ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Чекстере О.Ю.,
кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник
лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації,
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України

Війна – це глибокий стресовий фактор, що впливає на всі аспекти життя людини, особливо на психоемоційний стан дітей. Молодші школярі, які перебувають на етапі активного формування особистості, особливо вразливі до воєнних реалій. Втрата стабільності, вимушене переселення, розлука з рідними, постійна загроза безпеці – усе це створює значні психологічні навантаження, які можуть призводити до тривожності, страхів, порушення адаптації та соціальної взаємодії.

Однак навіть у таких складних умовах діти демонструють здатність до відновлення та подолання труднощів. Це явище описується терміном «життєстійкість», який означає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психічне здоров'я та соціальне функціонування [8; 9]. Життєстійкість молодших школярів під час війни є ключовим фактором їхньої психологічної стабільності та подальшого розвитку.

Мета статті – представити результати дослідження феномену життєстійкості молодших школярів під час війни і визначити основні чинники, що впливають на їхню здатність адаптуватися до складних життєвих умов.

Поняття «життєстійкість» сприймається як тотожне до таких добре знайомих адаптаційних особистісних характеристик, як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність. Безумовно, всі ці адаптаційні системи людини, що забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я, є складовими життєстійкості. Але головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку особистості у складних життєвих обставинах.

Вперше термін hardiness («загартованість»,«витривалість», «стійкість») запропонував у 1987 році американській психолог С. Мадді та його колеги [8]. Під цим терміном вони мали на увазі патерн структури установок та навичок, що дозволяє подолати труднощі та перетворити їх з потенційно травмуючого чинника у можливості, активно протистояти їм, використовувати їх для особистісного зростання та продовжити розвиток на більш високому рівні, ніж передбачалося. Як писав С.Мадді, життєстійка людина – це людина з характером, сильна духом, така, що не боїться складностей і проблем, не «скисає», коли згущаються хмари [9].

На думку багатьох вчених, життєстійкість визначається кількома психологічними факторами, зокрема самооцінкою, локусом контролю і родинним вихованням [7; 9; 10].

Вплив самооцінки та соціальної підтримки на мотивацію та адаптаційні можливості в стресових ситуаціях розглядали Lepper M. & Henderlong J.. Вони з'ясували, що висока самооцінка сприяє формуванню впевненості в собі та своїх силах, що є важливим аспектом життєстійкості. Люди з високою самооцінкою зазвичай мають більш позитивний погляд на себе та свої можливості, що дозволяє їм краще справлятися з труднощами та стресами [6].

Поняття локусу контролю та його зв'язок з поведінкою і адаптацією до життєвих труднощів описано Дж.Роттером в роботі «Узагальнені очікування щодо внутрішнього та зовнішнього контролю підкріплення», яка стала класичною [11]. Локус контролю визначає, як людина сприймає джерела впливу на своє життя. Він може бути внутрішнім або зовнішнім:

- внутрішній локус контролю – це переконання людини в тому, що вона сама контролює своє життя та результати своїх дій. Люди з внутрішнім локусом контролю зазвичай більш впевнені в собі та здатні адаптуватися до труднощів, оскільки вони вірять, що можуть впливати на ситуацію [11].
- зовнішній локус контролю – це переконання людини в тому, що події у її житті зумовлені зовнішніми факторами, такими як удача, обставини або інші люди. Люди з зовнішнім локусом контролю можуть бути менш

життєстійкими, оскільки вони можуть відчувати безсилля перед життєвими труднощами [5].

Родинне виховання відіграє ключову роль у розвитку життєстійкості, оскільки воно формує базові уявлення про себе та інших людей. Ця теза була підтверджена в дослідженні Luthar S., Cicchetti D. & Becker B., в якому вивчався вплив родинного виховання та емоційної підтримки на розвиток життєстійкості у дітей. Підтримка та безпека, які забезпечує сім'я, можуть створити міцний фундамент для адаптації до життєвих труднощів [7]. Дитина, яка виросла в люблячій і підтримуючій родині, зазвичай має кращі ресурси для подолання стресів у майбутньому. Важливими є також сімейні моделі вирішення конфліктів, здатність до емоційної підтримки та навчання стратегіям подолання стресу [4].

Отже, існує певний взаємозв'язок між цими факторами. Самооцінка тісно пов'язана з локусом контролю. Люди з високою самооцінкою та внутрішнім локусом контролю, як правило, більш життєстійкі, оскільки вони вірять у свої сили і здатність справлятися з життєвими труднощами [7]. Родинне виховання також впливає на самооцінку і формує внутрішній локус контролю, оскільки саме в родинному середовищі дитина вчиться розуміти, що залежить від неї самої, а що – від зовнішніх факторів. Сім'я може підтримати розвиток здорової самооцінки і внутрішнього локусу контролю, що зміцнює життєстійкість [6]. Таким чином, життєстійкість залежить від поєднання цих трьох факторів, які разом сприяють здатності особистості адаптуватися до змін і долати труднощі.

З *метою* вивчення життєстійкості молодших школярів під час воєнних дій в Україні, нами були обстежені учні приватного ліцею в м. Києві. Вибірку дослідження склали 111 дітей. Вік досліджуваних – від 7 до 10 років; із них – 54 хлопчика і 57 дівчат. Серед досліджуваних: учні 1-х класів (n=35); учні 2-х класів (n=36); учні 3-х класів (n=34), учні 4-го класу (n=6).

Для вивчення самооцінки дітей цього віку було застосовано методику «Сходинки» (В.Г. Щур) [1], за допомогою якої виявлялися: уявлення дитини

про те, як вона сама себе оцінює; уявлення про те, як її оцінюють інші люди; співвідношення цих уявлень між собою. Дослідження локусу контролю проводилося за авторською методикою (Пророк Н., Чекстере О.) інтерв'ю за малюнками [2]. Сприйняття дитиною взаємин із іншими членами сім'ї, ставлення до членів родини, уявлення дитини про своє місце в ній – вивчалися за допомогою методики R. Burns і S. Kaufman «Кінетичний малюнок сім'ї» [3].

Для кількісного оцінювання життєстійкості молодших школярів ми конвертували сирі бали показників самооцінки, локусу контролю та сімейних відносин у відповідні рівні: високий, середній і низький:

- високий рівень свідчить про сформовану здатність дитини долати труднощі, впевненість у власних силах і підтримку з боку сім'ї;
- середній рівень вказує на помірну життєстійкість, що може коливатися залежно від обставин;
- низький рівень свідчить про вразливість дитини перед труднощами, низьку самооцінку або нестачу підтримки.

Середнє арифметичне значення рівнів цих показників дозволило нам визначити загальний рівень життєстійкості молодших школярів.

Розглянемо результати дослідження. Попри три роки війни, лише 6% *першокласників* мають низьку життєстійкість. Це доволі позитивний показник, адже очікувано, що в умовах затяжної кризи кількість дітей з низькими адаптивними ресурсами могла б бути більшою. У значної більшості (83%) першокласників зафіксовано середній рівень життєстійкості. Це свідчить про гнучкість адаптаційних механізмів дітей, а 11% з високою життєстійкістю демонструють здатність до ефективного подолання труднощів.

Діти цього віку найбільше залежать від сім'ї. Підтримка батьків та стабільна емоційна прив'язаність допомагають зменшити стрес. Навіть у складних умовах діти можуть почуватися в безпеці, якщо поруч люблячі дорослі. Діти, що мають турботливе оточення, передбачуваність у розпорядку дня, демонструють кращу адаптацію.

У віці 6-7 років діти проживають складні події через гру, фантазію, малюнки. Це природний механізм, що допомагає їм регулювати емоції та не завжди усвідомлено фокусуватися на загрозах.

Для дітей, які народилися або виросли під час війни, це – частина реальності, яку вони сприймають як звичну. На відміну від дорослих, вони не мають досвіду «мирного життя» для порівняння, що може зменшувати рівень тривожності.

Велике значення має вплив освітнього середовища. Сучасна освітня програма враховує кризові умови. Вчителі все більше використовують підходи, що розвивають емоційну стійкість. В ліцеї багато уваги приділяється психологічному здоров'ю дітей та їхньому комфорту.

Важлива й колективна стійкість суспільства. Українське суспільство загалом демонструє високу адаптивність. Це позначається і на дітях: вони бачать приклади стійкості в дорослих; підтримка один одного у спільнотах, групах батьків, ліцеї створює відчуття єдності та захищеності.

Отже, попри війну, більшість першокласників мають достатній рівень життєстійкості, що є добрим прогнозом для їхнього розвитку. Водночас варто продовжувати роботу над зміцненням їхньої психологічної стійкості, особливо для тих, хто має низький рівень.

Щодо *другокласників*, ми можемо бачити зниження кількості дітей із високим рівнем життєстійкості (6%). У порівнянні з першокласниками (де було 11% із високим рівнем), цей показник знизився, що може свідчити про: втомлюваність та накопичення стресу: другий рік навчання, більша кількість вимог, соціальних контактів та очікувань; зниження адаптивних ресурсів через тривале життя в умовах війни, що впливає і на дітей, і на їхні родини; менше можливостей для розвитку стійкості (наприклад, якщо діти мають менше свободи та самостійності у прийнятті рішень).

Однак сам факт наявності 6% дітей із високою життєстійкістю – це позитивний знак. Це свідчить, що деякі діти, ймовірно, мають сильну

підтримку в сім'ї, стабільне середовище або внутрішні ресурси, які допомагають їм краще адаптуватися.

Середній рівню життєстійкості показали 88% другокласників. Це вищий показник ніж у першокласників (83%). Можна припустити, що: більшість дітей знаходяться в умовній зоні стабільності, але не мають достатньої стійкості, щоб потрапити у високий рівень; у другокласників вже є базові навички подолання труднощів, проте вони залишаються вразливими до сильних стресів та змін, діти можуть підтримувати відносно нормальний рівень функціонування за умови стабільності в оточенні (сім'ї, школі, друзях).

Це непоганий результат, адже в умовах війни важливо, що більшість дітей залишаються в «середній зоні» і не переходять у низький рівень.

Рівень низької життєстійкості зафіксовано у 6% другокласників. Це стільки ж, як у першокласників. Це може вказувати на: постійне існування групи дітей, які мають мінімальні адаптивні ресурси; плив індивідуальних та сімейних факторів: складна ситуація вдома, емоційна нестабільність батьків, особливості темпераменту; недостатню психологічну підтримку у школі та соціальних колах для дітей із групи ризику.

Хоча цифра невелика, важливо, щоб ці діти отримували більше уваги, адже вони найбільш уразливі до стресу та можуть мати проблеми в майбутньому.

Отже, другий рік навчання для дітей стає певним викликом, і вони потребують додаткової підтримки у формуванні життєстійкості. Дані показують, що більшість другокласників мають середній рівень життєстійкості, що є очікуваним результатом у воєнний час. Проте зниження кількості дітей із високим рівнем стійкості свідчить про накопичення стресу та виснаження ресурсів.

Важливо акцентувати увагу на розвиток адаптаційних навичок, підтримці сімей та роботі з дітьми, які мають низький рівень стійкості, щоб запобігти подальшому погіршенню ситуації.

У 3–4 класах ми спостерігаємо повну відсутність низького рівня життєстійкості. Це найважливіший позитивний результат. Він означає, що до 9–10 років усі діти, які раніше мали труднощі з адаптацією, змогли розвинути базові механізми життєстійкості. Можливими причинами ми вважаємо:

- Досвід адаптації: молодші школярі за ці роки вже звикли до умов навчання і життя у воєнний час.
- Зміцнення особистісних ресурсів: вміння долати труднощі, краще усвідомлення своїх емоцій, розвиток навичок саморегуляції.
- Рольова стійкість: у цьому віці діти більше відчувають себе «дорослими», беруть відповідальність, допомагають молодшим, що посилює їхню впевненість.
- Кращий соціальний контроль: у 3–4 класах вчителі та батьки вже добре знають індивідуальні особливості дітей і можуть більш ефективно допомагати їм у складних ситуаціях.

90% дітей 3-4 класів мають середній рівень життєстійкості. Ці діти здатні адаптуватися, але ще не мають достатньо самостійних стратегій подолання стресу; у цьому віці життєстійкість багато в чому залежить від підтримки дорослих, середовища та обставин; війна триває вже три роки – діти звикли, але продовжують жити в умовах невизначеності.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити наступні висновки: в 1 класах багато дітей мають природну стійкість, яка частково базується на емоційній підтримці батьків; в 2 класах відбувається переломний момент – діти починають стикатися з труднощами, більше розуміють реальність війни. Тому частина тих, хто мав високий рівень, змістилася у середній, а низький рівень залишився стабільним. В 3–4 класах відбувається стабілізація – низький рівень зникає, а високий повертається майже до рівня першокласників. Це свідчить про поступове зміцнення адаптаційних механізмів. Отримані результати свідчать про те, що, незважаючи на виклики війни, діти демонструють значний потенціал до адаптації, і з кожним роком їхня здатність долати труднощі стає більш стійкою.

Література:

1. Євченко, І. М. (2017). *Проективні методики: з ким? навіщо? як?* (2-е вид., стереотип.). Кам'янець-Подільський: Друкарня "Рута". С141-145.
2. Чекстере О.Ю., Пророк Н.В., Гнатюк О.В. Вплив дитячо-батьківських відносин на життєстійкість молодших школярів в умовах воєнного стану. Науковий журнал «Габітус». 2025. №70 (1). С. 102-105 http://habitus.od.ua/journals/2025/70-2025/19.pdf
3. Burns, R., & Kaufman, S. (2013). *Actions, styles and symbols in kinetic family drawing (K-F-D): An interpretive manual.* New York: Brunner/Mazel.
4. Cambridge University Press. (n.d.). *Cambridge academic content dictionary.* Cambridge Dictionary. Retrieved March 14, 2025, from https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/viability
5. Korman, A. K. (1974). Self-esteem and work: The importance of the self-concept in organizational behavior. *Psychological Bulletin, 81*(4), 151-165. https://doi.org/10.1037/h0036007
6. Lepper, M. R., & Henderlong, J. (2000). The effects of praise on children's intrinsic motivation: A review and synthesis. *Psychological Bulletin, 128*(3), 491-515. https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.3.491
7. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164
8. Maddi, S. R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. *Health Promotion Evaluation*, 101-115.
9. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment, 63*(2), 265-274.
10. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227
11. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied, 80*(1), 1-28. https://doi.org/10.1037/h0092976