

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ НАУК І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітньо-кваліфікаційний рівень - бакалавр
на тему:
**«ВНУТРІШНЬОСІМЕЙНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНС У ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

Виконала: студентка 4-го року навчання,
напряму підготовки
6.030102 Психологія

Григор'єва Анна Георгіївна

Науковий керівник: Чернобровкіна В. А,
доктор психологічних наук, доцент

Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота захищена з
оцінкою « _____ »

Секретар ДЕК _____

« ____ » _____ 2020 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНС ДІТЕЙ В ЗАРУБІЖНІЙ ТА ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....	7
1.1 Конструкт «резилієнс» та його зв'язок з суміжними психологічними поняттями. Історія дослідження феномену резилієнс, підходи до його розгляду.....	7
1.2 Психологічні особливості молодшого шкільного віку в контексті феномену резилієнс.....	21
1.3 Чинники середовища та їх вплив на формування резилієнс дитини.....	25
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛІЄНС У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВНУТРІШНЬОСІМЕЙНИМИ ЧИННИКАМИ.....	33
2.1 Методи і методики психодіагностики резилієнс у дітей та дорослих. Методи вивчення впливу сімейних чинників.....	33
2.2 Інтерпретація та аналіз результатів дослідження.....	38
2.2.1 Результати психодіагностики резилієнс у дітей молодшого шкільного віку.....	38
2.2.2 Результати вивчення сімейних чинників у дітей молодшого шкільного віку.....	46
2.3 Дослідження взаємозв'язків внутрішньосімейних чинників із резилієнс дітей молодшого шкільного віку.....	54
Висновки до розділу 2.....	62
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНС У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СІМЕЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	64
3.1 Підходи до розвитку резилієнс.....	64
3.2 Стратегії і вправи для розвитку резилієнс у дітей молодшого шкільного віку.....	66
Висновки до розділу 3.....	84
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ.....	96

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій завжди була цікава і привертала увагу дослідників, що вивчали різні аспекти людського життя – психологів, соціологів, соціальних працівників, педагогів та медиків. Резилієнс як особливість людської психіки набуває великого значення в дитячі періоди розвитку, зокрема – в молодшому шкільному віці, коли дитина опиняється в абсолютно новому для неї середовищі - середовищі освітньої організації, що викликає стресові стани.

Для дітей молодшого шкільного віку типовими важкими життєвими ситуаціями стають труднощі в опануванні новою діяльністю, необхідність впоратися з навчальним навантаженням, складність відповідати очікуванням з боку батьків і педагогів або однолітків, зміна колективу.

Проблема резилієнс особистості з 70х років XX століття є предметом дослідження багатьох зарубіжних (Дж. Боннано, С. Мадді, Е. Мастен, Е. Вернер та Р. Сміт, К. Коннора, Дж. Девідсон), а пізніше – і вітчизняних психологів (Н. Гусак, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна, С. Богданов, О. Бойко). Втім, в Україні наразі небагато досліджень, що освітлюють саме сімейні чинники розвитку резилієнс на різноманітній вибірці родин.

Актуальність даного дослідження полягає в необхідності визначення внутрішньосімейних детермінант розвитку резилієнс у дітей молодшого шкільного віку, в тому числі особливостей психічної регуляції значимого дорослого.

Ступінь дослідженості проблеми. У психологічних дослідженнях до 50х років XX століття років резилієнс розглядали психоаналітики у контексті захисних механізмів несвідомого (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Холл і Г. Ліндсей), [38, 42] з 1960-х – усвідомлених стратегій коупінгу (Р. Лазарус, Е. Фрайденберг і Р. Льюїс), [48, 39] з 1980-х – захисних факторів та факторів ризику (Е. Мастен, Е. Вернер та Р. Сміт) . [79, 77, 54]

Сучасні дослідження зосереджені на пошуку механізмів, чинників та індикаторів резилієнс у біологічних і соціальних системах. Значна кількість досліджень у 80х роках була націлена на розуміння того, що захисні фактори формуються у компетенціях батьків, а отже – і їхніх дітей.

Об'єкт дослідження – резилієнс у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження - особливості впливу внутрішньосімейних чинників на розвиток резилієнс у дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу внутрішньосімейних факторів формування резилієнс у дітей молодшого шкільного віку, в тому числі прослідкувавши зв'язок рівня розвитку резилієнс дітей з особливостями особистості їх значимого дорослого, а також розробити практичні рекомендації для розвитку резилієнс у дітей молодшого шкільного віку для використання в межах родини.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми визначення поняття резилієнс у історії психології. Прослідкувати розвиток досліджень цього феномена з витоків до актуального стану.
2. Охарактеризувати психологічні особливості молодшого шкільного віку, які стосуються розвитку резилієнс. Розкрити наявні точки зору класичних та сучасних психологів на формування резилієнс у дитячому віці.
3. Емпірично дослідити рівень розвитку резилієнс у вибірці дітей молодшого шкільного віку, їх сімейної ситуації, а також історії подій життя їх матерів, рівень їх адаптації.
4. Простежити та проаналізувати наявність зв'язків між особливостями психічної адаптації матері, сімейними чинниками та рівнем розвитку резилієнс у дітей молодшого шкільного віку.

5. Розробити та обґрунтувати психолого-педагогічні рекомендації для батьків з метою розвитку резилієнс у дітей.

Гіпотези дослідження:

Гіпотеза 1. Існує зв'язок між рівнем резилієнс у дитини та рівнем резилієнс у матері.

Гіпотеза 2. Порядок народження, наявність сиблінгів, проживання у повній чи неповній сім'ї, спілкування зі старшим поколінням мають вплив на розвиток резилієнс у дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза 3. Кількість пережитих значимим дорослим потенційно травмуючих подій та рівень стресу, що значимий дорослий переживає, мають вплив на резилієнс дитини молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наявних науково-психологічних досліджень, в тому числі дисертацій, монографій, статей, посібників, що стосуються теми резилієнс, адаптації, стресу, вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку, за допомогою баз даних eKMAIR, пошукової системи Google Scholar, матеріалів Наукової Бібліотеки Національного університету «Києво-Могилянська академія».

Емпірична частина дослідження здійснена з використанням наступних методик:

1. Перелік життєвих подій для дорослих [76];
2. Форма самооцінки самопочуття (JHSPH IRB 9782. V2. 10/10/19. Self-Assessment Form) для дорослих;
3. Опросник резильєнтности (жизнестойкости) Центру психічного здоров'я і психосоціальної реабілітації Національного університету «Києво-Могилянська академія» для дітей;

4. Шкала резилієнс для дітей та молоді [44];
5. Коротка шкала резильєнтності (для дорослих) [71];
6. Шкала резилієнс для дітей та молоді – опитник для найбільш обізнаної людини [44].

Структура та обсяг дипломної роботи. «Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (83 найменування), додатків (6). Загальний обсяг дипломної роботи викладено на 102 сторінках, основний зміст - 88 сторінок».

База проведення наукового дослідження.

Пошук вибірки відбувався за допомогою розміщення оголошень в соціальних мережах Facebook, в тому числі у спільнотах для спілкування батьків. Вибірка складається з 80 людей, серед них діти молодшого шкільного віку (6-10 років) та їх матері. Загалом – 40 матерів та 40 дітей.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНС ДІТЕЙ В ЗАРУБІЖНІЙ ТА ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Конструкт «резилієнс» та його зв'язок з суміжними психологічними поняттями. Історія дослідження феномену резилієнс, підходи до його розгляду

Резилієнс, на думку сучасних учених, - це адаптивна відповідь психіки на різноманітні труднощі, - від поточних повсякденних негараздів до життєво важливих змін.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), резилієнс - «це здатність відносно добре справлятися (англ., to cope) з важкими ситуаціями, особиста ресурсність». В україномовній та російськомовній психологічній літературі поняття resilience (резилієнс) застосовується у зв'язку з дослідженнями проблеми психологічних наслідків травматичного стресу, втрат та інших лих. При цьому з трьох різновидів психологічних наслідків травматичного стресу, до яких відносять розлад (тобто безпосередньо травму), стійкість і зростання, резилієнс співвідносять саме зі стійкістю [15] .

Поняття «resilience» на сьогодні широко застосовується у психології, медицині, соціальних і поведінкових науках й у широкому сенсі вказує на здатність різних систем (організму, психіки, групи, соціальної спільноти) зберігати психічне здоров'я в несприятливих умовах [49].

У психології наразі прийнято розділяти поняття резилієнс і відновлення після втрати або травми. Відновлення пов'язано з тимчасовим перериванням нормального функціонування таким станом, який характеризується як прикордонне з психопатологією, і поступовим поверненням до нормального стану, що передує потенційно травмівній події. Резилієнс, навпаки, дозволяє підтримувати стійку рівновагу, позитивно адаптуватися [24] .

На основі напрацювань Дж. Бонанно, К. Коннора, Дж. Девідсона, сучасні українські дослідники приходять до висновку, що нині цей термін слід розглядати у зв'язку з питаннями впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності до нормального функціонування людини чи соціальної системи (сім'ї, громади, організації) внаслідок такого впливу. Вони переконують, що «резилієнс є здатністю людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їхніх соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій» [5].

Наразі немає єдиного еквіваленту поняття *resilience* в українській мові, а отже, в цьому дослідженні ми вважаємо доречним вживати слово «резилієнс», одночасно залишаючи використовуючи суміжні поняття там, де цього вимагає точність передання даних досліджень.

Одним з таких суміжних понять є поняття життестійкості. С. Мадді розглядав феномен «життестійкості» (*hardiness*) з точки зору цілісного підходу до особистості. Дослідження С. Мадді і С. Кобейса продемонструвало структуру установок і умінь, що сприяють перетворенню ситуації стресу в ситуацію прояву своїх можливостей, а так само визначило, що життестійкість - *особистісна характеристика*, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і відображає три життєві установки: залученість, впевненість в можливості контролю над подіями, а також готовність до ризику.

- Залученість (*commitment*) визначається як «переконаність в тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості».
- Контроль (*control*) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не

абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

- Прийняття ризику (challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які з'являються цього з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Цей компонент дозволяє особистості залишатися відкритою навколишнього світу і приймати події, що відбуваються як виклик і випробування [50] .

Мадді, виходячи зі своїх досліджень, прийшов до висновку про те, що *hardiness* - це інтегральна *особистісна риса*, яка відповідальна за успішне подолання особистістю життєвих труднощів. [50]

Проаналізувавши різні підходи та контексти до визначення «резилієнс», вчені констатують наявність певного протиріччя між конотацією поняття як особистісної властивості та як динамічного процесу. Контекст «життєстійкість» є нечутливим до вже знайдених механізмів резилієнс, а контекст «життєздатність» - надто широкий щодо системних зв'язків резилієнс на всіх рівнях життєздатності. Сучасними дослідниками пропонується застосовувати поняття «резилієнс» для позначення динамічного процесу в контекстах адаптації або саморегуляції [18] .

Зазвичай розуміння поняття резилієнс включає різні можливості людської психіки, почасти описувані як «вміння бути гнучким, але незламним», вміння бути пружним до стресорних факторів, а в деяких випадках зазначається можливість вдосконалення особистості внаслідок успішно пережитих життєвих труднощів. Визначення резилієнс з точки зору Американської Психологічної Асоціації звучить як «процес і наслідок успішної адаптації до важких подій

життя чи «викликів», особливо через психічну, емоційну чи поведінкову гнучкість та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог» [61] .

Втім, це визначення не до кінця відображає складність феномену резилієнс. Детермінанти резилієнс включають сукупність біологічних, психологічних, культурних та соціальних факторів, які взаємодіють між собою, і таким чином формується унікальний спосіб реагування індивіда на стресовий досвід.

Сучасні дослідження зосереджені на пошуку механізмів, чинників та індикаторів резилієнс у біологічних і соціальних системах. Найчастіше в літературі резилієнс визначають як:

- Збереження здатності до позитивної адаптації, не зважаючи на значний досвід стресових ситуацій [54];
- збереження стану психологічного благополуччя, попри потенційно травматичні події;
- компетентне психологічне функціонування в умовах стресу і здатність долати незгоди [52];
- здатність до адекватної та конструктивної оцінки складних подій;
- вміння самостійно долати проблеми [23].

У процесі визначення феномену резилієнс важливим є розуміння того, чи розглядаємо ми його як рису особистості, як процес чи як результат – хоча почасти у дослідженнях можна зустріти поєднання цих підходів.

Коментуючи проблеми термінології, Енн Мастен пропонувала відрізнити *resiliency*, коли йдеться про сталу особистісну рису, та *resilience*, якщо йдеться про процес реагування на стресори. Мастен вважала, що «у майбутній науково-дослідницької діяльності вкрай важливо, щоб дослідники виявляли обережність у використанні термінології, з чітким зазначенням, коли їх робота спрямована на процес, а не на особистісну рису» [51].

Проте, найімовірніше, резилієнс може виражатись різним чином у різних аспектах життя людини – наприклад, коли людина виявляє високий рівень адаптації до стресу на робочому місці, але важко адаптується до змін у міжособистісних стосунках [64] .

На думку вчених Дж. Бонанно та А. Манчіні, більшість людей в своєму житті хоч раз переживають «потенційно травмуючу подію». Важливим в цьому терміні є слово «потенційно», адже це звертає нашу увагу на різницю в реагуванні людської психіки на ту чи іншу ситуацію. В психології вивчення резилієнс зосереджено в тому числі на пошуку особливих особистісних характеристик людей, які успішно адаптувались у житті незважаючи на такі потенційно травмівні фактори, як бідність або ж психічні захворювання батьків [25] .

Початок вивчення резилієнс знаменувався пошуком факторів, що захищають людину від дезадаптивної реакції на стресові події, а також на пошук індивідуальних психологічних відмінностей між людьми з більш та менш високим рівнем адаптації (наприклад, адекватна сомооцінка, навички планування, сприятливі умови сім'ї тощо) [36].

Увагу до резилієнс як до великої теоретичної та науково-дослідної теми в світовому масштабі було привернуто роботами Енн Мастен, присвячені дітям матерів, що живуть з шизофренією [54] .

Наразі історію дослідження резилієнс умовно поділяють на декілька «хвиль».

Перша хвиля досліджень пов'язана з визначенням рис резилентної людини в процесі пошуку умов та захисних факторів, що сприяють розвитку дитини. На цьому етапі М. Раттер, а також Н. Гармезі з колегами описували три рівня захисних факторів:

- 1) Сімейні особливості

2) Індивідуальні психологічні характеристики дітей

3) Особливості соціального середовища [68].

Починаючи з 40х років 20 століття, Н. Гармезі досліджував компетенції в житті людини та прогнози її розвитку в зв'язку з серйозними психічними захворюваннями. В його проекті «Компетентність» проводилось дослідження взаємного зв'язку батьківських компетенцій, несприятливих умов життя та стійкості дітей. Так були вперше в історії психології описані моделі, методи та визначенні понять «компетенція», «задачі розвитку», «захисні фактори» та «резилієнс». У результатах проекту «Компетентність» було показано, що досягнення дорослих і задачі їх розвитку на протязі життя кореняться в дитинстві і юності. Молоді люди, що брали участь в проекті, які продемонстрували резилієнс, мали багато спільного з аналогічними за соціально-демографічними даними успішними однолітками. Вони виявлялися учасниками меншої кількості несприятливих подій протягом часу, мали добрі стосунки з батьками та іншими дорослими, уміло керували пізнавальною активністю, а також хорошими соціально-психологічними навичками та емоційністю. Молоді люди з низьким рівнем резилієнс з числа учасників проекту часто мали виражене неблагополуччя, невиражену здатність до адаптації (внутрішньої або зовнішньої) і, як правило, створювали життєві ситуації, які породжують стрес [40].

Е. Ентоні досліджував групу дітей, батьки яких жили з психіатричними діагнозами – він ставив за мету визначити, які саме фактори, риси або процеси дозволяють цим дітям опиратися проблемам, що так чи інакше пов'язані з хворобою батьків. Він був одним з перших, хто назвав таких дітей «невразливими» [21].

М. Раттер проводив епідеміологічне дослідження, метою якого було довести роль індивідуально-психологічних характеристик індивіда в формуванні резилієнс. Також досліджуючи дітей батьків, що мали психіатричні діагнози, але

не проявляли яскраво виражених ознак дезадаптації, він ставив питання - що саме дозволяє їм не виявляти жодних ознак психологічного або соціального неблагополуччя, незважаючи на постійний патологізуючий вплив хвороби батьків? Раттер висунув гіпотезу, що генетичні фактори грають визначну роль у визначенні індивідуальних відмінностей, розвитку особистісних характеристик і інтелекту дітей. Він також виявив, що шкільне середовище саме по собі є важливим захисним фактором, що формує у дитини такі якості особистості, як зміцнення мотивації досягнення, підвищення їх особистісного зростання та якості соціальних контактів [69].

Значна кількість подальших досліджень у 80х роках була націлена на вивчення захисних факторів на цих трьох рівнях, і таким чином відбувалася концептуалізація поняття резилієнс в той період – через розуміння того, що захисні фактори формуються у компетенціях батьків, а отже – і їхніх дітей.

До другої хвилі досліджень резилієнс відносять дослідження:

Е. Вернер та Р. Сміт [77];

- Д. Фергюссона, Дж. Хорвуд і колег в проекті в м. Крайстчерч, Нова Зеландія з 1977 року по теперішній час) [35];

- в Рочестерському проекті науковим колективом, що очолює Е. Коуен [32];

- Л. А. Сроуфа з співавторами (The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood, 1975 - по теперішній час) [72].

Перше з цих фундаментальних досліджень, присвячених резилієнс, було проведено на Гаваях в 1971 році американськими дослідницями Еммі Вернер і Рут Сміт [77].

В ході цього дослідження Вернер і Сміт ставили за мету зрозуміти, чи здатні діти і дорослі впоратися зі стресом, якщо такий з'являється внаслідок культурного чи соціального перевороту. Для цього з 1955 року ними було

розпочата докладна документація про всіх народжених дітей на о. Гаваї: пологи, травми, умови життя (рівень доходів, професія батьків, кількість дітей у родині), наявність чи відсутність психічних патологій або ж залежної поведінки у батьків. Молоді матері біли опитані після народження дитини і через рік - про характерні риси дитини, звички, рівень соціалізації, обстановку в родині. Діти були періодично психологічно і медично протестовані (у віці 1.5, 10, 18, 32 і 40 років).

Вернер та Сміт поступово виділяли групи людей, які з самого початку життя стикалися з більшою кількістю труднощів, як-от пренатальні або післяпологові ускладнення, дуже низький рівень доходів у родині, малоосвіченість батьків, їхній алкоголізм, часті конфлікти у родині, аб'юзивна поведінка в сторону дітей. Досліджуваних дітей у такій «групі ризику» виявилось близько 30%, і дослідники були впевнені, що за таких початкових умов ці діти приречені на бідність, залежність від наркотиків та алкоголю. Втім, подальші спостереження за «групою ризику» показали, що третина цих дітей, незважаючи на труднощі на початку життя, все-таки успішно адаптувалися в дорослому віці. В своїй книзі «Вразливі, але непереможні» (Vulnerable But Invincible), Вернер та Сміт назвали властивість психіки переживати труднощі «еластичністю психіки» [79, 77].

Останнє з вищеперерахованих досліджень, почате в Міннеаполісі (США), починалось з оцінки характеристик матерів, сімейних умов та обставин, а також батьківських очікувань ще до народження дитини, а вибірка була обрана в міських кварталах з переважно бідними жителями. Надалі оцінка батьків, дітей та спостереження за їх взаємодією проводилось після народження, тричі в віці до 1 року, потім – кожні 6 місяців до віку 2,2 років, далі щорічно до 3-го класу школи, потім три рази між 9 і 13 роками і віком 16, 17,5, 19, 23, 26 і 28 років. На початку дорослого життя і майже до 30 років у учасників проекту оцінювали їх адаптацію і резилієнс.

У дослідженні застосовувалися різні методи: інтерв'ю, спостереження, тестування (бланкові, малюнкові тести), оцінка експертів, причому починаючи з

16 і 17,5 років тести заповнювали тільки молоді люди, а в 23 роки до експерименту були підключені партнери респондентів. Матерям на всіх етапах експерименту пред'являлась шкала несприятливих подій і проводилася оцінка патологічної симптоматики, а починаючи з підліткового віку дітей, вони також заповнювали тест на стресогенні, несприятливі події [72].

Третя хвиля досліджень ознаменувалась вивчення резилієнс на базі все більш популяційно репрезентативних вибірок. Наприклад, на базі дослідницького інституту Search Institute в Канаді було проведено дослідження більш ніж на 350 000 студентів в 600 університетських кампусах, опитаних між 1990 і 1995. У цілому було виділено сорок факторів, які респонденти назвали в числі особливо корисних для роботи в майбутньому і оптимальних в житті. Ці характеристики були згруповані у дві категорії: зовнішні чинники (отримати підтримку, знати і проявляти свої кордони, конструктивно використовувати час) і внутрішні чинники (чесність, відповідальність, цілісність, соціальна компетентність, почуття власної гідності, внутрішнього локусу контролю і здатність вирішувати проблеми). [67] Ми можемо стверджувати, що фокус третьої хвилі перемістився з пошуку механізмів уникнення людиною ризиків на те, як можливо формувати резилентні якості у дитини та розвивати їх. Концептуалізація поняття резилієнс проходила в руслі пошуку психологічних ресурсів особистості, соціальних ресурсів громади та того, яку роль грають перші і другі в формуванні резилієнс особистості [9].

Четверта хвиля зосереджується на демонстрації необхідності розуміння резилієнс як індивідуальної здібності людини знаходити свій шлях до ресурсів психічного здоров'я. Резилієнс розглядається як риса здорового та соціально прийняттого функціонування індивіда [26]. Увага приділяється в першу чергу на такі поняття, як потенціал, ресурси, поведінковий потенціал. Поняття резилієнс концептуалізується через поняття «надія», «підтримуючі стосунки», «включення в соціум» та «сенс життя» [57].

До п'ятої хвилі досліджень у сфері резилієнс ми відносимо дослідження, що проводяться в напрямі екологічного підходу Ю. Бронфенбренера. Яскравим прикладом застосування екологічного підходу до вивчення резилієнс є лонгітюдний експеримент Ф. Мотті-Стефаніді та її колег, що поводить з 2005 року в Афінському університеті.

У цьому дослідженні, окрім традиційних факторів соціального ризику, вивчається вплив економічної кризи в Греції на адаптацію і благополуччя молоді (іммігрантів і неіммігрантів). Вченими було обрано для дослідження дві групи більш ніж 2000 підлітків-мігрантів і їхніх однокласників, громадян Греції. Дослідження почалося, коли учасники були в першому класі, і продовжилося впротягом трьох років - до початку економічної кризи (2005-2007). Дані по другій групі збиралися в 2013-2015 рр., коли економічна криза знаходився в самому розпалі. Проведений етап є частиною проекту «Афінські дослідження адаптації та життєздатності» (Athena Studies of Resilient Adaptation; AStRA) і здійснюється у співпраці з Е. Мастен (Університет Міннесоти, США), Й. Азендорфом (Університет Гумбольдта, Берлін) та Е. Обрадович (Стенфордський університет, США). Проект здійснюється з метою вивчення ролі факторів ризику і резилієнс для розвитку позитивних характеристик в структурі особистості дітей і підлітків. Вчені зосередилися на дослідженні ризиків і ресурсів для адаптації і благополуччя дітей під час економічного спаду. Вперше в лонгітюдному експерименті особливий акцент зроблений на широкому соціальному контексті, в який включені економічний і етнічний чинники [58] .

З початком 1990х років акцент досліджень в області резилієнс змінився з ідентифікації захисних факторів до розуміння самих процесів, за допомогою яких індивіди перемагають труднощі [36] .

Зараз резилієнс розглядають з точки зору найрізноманітніших контекстів, в тому числі у бізнес-організаціях, освіті, збройних силах тощо. Більшість цих

досліджень об'єднані зосередженістю на двох основних поняттях: труднощі та успішна адаптація.

С. Лютар та її колеги звертають нашу увагу на важливість опрацювання даних понять відносно пояснення механізмів резилієнс. Роботи С. Лютар справили сильний вплив на прояснення поняття резилієнс. На її думку, ми потребуємо резилієнс у відповідь на різноманітні труднощі – від поточних рутинних неприємностей до глобальних життєвих несприятливих подій. Лютар та її колеги визначають резилієнс як динамічний процес, за допомогою якого індивіди проявляють успішну поведінкову адаптацію у випадку впливу на них серйозних негараздів, травматичних подій, значних джерел стресу тощо [49] .

С. Хопф також визначав резилієнс з точки зору успішності адаптації індивіда до змін. Іншими словами, людина з достатнім рівнем розвитку резилієнс успішніше «приходить в себе» після впливу стресових факторів різного походження, почасти навіть тих, що несуть в собі позитивні зміни – наприклад, нова робота, народження дитини або шлюб [43] .

С. Карвер, М. Шиер та Р. Девідсон розглядали резилієнс як явище відновлення після довгих, важких негараздів, безпосередньої небезпеки або стресу [29] .

Відомо, що резилієнс може змінюватись з часом так само, як функціонально змінюється процес розвитку та інтеракції індивіда з навколишнім середовищем [45]. Наприклад, високий рівень материнської турботи може бути фактором посилення розвитку резилієнс у дитини раннього віку, проте у підлітковому віці або в ранній юності той самий фактор конфліктує з іншим важливим процесом – процесом індивідуалізації. [70] До того ж, відповідь людської психіки на травматичні або стресові події завжди проходить в інтеракції з іншими людьми, а також з ресурсами, які нам доступні, з культурним середовищем та громадою. Ми вважаємо необхідним брати до уваги той факт, що кожен з цих факторів може

зі свого боку бути більш або менш резилентним, а значить – може або слугувати підтримкою для індивіда, або ні.

Що більше сучасна психологічна наука вивчає резилієнс, то більш ймовірною видається інтеграція концепцій резилієнс у сферу психічного здоров'я, педагогіку та сімейну психологію. Якщо раніше дослідники у сфері психічного здоров'я приділяли найбільше уваги негативним наслідкам травми на індивіда, зараз потенційно можливим є одночасна оцінка та навчання методам посилення резилієнс як внаслідок травми, так і в якості психопрофілактичного заходу. Такий підхід дає нам змогу відійти від дефіцитарної моделі психічного здоров'я до посилення внутрішньопсихічних ресурсів людини, створення нових компетенцій у додаток до роботи з психічною патологією.

На противагу підходу, що ґрунтується на понятті травми та її патологічних наслідках для психічного здоров'я, який розробляли лікарі-психотерапевти, в останні десятиріччя дістав розвиток інший підхід, який акцентує увагу на ресурсах людини і її здатності забезпечити нормальне функціонування навіть за несприятливих обставин. Причинами розвитку цього напрямку в сучасній психології стала все більша кількість емпіричних даних про людей, які в дуже складних і несприятливих умовах залишалися психічно здоровими.

Ось ще деякі піходи до визначення резилієнс:

Резилієнс як риса особистості/навичка:

- Резилієнс є здатністю дорослої людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події (як-от смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю), утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді. [24]
- Психологічний резилієнс може визначатись як здатність індивіда протистояти і адаптуватися до несприятливих та травматичних подій. [75]

- Резилентні люди мають три характеристики: стійке прийняття реальності; глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс; і надзвичайна здатність імпровізувати. [31]
- В контексті контакту з істотними неприємностями – психологічними, середовищними або обома одночасно, резилієнс – це одночасно здатність індивідів знаходити шлях до життєдайних ресурсів, включно з можливостями переживати почуття благополуччя; і стан родини, громади або культурного середовища індивіда, що дає йому доступ до таких ресурсів та почуттів у спосіб, доступний цій культурі. [73]
- Серед характеристик резилентного індивіда... здатність бути щасливим та задоволеним з відчуттям життєвого напрямку і сенсу; здатність до продуктивної роботи з відчуттям компетентності та управління середовищем, емоційна стабільність; самоприйняття; самопізнання; реалістичне та неспотворене сприйняття себе, інших та середовища; міжособистісна компетентність, здатність до теплих і турботливих стосунків з іншими, до близькості та взаємної поваги; міжособистісне розуміння та тепло; впевнений оптимізм, автономна та продуктивна активність; вміла експресивність. [46]

Резилієнс як процес:

- Резилієнс включає набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на гострі або хронічні неприємності, що можуть бути як незвичайними, так і звичними для індивіда. [60]
- Резилієнс – це здібність та динамічний процес адаптивного додання стресу та неприємностей, зберігаючи нормальне психологічне та фізіологічне функціонування. [81]

Резилієнс як позитивна адаптація/захисний механізм:

- Резилієнс – позитивна адаптація в контексті істотних викликів, що по-різному звертаються до людської здатності їх обробляти, або до

результатів успішного життєвого розвитку під час або внаслідок потенційно доленосних подій. [33]

- Резилієнс – здатність динамічної системи успішно адаптуватись до хвилювань, які загрожують функціонуванню, життєздатності або розвитку цієї системи. [55]
- Резилієнс може розглядатися як захисний механізм, що дозволяє людям досягати успіху перед лицем неприємностей; розвиток резилієнс може бути важливою метою терапії та профілактики. [34]
- Ключові повідомлення, що ми можемо почерпнути з теоретичних досліджень: більшість визначень феномену резилієнс базуються на двох головних концепціях неприємностей та позитивної адаптації, і резилієнс потребується для відповіді на різноманітні несприятливі події, від рутинних щоденних сварок до важливих життєвих подій, а позитивна адаптація має бути концептуально відповідною до несприятливої події з точки зору сфери життя, що піддається впливу, та вагомості події. [36]
- Резилієнс – інтегрована адаптація фізичних, ментальних та духовних аспектів донабору «хороших чи поганих» обставин, послідовне самовідчуття, що дає можливість підтримувати нормативні задачі розвитку на різних етапах життя. [65]

Таким чином, поняття «резилієнс» позначає результати, процеси і механізми, що дозволяє йому виступати в якості поняття, узагальнюючого різні аспекти і рівні відновлення і збереження цілісності психіки людини внаслідок пережитих негативних подій або травми. За Е. Мастен, існують такі феномени людей з високим рівнем розвитку резилієнс:

- Індивіди, схильні до ризику, адаптувалися краще, ніж можна було очікувати;
- Позитивна адаптація, незважаючи на стресовий досвід;
- Швидке відновлення після психологічної травми [53] .

Резилієнс як якість розвивається в результаті взаємодії людини зі своїм оточенням і в конкретному соціальному середовищі, в результаті чого ця риса не може бути абсолютною або постійною. Підхід, заснований на резилієнс, розглядає життя як еволюційний процес, який передбачає існування декількох шляхів вирішення проблем. Це дозволяє при дефіциті одних ресурсів замінити їх іншими, що істотно розширює адаптаційні можливості особистості [61].

1.2 Психологічні особливості молодшого шкільного віку в контексті феномену резилієнс

Молодший шкільний вік часто називають вершиною дитинства. Сучасна психологічна періодизація відносить до цього періоду вік з 6-7 років до 9-11 років. В цьому віці кардинально міняється образ життя та соціальна ситуація розвитку дитини: з принципово новим видом діяльності – навчанням – приходять нові вимоги, нова соціальна роль та нові зв'язки. Новий соціальний статус школяра може призводити до сильних психоемоційних переживань, змін в сфері самосвідомості. Поведінка дитини стає соціальною, її погляд перестає фокусуватися на самому собі і звертається до педагога і однолітків [20] .

Особливе місце у формуванні особистості дитини займає її самооцінка. Особливістю дітей молодшого шкільного віку є повне визнання ними авторитету дорослого (на відміну від дошкільного періоду, на перший план тепер виходить авторитет вчителя), вони беззастережно приймають його оцінки. Таким чином, в цьому віці самооцінка дитини безпосередньо залежить від характеру оцінок, які дорослий дає особистісним якостям дитини і його успіхам в різних видах діяльності. Молодші школярі стоять на позиції: «Я - те, що про мене говорять». [10]

Згідно з роботами В. С. Мухіної, в молодшому шкільному віці спостерігається зростаюча тенденція до самовираження і потреби до визнання з

боку педагогів, батьків і однокласників (особливо в зв'язку з успіхами в навчальній діяльності). Мотивація розвивається в напрямку усвідомленості, набуває довільний характер. Навчальна діяльність, як провідна на даному віковому етапі, спонукає дитину до формування і розвитку відповідальності як риси особистості. Мухіна зазначає, що відповідальність як здатність розуміти відповідність результатів своїх дій необхідним цілям, нормативам, повинна займати найвище положення в ієрархії всіх мотивів школяра. [10]

У молодшому шкільному віці також активно розвивається мотиваційна сфера, наприклад, мотиви встановлення і збереження позитивних міжособистісних відносин з групою однолітків. Провідними стають пізнавальні потреби: потреба чітко виконати вимоги вчителя, потреба у високій оцінці, в похвалі з боку дорослих, потреба бути кращим учнем у класі, потреба у взаємодії з однолітками. [6]

Основні новоутворення особистості молодшого школяра:

- орієнтація на групу однолітків;
- формування особистісної рефлексії (здатності самостійно встановити межі своїх можливостей);
- формування усвідомленої і узагальненої самооцінки;
- усвідомлення і стриманість у прояві почуттів, формування вищих почуттів;
- усвідомлення вольових дій, формування вольових якостей.

В даний період дитина також долає егоцентризм мислення, що є необхідною умовою для розвитку емпатії. [13]

Вікову кризу молодшого шкільного віку також називають передпідлітковою кризою. Серед її проявів:

- негативне ставлення до школи в цілому і обов'язковості її відвідування;
- небажання виконувати учбові завдання; конфлікти з учителями

- криза самооцінки, що відображається в бурхливому рості негативних самооцінок десятилітніх школярів порівняно з попередньою урівноваженістю позитивних і негативних суджень про себе;
- рефлексивний поворот на себе - виникнення "орієнтування на себе", на власні якості і вміння як основна умова розв'язання різноманітних задач. На думку Д.І. Фельдштейна, це вузловий рубіж, коли дитина усвідомлює себе суб'єктом, відчуває потребу реалізувати себе як суб'єкт, залучитися до соціального на рівні перетворення. [16]

Особистісні утворення в критичних умовах життя проявляються, перш за все, в «переконаності в своїх силах контролювати те, що відбувається», «вірі в себе», «готовності активно діяти і долати труднощі», в «системі значущих відносин». Впевненість в собі потрібна молодшому школяреві для оптимістичного і активного ставлення до своїх недоліків. Молодший шкільний вік найбільш сприятливий для формування вольових якостей - змушувати себе працювати систематично, доводити почате до кінця, стримувати емоції, уважно слухати вчителя, приймати вимоги. [4]

Резилієнс як особистісна властивість активно розвивається в дитячому віці, хоча її розвиток і не обмежується рамками цього періоду. Вікові зміни в проявах резилієнс пов'язані з соціальним факторами, а саме вихованням в родині, впливом позитивних прикладів дорослих, навчання володіти собою та рефлексією. [17]

Для дітей молодшого шкільного віку типовими важкими життєвими ситуаціями стають:

- нездатність впоратися з навчальним навантаженням
- неможливість відповідати очікуванням сім'ї
- ставлення з боку батьків, педагогів або однолітків
- зміна шкільного колективу. [8]

Виявлення та аналіз розвитку психологічних властивостей особистості, пов'язаних з резилієнс, пропонується розглядати з позиції структурної моделі особистості Б. С. Братуся:

1. Особистісно-смысловий рівень.

До факторів особистісно-смыслового рівня психіки можна віднести самооцінку дитини, її особистісні особливості, що знаходяться в безперервному розвитку - інтереси, цілі, цінності, мотиви.

2. Соціально-психологічний рівень, що впливає на адекватні способи реалізації смислових прагнень. Цей рівень пов'язаний з організацією власної діяльності і власного життя дитини через засвоєння соціальних навичок, оптимальних моделей поведінки, вироблення ефективних стилів мислення, способів саморегуляції і оптимального індивідуального стилю діяльності.

3. Психофізіологічний рівень, що обумовлює особливості внутрішньої нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності. До факторів психофізіологічного рівня психіки ми відносимо властивості нервової системи, рівень захисних сил організму, загальний стан здоров'я. Вроджена вразливість, що виражається в таких особливостях темпераменту, як інтроверсія, висока емоційна збудливість, ригідність, в певних умовах є значиму передумову зниження резилієнс особистості.[3]

В уже згаданому нами класичному дослідженні Вернер і Сміт в результаті лонгітюдного експерименту були опитані його учасники, які на той момент вже досягли 40річного віку. Було виявлено, що діти, які росли в умовах високого ризику та виростили в резилентних дорослих без проблем з адаптацією, як правило, мають наступні особливості:

- 1) більш позитивну соціальну спрямованість, що відзначається з 2-річного віку (контактність, привітність, відкритість);
- 2) кращі навички вирішення проблем;

- 3) добре читають, встигають в школі, починаючи з 10-річного віку;
- 4) високий ступінь соціальної зрілості, винахідливість, інтелект і виражені здібності, діагностуються починаючи з 18 річного віку;
- 5) віру в те, що життя має сенс;
- 6) розуміння того, що труднощі можна подолати, як це роблять дорослі. [78]

Отже, можна виділити такі основні психологічні новоутворення молодшого шкільного віку:

- довільність і усвідомленість всіх психічних процесів,
- інтелектуалізація всіх психічних процесів,
- внутрішнє опосередкування процесів, що відбувається завдяки засвоєнню системи наукових понять.

Повноцінне проживання цього віку, його позитивні новоутворення є необхідною основою, на якій вибудовується подальший розвиток дитини як активного суб'єкта знань і діяльності. Основне завдання дорослих у роботі з дітьми молодшого шкільного віку - створення оптимальних умов для розкриття і реалізації можливостей дітей з урахуванням індивідуальності кожної дитини.

1.3 Чинники середовища та їх вплив на формування резилієнс дитини

Нам видається логічним розглядати резилієнс дитини не відособлено, а з точки зору, з одного боку – потенційних ризиків, а з іншого – захисних факторів. До факторів ризику відносять обставини, що збільшують ймовірність дезадаптації: особистісні особливості (наприклад, стать, спадковість, захворювання), специфіку найближчого оточення і широкий соціальний контекст, аж до воєн, революцій. Всі ці фактори можуть створювати і прямий, і

опосередкований вплив на резилієнс особистості. Ми вважаємо логічним розглядати резилієнс в контексті тих чи інших ризиків, що потенційно призводять до стану дезадаптації [56].

Вернер та Сміт виділяли 15 захисних факторів, які сприяли резилієнс. У число цих захисних факторів увійшли:

- 1) бути першим в порядку народження;
- 2) високий рівень активності;
- 3) виховання у середовищі турботи і ласки;
- 4) чуйність;
- 5) відсутність шкідливих звичок;
- 6) позитивна соціальна спрямованість;
- 7) автономія;
- 8) розвинені навички самодопомоги;
- 9) сенсорно-моторні і перцептивні навички, що відповідають віку;
- 10) адекватні комунікативні навички;
- 11) здатність зосередити увагу і управляти імпульсами;
- 12) спеціальні інтереси і хобі;
- 13) позитивна Я-концепція;
- 14) внутрішній локус контролю;
- 15) бажання удосконалювати себе. [80]

Хелен Барретт у своїй роботі «Програми виховання для родин з груп ризику» виділяла сукупність факторів ризику та захисних факторів, які цікаві в рамках цього дослідження резилієнс.

Захисні фактори, що є особливостями самої дитини

- Гарне фізичне здоров'я і гармонійний розвиток ЦНС
- Рівень сенсомоторного і перцептивного розвитку, відповідний віковій нормі
- Позитивний образ себе
- Порядок народження (перша дитина в сім'ї)
- Чуйність у відносинах з людьми
- Схильність до встановлення емоційних зв'язків
- Позитивна соціальна орієнтація і розвинені соціальні навички
- Добре розвинені навички вирішення проблем
- Хороші відносини хоча б з одним з батьків
- Відсутність нав'язливих звичок, порушень сну і харчової поведінки
- Високий рівень розвитку навичок самодопомоги
- Високий рівень інтелектуального розвитку
- Високий (але не надмірний) рівень активності
- Спеціальні інтереси і здібності, наявність хобі
- Прагнення до саморозвитку, мотивація досягнення

Захисні фактори, що є особливостями середовища та соціальної ситуації розвитку

- Не більше 4 дітей в сім'ї з різницею у віці не менше 2 років
- Велика кількість уваги, одержуваної дитиною в перший рік життя
- Хороші дитячо-батьківські відносини в ранньому дитинстві
- Додатковий дорослий, який дбає про дитину крім матері
- Нагляд з боку старших сиблінгів або прабаб'яків
- Широка мережа соціальної підтримки (що включає розширену сім'ю і співтовариство)
- Гарна шкільна адаптація
- Стабільна зайнятість матері поза домом
- Доступ до спеціалізованих служб (соціальним, освітнім, медичних)
- Структурованість і наявність правил в сім'ї

- Близькі стосунки з не-делінквентними однолітками, засновані на взаємопідтримці
- Релігійна віра

Основні фактори ризику, що існують (або виникають) на момент народження

- • Хронічна бідність сім'ї
- • Мати з низьким рівнем освіти
- • Важкі і середньої тяжкості пренатальні ускладнення
- • Низька вага при народженні
- • Затримка розвитку
- • Генетичні порушення
- • Психопатологія або делінквентна поведінка у батьків
- • Батьки, які мали негативний досвід виховання в прабатьківській родині або не мали його взагалі
- • Інтелектуальний розвиток на нижній межі норми
- • «Важкий» темперамент

Основні джерела стресу в дитячому віці (потенційні тригери порушень)

- Тривала сепарація від основної особи, яка доглядає за дитиною, на першому році життя
- Народження молодших сиблінгів менш ніж через 2 роки після народження даної дитини
- Важке або хронічне соматичне захворювання
- Соматичне або психічне захворювання у одного з батьків
- Алкоголізм або наркоманія у одного з батьків
- Сиблінг з інвалідністю або серйозними порушеннями поведінки, здатності до навчання
- Тривалий сімейний конфлікт або насильство в сім'ї
- Розлучення батьків або їх рішення жити окремо

- Відсутність батька
- Повторний шлюб батьків і поява вітчима / мачухи
- Зміна місця проживання, особливо приміщення в іншу сім'ю або притулок
- Втрата роботи або відсутність постійної роботи у батьків
- Смерть старшого сиблінга або близького друга
- Вагітність в підлітковому віці

Спільна дія багатьох факторів ризику в умовах нестачі захисних факторів, призводить до так званих кластерних ефектів, відмінним від стресових, критичних подій, що мають початок і кінець [22, цит. за 1].

Ю. Бронфенбреннер, спеціаліст в області дитячого розвитку розробив модель дитячого розвитку в соціумі, за якої екологічне середовище розвитку дитини складається з чотирьох немовби вкладених одна в іншу систем, які зазвичай зображують у вигляді концентричних кілець:

- мікросистема - сім'я дитини
- мезосистема - дитсадок, школа, двір, квартал проживання
- екзосистема - дорослі соціальні організації
- макросистема - культурні звичаї країни, цінності, звичаї і ресурси [28].

Розглядаючи розвиток резилієнс молодшого школяра, можна з упевненістю говорити про глобальну роль значущих дорослих, які створюють розвиваюче середовище, що сприяє активізації психологічних ресурсів дитини. На даному етапі його життя дорослий впливає на успішність функціонування та взаємозв'язку всіх рівнів психіки дитини: психофізіологічного, соціально-психологічного та особистісно-смыслового [8].

Розвиток компонентів резилієнс вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для розвитку компонента включеності

принципово важливо прийняття і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, його прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливим є багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища. Також ефективність в подоланні важких ситуацій у дітей корелює з хорошими комунікативними навичками. Це допомагає звернутися за допомогою, сформулювати прохання до дорослих, так як в дитячому віці важкі ситуації самотійно подолати неможливо [17].

В.В. Столін дійшов висновку, що крім батьківського відносини і конкретної оцінки дитини, на її особистість впливають, конструюючи її, такі фактори сім'ї:

- цінності, норми параметри оцінок і самооцінок, якими постачають її батьки, і за якими вона починає оцінювати себе сама;
- образ себе як носія тих чи інших здібностей або рис;
- власне самооцінка батьків;
- спосіб регуляції поведінки дитини батьками, який стає способом саморегуляції [14].

Л.І. Божович вважала, що умови життя самі по собі безпосередньо не здатні визначити психічний розвиток дитини. Всі зовнішні впливи переломлюються через призму внутрішньої позиції дитини, яка визначається вже існуючими структурами психіки. Тому в одних і тих же умовах можуть формуватися різні особливості психіки, в залежності від того, в яких взаєминах із середовищем буде знаходитися сама дитина. Щоб зрозуміти, який вплив має середовище на дитину, треба зрозуміти характер його переживань, за якими стоїть світ його потреб, бажань, прагнень в співвідношенні з можливостями їх задоволення [2].

Згідно з дослідженнями Мадді, існує стійкий зв'язок *hardiness* з умовами раннього дитячого розвитку. Так, було визначено, що на ріст проявів цієї якості впливають як стреси в ранньому дитинстві, так і відчуття призначення в житті,

підтримка високих стандартів та виховання впевненості. Негативно, в свою сергу, з розвитком *hardiness* корелюють такі фактори, як нестача підтримки з боку близьких, відсутність почуття призначення, недолік залученості в різноманітні події [19].

Є причини вважати, що резилієнс батьків є важливим фактором підтримки емоційного благополуччя дитини. Переконавання, властиві людям з високим рівнем резилієнс, дозволяють сімейній системі залишатися стабільною, долати труднощі і вирішувати проблеми [7]. У випадку життєвих труднощів резилієнс як особистісна компетенція допомагає ефективно їх долати, використовуючи для цього власні особистісні ресурси [12].

Таким чином, якість проявів резилієнс в складних життєвих ситуаціях у дітей молодшого шкільного віку прямо пов'язують з особливостями функціонування психофізіологічного рівня організації психіки, а також з рівнем розвитку комунікативних навичок, рівня регуляції поведінки та керування власними емоціями. Резилієнс у молодшого школяра визначається сукупністю навичок і установок, які допомагають змінювати поведінку при подоланні стресової ситуації. Найвизначнішу роль у розвитку резилієнс у дітей молодшого шкільного в успішності розвитку резилієнс у дітей грає значимий дорослий.

Резилієнс батьків може поставати важливим фактором в становленні і формуванні емоційного благополуччя дитини. При зіткненні з труднощами життєстійкість, як інтегральна особистісна компетенція родителя, допомагає ефективно долати їх, використовуючи необхідні захисні стратегії і ресурси і своєчасно звертаючись за підтримкою.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Резилієнс — це явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів психічного розвитку особистості протягом певного часу. Феномен резилієнс в широкому сенсі пов'язаний зі здатністю людської психіки відновлюватися після переживання несприятливих ситуацій. Резилієнс може розглядатися і як характеристика або є риса особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес. Резилієнс відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості.

Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку мислення, довірливості пізнавальних психічних процесів, інтелекту і пам'яті. Повноцінне проживання цього віку, його позитивні новоутворення є необхідною основою, на якій вибудовується подальший розвиток дитини як активного суб'єкта діяльності.

Резилієнс у молодшому шкільному віці визначається сукупністю навичок і установок, які допомагають дитині адаптуватися при подоланні стресової ситуації. Визначну роль в успішності розвитку резилієнс у дітей молодшого шкільного грає значимий дорослий. Резилієнс батьків може бути важливим фактором становлення і формування емоційного благополуччя дитини.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛІЄНС ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВНУТРІШНЬОСІМЕЙНИМИ ЧИННИКАМИ

2.1 Методи і методики психодіагностики резилієнс у дітей та дорослих.

Методи вивчення впливу сімейних чинників.

З початку дослідницької роботи у проблематиці резилієнс психологи розробляли різноманітний інструментарій для психодіагностики цієї властивості психіки. Наразі ми маємо перелік методик, які вимірюють різноманітні фактори та якості резилієнс, а також мають вікову та категоріальну диференціацію, як-от методики для дитячого, підліткового, дорослого віку, або ж для студентів, військових, психологів, медиків, батьків. Кожна методика створювалась з огляду на певну концепцію резилієнс, а значить, досліджує аспекти, які мають на увазі послідовниками того чи іншого напрямку. Назвімо найуживаніші серед них:

1. Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD – RISK; Connor-Davidson, 2003)
2. Багатовимірна шкала резильєнтності та показників відновлення від травми (MTRR; Harvy, 2003)
3. Шкала резилієнс для дорослих (RSA; Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, Martinussen, 2003)
4. Шкала відновлення після травми (TRS; Madsen, Abell, 2010)
5. Шкала резилієнс (RS; Wagnild, Young, 1993).
6. Шкала реакцій на стресовий досвід (RSES; Johnson та ін., 2008)
7. Шкала резилієнс для підлітків (READ; Hjemdal та ін., 2006) [74]

Окрім того, в дослідженнях застосовують методики, які опосередковано діагностують рівень розвитку резилієнс у індивіда: наприклад, інтерв'ю, біографічні методи та анкетування задля отримання інформації про пережиті індивідом потенційно травматичні події, а потім – методики психодіагностики проявів стресу, шкали депресії, а також методики, що діагностують симптоми

посттравматичного стресового розладу тощо. Доцільними у деяких дослідженнях може бути використання психодіагностичних методів дослідження особистісних особливостей, що вважаються суміжними з поняттям резилієнс або такими, що в це поняття входять – наприклад, адаптації, стресостійкості, посттравматичного зростання, оптимізму.

Вплив сімейних чинників у психології досліджується різноманітними способами залежно від специфіки змінних та особливостей вибірки. Почасти автобіографічні методи (опитувальники, інтерв'ю, спонтанні і спровоковані автобіографії, анкетування) вважаються найдоцільнішими у біографічних методах дослідження особистості.

З огляду на цілі та задачі даного дослідження, а також на особливості вибірки, нами було обрано для використання наступний перелік методик.

Перелік життєвих подій (Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5)). - самозвіт, спрямований на визначення потенційно травматичних подій у житті респондента (F.W.Weathers, D.D.Blake, P.P.Schnurr, D.G.Kaloupek, B.P.Marx, T.M.Keane, 2013) [76]

Існують три форми анкети: стандартний самозвіт, для визначення подій, що відбулися; розширений самозвіт – для визначення найгіршої травматичної події, якщо їх у респондента було декілька; інтерв'ю – для оцінки Критерію А DSM-V. В цьому дослідженні ми використовували стандартний самозвіт для визначення кількості потенційно травматичних подій в житті матері для подальшого якісного аналізу можливого впливу цих подій на її особистість.

Потенційно психотравматичними подіями вважаються: природне лихо, пожежа/вибух, нещасний випадок на роботі чи вдома, отруєння токсичними речовинами, збройний напад, зґвалтування/примус до сексу, бойовий досвід, позбавлення волі, хвороба, травма, сильний біль, раптова насильницька чи випадкова смерть близької людини, матеріальна та фізична шкода, заподіяна

іншими людьми.

На кожен пункт анкети респондент обирав один із варіантів відповідей:

«подія трапилась зі мною»,
 «я був свідком події»,
 «це сталося з моїм родичем або другом»,
 «це частина моєї роботи»,
 «складно відповісти»,
 «мене це не стосується».

Окремо підсумовувалися події, які сталися з респондентом, події, свідком яких він був і події, які сталися з його близькими та друзями. Повний текст опитувальника див. у Додатку А.

Форма самооцінки самопочуття (шкала психічного здоров'я КМА-УДХ), адаптована для використання Центром психічного здоров'я і психосоціальної реабілітації Національного університету «Києво-Могилянська академія». Опитник призначений для експрес-діагностики (скринінга) наявності / відсутності (а також рівня) проблем психічного здоров'я (проявів депресії, психічної травми та тривожних станів).

Для наших цілей ми використовували адаптацію, що складається з 21 твердження, на які опитуваний міг дати відповідь «ніколи», «інколи», «часто» або «майже завжди». Повний текст опитувальника див. у Додатку Б.

Шкала резилієнс для дітей, розроблена Центром психічного здоров'я і психосоціальної реабілітації Національного університету «Києво-Могилянська академія», апробована на вибірці дітей та підлітків на Сході України.

Опитувальник складається з 20 тверджень, відповідь на кожне з яких підпадає під одну з 5 шкал, що репрезентують різні фактори резилієнс:

- Впевненість в собі
- Підтримка батьків
- Відчуття щастя
- Спілкування
- Допомога іншим

На твердження на кшталт *«Я вмію радіти всьому, часто посміхаюсь»* або *«Коли я маю проблеми, я знаю, до кого звернутися»* респонденти обирали один з п'яти варіантів відповіді, яка найкраще відповідає дійсності:

- 1) Повністю не відповідає
- 2) Частково не відповідає
- 3) Важко сказати
- 4) Частково відповідає
- 5) Повністю відповідає

Підсумовувалася загальна кількість балів (від 1 до 5 відповідно) та окрема кількість балів за кожною з вищезазначених шкал. Повний текст опитувальника – див. у Додатку В.

Шкала резилієнс для дітей та молоді [44] та Шкала оцінки резилієнс дитини близьким дорослим (Person Most Knowledgeable PMK-CYRM-R5-9)

Шкала резилієнс для дітей та молоді - Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R)) (CYRM-R) та шкала резилієнс для дорослих (ARM-R) - це способи самозвіту про соціально-екологічну резилієнс, які використовуються дослідниками та практиками у всьому світі. Інструмент було адаптовано до версій, придатних для дітей молодшого віку (у віці 5-9 років) та для дорослих (міра стійкості для дорослих) та осіб, які добре знають цільового індивіда ((а Person Most Knowledgeable PMK-CYRM-R5-9). Твердження на кшталт *«Чи поводяться з тобою справедливо?»*, *«Чи є в тебе відчуття, що твої батьки практично завжди знають, де ти і що робиш?»* для дитини та *«З дитиною*

поводяться справедливо», «Дитина має родителів або опікунів, які більшу частину часу знають, де дитина знаходиться і що робить» для матерів відповідно оцінювалися за п'ятибальною шкалою:

1. Зовсім ні
2. Рідко
3. Іноді
4. Часто
5. Дуже часто

Повний текст опитувальника – див. Додаток Г.

Коротка шкала резилієнс (BRS – Brief Resilience Scale) [71]

Ми використовували Коротку Шкалу Резилієнс для матерів з наміром виміряти здатність «відштовхуватися» від стресу, тобто повертатись у стабільний стан. На думку Сміта, Далена, Вігінса, Толі, Крістофера та Бернарда (2008), це пояснення є найбільш близьким до початкового значення резилієнс. Коротка шкала Резилієнс призначена для вимірювання та оцінки стійкості з точки зору того, як швидко людина адаптується до стресу, відштовхується назад, чинить опір хворобам та процвітає в умовах неприємностей.

Шкала складається з шести тверджень на кшталт «Я доволі швидко опановую себе після складних ситуацій», які досліджувані оцінювали за шкалою:

- 1) Зовсім ні
- 2) Частіше ні
- 3) Складно сказати
- 4) Зазвичай так
- 5) Майже завжди

Повний текст опитувальника – див. Додаток Г.

Отже, з початку дослідницької роботи в сфері резилієнс було розроблено доволі широкий психодіагностичний інструментарій для психодіагностики цього феномена. Наразі психологи мають в арсеналі перелік методик, які вимірюють різноманітні фактори та якості резилієнс, а також мають вікову та категоріальну диференціацію, як-от методики для дитячого, підліткового, дорослого віку, або ж для студентів, військових, психологів, медиків, батьків.

У дослідженнях резилієнс застосовуються також методики, які опосередковано діагностують рівень розвитку резилієнс у індивіда: наприклад, інтерв'ю, біографічні методи та анкетування, методики психодіагностики проявів стресу, шкали депресії, а також ті, що діагностують симптоми посттравматичного стресового розладу тощо. Доцільними також вважають використання психодіагностичних методів дослідження особистісних особливостей, що вважаються суміжними з поняттям резилієнс або такими, що в це поняття входять.

2.2 Інтерпретація та аналіз результатів дослідження

2.2.1 Результати психодіагностики резилієнс у дітей молодшого шкільного віку

Вибірка цього дослідження складається з 80 респондентів. З них: 40 дітей молодшого шкільного віку (6-10 років) та 40 матерів цих дітей.

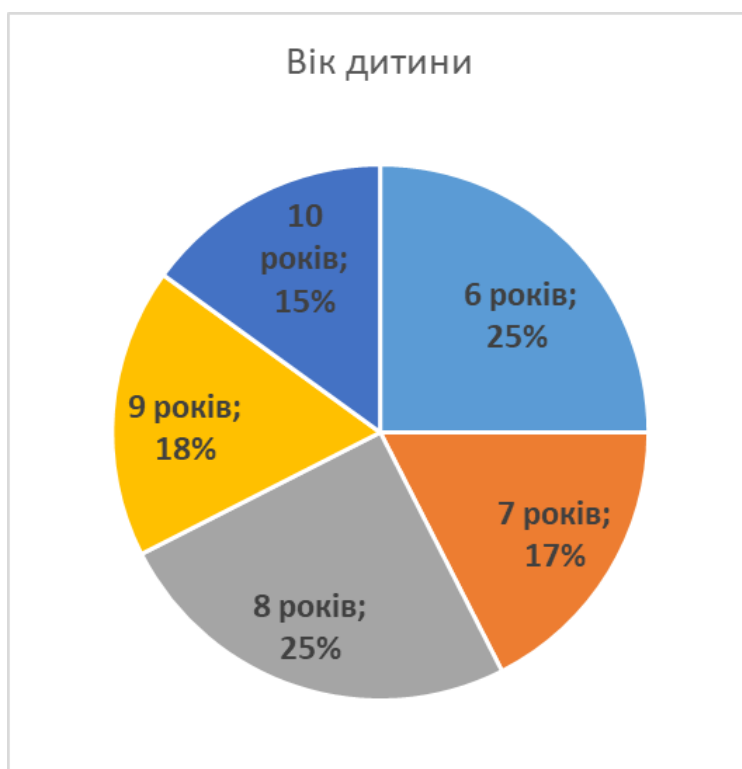


Рис 2.2.1.1 Вік дітей у вибірці



Рис 2.2.1.2 Стать дітей у вибірці

Для дослідження рівня резилієнс у дітей молодшого шкільного віку нами було обрано три методики:

- Шкала резилієнс для дітей, розроблена Центром психічного здоров'я і психосоціальної реабілітації Національного університету «Києво-Могилянська академія»;

- Шкала резилієнс для дітей та молоді (Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R5-9));
- Шкала оцінки резилієнс дитини близьким дорослим (Person Most Knowledgeable PMK-CYRM-R5-9).

Ми вважаємо належним зупинитися окремо на результатах кожної з них.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Шкала резилієнс КМА»

Шкала резилієнс для дітей складається з 20 тверджень, відповідь на кожне з яких підпадає під одну з 5 шкал, що репрезентують різні фактори резилієнс:

- Впевненість в собі
- Підтримка батьків
- Відчуття щастя
- Спілкування
- Допомога іншим

Повний текст опитувальника – див. додаток В.

Підсумовувалася загальна кількість балів (від 1 до 5 відповідно) та окрема кількість балів за кожною з вищезазначених шкал.

Таблиця 2.2.1.1

Описова статистика результатів дослідження за методикою «Шкала резилієнс КМА»

Максимальний бал	97
Мінімальний бал	67
Середнє	84,2
Медіана	83
Мода	82

Таким чином, були отримані наступні розподіли рівня резилієнс в нашій вибірці за загальним балом Шкали резилієнс:



Рис 2.2.1.3 Кількість набраних балів за методикою «Шкала резилієнс КМА».

Значення середнього, моди та медіани близькі, а отже, розподіл наближений до нормального.

Розглянемо результати за окремими шкалами.

Таблиця 2.1.1.2

Описова статистика результатів дослідження за методикою «Шкала резилієнс КМА» та бали за кожною окремою шкалою

	Впевненість в собі	Підтримка батьків	Відчуття щастя	Спілкування	Допомога іншим
Максимальний бал	19	25	20	15	15
Мінімальний бал	12	17	13	3	5
Середнє	15,6	22,3333333	17,2	11,73333333	11,2
Медіана	16	23	17	13	11
Мода	18	25	17	13	15
Максимально можливе значення	25	25	20	15	15
Мінімально можливе значення	5	5	4	3	3
Високий рівень	18-25	18-25	15-20	12-15	12-15
Середній рівень	10-18	10-18	8-14	8-12	8-12
Низький рівень	5-10	5-10	0-8	0-8	0-8

Аналіз результатів дослідження за методикою «Шкала резилієнс для дітей та молоді (Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R5-9))»

Інструмент було використано у версії, придатній для дітей молодшого віку (у віці 5-9 років) та для дорослих (міра стійкості для дорослих) та осіб, які добре знають цільового індивіда (Person Most Knowledgeable PMK-CYRM-R5-9). Твердження на кшталт *«Чи поводяться з тобою справедливо?»*, *«Чи є в тебе відчуття, що твої батьки практично завжди знають, де ти і що робиш?»* оцінювалися дітьми молодшого шкільного віку за п'ятибальною шкалою:

1. Зовсім ні
2. Рідко
3. Іноді
4. Часто
5. Дуже часто

Відповідно до цього, було визначено рівні резилієнс дітей молодшого шкільного віку в даній вибірці.



Рис 2.2.1.4 Кількість набраних балів за методикою «Шкала резилієнс для дітей та молоді».

Таблиця 2.2.1.3

Описова статистика результатів дослідження за методикою «Шкала резилієнс для дітей та молоді»

Максимальний бал	85
Мінімальний бал	55
Середнє	72,45
Медіана	73,5
Мода	74

Значення середнього, моди та медіани близькі, а отже, розподіл наближений до нормального.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Шкала резилієнс для дітей та молоді – експертна оцінка (Child and Youth Resilience Measure (PMK CYRM-R5-9) - Person Most Knowledgeable»

З огляду на специфіку дослідження, на вік досліджуваних дітей та на особливості вибірки, ми вважаємо доречним використовувати ще одну методику психодіагностики резилієнс у дітей – експертну оцінку матері щодо резилієнс дитини. Цей опитувальник є частиною Child and Youth Resilience Measure, а отже, матері давали відповіді на твердження на кшталт *«З дитиною поводяться справедливо», «Дитина має родителів або опікунів, які більшу частину часу знають, де дитина знаходиться і що робить.»* за п'ятибальною шкалою:

1. Зовсім ні
2. Рідко
3. Іноді
4. Часто
5. Дуже часто

Повний текст опитувальника – див. додаток Г.

Таблиця 2.2.1.4

Описова статистика результатів дослідження за методикою «Шкала резилієнс для дітей та молоді – експертна оцінка»

Максимальний бал	80
Мінімальний бал	22
Середнє	70,8
Медіана	74
Мода	80



Рис 2.2.1.5 Кількість набраних балів за методикою «Шкала резилієнс для дітей та молоді – експертна оцінка».

Цікавим нам здається той факт, що самооцінка рівня резилієнс дитиною та оцінка її резилієнс матір'ю можуть доволі сильно відрізнятися, як ми бачимо на діаграмі вище.

Для оцінки кореляцій між результатами дослідження за трьома методиками психодіагностики резилієнс у дітей молодшого шкільного віку ми

використали кореляцію Пірсона та побудували кореляційну матрицю для результатів за цими методиками.

Таблиця. 2.2.1.5.

Кореляційна матриця за результатами психодіагностики резилієнс у дітей молодшого шкільного віку.

	3. Шкала резилієнс КМА	Впевненість в собі	Підтримка батьків	Відчуття щастя	Спілкування	Допомога іншим	4. Шкала резилієнс для дітей та молоді	6. Форма оцінки резилієнс дитини
3. Шкала резилієнс КМА	1							
Впевненість в собі	0,444328	1						
Підтримка батьків	0,8213	0,086055	1					
Відчуття щастя	0,651913	0,192022	0,610359	1				
Спілкування	0,585226	0,16574	0,449991	0,235483	1			
Допомога іншим	0,654291	0,183206	0,625777	0,421347	-0,02377	1		
4. Шкала резилієнс для дітей та молоді	0,872832	0,402046	0,78281	0,625967	0,410695	0,681538	1	
6. Форма оцінки резилієнс дитини	0,365825	-0,06824	0,332451	0,309563	0,261656	0,384679	0,37346597	1

Як ми бачимо з матриці, результати за методиками Шкала резилієнс для дітей та Шкала резилієнс для дітей та молоді (Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R5-9)) корелюють між собою з коефіцієнтом 0,87. Це свідчить про те, що результати, отримані нами в результаті цього дослідження, взаємно підтверджують один одного, а значить, мають високу вірогідність бути достовірними.

Окрім того, кількість балів за окремими шкалами методики «Шкала резилієнс КМА» корелюють з результатами «Шкала резилієнс для дітей та молоді» з коефіцієнтами 0,82 – наприклад, «Підтримка батьків»

Цікавою особливістю отриманих результатів є факт слабкості кореляційного зв'язку Експертної оцінки резилієнс дитини з методиками психодіагностики, що використовують самозвіт. Це може говорити про вікові особливості самооцінки дитини та оцінки її батьків.

2.2.2 Результати вивчення сімейних чинників у дітей молодшого шкільного віку

В опитуванні взяли участь 40 матерів дітей молодшого шкільного віку.

Для дослідження внутрішньосімейних чинників розвитку резилієнс у дітей молодшого шкільного віку нами було обрано наступні методи і методики:

- Анкетування матерів дітей молодшого шкільного віку з приводу таких факторів, як склад сім'ї, кількість сиблінгів дитини, порядок її народження, характер спілкування дитини зі старшим поколінням.
- Опитувальник «Перелік життєвих подій» (Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5))
- Форма самооцінки самопочуття, (International Depression Symptom Scale-General Version (IDSS-G))
- Коротка шкала резилієнс (BRS – Brief Resilience Scale)

Розглянемо отримані результати за кожною з методик.

Результати анкетування

Матерям були поставлені питання, на які можна було відповісти, відмітивши один з запропонованих варіантів відповіді або ж зазначивши свій:

1. Склад сім'ї

- Дитина живе з обома батьками (мама і тато)
- Дитина живе з одним з батьків, але і спілкується з іншим
- Дитина живе і спілкується виключно з одним з батьків
- Інше:

2. Характер спілкування зі старшим поколінням

- Бабуся/дідусь живуть разом з дитиною
- Регулярно – щонайменш раз на тиждень
- Декілька разів на місяць
- Декілька разів на рік

- Дитина не спілкується зі старшим поколінням
 - Інше:
2. Наявність сиблінгів і порядок народження дитини
- Це єдина дитина в сім'ї (немає рідних братів чи сестер)
 - Це перша дитина в сім'ї
 - Це друга дитина в сім'ї
 - Це третя дитина в сім'ї
 - Інше:

Результати були наступними:

1. Склад сім'ї

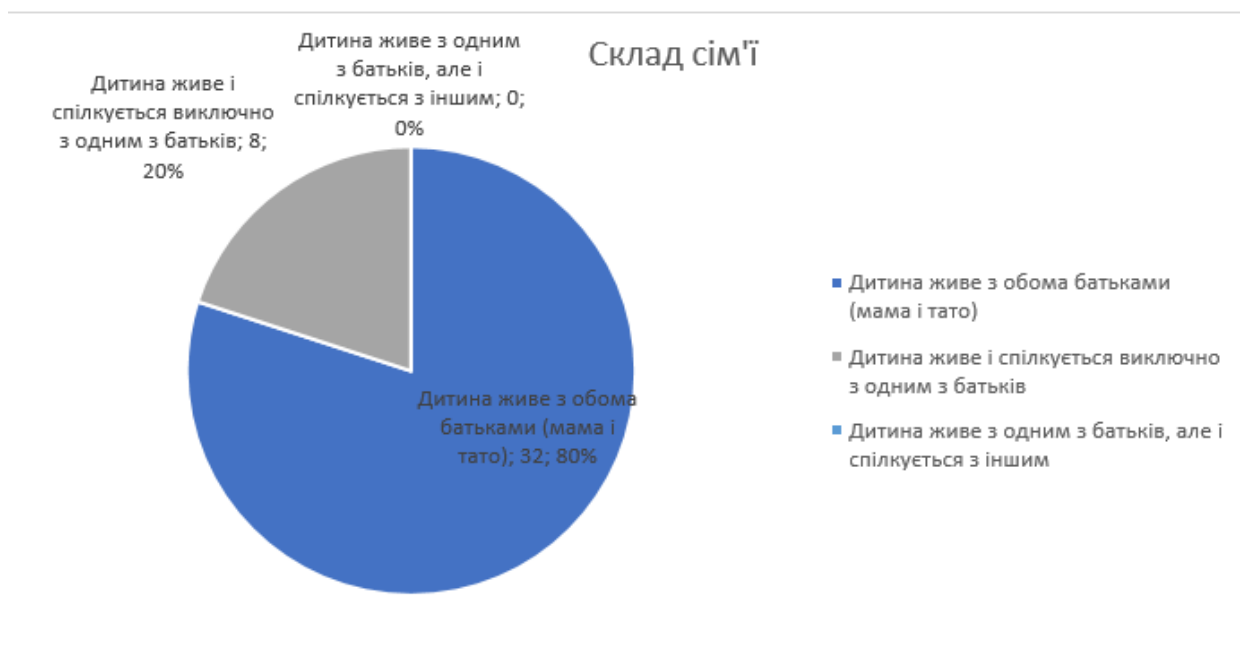


Рис 2.2.2.1 Розподіл результатів за опитуванням про склад сім'ї.

2. Характер спілкування зі старшим поколінням



Рис 2.2.2.2 Розподіл результатів за опитуванням про характер спілкування дитини зі старшим поколінням.

3. Наявність сиблінгів і порядок народження дитини

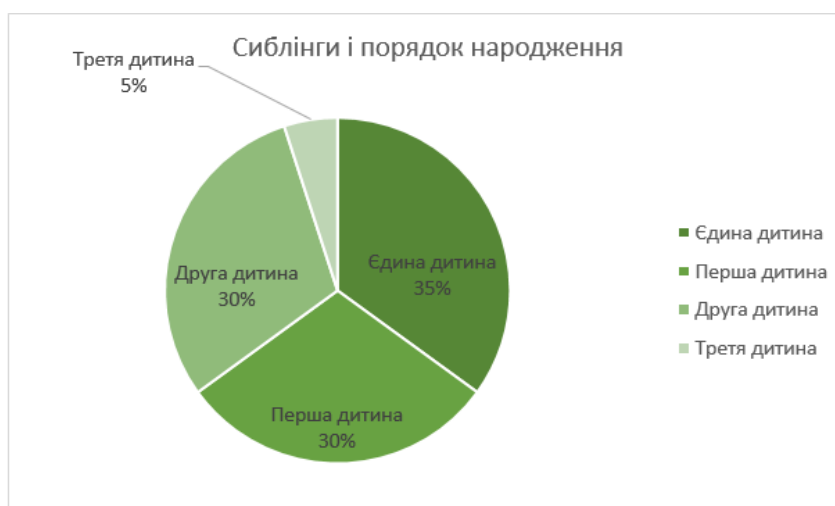


Рис 2.2.2.3 Розподіл результатів за опитуванням про наявність сиблінгів і порядок народження.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Перелік життєвих подій» (Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5))

В цьому дослідженні ми використовували стандартний самозвіт для визначення кількості потенційно травматичних подій в житті матері для подальшого якісного аналізу можливого впливу цих подій на її особистість. Приклади тверджень - «Природне лихо (повінь, ураган, землетрус)», «Життєво небезпечна хвороба або травма»,

На кожен пункт анкети респондент обирав один із варіантів відповідей:

- «подія трапилась зі мною», - 4 бали
- «я був свідком події» - 3 бали
- «це сталося з моїм родичем або другом» - 2 бали
- «це частина моєї роботи» - 1 бал
- «складно відповісти», - 0 балів
- «мене це не стосується» - 0 балів

Окремо ми підсумовували події, які сталися з респондентом, події, свідком яких він був і події, які сталися з його близькими та друзями.

Таблиця 2.1.1.6

Описова статистика результатів дослідження за методикою «Перелік життєвих подій»

Максимальний бал	57
Мінімальний бал	0
Середнє	24,8
Медіана	22
Мода	22



Рис 2.2.2.4 Розподіл результатів за методикою «Перелік життєвих подій».

Аналіз результатів дослідження за методикою «Форма самооцінки самопочуття» (International Depression Symptom Scale-General Version (IDSS-G)

В рамках даного дослідження ми вважаємо доцільним використання даної форми для діагностики рівня щоденного дистресу та дезадаптації матері як внутрішньосімейного фактору впливу на резилієнс дитини.

Для наших цілей ми використовували адаптацію Центру психосоціальної реабілітації НаУКМА, що складається з 21 твердження, на які опитуваний міг дати відповідь «ніколи», «інколи», «часто» або «майже завжди». Приклади тверджень – *«Відчуття самотності, відчуття ізоляції», «Труднощі з виконанням щоденних справ удома чи на роботі», «Погіршення настрою, коли будь-що нагадує про травматичні або стресові події».*

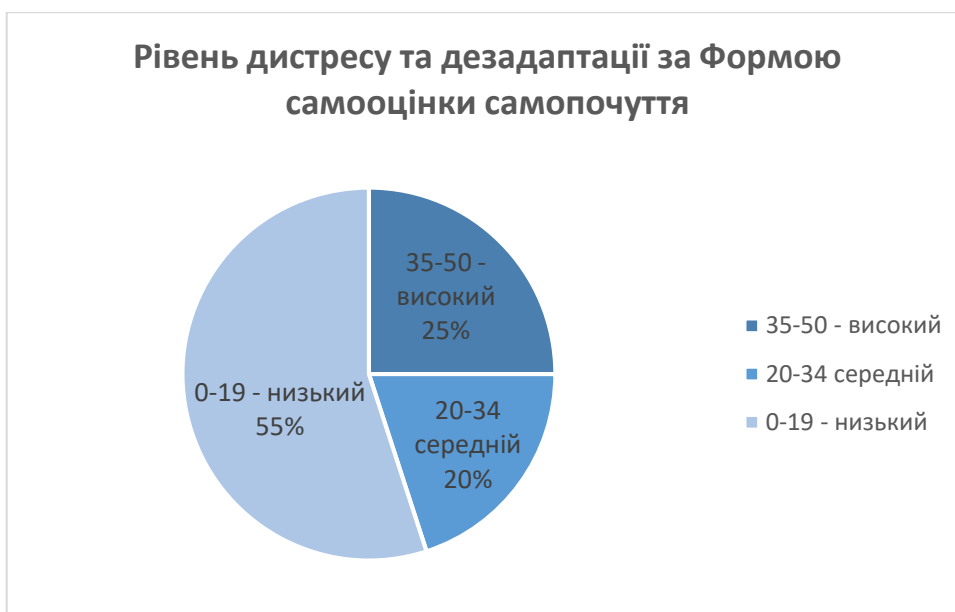


Рис 2.2.2.5 Розподіл результатів за методикою «Форма самооцінки самопочуття».

Таблиця 2.1.1.7

Описова статистика результатів дослідження за методикою «Форма самооцінки самопочуття».

Середнє	22,35
Максимальний бал	47
Мінімальний бал	5
Медіана	19
Мода	10

Аналіз результатів дослідження за методикою «Коротка шкала резилієнс (BRS – Brief Resilience Scale)»

Ми використовували Коротку Шкалу Резилієнс для мами з наміром виміряти здатність «відштовхуватися» від стресових подій. Коротка шкала Резилієнс призначена для вимірювання та оцінки стійкості з точки зору того, як швидко

людина адаптується до стресу, відштовхується назад, чинить опір хворобам та процвітає в умовах неприємностей.

Шкала складається з шести тверджень на кшталт «Я доволі швидко опановую себе після складних ситуацій», які досліджувані оцінювали за шкалою:

- 1) Зовсім ні
- 2) Частіше ні
- 3) Складно сказати
- 4) Зазвичай так
- 5) Майже завжди

Повний текст опитувальника – див. додаток Г.

Кількість балів від 1 до 5 для тверджень 1, 3, 5 є прямою, для тверджень 2, 4, 6 – зворотною.

Фінальний бал вираховується за формулою:
$$\frac{\text{Загальна кількість балів.}}{\text{Загальна кількість відповідей}}$$

Таблиця 2.1.1.8

Описова статистика результатів дослідження за методикою «Коротка шкала резилієнс».

Максимальний бал	4,3
Мінімальний бал	1,5
Середнє	3,1
Медіана	3,3
Мода	3,33333333



Рис 2.2.2.6

Розподіл результатів за методикою «Форма самооцінки самопочуття».

2.3 Дослідження взаємозв'язків внутрішньосімейних чинників з резилієнс дітей молодшого шкільного віку

Для первинного аналізу зв'язків між результатами всіх використаних нами методик ми використали кореляцію Пірсона та побудували кореляційну матрицю.

Таблиця. 2.3.1

Кореляційна матриця за результатами психодіагностики резилієнс у дітей молодшого шкільного віку та внутрішньосімейних чинників.

	1. Перелік життєвих подій	2. Форма самооцінки самопочуття	3. Шкала резилієнс КМА	Впевненість в собі	Підтримка батьків	Відчуття щастя	Спілкування	Допомога іншим	4. Шкала резилієнс для дітей та молоді	Personal	Caregiver	5. Краткая шкала резильєнтности	6. Форма оцінки резилієнс дитини	Повна сім'я	Спілкування з бабусями/дідусями	Порядок народження і сиблінги
1. Перелік життєвих подій	1,000															
2. Форма самооцінки самопочуття	0,268	1,000														
3. Шкала резилієнс КМА	0,359	-0,012	1,000													
Впевненість в собі	0,302	0,459	0,444	1,000												
Підтримка батьків	0,133	-0,081	0,821	0,086	1,000											
Відчуття щастя	0,037	-0,161	0,652	0,192	0,610	1,000										
Спілкування	0,328	0,251	0,585	0,166	0,450	0,235	1,000									
Допомога іншим	0,233	-0,350	0,654	0,183	0,626	0,421	-0,024	1,000								
4. Шкала резилієнс для дітей та молоді	0,421	0,022	0,873	0,402	0,783	0,626	0,411	0,682	1,000							
Personal	0,341	-0,102	0,698	0,323	0,620	0,457	0,162	0,756	0,914	1,000						
Caregiver	0,338	0,271	0,806	0,383	0,761	0,670	0,602	0,290	0,754	0,434	1,000					
5. Краткая шкала резильєнтности	-0,179	-0,238	0,290	0,187	0,147	0,123	0,159	0,400	0,120	0,081	0,051	1,000				
6. Форма оцінки резилієнс дитини	0,147	-0,210	0,366	-0,068	0,332	0,310	0,262	0,385	0,373	0,379	0,176	-0,002	1,000			
Повна сім'я	0,192	-0,508	0,013	-0,388	0,000	0,103	-0,120	0,176	0,066	0,179	-0,157	-0,207	0,543	1,000		
Спілкування з бабусями/дідусями	0,019	0,055	0,444	0,155	0,630	0,281	0,326	0,294	0,353	0,167	0,463	0,351	0,324	-0,192	1,000	
Порядок народження і сиблінги	0,173	0,128	0,220	0,080	0,035	0,157	0,287	0,198	0,133	0,009	0,253	0,526	0,288	0,027	0,081	1,000

Ми вважаємо за потрібне описати деякі інсайти з приводу кореляцій результатів різних частин цього дослідження.

1. Як було зазначено раніше, тут ми можемо спостерігати, що результати за методиками Шкала резилієнс для дітей та Шкала резилієнс для дітей та молоді, а також окремих шкал цих методики (Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R5-9)) позитивно корелюють між собою з високими коефіцієнтами.
2. Результати за методиками «Перелік життєвих подій» та двома методиками психодіагностики резилієнс у дітей мають слабку позитивну кореляцію (0,35 та 0,42 відповідно). Це може говорити про те, що велика кількість потенційно травматичних подій в житті матері є чинником високого рівня резилієнс у її дитини – проте це лише частково підтверджує наші гіпотези. В подальшому ми вважаємо за потрібне детальніше дослідити особливості дітей та родин, матері в яких показали високі результати за цією методикою.
3. Згідно з кореляційною матрицею, ми можемо спостерігати позитивну кореляцію з коефіцієнтом 0,63 між балами за однією зі шкал «Шкали резилієнс КМА» - «Підтримка батьків» та частотою спілкування дитини зі старшим поколінням – бабусями та дідусями. Це може свідчити про позитивний вплив такого спілкування на один з факторів резилієнс дитини.
4. «Коротка шкала резилієнс» та кількість дітей у сім'ї мають результати, що позитивно корелюють з коефіцієнтом 0,52. Можливо, кількість дітей позитивно впливає на розвиток резилієнс у дорослих або навпаки – люди з вищим рівнем розвитку резилієнс мають тенденцію до створення більшої родини.
5. Результати за методиками «Форма самооцінки самопочуття» негативно корелюють з фактом наявності повної родини – тобто, прояви дистресу у членів таких родин можуть бути нижчими.

В якості наступного етапу цього дослідження ми вважаємо за потрібне детальніше дослідити певні когорти наших респондентів та описати наші висновки з приводу наявних або відсутніх зв'язків.

Як ми зазначали раніше, 25% матерів з нашої вибірки показали високий рівень кількості потенційно травматичних подій за методикою «Перелік життєвих подій». Задля більш детального аналізу особливостей цих матерів ми створили окрему вибірку, в яку увійшли матері, результат яких більше 35 балів.

Таблиця. 2.3.2

Кореляційна матриця для підвибірки матерів з високими результатами за методикою «Перелік життєвих подій»

	1. Перелік життєвих подій	2. Форма самооцінки самопочуття	3. Шкала резилієнс КМА	Впевненість в собі	Підтримка батьків	Відчуття щастя	Спілкування	Допомога іншим	4. Шкала резилієнс для дітей та молоді	Personal	Caregiver	5. Краткая шкала резильентности	6. Форма оцінки резилієнс дитини	Спілкування з бабусями/дідусями	Порядок народження і сиблінги
1. Перелік життєвих подій	1														
2. Форма самооцінки самопочуття	0,256	1													
3. Шкала резилієнс КМА	0,928	0,292	1												
Впевненість в собі	0,708	0,336	1	1											
Підтримка батьків	0,642	0,147	1	-0	1										
Відчуття щастя	0,618	0,108	0	1	-0	1									
Спілкування	0,781	0,26	1	1	1	0	1								
Допомога іншим	0,478	-0,27	0	-0	1	0	0	1							
4. Шкала резилієнс для дітей та молоді	0,82	0,049	1	0	1	1	0	1	1						
Personal	0,516	-0,14	0	0	1	0	0	1	0,895	1					
Caregiver	0,757	0,502	1	1	0	0	1	-0	0,481	0	1				
5. Краткая шкала резильентности	0,853	0,469	1	1	0	1	0	0	0,695	0	1	1			
6. Форма оцінки резилієнс дитини	0,5	-0,63	1	0	1	0	0	1	0,608	1	0	0,091	1		
Спілкування з бабусями/дідусями	0,905	0,413	1	0	1	0	1	1	0,739	1	1	0,74	0,419	1	
Порядок народження і сиблінги	0,104	0,876	0	1	-0	0	0	-1	-0,08	-0	0	0,442	-0,79	0,084	1

По-перше, ми бачимо на кореляційній матриці, що існують яскраво виражені позитивні кореляції рівня розвитку резилієнс у дітей та кількістю травматичних подій у житті матері.

По-друге, даному випадку ми бачимо позитивну кореляцію з коефіцієнтом 1 між резилієнс у дітей та резилієнс у матері. Ми можемо зробити висновок про те, що такий зв'язок існує – що з більшою кількістю потенційно травматичних подій впоралась мама, то більший рівень розвитку резилієнс матиме її дитина. Такий зв'язок видається логічним.

Разом з тим, ми не можемо побачити ні позитивної, ні негативної кореляції кількості життєвих подій та рівня дистресу – а значить, не всі матері з даної вибірки переживають стан дезадаптації, незважаючи на велику кількість пережитих потенційно травматичних подій. Більш за те, в цій вибірці ми бачимо виражену позитивну кореляцію (0,85) кількості потенційно травматичних подій з результатами матері за «Короткою шкалою резилієнс».

Далі, ми вважаємо доцільним створити окремі вибірки дітей з високим та низьким рівнем розвитку резилієнс та прослідкувати можливі зв'язки з іншими чинниками

Таблиця. 2.3.3

Кореляційна матриця для підвибірки дітей з високими результатами за методикою «Шкала резилієнс КМА»

	1. Перелік життєвих подій	2. Форма самооцінки самопочуття	3. Шкала резилієнс КМА	Впевненість в собі	Підтримка батьків	Відчуття щастя	Спілкування	Допомога іншим	4. Шкала резилієнс для дітей та молоді	Personal	Caregiver	5. Краткая шкала резильентности	6. Форма оцінки резилієнс дитини	Повна сім'я	Спілкування з бабусями/дідусями	Порядок народження і сиблинг
1. Перелік життєвих подій	1,000															
2. Форма самооцінки самопочуття	0,400	1,000														
3. Шкала резилієнс КМА	-0,595	-0,663	1,000													
Впевненість в собі	0,314	0,503	-0,240	1,000												
Підтримка батьків	-0,514	-0,663	0,910	-0,502	1,000											
Відчуття щастя	-0,652	-0,658	0,904	-0,463	0,946	1,000										
Спілкування	-0,025	0,235	-0,131	0,341	-0,405	-0,153	1,000									
Допомога іншим	-0,090	-0,675	0,719	-0,542	0,841	0,688	-0,465	1,000								
4. Шкала резилієнс для дітей та молоді	0,165	-0,367	0,652	-0,047	0,633	0,445	-0,306	0,840	1,000							
Personal	0,119	-0,401	0,672	-0,012	0,638	0,434	-0,385	0,819	0,987	1,000						
Caregiver	-0,010	0,357	-0,345	-0,496	-0,224	-0,146	0,339	-0,213	-0,403	-0,495	1,000					
5. Краткая шкала резильентности	-0,397	-0,266	0,659	-0,431	0,833	0,852	-0,241	0,617	0,425	0,369	0,044	1,000				
6. Форма оцінки резилієнс дитини	-0,482	-0,964	0,776	-0,587	0,814	0,807	-0,268	0,788	0,461	0,474	-0,282	0,492	1,000			
Повна сім'я	0,261	-0,554	0,276	-0,276	0,314	0,205	-0,204	0,468	0,403	0,432	-0,143	-0,015	0,451	1,000		
Спілкування з бабусями/дідусями	-0,063	0,488	0,000	0,578	-0,025	-0,016	-0,112	-0,211	0,044	0,052	-0,394	0,248	-0,373	-0,709	1,000	
Порядок народження і сиблинг	0,017	0,099	-0,184	-0,753	0,164	0,107	-0,339	0,156	-0,188	-0,235	0,714	0,363	0,000	0,143	-0,342	1,000

Таблиця. 2.3.4

Кореляційна матриця для підвибірки дітей з високими результатами за методикою «Шкала резилієнс для дітей та молоді».

	1. Перелік життєвих подій	2. Форма самооцінки самопочуття	3. Шкала резилієнс КМА	Впевненість в собі	Підтримка батьків	Відчуття щастя	Спілкування	Допомога іншим	4. Шкала резилієнс для дітей та молоді	Personal	Caregiver	5. Краткая шкала резильентности	6. Форма оцінки резилієнс дитини	Спілкування з бабусями/дідусями	Порядок народження і сиблінги
1. Перелік життєвих подій	1,00														
2. Форма самооцінки самопочуття	0,59	1,00													
3. Шкала резилієнс КМА	-0,85	-0,52	1,00												
Впевненість в собі	0,23	0,25	0,26	1,00											
Підтримка батьків	-0,92	-0,73	0,63	-0,49	1,00										
Відчуття щастя	-0,91	-0,82	0,81	-0,30	0,90	1,00									
Спілкування	-0,09	-0,03	0,50	0,43	-0,18	0,24	1,00								
Допомога іншим	0,52	-0,20	-0,70	-0,53	-0,18	-0,24	-0,33	1,00							
4. Шкала резилієнс для дітей та молоді	0,86	0,63	-0,47	0,68	-0,97	-0,83	0,27	0,07	1,00						
Personal	0,75	0,63	-0,38	0,79	-0,89	-0,82	0,12	-0,12	0,95	1,00					
Caregiver	0,06	0,44	-0,28	-0,59	-0,07	-0,09	0,13	0,13	-0,13	-0,32	1,00				
5. Краткая шкала резильентности	-0,60	-0,55	0,20	-0,89	0,77	0,70	-0,14	0,28	-0,88	-0,98	0,45	1,00			
6. Форма оцінки резилієнс дитини	-0,61	-0,99	0,50	-0,36	0,77	0,84	0,03	0,24	-0,69	-0,72	-0,31	0,66	1,00		
Спілкування з бабусями/дідусями	0,26	0,17	-0,04	0,74	-0,32	-0,41	-0,29	-0,29	0,46	0,70	-0,80	-0,79	-0,30	1,00	
Порядок народження і сиблінги	0,03	0,24	-0,52	-0,87	0,18	-0,11	-0,56	0,40	-0,40	-0,47	0,73	0,59	-0,13	-0,55	1,00

В даному випадку ми навпаки можемо побачити, що кореляції за результатами цих методик доволі різні. Проте ту ми також можемо відмітити моменти, які видаються цікавими.

1. В обох випадках результати за фактором порядку народження негативно корелюють з результатами за шкалою «Впевненість у собі». Іншими словами, що далі дитина в порядку народження, то менш впевненою в собі вона почувається – це співпадає з теоретичними знаннями про фактори резилієнс, які ми зазначали раніше (в роботах Вернер і Сміт)
2. В обох випадках наявна яскраво виражена негативна кореляція між результатами досліджень за методиками «Форма самооцінка самопочуття» та «Шкала оцінки резилієнс дитини». Тобто, що більше стресу відчуває мати, то менш високим їй видається рівень резилієнс її дитини.
3. В обох випадках ми бачимо негативну кореляцію за результатами дослідження вищезазваною «Формою самооцінки самопочуття» та

шкалами «Підтримка батьків», «Допомога іншим» та «Впевненість у собі» в дитини. Ми можемо пояснити це тим, що чим більше дистресу та дезадаптації відчуває мати, то менш впевнено та захищено почувається дитина, і це може бути однією з точок для створення психологічних рекомендацій щодо розвитку резилієнс у дитини.

4. Існує позитивний кореляційний зв'язок між результатами за шкалою «Впевненість у собі» та частотою спілкування дитини зі старшим поколінням.

Далі, ми вирішили дослідити також частини вибірки, діти в яких показали низькі результати за методиками дослідження резилієнс. Кореляційні матриці в таких випадках мають наступний вигляд.

Таблиця. 2.3.5

Кореляційна матриця для підвибірки дітей з низькими результатами за методикою «Шкала резилієнс для дітей та молоді»

	1. Перелік життєвих подій	2. Форма самооцінки самопочуття	3. Шкала резилієнс КМА	Впевненість в собі	Підтримка батьків	Відчуття щастя	Спілкування	Допомога іншим	4. Шкала резилієнс для дітей та молоді	Personal	Caregiver	5. Краткая шкала резильентности	6. Форма оцінки резильєнс дитини	Спілкування з бабусями/дідусями	Порядок народження і
1. Перелік життєвих подій	1,00														
2. Форма самооцінки самопочуття	-0,17	1,00													
3. Шкала резилієнс КМА	0,94	-0,27	1,00												
Впевненість в собі	-0,07	-0,22	0,28	1,00											
Підтримка батьків	0,94	0,01	0,96	0,16	1,00										
Відчуття щастя	0,91	0,23	0,78	-0,24	0,91	1,00									
Спілкування	0,41	0,56	0,10	-0,81	0,32	0,69	1,00								
Допомога іншим	0,50	-0,90	0,64	0,41	0,40	0,10	-0,50	1,00							
4. Шкала резилієнс для дітей та молоді	0,86	0,12	0,92	0,28	0,98	0,86	0,26	0,31	1,00						
Personal	0,53	-0,32	0,80	0,81	0,69	0,32	-0,45	0,67	0,74	1,00					
Caregiver	0,79	0,41	0,77	0,07	0,92	0,92	0,51	0,01	0,95	0,51	1,00				
5. Краткая шкала резильентности	0,03	-0,89	0,27	0,63	-0,01	-0,37	-0,85	0,87	-0,04	0,58	-0,36	1,00			
6. Форма оцінки резильєнс дитини	-0,08	-0,38	-0,33	-0,79	-0,40	-0,15	0,30	0,05	-0,56	-0,69	-0,52	-0,04	1,00		
Спілкування з бабусями/дідусями	0,40	-0,97	0,47	0,19	0,22	0,00	-0,43	0,96	0,09	0,43	-0,19	0,84	0,33	1,00	
Порядок народження і	-0,18	-0,81	-0,24	-0,27	-0,46	-0,46	-0,30	0,48	-0,60	-0,30	-0,74	0,55	0,80	0,71	1,00

Таблиця. 2.3.6

Кореляційна матриця для підвибірки дітей з низькими результатами за методикою «Шкала резилієнс КМА»

	1. Перелік життєвих подій	2. Форма самооцінк и	3. Шкала резилієнс	Впевненість в собі	Підтримка батьків	Відчуття щастя	Спілкуванн я	Допомога іншим	4. Шкала резилієнс Personal	Caregiver	5. Краткая шкала	6. Форма оцінки резилієнс	Спілкуванн я з	Порядок народженн	
1. Перелік життєвих подій	1,00														
2. Форма самооцінки	0,25	1,00													
3. Шкала резилієнс КМА	0,94	0,58	1,00												
Впевненість в собі	0,66	-0,56	0,35	1,00											
Підтримка батьків	-0,08	0,94	0,28	-0,80	1,00										
Відчуття щастя	0,92	0,62	1,00	0,30	0,33	1,00									
Спілкування	-0,26	0,87	0,09	-0,90	0,98	0,14	1,00								
Допомога іншим	0,31	-0,84	-0,04	0,92	-0,97	-0,09	-1,00	1,00							
4. Шкала резилієнс для	1,00	0,33	0,96	0,60	0,00	0,94	-0,19	0,24	1,00						
Personal	0,90	-0,19	0,69	0,92	-0,50	0,65	-0,65	0,69	0,87	1,00					
Caregiver	0,76	0,82	0,94	0,01	0,59	0,96	0,42	-0,37	0,81	0,41	1,00				
5. Краткая шкала	-0,34	-1,00	-0,65	0,48	-0,91	-0,69	-0,82	0,78	-0,41	0,10	-0,87	1,00			
6. Форма оцінки резилієнс	-0,13	-0,99	-0,47	0,66	-0,98	-0,51	-0,92	0,90	-0,20	0,31	-0,74	0,98	1,00		
Спілкування з бабусями/дідуся	-0,82	-0,76	-0,97	-0,11	-0,50	-0,98	-0,33	0,28	-0,87	-0,50	-0,99	0,81	0,67	1,00	
Порядок народження і	0,57	-0,65	0,24	0,99	-0,87	0,19	-0,94	0,96	0,50	0,87	-0,10	0,58	0,75	0,00	1,00

Цікавим нам здається наступний момент. Тут ми бачимо яскраво виражені негативні кореляції між результатами дослідження за методиками «Форма самооцінки самопочуття» і «Коротка шкала резилієнс». Незважаючи на те, що це стосується резилієнс матері, а не дитини, можна зробити наступне припущення: в дітей з низьким рівнем резилієнс матері відчувають високий рівень дистресу та дезадаптації і мають низький рівень резилієнс. Це може означати, що моделі поведінки матері наслідуються дитиною.

Нарешті, цікавим виявилось також виділити вибірку з пар «мати-дитина», де мати виявила високий рівень резилієнс за методикою «Коротка шкала резилієнс».

Таблиця. 2.3.7

Кореляційна матриця для підвибірки матерів з високими результатами за методикою «Коротка шкала резилієнс»

	1. Перелік життєвих подій	2. Форма самооцінки самопочуття	3. Шкала резилієнс КМА	Впевненість в собі	Підтримка батьків	Відчуття щастя	Спілкування	Допомога іншим	4. Шкала резилієнс для дітей та молоді	Personal	Caregiver	5. Краткая шкала резильентности	6. Форма оцінки резилієнс дитини	Повна сім'я	Спілкування з бабусями/дідусями	Порядок народження і сиблінги
1. Перелік життєвих подій	1,000															
2. Форма самооцінки самопочуття	-0,640	1,000														
3. Шкала резилієнс КМА	0,610	-0,447	1,000													
Впевненість в собі	0,264	0,359	0,100	1,000												
Підтримка батьків	0,522	-0,434	0,949	-0,092	1,000											
Відчуття щастя	0,665	-0,480	0,980	0,068	0,900	1,000										
Спілкування	0,236	-0,468	0,821	-0,449	0,879	0,803	1,000									
Допомога іншим	0,675	-0,600	0,979	0,048	0,904	0,979	0,809	1,000								
4. Шкала резилієнс для дітей та молоді	0,489	-0,382	0,976	0,078	0,969	0,915	0,836	0,932	1,000							
Personal	0,437	-0,391	0,912	0,228	0,859	0,827	0,713	0,888	0,952	1,000						
Caregiver	0,493	-0,271	0,926	-0,051	0,971	0,897	0,843	0,852	0,929	0,773	1,000					
5. Краткая шкала резильентности	-0,254	-0,007	0,171	-0,758	0,433	0,132	0,600	0,089	0,259	0,037	0,468	1,000				
6. Форма оцінки резилієнс дитини	0,206	-0,841	0,334	-0,527	0,292	0,368	0,554	0,490	0,294	0,347	0,127	0,071	1,000			
Повна сім'я	0,024	-0,769	0,194	-0,668	0,214	0,206	0,523	0,337	0,191	0,236	0,042	0,216	0,971	1,000		
Спілкування з бабусями/дідусями	0,114	-0,454	-0,093	-0,612	0,171	-0,153	0,157	-0,068	-0,013	-0,107	0,068	0,566	0,220	0,356	1,000	
Порядок народження і сиблінги	0,024	-0,409	0,710	-0,477	0,747	0,683	0,959	0,711	0,745	0,680	0,688	0,542	0,637	0,630	0,059	1,000

Цікавими є наступні зв'язки: В цій вибірці, на відміну від інших, прослідковується сильна позитивна кореляція між результатами за шкалою «Спілкування» (і трохи слабші, але теж наявні за іншими шкалами методики «Шкала резилієнс для дітей та молоді», окрім «Впевненість у собі» - тут кореляція так само яскраво негативна) та порядком народження – а отже, ми можемо говорити про те, що у випадку високого рівня резилієнс матері факт наявності старших сиблінгів слугує фактором посилення резилієнс у дітей молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Дослідивши зв'язки між різноманітними внутрішньосімейними чинниками та резилієнс матері з резилієнс дитини, ми дійшли таких висновків.

1. Позитивна кореляція з коефіцієнтом 0, 63 між балами за однією зі шкал «Шкали резилієнс КМА» - «Підтримка батьків» та частотою спілкування дитини зі старшим поколінням – бабусями та дідусями. Це може свідчити про позитивний вплив такого спілкування на один з факторів резилієнс дитини.
2. У підвибірці матерів з високими результатами за методикою «Перелік життєвих подій» ми спостерігали позитивну кореляцію з коефіцієнтом 1 між резилієнс у дітей та резилієнс у матері. Ми можемо зробити висновок про те, що такий зв'язок існує – що з більшою кількістю потенційно травматичних подій впоралась мама, то більший рівень розвитку резилієнс матиме її дитина.
3. Результати за фактором порядку народження негативно корелюють з результатами за шкалою «Впевненість у собі». Іншими словами, що далі дитина в порядку народження, то менш впевненою в собі вона відчувається.
4. Існує позитивний кореляційний зв'язок між результатами за шкалою «Впевненість у собі» та частотою спілкування дитини зі старшим поколінням.
5. Чим більше дистресу та дезадаптації відчуває мати, тим менш впевнено та захищено відчувається дитина, і це може бути однією з підстав для створення психологічних рекомендацій щодо розвитку резилієнс у дитини.
6. У випадку високого рівня резилієнс матері факт наявності старших сиблінгів слугує фактором посилення резилієнс у дітей молодшого шкільного віку.

7. В дітей з нижчим рівнем резилієнс матері відчувають вищий рівень дистресу та дезадаптації і мають так само нижчий рівень резилієнс.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНС У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СІМЕЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1 Підходи до розвитку резилієнс

Підхід до резилієнс як до чогось, що можна розвивати, дещо контрастує з поглядом на резилієнс як на процес, бо таким чином ми нібито стверджуємо, що резилієнс – це індивідуальна характеристика. Втім, з точки зору вчених, які розглядають резилієнс як «справлятися, незважаючи на перешкоди», вважають, що «формування резилієнс» - це спроби заохотити людей рухатись в цьому напрямку – наприклад, бібліотерапія, навички вдячності, майндфулнес, посилення дії можливих захисних факторів. В такому випадку, посилення індивідуальних ресурсів долаття потенційно травмуючих подій або пошук альтернативних копінг-стратегій – це те, що розвиває резилієнс [82, 53] .

В когнітивно-поведінковій терапії, розвиток резилієнс відбувається через усвідомлену зміну базових поведінкових і патернів мислення. Це, по-перше, зміна способів розмов з собою –внутрішнього монологу людини, який підтримує цінності, що вона має в контексті самооцінки, самоцінності, ставлення до роботи тощо. Іншими словами, для посилення резилієнс людині необхідно позбавитись від негативного внутрішнього монологу на користь позитивного, наприклад, замінити «Я цього не вмію» на «Я здатен цьому навчитись», «Я більше не можу» на «Я це витримаю». Такі невеликі зміни в патернах мислення допомагають зняти стрес у випадку, коли людина стикається з труднощами. По-друге, люди можуть якомога ретельніше підготувати себе до можливих викликів, криз та проблем – сюди входить і розвиток соціальної мережі підтримки, і створення планів для своєї родини на випадок надзвичайної ситуації. Окрім того, що такі кроки, безумовно, несуть в собі практичний сенс і точно будуть у пригоді, таке планування допомагає знати тривогу [62].

Формування резилієнс має також багато спільного з побудовою ефективних копінг-стратегій. Навички копінгу допомагають людині знизити рівень стресу для того, щоб підтримати оптимальний рівень функціонування. До копінг-навичок включають навички медитації, фізичних вправ, соціалізації тощо, і багато з них можуть застосовуватись і в дитячому віці. [30]

Розвиток резилієнс у дітей ставить певні вимоги до середовища – в ідеалі, воно має бути турботливим і стабільним, підтримувати високі очікування від поведінки дитини, а також заохочувати дитину до участі в житті родини. Більшість дітей з високим рівнем резилієнс мають міцні стосунки з як мінімум одним дорослим (і це не завжди один з батьків), і ці стосунки домагають дитині зменшити ризики дезадаптації внаслідок можливих розладів в родині. Резилієнс батьків як здатність надавати дітям здорове адекватне виховання незважаючи на фактори ризику, є доведеним важливим фактором в розвитку резилієнс дитини [63].

Отже, існують різні підходи до розгляду резилієнс, проте психологи так чи інакше сходяться на тому, що навички, особливості та адекватне протікання процесів, асоційованих з резилієнс, можна розвивати. Способи розвитку резилієнс – якомога більше посилення сімейних захисних факторів, як-от надійна прив'язаність, позитивна мотивація, міцні родинні зв'язки, так і різноманітні стратегії, тактики і вправи, що можуть використовуватись батьками разом з дітьми для розвитку тих чи інших якостей, які дозволяють дітям успішно та ефективно адаптуватись до змін та долати негаразди.

3.2 Стратегії і вправи для розвитку резилієнс у дітей молодшого шкільного віку

3.2.1 Стратегії для батьків щодо розвитку резилієнс у дітей

Доктором К. Гінсбургом разом з Американською Академією Педіатрії було розроблено посібник для батьків, що наводить деякі стратегії побудови резилієнс у дітей та підлітків.

В цій роботі ми наводимо цей науковий доробок, бо вважаємо вищезгадані стратегії доцільними для використання у сім'ях з дітьми молодшого шкільного віку. Батьки можуть використовувати ці стратегії, щоб навчити дітей розпізнавати і використовувати власні вміння та внутрішні ресурси.

К. Гінсбург наводить перелік з 7 стратегій, ще названий “Seven C’s” [41]:

1. Компетентність (Competence).

Відчуття компетентності – це думка про те, що ми здатні ефективно впоратись з тією чи іншою ситуацією. Батьки можуть допомогти дітям будувати почуття компетентності таким чином:

- Допомагаючи їм сфокусуватись на їх особистих сильних сторонах
- Аналізуючи власні помилки і сприймаючи їх як спосіб набрати досвід
- Даючи дітям право приймати рішення
- Будучи обережним, щоб бажання вберегти дитину не дало їй враження, що вона не може ні з чим впоратись самостійно
- Віддаючи належне компетенціям братів і сестер окремо один від одного і не порівнюючи сиблінгів між собою

2. Впевненість (Confidence)

Віра дитини в її власні сили береться з її почуття компетентності. Батьки можуть підтримувати почуття впевненості таким чином:

- Фокусуватися і показувати кожній дитині її сильні сторони
- Чітко виражати найкращі якості, такі як чесність, прямота, наполегливість і доброта
- Визнавати, коли дитина зробила щось добре
- Чесно хвалити за конкретні досягнення, а не за щось абстрактне
- Не підштовхувати дитину брати на себе більше, ніж вона може в реальності осилити

3. Зв'язки (Connection)

Побудова тісних стосунків з родиною і громадою створює у дитини сильне відчуття безпеки, що допомагає їй формувати цінності, а також запобігає можливому пошуку інших, деструктивних, шляхів отримати любов або увагу. Батьки можуть допомагати дитині будувати стосунки таким чином:

- Створювати відчуття фізичної безпеки і емоційної захищеності вдома
- Дозволяти виражати будь-які емоції – так дитина почуватиме себе комфортніше, шукаючи в батьків допомогу в складний для неї час
- Відкрито вирішувати конфлікти у родині
- Створювати спільний сімейний час дозвілля для всієї родини
- Закріплювати і підтримувати стосунки, в яких люди діляться позитивними патернами поведінки або ідеями

4. Характер (Character)

Дітям необхідно розвинути стійкий набір моральних цінностей, щоб мати змогу відрізнити правильне від неправильного, а також щоб вміти виявити турботу про інших. Батьки можуть допомогти дитині сформувати характер таким чином:

- Демонструвати, як наша поведінка може впливати на інших людей

- Допомогти дитині проявити турботу
- Показати дитині важливість почуття спільності
- Підтримувати розвиток духовності
- Уникати дискримінації та стереотипів

5. Власний внесок (Contribution)

Дітям важливо знати, що цей світ може стати кращим завдяки їм. Розуміння важливості особистого внеску може служити відчуттям важливості та посилити мотивацію. Батьки можуть навчити дитину робити свій внесок таким чином:

- Розповідати, що багато людей в світі не мають всього необхідного
- Наголошувати, що важливо допомагати іншим
- Створювати для кожної дитини конкретні можливості робити свій позитивний внесок в життя інших

6. Позитивні копінг-стратегії (Coping)

Копінг (від англ. coping — долати) — психологічна стратегія та спосіб подолання людиною стресової ситуації. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя. Вміння ефективно справлятися зі стресом готує дитину до того, щоб справлятися з життєвими труднощами [11].

Батьки можуть навчити дитину позитивним копінг-стратегіям таким чином:

- Моделювати здорові моделі поведінки на постійній основі
- Допомогати дитині розвивати позитивні копінг-стратегії
- Розуміти, що просто просити дитину припинити негативну поведінку — це неефективно
- Розуміти, що дуже багато з негативних проявів поведінки у дитини — це лише її способи боротися зі стресом

- Не засуджувати дитину за негативну поведінку, щоб не розвинути в неї занадто сильне почуття сорому і провини

7. Контроль (Control)

Якщо дитина розуміє, що може контролювати результати її рішень, має більше шансів зрозуміти, що вона здатна перемагати стрес. Розуміння дитини, що її дії мають значення, розвиває компетентність і впевненість. Батьки можуть допомогти дитині почуватися сильнішою таким чином:

- Допомогти дитині зрозуміти, що події в житті – це не просто результат випадковості, і більшість подій – результат виборів і дій певних людей
- Розуміти, що дисципліна – це навичка дитини і її можна навчитись, а не просто батьківський контроль або покарання; і батьки мають навчити дитину тому, що її дії мають певні наслідки [41].

Резилієнс – це вміння розпізнавати виклики, приймати їх та перемагати. В процесі долаття перешкод людина з високим рівнем резилієнс набуває нового досвіду і стає сильнішою. Один зі способів допомогти дитині навчитися долати труднощі – це не лише щиро хвалити її («Ти такий молодець!», «Ти чудово малюєш!»), а й вміти використовувати слова заохочення за старання, коли дитина в процесі долаття складних речей. Це допомагає розвинути ставлення до процесу як до способу покращити себе і свої навички, і побачити, що будучи наполегливими, вони можуть побачити власний прогрес. Ось деякі приклади, як батьки можуть заохочувати старання своїх дітей:

Слова заохочення за старання

- *Я помітила, як сильно ти старався вчитися, і по твоїм оцінкам це помітно.*
- *Так, це було велике і складне завдання, але ти постарався і нарешті опанував його.*

- Вітаю! Час, який ти провела, готуючись до тесту, дійсно був того вартий – це видно по твоїй оцінці.
- Ти правда добре попрацював і вивчив складний матеріал. Вражаюче!
- Ти безперестанно намагалася пробувати нові стратегії, доки не знайшла ту, яка працює. Це називається наполегливістю.
- Ти заробив цю оцінку своїм старанням. Це працює!
- Я помітила, як ти не полишала свою домашню роботу і дуже добре на ній концентрувалася.
- Так, цей проект дійсно вимагає багато роботи, але я вірю в те, що ти впораєшся.
- Ти належиш до того типу дітей, яким все вдається.
- Нічого собі! Ти це зробив. Це було складним завданням, але ти постарався і впорався з ним.
- Ти залишалася за своїм робочим столом і продовжувала фокусуватися, доки робота не була зроблена. Це чудово!
- Цього року ми будемо вивчати складний матеріал. Я тут, щоб допомогти тобі.
- Ти дізнаєшся багато чудових речей, бо ти знаєш, як доводити роботу до кінця.
- Ти дуже працьовитий, ти знаєш про це?

3.2.2 Стратегії побудови здорового копінгу у дітей

Без здорових навичок копінгу, діти будуть діяти, посилаючи повідомлення: "Я відчуваю, що втрачаю контроль, так що я збираюся діяти неконтрольовано." Діти, які не знають, як впоратися зі своїми почуттями, також частіше звертаються до шкідливих стратегій копінгу, таких як алкоголь або переїдання, коли вони дорослішають.

Наприклад, замість того, щоб трохи більше постаратися над домашньою роботою з математики, яку вони не розуміють, або попросити про допомогу, діти можуть звертатися до стратегії уникнення і піти грати у футбол, зовсім уникаючи домашнього завдання. Таким чином, існує небезпека того, що вони почнуть ще сильніше відставати у школі, бо не навчилися, як справлятися з тривогою і фрустрацією, коли в них щось не виходить.

Існує 2 типи копінг-стратегій:

- емоційно-сфокусовані навички копінгу допомагають дітям справлятися зі своїми почуттями для того, щоб відчувати меншу стресу. Це необхідно в випадках, коли дитина не має контролю над тим, що відбувається – наприклад, коли вона втратила домашнього улюбленця або коли довелось переїхати тощо.
- проблемно-сфокусовані навички копінгу включають в себе певні дії, які можуть змінити ситуацію – наприклад, перервати нездорову дружбу, розповісти вчителю про те, що її дратують, попросити батьків про допомогу зі шкільним завданням. Ці навички можуть допомогти, коли дитина має певний контроль над тим, що відбувається. [39]

Важливо розуміти, що обидва типи цих стратегій однаково важливі для дитини.

Приклади вправ для розвитку емоційно-сфокусованих копінг-стратегій у дитини

1. Вербалізація емоцій.

Вміння дитини називати свої неприємні почуття (я злюсь, мені страшно) допомагає зняти частину напруги. Батьки можуть дати дітям слова, які необхідні для опису власних емоцій. Можна читати книги, вивчати картинки з різними позначеннями емоцій і говорити про них. Важливо просити дитину постаратися описати, яке саме негативне почуття вона відчуває.

2. Дихальні вправи

Декілька повільних, глибоких вдихів і видихів допомагають дітям розслабити свій розум і своє тіло. Один зі способів заохотити дитину це робити – дути мильні бульбашки або дмухати на паперовий вітрячок.

3. Фізичні вправи

Вправи можуть бути хорошим способом вилити зайву енергію, коли дитина нервує, і підняти настрій. Посильні силові вправи, їзда на велосипеді можуть допомогти регулювати свої емоції. Батьки можуть заохотити дітей звертатися до фізичних активностей, коли ті почуваються нервово або втомилися від розумової праці.

4. Творчість

Що б не подобалося дитині – малювати фарбами, розмальовки, ліплення з пластиліну – це в будь-якому випадку здорова копінг-стратегія. Батькам лише варто забезпечити дитину матеріалами для того, що їй подобається, і заохочувати дитину зайнятися творчістю, коли вона відчуває негативні емоції.

5. Позитивні розмови з собою

Коли діти сумують, їхні розмови з собою часто стають негативними – «Тепер ніхто не захоче зі мною дружити», «Тепер я ніколи не отримаю хорошу оцінку»

Батьки можуть навчити дітей говорити з собою по-доброму, запитуючи «Що б ти сказав другу, який має таку проблему»? Детальніше про позитивні розмови з собою – див. вправу «Використання слів допомоги»

6. Створити заспокоюючий набір

Батьки можуть разом з дитиною створити спеціальну коробку для речей, які їй радують або заспокоюють. В ній можуть бути м'ячики-антистрес, розмальовки, мильні бульбашки, парфуми, який приємно пахнуть, фотографії, які їй подобаються. Коли дитина злиться, втомилась або відчуває перенапруження, вона може звернутися до свого набору і відволіктися [47].

Приклади вправ для розвитку проблемно-сфокусованих копінг-стратегій у дитини

1. Вміння просити про допомогу

Коли дитині непросто, завжди варто питати: «Хто тобі може з цим допомогти?». Дитина має знати, що практично завжди є багато людей, які можуть її підтримати – наприклад, можна подзвонити другу, який допоможе з домашнім завданням. Дитина почувається сильнішою, коли знає, що завжди є кого попросити про допомогу і вона не зобов'язана знати все самостійно. Просити про допомогу – це не тільки абсолютно нормально, це ще і корисна навичка, яку люди використовуватимуть упродовж всього життя. [27]

2. Заохочення до вирішення проблеми

Практично завжди існує декілька можливих способів вирішити проблему або задачу. Іноді діти відчувають ступор і просто не розпізнають ці способи. Коли дитина відчуває, що має проблему, що б це не було – чи вона не знає, що вдягнути, або постійно забуває зробити уроки – батьки можуть разом з нею практикувати навички пошуку вирішення проблеми. Спершу, варто визначити проблему і написати 4-5 можливих виходів, а потім – заохотити дитину вибрати, який з них найбільше їй подобається.

3. Дослідити плюси і мінуси

Коли дитина не може зробити вибір, батьки можуть допомогти їй, створивши список плюсів і мінусів кожного варіанту. Можна перерахувати переваги і

недоліки разом з дитиною – побачивши ці речі записаними на папері, проблему вирішити буде набагато легше. В майбутньому, навички ідентифікації переваг і недоліків кожного рішення точно допоможе дитині у випадку складної життєвих ситуації.

Для батьків:

В ідеалі, дитина має вміти використовувати копінг-стратегії самостійно, коли вона стикається з труднощами, а батьків немає поруч. Проте, поки вони тільки навчаються цим стратегіям, батьки мають можливість заохотити і знайти можливість ще раз поговорити про здорові способи боротьби з фрустрацією.

Щоразу, допомагаючи дитині, можна звертати її увагу на стратегії, які використовуються, і розповідати, як діти самі можуть це робити. Наприклад, після складного дня у школі, вирішивши відволікти дитину прогулянкою у парку, можна пояснити «Я побачила, що ти правда засмутився, і я знаю, що тобі подобається бувати в парку. Отже, мені здалося, що це хороший спосіб допомогти тобі відчувати себе трохи краще. А які ще є способи допомогти собі, коли тобі сумно?»

Ось ще деякі можливі способи допомогти дитині розвивати резилієнс і позитивні копінг-стратегії:

- Підштовхувати дитину до пояснення її емоцій. «Ти виглядаєш знервованою. Що може допомогти тобі заспокоїтися зараз?». Мета цього – щоб дитина знала, які речі найкраще працюють для неї, і могла використовувати їх самотино, щоб долати перешкоди.
- Дозволити дитині іноді почуватись погано. Ніхто не повинен постійно бути щасливим. Почуття страху, гніву та печалі – необхідні частини отримання нового досвіду, проте важливо також вміти не застрягати на них.

- Похвала за використання здорових копінг-стратегій. Якщо батьки помічають, що дитина використовує щось, чому навчилась, варто це заохочувати: «Я помітила, що сьогодні по дорозі в школу ти гнівався, проте глибоко дихав, щоб заспокоїтись. Молодець!»
- Обговорення стратегій. Запитання типу «ЧИ розмальовування допомагає тобі почуватися краще?», «Тобі стало спокійніше, коли ти записала всі можливі рішення проблеми?» допоможуть дитині розуміти, що найкраще для неї спрацьовує.
- Звертання уваги на ескапізм – будь-яка копінг-стратегія, якщо її використовувати занадто часто, може стати нездоровою. Наприклад, пограти в м'яч, щоб заспокоїтись - це добре, проте якщо дитина постійно йде грати замість того, щоб вирішувати складні завдання, варто звернути на це увагу і допомогти [37].

3.2.3 Вправи для батьків і дітей для розвитку резилієнс

Вправа 1. Використання слів допомоги

Мета вправи: дізнатися, що наш внутрішній діалог впливає на нашу поведінку і настрій

Матеріали: резинка, клейкі папірці для записок.

Діалог: Ми постійно говоримо самі з собою, щоб допомогти собі розібратися. Чи ти помітив, що говориш сам з собою, коли працюєш над складним завданням? Розмова з собою та слова допомоги - це те, що ми кажемо собі, що допомагає нам знати, що робити. Ми можемо навчитися позитивним способам мислення і діяти, використовуючи слова допомоги. Слова нагадують про те, на що ти здатен, коли ти засмутився або заплутався. Використовуй їх, щоб пам'ятати, що ми маємо владу над власними почуттями та поведінкою.

Стійкість - вміння залишатися сильним і вирішувати проблеми, які виникають. Це не життя без проблем взагалі. Це вміння справлятися з ними, зберігаючи силу волі. Стійкість означає бути гнучким, податливим, як резинка. (Продемонструйте гнучкість резинкою.)

Стійкі хлопчики та дівчата залишаються відкритими і думають таким чином, щоб вони відчували, що мають контроль, коли трапляються бурхливі життєві ситуації. Те, як ти думаєш, визначає, як ти поводитимешся під тиском.

Якщо ти думаєш, що витримаєш, то так і буде. Якщо ти вирішив, що ти сильний та гнучкий, так і є. Іноді проблема не є справжньою проблемою. Проблема полягає в тому, як ми негативно ставимося до проблеми.

Позитивні розмови з собою дуже важливі, коли нам складно. Слова допомоги дають нам ідеї, як вирішити проблеми і як знайти найкращий вихід. Слухай, що ти говориш собі, коли тобі складно чи важко. Що ти говориш? Ти себе підбадьорюєш або навпаки відговорюєш?

Коли приходять складні часи, не панікуй. Ти вже справлявся з таким раніше, а зараз ти вже старший і маєш більше досвіду.

Ось деякі слова допомоги, які використовуються дітьми, щоб вирішувати проблеми і робити свою роботу:

Слова Допомоги:

Я залишаюсь відкритим і гнучким – це допомагає вирішувати задачі.

Я говорю собі призупинитися і глибоко вдихнути, коли в мене щось не виходить.

Я можу це зробити. Я продовжу працювати і розберусь.

Я розбираюся в цьому. Я буду почувати себе класно, коли закінчу!

Завдання: напишіть ваші улюблені Слова Допомоги на папері і повісьте на дзеркалі удома.

Вправа 2. Ховаємо свої турботи в безпечне місце

Мета вправи: перекладання турбот в несвідоме для звільнення від них.

Матеріали: гладенькі камінці, морське скло, картонна коробка.

Діалог: багато з наших турбот і тривог – про погані речі, які, як ми думаємо, можуть статися. Це називають «робити з мухи слона». Буває, що наші тривожні думки в голові самі приходять до найгірших речей, які можуть статися, і тоді ми на цьому зациклюємось. Коли ти помічаєш, що занадто багато турбуєшся про щось, що не можеш контролювати, використовуй свою чудову уяву.

Ти можеш уявити, що ховаєш свої непотрібні тривоги в Камінець турбот або в Коробку для тривог.

Завдання: Ховаємо тривоги, що не допомагають, у Тривожний Камінець або в Коробку для тривог. Уяви, що Камінець може вбирати в себе твої сумні думки. Знайди гладенький камінь, що згладився об інші камінці, перебуваючи у воді, або шматочок скла, що став не гострим – він буде твоїм Тривожним камінцем. Цей камінець уже був сточеним землею або водою – він знає, як забрати твої тривоги, щоб тобі більше не доводилось носити їх з собою.

Якщо не можеш знайти підходящий камінець, можеш зробити Коробку для тривог, щоб ховати в неї свої турботи. Це може бути справжня або уявна коробка. Напиши погану ситуацію на папері і поклади його в свою коробку. Давай прикрасимо її і зробимо прорізь, щоб було зручніше опускати туди твої тривоги.

Постав Коробку для тривог на найвищу шафу в домі. Повісь на неї уявний замок. Ти можеш брати коробку і дивитися на свої тривоги, проте не роби цього занадто часто. Щоразу, коли дивишся на свою тривогу, говори «Я контролюю тебе, і ти маєш зникнути». Через деякий час змусь її зникнути назавжди,

використовуючи свою уяву. Якщо вона повернеться, скажи їй: «В мене є інші справи. В мене немає часу тривожитись»

Слова Допомоги:

Я контролюю те, що відбувається в моїй голові.

Я виганяю думки, що мені не допомагають.

Я слідкую за своїм розумом і говорю з ним, коли засмучуюсь.

Вправа 3. Ти не завжди отримуєш те, що хочеш

Мета вправи: навчитися приймати слово «ні» у відповідь.

Діалог: Деякі люди сердяться, коли не отримують те, про що просять. Деякі діти сердяться, коли їх просять прибрати іграшки, іти спати, або коли їм не купують іграшку в магазині. Вони створюють собі проблеми, якщо вірять, що мають отримувати щось лише тому, що їм хочеться цього. Якщо вони навчаться слухати і приймати слово «Ні.», вони стануть набагато щасливішими.

В житті багато різних «так» і «ні». Навчитися справлятися з почуттям розчарування, коли ми не отримуємо бажане – це важливе життєве вміння. Почуття розчарування може змісити тебе відчувати себе у відчаї.

Деякі люди дуже засмучуються, коли їм говорять «ні», і врешті-решт відчують безнадію або гнів. Деякі дуже зляться і влаштовують істерику. Деякі продовжують наполягати на тому, щоб отримати бажане. Це називається ниттям або приставанням. Деякі діти доводять своїх батьків, аж доки ті не здаються.

Одна з важливих навичок дорослих людей - вміти справлятися з розчаруванням. Чи дійсно хороша ідея робити самого себе нещасним, коли ти злишся, бо щось іде не так, як хочеться? Знайди назву своїм почуттям і скажи собі, що ти розчарований, але ти з цим впораєшся. Скажи собі «Я прийму те, що отримав, і не буду скандалити!»

Завдання: пограйте по черзі в те, як ми справляємось з розчаруванням з приводу того, що не отримали бажане. Мама може зобразити, що вона не отримала те, що хоче, і тому влаштувала істерику – це покаже дітям, як кумедно і безглуздо це виглядає.

Почуття розчарування – це нормально, коли щось іде не так, як тобі хочеться. Важливо те, що ти з ними робиш! Якщо ти помічаєш, що починаєш розігрувати своє незадоволення, злови себе на цьому і вибери Слова допомоги, які тебе заспокоють. Ти маєш контроль над власними помилками, проблемами і почуттями, і цей контроль дає тобі змогу почуватися краще.

Слова Допомоги:

Цього разу я не отримала те, що хотіла. Що поробиш, таке життя.

Іноді я отримую те, що хочу, а іноді – ні. Так буває.

Робота моїх батьків – іноді говорити мені «ні». Я можу справитися з тим, що не отримую все, що хочу.

Навіть якщо мені не подобається чути «ні», розчарування - це лише відчуття, з яким я можу впоратись.

Вправа 4. Чи ти не Ослик Іа? Даємо нашим стражданням окремий стільчик

Мета вправи: позбавитись від мислення жертви.

Діалог: Ослик Іа з «Вінні-Пуха» такий сумний, що завжди знаходить негатив у всьому. Він шукає причини посумувати і потім себе жаліє, кажучи «Бідний я. Зі мною завжди трапляються погані речі!». Якщо постійно думати про те, як тобі погано, можна виростити в собі мислення жертви, що робить нас пригніченими.

Вправа: Низька самооцінка Ослика Іа. Давай подивимось відео про Ослика, який себе жаліє. <https://www.youtube.com/watch?v=mS9Xaa8y8JQ> Як таке ставлення може покращити його День Народження?

Не вір в неправдиві сумні думки про те, що ти нещасний. Твій розум – як комп'ютер, що ти можеш програмувати. Не встановлюй в нього програму про те, що ти жертва.

Вправа: прочитайте будь-яку главу з «Вінні-Пуха» і порівняйте персонажів – Вінні, який постійно щасливий, Тигра, який безперестанно пробує нові речі, та Іа, який дуже боїться всього нового і засмучує інших, щоб самому почуватися трохи краще. Персонажі Алана Мілна – це метафори різних наших ставлень до життя. Зверніть увагу на похмуре ставлення Іа, його постійно опущену вниз голову, і те, що він говорить, щоб загнати себе в печаль. Спитайте дитину, чи говорять вони іноді схожі речі, або чи знають вони таких дорослих.

Вправа «Стільчик для страждань». Існує мудре висловлювання «Ти не можеш заборонити стражданню приходити до тебе, але ти можеш не дати йому стільчик, щоб воно сіло і залишилось». Щоб перестати жаліти себе, давай придумаємо Стільчик для страждань! Вибери якусь незручну табуретку, постав її в непомітне місце вдома, де нудно і нецікаво. Якщо тобі хочеться себе пожаліти і постраждати, зроби це якомога сильніше!

Ти можеш спостерігати, які трюки наш мозок іноді видумує, щоб ми себе жаліли. Прислухайся до себе, коли ти в поганому настрої і бурчиш про все підряд. Спостерігай, що відбувається з твоїм тілом, коли ти використовуєш негативні слова. Спробуй помітити, як негативні слова можуть тебе стримувати. Слова Ослика Іа «Я не можу, ніколи не міг, ніколи не зможу...», «Мені набридло...». Зміни негативні слова про себе на уроки, які ти можеш винести. «Я товста» можна змінити на «Ой, мій пояс став мені затісним. Мабуть, пора трохи перестати їсти чіпси». «Мені погано дається математика» можна замінити на

«Щось давно я не робив домашні завдання з математики, та й таблицю множення варто згадати». Говори «Я зробив помилку», а не «Я дурний».

Якщо починаєш жаліти себе, піди і сядь на Стільчик для страждань. Злови себе на тому, коли ти починаєш почуватися нещасним, і дай собі вибір – або припинити свої негативні думки, або піти посидіти на тому стільчику. Якщо ти вже сидиш, намагайся пожаліти себе як слід. Згадай всі свої негативні думки і подумай про них. Відчуй, як тобі незручно сидіти і як твої думки тяж здаються тобі незручними і неприємними.

Як довго тобі хочеться бути нещасним? Дозволь собі посидіти і постраждати п'ять хвилин. Після цього, підбадьори себе і вирішуй, що тобі на цей раз достатньо. Досить бути Осликом Іа, який каже «Бідолашний я.» Тепер ти переключаєш свій мозок на позитив. І продовжуй займатися своїми звичайними справами.

Твої слова мають силу! Енергія слідує за твоїми думками. Ти дійсно стаєш тим, як ти про себе думаєш – тож думай про себе такого, яким би ти хотів бути.

Вправа 5. Відчуваємо гордість, коли впоралися з проблемою

Мета вправи: розпізнавати і вітати себе з ним, що ми впоралися з проблемою.

Матеріали: тенісні або паперові кульки, цупкий картон. Напишіть на кульках типові дитячі проблеми, наприклад «проблеми в родині», «в батьків не вистачає грошей», «друг не хоче зі мною гуляти», «мене обзивають».

Діалог: іноді буває так, що тобі здається, що все йде не так. Невдачі можуть все зруйнувати лише тоді, коли ми думаємо, що вони з нами назавжди. А вони ніколи не назавжди. Коли ти отримуєш неприємний сюрприз, що ти будеш робити? Давай уявимо, що життя кидає тобі кручений м'яч, а тобі треба вибрати, що з ним зробити.

Вправа: відбиваємо проблеми. Існують негаразди, які можуть сповільнити твоє активне життя, але ти можеш налаштувати свій мозок на те, щоб успішно з ними впоратись. Давай спробуємо відбивати проблеми, як м'ячики, і практикувати Слова допомоги. (Кидайте кульки дитині, називаючи негаразди, які на них написані. «Це – провалити важливу контрольну. Це – посваритися з мамою». Попросіть дитину відбивати, використовуючи Слова допомоги):

- *Я говорю собі «Так тримати!» і відбиваю мої негативні думки подалі.*
- *Я припиняю свої негативні думки і стаю переможцем!*
- *Коли життя посилає мені кручений м'яч, я відіб'ю його щосили!*
- *Все в порядку! Я справлюсь з цим складним часом. Все зміниться. Я це зроблю!*

Після того, як ти пройшов через труднощі, ти можеш озирнутися назад і привітати себе з тим, який ти стійкий.

Ось слова, які стійкі дівчатка і хлопці говорять собі, коли вони навчилися чомусь новому. Які з них тобі подобаються?

Я навчилася підбадьорювати себе, коли працювала зі складними проблемами.

Ніхто не заслуговує пройти через те, що пройшов я, але я добре впорався з цим!

Я зараз сильніша і мудріша, як результат цього досвіду.

Я відчуваюся кращою людиною, коли дивлюсь на те, які складні почуття я переживав.

Я знаю, що я міцний, і можу сам себе провести через складні часи.

Я готовий до всього, що на мене чекає.

Мені було страшно, коли мої батьки розлучились, проте зараз я набагато менше боюсь змін.

Я не знав, що можу впоратись з труднощами, але я зміг.

Я можу допомогти іншим впоратися з тим, через що пройшов я.

Для батьків: невдачі та розчарування – це частина життя, з якою ми можемо впоратись. Навчивши дітей витримувати почуття розчарування, ми даємо їм вміння справлятися з такими почуттями, коли вони зустрічатимуть труднощі. Вміння справлятися з невдачею та сприймати її як виклик, з якого щось можна винести – це дуже важливо для мотивації. Ми всі маємо сфери, до яких не маємо хисту, і пошук способів завершувати складні, але необхідні справи допомагає фокусувати увагу і прикладати більше зусиль [59].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Ми розглянули різні підходи до розгляду резилієнс, проте психологи так чи інакше сходяться на тому, що навички, особливості та адекватне протікання процесів, асоційованих з резилієнс, можна розвивати. Способи розвитку резилієнс – якомога більше посилення сімейних захисних факторів, як-от надійна прив'язаність, позитивна мотивація, міцні родинні зв'язки, так і різноманітні стратегії, тактики і вправи, що можуть використовуватись батьками разом з дітьми для розвитку тих чи інших якостей, які дозволяють дітям успішно та ефективно адаптуватись до змін та долати негаразди.

В цьому розділі нам вдалося навести перелік ефективних вправ та стратегій, які можуть допомогти батькам і дітям в розвитку резилієнс всередині родини. Вправи націлені на формування позитивного внутрішнього діалогу, сприймання невдач як шляхів надбання нового досвіду, вміння оцінювати процес роботи як цінність, пошук і закріплення ефективних копінг-стратегій, керування емоціями.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз конструкту резилієнс у зарубіжній та вітчизняній психології показав нам, що феномен резилієнс в широкому сенсі пов'язаний зі здатністю людської психіки відновлюватися після переживання несприятливих ситуацій. Резилієнс може розглядатися і як характеристика або є риса особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес. Резилієнс відіграє важливу роль у здатності та формуванні стресового зростання особистості, формування волі, здорових копінг-стратегій та позитивної адаптації.

Резилієнс у молодшому шкільному віці – певна сукупність навичок і установок, які допомагають дитині адаптуватися при подоланні стресової ситуації. Визначну роль у розвитку резилієнс у дітей молодшого шкільного в успішності розвитку резилієнс у дітей грає значимий дорослий. Резилієнс батьків та різноманітні внутрішньосімейні чинники є важливим фактором в становленні і формуванні емоційного благополуччя дитини.

Ми емпірично дослідили рівень розвитку резилієнс у вибірці дітей молодшого шкільного віку, рівень резилієнс їх матерів, особливості психологічної адаптації їх матерів, а також об'єктивні внутрішньосімейні особливості родин – порядок народження дитини, спілкування з обома батьками, спілкування зі старшим поколінням.

Нами було знайдено і проаналізовано зв'язки між особливостями психічної адаптації матері, сімейними чинниками та рівнем розвитку резилієнс у дітей молодшого шкільного віку. Визначено, що такі фактори, як спілкування зі старшим поколінням, а також велика кількість пережитих матір'ю потенційно травмуючих подій, за умов нормальної її адаптації, позитивно впливають на рівень розвитку резилієнс у дітей молодшого шкільного віку. У випадку високого рівня резилієнс матері факт наявності старших сиблінгів слугує фактором посилення резилієнс у дітей молодшого шкільного віку. Чим більше дистресу та дезадаптації відчуває мама, тим менш впевнено та захищено почувається дитина.

Нами було проведено аналіз підходів до розвитку резилієнс у дітей, а також розроблено і обґрунтовано стратегії та практичні вправи для використання батьками дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза 1 частково підтверджена. Не було прослідковано прямої позитивної або негативної залежності резилієнс у дитини та у матері за методиками, які ми використовували, проте такі зв'язки існують в окремих вибірках залежно від рівня резилієнс дітей та матерів.

Гіпотеза 2 підтверджена. Порядок народження і наявність сиблінгів, проживання у повній чи неповній сім'ї, спілкування зі старшим поколінням мають вплив на розвиток резилієнс у дітей молодшого шкільного віку. Що далі дитина у порядку народження, то менший в неї рівень резилієнс за результатами дослідження загальної вибірка, проте у випадку високого рівня резилієнс матері факт наявності старших сиблінгів навпаки слугує фактором посилення резилієнс у дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза 3 підтверджена. Велика кількість пережитих матір'ю потенційно травмуючих подій, за умов нормальної її адаптації, позитивно впливають на рівень розвитку резилієнс у дітей молодшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арчакова Т. О. Жизнестойкость против факторов риска [Электронный ресурс] / Т. О. Арчакова // № 2009-1 – Режим доступа до ресурсу: https://psyjournals.ru/pj/2009_1/22860.
2. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. – Москва: Избр. психол. труды., 1996.
3. Братусь, Б.С. Нравственное сознание личности (Психологическое исследование) [Текст] / Б.С. Братусь.– М.: Знание, 1985. – 64 с.
4. Гражданкина Л.В. Формирование жизнестойкости у школьников [Текст]: методические рекомендации для классного руководителя / под общ ред. Л.В. Гражданскиной. – Барнаул: АКППКРО, 2014. – 59 с.
5. Гусак, Н., Чернобровкін, В., Чернобровкіна, В., Максименко, А., Богданов, С., Бойко, О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу. Київ: НаУКМА, 2015.
6. Жиенбаева Н. Б. Психологические особенности развития личности в младшем школьном возрасте [Электронный ресурс] / Н. Б. Жиенбаева // № 11 (197). – 2018. – Режим доступа до ресурсу: <https://moluch.ru/archive/197/48818/>.
7. Иванова Е. В. Жизнестойкость в контексте проблемы родительства [Электронный ресурс] / Е. В. Иванова // 4. – 2015. – Режим доступа до ресурсу: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-v-kontekste-problemy-roditelstva> (дата обращения: 18.05.2020).
8. Иванова, Л. Н. Формирование жизнестойкого поведения в младшем школьном возрасте / Л. Н. Иванова // Дзіцячы сад пачатковая школа: вопыт, праблемы пераёмнасці і аптымізацыі адукацыі : матэрыялы IX Міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі, г. Мазыр, 29 кастрычніка 2015.

9. Махнач, А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма / А.В. Махнач ; Российская Академия Наук // Москва : Институт психологии РАН, 2016. – 459 с.
10. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов. / В. С. Мухина. // – М. : Издат. центр «Академия», 2000. – 456 с.
11. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер. // Психологический журнал. – 1997.
12. Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение родительства. / Р. В. Овчарова // - М.: Институт Психотерапии, 2003. - 319 с.
13. Павелків Р. В. Дитяча психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків, О. П. Цигипало // К. : Академви-дав, 2008.- 432 с.
14. Столин В. В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности : дис. докт. псих. наук / Столин В. В. – Москва, 1985. – 420 с.
15. Федунина Н. Ю. Понятия устойчивости к травме и позитивной адаптации / Н. Ю. Федунина // Моек, психотерапевтический журн. - 2006. - № 4. - С. 69-80.
16. Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в онтогенезе / Д. И. Фельдштейн // М.: Педагогика, 1989. - 208 с.
17. Фомина, А.Н. Жизнестойкость личности: монография / А.Н. Фомина. – М.: МПГУ, 2012. – 152 с.
18. Хамініч О. М. Резильентність: життестійкість, життєздатність або резильентність? / О. М. Хамініч // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 6(2). - С. 160-165. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6\(2\)__30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(2)__30).

19. Цукерман, Г.А. Что развивает и чего не развивает учебная деятельность младших школьников / Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1998. – № 5. – С. 68–80.
20. Эльконин Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. // М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.
21. Anthony, E.J. The syndrome of the psychologically invulnerable child. / In E.J. Anthony & C. Koupernik (Eds.) // The child in his family: Children at psychiatric risk (Vol. 3, pp. 529–544). New York: Wiley, 1974.
22. Barrett, H. Parenting programmes for families at risk: A source book. London: National Family and Parenting Institute, 2003.
23. Bonanno G. A., Galea S., Bucciareli A. & Vlahov D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress / G. A Bonanno., S. Galea, A. Bucciareli & D. Vlahov // Journal of Consulting and Clinical Psychology. - № 75(5). - 2007. - P. 671-682.
24. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? // G. A. Bonanno // American Psychologist. — 2004. — Vol. 59, No. 1. — pp. 20-28.
25. Bonanno, G. A. The human capacity to thrive in the face of potential trauma / G. A. Bonanno, A. D. Mancini // Pediatrics. — 2008. — No 121. — P. 369–375.
26. Boyden, J, Gillian, M. Children's Risk, Resilience, and Coping in Extreme Situations. Handbook for Working With Children and Youth; J. Boyden, M. Gillian. Pathways to Resilience Across Cultures and Contexts, 2005.
27. Brannon, L.; Feist, J. "Personal Coping Strategies". Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health: An Introduction to Behavior and Health (7th ed.). / L. Brannon, J. Feist, Wadsworth Cengage Learning, 2009, pp. 21–23.

28. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design / U. Bronfenbrenner. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
29. Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of social issues* - 1998 - 54(2), 245-266.
30. Chua, L. W., Milfont, T. L.; Jose, P. E. (2014-11-27). "Coping Skills Help Explain How Future-Oriented Adolescents Accrue Greater Well-Being Over Time". / L. W. Chua, T. L. Milfont, P. E. Jose. / *Journal of Youth and Adolescence*. – 2014 - № 44 (11).
31. Coutu, D. L. "How resilience works." *Harvard business review* / D. L. Coutu / 80.5 - 2002 - 46-56.
32. Cowen, E. L., Work, W. C., & Wyman, P. A. The Rochester Child Resilience Project (RCRP): Facts found, lessons learned, future directions divined. / Cowen, E. L., Work, W. C., & Wyman, P. A. 1997.
33. Cutuli, J. J., Herbers, J. E., Masten, A. S., & Reed, M. G. J. Resilience in development. / Cutuli, J. J., Herbers, J. E., Masten, A. S., & Reed, M. G. J. / *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 3rd Edition.
34. Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. Resilience and mental health. / Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I / *Clinical psychology review*, 30(5), 2010. 479-495.
35. Fergusson, D. M., & Horwood, J. L.. The Christchurch Health and Development Study: Review of Findings on Child and Adolescent Mental Health. / Fergusson, D. M., & Horwood, J. L. / *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(3), 2001. 287–296.
36. Fletcher, D. Review of Psychological Resilience / D. Fletcher, M. Sarkar // *Europ. Psychologist*. — 2013. — Vol. 18 (1). — P. 12–23.

37. Folkman, Susan; Moskowitz, Judith Tedlie (February 2004). "Coping: Pitfalls and Promise". *Annual Review of Psychology*. 55 (1): 745–74. doi:10.1146/annurev.psych.55.090902.141456. ISSN 0066-4308. PMID 14744233.
38. Freud A. *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Hogarth Press, 1946, p. 9.
39. Frydenberg E. *Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges..* — Oxford University Press, 2002. — P. 272. — ISBN 9780198508144.
40. Garnezy, N., Masten, A., & Tellegen, A. (1984). The Study of Stress and Competence in Children: A Building Block for Developmental Psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97-111. doi:10.2307/1129837.
41. Ginsburg, K.R. & Jablow, M. M. (2015). *Building Resilience in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings* // K.R Ginsburg., & M. M. Jablow, (3rd ed.) Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics. 2015.
42. Hall C. S., Lindzey G. *Theory of Personality*. / C. S. Hall, G. Lindzey / New York: John Wiley, 1957. p. 11.
43. Hopf, S. M. *Risk and Resilience in Children Coping with Parental Divorce* /S. M. Hopf / Dartmouth Undergraduate J. of Science. — 2010.
44. Jefferies, P., McGarrigle, L., Ungar, M. The CYRM-R: a Rasch-validated revision of the Child and Youth Resilience Measure. / P. Jefferies, L. McGarrigle, M. Ungar, McGarrigle, L., & Ungar, M. / *Journal of Evidence-Informed Social Work*, 2018, 1-24.
45. Kim-Cohen J, Turkewitz R. Resilience and measured gene-environment interactions. / J. Kim-Cohen, R. Turkewitz / *Dev Psychopathol*. 2012 - Nov; 24(4).
46. Klohnen E. C. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency / Klohnen., 1996. – (70(5)).

47. Kopp C. B. Emotion-focused coping in young children: self and self-regulatory processes. / Kopp C. B. / *New Dir Child Adolesc Dev*. 2009; 33-46.
48. Lazarus, R.S. Emotion and Adaptation. / R.S. Lazarus, / — New York: Oxford University Press, 1991.
49. Luthar, S., Cicchetti, D., Becker, B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. / S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker / *Child Dev*.
50. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Maddi S. R. / *The Journal of Positive Psychology*. — 2006. — T. 1. — C. 160—168.
51. Masten A. S. Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. / Masten A. S. / University of Minnesota.
52. Masten A. S., Hubbard J. J., Gest S. D., Tellegen A., Garmezy N., Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. / A. S. Masten, J. J. Hubbard, S. D. Gest, A. Tellegen, N. Garmezy / *Dev Psychopathol*, 1999. 11:143-169.
53. Masten A.S. Ordinary Magic. Resilience Processes in Development // A.S. Masten / *American Psychologist*. — 2011. — Vol. 56, No. 3. — pp. 227—238.
54. Masten, A. S., & Garmezy, N. Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. / A. S. Masten, & N. Garmezy / *Advances in clinical child psychology*. Springer, Boston, MA.- 1985, pp. 1-52.
55. Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. / A. S. Masten, & M. G. J. Reed, / *Handbook of positive psychology*, 2002 - 74, 88.
56. McAdam-Crisp, J. L. Factors that can enhance and limit resilience for children of war / J. L. McAdam-Crisp, / *Childhood*, Vol. 13, No. 4, 2006 - 459-477.

57. Minkler, M. & Wallerstein, N. & Wilson, N. Improving health through community organization and community building. / M. Minkler, N. Wallerstein, N. Wilson, / Health Behavior and Health Education. 3. 2008, 287-312.
58. Motti-Stefanidi, F. Immigrant Youth Adaptation in the Greek School Context: A Risk and Resilience Developmental Perspective. / Motti-Stefanidi, F. / Child Dev Perspect, 8, 2014: 180-185.
59. Namka, L. Lesson Plans for Teaching Resilience to Children. / Namka, L. / Talk, Trust and Feel Therapeutics. Tucson, Arizona.
60. Neenan, M. Developing resilience: A cognitive-behavioural approach. / M. Neenan, / Taylor & Francis, 2017.
61. Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. / R. Newman, /Professional psychology: Research and practice, 36(3), 2005, 227.
62. Padesky C.A., Mooney K.A. Strengths-based cognitive-behavioural therapy: a four-step model to build resilience. / C.A Padesky, K.A. Mooney / Clin Psychol Psychother. 2012;19(4): 283-290.
63. Reich, J. W.; Zautra, A. J.; Hall, J. S. Handbook of Adult Resilience. / J. W. Reich, A. J. Zautra, J. S. Hall /Guilford Press, 2012, p. 114.
64. Pietrzak R.H., Southwick S.M. Psychological resilience in OEF-OIF Veterans: application of a novel classification approach and examination of demographic and psychosocial correlates. / R.H. Pietrzak, S.M. Southwick / J Affect Disord. 2011 Oct; 133(3):560-8.
65. Richardson, G. E.. The metatheory of resilience and resiliency. / Richardson, G. E. / Journal of clinical psychology, 58(3), 2002, 307-321.
66. Robertson, I., & Cooper, C. L. Resilience. / Robertson, I., & Cooper, C. L. 2013

67. Roehlkepartain, E. C. & Syvertsen, A. K. (2014). Family strengths and resilience: Insights from a national study. / E. C. Roehlkepartain, A. K. Syvertsen, / *Reclaiming Children and Youth*, 23(2), 13-18.
68. Rutter, M. Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder. / M. Rutter / *British Journal of Psychiatry*, 147(6). 1987, 598-611.
69. Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. / M. Rutter / *American journal of Orthopsychiatry*, 57, 1987. 316—331.
70. Sherrieb K, Norris F. H, Galea S. Measuring Capacities for Community Resilience. / K. Sherrieb, F. H Norris, S.Galea / *Social Indicators Research*. 2010;99(2):227–247.
71. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. / B. W Smith, J. Dalen, K. Wiggins, E. Tooley, P. Christopher, & J. Bernard. / *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 2008. 194-200.
72. Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. A., & Collins, W. A. The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood. / L. A. Sroufe, B.Egeland, E. A. Carlson, & W. A. Collins / Guilford Press, 2009.
73. Ungar, M. Resilience across cultures. / M. Ungar / *The British Journal of Social Work*, 38(2), 2008. 218-235.
74. Vannest, K. & Ura, S. & Lavadia, C. & Zolkoski, S. Self-report Measures of Resilience in Children and Youth. / K. Vannest, S. Ura, C. Lavadia, S. Zolkoski, / *Contemporary School Psychology*. 2019.
75. Walker, F., Pfingst, K., Carnevali, L., Sgoifo, A., Nalivaiko, E. In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. / F. Walker, K. Pfingst, L. Carnevali, A. Sgoifo, E. Nalivaiko. /*Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 2017, 74 (Pt B): 310-320.

76. Weathers, F. W., Blake, D. D., Schnurr, P. P., Kaloupek, D. G., Marx, B. P., & Keane, T. M. The life events checklist for DSM-5 (LEC-5). / F. W. Weathers, D. D. Blake, P. P. Schnurr, D. G. Kaloupek, B. P. Marx, T. M. Keane / National Center for PTSD, 2013.
77. Werner E. E. Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth. / E. E. Werner / New York: McGraw-Hill, 1989.
78. Werner E.E. What Can We Learn about Resilience from Large-Scale Longitudinal Studies?. / E. E. Werner / Goldstein S., Brooks R.B. (eds) Handbook of Resilience in Children. Springer, Boston, MA, 2005.
79. Werner, E. E. The children of Kauai : a longitudinal study from the prenatal period to age ten. / E. E. Werner / Honolulu: University of Hawaii Press, 1971.
80. Werner, E.E. "Resilience in development". / E. E. Werner / Current Directions in Psychological Science. 4 (3), 1995: 81–85.
81. Wu, G., Feder, A. & Cohen, H., Kim, J., Calderon, S, Charney, D., Mathé, A. Understanding Resilience. / G. Wu, & A. Feder, & H. Cohen, & J. Kim, & S. Calderon, & D. Charney, & A. Mathé / Frontiers in behavioral neuroscience, 2013.
82. Yates, T.M., Egeland, B., & Sroufe, L.A. "Rethinking resilience: A developmental process perspective", / Yates, T.M., Egeland, B., & Sroufe, L.A. / pp. 234–256 in S.S. Luthar (Ed.), Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities. New York: Cambridge University Press, 2003.

ДОДАТКИ

Додаток А. Перелік життєвих подій (стандартна форма)

Інструкція: Вам пропонується перелік подій, які можуть статися у житті кожної людини. Згадайте усе своє життя та для кожної події оберіть один або декілька варіантів відповідей: подія трапилась зі мною, я був свідком події, це сталося з моїм родичем або другом, це частина моєї роботи, складно відповісти, мене це не стосується. Подія	подія трапилась зі мною	я був свідком події	це сталося з моїм родичем або другом	це частина моєї роботи	складно відповісти	мене це не стосується
1. Природне лихо (повінь, ураган, землетрус)						
2. Пожежа або вибух						
3. Транспортна аварія (ДТП, авіакатастрофа, аварія потягу)						
4. Нещасний випадок на роботі чи вдома						
5. Отруєння токсичними речовинами (у тому числі й радіацією)						
6. Фізичний напад (побиття, вбивство)						
7. Напад зі зброєю (погрози ножем, пістолетом, вибухівкою)						
8. Сексуальне насильство (зґвалтування, спроба зґвалтування)						
9. Інший неприємний сексуальний досвід						
10. Участь у бойових діях						
11. Позбавлення волі						
12. Життєво небезпечна хвороба або травма						
13. Важкі людські страждання						
14. Раптова насильницька смерть (наприклад, вбивство, самогубство)						
15. Раптова смерть в результаті нещасного випадку						
16. Травми чи вбивство Вами іншої людини						
17. Інша стресова подія						

Додаток Б. Форма самооцінки самопочуття

		Ніколи	Інколи	Част о	Майже завжди
P1	Відчуття суму	0	1	2	3
P2	Втрата інтересу до щоденних справ	0	1	2	3
P3	Плаксивість	0	1	2	3
P4	Відчуття самотності, відчуття ізоляції	0	1	2	3
P5	Відчуття втоми, нестача енергії або її зниження	0	1	2	3
P6	Відчуття, ніби ти у пастці або тебе піймали	0	1	2	3
P7	Відчуття непотрібності, нікчемності	0	1	2	3
P8	Руки або мова настільки повільні чи швидкі, що це помічають інші люди	0	1	2	3
P9	Повторювані або нав'язливі спогади про травматичні або стресові події, у тому числі думки, образи	0	1	2	3
P10	Погіршення настрою, коли будь-що нагадує про травматичні або стресові події	0	1	2	3
P11	Відчуття, ніби тебе ніхто не розуміє	0	1	2	3
P12	Уникання думок/спогадів, пов'язаних з минулими травматичними чи стресовими подіями	0	1	2	3
P13	Уникнення в цілому безпечних дій чи ситуацій, які нагадують про минулі травматичні чи стресові події	0	1	2	3
P14	Відчуття втрати сенсу життя	0	1	2	3
P15	Тремтіння чи тремор	0	1	2	3
P16	Знервованість чи пітливість	0	1	2	3
P17	Відчуття напруженості	0	1	2	3
P18	Напад страху або паніки	0	1	2	3
P19	Труднощі з виконанням щоденних справ удома чи на роботі	0	1	2	3
P20	Відчуття, ніби у Вас більше проблем, ніж Ви здатні впоратися	0	1	2	3
P21	Труднощі з адаптацією до місцевої громади або відчуття зради з боку місцевих жителів	0	1	2	3

Додаток В. *Шкала резилієнс для дітей*

Твердження:	Полностью соответствует	Частично соответствует	Трудно сказать	Частично не соответствует	Полностью не соответствует
Когда проблема оказывается слишком трудной, я пробую к ней другой подход					
Когда я стремлюсь к своим целям, то я способен преодолевать трудности					
Я понимаю, как себе помочь, когда вижу, как другие преодолевают трудности					
Я не боюсь критики и всегда готов обосновать свою позицию (впевнені у собі)					
Я умею ненавязчиво разговаривать человека, узнать, что с ним случилось					
Если у меня проблемы, мои родители обычно говорят со мной, узнают причину и помогают в трудной ситуации					
У меня хорошие отношения в семье					
Мои родители могут выслушать меня и не критиковать при этом					
Моим родным интересно, какие у меня любимые игры и занятия					
Взрослые общаются со мной, могут меня поддержать и успокоить					
Я умею радоваться всему, часто улыбаюсь					
У меня редко бывают негативные мысли					
В целом, я счастливый человек					
Я редко унываю					
Я не держу проблемы в себе					
Когда у меня проблемы, я знаю к кому обратиться					

Я делюсь своими проблемами и могу попросить совета					
Я внимателен/на к чувствам других людей					
Я обычно делюсь с другими (едой, играми, ручками и др.)					
Друзья считают меня добросердечным					

Додаток Г. *Шкала резилієнс для дітей та молоді*



Resilience
Research
Centre



DALHOUSIE
UNIVERSITY

Child & Youth Resilience Measure- Revised (CYRM-R)

CYRM-R (child)

Будь ласка, обері одну відповідь на кожне запитання.
Немає правильних або неправильних відповідей.



		Зовсім ні (1)	Рідко (2)	Іноді (3)	Часто (4)	Дуже часто (5)
1	Чи ти ділишся чимось з тими, хто поруч?					
2	Чи важливо для тебе добре справлятися з шкільними завданнями?					
3	Чи знаєш ти, як слід поводитись в різних ситуаціях (наприклад, в школі, вдома, в церкві та інших місцях)?					
4	Чи є в тебе відчуття, що твої батьки завжди знають, де ти і що ти робиш?					
5	Чи є в тебе відчуття, що твої батьки багато про тебе знають (наприклад, що тебе радує, що тебе лякає)?					
6	Чи завжди вдома є що поїсти, коли ти голодний?					
7	Чи подобається іншим дітям з тобою гратися?					
8	Чи ти говориш зі своїми батьками про те, як почуваєшся (наприклад, коли щось болить або ти чогось боїшся)?					
9	Чи є в тебе друзі, яким цікаво, як в тебе справи?					
10	Чи є в тебе відчуття, що ти вписуєшся у компанію інших дітей?					

11	Як ти думаєш, чи турбують твою родину ситуації, коли тобі важко (наприклад, коли ти хворієш або коли ти робиш щось не так?)					
12	Як ти думаєш, чи турбують твоїх друзів ситуації, коли тобі важко (наприклад, коли ти хворієш або коли ти робиш щось не так?)					
13	Чи поведуться з тобою чесно/справедливо?					
14	Чи є в тебе можливості тобі показати іншим, що ти стаєш більш дорослим і що ти можеш щось робити самостійно?					
15	Чи відчуваєшся ти безпечно, коли ти зі своєю родиною?					
16	У тебе є можливість навчитися чомусь, що буде в нагоді, коли ти будеш дорослішим (наприклад, готувати їжу, працювати і допомагати іншим)?					
17	Чи тобі подобається, як твоя родина проводить різні святкові події?					

Додаток Г. *Коротка шкала резилієнс* (BRS – Brief Resilience Scale)

	Совсем не согласен	Частично не согласен	Сложно сказать	Согласен	Полностью согласен
Я довольно быстро прихожу в себя после трудных происшествий.	1	2	3	4	5
Мне бывает очень трудно переживать стресс и невзгоды.	5	4	3	2	1
Мне не составляет проблем восстанавливать силы после неурядиц.	1	2	3	4	5
Я легко теряю устойчивость, если неожиданно случается что-то неприятное.	5	4	3	2	1
Обычно я справляюсь с проблемными обстоятельствами без лишних переживаний.	1	2	3	4	5
Мне нужно много времени, чтобы вернуться в форму после серьезной неудачи	5	4	3	2	1