

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи і психології
Кафедра психології та педагогіки

Магістерська робота

Освітній ступінь – магістр

на тему «**РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**»

Виконала: студентка 2 року
навчання,

спеціальності 053

Психологія

Хасапетова Марія Суренівна

Науковий керівник: Гірник А.М.
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент: Подшивайлова Л.І.
кандидат психологічних наук, доцент

Магістерська робота захищена

з оцінкою «_____»

Секретар АК _____

«____» _____ 2024 р.

Київ-2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	7
1.1. Загальна характеристика поняття резильєнтності.....	7
1.2. Чинники розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку.....	12
1.3. Особливості застосування арт-терапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.....	18
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	
2.1. Методологія проведення дослідження.....	22
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження.....	27
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	40
3.1. Методологічна розробка тренінгової програми.....	40
3.2. Програма тренінгу для розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії.....	46
Висновки до розділу 3.....	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

АНОТАЦІЯ

Дана робота присвячена питанню розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку методами арт-терапії. В межах цієї роботи розкривається поняття резильєнтності, фактори її розвитку, описується формат роботи з дітьми молодшого шкільного віку на заняттях з арт-терапевтичними вправами.

Результати дослідження показали, що більшість дітей на початку опитування відчували себе позитивно, а значні зміни в їхньому настрої протягом всього опитування не спостерігались. Однак методика "Людина під дощем" в окремих випадках могла спричиняти погіршення емоційного стану, що вказує на необхідність її подальшого вивчення та вдосконалення.

Кореляційний аналіз підтвердив, що рівень стресостійкості дітей тісно пов'язаний із стилем виховання та підтримкою з боку батьків. Зокрема, діти, які отримували більше підтримки від батьків, мали вищі показники стресостійкості. Крім того, культурні чинники також відіграють значну роль у формуванні резильєнтності.

Методика "Людина під дощем" виявила важливість сімейного середовища для дітей, оскільки більшість малюнків зображували сім'ю. Було встановлено, що молодші діти частіше малювали більше однієї людини, що свідчить про їхню орієнтацію на сім'ю.

Отримані результати можуть бути використані для розробки та впровадження ефективних програм арт-терапії в освітніх та психологічних установах.

Ця робота має дає змогу підвищити розуміння механізмів розвитку резильєнтності у дітей та підкреслює важливість застосування арт-терапевтичних методів у психологічній практиці.

ВСТУП

Актуальність дослідження про розвиток резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії в сучасних українських реаліях зростає. В умовах постійних змін, стресу та невизначеності, які супроводжують сучасне життя, діти стикаються зі значними викликами на шляху свого фізичного, емоційного та соціального розвитку.

Резильєнтність – це багатогранне поняття, яке описує психологічну стійкість особистості, її здатність долати життєві перешкоди та зберегти емоційне та психічне благополуччя. Це не вроджена риса, а набір навичок, які можна розвивати протягом життя. Розвиток резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку (6-10 років) є важливою задачею, яка може допомогти їм стати більш стійкими до стресів, краще справлятися з емоціями та будувати успішні стосунки з іншими людьми.

Вплив війни на дітей молодшого шкільного віку є особливо важливим аспектом у цьому контексті, адже діти можуть бути свідками або безпосередніми учасниками ситуацій, що призводить до серйозних травм, як фізичних, так і психологічних. Військові дії можуть призвести до втрати рідних, друзів, домівок, а також порушують звичний порядок життя та безпеку [25]. Ці негативні досвіди можуть мати серйозні наслідки для психічного здоров'я дітей, включно із посттравматичним стресовим розладом, тривожністю, депресією, агресивною поведінкою, а також втратою інтересу до навчання, хобі та спілкування з іншими людьми. Саме тому розвиток резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку є важливою темою для розгляду [15].

Арт-терапія виступає потужним інструментом, який дозволяє дітям впоратися зі складнощами, які трапляються на їхньому шляху. Перш за все, арт-терапія надає дітям можливість виразити свої почуття та думки

через творчість, що сприяє їхньому емоційному відділенню та розумінню самого себе. Це особливо важливо для дітей, які можуть мати обмежений запас слів для вираження своїх почуттів. Крім того в процесі арт-терапії діти навчаються шукати та знаходити творчі рішення для вирішення проблем, що розвиває їхню здатність до адаптації до негативних ситуацій та стресових подій.

Об'єктом дослідження виступає резильєнтність у дітей молодшого шкільного віку.

Предметом дослідження є розвиток резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та практичне дослідження питання розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку. Додатково це розробка тренінгової програми для дітей 6-10 років, з метою навчити їх використовувати методи арт-терапії для підвищення емоційної гнучкості їхньої дитини у кризовій ситуації.

Завдання дослідження:

- теоретично проаналізувати процес розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку;
- проаналізувати існуючі підходи до розвитку резильєнтності;
- емпірично дослідити чинники розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку;
- розробити тренінгову програму для дітей 6-10 років з метою навчити їх використовувати методи арт-терапії для підвищення емоційної гнучкості у кризовій ситуації.

Наукова новизна дослідження полягають у виявленні чинників розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку, та ефективних методів застосування арт-терапії для підвищення психологічної стійкості дітей у змінних та стресових ситуаціях.

Практична значущість дослідження полягає в можливості розробки та впровадження програм арт-терапії в освітніх закладах та соціальних установах з метою підтримки психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. Ця робота може стати основою для розробки програм психологічної підтримки та розвитку резильєнтності у дітей, які зіштовхуються зі стресовими ситуаціями в школі, сім'ї та суспільстві.

Додатково результати дослідження можуть бути корисними для батьків, вчителів, тренерів та психологів, які працюють з дітьми, допомагаючи їм розвивати емоційну стійкість та здатність до адаптації до життєвих труднощів.

Серед українських науковців, які працюють та розвивають тему резильєнтності у дітей можна назвати Потіхенську О. В., Костіну В. В., Лагос Г.П. Балахтар П., Грішин Е., Бужинська С, Титаренко Т., Чиханцова О.. Серед закордонних науковців можна відзначити та зарубіжних Маргаліт М., Ален Л., Річардсон М., Фразер М., Хертом К., О. Байер та інші.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

1.1. Загальна характеристика поняття резильєнтності

У сучасному світі діти стикаються з безліччю проблем і стресових факторів, які можуть негативно впливати на їхнє емоційне та психологічне здоров'я. Термін “резильєнтність” у психології не має одного визначення, проте науковці намагаються дати йому якомога більш детальний опис, з метою використання даного поняття у своїй роботі.

На даний момент в науковій літературі немає єдиного визначення терміну «резильєнтність», можна стверджувати, що це широке поняття, яке включає в себе різноманітні психологічні компоненти. Поняття «резильєнтність» виникло від англійського слова «resilience», що в перекладі означає «життєстійкість», «гнучкість». У його психологічному трактуванні синонімічно використовуються такі терміни, як витривалість (hardiness, Kobasa, 1979), фортигенез (fortigenesis, Strumpfer, 1995), стійкість (fortitude, Pretorius, 1998) тощо. Цікаво, що під резильєнтністю можна розуміти процес, здатність (риса особистості), результат, і навіть стан успішної адаптації, незважаючи на складні обставини, загрозу, стрес, травму.

Вчені наводять ряд визначень, поняття «резильєнтність», серед них найбільш універсальними і змістовними є:

1. Баланс між факторами ризику та захисними факторами.
2. Динамічний процес встановлення позитивної адаптації в контексті несприятливих ситуацій.

3. Феномен взаємодії захисних факторів і факторів ризику, індивідуальних, сімейних і соціокультурних впливів.

4. Процес адаптації людини в умовах виснаження, у випадку нещастя, травми, трагедії, загроз або інших значних факторів стресу.

У більш широкому значенні, резильєнтність означає здатність особистості або соціальної системи вести повноцінне життя навіть у складних умовах. Це включає здатність долати життєві випробування, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність. Резильєнтність також стосується здатності досягати особистих цілей під тиском і в умовах стресу, не зазнаючи серйозних негативних наслідків, а також здатності відновлювати рівновагу після втрат чи стресових подій.

Крім того, резильєнтність охоплює навички адаптації до змін і непередбачуваних обставин, підтримання оптимізму та позитивного мислення, а також здатність знаходити конструктивні рішення в складних ситуаціях. Це психологічна стійкість, яка дозволяє не тільки виживати під час стресу, але й процвітати, використовуючи труднощі як можливості для зростання та розвитку. Резильєнтність також включає підтримання емоційної стабільності, здатність до саморегуляції та ефективного управління ресурсами, такими як час, енергія та соціаль

Є. Божок, Т. Цюман та інших науковці використовують терміни «психологічна стійкість» і «резильєнтність» в одному значенні, але на противагу їм інші дослідники вважають, що ці поняття не є абсолютно взаємозамінними. Резильєнтність вважається більш широким поняттям, ніж просто стресостійкість, і ближче до поняття життєздатності, хоча і не є його синонімом. Наприклад, на цьому наголошують Г. Лазос, та О. Хамініч. При цьому фахівці узгоджуються в загальному розумінні цього терміна як в здатності успішно адаптуватися до негативних факторів, що загрожують функціонуванню, продовженню життя або власному розвитку.

Це також включає здатність психіки відновлюватися після негативних впливів [10].

У позиції феноменологічного підходу у резильєнтності виділяють різні рівні відновлення. Перше – резильєнтне відновлення. Воно має під собою зростання після травми. Друге – це повернення до попереднього рівня комфорту. Третє – відновлення з певними втратами [11].

Варто звернути увагу, що стійкість і резильєнтність є пов'язаними з таким поняттям як цінності і відчуття сенсу життя та діяльності [19].

Центр дослідження резильєнтності (Resilience Research Centre) у своєму визначенні поняття життєстійкості використовує такі слова, як “соціально екологічний конструкт”. За думкою Доктора Майкла Унгара, засновника Центру дослідження резильєнтності, це поняття варто розглядати одночасно з декількох сторін, а саме:

- як здатність людей самостійно обирати методи отримання психологічних, соціальних, культурних та фізичних ресурсів, які підтримують їхній добробут;
- як здатність людині індивідуально або групі людей колективно домовлятися про те, аби ці ресурси були передані в культурно прийнятні способи [43].

У своїй роботі “Соціальна екологія стійкості: вирішення контекстуальної та культурної невизначеності нової конструкції” Доктор Майкл Унгар пропонує чотири принципи соціально-екологічного підходу у розгляді поняття резильєнтності у дітей: децентралізованість, комплексність, нетиповість і культурна відносність. У поєднанні вони дають змогу разом розглянути індивідуальні якості, пов'язані з подоланням негараздів, що є можливим в соціальному та фізичному середовищі дитини, і сприяє процесам, які захищають її від майбутніх потенційних ризиків.

Децентралізованість характеризується тим, що резильєнтність не залежить від одного чинника, а виникає як наслідок взаємодії факторів на різних рівнях екології: індивідуальному, сімейному, суспільному та культурному. На відміну від централізованого підходу, децентралізований підхід підкреслює важливість взаємопов'язаних систем, що сприяють розвитку резильєнтності.

Комплексність пояснює, що резильєнтність – це складна система, що не піддається лінійному поясненню. Вона залежить від постійної взаємодії між різноманітними факторами, які самі по собі можуть бути складними.

Нетиповість підкреслює той факт, що не існує єдиного універсального способу стати життєстійким. Кожна людина має власний набір рис, досвіду та контексту, що впливають на її шлях досягнення стійкості.

Культурна відносність наголошує на тому, що те, що вважається ознакою резильєнтності в одній культурі, може не сприйматися так само в іншій. Розуміння резильєнтності потребує врахування культурних цінностей та норм [39].

Американська психологічна асоціація [30] за підтримки їхніх дослідників розробила низку рекомендацій щодо розвитку резильєнтності. Основні фактори зазначені нижче:

1. Підтримка від інших людей: міжособистісні зв'язки важливі, оскільки взаємодія з чуйними та розуміючими людьми нагадує нам, що ми не самотні у своїх труднощах.

2. Фізичне здоров'я: догляд за своїм тілом і фізичним станом є необхідним фактором для психічного здоров'я та стійкості. Стрес впливає як на психіку, так на соматіку. Для підтримки життєстійкості є важливими здорове харчування, наявність достатньої кількості годин сну, вживання достатньої кількості чистого води та регулярне виконання фізичних вправ. Дані чинники допомагають зменшити тривогу та стрес.

3. Практика уважності (mindfulness): прикладом для цього може слугувати ведення щоденника думок, застосування духовних практик, наприклад молитв або медитацій та інше. Вони можуть відновити надію та впевненість, що сприяє подоланню кризових ситуацій.

4. Відмова від негативних відволікаючих факторів: життєві труднощі можуть спонукати людей до вживання алкогольних напоїв в неконтрольованій кількості, наркотиків або інших речовин, що може давати розслаблення на короткий час, Важливо при цьому не допускати такої поведінки, натомість шукати способи до вирішення труднощів.

5. Пошук мети: для людини розуміння мети своїх дій та життя дає опору, яка в важких ситуаціях підтримує та повертає до звичного функціонування [32].

Дослідники відзначають, що резильєнтність сприяє швидкому адаптуванню до змін, здатності подолати стрес і труднощі у житті, а також вмінню відновлюватися після стресових ситуацій без шкоди для духовного, морального, соціального, психічного й фізичного здоров'я.

Дослідження Ю.Г. Стражника розкривають багатогранність феномену резильєнтності, описуючи його як біопсихосоціальну конструкцію. Автор підкреслює, що резильєнтність особистості формується під впливом трьох ключових факторів: біологічних, психологічних та соціальних факторів.

- Біологічні фактори: генетична схильність, яка може полегшувати або ускладнювати подолання стресу.
- Психологічні фактори: особистісні характеристики, як-от оптимізм, самоконтроль, вміння адаптуватися, а також копінг-механізми та мотивація.
- Соціальні фактори: підтримка та допомога з боку сім'ї, друзів та громади.

Додатково дослідник зазначає, що резильєнтність може бути вродженою (за рахунок генетики) або набутою (під впливом життєвого досвіду).

Вроджена резильєнтність є помітною, коли деякі люди з раннього дитинства демонструють стійкість до стресів та труднощів. Це проявляється у меншій схильності до негативних емоцій, кращій адаптації до змін та швидкому відновленні після травм. Такі люди здатні долати невизначеність без особливих зусиль.

Натомість набута резильєнтність проявляється як розвиток самосвідомості, розширення емоційного інтелекту, пропрацювання критичного мислення та навичок міжособистісної комунікації у різних ситуаціях з різними людьми [24].

1.2. Чинники розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку

С. Ваніштендаль описує резильєнтність як результат комплексного впливу п'яти ключових факторів, які формують стійкість особистості:

- підтримка з боку близьких: наявність у житті дитини хоча б одного дорослого, якому вона довіряє і відчуває безумовну прийняття, є важливою опорою для розвитку резильєнтності.
- відчуття сенсу та гармонії: розуміння сенсу та логіки навколишнього світу, усвідомлення гармонії в ньому сприяє емоційній стійкості та здатності долати труднощі.
- соціальні навички та локус контролю: розвинені соціальні навички, вміння спілкуватися та співпрацювати, а також усвідомлення того, що людина сама може впливати на своє життя, роблять її більш стійкою до стресів.

- позитивне самоставлення: висока самооцінка, повага до себе та прийняття себе таким, яким ти є, дають людині внутрішні ресурси для подолання труднощів.
- почуття гумору: здатність знаходити позитивні моменти навіть у складних ситуаціях та дивитися на життя з гумором допомагає легше переживати негативні події [2].

У своїй роботі «Резильєнтність дітей» С. Кондлі провів огляд досліджень психічної стійкості у дітей, зазначаючи, що стійкість визначається взаємодією генетичних факторів та рівня підтримки, яку дитина отримує. Кондлі посилається на дослідження Н. Гармезі, який виділив три основні фактори, що допомагають дітям і дорослим долати стресові ситуації та негативні впливи середовища.

Як характеризує Кондлі є декілька факторів, що впливають на життєстійкість дитини. Перший фактор – це особистісні характеристики, такі як вроджений інтелект і темперамент, які визначають здатність дитини справлятися з труднощами. Другий фактор – це роль сім'ї та рівень підтримки, яку вона надає. Сім'я виступає основним джерелом емоційної та психологічної підтримки, що є критичним для розвитку резильєнтності. Третій фактор – це зовнішня підтримка, яку дитина отримує від інших людей або інституцій, таких як вчителі, наставники, соціальні служби, що допомагають дітям адаптуватися до складних обставин.

Аналогічні фактори були виділені науковицею Е. Вернер, яка акцентує увагу на особистісних характеристиках дитини, її емоційній адаптації до сімейного оточення та рівні зовнішньої підтримки, доступної дитині та її сім'ї.

Такі ж підходи до розуміння психічної стійкості та резильєнтності дитини описані в роботі «Резильєнтність: теоретична база та шкільна практика» науковців Ф. Берція та М. Пулу. Вони розглядають резильєнтність як результат взаємодії вроджених особливостей і впливу

зовнішнього середовища. Ця взаємодія створює умови для розвитку стійкості, допомагаючи дітям ефективно долати труднощі та адаптуватися до змін.

Дослідники сходяться на думці, що резильєнтність дітей формується завдяки комплексній взаємодії генетичних і середовищних факторів, де кожен з них відіграє важливу роль у здатності дитини протистояти викликам і адаптуватися до життєвих змін [19].

Полюхович А.І. у своєму дослідженні виявила зв'язок між рівнем резильєнтності учнів молодших класів Зарічненського ліцею № 1 Вараського району Рівненської області і ставлення учнів до оточення. Для обґрунтування факторів, що сприяють розвитку стійкості класу в початковій школі, було взято за основу модель "Колесо стійкості" Романчука О. Ця модель описує п'ять ключових елементів, що складають резильєнтність групи, шкільного класу:

1. Цінності. Моральні цінності, такі як визнання цінності людини, справедливість, людяність та відповідальність за благо інших, є основою стійкого класу.

2. Ефективні дії. Стійкий клас характеризується вмінням його членів ефективно співпрацювати, спільно вирішувати проблеми та досягати поставлених цілей. Це передбачає чітке планування, розподіл ролей, активну участь та взаємодопомогу.

3. Корисне мислення. Важливим компонентом резильєнтності класу є оптимістичний погляд на світ, впевненість у власних силах та вміння знаходити позитивні аспекти в складних ситуаціях. Це допомагає учням долати труднощі, не здаватися та вірити у свої можливості.

4. Регуляція емоцій та енергій. Стійкий клас вміє ефективно регулювати емоції своїх членів, створювати атмосферу спокою та взаєморозуміння. Це передбачає вміння виражати емоції конструктивно,

вирішувати конфлікти мирним шляхом та підтримувати один одного у складні моменти.

5. Стосунки. Міцні та позитивні стосунки між учнями, вчителем та батьками є основою стійкого класу. Це передбачає взаємоповагу, довіру, співпереживання та готовність прийти на допомогу.

"Колесо стійкості" Романчука О. дає чітке уявлення про те, з яких елементів складається резильєнтність класу. Розвиваючи ці елементи, можливо створити сприятливе середовище для навчання та розвитку, де учні відчуватимуть себе в безпеці, підтримуватимуть один одного та зможуть ефективно долати будь-які труднощі.

У дослідженні Полухович було виявлено зв'язок між ставленням дітей до однокласників і вчителів до рівня резильєнтності. Дослідниця приходить до висновку, що необхідно розвивати процеси по встановленню позитивного ставлення між учнями та вчителями з метою підвищення рівня життєстійкості дітей [18].

Створення атмосфери співпраці та взаєморозуміння в класі є ключовим фактором для успішного навчання. Це не лише допомагає учням краще засвоювати знання, але й розвиває в них важливі життєві навички, такі як комунікація, співпраця, емпатія та відповідальність.

Активна участь кожного. Важливо, щоб усі учні, а не лише кілька лідерів, були залучені до процесу навчання. Створюйте умови, де кожен може вільно висловлювати свої думки, використовувати свої знання та навички, співпрацювати з іншими для досягнення спільної мети. Це не лише робить навчання більш цікавим та ефективним, але й допомагає учням відчувати себе цінними членами групи.

Роль вчителя. Вчитель не просто керує процесом, а й виступає в ролі наставника, посередника, слухача. Він заохочує учнів до самоконтролю, втручається лише за необхідності, коли їм не вистачає знань чи досвіду, і

надає їм підтримку та керівництво. Вчитель завжди поруч, готовий допомогти та підказати.

Ретельне планування та підготовка. Для успішного навчання важливе ретельне планування. Вчитель планує навчальну програму, організовує навчальний простір, готує необхідні матеріали та зразки для ефективної комунікації з учнями.

Цінність взаємодії. Учні повинні усвідомлювати важливість та цінність їхньої взаємодії. Вони розуміють, що школа об'єднує їх не лише для отримання знань, але й для розвитку моделей поведінки та навичок міжособистісного спілкування.

Унікальність кожного. Навіть будучи частиною групи, кожен учень має усвідомлювати свою унікальність. Він повинен вміти аналізувати та оцінювати свою поведінку, брати відповідальність за свої вчинки.

Розвиток емоційного інтелекту. Приділяйте увагу розвитку емоційного інтелекту учнів у процесі групової взаємодії. Це допоможе їм краще розуміти себе та інших, ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та будувати міцні стосунки.

Створюючи атмосферу співпраці та взаєморозуміння в класі, ви можете допомогти учням не лише здобути знання, але й навчити їх важливим життєвим навичкам, які їм знадобляться у майбутньому.

Наприклад, нова українська школа (НУШ) ставить на меті не лише надати учням знання, але й сформувати у них навички, необхідні для успішного життя в суспільстві. Одним із ключових аспектів НУШ є створення сприятливого шкільного середовища, де учні зможуть формувати здорові стосунки як між собою, так і з учителями.

Основні принципи "педагогіки партнерства", що лежать в основі НУШ:

- Повага до особистості. Кожен учень має відчувати себе цінним та поважаним членом шкільної спільноти. Це передбачає уважне

ставлення до думок та почуттів кожного, визнання його унікальності та особистих потреб.

- Доброзичливість у спілкуванні. Спілкування в класі має ґрунтуватися на взаємній повазі та доброзичливості. Учні повинні вчитися висловлювати свої думки та ідеї конструктивно, не ображаючи та не принижуючи інших.
- Діалог-взаємодія-повага. Навчання має відбуватися не лише у формі лекцій, але й у формі діалогу та взаємодії. Учні повинні мати можливість ставити запитання, висловлювати свої думки та брати участь в обговоренні навчального матеріалу.
- Довіра у відносинах. Між учнями та вчителями має панувати атмосфера довіри. Учні повинні відчувати, що вони можуть звернутися до вчителя за допомогою та підтримкою, а вчитель має вірити у можливість своїх учнів.
- Розподілене лідерство. У класі не повинно бути одного лідера, який приймає всі рішення. Учні повинні мати можливість брати на себе відповідальність, проявляти ініціативу та лідерські якості.
- Принципи соціального партнерства. Взаємодія між учнями, вчителями та батьками має ґрунтуватися на принципах соціального партнерства. Це передбачає рівноправність сторін, добровільність прийняття зобов'язань та обов'язковість виконання домовленостей.

Створення сприятливого шкільного середовища, яке ґрунтується на цих принципах, допомагає учням розвивати навички спілкування та співпраці, вчитися вирішувати конфлікти мирним шляхом, брати на себе відповідальність за свої дії, ставити цілі та досягати їх, відчувати себе впевненими та цінними членами шкільної спільноти [13].

1.3. Особливості застосування арт-терапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку

Арт-терапія – це унікальний метод роботи з дітьми, який ґрунтується на використанні творчості для вирішення психологічних проблем, розвитку особистості та налагодження стосунків з оточуючим світом.

Перевагами використання арт-терапії зазвичай визначають наступне. Арт-терапія не є нав'язливою чи директивною. Вона дає дитині можливість досліджувати свої емоції та переживання у власному темпі та безпечному просторі. Заняття арт-терапією стимулюють уяву, креативність та нестандартне мислення, допомагає дитині виявити та розвинути свої таланти та здібності. Заняття сприяють покращенню комунікації, співпраці та налагодженню стосунків з однолітками та дорослими.

Особливість арт-терапії – використання невербальних методів самовираження. Це робить її цінним інструментом для роботи з дітьми, яким складно висловити свої почуття та переживання словами.

Завдяки творчості дитина може висловити свої емоції та почуття, пропрацювати складні переживання, підвищити самооцінку, зрозуміти себе та оточуючих, навчитися новим способам спілкування.

Найчастіше арт-терапія може бути корисною для дітей у таких ситуаціях, як тривожність та страх, депресія та апатія, низька самооцінка, проблеми з адаптацією, проблеми у спілкуванні з батьками, порушення поведінки, травми.

Використання арт-терапії у роботі з дітьми має широке застосування в сучасній психології: психодіагностика, психокорекція, психотерапія. Існує велике різноманіття напрямків арт-терапії, яких з кожним роком стає все більше: ізотерапія, казкотерапія, лялькотерапія, пісочна терапія, музикотерапія, терапія ліпниною, танцювальна терапія тощо.

Згідно з роботою Аріфаха Нур Басіро та Квартаріні Вахю Юніарті, використання арт-терапії в контексті дітей, які є жертвами домашнього насильства, виявилось ефективним методом підвищення рівня їхньої резиліентності. Дослідження підтвердило, що залучення дітей до творчих процесів через мистецтво сприяє сприйняттю негативних досвідів та емоційному вираженню, що сприяє подоланню травматичних ситуацій.

Крім того дослідники підкреслили, що арт-терапія сприяє розвитку самоідентифікації та самовираження, що в свою чергу підтримує збільшення самооцінки та самостійності в постраждалих дітей. Такий підхід дозволяє стимулювати розвиток позитивних стратегій копінгу та покращує здатність дітей адаптуватися до негативних впливів домашнього насильства, що може мати значущі імплікації для їхнього психосоціального благополуччя та подальшого життєвого успіху [31].

Найбільш поширеними методами арт-терапії у роботі з дітьми серед українських та зарубіжних психологів є ізотерапія (допомагає виражати свої емоції через творчість, краще відчувати безпеку, зменшує психоемоційний тиск на дитину), казкотерапію (допомагає встановити зв'язок з внутрішнім світом дитини, впоратися з емоціями), лялькотерапія (полегшує адаптацію дитини та сприяє розвитку комунікативних навичок) і пісочна терапія (допомагає дитині подолати страхи, знизити тривожність та агресію, впоратися з різними видами емоцій) [27].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У цьому розділі було розглянуто теоретичні основи дослідження проблеми розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії.

Визначено, що резильєнтність проявляється як стійкість до стресів, яка формується протягом життя під впливом різних факторів, таких як підтримка з боку сім'ї та друзів, позитивний досвід, навички подолання труднощів, а також доступ до ресурсів та допомоги.

С. Ваніштендаль формулює п'ять ключових факторів, які формують стійкість особистості як підтримка з боку близьких, відчуття сенсу та гармонії, соціальні навички та локус контролю, позитивне самоставлення, почуття гумору.

У той же час С. Кондлі виділяє три фактори, що впливають на життєстійкість дитини: особистісні характеристики, рівень підтримки, яку дитина отримує від сім'ї, зовнішня підтримка від інших людей довкола.

Арт-терапія може впливати на ці фактори, сприяючи розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку. Арт-терапія може допомогти дітям краще розуміти та виражати свої емоції, розвивати навички подолання труднощів та адаптації до змін, а також сприяти розвитку творчості, впевненості в собі та самооцінки. Цей метод відповідає віковим особливостям дітей, сприяє розвитку важливих навичок, може допомогти в корекції проблем поведінки та профілактиці психологічних проблем.

Арт-терапія надає дітям безпечний простір для самовираження. Вона може допомогти їм дослідити свої думки, почуття та переживання, не боячись осуду.

Арт-терапія може бути особливо цінною для дітей, які переживають важкі життєві події. Це може допомогти їм впоратися з емоційним напруженням та травмою, що особливо важливо у період війни.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Методологія проведення дослідження

Мета дослідження: визначити рівень резильєнтності у дітей віком 6-10 років та оцінити вплив стилю виховання батьків на резильєнтність дітей.

Учасниками опитування стали дві категорії людей: діти віком 6-10 років, що навчаються в початкових школах, а також один з їхніх батьків.

Методи дослідження: розробка теоретичної моделі дослідження; анкетування; аналіз результатів спостереження.

Методи статистичної обробки даних: опис отриманих даних, визначення взаємозв'язків між досліджуваними змінними, перевірка гіпотез.

Етичні аспекти дослідження: дослідження було проведено з дотриманням принципів етичних правил психологічних досліджень, а саме: участь у дослідженні для респондентів була добровільною, а конфіденційність особистої інформації учасників дослідження була забезпечена та дотримана.

Методики дослідження: Шкала резильєнс для дітей та молоді Child & Youth Resilience Measure - Revised (CYRM-R) [1, 2, 3, 6]; Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) [4, 5]; проєктивна арт-терапевтична методика “Людина під дощем”; опитувальник стилю виховання.

Шкала резильєнс для дітей та молоді (Child & Youth Resilience Measure - Revised, CYRM-R) є способом вимірювання рівня резильєнтності у дітей. Вона складається з 28 питань, що охоплюють різні

аспекти соціальної та психологічної підтримки дитини. Його було спеціально адаптовано для проведення серед дітей молодшого шкільного віку.

У формі опитувальника, складену автором цієї роботи, було враховано наступні аспекти:

- відповідний переклад питань та відповідей;
- формулювання питань та відповідей зрозумілою для дітей молодшого шкільного віку термінологією;
- використання елементів візуалізації для коректного заповнення опитувальника.

Для останнього було використано наступні рисунки для візуалізації варіантів відповіді, з метою підвищення рівня розуміння відмінностей між ними. У описі до методики було надано пояснення до цих малюнків, як підказки у вигляді чашок з какао. Додатково цей елемент в опитуванні мав на меті підвищення рівня довіри дітей до опитувальника і бажання для його проходження до кінця [34].



Рис 2.1. Візуалізація відповідей для опитувальника CYRM-R

Автори цього опитувальника спираються на власне визначення резильєнтності, а саме що це динамічна взаємодія між людиною та доступними їй ресурсами. Ця взаємодія має під собою ведення перемовин

між людиною і її оточенням, наприклад, сім'єю та громадою. Автори відзначають певні складнощі у визначенні «стандартної» міри резильєнтності в різних культурах. Проте даний тест було апробовано на групах дітей з 11 країн [44].

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) використовується для оцінки загального рівня резильєнтності. Опитувальник складається з 10 питань, що вимірюють здатність до адаптації та стійкість до стресу. Учасникам опитування пропонується оцінити себе за 10 питаннями у вигляді тверджень “Ніколи” (що дає 0 балів при розрахунку результатів), “Рідко” (що дає 1 бал у результатах), “Інколи” (переводиться у 2 бали), “Часто” (3 бали) та “Завжди” (що переводиться у найвищий бал: 4).

Сумарно можна набрати за опитувальник від нуля до сорока балів. Чим вищим є показник, тим вищим можна вважати рівень стресостійкості респондента.

Проективна методика "Людина під дощем" використовується для виявлення внутрішніх переживань і ставлень дитини до них. У даній методиці дітям пропонується намалювати людину під дощем. Далі проводиться додаткове спілкування з приводу сенсів та почуттів, які дитина закладає у елементи свого малюнку. Таким чином ця методика дозволяє оцінити сприйняття дитиною стресових ситуацій і виявити її захисні механізми.

Як зазначається у дослідженні [41] техніка "Людина під дощем" є проективним методом оцінки резилієнтності та тривоги серед молодих людей, особливо в умовах пандемії COVID-19. Вона використовується для виявлення ступеня внутрішньої сили та стійкості молоді у важких часах, таких як карантин та ізоляція. Техніка передбачає запитання учасників намалювати образ людини, яка перебуває під дощем. Цей образ може відображати їхні емоційні стани та реакції на стресові ситуації.

За допомогою цієї техніки можна визначити рівень резилієнтності дітей, а також рівень тривоги. Наприклад, якщо образ має позитивний вигляд і відображає дитину, яка стоїть міцно під дощем, це може свідчити про високий рівень резилієнтності та здатність до подолання стресу. З іншого боку, якщо образ відображає дитину, яка здається зламаною або під впливом дощу, це може свідчити про високий рівень тривоги та низьку резилієнтність.

Ця техніка дозволяє оцінити, як діти зазвичай справляються зі стресом та несподіванками, які виникають у їхньому житті. Такий аналіз може бути корисним для розробки програм та інтервенцій з метою підтримки психічного здоров'я та ресурсів для дітей.

Останньої методикою в дослідженні був опитувальник для батьків/опікунів цих дітей про стиль їхнього виховання. Враховуючи, що не всі діти мають двох батьків або опікунів, було прийняте рішення використовувати відповіді одного зі значимих дорослих. Перед цим розділом опитування була інформативна вставка для батьків/опікунів з проханням не переглядати попередні відповіді дітей, з метою підтримки рівня безпеки дітей [14].

Анкета містить 13 тверджень, у яких пропонується батькам оцінити свої дії за трьома варіантами: “завжди можу і так дію” (за цю відповідь зараховується 3 бали), “можу, але не завжди так дію” (нараховується 2 бали), “не можу” (нараховується 1 бал). В результаті отримується загальний бал, який порівнюється з наступними значеннями. Якщо нарахованих балів від 30 до 39, це означає, що батьки дотримуються коректних принципів виховання, виявляючи впевненість та ефективність у вихованні дитини. Якщо батьки набрали від 16 до 30 балів, тоді їхній метод виховання іноді залучає в себе суворі покарання, а у випадку досягнень – винагородження дитини. Якщо в результаті було набрано

менше 16 балів, це показує недостатність рівня педагогічних навичок та бажання або можливості виховувати дитину коректно [19].

Збір даних відбувався на платформі гугл форм.

Впродовж опитування дітям було запропоновано три рази відмітити свій стан. Для цього їм було надано шкалу, що демонструвала 5 видів емоцій, що зображені на рисунку 2.2. Метою даного питання було:

- встановити, як змінюється емоційний стан дітей протягом опитування;
- виявити, чи впливає процес опитування на емоційний стан дітей, зокрема застосування різних методик та питань;
- корелювати емоційні стани з відповідями дітей на шкали резильєнтності, щоб визначити, як емоційний стан може впливати на їхні відповіді.



Рис. 2.2. Допоміжна шкала для визначення емоційного стану опитуваних.

Таким чином у даному дослідженні приділялась увага як способам дослідження, так і формату подачі запитань, що враховує вікові особливості респондентів та підвищує їхній рівень зацікавленості у проходженні опитування до кінця.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

У цьому дослідженні взяли участь 62 особи, з яких 31 респондент – діти віком від шести до десяти років, і ще 31 респондент – один з їхніх батьків/опікунів.

Опитування проводилось із застосуванням такої платформи як гугл форми, і складалися з двох частин: першу заповнювали діти, другу – їхні батьки.

На рисунку 2.3 зображено діаграму з кількістю учасників першої частини опитування за віком. Як бачимо, найбільшу кількість респондентів склали діти віком 10 років (35,9 відсотків). Учасників віком 7 років було 27,9 відсотків; 9-річних учасників було 17,9 відсотків; 6-річних – 12 відсотків. І найменше було учасників 8 років – 6,4 відсотків.



Рис. 2.3. Розподіл учасників першої частини опитування за віком.

За роком навчання розподіл був таким, як на рисунку 2.4. Майже половина опитаних навчаються в 4 класі. 20 відсотків навчаються у 3 класі, 18,7 відсотків навчаються у 2 класі. І решта 13,3 відсотки

навчаються у першому класі. Можна прослідкувати закономірність, що чим старшого класу навчання були діти, тим більше їх проходило опитування. Можна припустити, що на це впливає рівень читання та можливості певний час бути зайнятим опитуванням.



Респонденти проживають у різних містах України. Розподіл за місце проживання показано на рисунку 2.5. Як бачимо, більшість опитаних є мешканцями столиці, а саме 16 з 31 дитини. 6 учасників мешкають у Кривому Розі, 4 у Броварах. Ще по одному учаснику мешкають у Кременчузі, Кам'янському, Перебрдах та Одесі.

Місце проживання респондентів

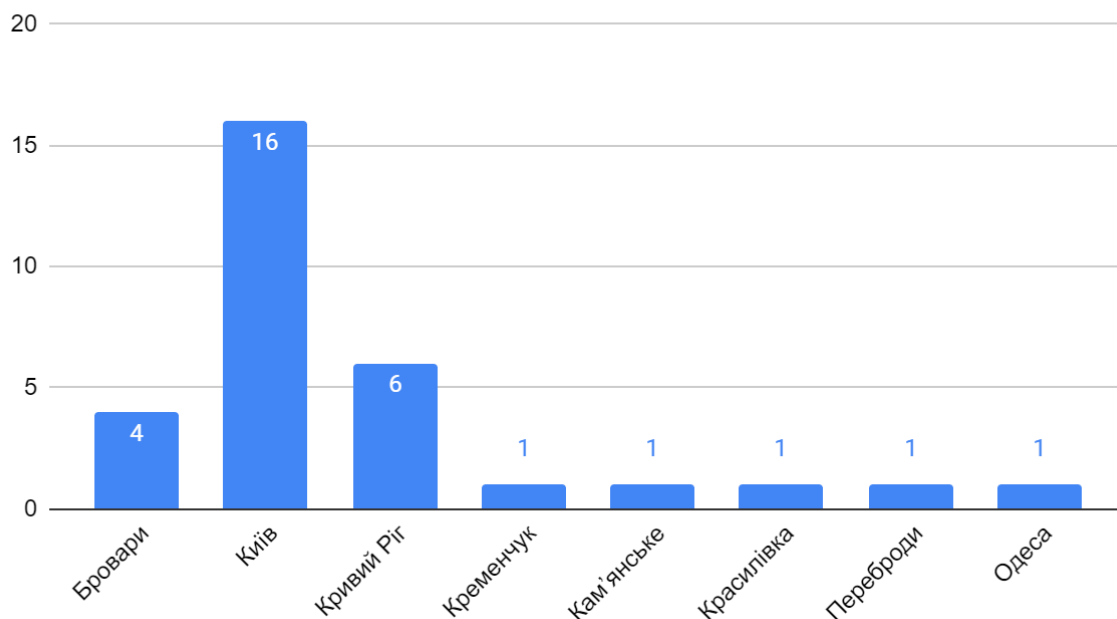


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за місцем проживання.

Більшість дітей, що заповнили опитування, були дівчата. Рисунок 2.6. демонструє діаграму розподілу за статтю.

Оберіть свою стать
31 відповідь

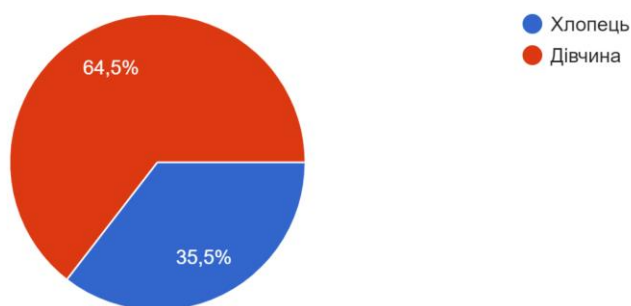


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за статтю.

Більшість респондентів, а саме 74,2 відсотки, мають сиблінгів (рідних братів та/або сестер). На рисунку 2.7. зображено розподіл

учасників за порядком народження у сім'ї. Більшість учасників є первістками.

Яка ти дитина по старшинству?

31 відповідь



Рис. 2.7. Розподіл учасників за порядком народжуваності у сім'ї.

Також більшість дітей проживають із обидвома батьками. Майже чверть тільки з мамою. І одна дитина проживає з батьком та мачухою, як зображено на рисунку 2.8.

З ким з батьків ти живеш зараз? Мама - рідна мама. Тато - рідний тато. Вітчим - нерідний тато. Мачуха - нерідна мама.

31 відповідь

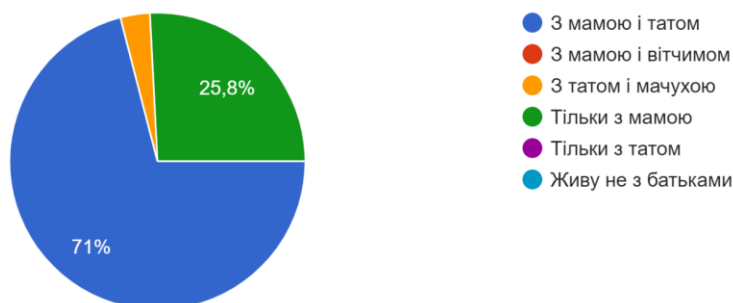


Рис. 2.8. Розподіл респондентів за проживанням із батьками/опікунами.

Станом на початок опитування 61,3 відсотки дітей відчували себе позитивно. 36,5 відсотки почували себе добре, і 3,2 відсотки почували себе помірно.

Впродовж опитування цей відсоток змінювався наступним чином, як зазначено у таблиці 2.1. та на рисунку 2.9. Значних змін не спостерігалось, проте в останньому стовпці з'явилася відповідь про негативний стан учасника. Останні два рази це питання ставилося перед і після методики “Людина під дощем”. Отже, можна стверджувати, що дана методика потребує більш детальної уваги для дослідників, оскільки може створювати ситуації неконтрольованого погіршення стану опитуваних.

	На початку опитування	Всередині опитування	В кінці опитування
Позитивно	19	18	19
Добре	11	12	10
Помірно	1	1	1
Погано	0	0	0
Негативно	0	0	1

Таблиця 2.1. Динаміка настрою респондентів впродовж опитування

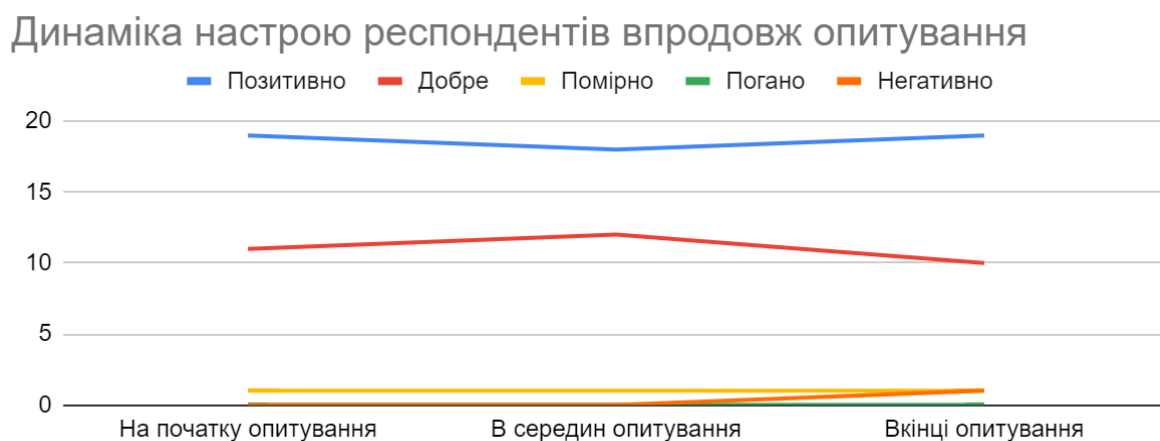


Рис. 2.9. Динаміка настрою респондентів впродовж опитування

Розподіл відповідей за тестом Коннора-Девідсона зображено на рисунку 2.10. Розподіл не є нормальним, але його можна вважати наближеним до такого. Більшість

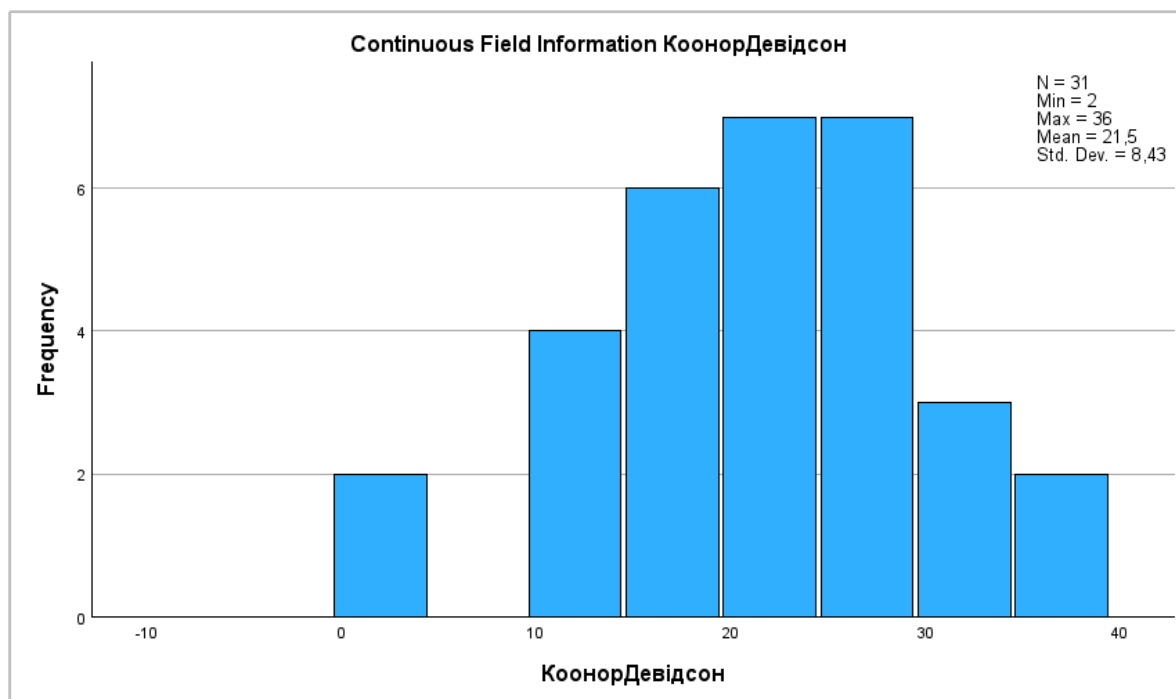


Рис 2.10. Розподіл за тестом Коннора-Девідсона

На рисунку 2.11 зображено результати кореляційного тесту Спірмена за показниками за тестом Коннера-Девідсона і типом виховання, вирахованому за тестами дослідження. Як видно існує кореляція між рівнем стресостійкості та стилем виховання. Чим більше підтримки дитина отримує в сім'ї від батьків, тим вищий її показник стресостійкості.

Correlations			КоонорДевідс он	СтильВихован ня
Spearman's rho	КоонорДевідсон	Correlation Coefficient	1,000	,318*
		Sig. (1-tailed)	.	,040
		N	31	31
	СтильВиховання	Correlation Coefficient	,318*	1,000
		Sig. (1-tailed)	,040	.
		N	31	31

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

Рис 2.11. Кореляція між тестом Коннера-Девідсона та стилем виховання

Прослідковується кореляція між показниками за тестом Коннера-Девідсона та результатами опитування CYRM-R за показниками індивідуальних, соціальних та культурних чинників, що підтримують дитину у важких життєвих ситуаціях. Рівень залежності усіх показників другого тесту мають подібні значення. При цьому найвищий рівень кореляції спостерігається саме із культурними чинниками. Результати зображено на рисунку 2.12.

Correlations						
		КоонорДевідс он	Індивідуальні	Соціальні	Культурні	
Spearman's rho	КоонорДевідсон	Correlation Coefficient	1,000	,697**	,663**	,708**
		Sig. (1-tailed)	.	<,001	<,001	<,001
		N	31	31	31	31

Рис 2.12. Кореляція між тестом Коннера-Девідсона та CYRM-R

Аналіз за ANOVA показав, що розподіл динаміки змін настрою у дівчат та хлопців подібний. На рисунку 2.13 зображено результати цього тесту. Гіпотеза про подібність підтвердилась. Показники є вищими за рівень значущості

Hypothesis Test Summary				
	Null Hypothesis	Test	Sig. ^{a,b}	Decision
1	The distribution of НастрійНаПочатку is the same across categories of Стать.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,081	Retain the null hypothesis.
2	The distribution of НастрійВсередині is the same across categories of Стать.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,867	Retain the null hypothesis.
3	The distribution of НастрійВкінці is the same across categories of Стать.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,700	Retain the null hypothesis.

a. The significance level is ,050.
b. Asymptotic significance is displayed.

Рис 2.13. Тестування динаміки зміни настрою за статтю за ANOVA

На рисунку 2.14 зображено результати аналізу за ANOVA показників перших тестів, а також стилю виховання щодо того, куди була розгорнута людина (вперед, в сторону чи назад) на малюнку. Як бачимо тестування нульової гіпотези не відхилено. Рівень значущості перевищує показник 0,05. Отже, різниці між показниками за різними тестами між дітьми, що намалювали людину розвернуту в різні сторони нема.

Hypothesis Test Summary				
	Null Hypothesis	Test	Sig. ^{a,b}	Decision
1	The distribution of Індивідуальні is the same across categories of НапрямоПогляду.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,651	Retain the null hypothesis.
2	The distribution of Соціальні is the same across categories of НапрямоПогляду.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,563	Retain the null hypothesis.
3	The distribution of Культурні is the same across categories of НапрямоПогляду.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,762	Retain the null hypothesis.
4	The distribution of КоонорДевідсон is the same across categories of НапрямоПогляду.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,229	Retain the null hypothesis.
5	The distribution of СтельВиховання is the same across categories of НапрямоПогляду.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,799	Retain the null hypothesis.

a. The significance level is ,050.
b. Asymptotic significance is displayed.

Рис 2.14. Тестування позиції людини на малюнку за ANOVA

Щодо того, куди дивилася людина (прямо, в сторону, вверху, вниз) аналіз за ANOVA показав дещо інші результати. На рисунку 2.15 видно, що хоча і розподіл показників перших тестів за категорією напрямку погляду не є строго відрізняючимися,

Hypothesis Test Summary				
	Null Hypothesis	Test	Sig. ^{a,b}	Decision
1	The distribution of Індивідуальні is the same across categories of НапрямоПогляду1.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,245	Retain the null hypothesis.
2	The distribution of Соціальні is the same across categories of НапрямоПогляду1.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,088	Retain the null hypothesis.
3	The distribution of Культурні is the same across categories of НапрямоПогляду1.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,114	Retain the null hypothesis.
4	The distribution of КоопорДевідсон is the same across categories of НапрямоПогляду1.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,121	Retain the null hypothesis.
5	The distribution of СтильВиховання is the same across categories of НапрямоПогляду1.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,634	Retain the null hypothesis.

a. The significance level is ,050.

b. Asymptotic significance is displayed.

Рис 2.15. Тестування напрямку погляду за ANOVA

У методиці “Людина під дощем” було проведено перевірку стану дитини та її ставлення до проблемних ситуацій. Постановка завдання стояла як “Намалюй людину під дощем. У тебе нема обмежень у часі. Малюй те, що перше приходить в голову”.

Серед намальованих образів 31 малюнка було зображено 10 дітей, 6 дорослих, 13 малюнків сім’ї та 2 рисунки без зображених людей. В останніх випадках одна дитина більше описувала образ дитини, друга – образ дорослого. Як бачимо для більшості дітей переважно важливу роль відіграє сім’я. Це може вказувати на те, що дитина є сильно залежною від сім’ї, не має власного простору для розвитку та дорослішання.

Серед дітей, що зображували сім’ю найчастіше як окремий член сім’ї згадувалась мама. Була також згадка старшої сестри. В інших випадках дитина підкреслювала, що це саме сім’я, без деталей.

Як видно з рисунка 2.16 кореляція між віком дитини та кількістю намальованих людей є від'ємною. Отже можна сказати, що чим менший вік дитини, тим ймовірніше те, що вона намалює більше однієї людини. Враховуючи те, що більшість опитаних розказували про сім'ю, то можна припустити, що молодші діти частіше малюють саме сім'ю у цій вправі.

Correlations

		Вік	КількістьЛюдей
Spearman's rho	Вік	1,000	-,220
	КількістьЛюдей		,117
	N	31	31

Рис 2.16. Кореляція між віком дитини та кількістю намальованих людей у методиці “Людина під дощем”

В межах цієї практики було намальовано 16 малюнків, де зображені дорослі люди (старше 18 років). 9 разів було зображено дитину, що є старшою за опитуваного, 1 раз – молодшу, 3 рази – одноліток дитини. Ще 2 роботи не мали позначок щодо віку намальованої людини. При цьому діти, що не малювали людей взагалі, при подальших питаннях починали розказувати про певні людські образи: один дитячий, другий дорослий.

П'ятеро дітей в описі малюнка вказували про наявність роздумів щодо екзистенційних питань, наприклад, щодо повернення додому та інших переживань, пов'язаних із війною в Україні. Четверо дітей за результатами скрінінгу мають стабільний стан та не мають наразі важких думок. Троє описували стан, що коли вони зі своєю сім'єю, то вони почувають себе комфортно, у безпеці.

Решта дітей мають проблемні ситуації, що перетягують на себе частину їхньої уваги. Дані проблемні ситуації були пов'язаними із різними

факторами: найбільше це переживання за сім'ю чи когось іншого. Також був запит щодо самотності та пошуку друзів.

Як видно з малюнку 2.17 зв'язок між рівнем переживань щодо стресових подій, які відбуваються навколо дитини, та іншими опитуваннями не є значущим. Найбільший зв'язок прослідковується із стилем виховання і найменший з індивідуальними показниками стресостійкості.

		Correlations						
		Людина_під_дощем	СтильВиховання	КоонорДевідсон	Індивідуальні	Соціальні	Культурні	
Spearman's rho	Людина_під_дощем	Correlation Coefficient	1,000	,197	,111	,036	,146	,063
		Sig. (1-tailed)	.	,144	,276	,423	,216	,368
	N		31	31	31	31	31	31

Рис 2.17. Кореляція з рівнем переживань стресових ситуацій

Цікаве спостереження, що у техніці “Людина під дощем” опитувані діти приділили так багато уваги саме сім'ї. Таким чином дане дослідження потребує продовження та поглиблення. Потенційна гіпотеза – метод подолання проблем значущого дорослого для дитини буде провідним у дитини та в результатах даної техніки.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В межах даної роботи було проведено дослідження роботи із арт-терапевтичними техніками з питанням резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку. У ньому було використано чотири методики, три з яких пропонувалося пройти дітям, і ще одну – батькам.

У цьому дослідженні було використано такі показники, як Шкала резильєнс для дітей та молоді Child & Youth Resilience Measure - Revised (CYRM-R)); Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10); проєктивна арт-терапевтична методика “Людина під дощем”, які були напрямлені на ознайомлення зі станом дитини. І також для одного з їх батьків було запропоновано пройти опитувальник стилю виховання.

У результаті було отримані відповіді 31 дитини та 31 дорослого (когось із батьків/опікунів дитини). На початок опитування 61,3% дітей відчували себе позитивно, 36,5% - добре, і 3,2% - помірно. Протягом опитування ці показники значно не змінювались, проте в кінці опитування з'явилась відповідь про негативний стан одного з учасників. Ця зміна відбулась після методики "Людина під дощем", що свідчить про необхідність подальшого вивчення цієї техніки, оскільки вона може спричиняти неконтрольоване погіршення стану опитуваних.

Кореляційний аналіз показав, що існує значуща кореляція між рівнем стресостійкості (за тестом Коннора-Девідсона) та стилем виховання. Більше підтримки з боку батьків пов'язане з вищим рівнем стресостійкості у дітей. Також спостерігається кореляція між результатами тесту Коннора-Девідсона та результатами CYRM-R, де найвищий рівень кореляції виявлено з культурними чинниками.

Аналіз за методом ANOVA показав, що динаміка змін настрою у дівчат та хлопців подібна, а також підтвердив відсутність значущих

відмінностей між дітьми, що намалювали людину під дощем, залежно від напряму погляду малюнка.

Методика "Людина під дощем" продемонструвала важливість сім'ї для дітей, оскільки більшість малюнків зображували сім'ю, а молодші діти частіше малювали більше однієї людини. Спостерігається негативна кореляція між віком дитини та кількістю намальованих людей, що вказує на те, що молодші діти більше схильні малювати сім'ю.

Під час аналізу малюнків були виявлені екзистенційні питання, пов'язані з війною в Україні, що впливають на емоційний стан дітей. Деякі діти висловлювали стурбованість за своїх близьких, самотність та пошук друзів, проте зв'язок між рівнем переживань стресових ситуацій та іншими опитуваннями був незначним.

Загалом, дані дослідження вказують на важливість подальшого вивчення впливу сім'ї на емоційний стан дітей та їх стресостійкість, а також необхідність удосконалення методики "Людина під дощем", щоб уникнути можливих негативних впливів на психоемоційний стан дітей.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

3.1. Методологічна розробка тренінгової програми

Психологічні тренінги є ефективним інструментом для розвитку навичок, які сприяють адаптації до життєвих труднощів, покращенню емоційної регуляції та підвищенню самооцінки. Для цього визначають програму тренінгів адаптовують під відповідну цільову аудиторію, тему та мету зустрічей. Проведення таких тренінгів серед дітей молодшого шкільного віку є також важливим, бо цей період є критичним для формування основних психологічних та соціальних компетенцій.

При роботі із дітьми важливо враховувати вік учасників тренінгу, бо діти різного віку мають різну спроможність до сприйняття інформації. Наприклад, звернути увагу на формулювання, якими працює тренер-психолог. На різних етапах розвитку, діти мають по-різному сформований словниковий запас, тому чим молодшим вік учасників, тим простіші форми передачі інформації необхідно використовувати.

Арт-терапія, як метод психологічного впливу, дозволяє дітям виражати свої емоції та переживання через творчі форми, такі як малювання, ліплення, створення колажів тощо. Використання арт-терапевтичних технік у тренінгу сприяє не тільки розвитку резильєнтності, але й загальному покращенню психоемоційного стану дітей.

Загалом тренінг як вид психокорекційної програми є затребуваним у сучасному динамічному світі.

За К. Рудестамом, перевагами групової психокорекційної та психотерапевтичної роботи можна виділити такі пункти:

- Протидія відчуженню. Груповий досвід допомагає вирішити міжособистісні проблеми, зменшуючи почуття ізоляції. Учасники виявляють, що їхні проблеми не унікальні, і що інші переживають схожі почуття, що є потужним терапевтичним фактором.
- Група як зменшене відображення суспільства. Група моделює систему взаємовідносин, характерну для реального життя, роблячи очевидними соціальні впливи, конформізм та тиск партнерів. Це дозволяє учасникам безпечно аналізувати ці явища.
- Зворотний зв'язок і підтримка. Учасники отримують щире, безоціночне зворотний зв'язок від людей з подібними проблемами, що допомагає побачити себе очима інших.
- Експериментування з новими стилями поведінки. Група є "психологічним полігоном", де учасники можуть випробувати нові моделі поведінки без ризику нерозуміння чи покарання, отримуючи підтримку та прийняття.
- Рольова ідентифікація. Учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, граючи їх ролі, що сприяє кращому розумінню себе та інших. Це допомагає розвитку емпатії та особистісному зростанню.
- Психологічна напруга. Взаємодія в групі створює напругу, яка прояснює психологічні проблеми кожного. Ця напруга може бути конструктивною, якщо її контролює ведучий, підтримуючи енергію групових процесів.
- Саморозкриття і самопізнання. Групова робота полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання. Відкриття себе іншим допомагає зрозуміти і змінити себе, підвищуючи впевненість.

- Економічна вигода. Групова терапія дешевша за індивідуальну і часто ефективніша. Вона також є вигіднішою з економічної та часової точки зору як для учасників, так і для психологів.

Тренінг – це шлях трансформації, який дає людям вдосконалені навички, знання та глибше відчуття саморозвитку. Для забезпечення успіху програми важливо мати чітко визначену структуру з чіткими етапами.

1. Планування курсу, визначення навчальних цілей.

Перший крок передбачає визначення ключових висновків для учасників. Їх також можна назвати клієнтськими технологіями, що можуть охоплювати нові знання, практичні навички і навіть свіжий погляд на світ.

Необхідно, щоб цілі тренінгу були чітко сформульовані, вимірювані та відповідали інтересам як організатора, так і самих учасників. Корнієнко О.І. та Алмаші С.І. визначають п'ять потенційних результатів, на які може бути спрямована навчальна програма:

- 1) підвищення індивідуальної продуктивності: допомога учасникам досягти успіху у виконанні своїх ролей;
- 2) розуміння сильних і слабких сторін: сприяння самоусвідомленню можливостей та обмежень;
- 3) вивчення нових концепцій: підвищення зацікавленості і надання нових кутів огляду ситуації;
- 4) розвиток інноваційних підходів: заохочення до творчого вирішення проблем і створення нових ідей;
- 5) зміцнення комунікації та співпраці: сприяння безперешкодній взаємодії та командній роботі.

2. Підтримка розвитку.

Навчання сприяє розвитку різними способами. Воно розширює навички і знання, поглиблює існуючі здібності учасників та допомагає їм набувати нові, покращує організації та системне мислення, вдосконалює

процеси, допомагає визначити чіткі цілі та розробити шляхи для їх досягнення, оптимізує процеси, допомагає ефективніше розподіляти ресурси, зосереджуючись на найбільш важливих завданнях.

3. Візуалізація шляху, створення графічної концепції змін.

Графічна концепція діє як візуальне представлення основної методології навчальної програми. Вона може бути як метафоричною, використовуючи образи для передачі суті програми, так і векторною, чітко окреслюючи напрямок і ступінь зростання, на який можуть розраховувати учасники. Графічна концепція має бути зрозумілою, вимірюваною, слугувати орієнтиром протягом усього тренінгу та містити ключові висновки (клієнтські технології).

4. Створення клієнтських технологій.

Клієнтські технології стосуються практичних інструментів і методів, які учасники отримують під час тренінгу.

5. Розробка тренерських технологій.

Тренерські технології охоплюють методи та підходи, які використовує зазвичай фасилітатор для ефективного проведення програми. Щоб забезпечити оптимальне використання навчального часу, важливо виключити вправи, які забирають багато часу, і зосередитися на вправах з високою ефективністю [8].

Розробка програм психологічних тренінгів є важливим аспектом роботи практикуючих психологів. Характеристика, тривалість та методика тренінгів значно варіюються в залежності від типу замовлення, що впливає на складність поставлених перед тренерами завдань.

Перший тип замовлення — це завдання, які можуть бути вирішені шляхом проведення коротких та цілісних тренінгів, спрямованих на досягнення конкретної мети. Ці замовлення зазвичай мають тактичний характер, і замовник має чітке уявлення про очікуваний результат.

Другий тип замовлення — це ситуації, які потребують вирішення проблем. Основна вимога полягає у тому, щоб учасники тренінгу опанували методи та засоби для ефективного вирішення цих проблем. Часто замовник може надати лише загальну постановку завдання, не деталізуючи очікуваний результат.

Розробка тренінгової програми за модульним принципом передбачає системне розглядання проблеми психологом, а також компетентностей учасників, які потребують розвитку.

Наприклад якщо проблема пов'язана з недостатньою розвиненістю соціально-психологічної компетентності учасників, тренеру важливо розуміти, які компоненти входять в цю компетентність. Серед них можна виділити комунікативну, інтерактивну та перцептивну компетентності. Таким чином, базові модулі (змістові блоки) тренінгової програми мають бути спрямовані на розвиток кожної з цих компонент.

Програми, розроблені на замовлення-завдання, частіше фокусуються на розвитку окремих компетентностей, що робить їх менш тривалими, але більш комплексними. Натомість програми, створені для вирішення проблем, можуть бути більш тривалими і синтетичними. Для забезпечення цілісності останніх можна використовувати інтегруючі модулі, які допомагають учасникам систематизувати набуті знання, вміння та навички [16].

Вправи на привітання та прощання на початку та при завершенні зустрічі є важливою частиною роботи з групою, адже вони допомагають покращити стосунки між дітьми і створити атмосферу, напружену на відкриту роботу. Це важливо для ефективної діяльності групи. Ці вправи можуть бути вигадані самими дітьми або запропоновані психологом чи тренером. Вони виконуються під час кожного заняття за участю всіх дітей. Згодом керування такими вправами передається дітям, що підвищує їхню відповідальність та участь.

Розминка може значно допомагати дітям краще почувати емоційно себе під час занять. Її можна проводити не лише на початку заняття, але й між вправами, коли тренер відчуває потребу змінити емоційний фон учнів.

Основний зміст заняття складають вправи і техніки, спрямовані на вирішення завдань корекційного комплексу. Послідовність вправ має бути побудована таким чином, щоб відображати зміни в активності та психофізіологічному стані дитини, від активності до спокою, від складних ігрових завдань до релаксації. Важливо враховувати втому дітей, не перевантажувати їх вправами, а починати і закінчувати заняття однією з їхніх улюблених вправ, яка відповідає темі заняття.

Наприкінці заняття необхідно провести розмову з підбиттям підсумків заняття, яку також називають рефлексією. Вона передбачає ретроспективну оцінку зустрічі у двох напрямках: емоційному (що сподобалося, що не сподобалося і чому) та смислового (чому це було важливо і навіщо ви це робили). Обговорення попередніх занять передбачає збирання спогадів дітьми того, що вони робили минулого разу, що найбільше їм запам'яталося і для чого вони ці вправи робили. Така рефлексія при контролі дорослого дозволяє дітям зрозуміти, як знання та навички, отримані під час заняття, допоможуть їм в інших ситуаціях [22].

Тренінг сприяє розвитку навичок, знань та особистісному розвитку. Добре структурована програма з чітко визначеними етапами є життєво важливою для успіху. Наріжним каменем ефективної навчальної програми є визначення цілей навчання, сприяння розвитку, створення чіткої графічної концепції та забезпечення учасників і тренерів необхідними інструментами для досягнення успіху.

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

Мета тренінгової програми: розвиток резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку шляхом використання арт-терапевтичних методик.

Цільова аудиторія: діти 6-10 років.

Тривалість тренінгу: 10 годин (5 занять по 2 години раз на тиждень).

Критерії оцінювання ефективності тренінгу:

- Активність учасників у тренінгу.
- Розуміння учасниками матеріалу тренінгу.
- Вміння учасників використовувати методи арт-терапії.
- Задоволеність учасників тренінгом.

Загальна структура кожного заняття:

1. Привітання та розминка.

На початку кожного заняття важливо привітати дітей і створити позитивну та невимушену атмосферу. Це допоможе дітям відчувати себе в безпеці та налаштуватися на продуктивну роботу. Розминка може включати прості ігри, які допоможуть побудувати знайомство та довіру, що сприятиме згуртуванню групи. Наприклад, ви можете зіграти вступну гру, в якій кожна дитина називає своє ім'я і розповідає про улюблену діяльність або почуття. Дихальні вправи або фізичні вправи також можуть бути використані для зняття стресу і створення гарного настрою на заняття. Також це потрібно з урахуванням віку учасників тренінгу

2. Розмова на тему заняття.

Кожна сесія має головну тему, яка задає напрямок роботи. Це може бути тема, пов'язана з розвитком життєстійкості, наприклад, розпізнавання та вираження емоцій, подолання труднощів, відновлення після стресу тощо. Під час обговорення теми важливо пояснити дітям, чому вона

важлива, і навести приклади з власного життя, щоб зробити інформацію більш зрозумілою і доступною. Також слід залучати дітей до активної дискусії, ставлячи запитання і заохочуючи їх ділитися своїми думками та досвідом.

Важливо пам'ятати, що в час війни тема заняття може змінюватися від запланованої, враховуючи зовнішні обставини та події, що відбуваються між зустрічами. Діти також бачать, що відбувається навколо, тому важливо і з ними проговорити та відрефлексувати важкі події, показуючи приклад, як можна з ними впоратися.

3. Проведення арт-терапевтичної вправи.

Найбільша частина заняття – це арт-терапевтична вправа, яка допоможе дітям краще зрозуміти та опрацювати тему заняття. Наприклад, це може бути малювання, наклеювання паперу та різні об'єкти, створення колажів, гра з піском або будь-яка інша творча діяльність, яка дозволяє дітям передати свої думки та стан. Вправи з арт-терапії слід підбирати відповідно до віку, щоб допомогти дітям розвинути емоційну гнучкість. Важливо створити атмосферу, в якій діти можуть вільно проявляти творчість і не боятися помилок чи осуду.

4. Обговорення та підбиття підсумків.

Наприкінці арт-терапевтичного заняття важливо обговорити результати роботи групи. Діти можуть поділитися своїми враженнями від вправи, розповісти про свої малюнки або інші творчі роботи і пояснити, що вони хотіли передати. Таке обговорення допомагає дітям краще усвідомити свої почуття і думки, а також отримати підтримку і зворотний зв'язок від однолітків і вчителя. Підбиття підсумків заняття допомагає закріпити отримані знання та навички, підвести ризик під виконаною роботою і підготувати ґрунт для наступного заняття.

Якщо одні учасники почувають себе скуто впродовд занять, то приклади інших, більш відкритих до висловлювання своїх думок

учасників, а також приклад тренера, який разом із дітьми проговорює свої почуття, може допомогти їм розкритися.

5. Домашнє завдання.

Кожне заняття закінчується домашнім завданням, яке допомагає дітям закріпити отримані навички та знання і підготуватися до наступного заняття. Домашнє завдання може включати творчі види діяльності, такі як малювання, ведення щоденника, написання короткого оповідання тощо, щоб закріпити навички, необхідні для наступної сесії. Важливо, щоб завдання були цікавими та значущими для дітей і були пов'язані з темою уроку. На наступному занятті під час першого етапу заняття діти можуть поділитися своїми результатами та обговорити їх з групою.

Програма тренінгу має бути адаптованою під обставини та можливості учасників. Наприклад, у регіонах, де ведуться активні бойові дії, краще надати перевагу дистанційним заняттям з закладеним часом на перерву при оголошенні повітряної тривоги. Рекомендується на початку кожного заняття додатково проговорити правила техніки безпеки.

За можливості краще проводити заняття з дітьми вживу. Таким чином діти будуть більш залучені до занять, матимуть менше відволікаючих факторів, швидше розумітимуть суть завдань, маючи приклад однолітків.

Бажано аби групу учасників складала діти одного віку. Таким чином група матиме рівномірну швидкість роботи з завданнями.

Зустріч 1: Вступ до концепції життєстійкості.

1) Привітання та розминка.

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

2) Основна тема заняття.

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

3) Арт-терапевтична вправа.

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

4) Обговорення та підбиття підсумків.

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

5) Домашнє завдання.

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

Зустріч 2: Розпізнавання та вираження емоцій.

1) Привітання та розминка.

Гра «Емоції»: діти стають у коло і показують на обличчі різні емоції (радість, смуток, гнів, здивування), а інші мають відгадати, що це за емоції.

Додатково можна дітям роздати роздруківки з різними видами емоцій. Особливо для дітей перших класів.

2) Основна тема заняття.

Обговоріть важливість розпізнавання та вираження емоцій. Визначити основні емоції та їхній вплив на наш душевний стан.

3) Арт-терапевтична вправа.

Створення «картини почуттів». Діти малюють ситуацію, яка викликає певну емоцію, використовуючи кольори, що асоціюються з цією емоцією.

4) Обговорення та підбиття підсумків.

Презентація малюнків та обговорення того, як кожна емоція впливає на їхнє життя. Визначення шляхів подолання негативних емоцій.

5) Домашнє завдання.

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

Заняття 3: Розвиток позитивного мислення.

1) Привітання та розминка.

Гра "Похвала": діти по черзі хвалять одне одного, розвиваючи позитивне ставлення до себе та інших.

2) Основна тема заняття.

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

3) Арт-терапевтична вправа.

Малюнок "Образи моїх успіхів". Діти малюють ситуації, в яких вони відчували себе щасливими та успішними. При цьому розкриваючи якомога більше деталей тих ситуацій. Тренер за потреби має скерувати дітей додатковими питаннями.

4) Обговорення та підбиття підсумків.

Діти показують малюнки та діляться своїм досвідом, як ці успіхи допомагають їм відчувати себе сильними та впевненими. Визначається стратегія підтримки позитивного настрою з кожною дитиною. Необхідно наголосити на подібних підходах, і підказати, що надалі діти можуть уважніше спостерігати за методами позитивного мислення у оточуючих і якщо їм сподобається такий підхід, то використовувати його у майбутньому.

5) Домашнє завдання.

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

Зустріч 4: Управління стресом.

1) Привітання та розминка.

Гра на глибоке дихання: діти вчаться техніці глибокого дихання, щоб заспокоїти розум і зменшити стрес.

2) Основна тема заняття.

Обговорення, що таке стрес і як він впливає на наше життя. Визначення здорових способів подолання стресу.

3) Арт-терапевтична вправа.

Дітям пропонується з пластиліну зліпити "фігурку стресу". Після цього пропонується доліпити щось нове на першій фігурі або зробити нову те, що допомагає їм розслабитися і відчувати себе спокійно.

4) Обговорення та підбиття підсумків.

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

5) Домашнє завдання.

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

Зустріч 5: Перевірка знань та навичок.

1) Привітання та розминка

Гра "Коло підтримки": діти передають м'яч по колу і говорять один одному слова підтримки та подяки.

2) Основна тема заняття

Повторення всіх тем, які були розглянуті на попередніх заняттях.
Узагальнення та закріплення знань і навичок.

3) Арт-терапевтична вправа

Створення "картини майбутнього". Діти малюють своє майбутнє таким, яким вони його бачать, використовуючи стійкість і позитивне мислення.

4) Обговорення та підбиття підсумків

Презентація та обговорення малюнків і того, як тренінг допоміг їм стати більш життєстійкими. Узагальнення та закріплення знань.

5) Домашнє завдання.

Попросіть дітей створити скриньку життєстійкості, де вони зможуть зберігати свої малюнки, щоденники та інші матеріали, які нагадують їм про їхню силу і здатність долати труднощі.

Враховуючи швидкий розвиток дітей варто врахувати, що групи бажано щоб були сформовані серед дітей подібного віку з не більше, ніж 2 роки різниці між найстаршим і наймолодшим учасником. Узагальнено можна дітей молодшого шкільного віку розділити на підгрупи 6-7 років та 8-10, які будуть мати певні відмінності, на які варто звертати увагу під час роботи.

Психологічні особливості дітей 6-7 років включають у себе те, що діти цього віку мають обмежену здатність до абстрактного мислення, тому їм потрібні конкретні приклади та зрозумілі завдання. Вони часто потребують більшої підтримки та заохочення від дорослих і легко втрачають увагу, тому вправи мають бути короткими і частими.

Дітям цього віку притаманна більша рухливість, тому варто включати фізичні активності та рухливі ігри впродовж занять. Наприклад робити короткі вправи для переключення уваги впродовж виконання довгих вправ, аби діти залишалися залученими. Зовсім маленьким дітям

також властива швидка втомлюваність, тому важливо змінювати діяльність кожні 10-15 хвилин.

Для дітей цього віку важливо сприяти розвитку комунікативних навичок через ігри та вправи в парах або групах, адже люди найбільше пізнають світ через комунікацію та взаємодію з оточенням..

Психологічні особливості дітей 8-10 років включають те, що діти цього віку мають більш розвинені навички абстрактного мислення, тому з ними можна деякі приклади давати більш абстрактні. При цьому наочність і простота подачі інформації мають залишатися провідними характеристиками у роботі з дітьми під час цього тренінгу.

Діти, що навчаються у старших класах молодшої школи можуть довше концентруватися на завданнях та працювати з більш складними концепціями. Також вони вже мають більше досвіду аби самостійно формулювати свою думку з приводу теми обговорення. Їм важливо розвивати самостійність та відповідальність через довіру та передачу частини завдань. Наприклад, це може бути домовленість прибирати робоче місце після його використання.

В порівнянні з трохи молодшими дітьми, ці мають більшу витривалість, тому вправи можуть бути довшими. Тут вже важливо включати діяльності, які розвивають дрібну моторику та координацію рухів.

Вони краще взаємодіють у групах, можуть брати на себе ролі та відповідальність у спільних завданнях. При цьому діти 8-10 років потребують визнання своїх досягнень та позитивної оцінки від однолітків та дорослих. Тому вправи на підтримку і похвалу один одного будуть вагомими для учасників.

Для дітей 6-7 років заняття мають бути більш динамічними та складатися з частих змін діяльності. При цьому для дітей 8-10 років можна

проводити більш тривалі вправи та обговорення, включати елементи самостійної роботи.

Щодо тривалості занять також може бути врахована чутливість учасників. Для молодших учасників може і 45 хвилин заняття вистачити. Проте враховуючи кількість запланованих активностей, а також кількості учасників, тривалість занять може подовжуватися до 2 годин.

Вікова різниця може бути врахована і в методиці подачі матеріалу. Молодші діти потребують більше візуальних та тактильних матеріалів, таких як малюнки, іграшки, моделі. Старші діти можуть працювати з більш абстрактними поняттями, схемами, обговореннями в групах. Але кількість абстрактних блоків занять не має перевищувати наочних.

До прикладу вправи можуть бути адаптовані під вік: для молодших спрощені, для старших наповнені. Для дітей 6-7 років: Гра "Знайомство через малюнок" - діти малюють себе та свій улюблений предмет, а потім розповідають про це іншим. А для дітей 8-10 років можна додати завдання розказати історію про цей предмет, яку будуть доповнювати інші учасники.

У блоках з обговоренням отриманих творчих матеріалів також варто враховувати різницю у віці. Для молодших дітей обговорення повинні бути короткими та включати багато запитань, які допомагають їм висловлювати свої думки. Таким чином вони будуть залучені до роботи, а також матимуть достатньо підтримки аби брати активну участь в заняттях. Старші діти можуть брати участь у більш глибоких обговореннях, аналізувати ситуації, робити висновки. Можна давати більше простору для

Завдання, які діти отримують на домашнє опрацювання можуть також відрізнятися. Для дітей 6-7 років домашні завдання можуть включати прості творчі завдання, наприклад, намалювати свій день або вигадати казку про героя. Замість аналізу можна попросити помітити ситуації з певною характеристикою і намалювати їх в кінці дня.

Для дітей 8-10 років завдання для самостійної роботи можуть бути більш складними, наприклад, описати ситуації, у яких дитина змогла впоратися з негативними емоціями. Також завдання можуть включати в себе спостереження за оточенням. До прикладу, описати ситуації, коли батьки або інші дорослі були засмученими обставинами, що вони тоді робили.

Звичайно, варто враховувати особисті особливості кожної дитини, оскільки когнітивні та фізичні можливості кожного є різними. Для цього домашні завдання можна адаптовувати під час заняття. Таким чином на наступному занятті іншим учасникам буде цікаво послухати досвід інших дітей, адже вони виконуватимуть інше завдання.

До прикладу, завдання щодо складання списку позитивних думок може специфікуватися до сфери життя учасника, яка викликає у нього найбільше негативних думок. Для однієї дитини цієї специфікацією може стати пошук позитивних думок щодо навчання у школі, для другої – у спілкуванні з друзями, у третьої – у родині.

Розроблена програма є лише узагальнюючим описом пропонованих занять. На практиці психологові або тренеріві необхідно мати розвинуте відчуття гнучкості та адаптивності аби розуміти не тільки як провести ці вправи, а й як зробити їх цікавими та корисними для конкретної дитини або групи дітей.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Розробка та впровадження психокорекційної тренінгової програми з розвитку життєстійкості у дітей 6-10 років з використанням технік арт-терапії є поширеним, але не менш важливим методом психологічної підтримки та розвитку дітей. Враховуючи вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, програма базується на інтеграції різних арт-терапевтичних технік, які допомагають дітям краще розуміти та опрацьовувати свої емоції, розвивати позитивне мислення та навички подолання труднощів.

П'ятисесійний тренінг пропонує системний підхід до розвитку життєстійкості, починаючи з базових понять і закінчуючи практичними вправами для закріплення знань. Кожне заняття включає привітання, тематичну розминку, арт-терапевтичну вправу, обговорення результатів і наслідків, а також домашнє завдання, яке дозволяє дітям застосувати отримані навички у повсякденному житті.

При розробці та проведенні навчання важливо враховувати вікові особливості: діти 6-7 років потребують більш структурованих і конкретних завдань, тоді як діти 8-10 років потребують можливостей для самовираження та самостійного прийняття рішень. Таким чином, кожна вікова група може максимально ефективно засвоїти матеріал і застосувати нові знання у власному житті.

Завдяки таким заняттям діти стають більш впевненими в собі, починають більше аналізувати свій стан та його причини, можуть краще справлятися зі стресовими ситуаціями, розуміють та керують своїми емоціями, розвивають позитивне мислення. Завдяки методам арт-терапії в роботі з дітьми, вони інакше дивляться на ситуації, у яких зазнають

труднощів і потребують підтримки для розвитку життєстійкості, і самостійно вчаться шукати методи підтримки себе при них.

Розробка та впровадження цієї навчальної програми є вагомим внеском у сферу дитячої психології та педагогіки, сприяючи розвитку здорових, адаптивних та життєстійких особистостей, здатних успішно долати життєві труднощі та зберігати психологічне благополуччя.

ВИСНОВКИ

Актуальність дослідження розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії в сучасних українських реаліях суттєво зростає. В умовах постійних змін, стресу, війни та невизначеності, які супроводжують сучасне життя, діти стикаються зі значними викликами на шляху свого фізичного, емоційного та соціального розвитку. Саме тому вміння підтримувати життєстійкість продовжує бути провідною темою для роботи з дітьми.

Резильєнтність – це багатогранне поняття, яке описує психологічну стійкість особистості, її здатність долати життєві перешкоди та зберегти емоційне та психічне благополуччя. Це не вроджена риса, а набір навичок, які можна розвивати протягом життя. Розвиток резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку є важливою задачею, яка може допомогти їм стати більш стійкими до стресів, краще справлятися з емоціями та будувати успішні стосунки з іншими людьми.

Вплив війни на дітей молодшого шкільного віку є особливо важливим аспектом у цьому контексті, адже військові дії можуть призвести до втрати рідних, друзів, домівок, а також порушують звичний порядок життя та безпеку. Ці негативні досвіди можуть мати серйозні наслідки для психічного здоров'я дітей.

В межах цієї дипломної роботи було проведено дослідження щодо розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. Метою дослідження було дослідження питання розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку.

У роботі було презентовано розроблену тренінгову програму для дітей 6-10 років дорослих, з метою навчити їх використовувати методи арт-терапії для підвищення емоційної гнучкості у кризовій ситуації.

Даною розробкою на 5 занять можуть користуватися шкільні та дитячі психологи, вихователі, батьки та тренери з розвитку емоційної стійкості дітей.

В межах даної роботи було теоретично проаналізовано чинники розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку, розглянуто існуючі підходи до розвитку резильєнтності, емпірично досліджено зв'язок між стилем виховання батьків та рівнем розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку і значення роботи з арт-терапевтичними техніками, розроблено тренінгову програму для дітей 6-10 років, з метою навчити їх використовувати методи арт-терапії для підвищення емоційної гнучкості у різних життєвих ситуації.

Дана тема продовжує бути актуальною та потребує подальшого дослідження спеціалістами педагогічної, соціальної та психологічної сфер. Особливої уваги потребує робота з дітьми щодо розвитку резильєнтності в період війни, а також розробка програм для корекції методів підтримки життєстійкості дітей на післявоєнний період. Адже потенційні проблемні ситуації, з якими дитина може стикатися, зміняться.

Дипломна робота на тему "Розвиток резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії" висвітлює важливість використання арт-терапевтичних методів для підвищення стресостійкості та адаптаційних можливостей дітей.

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість дітей на початку опитування відчували себе позитивно, а значні зміни в їхньому настрої не спостерігались протягом всього опитування. Проте, важливо зазначити, що методика "Людина під дощем" в окремих випадках могла спричиняти погіршення емоційного стану учасників, що потребує подальшого вивчення та вдосконалення.

Кореляційний аналіз підтвердив значущість підтримки з боку батьків у розвитку стресостійкості дітей. Діти, які отримували більше

підтримки від батьків, мали вищі показники за тестом Коннора-Девідсона. Також було встановлено, що культурні чинники відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності, що підкреслює необхідність врахування соціального та культурного контексту в арт-терапевтичних програмах.

Методика "Людина під дощем" виявила значну залежність дітей від сімейного середовища. Діти частіше малювали сім'ю, що вказує на її важливість для них. Кореляція між віком дитини та кількістю намальованих людей свідчить про те, що молодші діти більше орієнтуються на сім'ю у своїх малюнках.

Загалом, дослідження підтвердило ефективність арт-терапевтичних методів у розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку. Арт-терапія сприяє поліпшенню емоційного стану дітей, підвищенню їхньої стресостійкості та адаптаційних можливостей. Результати роботи можуть бути використані для розробки та впровадження ефективних програм арт-терапії в освітніх та психологічних установах.

Подальші дослідження у цій сфері можуть сприяти вдосконаленню методик та програм арт-терапії, що допоможе більш ефективно підтримувати дітей у складних життєвих ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Загальнопсихологічний дискурс проблеми психічного здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конференції (м. Львів, 20 жовтня 2017 р.). Львів : Державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 10–14.
2. Ваништендаль С. Резильєнтність на практиці. Касіта - простий інструмент для складної задачі; пер. А. Герцик. Париж - Женева: бісе. Міжнародне Католицьке Бюро Дитини, 2018. 85 с.
3. Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 64, 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
4. Данилюк І.В., Буркало Н.І. Особливості застосування арт-терапії в роботі з дітьми. PSYCHOLOGICAL JOURNAL 7(9 (53)):2021. DOI:10.31108/1.2021.7.9.7
5. Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). ГАБІТУС. Випуск 14. 2020 – Режим доступу до ресурсу: <http://habitus.od.ua/journals/2020/14-2020/19.pdf>
6. Коkun, О. М., Клочков, В. В., Мороз, В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. (2022). Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс. 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>
7. Коkun О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

8. Корнієнко І.О., Алмаші С.І. Методологія проведення тренінгів: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» – Мукачево : МДУ, 2016. - 60с. – Режим доступу до ресурсу: https://duikt.edu.ua/uploads/1_2060_53724974.pdf
9. Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 82 . – Т. І. – Чернігів, 2010. – С. 126-136.
10. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
11. Манчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. – Режим доступу до ресурсу: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
12. Маркова М. В. Вплив вимушеного переміщення на психоемоційну сферу дитини / М. В. Маркова, О. В. Піонтковська, А. Г. Соловйова // Український вісник психоневрології. – 2017. – Т. 25. – Вип. 4 (93). – С. 41–48.
13. Нові технології навчання: наук.-метод.зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. Київ, 2016. Випуск 89. Частина 2. 182 с.
14. Опитування для батьків – Режим доступу до ресурсу: <https://naurok.com.ua/robot-a-z-batkami-anketuvannya-249995.html>
15. Подейко О. Життя під час війни та війна під час життя : [як функціонує психіка і чим відрізняється емоційний стан людей

- залежно від їхнього місцеперебування]. Безпека життєдіяльності. 2022. № 9/10. С. 6–8.
16. Подкоритова Л., Розквас В. Психологічна корекція страхів у дітей молодшого шкільного віку за допомогою арттерапії/ – Режим доступу до ресурсу: [https://lib.iitta.gov.ua/736833/1/Art%20Therapy%20Space-Coll.of%20scient.articles-2021-Issue%2029\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/736833/1/Art%20Therapy%20Space-Coll.of%20scient.articles-2021-Issue%2029(1).pdf)
17. Поліщук О. М. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 02.01.2023).
18. Полюхович А.І. Резилієнс учнів початкових класів залежно від їхнього ставлення до себе та до оточуючих. Соціально-гуманітарний вісник 45 випуск. 2023 https://www.newroute.org.ua/wp-content/uploads/2023/11/sgv-45_.pdf
19. Потапов С.О. “Проблема резильєнтності в сучасній психології” НАУКОВИЙ ВІСНИК 2'2023 Львівського державного університету внутрішніх справ – Режим доступу до ресурсу: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-12>
20. Потіхенська О. В. Розвиток потенціалу резильєнтності дітей та молоді в умовах воєнного стану / О. В. Потіхенська, В. В. Костіна // Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., – Харків, 2023. – С. 239–243. – Режим доступу до ресурсу: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13494>
21. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості / Л. З. Сердюк, О. І. Купреєва // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України – Том XI: Психологія особистості.

- Психологічна допомога особистості. – Вип. 15. – Київ, 2017. – С. 481–491.
22. Соснюк О.П., Остапенко І.В. Методологічні аспекти розробки програм психологічних тренінгів для різних типів замовлень. *Psychology. The role of society in the development of scientific idea*
23. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін.; [за заг. ред. В. Г. Панок, К. Б. Левченко] – К.: МЖПЦ «Ла-Страда Україна», 2014. – 84 с.
24. Стражник Ю.Г. Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»*. 2023. Вип. 14(28). С. 1290–1300. – Режим доступу до ресурсу: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1290-1300](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1290-1300)
25. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану – Режим доступу до ресурсу: DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8>
26. Школіна Н.В., Шаповал І.І. та інші. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал* - № 2 (80) 2020. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236
27. Чистенко І.Г. Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників. УДК 159.922.7 : 612.176
28. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>
29. Ясточкіна І.А. Особистісні чинники тривожності у ранньому юнацькому віці *Збірник наукових праць інституту психології ім.*

- Г.С.Костюка НАПНУ. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pzpp/2010_12_6/490-499.pdf.
- 30.American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>
- 31.Basyiroh, A.N., & Yuniarti, W.Y., (2020). Applying art therapy in improving resilience in child victims of domestic violence. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2). 119-130. doi: <https://doi.org/10.23917/indigenous.v5i2.9812>
- 32.Building Your Resilience. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
- 33.Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R) & Adult Resilience Measure (ARM-R). Manual 2.2. 2019. Dalhousie University. [https://cyrm.resilienceresearch.org/files/CYRM & ARM-User Manual.pdf](https://cyrm.resilienceresearch.org/files/CYRM%20&%20ARM-User%20Manual.pdf)
- 34.Child Youth Resilience Measure (28 items). Panter-Brick C, Hadfield K, Dajani R, Eggerman, M, Ager A, Ungar M (2017). *Child Development*. – Режим доступу до ресурсу: [https://crh.macmillan.yale.edu/sites/default/files/files/Child%20and%20Youth%20Resilience%20Measure%20\(CYRM-28\).pdf](https://crh.macmillan.yale.edu/sites/default/files/files/Child%20and%20Youth%20Resilience%20Measure%20(CYRM-28).pdf)
- 35.Clarke J., Nicholson J. *Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You*. UK: Crimson Publishing, 2010.
- 36.Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard business review*, 80.5 46-56.
- 37.Fraser M. W., Jenson J. M. A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. In J. M. Jenson & M. W. Fraser (Eds.), *Social policy for children & families: A risk and resilience perspective*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. 2006. P. 1–18.

38. Kwok A. H., Doyle E. E. H., Becker J., Johnston D., Paton D. What is «social resilience»? Perspectives of disaster researchers, emergency management practitioners, and policymakers in New Zealand. *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2016. № 19.
39. Luthar, Suniya S. et al. “Conceptual Issues in Studies of Resilience.” *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094 (2006): n. pag. – Режим доступа до ресурсу: <https://europemc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC3480733&blobtype=pdf>
40. Neenan, M. (2017). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. Taylor & Francis.
41. Shruti Mittal, Dr Mamata Mahapatra. Assessment Of Resilience And Anxiety Among Adolescents Using Person In The Rain Technique; Covid 19 Perspective. *Webology* Volume 18, Number 4, 2021. – Режим доступа до ресурсу: [https://www.webology.org/data-cms/articles/20220203104025pmwebology%2018%20\(4\)%20-%2053%20.pdf](https://www.webology.org/data-cms/articles/20220203104025pmwebology%2018%20(4)%20-%2053%20.pdf)
42. Steinhardt M.A., Dolbier C.L. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4):445-53. [DOI: 10.3200/JACH.56.44.445-454; PUBMED: 18316290]
43. Ungar, Michael. “The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct.” *The American journal of orthopsychiatry* 81 1 (2011): 1-17. – Режим доступа до ресурсу: <https://ba.viu.ca/sites/default/files/social-ecology-of-resilience.pdf>
44. Windle, G., Bennett, K.M. & Noyes, J. A methodological review of resilience measurement scales. *Health Qual Life Outcomes* 9, 8 (2011). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>

