

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: « ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ
РЕЗИЛІЄНТНОСТІ КЛАСУ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ »

Виконала студентка 2 курсу, групи МПс-21

Напряму підготовки 053 «Психологія»

Полюхович Анжела Ігорівна

Керівник:

Доктор психологічних наук, проф. кафедри
психології, професор

Гандзілевська Галина Борисівна

Рецензент:

Доктор психологічних наук, проф. кафедри
психології, професор

Балашов Едуард Михайлович

Допущено до захисту

Завідувач кафедри: _____

О.МАТЛАСЕВИЧ

Острог – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ КЛАСУ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	9
1.1. Особливості підтримки психічного здоров'я молодших школярів	9
1.1.1. Поняття психічного здоров'я в науковій літературі.....	9
1.1.2. Умови та чинники підтримки психічного здоров'я молодших школярів в умовах надзвичайної ситуації.....	12
1.2. Резилієнс в освіті крізь призму психічного здоров'я учнів початкової школи	12
1.2.1. Наукові підходи до вивчення поняття резилієнс	16
1.2.2. Критерії та показники резилієнтної групи.....	19
1.2.3. Особливості застосування резилієнс підходу в освітньому просторі початкової школи.....	21
1.3. Психолого-педагогічні чинники формування резилієнтності класу в початковій школі: аналіз наукової літератури.....	24
Висновки до Розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ КЛАСУ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	39
2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження психолого-педагогічних чинників формування резилієнтності класу в початковій школі.....	39
2.2. Результати емпіричного дослідження психолого-педагогічних чинників формування резилієнтності класу в початковій школі.....	43

2.2.1. Результати визначення рівня резилієнсу учнів класу початкової школи.....	43
2.2.2. Результати дослідження ціннісних орієнтацій учнів класу початкової школи.....	44
2.2.3. Результати дослідження ставлення учнів один до одного, до друзів, вчителів та батьків.....	45
2.2.4. Зв'язок показників рівня резилієнсу та ціннісних орієнтації, ставлення учнів один до одного, до друзів, вчителів та батьків.....	46
2.3. Практичні рекомендації для вчителів початкової школи та шкільних психологів для зміцнення стосунків класу початкової школи.....	48
Висновки до розділу 2.....	65
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	71
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Постановка проблеми. Російсько-Українська війна, зтяжна пандемія змушують переглядати підходи до формування навичок протистояти психотравмуючим подіям. Резилієнс, у зв'язку з цим, знову набуває помітної популярності. Через формування вміння віднаходити та користуватися особистими ресурсами, цей підхід є актуальним, доступним та ефективним. У звіті «Психічне здоров'я у школах», розробленим компанією Implemental для України, зазначено, що школа є ідеальним місцем, щоб звернути увагу на дітей, які перебувають у зоні ризику та підтримати їх, навчити справлятися з життєвими стресами та академічним навантаженням [54]. В межах соціоекологічного підходу визначено, що найближче коло спілкування здатне впливати на резилієнс особистості [75]. Значну частину часу дитина проводить саме в школі, тобто після сім'ї (родини), визначальний вплив на її поведінку, психічний стан, справляє саме шкільне оточення, включаючи однокласників, педагогів та інших учасників виховного процесу. Дискусія навколо «community resilience» ґрунтується на твердженні, що «ціле – це щось більше, аніж сума частин» і, що люди в громадах виявляють стійкість разом, а не просто однаково (Norris, 2008) [87]. Проте, як зазначає Н. Гусак, чинні інструменти вимірювання резилієнс орієнтовані на діагностування індивідуальної резилієнс [57]. Тому, важливо досліджувати чинники формування резильєнтності класу, як соціальної групи школярів, що не лише навчаються разом, а й переживають складні часи разом, і в нових умовах. Адже розуміння того як формується резилієнтність класу, які чинники здатні вплинути на це, хто відіграє ключову роль у її формуванні, та чому важливо виокремлювати резилієнтність класу (початкової школи) як малої соціальної групи, допоможе скерувати (вказе на методи та способи) педагогів та психологів, а також батьків, в напрямку формування позитивного досвіду виходу із кризових ситуацій та подій.

Зазвичай резилієнс підхід вивчається в працях науковців в контексті формування психологічної стійкості, подолання стресових ситуацій, спираючись на власні ресурси. Відомі на сьогодні є: дослідження резилієнтності особистості (Чернобровкін В.М., 2021; Титаренко Т., 2018 та ін.); розмежування «resilience» та «resiliency» (Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., 2008); виділення чинників, які впливають на формування резилієнтності (Ваніштендаль С., 1998); резилієнс літніх людей (Hildon, 2008); резилієнс медичних працівників (Robertson H., Elliot A., Burton C., 2016); підхід резилієнс в аспекті ресурсів та бар'єрів інформаційно-психологічної безпеки вчителів початкових класів в умовах онлайн-навчання (Гандзілевська Г.Б., Кондратюк В.В., 2020); ролі резилієнтності студентів в умовах опанування іноземної мови (Гандзілевська, Г.Б. та інші, 2022); вивчення резилієнсу громади як метафори, теорії та набору можливостей і стратегій готовності до стихійних лих (H. Norris, 2008); резилієнс підхід в аспекті підготовки вчителів до розвитку життєстійкості дітей в освітніх закладах (Богданов С.О., Чернобровкіна В.А., Чернобровкін В.М., та інші, 2021); резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу (Ющенко, І.М., 2015). Також, важливою темою досліджень є вивчення резилієнс (як згадується у Гусак Н.), залежно від рівня сім'ї (родини) та громади (груп людей, організацій, спільнот). В цьому ключі, важливо виділити шкільний клас – як малу соціальну групу дітей, яка пов'язана на основі безпосередніх контактів, спілкування та взаємодії; характеризується невеликою кількістю людей, що дає змогу зважати на інтереси кожного члена такої групи (Кабусь Н., 2014). Е. Masten також звертає увагу на цікаве запитання, яке виникає, у зв'язку з теоріями біологічної чутливості до досвіду (differential susceptibility): чи можуть діти, які погано адаптуються до негативного досвіду, добре реагувати на позитивний досвід, який пов'язаний із впливом, спрямованим на зміцнення психічного здоров'я (Masten, 2019) [82]. В науковій літературі поняття «community resilience» досліджується як процес подолання стресу, травм та інших життєвих викликів, залучаючи соціальну взаємодію і культурні ресурси, які «вбудовані» у

цю спільноту або як способи, за допомогою яких, громади самі виявляють стійкість, реагуючи та стреси і проблеми таким чином, щоб відновити своє функціонування (J. Kirmayer, 2009) [86]. Однак, питання психолого-педагогічних чинників формування резиліентності класу в початковій школі не розкрито науковцями, що і стало **метою** нашого дослідження.

Мета – здійснити теоретичне обґрунтування та емпірично дослідити психолого-педагогічні чинники формування резиліентності класу в початковій школі.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що ціннісні орієнтації молодших школярів та ставлення учнів один до одного, до друзів, вчителів та батьків мають значення у формуванні резиліентності класу в початковій школі.

Об’єкт дослідження: резиліентність класу початкової школи.

Предмет дослідження: психолого-педагогічні чинники формування резиліентності класу початкової школи.

Відповідно до мети, предмета й гіпотези визначено **такі завдання дослідження:**

- 1) теоретично проаналізувати проблему психічного здоров’я молодших школярів в контексті резиліентності класу;
- 2) теоретично дослідити психолого-педагогічні чинники формування резиліентності класу;
- 3) емпірично дослідити психолого-педагогічні чинники формування резиліентності класу в початковій школі;
- 4) розробити рекомендації для вчителів початковій школі та шкільних психологів щодо формування резиліентності класу.

Методи дослідження. Для реалізації мети і завдань дослідження були застосовані теоретичні методи – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукових досліджень та емпіричний метод – тестування. Для визначення рівня резилієнсу ми використали «Шкалу резилієнс для дітей та молоді

Child and Youth Resilience Measure(CYRM-R)) (CYRM-R))» (Додаток А). Для діагностики сфери ціннісних орієнтацій молодших школярів – «Експрес діагностику сфери ціннісних орієнтацій дитини» (Т.О. Піроженко, К.В. Карасьова, С.О. Ладивір, Л.І. Соловйова) (Додаток Б). Для визначення ставлення школярів один до одного, до друзів, вчителів та батьків – «Опитувальник суб'єктивного ставлення школяра до діяльності самого себе та оточуючих (ССДСО)» (Додаток В). До математичної та статистичної обробки емпіричних даних використовували коефіцієнти Пірсона та коефіцієнт рангової кореляції Спірмана. Опрацювання даних здійснено за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм IBM SPSS Statistics 20 з використанням методів описової статистики.

Емпірична база дослідження.

Вибірку дослідження склали 55 учнів початкових класів Зарічненського ліцею №1 Вараського району Рівненської області, зокрема учні 3-х класів (n=36); учні 4-го класу (n=19). Вікова категорія респондентів – від 8 - 10 років (M= 9).

Наукова новизна та теоретичне значення.

Вперше: задля розробки практичних рекомендацій для вчителів та психологів емпірично вивчено зв'язок рівня резилієнсу та ціннісних орієнтацій учнів класу початкової школи; зв'язок рівня резилієнсу та ставлення учнів один до одного, до вчителів, батьків та друзів.

Удосконалено: шляхи та методи дослідження психолого-педагогічних чинників формування резилієнтності класу в початковій школі.

Набули подальшого розвитку: резилієнс підхід в освіті.

Дослідження матиме **практичне значення** для оптимізації процесу навчання школярів початкових класів в складних життєвих ситуаціях. З'ясування та опис психолого-педагогічних чинників формування резилієнтності класу, дозволить вчителям, шкільним психологам та батькам використовувати матеріали дослідження для формування та підвищення резилієнтності класу.

Апробація результатів дослідження.

1. XXVI наукова студентсько-викладацька конференція «Дні науки» Національного університету «Острозька академія» (м. Острог, 15-19 травня). Тема доповіді: «Резилієнтність класу в початковій школі як актуальна психолого-педагогічна проблема».

2. Полюхович А. Резилієнс учнів початкових класів залежно від їхнього ставлення до себе та оточуючих. Соціально-гуманітарний вісник: збірник наукових праць. 30 листопада 2023 року. Вип. 45. URL: <https://www.newroute.org.ua/sgv45/>.

Структура роботи.

Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел та літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ КЛАСУ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

1.1. Особливості підтримки психічного здоров'я молодших школярів

1.1.1. Поняття психічного здоров'я в науковій літературі

Поява нових викликів зумовлює необхідність роботи з різними групами населеннями в напрямку збереження психічного здоров'я. Особливо важливою є робота з дітьми, що перебувають в нових умовах, адже навчання в школі відтепер – це не звичайна рутинна справа, а ускладнений різними чинниками процес. Наприклад, ввімкнення сигналу повітряної тривоги та необхідність перейти в укриття, вимкнення електроенергії та переривання процесу навчання, дистанційне навчання, що зумовило не лише перехід з очної форми навчання, а й народження плеяди учнів, які розпочали своє шкільне життя з такого виду навчання. Дані ВООЗ демонструють сумну статистику: майже 20% дітей у всьому світі страждають психічними розладами, половина з яких, розвивається у віці до 14 років [33].

Треба зважати, що молодший шкільний вік характеризується рядом особливостей. Молодший шкільний вік охоплює період з 6-ти до 10 (11) років [10]. Провідною діяльністю цього вікового періоду є навчальна діяльність. На учня класу початкової школи покладається чимало нових обов'язків: дотримання нового режиму, контроль на виконанням завдань, що стосуються навчальної діяльності. Пройшовши період адаптації, школяр встановлює тісні взаємозв'язки з учителем та однокласниками, вступаючи у більш дружні стосунки.

Науковці виділяють такі новоутворення та психологічні особливості розвитку цього вікового періоду:

- 1) рефлексія – здатність до самоаналізу розумової діяльності та поведінки

[10]. Виділяють підвиди рефлексій, зокрема, цікавим видається дослідження Михальченка Н. в сфері патріотичної рефлексії молодших школярів, під якою автор розуміє самоусвідомлення людиною свого душевного стану, своїх вчинків, прийняття особливостей свого менталітету [45];

2) внутрішній план дій – попереднє мислене планування подальших дій [10];

3) емоційна децентрація – можливість відволіктись від власних емоційних переживань та сприйняти емоції іншої людини;

4) поглиблення пізнавального інтересу з метою глибшого пізнання явищ, предметів, подій [61];

5) формування «Я-образу» як результат усвідомлення глибинної суті людини та можливості відрізнити себе від інших [61];

6) розвиток резилієнсу (хоча його розвиток і не обмежується рамками цього періоду) [23].

Аналіз літератури свідчить про підвищений інтерес до навчального процесу в умовах війни та постійних стресових навантажень. Борщ К. зазначає, що діти переживають стрес не так як дорослі, адже у дітей переживання стресу є одночасно і більш гнучким, і більш травмо небезпечним [8]. Важливою особливістю навчального процесу в Україні сьогодні є поява дітей внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО), що зумовлює необхідність збереження єдиного законодавчого поля щодо реалізації права громадян України на освіту, відсутність мовних бар'єрів і проблем комунікації ВПО з представниками місцевих громад [8], а також збереження стосунків між учнями-вчителями-батьками всередині класу.

В умовах війни навчання учнів початкової школи повинно бути орієнтоване на розвиток не лише академічних знань, але й вміння зберігати психологічну стійкість, самоконтроль та уміння вмикати механізми адаптації до змін [18]. Здоровець Т. виділяє внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на стресостійкість, фізичне та психічне здоров'я молодших школярів [30]. До

зовнішніх належать фактори, які визначають тривалість впливу негативної ситуації на дитину, забезпечення режиму (сну, фізичної активності), здорового спілкування та підтримки від відповідальних дорослих, вчителів тощо, а також те, наскільки інтенсивною та тривалою є травмуюча подія. До внутрішніх – належать ті фактори, що характеризують власне дитину та її вміння протистояти викликам (особливості характеру, навички самоконтролю, стан психічного здоров'я до травмуючої події, тощо) [30].

Для формування психічного здоров'я дитини важливим є психологічний клімат родини [51]. Від народження відбувається становлення особистості під впливом здорової прив'язаності до батьків, цінностей на основі яких вибудовується ставлення до світу, до інших людей, до самого себе, вибудовується розуміння не лише прав, а й обов'язків, що їх належить виконувати у повсякденному житті.

Шевченко С. відзначає праці В. Сухомлинського, видатного педагога, що розвивав ідею гуманістичного виховання: «турбота про здоров'я – найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежать їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили» [78].

Психічне здоров'я школяра згідно до праць – це:

1) його психосоціальна готовність до гармонійної продуктивної взаємодії із самим собою та навколишнім світом, що сприяє активній діяльності на основі цінностей та супроводжується психоемоційним комфортом та соціальною адаптацією, що в свою чергу дозволяє розвивати інтелектуальні здібності та самовдосконалюватися [72];

2) це стан, що сприяє найповнішому фізичному, розумовому й емоційному розвитку людини (за визначенням ВООЗ) [40];

3) як основу життєдіяльності дитини, де вона має: без проблем керувати своєю поведінкою та тілом, вчитися жити, працювати, навчатися та відповідати за себе і оточуючих людей, опановувати наукові знання та соціальні навички, розвивати власні здібності та формувати повноцінний образ свого «Я» [66];

4) це здатність мислити, переживати позитивні емоції, реалізація власних можливостей, усвідомленість відповідальності за себе, витримка та виклики, функціональна можливість та життєздатність, духовний ріст, саморозвиток, гумор, навички взаємодії, зайнятість, здатність любити, ресурс, задоволення, стійкі стосунки, оптимізм, самооцінка, добре самопочуття [33].

Можна сформулювати наступне визначення: підтримка психічного здоров'я молодшого школяра – це система психолого-педагогічних заходів спрямована на виявлення факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я молодшого школяра та застосування комплексу заходів, що сприятимуть формуванню навичок справлятися з психотравмуючими подіями та мінімізації негативних наслідків їх впливу. Зрозуміло, що першою ланкою, де розпочинається застосування такого комплексу заходів є сім'я. Наприклад, згідно з дослідженням Фоміної І., Лось О. середній та високий рівні тривожності корелюють зі шкалами дисгармонійного виховання [72].

1.1.2. Умови та чинники підтримки психічного здоров'я молодших школярів в умовах надзвичайної ситуації

Дитина проводить більшу частину часу у школі, що висуває на перший план ряд питань пов'язаних із взаємодією сім'ї та школи у процесі створення сприятливої атмосфери для розвитку основних навичок. У звіті *Implemental 2022* року вказано, що школи відіграють величезну роль у промоції позитивного добробуту та хорошого рівня психічного здоров'я серед дітей [54]. Саме в шкільному середовищі можна впроваджувати заходи: промоції соціального та емоційного здоров'я усіх, хто навчається у школі, виявляти дітей з високим ризиком, спричиненим певними рядом причин, наприклад, проблеми у сім'ї, обмеження життєдіяльності чи булінг школи можуть, виявляти дітей, в яких починаються кризи чи які страждають від проблем зі психічним здоров'ям та потребують більш спеціалізованої, експертної допомоги поза межами школи [54].

Згідно з «Концепцією школи, чутливої до психічного здоров'я» 2022 року, важливо залучати батьків у шкільне життя, дбати про ефективне навчання, комунікацію учнів та поліпшувати академічні, соціальні, емоційні компетенції та навички самоконтролю і саморегуляції [36].

Мешко Г. та інші виділяють такі напрямки формування психічного здоров'я учнів: інформування учнів; емоційна підтримка; створення умов для самореалізації, розвитку інтелекту, духовного потенціалу; психологічний супровід [44].

Гнатюк О. дещо деталізує кроки, які допоможуть зберегти психічне здоров'я учнів, серед них:

- дотримання режиму праці та відпочинку;
- відповідність навчальному навантаженню віку дитини та її індивідуальним особливостям;
- подбати про зовнішні умови, що впливають на працездатність: провітрювання шкільних класів, належне освітлення та шкільне обладнання;
- продумана організація шкільного навчання, враховуючи динаміку працездатності учнів та обов'язковий матеріал до засвоєння, який закріплено в навчальних планах [17].

Гетьман Т., досліджуючи психологічні чинники збереження здоров'я молодших школярів, виділяє ряд основних, які пов'язані в першу чергу з індивідуальними та віковими особливостями психофізіологічного і психоемоційного розвитку молодших школярів; із перебуванням у школі, з навчально-виховним процесом та впливом сім'ї на становлення й збереження здоров'я дитини [15].

Значна увага приділяється збереженню психічного здоров'я учнів та варто наголосити, що підтримка психічного здоров'я вчителя – теж важливий компонент.

Гандзілевська Г. та Кондратюк В., досліджуючи можливості резилієнс підходу задля розвитку ресурсів педагогів в сфері інформаційно-психологічної безпеки, зробили висновок, що онлайн-навчання зумовлює емоційне виснаження

та провокує вигорання у багатьох сферах життєдіяльності [11]. Тому вчителям важливо розвивати самогенне та критичне мислення, формувати позитивну дисципліну, використовувати інші внутрішні ресурси, що дозволять вирішити такі проблеми розвитку медіаграмотності та формування психологічної стійкості [11].

Збереження психічного молодшого школяра тісно пов'язано з психічним здоров'ям учителя [9].

Затерта З. визначає резилієнтність як потужний психологічний ресурс, який визначає задовільний стан психічного здоров'я людини [29].

Капінус Н. хоч і ототожнює резилієнс зі стресостійкістю або індивідуальною стійкістю, та все ж визначає її одним із основних показників психічного здоров'я людини та важливий індикатор нормального функціонального стану організму в цілому [34].

Гусак Н. зазначає, що при підтримці психосоціального благополуччя важливо працювати на випередження [25]. Що означає не лише «лікування» травми як наслідку впливу негативних факторів, а застосування інтегрованих зусиль, включаючи резилієнс як певну особисту ресурсність та здатність самопомоги у складних життєвих ситуаціях.

Тобто, підтримка молодших школярів спрямована на всебічний розвиток учня в комфортних психоемоційних умовах, адаптована до швидко змінюваних зовнішніх обставин, насичених психотравмуючими подіями. Крім того, учні стикаються з рядом інших проблем: інформаційного перенасичення, булінгу, адаптації до шкільного процесу тощо.

Все це дозволяє виділити такі рівні підтримки молодшого школяра: перший – законодавчий. Існування законодавчого регулювання роботи педагогів, психологів та інших учасників освітнього процесу регулює права та обов'язки в цій сфері, визначення основних понять, принципів та напрямків роботи (часто, це створення концепцій, програм розвитку, які створені у взаємодії з психологами, психотерапевтами, педагогами). Другий – рівень громади. Реалізація законодавчих

ініціатив на місцевому рівні, шляхом розповсюдження інформації, надання інструкцій та взаємодії адміністрації закладу з іншими виконавчими органами у цьому напрямку. Третій рівень – школа. Організація процесу навчання та створення відповідних умов – це безпосередня робота адміністрації закладу та колективу. Співпраця психолога, педагогів та залучення батьків до освітнього процесу допомагають створювати комфортні умови для всебічного розвитку молодших школярів та підтримки психічного здоров'я. Четвертий рівень – сім'я. Зрозуміло, що саме на рівні сім'ї закладаються основи психологічної стійкості дитини. Однак, коли діти походять з громад і сімей, які наражають їх на небезпеку, цінність підтримки на рівні школи зростає в геометричній прогресії [89].

Павлик Н.В. виділяє ряд методичних рекомендацій, які допоможуть адаптуватися в екстремальних ситуаціях, серед яких:

- опанування технік дихання;
- збір інформації про джерело стресу;
- здорова їжа та сон (у дітей – це дотримання режиму);
- зберігання звичок, що існували до настання надзвичайної ситуації;
- спілкування з рідними;
- турбота про інших;
- спілкування з природою та інші [50].

Натомість Феденко А. та Сургуч Ю. пропонують стратегії, які в момент, коли дитини має певні прояви занепокоєння, стресу чи паніки, мають застосовувати дорослі, аби допомогти впоратися з цим:

- 1) встановлення зв'язку;
- 2) створення відчуття приналежності;
- 3) спільне вирішення проблем [69].

Тобто, в умовах надзвичайної ситуації, дорослі повинні бути уважними до потреб дитини. Що стосується учнів початкових класів, то важливим є як підтримка психічного здоров'я на рівні сім'ї, так і в стінах навчального закладу, де учні

проводять більшу частину свого часу. Вчитель – є ключовою особою в житті молодшого школяра, отже здатен за допомогою підтримки, створення оптимальних навчальних умов, позитивного мислення та цілковитого прийняття дитини, допомогти адаптуватися до надзвичайних ситуацій та в подальшому сформувати цінний досвід переживання таких ситуацій.

1.2. Резилієнс в освіті крізь призму психічного здоров'я учнів початкової школи

1.2.1. Наукові підходи до вивчення поняття резилієнс

В науковій літературі досі немає єдиного підходу до розуміння резилієнсу. В деяких наукових працях відсутнє розмежування понять «резилієнс» та «резилієнтність», що призводить до труднощів розуміння змісту та компонентів такого феномену. Враховуючи кількість наукових досліджень, які спрямовані на пояснення резилієнсу, його компонентів та неоднорідності тлумачення даного поняття, варто проаналізувати деякі з них.

Історія розвитку конструкта «резилієнс» у світі починається з 1800-х років. [58]. Виникнення концепції резилієнтності науковці пов'язують із роботами E. Werner та її колеги R. Smith, коли вони у 1955 році розпочали лонгітюдне дослідження, яке продемонструвало як деякі діти, що знаходились не завжди в хороших умовах, змогли зберегти психологічну стійкість в певних аспектах життєдіяльності [40].

У 1973 р. Н. Гармезі вперше опублікував результати вивчення резилієнтності. [21]. Norman Garmezy в рамках лонгітюдного дослідження (з 1971 до 1982 року), виявив, що діти з вибірки стали адаптованими дорослими, якщо створювали теплі й компетентні стосунки [34].

У 2000-х рр. дослідження резилієнс розширилися і в поле вивчення потрапили інші групи населення, включно з дорослими, літніми людьми,

представниками різних груп, що перебувають у несприятливих умовах (хвороби, ВІЛ-інфекція, воєнні конфлікти та ін.) [40].

Resilience на українську мову часто перекладають як «життєстійкість», «пружність», «стресостійкість» та інше. Це призводить до стирання граней між цими поняттями та неоднозначного погляду на конструкт даного поняття.

Наприклад, Чиханцова О. розглядає життєстійкість як цілісну систему взаємовідносин зі світом [76]. «Контроль і прийняття ризику» є одним із компонентів життєстійкості. Тобто поняття «життєстійкості» в даному контексті є дещо ширшим та більш узагальненим.

Науковці визначають резилієнс як:

- здатність окремих людей і соціальних груп зберігати нормальне функціонування в періоди впливу різних негараздів і стресів та/або відновлюватись після них [77];
- здатність відносно добре справлятися (to cope) з важкими ситуаціями, особиста ресурсність [56];
- як динамічний процес, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів, і як збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди [37];
- «процес успішної адаптації перед лицем негараздів, травм, трагедій, загроз або навіть значних джерел стресу» [92];
- безперервний, активний процес спрямований на розвиток нових сил і ресурсів адаптації та відновлення [11].

У цьому дослідженні ми підтримуємо концепт, що резилієнс – це процес, тоді як резилієнтність (стійкість) – індивідуально-психологічна властивість людини, розвиненість якої захищає людину від руйнівного впливу на неї негараздів життя [57].

Резилієнс не є простим чи статичним конструктом [91]. Людина може бути стійкою у певній сфері свого життя, а іншій ні; на певному етапі життя людина може

бути більш стійкою, ніж на іншому. В тому числі існують різні життєві обставини, «відповідь» на які може відрізнятись.

На думку, Masten A. не можна розглядати резилієнс як певну сталу рису особистості, адже тоді треба буде визнати, що деякі люди не мають такої риси (Гонтар Ю. з посиланням на Masten A.) [19]. Masten A. та співавтори визначають резилієнс як здатність динамічної системи успішно адаптуватися за допомогою мультисистемних процесів до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи [82]. Здатність людини адаптуватися до викликів залежить від її зв'язків з іншими людьми і системами, зовнішніми по відношенню до неї, через стосунки та інші процеси [82].

Steven M. Southwick та ін. погоджуються з твердженням та визначають: «для того, щоб захисні системи могли розвиватися та ефективно функціонувати люди потребують базових соціальних і матеріальних ресурсів, а в ідеалі - здорового сімейного та громадського середовища» [91].

З точки зору соціоекологічного підходу резилієнс визначається як сукупність поведінкових моделей у часі, які відображають взаємодію між людьми та їхнім оточенням, зокрема можливості для особистісного зростання, які є в наявності та доступні [75].

Fran H. Norris аналізуючи власні праці раннього періоду робить висновок, що більшість визначень резилієнсу підкреслюють здатність до успішної адаптації перед обличчям стресу або несприятливих обставин [87].

«Резилієнс – це динамічна концепція, яка описує здатність окремих осіб, сімей та груп успішно функціонувати, адаптуватися та справлятися, незважаючи на психологічні, соціологічні, культурні та/або фізичні негаразди» - таке визначення в ході аналізу літератури пропонує Р. Сколовенко [92].

За визначенням Американської психологічної асоціації (American Psychological Association, 2023), резилієнс є процесом і результатом успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через

розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог [35].

Морозова О. визначає резилієнс «як здатність окремих людей, сімей та груп успішно функціонувати та адаптуватися, незважаючи на психологічні, соціологічні, культурні чи фізичні негаразди, а також особисту ресурсність, що може розвиватись завдяки захисним факторам (сприятливе зовнішнє середовище, створення адаптивних механізмів копінгу)» [47].

1.2.2. Критерії та показники резилієнтної групи

Аналізуючи резилієнс групи важливо розуміти, що науковці визначають такі основні рівні резилієнс: індивідуальна, сім'ї та громади [46]. Barton в контексті дослідження «реляційних пауз», вказує, що групова стійкість з'являється тоді, коли члени групи здатні бачити себе, свою поведінку і ситуацію в усій її складності [84].

Цікавим у науковій літературі є визначення резилієнсу громади та визначення ресурсів, що допомагають громаді вистояти у складних ситуаціях (звичайно, маємо на увазі глобального характеру ситуації, наприклад, війни, кліматичні катастрофи, тощо). Зокрема, Carmit_Raparort та інші виділяють серед ресурсів, якими володіє громада до того, як сталося лихо, є: економічна, політична та культурна інфраструктури, а також соціальний капітал, цінності та спільні життєві орієнтири [93].

В цьому ж контексті останні роки активно розвивається теоретичне обґрунтування «командного резилієнсу». Так, колективна реакція на несприятливі події вимагає, щоб команди мали спільні робочі цілі, а також певний ступінь взаємозалежності у виконанні робочих завдань, досягненні цілей і результатів [96].

Елементами стійкості громади визначають:

- 1) Перший – це фактична база знань громади. Фактичні знання, що

визначаються як інформація, освіта і досвід, набуті у зв'язку з надзвичайною подією, включають конкретну вивчену інформацію, пов'язану з нею, а також знання про способи пом'якшення її наслідків, реагування на неї та відновлення.

2) Навчання та освіта.

3) Колективна ефективність і розширення можливостей. Це було визначено як спільне переконання громади у своїй здатності подолати потенційні труднощі, спричинені надзвичайною ситуацією [96].

В контексті дослідження екологічної стійкості і те, як вона забезпечує ресурс підтримки прийняття рішень, основними факторами, які мають значний вплив на стійкість та життєздатність в процесі групового прийняття рішень є:

- Чесність;
- Впевненість у собі;
- Прозорість;
- Комунікація та обмін знаннями;
- Ступінь складності збору даних;
- Безпека даних;
- Консенсус [83].

На думку науковців резилієнтна група здатна проявляти: особисту та громадську готовності; громадянську відповідальність (в контексті резилієнсу громади); опору на власні сили та сили громади [95].

Зважаючи на представлені у науковій літературі інформацію про резилієнтність групи, можна зробити висновок, що резилієнтною є група, яка:

- 1) розвивається, набуваючи нові знання та досвід.
- 2) Має налагоджену систему комунікації між її членами.
- 3) Вирішує проблеми колективно, опираючись на власні знання та довід.
- 4) Кожен учасник якої дбає про своє психічне здоров'я. Таким чином, у

момент виникнення надзвичайної ситуації може акумулювати внутрішні ресурси та зробити свій внесок у стійкість групи.

- 5) Кожен учасник відчуває свою приналежність до групи та є активним її діячем.
- 6) Має певні цінності, які формуються з огляду на те, яку мету має дана група, які ціннісні орієнтири кожного її учасника.
- 7) Між членами якої існують довірительні стосунки.
- 8) Існують правила, яких дотримуються усі учасники групи, таким чином забезпечуючи наявність чітких алгоритмів роботи при виникненні будь-яких ситуацій, що можуть мати в тому числі негативний вплив на групу.

1.2.3. Особливості застосування резилієнс підходу в освітньому просторі початкової школи

Застосування резилієнс підходу в освітньому просторі має певні особливості. По-перше, це стосується специфіки місця застосування. Адже школа є місцем, де дитина не лише набуває певних знань, а й зростає морально, фізично, духовно, психологічно. По-друге, через специфіку суб'єктів, а саме учасників освітнього процесу, адже їхня діяльність визначення системою норм та правил, в межах якої застосування підходу резилієнс має свої особливості.

Carmel Cefai, проаналізувавши літературу у сфері резилієнсу, визначає 3 ключові шкільні якості, які можуть сприяти академічним та соціальним результатам компенсувати фактори ризику, такі як соціально-економічне неблагополуччя [85]:

- 1) турботливі стосунки між учнями та вчителями, що ґрунтуються на підтримці та повазі один до одного (учень-учень, вчитель-вчитель, вчитель-батьки);
- 2) використання підходу особистісно-орієнтованого виховання [6], враховуючи інтереси дитини та звернення уваги на внутрішню мотивацію дитини до навчання;
- 3) змістовне залучення та відповідальність дитини з можливістю робити вибір, вільно висловлювати свою думку та емоції, допомагати іншим та дбати про навколишнє середовище.

Д. Майкенбаум описав способи виховання дітей, що сприяють формуванню резилієнс до травмувальної події [52]:

- 1) оточення допомагає дитині грати звичні для неї ролі, жити у звичних, передбачуваних умовах, підтримувати і зберігати спокій;
- 2) оточенню необхідно мінімізувати вплив негативних новин на дитину, турботливі батьки повинні стати прикладом позитивного копінгу;
- 3) слід залучити дитину до «здорових» видів діяльності (сон, харчування, різні види соціальної активності);
- 4) необхідно допомогти дитині використовувати ефективні копінг-стратегії і відмовитись від уникання (впадати у відчай, звинувачувати інших, виявляти агресію, вживати наркотики або алкоголь);
- 5) навчати дитину підтримувати інших та допомагати їм;
- 6) відкрито говорити з нею, переконувати, що кризи немає, але робити це м'яко, не тиснути і не схилити до розмови силою; сім'я повинна бути здатною допомогти дитині виробити план подолання будь-якої кризової ситуації;
- 7) навчати дитину розпізнавати та цінувати соціальну підтримку;
- 8) використовувати певні процедури, ритуали, щоб за їх допомогою горювати та надавати цьому сенс.

Діти володіють певними характеристиками, що визначають їх як життестійких. Ці характеристики та здібності визначаються як соціальна компетентність, навички вирішення проблем, автономія та відчуття мети і майбутнього (Benard, 1992) [88]. Відповідно до цього «життестійкі діти» краще вибудовують турботливі стосунки з іншими людьми, вміють вести переговори, контролювати себе та події, що відбуваються навколо, брати участь у значущій діяльності (Benard, 1992) [88].

Linda C. Theron виділяє такі щоденні кроки для підтримки резилієнс у дітей [89]:

- 1) Вчителі – чемпіони з резилієнсу. Вони допомагають сформувати

турботливі стосунки засновані на взаємоповазі:

- ефективна комунікація зі встановленням досяжних та послідовних вимог щодо шанобливої взаємодії у класі та успішності;

- залучення учнів до діяльності;
- формування безпечного навчально середовища.

2) Шкільна система, що задовольняє основні потреби дітей.

3) Креативне навчальне середовище.

4) Позакласна робота.

5) Навчальні програми, що підтримують оптимальний розвиток [89].

Відповідно до різних визначень резилієнсу в науковій літературі є багато моделей та відповідно різного роду чинників, що сприяють розвитку резильєнтності. Наприклад, Чиханцова О. створила власну модель резильєнтності, до якої входять такі елементи: цілі, самоствавлення, оптимізм, самопроєктування, смисли, соціальні контакти [77].

Романчук О. виділяє наступні складові психологічної стійкості: ефективні дії, цінності, корисне мислення регуляція емоцій, соціальні зв'язки [59].

Гандзілевська Г. в «коло стійкості» включає: віру, надію, мудрість, любов [11].

Міщенко М. виділяє такі компоненти: надія – пов'язана із впевненістю в тому, що ми можемо пройти через складнощі та «вийти до світла»; оптимізм – про віру у краще; адаптивність – здатність пристосуватися до змін; стійкість – здатність не опускати руки навіть попри трагічні обставини [46].

P. J. Rossouw і J. G. Rossouw сформуvalи модель резильєнтності особистості, що складається з шести компонентів (PR6): бачення, спокій, впевненість, міркування, співпраця, здоров'я [58].

Davydov et al. (2010) Model of «Three Resilience System mechanism» демонструє резилієнс як 3-компонентну систему, що сприяє психічному здоров'ю через:

- 1) зменшення шкоди, обмеження негативного впливу;
- 2) захист проти негативних явищ в щоденному житті;
- 3) промоцію психічного здоров'я, та збільшення здатності індивіда справлятися з потенційними загрозами [87].

Отже, резилієнс є складним конструктом. Інтерес до застосування резилієнс підходу в освітньому просторі, зумовлений великою кількістю кризових ситуацій, що загрожують людству щодня. Розуміння того, як віднайти ресурс та швидко адаптуватись до змінюваних умов, дозволить зберігати психічне здоров'я учнів початкового класу та перетворювати надзвичайну ситуацію у джерело розвитку та додаткового життєвого досвіду.

1.3. Психолого-педагогічні чинники формування резильєнтності класу в початковій школі: аналіз наукової літератури

В науковій літературі існує чимало поглядів та модель індивідуальної резильєнтності, та зовсім небагато досліджень, які б ґрунтовно дослідили складові групової резильєнтності. Тому для того аби обґрунтувати чинники, які можуть сприяти формуванню резильєнтності класу в початковій школі, ми взяли за основу модель «Колесо стійкості» Романчука О. [59].

Відповідно, «Колесо стійкості» складають: цінності, ефективні дії, корисне мислення, регуляція емоцій та енергій, стосунки. Детальніше про кожен з елементів.

1. Цінності. «Лише цінність своєю духовною силою може змінити таку душевну ситуацію, створити об'єктивну значущість та вибудувати відповідну ієрархію життєвих подій [2]».

Під моральними цінностями Федорова М. розуміє смислові утворення, які фіксуються у свідомості особистості в «моделях повинного», засновані на безумовному визнанні цінності людини, ідеях справедливості, людяності, усвідомлення своєї відповідальності за благо іншої людини [70].

Романюк Л. зазначає, що в межах гуманістичної психології А.Маслоу було застосовано поняття «філософія цінностей», основою якого є вільний вибір [60]. Та коли мова заходить про дитину, то дуже влучним здається поняття цінностей, запропоноване А. Ленгле. За яким: цінності – це результат чуттєвого сприйняття впливу чогось або когось на життя суб'єкта [60]

Цінності дитини формуються під впливом різних факторів: цінностями батьків та їх транслюванням на рівні сім'ї (звичаї, традиції) впливом соціального оточення дитини (садочок, школа), транслюванням різного роду цінностей в засобах масової інформації чи соціальних мережах. Завдання сучасної освіти не просто розвивати академічні здібності, а й виховати всебічно розвинену особистість, спираючись на її інтереси, особливості та вміння. А також скеровувати дитину у виборі «правильних» цінностей.

Піроженко Т. виділяє систему ціннісних орієнтирів дитини, серед яких моральні, громадські, світоглядні, екологічні, естетичні, інтелектуальні та валеологічні цінності [74] .

Серед важливих цінностей класу початкової школи можемо виділити наступні: прийняття себе та інших членів групи такими, як вони є; турбота про себе та про інших членів групи; співпраця – бути залученим у справу задля втілення загальної мети; чесність як основа побудови стосунків та взаємодії з собою та іншими; відповідальність за свої дії; доброта – бути добрим, розуміючим щодо себе та інших; гнучкість – швидко адаптуватись до нових умов; справедливість та незалежність, тощо.

Іванченко Т. вказує на те, що основним джерелом моральних вчинків особистості учня початкової школи є система внутрішніх цінностей, виховні завдання спрямовуються на розвиток моральної саморегуляції, виховання довільної поведінки, цілеспрямованої позитивної діяльності заздалегідь визначеною метою. Ці завдання пов'язані з необхідністю перетворення суспільних моральних норм у

внутрішні регулятори діяльності для досягнення єдності моральної свідомості, моральних почуттів і позитивної поведінки [31].

2. Ефективні дії. Подібно до того як терапія прийняття і відповідальності останнім своїм кроком має дію задля зміни свого життя, так і діяльність вчителя та учня у класі має бути вибудована на цінностях, та ґрунтуватися на чіткому плані взаємодії. Для цього передбачені навчальні плани, концепції, що детально розкривають зміст взаємодії усіх учасників освітнього процесу та власне креативна діяльність вчителя, вибудована на розумінні особливостей та інтересів кожної дитини у класі.

Романчук О. в багатьох інтерв'ю вказує, що ефективна дія – це наша щоденна робота, яка полягає у виконанні своїх обов'язків, аби сприяти швидкій перемозі та зробити свій змістовний вклад [73]. Застрягнути на постійних переживаннях та нарікати на те, що процес навчання «не такий як був раніше» - не сприяє ефективності. Створення умов для навчання попри обставини, облаштування бомбосховищ, в яких продовжується навчальний процес, бажання вчителя до постійного вдосконалення та пошуку нових методів та способів формування навчальної діяльності, сприятимуть тому, що навчальний процес перетворюється відповідно до умов, що склалися не з нашої волі.

Кожна дитина має значний потенціал розвитку і лише від учителя, від кожної його педагогічної дії залежить розкриття цього потенціалу [27]. Вчитель повинен організувати процес навчальної діяльності із врахуванням сучасних методів та з врахуванням психолого-педагогічної основи навчального процесу. Аби забезпечити засвоєння вмінь в сукупності з усвідомленням їхньої сутності [27].

3. Корисне мислення. Для позначення мислення, що сприяє підвищенню рівня психічного та соматичного здоров'я у науковій літературі зустрічаються такі терміни як «продуктивне мислення», «саногенне мислення», «критичне мислення», «раціональне мислення» [55].

Будь-яка емоція, що виникає у людини, пов'язана з його мисленням і специфікою розумових операцій [16]. Саногенне мислення як обернене до патогенного сприяє подоланню негативних емоцій і допомагає психічному оздоровленню людини [81]. Наприклад, Мешко Г. вважає, що «саногенномислячому вчителю притаманні такі риси: високий рівень загального кругозору і внутрішньої культури; здатність до рефлексії на тлі глибокого внутрішнього спокою; високий рівень зосередженості й концентрації уваги на об'єктах роздумів; знання природи конкретних психічних станів, що дає змогу йому не ображатись на дитину, справитися з розчаруванням у ситуації неуспіху, правильно зрозуміти емоційну реакцію учня (вину, сором, заздрість) і допомогти йому позбутися, звільнитися від таких станів; уміння вчасно виконувати акт зупинки мислення, переводити розум на позитивно забарвлені образи; відсутність звички очікувати неприємні ситуації, невдачі у майбутньому» [44].

Романчук О. розуміє під корисним мисленням внутрішню розмову з самим собою, що побудована світлих та мудрих думках, які є відвертими, правдивими. Ми самі обираємо на що скеровувати наші думки, що вивчати і осмислювати свій досвід [59].

4. Регуляція емоцій та енергій. Для ефективної взаємодії з іншими важливо: розпізнавати емоції інших членів групи, усвідомлювати та виражати свої емоції, проявляти емпатію та вміти вибувати на основі цього здорові стосунки. Саме так Д. Гоулман визначає структурні елементи емоційного інтелекту [20]. Ця теорія відноситься до змішаної моделі, де емоційний інтелект – це складний конструкт, що об'єднує певні когнітивні здібності та особисті характеристики людини [81].

Молодші школярі мають багато навантажень у школі, вони здебільшого пов'язані з контролем знань, активною взаємодією з однокласниками та переживанням різного роду конфліктних ситуацій, що спричиняє неабияке навантаження на нервову систему.

Крім того, на перший план виступають ряд інших новоутворень: внутрішній план дій (планування й продумування наперед хід виконання діяльності, підбір способів виконання) рефлексія (об'єктивний аналіз власної поведінки) та довільність (саморегуляція поведінки відповідно до вимог дорослих) [24].

На думку Л. Виготського, емоції з розвитком дитини не придушуються чи послаблюються, а крива розвитку емоцій йде вгору від аутистичного мислення до реалістичного інтелектуального процесу [42]. Важливу роль в житті молодшого школяра відіграє вчитель. В навчальному закладі саме він має продовжувати вибудовувати систему здорових стосунків у класі з врахуванням особливостей емоційного інтелекту дітей. Знайомство з емоціями, нагадування про емоцію, яку проживає дитини, наголошення на правильній чи неправильній реакції на ті чи інші події, демонстрація справжнього співпереживання – це ті невеличкі кроки, які може реалізувати вчитель щодня, задля досягнення результату у процесі становлення емоційного інтелекту учнів, щоб вибудувати здорову систему стосунків у класі.

5. Стосунки. Особливу увагу в дослідженні ми приділяємо стосункам у класі. Шкільний клас характеризується великою кількістю взаємодій у системі взаємовідносин учень-учень, учень-вчитель, вчитель-батьки, учні-батьки, батьки-батьки. Під час пандемії та тривалого навчання на дистанційній формі, вчителі та учні проходять чимало перешкод на шляху до якісного спілкування та засвоєння матеріалу.

З моменту входження дитини до шкільного колективу вагомим значення набувають думка однокласників та вчителів. Формуються нові правила поведінки та налагоджуються нові соціальні зв'язки.

Для організації взаємодії учнів у класі варто зосередитися на:

1. Залученні учнів у процес спільної діяльності, який передбачає активну участь. Тобто учень не повинен бути просто учасником групи, в якій основні проблемні питання вирішують декілька лідерів. Учні повинні мати можливість

проявляти свої розумові здібності, не боятись висловлювати свої думки та прагнути досягнути мети разом, а не задля оцінки, чи через примус.

2. Вчитель не просто керує процесом, а виконує багато інших ролей: «порадника», «медіатора», «слухача». Крім того, він заохочує учнів до самоконтролю, втручається в процес за необхідності, коли знань чи досвіду учнів недостатньо і вони потребують підтримки та скерування. Тобто він знаходиться поруч.

3. Вчитель ретельно планує навчальну програму, організовує початковий простір, готує зразки, матеріали для ефективної комунікації з учнями в процесі навчальної діяльності.

4. Учні усвідомлюють, яку цінність має їхня взаємодія, адже вони не просто випадкові перехожі, зібрані в одному приміщенні. Школа поєднує їх на тривалий час з метою навчити не лише предметним знанням, а й щоб продемонструвати моделі поведінки у житті в процесі міжособистісного спілкування. Важливо відповідати на запитання: «Що я роблю для розвитку здорових взаємовідносин у класі?», «Чому важливо поважати один одного?», «Чому турбота та прояв доброти такий важливий для зміцнення стосунків між мною та моїми однокласниками?».

5. Попри приналежність до певної групи, учень має усвідомлювати свою унікальність, вміти проаналізувати та оцінити власну поведінку.

6. Приділяти увагу розвитку емоційного інтелекту в процесі групової взаємодії. Останнім часом зростає кількість скарг вчителів та батьків на гіперактивну поведінку, проблеми з вираженням емоцій. Не аналізуючи причин таких явищ, варто наголосити на важливості розвитку таких навичок як розпізнавання емоцій та вміння ними керувати. Це вагомий внесок у життєдіяльність класу, взаєморозуміння та балансу.

Науковці виділяють такі аспекти взаємодії класу початкової школи:

1. «Сутнісні характеристики поняття «взаємодія» лежать в основі педагогічної

взаємодії та дозволяють виокремити його особливості – наявність взаємовпливу, взаємодіяльності між суб'єктами педагогічного процесу» [38].

2. Необхідно вивчати сім'ю дитини для визначення умов виховання, а відповідно й сформулювати напрямки психолого-педагогічної допомоги вчителя за необхідності [5].

3. Виховний процес базувати на особистісному підході [7].

4. Контактність спілкування породжує ряд соціальних феноменів: ціннісно-орієнтаційну єдність, еталонність, згуртованість, структурованість [2].

5. Взаємодію суб'єктів освітнього процесу розуміють як: як особливий тип зв'язків, як процес їх діяльнісного й особистісного «обміну», як специфічну форму організації діяльності учасників взаємодії [23].

Впродовж дня учні знаходяться в закладі освіти і соціально-психологічний клімат, що складається в середині класу має важливе значення для ефективного навчання та зменшення напруги, якої вистачає учням молодших класів через надмірне навантаження.

Соціально-психологічний клімат – це якісний аспект міжособистісних стосунків, який виявляється у вигляді сукупності психологічних умов, що сприяють або перешкоджають продуктивній суспільній діяльності та всебічному розвитку особистості в групі [68].

За сприятливих умов, учні мають змогу зосередитися на формуванні здорових стосунків за допомогою один одного та вчителя. Зокрема концепцією «Нової української школи» (далі – НУШ) передбачено засади «педагогіки партнерства», основними з яких є:

- повага до особистості;
- доброзичливість у спілкуванні
- діалог-взаємодія-повага;
- довіра у відносинах;

- розподілене лідерство (проактивність, право вибору та відповідальність за нього, горизонтальність зв'язків);
- принципи соціального партнерства (рівність сторін, добровільність прийняття зобов'язань, обов'язковість виконання домовленостей) [36].

Поняття психічного здоров'я широко досліджується науковцями. В нашому дослідженні підтримуємо думку, що психічне здоров'я – це стан благополуччя, за якого кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї громади (Сорока Н., 2018). Під час впливу кризових ситуацій, людина здатна витримати потрясіння без значного впливу на процес життєдіяльності. Та існують інші групи людей: для яких необхідна базова підтримка для покращання психічного благополуччя, та ті у яких з'являються або загострюються проблеми, що існували раніше. Тому варто застосовувати інтегровані форми допомоги людям у кризових ситуаціях, не лише ті, що сфокусовані на «лікуванні травми», а й ті, які можуть допомогти актуалізувати внутрішні ресурси для самопомоги під час впливу надзвичайних ситуацій. Деякі вчені розглядають психічне здоров'я молодшого школяра як психологічний феномен зі складною структурою, яка є взаємодією таких компонентів – психофізичного, психологічного, соціально-психологічного і навчального (Сорока Н., 2018).

Чинниками, що погіршують психічне здоров'я молодшого школяра можна визначити:

- неспроможність упоратися з навчальним навантаженням;
- вороже ставлення педагога;
- неприйняття дитячим колективом; розумове перевантаження ;
- стресову педагогічну тактику;
- інтенсифікацію навчального процесу;
- невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів;

- нераціональну організацію навчальної діяльності;
- функціональну некомпетентність педагогів у питаннях охорони та зміцнення здоров'я;
- відсутність системи роботи із формування цінності здоров'я і здорового способу життя: поганий стан здоров'я і самопочуття вчителя.

Збереження психічного здоров'я школярів в умовах війни є актуальним питанням, що підтверджується створенням концепцій, типових положень, що визначають основні принципи цього процесу в навчальних закладах. Організація шкільного середовища вкрай важлива для формування резиліентності класу в початковій школі. Зокрема, «Концепція школи, чутливої до психічного здоров'я» (Горбунова В. та ін., 2022) [36], передбачає такі напрямки роботи з метою підтримки та покращення щоденного добробуту, розвитку стресостійкості та психологічної відновлюваності:

1. Створення шкільної робочої групи з психічного здоров'я.
2. Створення шкільної робочої групи з психічного здоров'я.
3. Розробка та впровадження промоційних інтервенцій.
4. Виокремлення цільових груп та аналіз потреб.
5. Розробка та впровадження превенційних інтервенцій.
6. Розробка та впровадження інтервенцій першої допомоги.
7. Аналіз ефективності впроваджених інтервенцій.
8. Розробка та впровадження інтервенцій скерування до вузьких фахівців.

Важливо розуміти відповідальних осіб за впровадження різних програм, які забезпечать підтримку психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Адміністрація школи, вчителі, психологи, батьки повинні чітко розуміти коло їх відповідальності задля забезпечення ефективності такої підтримки та формування здорового шкільного середовища для дітей. Вбачаємо необхідність у створенні чіткого річного плану проведення заходів, який впроваджується поетапно.

Звіт «Психічне здоров'я у школах» [54] визначає такі напрямки діяльності для промоції психічного здоров'я у школах:

1. Сприяння всеохопним шкільним цінностям. Адміністрація школи відповідальна за формування основної мети та принципів, за якими функціонує навчальний заклад. Це означає, що підбір персоналу та щоденна робота закладу підпорядкована принципам, що їх підтримують всі, хто навчається та працює в закладі.

2. Створення безпечного шкільного середовища, що передбачає:

- комфортні умови для навчання та спілкування з учнями, батьками;
- протидія булінгу;
- виокремлення груп осіб, з високим ризиком розвитку проблем;
- залучення батьків до шкільних інтервенцій,

3. Підготовка вчителів, що спрямована на формування певної системи знань про те, як забезпечувати добробут школярів, як виявляти «тривожні дзвіночки» в поведінці дітей та не нехтувати зверненням до шкільного психолога чи інших, вузьких спеціалістів задля допомоги.

Отже, можна визначити такі чинники безпечного шкільного середовища, спрямованого на забезпечення загального добробуту школярів та підтримку психічного здоров'я:

- чітко визначені шкільні цінності;
- створення безпечних та комфортних умов для розвитку дітей, де дитина відчувається впевнено у висловленні своїх думок, прояву своїх емоцій та почуттів, розвитку нових здібностей та навичок;
- впровадження концепцій, програм, напрямків розвитку, рекомендованих Міністерством освіти на науки;
- робота, спрямована на підвищення кваліфікації педагогів, не лише в сфері професійної компетентності педагога, а й у інших напрямках (формування резилієнтності класу, відновлення власних ресурсів, розуміння чітких кроків

допомоги дітям, що мають певні проблеми, специфіки ненасильницького спілкування з дітьми);

- залучення батьків до процесу, адже після школи, дитина повертається додому, де повинні підтримувати інтервенції, які були розпочаті у школі;
- наявність шкільного психолога, який змотивований на активну роботу з дітьми та вчителями. Адже, на жаль, ми часто спостерігаємо присутність психолога, який опрацьовує велику кількість документації, але зовсім не має практичних навичок допомогти дитині в реальному середовищі.

Психічне здоров'я людини тісно пов'язане із наявністю і збереженням психологічної стійкості, яка охороняє особистість від дезінтеграції й особистісних розладів, створює основу для внутрішньої гармонії, забезпечує реалізацію фізичних і духовних потенцій людини, включає захисні механізми у небезпечних ситуаціях (Вороніна І., Боб А., 2019). У зв'язку з чим виділяють такі елементи психологічної стійкості як здатність протистояти труднощам, зберігати віру в себе в ситуаціях фрустрації, постійний рівень настрою, здатність до ефективної психічної саморегуляції, розвитку, адаптації; здатність зіставляти рівень напруження з ресурсами своєї психіки й організму, здатність уникати крайностей у силі відгуку на події, що відбуваються; баланс приємних і неприємних почуттів, які зливаються в почуттєвому тоні; здатність протистояти тому, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору і щодо окремих рішень, і щодо вибору способу життя загалом (Вороніна І., Боб А., 2019).

Емпіричними проявами психологічної безпеки для молодшого школяра є: емоційний комфорт, можливість висловити свою точку зору; шанобливе ставлення до себе; можливість звернутися за допомогою, увагу до прохань і пропозицій учня (Василевська О., 2014).

Для збереження психічного здоров'я молодших школярів дуже важливо правильно організувати навчально-виховний процес. У свою чергу керівництво школи і вчитель початкових класів зобов'язані:

- уважно слідкувати за психофізіологічним станом кожної дитини; відповідністю навчального навантаження згідно вікових та індивідуальних можливостей школярів;
- дотримуватися раціонального режиму праці та відпочинку;
- створити оптимальні умови середовища навчання, які відповідають гігієнічним нормативам;
- організувати режим навчальних занять із урахуванням динаміки розумової працездатності школярів (Костриця А.С., Сорочинська О.А., 2015).

Вчителі та інші учасники освітнього процесу повинні спрямувати зусилля на:

1. Налагодження тісної комунікаційної системи під час навчального процесу аби діти могли вчасно та в необхідному обсязі отримувати необхідну допомогу у складні періоди життя. Батьки в Україні ще й досі до кінця не усвідомлюють, як саме реалізується їхня участь в освітньому процесі. Необхідно працювати в напрямку роз'яснення, що активна участь це не лише участь у щорічних батьківських зборах, а системна, комплексна робота вчителя та батьків задля розвитку інтелектуальних здібностей та підтримки психічного здоров'я дітей у такий складний час.

2. Попри зовнішні загрози, створення безпечних та комфортних умов навчання. Адже відновлення процесу навчання під час війни та пандемії означають, що заклад може забезпечити перебування дітей у закладі та процес безперервного навчання. Вчителі ще раз усвідомили, що тепер їхня сила не у вмінні розповісти те, що учні можуть і без них послухати на YouTube або почитати в інтернеті. Тепер їхня сила у вмінні підтримати та запалити жагу до знань, мотивувати, допомогти знайти свій таланти, стати опорою (Ільїних А. О., 2022).

3. Постійний процес навчання для вчителя. Як переконуємось, вчителі повинні володіти не лише знаннями з предмету, який викладають, а й базовими знаннями про психологічні особливості дітей різного віку. Сюди додамо і знання про особисті ресурси та формування резилієнтності класу. Виникає необхідність в

педагогах, які, на нашу думку, є не просто активними і компетентними у своїй справі, але й вирізняються своєю креативністю, володіють критичним мисленням, здатні засвоювати педагогічні інновації та генерувати нові ідеї стосовно підвищення ефективності функціонування освітнього середовища вищого навчального закладу (Васянович Г., 2017).

4. Психолог у школі є активним учасником освітнього процесу, який виконує не технічну роботу зі складання документації, а є тією первинною ланкою надання психологічної допомоги учням, що її потребують. У зв'язку з чим, психолог має проводити якісну психоедукаційну роботу та психокорекційну за потреби. Для здійснення психологічного супроводу психологу спочатку потрібно органічно включитись у педагогічний колектив при безумовному дотриманні своєї автономності як професіонала й враховувати у своїй діяльності особливості закладу освіти. Актуальним для працівників психологічної служби є питання формування психологічної культури педагогів як умови, що підвищує здатність освітнього середовища бути безпечним, показників її сформованості (Князькіна Д.В., Подтикан І.В., 2019).

5. Адміністрація школи має бути активним суб'єктом формування нової освітньої політики. Адже створення якісного освітнього продукту на загальнодержавному рівні неможливе без зворотнього зв'язку та досвіду освітніх закладів на місцях.

Партнерська взаємодія передбачає певну систему відносин, де кожен діє злагоджено та з дотриманням певних встановлених правил (що в свою чергу створені з урахування цінностей учнів та вчителя, мети та завдань, що перед ними стоять), задля гармонійної та ефективної діяльності з метою досягнення успіху та збереження сприятливого психологічного клімату. Цінність такої взаємодії пояснюється створенням відповідних умов для самореалізації дитини, збереження здоров'я, формування мотивації в процесі навчання [5].

Отже, «колесо стійкості» Романчука О. демонструє 5 важливих компонентів, за допомогою яких, клас початкової школи як мала соціальна група може плекати психологічну стійкість. Наше подальше дослідження буде спрямоване на дослідженні взаємозв'язку між рівнем резилієнс та такими компонентами «кола стійкості» як цінності та стосунки.

Висновки до Розділу 1

Зважаючи на умови, в яких сьогодні відбувається навчальний процес, дослідження такого феномену як резилієнс є надзвичайно актуальним.

По-перше, варто розуміти психологічні особливості молодшого шкільного віку, аби встановити способи та методи підтримки психічного здоров'я учнів в процесі навчання у закладі освіти. По-друге, в науковій літературі немає однозначного розуміння поняття «резилієнс» та «резилієнтність». А історія розвитку підходу, починаючи з 1955 р., та поява все ширших точок зору на феномен резилієнс (резилієнс громади, надії, держави і т. д.) підкреслює, що звернення до особистих ресурсів є тією опорою у складному кризовому світі, коли втрачається опора зовнішня (стабільність, бачення майбутнього). Резилієнс не є простим чи статичним конструктом, тим паче не є сталою рисою особистості. У своєму дослідженні ми маємо на увазі резилієнс, як процес, тоді як резилієнтність (стійкість) – індивідуально-психологічну властивість людини, розвиненість якої захищає людину від руйнівного впливу на неї негараздів життя. У контексті дослідження резилієнс окремих індивідів існують різні моделі, які визначають чинники формування резилієнс. Та у сфері дослідження групової резилієнс ми взяли за основу «Колесо стійкості» Романчука О., який виділив 5 основних компонентів психологічної стійкості групи [73]. Клас ми розуміємо як малу соціальну групу, яка поєднана спільними цінностями, цілями та активною взаємодією. Особливим компонентом «колеса стійкості» ми визначаємо стосунки у

групі. Адже потрапляючи у навчальний заклад, дитина проводить більшу частину часу зі своїми однокласниками та педагогами. Те, який соціально-психологічний клімат складається у класі науковці вважають визначальним у продуктивній суспільній діяльності та всебічному розвитку особистості в групі. В наступному розділі даного дослідження ми плануємо встановити наявність чи відсутність взаємозв'язків між деякими чинниками, що можуть впливати на формування резилієнтності класу початкової школи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КЛАСУ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження психолого-педагогічних чинників формування резилієнтності класу в початковій школі

Метою нашого дослідження було здійснити теоретичне обґрунтування та емпірично дослідити психолого-педагогічні чинники формування резилієнтності класу початкової школи.

Для реалізації поставленої мети емпіричної частини дослідження було визначено наступні **завдання**:

1. Дослідити рівень резилієнс учнів класу початкової школи.
2. Дослідити ціннісні орієнтації учнів.
3. Дослідити ставлення учнів один до одного, до друзів, до вчителів та до батьків.
4. Проаналізувати взаємозв'язок рівня резилієнсу та ціннісних орієнтацій учнів, їхнього ставлення до батьків, вчителів, однокласників, друзів.

Гіпотеза нашого дослідження: полягає в тому, що ціннісні орієнтації молодших школярів та ставлення учнів один до одного, до друзів, вчителів та батьків мають значення у формуванні резилієнтності класу в початковій школі.

Етапи проведення емпіричного дослідження:

1. Визначення психодіагностичного матеріалу.
2. Дослідження рівня резилієнс учнів класу початкової школи.
3. Дослідження ціннісних орієнтацій учнів.
4. Дослідження ставлення до однокласників.
5. Дослідження ставлення учнів до друзів.
6. Дослідження ставлення учнів до вчителів.

7. Дослідження ставлення учнів до батьків.
8. Обробка отриманих даних.
9. Аналіз та підбиття підсумків дослідження.

Обґрунтування психодіагностичних методик.

Для дослідження рівня резилієнс учнів класу початкової школи було застосовано *Шкалу резилієнс для дітей та молоді Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R)* (CYRM-R) [22]. На сьогодні не існує інструментів перевірки групової резильєнтності [56]. Резилієнтність класу залежить від резилієнтності кожного учня, які взаємодіють між собою за певних умов в освітньому просторі. Тому було підбрано інструмент, який дозволяє визначити рівень резилієнс кожного учня окремо. Інструмент було адаптовано до версій, придатних для дітей молодшого віку (у віці 5-9 років) «*Чи почувашся ти безпечно, коли ти зі своєю родиною?*», «*Чи є в тебе друзі, яким цікаво, як в тебе справи?*» відповідно оцінювалися за п'ятибальною шкалою:

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

Відповідно результатом застосування даного інструменту визначення рівнів резилієнсу учнів: «Високий», «Середній» чи «Низький».

Для дослідження ціннісних орієнтацій учнів було застосовано «*Експрес-діагностику сфери ціннісних орієнтацій дитини ПіроженкоТ.О.*» [74]. Як пояснюють автори, ціннісні орієнтації як системоутворююче психологічне надбання дитини забезпечують прояв своєї регулюючої дії в системі її життєдіяльності. В такий спосіб цінності виступають механізмом прояву життєвої активності особистості.

Сам факт існування цінностей подолання труднощів, цінностей виходу за обмеження існуючих можливостей є найважливішим для саморуху, саморозвитку дитини. Трактування процесу становлення ціннісних орієнтацій як процесу, що розгортається у просторі і в часі, як процесу, що сам підготовлює умови для свого наступного розвитку і служить, у деякому роді, причиною власного саморуху, підкреслює нашу позицію щодо ціннісних орієнтацій як системоутворюючого психологічного надбання, який виявляє свою регулюючу дію в системі життєдіяльності дитини [74].

При складанні діагностичного інструментарію автори зверталися до методик дослідження цінностей людини, розроблених М. Рокічем, М. Селігманом та К. Петерсеном. Як наголошують автори: «важливим аспектом в аналізі функціонування ціннісних орієнтацій є аналіз механізмів реального втілення ціннісних орієнтацій в різних предметно-практичних видах діяльності та спілкуванні» [74].

Матеріал для діагностики: 17 сюжетних картинок в графічному, чорно-білому виконанні за характеристиками ціннісних орієнтацій: родина, щастя, здоров'я, дружба, співпереживання, краса природи, краса мистецтва, краса техніки, зовнішня краса людини, самостійність, допитливість, творчість, цілеспрямованість, впевненість, рішучість, наполегливість, гроші.

Порядок проведення: перед дитиною викладаються 17 сюжетних картинок.

Діти обирали 8 головних для тебе картинок та присвоювали 1–ше місце найважливішій цінності і 8–ме – найменш важливій відповідно.

Вибір дитини оцінювався за наступними критеріями:

- „0» балів – не відбирає картинку;
- „1» бал – відбирає картинку (5–8 місце);
- „2» бали – відбирає картинку (1–4 місце).

Основою резилієнтного класу є позитивний клімат, позитивні відносини учасників освітнього процесу. Учні переживають надзвичайні ситуації разом, а отже мають вплив один одного в процесі виходу з кризових ситуацій. Таким чином, те, наскільки здоровими є стосунки у класі, сприятливою є атмосфера навчання, а процес організований з врахування психологічно-вікових особливостей молодшого шкільного віку, має вплив на резилієнтність класу загалом.

Ставлення учнів один до одного, до друзів, вчителів та батьків досліджувалося за допомогою «*Опитувальника суб'єктивного ставлення школяра до діяльності, самого себе та оточуючих (ССДСО)*» [41].

Учні відповідали «Так» або «Ні» на запитання та отримували 1 б за кожен збіг з ключем. Це дало можливість оцінити результати за шкалами:

1. Ставлення до однокласників.
2. Ставлення до батьків.
3. Ставлення до вчителів.
4. Ставлення до друзів поза школою.

Суму балів по кожній з шкал треба помножити на 5.

Для виконання завдань даного емпіричного дослідження оцінювалась ступінь адаптованості за таким видом відносин: ставлення до батьків, до вчителів, однокласників, до друзів. Відповідно рівні адаптованості поділяються на:

36–45 балів – дуже високий;

26–35 балів – високий;

16–25 балів – середній;

6–15 балів – низький;

0–5 балів – дезадаптація.

Учасники емпіричного дослідження. В дослідженні взяли участь 55 учнів початкової школи Зарічненського ліцею № 1 Вараського району Рівненської області. А саме: учні 3-х класів – 36; учні 4-го класу – 19. Вікова категорія респондентів – від 8 -10 років (M= 9).

Процедура проведення емпіричного дослідження.

В рамках проходження виробничої практики на базі Зарічненського ліцею № 1 Вараського району Рівненської області вдалося застосувати наступні з обраних методик: «Шкалу резилієнс для дітей та молоді *Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R)*» (*CYRM-R*), «Експрес-діагностику сфери ціннісних орієнтацій дитини *Пірожкова Т.О.*», «Опитувальник суб'єктивного ставлення школяра до діяльності, самого себе та оточуючих (*ССДСО*)». На жаль, безпекова ситуація в Україні (перебування дітей у бомбосховищі, тимчасова відсутність опалення і звільнення дітей від уроків) не дозволила мені одержати більше уроків для діагностики та подальшої роботи з учнями в напрямку підвищення рівня резилієнсу.

Наступним етапом емпіричного дослідження є аналіз одержаних результатів.

2.2. Результати емпіричного дослідження психолого-педагогічних чинників формування резилієнтності класу в початковій школі

2.2.1. Результати дослідження рівня резилієнсу учнів класу початкової школи

За допомогою методики «Шкала резилієнс для дітей та молоді *Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R)*» (*CYRM-R*)» було визначено рівні резилієнс учнів класу початкової школи. Учні набрали певну кількість балів, що відповідало таким рівням:

Високий рівень – 78-85 балів;

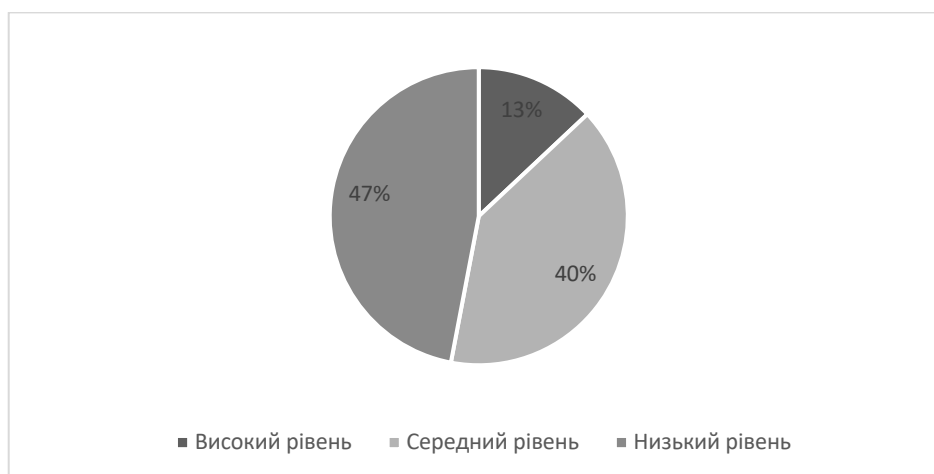
Середній рівень – 66-77 балів;

Низький рівень – 17-65 балів.

Описова статистика результатів дослідження за методикою «Шкала резилієнс для дітей та молоді Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R) (CYRM-R))»-

<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>Mo</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sum</i>	<i>N</i>
65,95	68	64	11,54	26	85	3627	55

Відповідно до цього було визначено рівні резилієнсу учнів класу початкової школи.



Таб. 1. Показники рівня резилієнсу респондентів

Так, у результаті застосування, було встановлено, що в респондентів переважає середній (40%) та низький рівень резилієнсу (47%) (Таб 1.). Лише 13% учнів мають високий рівень резилієнсу. Такі результати свідчать про важливість розвитку цього феномену в досліджуваних учнів початкової школи та необхідності вивчення шляхів зміцнення психологічної стійкості учнів початкової школи.

2.2.2. Результати дослідження ціннісних орієнтацій учнів класу початкової школи

Частина перша дослідження полягала у співвіднесенні картинок, що були на прикріплені на дошці. Поняття таких цінностей як «співпереживання», «цілеспрямованість» є важкими для розуміння школярів початкової школи. З

аналізу результатів 27% учнів неправильно співвідносять картинку та цінність «співпереживання», а 42% – цінність «цілеспрямованість». Лише 5% учнів набрали 12 балів за даною методикою. При цьому «родина», «щастя», здоров'я», «дружба» – ті цінності, які займають перші сходинки (зазвичай розташовані на 1-5 місці), навіть у дітей з низьким рівнем резилієнс. Наприклад, цінність «родина» знаходиться на 1-му місці 87 % учнів класу початкової школи. Цінність «щастя» знаходиться на 2-му місці у 56% дітей. Останні сходинки займають цінності: «наполегливість», «рішучість», «цілеспрямованість». Такий вибір пояснюємо важкістю розуміння суті цих понять. Учні звертались за допомогою, та при отриманні відповіді про те, що таке «співпереживання» з легкістю обирали правильну картинку. Одержавши розлоге пояснення щодо інших цінностей, таких як «наполегливість», «рішучість», «цілеспрямованість», «впевненість» – вагались у виборі, та часто робили його навмання.

Загалом 33% учнів набрали від 10-12 балів; 51% – від 7-9 балів; 16 % набрали менше 7 балів у завданні про співвіднесення малюнку та цінності, яку він транслює. Лише 1 дитина не змогла зорієнтуватись взагалі та не виконала завдання. В подальшій розмові зі вчителем, було з'ясовано, що дитина раніше перебувала на інклюзивному навчанні, тому потребує індивідуального заняття для вирішення подібних завдань.

2.2.3. Результати дослідження ставлення до однокласників, до друзів, до вчителів та батьків

«Опитувальник суб'єктивного ставлення школяра до діяльності, самого себе та оточуючих (ССДСО)» дозволяє вивчити адаптивний профіль учнів початкової школи в системі найбільш значимих відносин. Вивчивши ставлення учнів один до одного, до друзів, вчителів та батьків, було досліджено наступне (Див. Таб.2)

Таб. 2. Адаптивний профіль учнів початкової школи (%)

<i>Ступінь адаптованості</i>	<i>Ставлення до однокласників</i>	<i>Ставлення до батьків</i>	<i>Ставлення до вчителів</i>	<i>Ставлення до друзів</i>
дуже високий	9%	7%	9%	0
високий	20%	35%	27%	15%
середній	27%	38%	25%	29%
низький	44%	18%	35%	55%
дезадаптація	0	2%	4%	1%

Таб. 2. демонструє, що переважна більшість учнів (55%) мають низький ступінь адаптованості у стосунках з друзями, у стосунках з однокласниками (44%) та стосунках з вчителями (35%). Середній та високий рівень адаптованості у стосунках спостерігається у ставленні до батьків (38% та 35 % відповідно).

2.2.4. Зв'язок показників рівня резилієнсу та ціннісних орієнтації, ставлення учнів один до одного, до друзів, вчителів та батьків

На даному етапі дослідження ми провели пошук кореляційних зв'язків між показниками рівня резилієнсу та:

- ціннісними орієнтаціями учнів;
- ставленням до однокласників;
- ставленням до вчителів;
- ставленням до друзів;
- ставленням до батьків,

дослідженого за допомогою «Опитувальника суб'єктивного ставлення школяра до діяльності, самого себе та оточуючих (ССДСО).

Пошук було здійснено за допомогою коефіцієнта Пірсона та рангової кореляції Спірмена у комп'ютерній програмі IBM SPSS Statistics 20.

Так, встановлення взаємозв'язку між рівнем резилієнс та ціннісними орієнтаціями учнів початкових класів нами було застосовано *коефіцієнт кореляції попарних добутків Пірсона*. Встановлено, що між цими змінними не існує статистично достовірного взаємозв'язку, де $p \geq 0,05$. *Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена* для встановлення взаємозв'язку між рівнем резилієнс та цінностями учнів початкових класів теж продемонстрував, що між цими змінними не існує статистично достовірного взаємозв'язку, де $p \geq 0,05$. Варто зазначити, що ціннісні орієнтації учнів молодшого шкільного віку лише починають формуватися, тому вважаємо, що дослідження взаємозв'язку між рівнем резилієнс та ціннісними орієнтаціями учнів потребують додаткових досліджень при збільшеній вибірці.

За допомогою методу комп'ютерного аналізу результатів, використовуючи коефіцієнт попарних добутків Пірсона встановлено:

1. Між змінними «Резилієнс» (учнів початкових класів) та «Ставлення до однокласників» існує прямопропорційний помірний статистично достовірний взаємозв'язок, де $R = 0,58$, $p \leq 0,001$.

2. Між змінними «Резилієнс» (учнів початкових класів) та «Ставлення до батьків» не існує статистично достовірного взаємозв'язку, де $p \geq 0,05$.

3. Між змінними «Резилієнс» (учнів початкових класів) та «Ставлення до вчителів» існує прямопропорційний слабкий статистично достовірний взаємозв'язок, де $R = 0,39$, $p = 0,003$.

4. Між змінними «Резилієнс» (учнів початкових класів) та «Ставлення до друзів» існує прямопропорційний слабкий статистично достовірний взаємозв'язок, де $R = 0,39$, $p = 0,003$.

Позитивну кореляцію слід інтерпретувати в такий спосіб: якщо значення однієї змінної зростають, то значення іншої мають тенденцію до зростання.

2.3. Практичні рекомендації для вчителів початкової школи та шкільних психологів для зміцнення стосунків класу початкової школи

На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, ми дійшли висновку про те, що учням класу початкової школи необхідна допомога для розвитку резилієнсу. Ми виділили два напрямки заходів, що можуть бути корисними та допоможуть учням активно взаємодіяти у класі, плекаючи при цьому психологічну стійкість. Перша частина, стосуватиметься роботи з учнями у класі, з використанням певних вправ та технік для розвитку резилієнсу.

Вважаємо, що у даному випадку можливо працювати з дітьми у формі групових занять, що передбачають активну взаємодію їх між собою та з вчителем. Нагадаємо, що результати емпіричного дослідження показали взаємозв'язок між рівнем резилієнсу та такими змінними як «Ставлення до однокласників» і «Ставлення до вчителів». Тому підбір вправ враховує необхідність залученості вчителя до деяких з них та тісної комунікації у вирішенні проблемних завдань чи виконанні іншої роботи.

Як зазначають Прахова Т. та Пелюх В. за умов правильної організації та вдало підібраної системи вправ можна досягти ефективності тренінгу [53]. Тренінг в свою чергу автори розуміють як багатофункціональний метод цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи або організації з метою гармонізації буття людини [53]. В період проходження виробничої практики мною було реалізовано одне з таких групових занять на тему : «Мої друзі важливі для мене». Аналіз проведеного заняття та теоретичного матеріалу щодо ефективної взаємодії, спілкування у класі дозволили описати ряд наступних вправ.

Вправи на розвиток активної взаємодії; встановлення здорових міжособистісних відносин у класі; розвиток стосунків, які ґрунтуються на повазі, підтримці, турботі один до одного та спільних цінностях.

1) Вправа « Особливе привітання». Так як групове заняття проводила

людина не з шкільного середовища, було важливо одразу розпочинати заняття не з простого привітання, а доповненого реченням, що характеризує ставлення людини, що вітається до певного явища чи події.

Інструкція: «думаю Ви пам'ятаєте, що наші привітання завжди особливі. Як думаєте, дивлячись на тему заняття, що буде сьогодні? (вислухати відповіді). Я розпочинаю: » Привіт. Для мене дружба – це особливий зв'язок між людьми, яким весело разом, які допомагають одне одному та підтримують.» А що є дружба для Вас?

Зворотній зв'язок: учні діляться уявленнями про дружбу.

Таким чином, не лише одержуємо відповідь на поставлене запитання, а й оцінюємо включеність учнів у процес, бажання мислити в напрямку розвитку теми групового заняття.

2) Вправа «Мозковий штурм». Ця вправа була виконана з метою встановити всі можливі причини, які можуть заважати учням позитивно контактувати між собою.

Перелік таких бар'єрів було записано на дошці. Таким чином вчитель, учні чи інша особа, що проводить заняття мають можливість узагальнити найбільш поширені перешкоди на шляху до становлення здорового контакту між учнями класу початкової школи та спрямувати свою подальшу роботу з урахуванням цих причин. Крім того, детальне обговорення бар'єрів на шляху до дружби допоможе учням встановити причини та наслідки їх дій, висловлювань та поведінки у класі.

3) Вправа «Попкорн» [67]. Важливо не перенавантажувати дітей інформацією та залучати гру, яка все так само є однією із важливих діяльностей у житті дітей молодшого шкільного віку.

Мета: забезпечити доброзичливу атмосферу та порухатись після мозкового штурму.

Інструкція: складіть руки на грудях та скачіть наче попкорн. Якщо зіштовхнулись із сусідом, то ви «склеїлись» і маєте стрибати пліч–о–пліч.

Дана вправа забезпечить хороший настрій та бажання дітей взаємодіяти злагоджено за допомогою гри.

4) Вправа «Як проявляти толерантність» [67].

Мета: навчити учнів бути толерантнішими у висловлюваннях.

Інструкція: проаналізуйте ситуації, оберіть свій варіант відповіді й поясніть його.

Ситуація 1

Дмитро має не типову для хлопця зачіску – занадто довге волосся. Як поводитися тим, кому такий стиль не подобається?

Варіанти:

а) постійно демонструвати своє негативне ставлення, в різкій формі рекомендувати змінити зачіску.

б) виходити з того, що людина має право бути такою, якою хоче і може робити будь-що зі своїм власним волоссям.

в) глузувати та насміхатися.

Ситуація 2

Вадим постійно виявляє неповагу до інших, грубість до своїх товаришів. Як бути?

Варіанти:

а) уникати спілкування з Вадимом;

б) відповісти грубістю на грубість;

в) намагатися пояснити, що така поведінка вам неприємна і перешкоджає вашому спілкуванню, попросити змінити її, адже ви друзі, і хочете ними залишитись [67].

5. Вправа Гра «Звіриний ритм» [7].

Мета гри: налагодити взаємодію конфліктуючих сторін, виявити їх спільні захоплення та звернути увагу дітей на чеснотах один одного.

Учитель пропонує учням назвати якусь тваринку, яка найбільше до вподоби кожному учню. Учасники уважно слухають одне одного, й намагаються

запам'ятовувати кожну тварину. Педагог демонструє ритм: два удари в долоні та два удари долонями по колінах, і підтримує цей ритм упродовж усієї вправи. Тепер, визначаємо учня, який почне вправу. Він повинен двічі плеснути в долоні вимовити свого звіра, наприклад: вовк-вовк, а коли двічі буде плескати долонями по колінах, назве ще чиюсь тваринку і повинен передати естафету наступному учаснику. Дії повторюються усіма учасниками до тих пір, поки всі не будуть задіяні, учитель контролює процес, щоб нікого не залишити поза увагою. Під час перебігу вправи необхідно прискорювати темп, той хто помилився, повинен двічі плеснути в долоні і відтворити характерний звук, який видає ця тваринка.

Рефлексія гри може проводитися у вигляді запитань: «Що найбільше відволікало під час гри?, які були враження від звуків тваринок?».

5) Вправа «Спільний проєкт».

Мета: допомогти сформувати навички ефективної комунікації для досягнення спільної мети. Спільний проєкт може бути спрямований на будь-який вид діяльності із залученням елементів лялькотерапії, арт-терапії тощо. Головне аби пошук інформації, презентація знайденого матеріалу здійснювалася учнями (можливо, під керівництвом вчителя). В результаті, учні мають змогу оцінити результат колективної роботи, плюси та мінуси їхньої взаємодії та сформувати новий досвід для подальшої співпраці.

Лялькотерапія надає можливість визначити мотиви, підсвідомі бажання, риси характеру та моделі поведінки; позитивно впливає на саморозвиток особистості, підвищує самооцінку, корегує емоційну сферу, спонукає до розвитку внутрішньої мотивації та гнучкості у прийнятті рішень [14]. Створіть разом з дітьми маленьку театральну виставу, темою якої оберіть дружбу, турботу один про одного чи розберіть ситуації, що є показовими у питаннях взаєморозуміння.

б) Прослухайте казку «Кривенька качечка».

«Казкотерапія – це психологічний метод, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, удосконалення взаємодії з навколишнім світом» [87].

Інструкція: прочитайте дітям казку та проведіть бесіду за ключовими ідеями.

Бесіда за змістом:

- 1) Розкажіть, із чого дивувалися дід із бабою?
- 2) Що вони згодом з'ясували?
- 3) Чому дівчина не схотіла більше в них залишатися?
- 4) Де в казці зачин, а де – кінцівка?
- 5) Що в цій казці схвалюється, а що засуджується?
- 6) Якою ви уявляєте дівчинку?(Портрет, характер)
- 7) Якими уявляєте діда, бабу? (Портрет, характер.)

Рефлексія діяльності:

- 1) Яку казку читали на уроці?
- 2) Що народ засуджує у цій казці?
- 3) Чого нас навчає ця казка?
- 4) Як слід поводити себе з близькими людьми?
- 5) Що вас найбільше вразило під час прослуховування?
- 6) Продовжіть речення: сьогодні на уроці я зрозумів(ла) ...

Вправа «Ляльковий театр».

Мета: за допомогою спільної

Лялькотерапія надає можливість визначити мотиви, підсвідомі бажання, риси характеру та моделі поведінки; позитивно впливає на саморозвиток особистості, підвищує самооцінку, корегує емоційну сферу, спонукає до розвитку внутрішньої мотивації та гнучкості у прийнятті рішень.

5. Вправа «Вузлик на пам'ять» [7].

Мета : узагальнити отриману інформацію.

Є такий вислів: зав'яжу вузлик на пам'ять. Ще з давніх давен люди не знали букв, а використовували «вузликове письмо». Для того, щоб не забути щось важливе, вони зав'язували вузлик на пам'ять. Я буду читати Вам твердження, а Ви будете казати, чи важливі вони для Вас. Якщо так – я буду в'язати уявний вузлик:

1) Дотримуйся правил ввічливості в спілкуванні: вітайся, прощайся, дякуй, звертайся по допомогу чемно.

2) Не підвищуй голос на іншого, навіть якщо він тебе розсердив. Спокійно з'ясуй, що сталося.

3) Виявляй увагу та чуйність до інших.

4) Ділися з друзями.

5) Зупини друга, якщо він хоче зробити щось погане.

6) Не сваріться через дрібниці.

7) Не заздри – вчися радіти успіхам друга.

8) Умій спокійно прийняти допомогу, пораду, зауваження [67].

Хоча дослідження зв'язку між рівнем резилієнс та ціннісними орієнтаціями учнів не довело наявності взаємозв'язку між цими двома змінними, вважаємо за необхідне продовжувати дослідження в цьому напрямку. Користуючись теоретичними надбаннями у сфері ціннісних орієнтацій та виявивши проблему у розумінні певних цінностей під час роботи з дітьми (зокрема в рамках проведеного групового заняття «Мої цінності: що для мене важливо» під час проходження виробничої практики), вважаємо за необхідне запропонувати наступне.

1. Вправа «Мішок щастя».

Мета: формування усвідомлення важливості життєвих цінностей як основи бачення власної життєвої перспективи.

Інструкція: напишіть 2–3 важливі речі у житті, що допоможуть Вам стати щасливими, з огляду на наші розмови про цінності. І покладіть у мішечок, що я підготувала. Це наш «Мішечок щастя» [67].

Обговорення: учні діляться думками про написане. Що виявилось для Вас найважливішим?

В контексті аналізу стосунків у класі, варто обговорити, чи поклав хтось у «мішечок щастя» ті категорії, що стосуються однокласників, дружби, спільної діяльності (гри) разом, взаємодії з вчителем.

2. Вправа. Вчимо правило правильного вибору.

Мета: нагадати дітям, що ми маємо свободу вибору та саме ми відповідальні за свій вибір.

Інструкція: правило правильного вибору таке: вибираючи, думай, що буде потім.

Подумайте і скажіть, що буде потім, якщо:

- Не берегти іграшки?
- Рвати книги?
- Дражнити собаку?
- А чи можна цього уникнути?
- Отже, ми завжди отримуємо те, що вибираємо.

Зворотній зв'язок: діти відповідають на запитання та діляться своїми думками про правильний вибір.

3. Для пояснення тих цінностей, які були складні для розуміння, а саме «співпереживання», «цілеспрямованість» можна використати казкотерапію та мульттерапію.

Наприклад, на проведеному занятті «Мої цінності: що для мене важливо» було використано казку Сухомлинського В. «Дівчинка і ромашка» [64]. За допомогою казки учні не лише сформулювали уявлення про співпереживання, а й про турботу один про одного. Це стало можливим за допомогою наступного обговорення казки:

- 1) Хто плакав на галявині з–під каменю?
- 2) Що шукала восени маленька насінина?
- 3) Яка на Вашу думку дівчинка з казки (добра, уважна, зла, дружелюбна)?

- 4) Що робили щоранку дівчинка та квітка?
- 5) Чого найбільше боялася ромашка?
- 6) Чого вчить нас ця казка?
- 7) Чому камінь ледь не задавив квітку, коли та хотіла побачити сонечко?

4. Для пояснення поняття «цілеспрямованість» було використано мультфільм .

Перед переглядом учням була надана інструкція: перегляньте уважно мультфільм та будьте готові до обговорення .

Обговорення:

- 1) Яка мета в кожній з дійових осіб?
- 2) Як Ви вважаєте, чи можна назвати курку цілеспрямованою?
- 3) А фермерку?
- 4) Спробуємо придумати, чим закінчилась ця історія?

Важливо одержати зворотній зв'язок, коли учні діляться думками про те, чи стало зрозумілішим для них поняття «цілеспрямованість». За бажанням, висловлюють думки щодо власного вміння йти до мети. Та оцінюють загалом дієвість такого методу як мульттерапія.

З метою сформувати уявлення про найважливіші цінності учням зачитано «Притчу про найважливіші речі». В обговоренні учні висловлювалися щодо значущих і незначущих речей, чому неправильний вибір обтяжує наше життя, а не наповнює його гармонією та легкістю.

5. Вправа «Почуття та емоції героїв» [63].

Мета: розвиток у дітей розуміння емоцій та почуттів інших; пробудження емоційних переживань через казковий сюжет; формування та виховання емоційного інтелекту.

Інструкція: У кожного на парті картка «Колобки емоцій».

Після прослуховування казки про зиму ставимо запитання:

1. Яким був герой (герої) з початку історії?

2. Чи змінилися почуття після подій, учинків героїв?
3. Якими герої стали під кінець історії?
4. Передайте свої емоції та почуття до того чи іншого персонажа.

Зворотній зв'язок. Учні пояснюють, який емоційний стан у героїв протягом усієї історії. З'ясовують причини зміни настрою, почуттів, емоційних станів. Фіксують результати на картках (позначають та малюють за власним розумінням емоцію). Роблять висновки.

6. Вправа «Чарівний тинок» [62].

Мета: розвивати вміння досягати своєї мети прийнятними способами спілкування, без застосування сили.

Інструкція. Кожен учасник по черзі намагається проникнути в центр кола, який огорожений «тином» (діти, що тісно стоять один біля одного).

Для цього можна використовувати лише «чарівні» слова, вмовляння. Потім педагог організовує обговорення: коли тинок розступився? Коли ні? Чому? Що можна було ще зробити? Діти роблять власні висновки про те, яким способом найлегше досягати своєї мети. Педагог має організовувати таку діяльність, яка стимулює дошкільнят радитися, допомагати один одному, поступатися, ділитися радістю та переживаннями, проявляти співчуття і увагу до оточуючих. Тобто, навчити дитину бачити інших добрими очима та не допускати образ і агресії. Коли ж проявляються акти нетерпимості чи агресії, рекомендується використовувати прийоми переключення, відволікання, особистий приклад. Нетерпимість у дошкільнят найчастіше проявляється у формі вербальної агресії – обзивання, прізвиська, образливі епітети. Діти, яких багато дразнять, стають замкненими, невпевненими в собі, недружелюбними, нерідко самі стають агресивними. Дорослі мають спонукати малят замислюватись і приймати адекватні рішення: що робити із забіякою, ябедою? Як реагувати на образу? Що робити, коли хтось дразнить? Одночасно необхідно формувати навички доброзичливої критики вчинків, а не самої людини. Це стосується і самих педагогів, яким не радиться критикувати вибір

дитиною тієї чи іншої позиції. Обрана позиція може відповідати позитивній нормі, але й може бути хибною. Якщо виявляється останній варіант, педагогу необхідно створити умови, за яких учень самостійно приходив би до правильного вибору. Це буде запорукою терпимого сприйняття дитини інших позицій та терпимого відстоювання своїх прав і переконань. Для формування стриманої і ввічливої взаємодії дитини з однолітками пропонується ряд методів і вправ, які логічно вплітаються в загальну освітню систему дошкільного закладу протягом дня в різних режимних моментах. Особливу увагу педагогів акцентується на деяких аспектах проведення вправлять у розв'язанні проблемних ситуацій. Важливо не давати дітям наперед «правильну» відповідь, а надати їм можливість зробити власний вибір чи прийняти рішення.

В рамках проведення емпіричного дослідження, нами також було проведено психоедукаційне заняття для вчителів на тему: «Життєве виснаження: відновлення ресурсів». Дане заняття було проведено під час збору емпіричних даних та його аналізу на базі проведення виробничої практики. Метою даного заняття було надати необхідну інформацію про важливість збереження психічного здоров'я та про ресурси, що допомагають протистояти життєвому виснаженню та професійному вигоранню. Дане заняття стало основою для формування подальших рекомендацій. Адже без розуміння того, що таке «резилієнс», «резилієнтність» та «психологічні ресурси» навряд чи можливе усвідомлене використання рекомендацій, наданих у наступній частині роботи, вчителями початкових класів.

Після проведення групових занять та психоедукації з дітьми ми запросили вчителя та психолога, що були присутні на занятті надати зворотній зв'язок.

Відгук шкільного психолога щодо організації занять: *«На заняттях були підібрані прості та водночас цікаві вправи, які тримали увагу дітей», «...діти веселились та брали активну участь в обговоренні казки і мультфільма..», «...діти почали швидко довіряти вам, приємно здивувало, як одна з учениць підійшла до вас та попросила про обійми», «...записала для себе вправи, обов'язково використаю в*

практиці з дітьми інших класів». «Вперше почула про таке поняття як «резилієнс», думаю вчителям було б цікаво теж послухати про внутрішні ресурси, адже це ніби прості речі, про які всі знають, та не беруть до уваги, як ніби щось не значне».

Відгук вчителя початкових класів, що брав участь у груповому занятті з дітьми (в якості спостерігача) та під час психоедукації: *«Обговорення ситуацій, мені здалось дітям сподобалось найбільше, кожен мав можливість висловити свою думку і водночас я зрозуміла, що треба більше присвятити часу темі толерантності»; «заняття наштотувало мене на більш ретельний підбір казок і оповідань на уроках»; «цікавий підхід з привітанням на початку, ви мали можливість нагадати собі ім'я дитини і дізнатись інформацію, яка була основною для зустрічі»; «але мені не вистачило творчого заняття, здавалось от-от і вони будуть створювати якийсь колаж чи малювати спільний малюнок, можливо, варто додати такий вид діяльності для наступних занять»; «заняття для вчителів було пізнавальним, почула про нові терміни та усвідомила, що означає внутрішній ресурс, було цікаво почути про ресурси колег, навіть не знала про цікаві захоплення деяких з них»; «аж надія якась з'явилась і переконання, що ми здатні бути психологічно стійкими навіть у таких важкий для всіх час».*

Сформований перелік вправ можливо використовувати як в ході єдиного групового заняття психологом, так і окремо, коли вчитель відчуває потребу у розвантаженні учнів, налагодженні комунікації, врегулюванні психоемоційного стану учнів та поясненні важливих явищ, правил поведінки, ціннісних орієнтацій, толерантного ставлення один до одного. Такі вправи допоможуть встановити тісний взаємозв'язок всередині класу для згуртування та формування психологічної стійкості класу початкової школи.

На основі результатів емпіричного дослідження, в частині наявності статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем резилієнс та ставленням до вчителів, ми вважаємо за необхідне описати ряд рекомендацій, що стануть в нагоді педагогу та психологу на шляху до плекання психологічної стійкості.

1. «*Стосунки замість виховання*» [52]. Слухайте дитину уважно, акцентуйте увагу на почуттях дитини. Інколи важливо вислухати дитину без надання порад, і безлічі запитань, тоді можна помітити як дитина розповідає більше, ніж Ви запитували. Вчитель не лише навчає, вчитель здійснює наставництво, є авторитетом для учнів, тому важливо показувати приклад, проявляти заінтересованість у спілкуванні з дітьми, бути щирими та відвертими. Усмішка, добре слово та безумовне прийняття є важливими інструментами вчителя.

2. *У навчальному закладі повинні бути створені безпечні умови праці, навчання, розвитку.* Вчителі повинні володіти базовими навичками самодопомоги та дбати про власне професійне зростання. Вчитель, що знаходиться на межі професійного виснаження та не має достатніх знань для того, щоб розпізнати перші ознаки такого виснаження, не спроможний допомогти дитині у складній ситуації, зрозуміти істинну причину складної дитячої поведінки (яка часто полягає в незадоволенні певних базових потреб) та бути прикладом для учня.

Так, у дослідженні Г. Гандзілевської, Л. Червінко (2019) у результаті застосування опитувальника, розробленого для вимірювання ступеня вигорання в професіях типу «людина –людина», встановлено, що в учителів початкових класів переважає високий рівень показника професійного вигорання [13].

Тому, важливо, аби у школі проводилася просвітницька робота, яка би допомогла вчителям:

- здобути певні знання у сфері психологічної стійкості;
- усвідомити та виокремити власні психологічні ресурси;
- мати певний рівень знань про психологічні особливості розвитку дітей різного віку;
- усвідомити цінність здорових стосунків між вчителем та учнями.
- визначити рівень проблем учня та хто здатен їх вирішити (вчитель самостійно чи з допомогою батьків, психолог у закладі чи психолог/психотерапевт поза навчальним закладом);

- професія вчителя вимагає постійного навчання та професійного вдосконалення.

Наприклад, В. Сухомлинський радив запобігати професійному вигоранню такими кроками:

1. «Нервова система людини за своєю природою дуже гнучка, і вчителю треба уміти довести цю гнучкість до ступеня мистецтва володарювати над емоціями. Найбільш радикальними засобами є, по-перше, перемикання енергії всього колективу, з учителем разом, на справу, що вимагає духовної єдності, колективної творчості, трудової зосередженості всіх і кожного, взаємного обміну інтелектуальними цінностями. Зробіть неприємне, дратівливе – смішним, і ви станете повним володарем думок і відчуттів колективу» [3].

2. «Другий засіб зняття збудження і роздратування, послаблення пружини гальмування – це гумор» [3].

3. «Розумне використання часу відпочинку» [3].

В даному пункті важливо наголосити на тому, що кожна дитина має почуватися у безпеці в навчальному закладі. Неприпустимі фізичне чи психологічне насильство над дитиною, будь-який прояв булінгу повинен бути виявленим, всі обставини встановленими, а з учнями та батьками проведена відповідна робота із розробленням плану допомоги та підтримки дітям.

3. Дитина не об'єкт. Виховання в межах особистісно-орієнтованого підходу.

В умовах постійної небезпеки, діти переживають чимало стресових ситуацій. Поведінка дитини часто є закономірною відповіддю на подразники зовні. Вчитель, який не засуджує та розуміє корінь проблеми, може надати необхідну допомогу. Якщо ж вчитель сприймає учня як «неслухняного», «порушника дисципліни» чи «гіперактивного», і не бачить істинної потреби у спілкуванні, турботі, підтримці, то дитина ще більше занурюється в стрес та не здатен проживати складні ситуації зі збереження психічного здоров'я на належному рівні. Безумовно, прийняття є однією з найважливіших потреб дитини. Кожна дитина є унікальною та робить свій

внесок у розвиток групи, виконання спільних завдань та досягнення цілей групи. Вчитель допомагає усвідомити важливість приналежності до групи, та одночасно, пояснює важливість збереження власного «Я».

4. *Формуйте довірительні стосунки. Учень має довіряти вчителю. Вчитель має довіряти учневі.* Розвиток довіри у стосунках між вчителем та учнем – важлива складова гармонійних відносин. Коли існує довіра, то:

- існує повага вибору один одного. Коли учень не налаштованих спілкуватися, має поганий настрій, важливо, аби вчитель приймав це.
- прояв різних емоцій – є нормальною складовою життя людини. І дитини також. «Як тобі не соромно плакати, ти вже дорослий», «на дорослих сердитись не можна»... і ще величезний перелік фраз і словосполучень, які назавжди закрийють до взаєморозуміння. Подібно до того, як дорослий може злитись, плакати, хвилюватись, боятись, так само і дитина має право на будь-які емоції;
- використовуйте переформулювання. Наприклад, учень каже: «Ви мене дістали!» А вчитель може переформулювати речення: «Ти справді відчуваєш таке сильне невдоволення від їхньої надокучливості?». Ви повідомляєте дитині про її почуття і прибираєте конфліктогенний компонент з речення, однак суть залишається. Тоді дитина перейде до конструктиву, напруга спаде.
- якщо є потреба, задавайте відкриті запитання: «Що такого відбулося, що ти відчув таке невдоволення?» Дитина може відкрити причину своїх дій чи висловлювань. Таким чином Ви можете запитати далі: «Що ми можемо зробити, щоб ця ситуація не повторювалась?». Продемонструйте інші варіанти вирішення проблеми, яка відкрилась, неагресивні.
- застосовуйте принцип ненасильницького спілкування. Фрази «Ти що собі думаєш» або «Як ти посмів» зазвичай не допомагають. Поясніть свої почуття з приводу ситуації: «Я засмучена, що ти висловлюєшся таким чином про однокласників та вчителя. Я не можу виконувати свою роботу так, як би мені хотілося через це. Є пропозиції, як нам вирішити проблему?»

- апелюйте до правил: «Ми з тобою домовлялися» [26].

Правила важливі, коли ми говоримо про організовану діяльність у класі. Важливо встановити правила, закріпити та неухильно дотримуватись, як зі сторони учнів, так і вчителя.

- зберігайте позитивну репутацію дитини. Діти можуть підхопити Ваші негативні установки щодо цієї дитина і ситуація тільки погіршиться.

5. *Вчитель завжди «поруч» в процесі навчальної діяльності.* Тут важливо обговорити тему контролю за діяльністю класу. Учні дуже часто потравляють у ситуації, коли не мають правильного варіанту вирішення проблем. Важливо, аби вчитель надавав можливості вирішувати складні ситуації самостійно, лише скеровуючи у моментах застрягання на проблемі або в моменти прояву неприйнятної поведінки (насильства, булінгу, пошкодження майна). Вчитель є прикладом як позитивно мислити, як вирішувати конкретні завдання, як знаходити вихід з конфліктних ситуацій.

6. *Вчитель розуміє, що хоч основною діяльністю школяра є навчання, гра залишається невід'ємною частиною його життя в початковій школі. Використовуйте цей інструмент.*

Сучасні діти навчаються в надскладних умовах. Навантаження те ж саме, багато завдань, багато навчальних дисциплін. Важливо, щоб вчитель був креативний у подачі матеріалу, використовував сучасні методи подачі матеріалу, враховував потреби дітей. Вчитель має розуміти, коли варто зробити перерву на руханку чи проведення вправи, техніки, що допоможе дітям відчутти свою присутність «тут і тепер», заспокоїти. Навички ефективної співпраці розвивають проблемно-орієнтовані завдання та ігри, які виконуються групами дітей, в кожному з яких обов'язково включені й діти з обмеженими освітніми потребами [48].

7. *Використовуйте казку (оповідання, мультфільм), а не повчання.*

Діти дуже часто не сприймають повчань. Використовуйте інструменти казкотерапії для пояснення явищ, поведінки, рис характеру, тощо [12]. Вдавайтесь до активних

обговорень прочитаного та почутого. Важливо отримувати від учнів зворотній зв'язок. Це не лише допомагає встановити якість засвоєння матеріалу, а підкреслити важливість думки дитини про обрану методику навчання. Дитина повинна відчувати, що її думка врахована та важлива, що вона повноцінний учасник процесу навчання.

8. Залучайте дітей до різних видів активностей, життєдіяльності школи та класу, де кожному є місце.

Те, що звучить насправді просто, на практиці виявляється непростим завданням, адже подбати про залученість до діяльності кожного учня не так вже й легко. Завжди знаходяться ті, хто прагне бути лідером, і ті, хто не бажає долучатись до певного виду діяльності. Вчитель, який володіє системою знань про цінності учнів свого класу, їхні інтереси може зрозуміти як правильно вибудувати та організувати продуктивну роботу із залученням кожного.

9. Розвивайте критичне мислення школярів та допомагайте їм не загубитися у перенасиченому інформаційному просторі. Аби бути продуктивними та зберігати якість навчання, важливо орієнтуватись в інформації, вміти аналізувати її, відкидати непотрібну та неважливу, чітко орієнтуватись у правдивості джерела поданої інформації, та перевіряти її. Одним із важливих завдань сучасної освіти є розвиток навичок критичного мислення, що в свою чергу упорядковує одержанні знання, та сприяє кращому засвоєнню нової інформації.

10. Показуйте власним прикладом ставлення до змін. Зміни є важливою частиною нашого життя. Іноді їх важко прийняти. Треба бути достатньо психологічно гнучким аби маневрувати і пристосовуватись до мінливого світу. Відповідно те як вчитель сприймає зміни, є яскравим прикладом для учнів, що варто не боятися змін, а намагатися одержати якомога найбільше корисного досвіду з будь-яких ситуацій.

11. Гумор та оптимізм вчителя здатен допомагати у складному і напруженому

процесі навчання. Зрозуміло, що робота вчителя нелегка та виснажлива. Крім того, особисте життя поза школою, має значення у формуванні гарного настрою, наявності життєвої енергії для виконання професійних обов'язків. Варто пам'ятати, що підтримка оптимізму в своїх учнях, вміння доречно пожартувати, усмішка вчителя впливають на настрій учня, а отже і на процес навчання загалом. Тому варто володіти техніками розділення думок [4], вміння приймати себе та свій стан тут і тепер та вживати ряд активних дій для формування корисних навичок, що покращують якість вашого життя, а як результат – якість навчання та життя ваших учнів.

12. Дійте у тісному взаємозв'язку з батьками учнів. Пам'ятайте, сім'я є первинним осередком формування та розвитку резиліентності дитини. Якщо в родині існують проблеми, школа здатна створити інші умови для дитини, впливаючи на неї позитивно, даруючи підтримку та турботу, довіру, якої вона, за якихось обставин не отримує вдома. І так само школа – стає тим середовищем, яке не повинне зруйнувати здорову прив'язаність до батьків. Тобто, якщо дитина психологічно стійка завдяки здоровому взаємозв'язку в сім'ї, школа має продовжити та підкріплювати цю психологічну стійкість, а не руйнувати її.

Отже, використання таких практичних рекомендацій здатне покращити взаємодію вчителя та учнів, налагодити співпрацю та залучити учнів класу початкової школи до активностей, розвитку та зміцнення особистих ресурсів самопомоги в складних життєвих ситуаціях.

Висновки до Розділу 2

У ході проведення емпіричного дослідження ми використали різні методики, які дозволили, на першому етапі – дослідити рівень резилієнсу учнів, на другому – ціннісні орієнтації учнів та на третьому етапі – створити адаптивний профіль учнів з метою з'ясування їхнього ставлення до однокласників, до вчителів, до батьків та друзів.

Вивчення рівня резилієнсу показало, що переважна більшість учнів мають низький та середній рівень. Вивчення ціннісних орієнтацій виявило ряд проблем у розумінні певних категорій цінностей та дозволило проаналізувати ієрархію цінностей учнів початкових класів. Створення адаптивного профілю учнів показало, що переважна більшість учнів мають низький ступінь адаптованості у стосунках з друзями, у стосунках з однокласниками та стосунках з вчителями. Середній та високий рівень адаптованості у стосунках спостерігається у ставленні до батьків.

Здійснивши кореляційний аналіз між змінною «резилієнс» та змінними: «цінності», «ставлення до однокласників», «ставлення до вчителів», «ставлення до батьків», «ставлення до друзів» ми встановили наступне: існує взаємозв'язок або залежність цих змінних між собою.

Отже, емпіричне дослідження підтверджує важливість створення програм, рекомендацій та занять, що допоможуть налагодити стосунки у класі (в системі відносин «учень-учень», «учень – вчитель») з метою розвитку резилієнсу як важливого підходу у сфері віднаходження ресурсу для вияву стійкості в умовах сьогодення. Активне використання таких програм дозволить покращити психічне здоров'я дітей та навчити плекати психологічну стійкість попри кризи.

Під час проведення емпіричного дослідження ми дійшли висновку про необхідність позитивно підкріплювати міжособистісні стосунки у класі початкової школи за допомогою проведення групових занять з використанням вправ та технік, що сприятимуть формуванню резилієнтності класу початкової школи.

Проаналізовано вправи вже використанні під час проведення занять з учнями та за допомогою якісного аналізу, на основі одержаних відгуків, додано ряд вправ, що стануть у нагоді вчителю чи психологу під час проведення таких групових занять у подальшому. Проводилися детальні обговорення вправ з вчителем та шкільним психологом. Важливо було одержати зворотній зв'язок від учнів після виконання кожної вправи, для розуміння їхньої зацікавленості у співпраці. Варто зазначити, що в умовах, коли вчителі мають все менше часу на очне навчання, змушені навчатися дистанційно, дані вправи та рекомендації все одно матимуть своє практичне значення, адже використання деяких з них можливе в умовах дистанційного навчання.

На основі теоретичного та емпіричного дослідження, ми розробили ряд рекомендацій для зміцнення стосунків класу початкової школи. Дотримуючись яких, вчителі зможуть не лише дбати про соціально-психологічний мікроклімат класу, а й зосередитися на власних почуттях та ресурсах в процесі навчання.

ВИСНОВКИ

В складних умовах сьогодення та перенасиченому інформацією просторі дуже важливо плекати психологічну стійкість. Діти по-особливому переживають психотравмуючі події та потребують особливої уваги з боку дорослих. Так, як дитина більшу частину свого часу проводить у спілкуванні з однокласниками, вчителями та іншими учасниками освітнього процесу, важливо аби школа тим середовищем, де можливо впливати на формування резиліентності. Вчитель взаємодіє з кожним учнем, враховуючи його особливості, здібності та навички. Та все ж, клас – мала соціальна група, члени якої мають вплив один на одного.

В ході даного дослідження було здійснено наступне:

1. Теоретично проаналізовано проблему психічного здоров'я молодших школярів в контексті резильєнтності класу. В науковій літературі існує чимало визначень поняттю «психічне здоров'я». З'ясовано, що психічне здоров'я – це стан, що сприяє найповнішому фізичному, розумовому й емоційному розвитку людини. Також, на основі проаналізованого матеріалу, ми сформуваємо поняття підтримки психічного здоров'я молодшого школяра – як про систему психолого-педагогічних заходів, спрямованої на виявлення факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я молодшого школяра та застосування комплексу заходів, що спрятимуть формуванню навичок справлятися з психотравмуючими подіями та мінімізації негативних наслідків їх впливу. Також проаналізовано умови та чинники підтримки психічного здоров'я школярів. Виділено ряд рівнів (законодавчий, рівень громади, школи, сім'ї) підтримки психічного здоров'я учнів початкової школи та вивчено наукову літературу з метою виокремлення конкретних стратегій, кроків у підтримці психічного здоров'я учнів.

2. Теоретично досліджено чинники та психологічні ресурси формування резиліентності класу. Підкреслено основні підходи до визначення понять «резилієнс» та «резилієнтність». У цьому дослідженні ми підтримуємо концепт, що

резилієнс – це процес, тоді як резилієнтність (стійкість) – індивідуально-психологічна властивість людини, розвиненість якої захищає людину від руйнівного впливу на неї негараздів життя.

Аналізуючи резилієнс групи з'ясовано, що науковці визначають такі основні рівні резилієнс: індивідуальна, сім'ї та громади. Особливу увагу приділено визначенню чинників, які можуть впливати на формування резилієнтності класу початкової школи. З цією метою, розглянуто «Колесо стійкості» Романчука О., яке складають такі елементи: цінності, ефективні дії, корисне мислення, регуляція емоцій та енергій, стосунки. Ми визначаємо стосунки у класі важливим елементом психологічної стійкості учнів. Адже, шкільний клас характеризується великою кількістю взаємодій у системі взаємовідносин учень-учень, учень-вчитель, вчитель-батьки, учні-батьки, батьки-батьки. Під час пандемії та тривалого навчання на дистанційній формі, вчителі та учні проходять чимало перешкод на шляху до якісного спілкування та ефективної взаємодії.

3. Емпірично досліджено психолого-педагогічні чинники формування резилієнтності класу в початковій школі. Резилієнтність класу залежить від резилієнтності кожного учня, які взаємодіють між собою за певних умов в освітньому просторі. Задля визначення рівня резилієнсу учнів було обрано Шкалу резилієнс для дітей та молоді Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R) (CYRM-R) [17]. Так, у результаті застосування, було встановлено, що в респондентів переважає середній (40%) та низький рівень резилієнсу (47%). Лише 13% учнів мають високий рівень резилієнсу.

Для дослідження ціннісних орієнтацій учнів було застосовано «Експрес – діагностику сфери ціннісних орієнтацій дитини ПіроженкоТ. О.» [62]. Поняття таких цінностей як «співпереживання», «цілеспрямованість» є важкими для розуміння школярів початкової школи. З аналізу результатів 27% учнів неправильно співвідносять картинку та цінність «співпереживання», а 42% – цінність «цілеспрямованість». Лише 5% учнів набрали 12 балів за даною

методикою. Варто зазначити, що ціннісні орієнтації учнів молодшого шкільного віку лише починають формуватися, тому важливо продовжити дослідження при збільшеній вибірці.

«Опитувальник суб'єктивного ставлення школяра до діяльності, самого себе та оточуючих (ССДСО)» [41] показав, що переважна більшість учнів (55%) мають низький ступінь адаптованості у стосунках з друзями, у стосунках з однокласниками (44%) та стосунках з вчителями (35%). Середній та високий рівень адаптованості у стосунках спостерігається у ставленні до батьків (38% та 35 % відповідно).

Аналіз взаємозв'язку між показниками продемонстрував наявність прямопропорційного помірною зв'язку між рівнем резилієнсу та ставленням учнів до вчителів, один до одного та до друзів. Це означає, що при зростанні одного показника спостерігається зростання іншого. Що дало можливість виконати наступний крок.

4. Розроблено рекомендації для вчителів початкової школі та шкільних психологів щодо зміцнення стосунків у класі. Зокрема, вправи та техніки, доступні до виконання у класі: «Вчимо правило правильного вибору», «Особливе привітання», «Як проявляти толерантність», «Чарівний тинок», «Мішечок щастя», «Почуття та емоції героїв».

Рекомендації:

- використовуйте казку (оповідання, мультфільм), а не повчання;
- розвивайте критичне мислення школярів та допомагайте їм не загубитися у перенасиченому інформаційному просторі;
- дійте у тісному взаємозв'язку з батьками учнів;
- стосунки замість виховання;
- показуйте власним прикладом ставлення до змін;
- виховання в межах особистісно-орієнтованого підходу.
- формуйте довірительні стосунки. Учень має довіряти вчителю. Вчитель

- має довіряти учневі;
- вчитель завжди «поруч» в процесі навчальної діяльності;
- гумор та оптимізм вчителя здатен допомагати у складному і напруженому процесі навчання;
- дійте у тісному взаємозв'язку з батьками учнів.

Знання та навички, здобуті в процесі групових занять з учнями та вчителями, допоможуть побудувати міцні стосунки, в межах яких вони будуть більш психологічно стійкими в складних життєвих ситуаціях. Вчителі стануть більш компетентними у питаннях психологічних вікових особливостей дітей та усвідомленіше ставитимуться до того, який мають значення у процесі формування резиліентності класу початкової школи. Крім того, вчителі здобудуть навички самопомоги. Адже розуміння моделі резилієнсу та її детальне опрацювання, дають можливість використовувати всі можливі способи та методи задля самопомоги в кризових ситуаціях. Вчитель, який вміє мислити позитивно, демонструє стійкість та впевненість, володіє навичками комунікації, та розуміє цінність власної діяльності та освітнього процесу загалом здатний не лише навчити учнів профільному предмету, а й допомогти у формуванні резиліентності класу початкової школи.

Майбутні наукові дослідження вбачаємо у розширенні вибірки та використанні також інших методів математичного аналізу, аби констатувати факт того, що визначені в науковій літературі компоненти формування резиліентності групи, є чинниками формування резиліентності класу початкової школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Аврамчук О.С. Особистісні особливості резилієнсу студентів психологів з різними копінг-стратегіями: магіст. роб.: 053 «Психологія». Львів, 2019. URL: https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/1705/Kolesnyk_Osobystisni%20osoblyvosti%20rezyliensu.pdf?sequence=1.
2. Алексеєнко Т. Цінності малої групи школярів як соціально-педагогічний феномен. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць. 2008. Вип. 13. Книга 1. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/20054352.pdf>.
3. Антонова О. Кейс-метод у системі практико-орієнтованої підготовки майбутнього вчителя. Нові технології навчання: наук.-метод.зб. Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. Київ, 2016. Вип. 89. Ч. 2. С. 26-32. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Patp_2013_1_20.
4. Арнц А., Якоб Г. Схема-терапія: модель роботи з частками/пер. з англ. Я. Кременська. Львів: Галицька видавнича спілка, 2020. 247 с.
5. Басюк Н.А. Партнерська взаємодія вчителя Нової української школи з батьками молодших школярів. Актуальні проблеми та перспективи дошкільної освіти в сучасному освітньому просторі: збірник науково-методичних праць. Житомир: ФОП Левковець, 2019. С. 7 – 10. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/30232/>.
6. Бех І. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ – Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/237410389.pdf>.
7. Бондаренко Д. Р. Деякі освітні інновації що забезпечують ефективну взаємодію

учнів у інклюзивному класі. The 11 th International scientific and practical conference «Modern science: innovations and prospects». Sweden: SSPG Publish, 2022. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/07/MODERN-SCIENCE-INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-24-26.07.22.pdf>.

8. Борщ, К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 47-51. 2023. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.9>.

9. Василевська О. І. Психолого-педагогічні чинники психічного здоров'я молодшого школяра. 2014. С. 1210-123. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6890/Vasilevska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

10. Вікова психологія/ Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Київ: «Центр учбової літератури», 2012. 376 с. URL: <https://westudents.com.ua/knigi/492-vkova-psihologiya-sergenkova-op.html>.

11. Гандзілевська, Г.Б., Кондратюк, В.В. Ресурси та бар'єри інформаційно психологічної безпеки вчителів початкових класів в умовах онлайн-навчання: резилієнс підхід. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2021. Вип. 12. С. 35–40.

12. Гандзілевська Г., Шершньова О., Черноус Т. Психолінгвістичний аналіз поетичної збірки Віри Вовк «Мандаля» у вимірі ресурсів резилієнсу. Psycholinguistics in a Modern World. Proceedings of the 16th International Scientific and Practical Conference. 2021. С. 49-53. URL: <https://psycholing-conference.com/index.php/conference/article/view/173/84>.

13. Гандзілевська Г. Б., Червінко Л. М. Сценарні установки як чинник професійного вигорання вчителів початкової школи. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2019. № 8. С. 13–17.

14. Ганжа С. О. Лялькотерапія як вид арт-терапії. Науковий вимір соціально

- педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції. 2022. С. 116-118. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi67/0049167.pdf#page=117>.
15. Гетьман Т. О. Психологічні чинники збереження здоров'я молодших школярів: автореф. дис. на здобуття д-ра психологічних наук: 19. 00. 07. Київ, 2014. 23 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6441/Hetman.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
16. Гільман А.Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній літературі. Вісник Харківського національного університету № 1150 Розділ: Психологія здоров'я та клінічна психологія. 2015. С.64-68. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5111/4665>.
17. Гнатюк О.В. Проблема формування і збереження психічного здоров'я особистості у сучасній школі. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2019. С. 65-69. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2513/1/18_10_2019.pdf#page=65.
18. Головська І. В. Аналіз ефективності впровадження педагогічних умов формування моральної вихованості молодших школярів у процесі взаємодії загальноосвітніх, позашкільних навчальних закладів і сім'ї. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2011. Вип. 28. С. 92-99. URL: <file:///Users/balikoleksii/Downloads/92-99.pdf>.
19. Гонтар Ю., Руденко О. Генезис поняття резилієнс у сучасній психології. Перспективи розвитку сучасної психології. 2021. Вип. 8. С. 18-22. URL: http://ephsheir.uhsp.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/5703/Perspektyvy_rozvytku_suchasnoi_psycholohii%208_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=19.
20. Гоулман Д. Емоційний інтелект/ пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків, 2019. 512 с.

21. Григоренко З. Історія становлення та підходи до визначення поняття «резилієнтність». Спеціальна освіта: наукові пошуки майбутніх фахівців. Збірник студентських наукових публікацій. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 4. URL: https://kaf-korped.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/zbirnyk.-vypusk-4_kyiv.pdf#page=9.
22. Григор'єва А. Г. Внутрішньосімейні чинники розвитку резилієнс у дітей молодшого шкільного віку: кваліф.роб. 6.030102 Психологія. Київ, 2020. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/574f7acb-2b96-43ce-a5ba-e77b6880c75e/content>.
23. Грудинін Б. О. Педагогічна взаємодія: вимоги в контексті особистісно Орієнтованої освітньої парадигми. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології . 2014. Вип. 5 (39). С. 245 – 254. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/2758/1/Pedahohichna%20vzaiemodiia.pdf>.
24. Грядун К. С. Особливості саморегуляції емоцій дітей молодшого шкільного віку. Соціальна та життєва практика в структурі професійної підготовки: теорія і практика : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції. Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2018. С. 258-260. URL: <https://khnnra.edu.ua/wp-content/uploads/2020/02/Zbirnik-tez-Vseukrayinskoyi-naukovo-praktichnoyi-konferentsiyi-Sotsialna-ta-zhittyeva-praktika-v-strukturi-profesijnoyi-pidgotovki.-Teoriya-i-praktika-17.05.2018.pdf#page=258>.
25. Гусак Н. Психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя в умовах надзвичайних ситуацій. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a1e34b01-05e2-4a63-80af-5f8fe7f66453/content>.
26. Джаббарова Л. В., Пересичанська Л. М. Психологічне благополуччя молодших школярів в контексті їх соціальної взаємодії в класі як малій соціальній групі. Зб. тез наукових робіт: «Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного

- застосування». Львів, 2016. С. 18-20. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/9780/>.
27. Дяченко Л. Чи можлива педагогічна дія без психології? *Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne*. 2017. Вип. 27 (4). URL: bibliotekanauki.pl.
28. Журавльова Л., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогічний процес: теорія і практика. Серія: психологія. 2016. Вип. 3 (54). URL: http://eprints.zu.edu.ua/23549/1/pptp_2016_3_11.pdf.
29. Затерта З. В. До проблеми визначення резильєнтності особистості в психології. *Collection of scientific papers «SCIENTIA». Current issues of science, prospects and challenges* 2023. URL: [file:///Users/balikoleksii/Downloads/19%20\(1\).pdf](file:///Users/balikoleksii/Downloads/19%20(1).pdf).
30. Здоровець Т. Г. Психічне здоров'я молодших школярів в умовах війни. Світ наукових досліджень: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції. 2023. Вип. 16. С.116-118. URL: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/8965/document.pdf#page=116>.
31. Іванченко Т. Формування духовно-моральних цінностей молодших школярів у процесі навчання. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції. Київ, 2019. С. 157-160. URL: https://lib.iitta.gov.ua/722585/1/2019_did-dep_1conf.pdf#page=157.
32. Іваць А. Р. , Романів О. П. Збереження психічного здоров'я дітей у процесі шкільного навчання. Статті учасників конференції. Україна. Здоров'я нації. 2017. Вип. 3 (44). С. 119-121. URL: [file:///Users/balikoleksii/Downloads/Uzn_2017_3_22%20\(1\).pdf](file:///Users/balikoleksii/Downloads/Uzn_2017_3_22%20(1).pdf).
33. Каменщук Т. Д., Жук Т.В. Психологічне благополуччя учнів як основа освітнього процесу: з досвіду фінської асоціації психічного здоров'я. *Psychology and psychiatry*. 2019. Section 19. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/scientia/issu...>
34. Капінус Н. Благополуччя учасників освітнього процесу в умовах

надзвичайних ситуацій. Системи управління освітою під час воєнного стану та перспективи оновлення освіти в повоєнну добу: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 2022. URL: <https://publishing.logos-science.com/index.php/books/article/view/303>.

35. Кокун О. , Мельничук Т. Резилієнс-довідник: практичний посіб. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>.

36. Концепція школи, чутливої до психічного здоров'я. Зміст та впровадження/ В. Горбунова та інші. 2022. URL: https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2022/10/final_mhss_201022.pdf.

37. Коробка Л.М. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної і колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 41.С. 46-56. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/189585383.pdf>.

38. Корчинська О. А., Онишко В.В. Педагогічна взаємодія вчителя та учня. Партнерство в освіті та соціальній роботі: сучасні виклики та перспективи : матеріали міжвузів. наук.-практ. конф. Хмельницький: ПП «А.В.Царук», 2022. С. 103-106. URL:

http://46.63.9.20:88/jspui/bitstream/123456789/689/2/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_2022.pdf#page=103.

39. Костриця А.С., Сорочинська О.А. Психічне здоров'я учнів початкової школи та умови його збереження під час навчально-виховного процесу. Педагогічні науки. Стратегічні напрямки реформування системи освіти. Житомир, 2015. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/27301>.

40. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних

досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 18. Т.3. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf.

41. Лемак М.В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

42. Маляр О. Психолого-педагогічна характеристика прояву емоційних станів у дітей молодшого шкільного віку. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2023. Вип. 3. С. 67-72. URL: <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/67/64>.

43. Методичні рекомендації до лабораторних і практичних занять з дисципліни «Психологія» : навч.-метод. посібник / С. Барда, Л. Московець. Кременчук: ПП «Бітарт», 2019. 124 с.

44. Мешко Г., Мешко О. Формування психічного здоров'я учнів у сучасній школі. Науковий вісник Ужгородського у-ту. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2018. Вип. 2 (43). С. 177-182. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/13311/1/Meshko_003_2018.pdf

45. Михальченко Н. В. Вплив екологічної культури батьків на розвиток патріотичної рефлексії молодших школярів. Актуальні проблеми психології . Зб. наукових 14 праць Інституту психології ім. І.І.Костюка АПН України. 2005. Вип.5. Т. 7. С. 32-41. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i5b/8.pdf>.

46. Міщенко М.С. Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. Сучасна інженерія та інноваційні технології. 2023. Вип. 28. Т. 2. URL: <https://moderntechno.de/index.php/meit/article/view/meit28-02-002/6059>.

47. Морозова О. Б. Феномен резилієнс та підходи, які впливають на підвищення резилієнс у особистості. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7568f9c5-576c-47c0-a8db-5c9dcc85b40f/content>.

48. Науменко В. Формування міжособистісних стосунків молодших школярів у

- процесі колективних форм діяльності. URL: <https://library.vspu.net/jspui/bitstream/123456789/6939/1/Naumenko%20Victoria.pdf>.
49. Нові технології навчання: наук.-метод.зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. Київ, 2016. Випуск 89. Частина 2. 182 с.
50. Павлик Н.В. Методичні рекомендації щодо гармонізації стану психологічного стану педагога в умовах війни. 2017. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>.
51. Петришина О. Збереження психічного здоров'я школярів в умовах війни. Безпека життєдіяльності, екологія і охорона здоров'я дітей і молоді XXI сторіччя: сучасний стан, проблеми та перспективи»: зб. Матеріалів Міжнарод. наук. практи. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницький, 2016. 201 с. URL: <http://ephsheir.uhsp.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/2080/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%2027.PDF?sequence=1&isAllowed=y#page=176>.
52. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч.-метод. посіб./С.О. Богданов та ін. Київ, 2021. 283 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/105e10d7-84f3-4d8d-912f-46ed8885e246/content>.
53. Прахова Т.Ю., Пелюх Л.В. Тренінг як засіб профілактики негативних психічних станів молодших школярів. Актуальні проблеми психології в освітніх закладах. 2018. Вип. 9. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/3767>.
54. Психічне здоров'я в школах: інформаційно-довідковий звіт та основні напрямки діяльності. Implemental Worldwide. 2022. URL: https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2022/04/mental_health_in_schools__ua_190422.pdf.
55. Психологія мислення: підручник/ І.Д. Пасічник та ін.; за ред. І.Д. Пасічника. Острог, 2015. 560 с.
56. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Посібник з проведення тренінгу/ Гусак Н. та інші. Київ, 2017. С. 178. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/80a7d22c-4733-488a-8b28-0594668b4c9a/content>.

57. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. навч.-метод. посіб./ Гусак Н. та інші. Київ, 2017. С. 96. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3970561c-4ae0-411d-a333-2d5261000069/content>.
58. Романова О.В. Розвиток резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах війни. Proceedings of X International Scientific and Practical Conference Osaka. 2023. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/SCIENCE-AND-TECHNOLOGY-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-6-8.07.23.pdf#page=128>.
59. Романчук О. Витривалість у резилієнтності. Український інститут КПТ: веб-сайт. URL: <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>.
60. Романюк Л. Психологія становлення цінностей особистості: автореф. дис. на здобуття д-ра психологічних наук: 19. 00. 07. Київ, 2014. 54 с. URL: <file:///Users/balikoleksii/Downloads/100300236.pdf>
61. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч.посіб. Київ, 2005. 360 с. URL: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Savchyn-Vikova-psykholohiia-.pdf>.
62. Скрипник Н. І. Виховання толерантних взаємостосунків у дітей старшого дошкільного віку: навч.-метод. посіб. Умань: ПП Жовтий, 2011. 99 с. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/437/1/Vuhov_toler_doshk_failu.pdf.pdf.
63. Смола О. Розвиток емоційного інтелекту в дошкільному та молодшому шкільному віці засобами театралізації. Теорія, методика і практика навчання. 2022. Вип. 2 (93). URL: <https://september.moippo.mk.ua/index.php/sept/article/view/198/178>.
64. Сухомлинський В.О. Чиста криниця: Казки, оповідання, етюди: Для сімейного читання / Упоряд. О.В. Сухомлинської; Передмов. Д.С. Чередниченка; Худож. Оформл. Н.В. Сосніної. Київ: Веселка, 1993. 287 с.
65. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості : соціальна

- необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf.
66. Тормосакова К.П. Психічне здоров'я як одна з компонентів здоров'я учнів. Черкаси, 2021. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/4585/1/20.05.2021%20cherk-20-22.pdf>.
67. Тренінгові вправи: веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua>.
68. Уявлення вчителів та учнів про складнощі у взаємодії: результати дослідження/ Гірник А. та ін. Поради спеціаліста. 2021. Вип. 5. С. 85-93. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5a4f0dc0-6d58-4073-b43e-fb9b106d08c8/content>.
69. Феденко А., Сургуч Ю. Вчимося, віримо, перемагаємо – психологічна підтримка учнів під час війни. 2023. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u278/zbirnik_tez_2023.pdf#page=184.
70. Федорова М. А. Змістові характеристики моральних цінностей молодших школярів. Молодь і ринок. 2016. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/22538>.
71. Флярковська О. Безпечна школа як трансфер психічного здоров'я здобувача освіти. Психологія і суспільство. 2019. Вип.1. С. 109-115. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2019_1_12.
72. Фоміна І.С., Лось О. М. Вплив сучасної сім'ї на психологічне здоров'я дитини молодшого шкільного віку. Вчені записки Таврійського національного у-ту. Серія: психологія. 2021. Вип. 3. Т. 32 (71). URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/25-2021/25.pdf>.
73. Формула стійкості. Коло сім'ї. Центр розвитку та здоров'я: веб-сайт. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/korysne-myslennya/>.
74. Ціннісні орієнтації дитини у дорослому світі: навчально-методичний посібник/ Т. О. Піроженко та ін. Київ, 2016. 215 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>.
75. Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. Т. 3. С. 59-66. URL: <http://ppsi.ukma.edu.ua/article/view/227254/226613>.

76. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 42. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>.
77. Чиханцова О. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Загальна психологія. Історія психології. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73). URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>.
78. Шевченко С. М. В. Сухомлинський: турбота про здоров'я школярів найважливіше завдання вчителя. Педагогіка здоров'я. 2017. Т. 2. С. 391-398. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/>.
79. Шелестова Л.В. Особливості навчання учнів початкової школи в умовах війни. The XI International Scientific and Practical Conference «Implementation of modern scientific opinions in practice». Spain. 2021-2022. С. 204-209. URL: https://lib.iitta.gov.ua/734580/1/ShLV_20_03_2022_2.pdf.
80. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. Наука і освіта. 2016. Вип. 5. С. 266-270. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12100/1/Shpak.pdf>.
81. Ярош Н., Артюхова В. Співвідношення понять емоційний інтелект та саногенне мислення особистості. Психологічний журнал. 2019. Вип.5. С.122-133. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/600/371>.
82. Ann S. Masten, Andrew J. Barnes Resilience in children: developmental perspectives. 2018. Vol. 5(7), 98. URL: <https://www.mdpi.com/2227-9067/5/7/98>.
83. Ardebili A., Padoano E. A Literature Review of the Concepts of Resilience and Sustainability in Group Decision-Making. Special Issue «Resilience Engineering for Sustainability: Methodological Approaches and Practical Experience». 2020. URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/7/2602>.
84. Barton M.,W.Khan Group Resilience: The Place and Meaning of Relational Pauses.

Organization Studies. 2018. Vol. 40 (9). URL: https://www.researchgate.net/publication/326210199_Group_Resilience_The_Place_and_Meaning_of_Relational_Pauses.

85. Cefai C. Promoting Resilience in the classroom: a guide to developing pupils emotional and cognitive skills. London, 2008. URL: https://www.researchgate.net/publication/255960756_Promoting_Resilience_in_the_Classroom_A_Guide_to_Developing_Pupils'_Emotional_and_Cognitive_Skills.

86. Community Resilience: Models, Metaphors and Measures/ J. Kirmayer, R. Whitley, M. Sehdev ta ih. 2009. Vol.5. No. 1. URL: <https://jps.library.utoronto.ca/index.php/ijih/article/view/28978/23910>.

87. Fran H. Norris, K. Sherrieb, B. Pfefferbaum Community resilience: concepts assessment, and implications for intervention. Resilience in families, communities, and societies. Cambridge University Press, 2011. Section 3. URL: [10.1017/CBO9780511994791.013](https://doi.org/10.1017/CBO9780511994791.013).

88. Danyliuk, I., & Zolnikova, S. (2019). Fairy-Tale Therapy as a method of psychological influence on an individual. Psychological journal. 2019. P. 161–173. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.6.12>.

89. Gladys B. Baxley Building resiliency in youth: imagine the difference. Department of Health and Human Services Center for Substance Abuse Prevention. 1993. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED361061.pdf>.

90. Linda C. Theron The everyday ways that school ecologies facilitate resilience: Implications for school psychologists. 2015. Vol. 37. Issue 2. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0143034315615937>.

91. Resilience: An Update/ S. Southwick and others. PTSD Research quarterly. Vol. 25. No 4. 2015. URL: https://www.ptsd.va.gov/publications/rq_docs/V25N4.pdf.

92. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives/ S. Southwick and others. National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. 2014. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4185134/>.


93. Scoloveno R. A Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience. *Journal of Nursing & Care*, 2016, 5 (4), 1-5. Simulation Laboratory, Rutgers University Camden, USA. URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/fea8/5e1572826393256bc36ec181e63ded871170.pdf>.
94. The relationship between community type and community resilience/ Carmit Rapaport and other. Volume 31. October 2018, Pages 470-477. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212420918301791>.
95. Ungar M. *The social ecology of Resilience: a handbook of theory and practice*. Springer Science + Business Media, LLC, 2012. URL: <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3>.
96. What Do We Mean by «Community Resilience»? A Systematic Literature Review of How It Is Defined in the Literature/ S. Patel, M. Brooke Rogers, R. Amlot, J. Rubin. National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. 2017. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29188132/>
97. Workplace team resilience: A systematic review and conceptual development/ A.Hartwig and others. *Sage journals*. 2020. Vol. 10. Issue 3-4. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2041386620919476>.

ДОДАТКИ

Додаток А

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

Прізвище та ім'я _____

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

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

Додаток Б

«Експрес діагностика сфери ціннісних орієнтацій дитини» (Т.О. Піроженко, К.В.

Карасьова, С.О. Ладивір, Л.І. Соловйова)

Прізвище та Ім'я _____ Вік _____

Родина		
Щастя		
Здоров'я		
Дружба		
Співпереживання		
Краса природи		
Краса мистецтва		
Краса техніки		
Зовнішня краса людини		
Самостійність		
Допитливість		
Творчість		
Цілеспрямованість		
Впевненість		
Рішучість		
Наполегливість		
Гроші		

«Опитувальник суб'єктивного ставлення школяра до діяльності самого себе та оточуючих (ССДСО)»

Правильної відповіді немає! Відповідайте щиро, це дуже важливо.	Так	Ні
У мене багато друзів в класі		
Я успішно долаю свої недоліки		
Батьки часто не розуміють мене		
Є вчителі, які мені не подобаються		
Мої найближчі друзі іноді можуть зробити мені боляче		
Я із задоволенням виконую домашнє завдання		
Навіть буденна робота приємна, якщо знаєш, що вона потрібна		
У мене є організаторські здібності		
Однокласники мене не долюблюють		
Я вважаю себе цікавою людиною		
Удома мене часто карають		
У мене бувають конфлікти з учителями		
Діти, з якими я гуляю, часто сміються з мене		
Погана оцінка для мене не рідкість		
Я іноді буваю лінивим		
Я із задоволенням виконую доручення старших		
Більшість у класі мене боїться		
Я невдаха, мені просто не поталанило		
Я часто не слухаю батьків		
Вчителі чіпляються до мене		
Я не завжди добре почуваю себе у компанії друзів		
Я не завжди вчу уроки		
Я не завжди сам дивлюся за своїми речами		
Я уникаю громадських доручень, у мене є важливіші справи		
У нашому класі є декілька дітей, які погано ставляться до мене		
Хоча в мене багато недоліків, я не вважаю себе поганою людиною		
Іноді мені хочеться піти з дому		
Усі вчителі добре ставляться до мене		
Я хотів би, щоб мої друзі ставилися до мене краще		
Я міг би вчитися краще, якби постарався		
Я рідко допомагаю батькам у домашній роботі		

На мене можна покластися - не підведу		
Мої найвірніші друзі вчать зі мною в одному класі		
Я впевнений у собі		
Батьки мені довіряють		
Я намагаюся не сперечатися з учителями, навіть, якщо вони не праві		
З деякими дітьми я товаришую, тому що побоююсь їх		
Із підручників я дізнаюся багато цікавого		
Мені подобаються уроки праці		
Я намагаюся не брати на себе відповідальності		
Мене не цікавить думка класу, вона мені байдужа		
Я впевнений, що маю значний авторитет у компанії		
Мої батьки часто бувають несправедливі до мене і моїх товаришів		
Професія вчителя - одна із найшляхетніших у світі		
Сумніваюся, що можу сподобатись комусь із дівчат (хлопців)		
На уроках мені часто буває нудно		
Я люблю майструвати, робити щось своїми руками		
Я намагаюся не брати участі у шкільних заходах, вони мені нецікаві		
Я легко знаходжу спільну мову з однокласниками		
Я намагаюся не думати про свої проблеми		
Мої батьки відстали від життя		
В мене є декілька улюблених вчителів, думку яких я ціную		
Я переживаю, що нікого із знайомих не можу посправжньому назвати своїм другом		
Те, що ми вивчаємо у школі, у житті не знадобиться		
Мені хочеться після закінчення школи влаштуватись на легку і прибуткову роботу		
Мені не подобаються доручення, які доводиться виконувати		
Однокласники зважають на мою думку		
Мені важко бути самим собою		
Батьки контролюють кожен мій крок		
Я із радістю насолив би декому із вчителів		
Хочу бути завжди разом із друзями		
Я хотів би не вивчати деякі предмети		
Домашня робота заважає мені вчитися		

