р.
6.	Бульба М.	3	Н.р.
7.	Гладкочуб К.	2	Н.р.
8.	Горелишева К.	2	Н.р.
9.	Господаренко О.	1	Н.р.
10.	Гузь Є.	5	С.р.
11.	Єпіфанов О.	2	Н.р.
12.	Жулай Я.	2	Н.р.
13.	Ігнатенко Б.	1	Н.р.
14.	Кожанов М.	5	С.р.
15.	Коньков О.	4	С.р.
16.	Кузьменко К.	3	Н.р.
17.	Латоша Д.	5	С.р.
18.	Панасюк С.	6	С.р.
19.	Переп'ятенко В.	2	Н.р.
20.	Руденко І.	2	Н.р.
21.	Сивоконь П.	3	Н.р.
22.	Сініцина К.	7	С.р.
23.	Склярєнко С.	3	Н.р.
24.	Склярєнко М.	5	С.р.
25.	Слукін Р.	5	С.р.
26.	Тунгускова К.	3	Н.р.
27.	Тян І.	7	С.р.
28.	Тян С.	2	Н.р.
29.	Хлебніков М.	5	С.р.
30.	Шуліка Т.	5	С.р.