

ДІАГНОСТИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: ФОРМУВАННЯ, ДИНАМІКА РОЗВИТКУ

Чекстере Оксана Юрївна

ORCID ID: 0000-0003-2435-3831

*канд. психолог. наук, провідний науковий співробітник
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України*

Війна створює середовище, насичене стресом і нестабільністю, що може мати глибокий вплив на психологічний розвиток дітей, які перебувають у критичному періоді формування особистості. Вивчення механізмів психологічної стійкості є надзвичайно актуальним у сучасних реаліях то, що дозволяє не тільки зрозуміти, як допомогти дітям адаптуватися до складних обставин, зберегти психічне здоров'я та розвинути здатність справлятися з викликами, що стоять перед ними, але й стає основою в розробці підтримуючих програм, які сприятимуть їхньому психічному благополуччю і розвитку в надзвичайних ситуаціях.

На своєму життєвому шляху діти стикаються з багатьма факторами ризику: емоційні стреси, фізична небезпека - безпосередня загроза життю та здоров'ю через бойові дії, соціальна ізоляція, переривання освіти, сімейні проблеми і економічні труднощі [8].

Ці фактори ризику можуть впливати на соціальне, психічне та фізичне здоров'я дітей [2, 5].

Тому психологічна стійкість (резильєнтність) розглядається як важлива здатність, що захищає дітей від негативного впливу факторів ризику та забезпечує ефективні стратегії подолання [6, 7].

Під резильєнтністю в психології позначають здатність зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного і фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін [4]. Резильєнтність – це здатність, яка розвивається завдяки взаємодії людини з оточенням. Вона не є лише продуктом

середовища чи вродженою якістю. Наявність вроджених здібностей і вплив оточення умовно розділяються, оскільки ці аспекти взаємно доповнюють один одного.

Останні кілька десятиліть дослідники активно вивчають і розвивають теоретичні та емпіричні основи концепції резильєнтності (А. Masten, К. М. Connor, J. R. Davidson, R. Newman, G. Richardson та багато ін.). Вченими напрацьовано велика емпірична база дослідження цього феномену, створено теоретико-методичні моделі з детальним описом їх практичного застосування (G. Richardson, A. Masten, K. Bolton, S. Southhhwick, D. Charney та ін.); виявлено значні кореляційні зв'язки між резильєнтністю та емоційним інтелектом, захисними механізмами, самооцінкою та впевненістю у своїй ефективності, позитивними стосунками з оточуючими, типом прив'язаності та характером ранніх дитячо-батьківських стосунків тощо.

В зв'язку з воєнними подіями в Україні інтерес до феномену резильєнтності різко виріс, а з ним зросла кількість робіт вітчизняних дослідників, серед яких дослідження П. Горностая, Т.Титаренко, Т.Ларіної, О.Хамініч, Г.Лазос та ін.

Г.Лазос, узагальнюючи наявні дані, визначає наступні важливі характеристики резильєнтності [1]:

1) резильєнтність —це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу;

2)резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов;

3) залежно від фокусу та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, а також як динамічний процес;

4) резильєнтність залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, достеменно вивченими з яких є такі: емоційний інтелект, наявність позитивних

стосунків з оточенням, адекватна самооцінка, впевненість у своїй ефективності; характер ранніх дитячо-батьківських стосунків і тип прив'язаності;

5) резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості.

До зовнішніх факторів, що сприяють резильєнтності школярів, відносять благополучне соціальне оточення : сім'ю, в якій дитина має тісний зв'язок не менше, ніж з одним із її членів, друзів; спільноти, наприклад, отримання підтримки та порад від однокласників [11].

З огляду на залежність людини від соціального середовища, резильєнтність не може бути абсолютною чи постійною. Діти не завжди можуть бути абсолютно резильєнтними до всіх соціальних стресорів. Навіть найсильніша людина переживає підйоми і спади та може не впоратися з впливом несприятливих обставин. Розвиток резильєнтності не може замінити відсутність ефективної соціальної політики держави.

Резильєнтність розвивається в конкретному соціальному середовищі з його субкультурою. Це ставить перед дорослими, які прагнуть підвищити резильєнтність дітей, складне завдання – зрозуміти молодіжну субкультуру та відмовитися від своїх старих уявлень, сформованих багато років тому. Перші роки життя дитини мають велике значення для її розвитку, проте багато дітей, чийі соціальні потреби не були задоволені в ранньому віці, все ж виявилися здатними долати труднощі та нормально розвиватися, якщо потрапили в люблячу прийомну сім'ю або отримали необхідну психокорекційну допомогу. Підхід, заснований на резильєнтності, розглядає життя як еволюційний процес, що передбачає існування кількох шляхів вирішення проблем. Це дозволяє замінювати одні ресурси іншими, розширюючи адаптаційні можливості особистості та сім'ї. Резильєнтна особистість здатна об'єктивно оцінити будь-яку ситуацію, що позбавляє її від відчаю, цинізму та нереалістичних ілюзій.

Однак резильєнтність — це не лише здатність долати загрози, а й зовнішні чинники сили, включаючи освітню та сімейну підтримку [3]. Резильєнтність нагадує нам про важливість любові у глибокому сенсі цього слова, любові як

безумовного прийняття особистості дитини. Дітям, як і дорослим, необхідно відчувати себе улюбленими. Любов означає безумовне прийняття людини такою, якою вона є, незважаючи на її поведінку та риси характеру, які ми не схвалюємо.

Це розуміння любові включає розум і волю, терпіння і витривалість, емпатію і живий інтерес до оточуючих, здатність прощати та бути прощеним, почуття дистанції та близькості, здатність жити з усвідомленням неминучості невдач та недосконалості світу.

Стійкість зміцнює адаптацію, сприяє відновленню, захищає психічне здоров'я та підтримує інтегроване позитивне функціонування протягом часу після травмійних подій [4, 9].

Підхід, заснований на резильєнтності, орієнтований на те, щоб бачити в людині особистість, а не тільки носія проблем, об'єкт корекційних та реабілітаційних зусиль. Важливо виявити внутрішні ресурси дитини, що допоможуть їй самостійно знайти рішення. Визначити приховані можливості дитини складно, оскільки це вимагає від дорослих звільнитися від звичних стереотипів та уявлень.

Жорсткі соціальні обмеження та правила є невід'ємною частиною життя. Соціальні навички проявляються у здатності людини адаптуватися до цих обмежень. Людина отримує свободу та починає жити повноцінним життям, коли здатна миритися з обмеженнями сучасного суспільства. Визнаючи наявність певних обмежень, резильєнтність дозволяє приймати їх і не сприймати як фруструючий фактор.

З розвитком концепції резильєнтності дослідники розробляли діагностичний інструментарій. Наразі вчені мають у своєму арсеналі перелік методик, які вимірюють різні якості, фактори резильєнтності, а також мають специфічні ознаки: методики для різного віку опитуваних (діти, підлітки, дорослі, літні люди); різних категорій пацієнтів (наприклад, студенти, військові, особи, які пережили природні катастрофи, медики тощо).

В нашій роботі з метою дослідити психологічну стійкість учнів початкової школи в умовах війни було застосовано Шкалу резильєнс для дітей та молоді Child & Youth Resilience Measure-Revised (CYRM-R) [12]. Опитувальник складається із сімнадцяти питань і є способом самозвіту про соціально-екологічну резильєнтності.

Твердження на кшталт «Чи подобається іншим дітям з тобою грати?» відповідно оцінювалися за трибальною шкалою:

1. Ні -1 бал,
2. Іноді – 2 бали,
3. Так – 3 бали.

Відповідь на кожне питання підпадає під одну з 5 шкал, що репрезентують різні фактори резильєнтності:

- Впевненість в собі 2,10,14,16
- Підтримка батьків 4,5,6, 8, 11, 15
- Відчуття щастя 13,17
- Спілкування 3,7,9,12
- Допомога іншим 1,

Чи дві підшкали:

- Особистісна 1,2,3,7,9,10,12,14,16
- Піклувальника 4,5,6,8,11,13,15,17

Результатом застосування даного інструменту є визначення рівнів резильєнтності учнів:

- 47-51 балів «Високий»,
- 40-46 балів «Середній»,
- 17-39 балів «Низький».

Вибірку дослідження склали 104 учні (49 хлопчиків і 55 дівчат) приватного ліцею в м.Київ. Зокрема учні 1-х класів (n=30); учні 2-х класів (n=33), учні 3-х класів (n=33), учні 4-го класу (n=8). Вікова категорія респондентів – від 7 до 10 років.

Результати дослідження представлені в таблиці і на діаграмі.

Рівні резильєнтності молодших школярів

Клас	Рівні резильєнс		
	високий	середній	низький
1 класи	37%	53%	10%
2 класи	33%	55%	12%
3 класи	58%	39%	3%
4 клас	50%	50%	

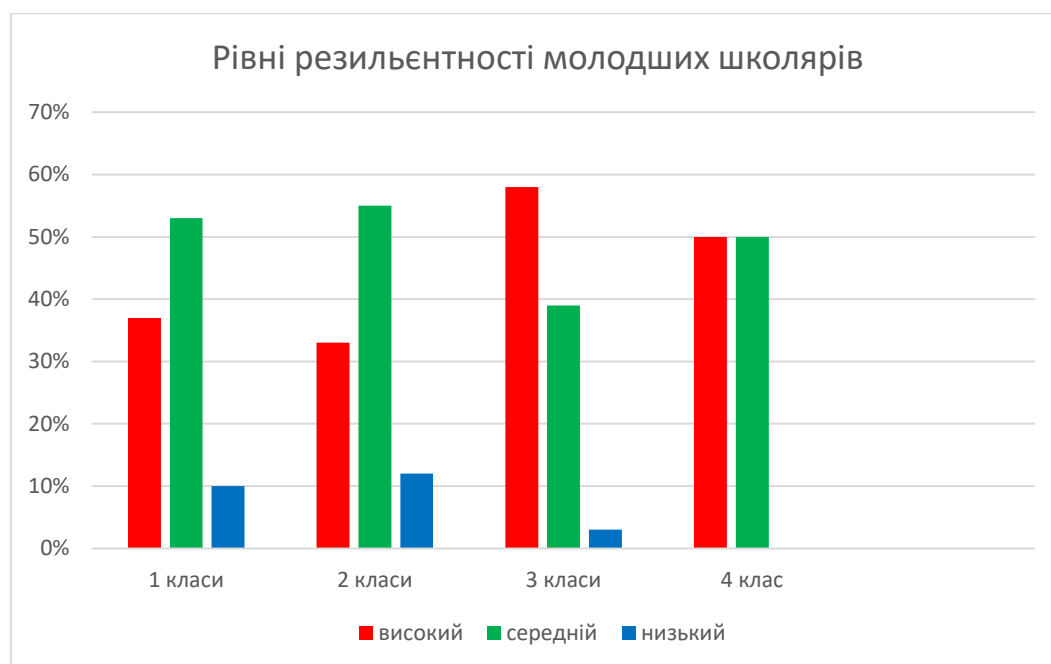


Рис.1. Рівні резильєнтності молодших школярів

Як ми можемо бачити з таблиці та діаграми рівні резильєнтності учнів перших і других класів не дуже відрізняються між собою: високий рівень резильєнтності в 37% першокласників і 33% другокласників, середній рівень мають 53% першокласників і 55% другокласників, а низький рівень відповідно 10% і 12%.

Причину такого збігу результатів ми бачимо в тому, що деякі учні перших класів вступили до школи у віці 7 років, тоді як частина дітей розпочала навчання з шести років. Тому вік учнів перших та других класів може збігатися. У зв'язку

з військовими діями багато сімей були змушені переїжджати та переводити дітей у нові школи. Саме другі класи прийняли найбільшу кількість переселенців. Через те, у багатьох дітей перших та других класів може тривати період адаптації.

Серед дітей перших і других класів найбільші проблеми виявилися у спілкуванні та впевненості в собі. Так, на питання «Чи подобається іншим дітям з тобою грати?» негативну відповідь дали аж 14% дітей, «не завжди» - відповіді 33%, впевненими в собі виявилися лише 53% опитаних першокласників. Результати учнів других класів трохи вище: відповідно 3%, 40% і 57%.

На питання «Чи є в тебе друзі, яким цікаво, як в тебе справи?» і «Як ти думаєш, чи турбують твоїх друзів ситуації, коли тобі важко?» ствердно відповіли 77% і 43% першокласників і відповідно 71% і 43% другокласників.

Молодші школярі зазвичай дружать з вірними та кмітливими однолітками, які дозволяють списувати, діляться шкільним приладдям і як правило своєї статі. Вибір друга також базується на географічному принципі: однокласники, сусіди або діти, які відвідують ті ж гуртки. Дружба сприймається як взаємовигідна співпраця, без потреби в глибокому розумінні інтересів приятеля. Хлопчики зазвичай встановлюють предметно-ділові взаємини, тоді як дівчатка надають важливість міжособистісними довірчим контактам. Хоча більшість дітей мають друзів і зв'язки дружби можуть бути досить міцними, вони, як правило, не довговічні.

На питання «Чи є в тебе відчуття, що твої батьки завжди знають де ти і що робиш?» ствердно відповіли 43% першокласників і лише 33% другокласників. Молодші діти відчувають більший контроль з боку батьків, ніж старші. Це може бути пов'язано з тим, що першокласники ще не так самостійні, як другокласники, і батьки більш ретельно за ними стежать. З іншого боку, другокласники вже можуть мати більше свободи та самостійності, що знижує їхнє відчуття постійного контролю з боку батьків.

В учнів 3-х класів високий рівень резильєнтності визначено у 58% дітей, 39% третьокласників мають середній рівень та 3% низький рівень резильєнтності. У багатьох аспектах третьокласники почуваються вже впевненіше, але проблеми, які діти переживають у спілкуванні з друзями залишаються. Так, позитивну відповідь на запитання «Як ти думаєш, чи турбують твоїх друзів ситуації, коли тобі важко?» дали тільки 36% третьокласників проти 43% відповідей учнів 1-2 класів. Зменшення відсотка позитивних відповідей серед третьокласників (36%) порівняно з учнями 1-2 класів (43%) може вказувати на зміну сприйняття соціальної підтримки з віком. Можливо, молодші школярі більш відкриті у вираженні своїх емоцій і більш схильні вважати, що їхні друзі турбуються про них. У той час як з віком діти можуть ставати більш самостійними або менш схильними до відкритого обговорення своїх проблем, що впливає на їхню оцінку турботи з боку однолітків.

Під час обстеження учнів четвертих класів високий рівень резильєнтності було виявлено у 50% дітей, інші 50% отримали середній рівень. Четверокласники більше впевнені у собі, більш високо оцінюють інтерес до себе друзів, почуваються щасливішими ніж учні 1-3 класів.

Таким чином, можемо констатувати, що з віком резильєнтність (психологічна стійкість) молодших школярів помітно збільшується. Ми вважаємо, що це пов'язано з розвитком їхніх соціальних, емоційних та когнітивних навичок, а також з накопиченням життєвого досвіду, який допомагає їм краще справлятися з труднощами. Стосунки у класі є важливим елементом психологічної стійкості учнів.

Отже, формування резильєнтності – це динамічний процес, який враховує особливості ситуації, характер життєвих труднощів та наявні ресурси. Резильєнтність розвивається через взаємодію людини з оточенням, поєднуючи вроджені здібності та вплив середовища.

З віком резильєнтність дітей молодшого шкільного віку помітно збільшується. Школа включає багато взаємодій між учнями, вчителями та

батьками. Під час війни, переривання навчання та тривалої дистанційної форми навчання, вчителі та учні стикаються з багатьма перешкодами на шляху до якісного спілкування та ефективної взаємодії. Розвиток резильєнтності залежить від підтримки з боку сім'ї, та інших соціальних інститутів, а також від особистісних рис дитини. Тому важливо створювати сприятливі умови для розвитку психологічної стійкості на кожному етапі життя дитини.

Література

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень // Актуальні проблеми психології. 2018. №3(14). С. 26-64.
2. Babayigit A., Okray, Z. Review of the relationship between depression and life satisfaction among university students // Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues. 2018. №8(3). P.117–128.
3. Go M., Chu C. M., Barlas J., Chng G. S. The role of strengths in anger and conduct problems in maltreated adolescents // Child Abuse & Neglect. 2017. №67. P. 22–31.
4. Lou Y., Taylor E. P., Di Folco S. Resilience and resilience factors in children in residential care: a systematic review // Children and Youth Services Review. 2018. №89. P.83-92.
5. McDonald G., Jackson D., Wilkes L., Vickers M. Personal resilience in nurses and midwives: effects of a work-based educational intervention // Contemporary Nurse. 2013. №45(1). P. 134–143.
6. McGillivray C. J., Pidgeon A. M. Resilience attributes among university students: a comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. // European Scientific Journal. 2015. №11(5), P. 33.
7. Pinar S. E., Yildirim G., Sayin N. Investigating the psychological resilience, self-confidence and problem-solving skills of midwife candidates. // Nurse Education Today. 2018. №64. P. 144–149.
8. Rowe F., Stewart D. E. Promoting connectedness through whole-school approaches, a quantitative study // Health Education. 2009. № 109(5). P. 396-413.
9. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives// European Journal of Psych Traumatology. 2014. №5(1).
10. Werner E. , Smith R. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York: Adams, Bannister and Cox, 1982. 229 p.
11. Werner E. E. Resilience in development // Current Directions in Psychological Science. 1995. №4 (3). P. 81-85.

12. <https://resilienceresearch.org/welcome-r2> // Resilience research center: [Website]. URL: <https://resilienceresearch.org/faq/#> (viewed on: 31.05.2024).