

користуються, при цьому не відволікаючись від слухання проблеми. Прогностичними характеристиками виявлення цих можливостей є проникливість, дипломатичність [3].

Робота над інтересами та потребами учасників переговорного процесу вимагає від медіатора знань та вмінь ведення переговорів, володіння технічними прийомами, зокрема прийомами формулювання різного роду запитань. Найбільш поширеними є відкриті запитання, які відкривають простір для формулювання власних інтересів; перефразування.

Отже, виділені критерії діяльності медіатора на кожному з етапів медіації дозволяють окреслити психологічний профіль особистості медіатора. Він включає в себе ряд практичних вмінь та навичок, а також особистісні якості, які необхідні для реалізації основних принципів процесу медіації.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Bush R.A.B., Folger J.P. The Promise of Mediation: The Transformative Approach to Conflict. CA, Jossey-Bass Publisher; Revised edition, 2004. Vol.19. P. 304.
2. Tolochek, V.A. Continuum «makings-abilities-professionally important qualities-competencies»: Open questions. Psychological Journal. 2020. Vol. 41(4). P. 32-45.
3. Levine J., Moreland R. Progress in social psychology. Ann. Rev. Psychol. 2018. Vol. 41. P. 585–634.

УДК: 159.942/.944.4-053.2: 159.98:355.01

**Юлія Немерюк**

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD),  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Україна)*

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ І ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ**

Військові події в Україні вимушено змінили життя кожного українця, оселивши в ньому небезпеку, страх за рідних, свої домівки, страх перед новим життям та соціокультурним простором, позбавивши впевненості у майбутньому.

Діти так само як і їх батьки змінюють своє світосприйняття, під впливом військових подій, втрачають базові почуття безпеки і спокою. Їм страшно і тривожно в нових реаліях, особливо якщо батькам чи близькому оточенню не вдається опанувати себе та дати впевненість у майбутньому, заспокоїти та спільно прожити важкі часи.

З метою зменшення негативних наслідків від травмуючих подій на психіку дитини, актуальним є пошук нових інструментів втручання для проведення психокорекційної роботи по усуненню негативних наслідків травмуючих життєвих подій.

Страх і тривога є підґрунтям багатьох тривожних розладів. За визначенням, наданим американською психіатричною асоціацією страх – тривожна емоція, що виникає внаслідок реальної або уявної загрози, а тривога – очікування (тобто страх) потенційної загрози в майбутньому [4, с. 189].

«Під час під стихійних лих і глобальних криз діти піддаються підвищеному ризику розвитку страхів, пов'язаних із такими подіями» [5, с. 262]. Так, серед дітей, які брали участь у дослідженні та проживали у м.Києві під час війни в Україні 70% дітей серед своїх страхів назвали страх війни [3, с. 441]. «Ігнорування страхів призводить до їх посилення з часом» [5, с. 262], що обумовлює необхідність своєчасного виявлення та відповідного реагування на дитячі страхи і тривогу.

Підходи до проживання травмивних подій, реакції на ці події у кожного дорослого і дитини є різними: для когось – це підґрунтя для розвитку пост травматичного стресового розладу, для інших – ні. «Враховуючи зазначені обставини в психологічній науці сформовано два основні підходи: один із них орієнтується на концепт «травма», тоді як інший – на концепт «резилієнс»» [2, с. 208].

Термін резильєнтність ототожнюється і перекладається як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність» [1, с. 33] тощо. «В українській науці поняття «резилієнс» трактується як пружність – здатність до відновлення попереднього фізичного та психологічного станів» [2, с. 209].

Резильєнтність (англ. - resilience, resiliency) – це процес подолання дитиною своїх страхів і тривог з одного боку (в першому варіанті написання) та особистісна риса дитини, з іншого (в другому варіанті написання) [1, с. 33]. Для досягнення резильєнтності дитина має вміти використовувати інструменти для подолання своїх тривог і страхів.

Проте, діти часто не освоюють ефективних або відповідних навичок, які б допомогли їм впоратися з тривогою, страхом. За відсутності відповідних інструкцій діти використовують механізм уникнення у якості інструменту подолання тривоги, страху. Застосування механізму уникнення призводить до гірших результатів, розвитку тривожних розладів [5, с. 262].

«Реакція на страх складається з трьох компонентів: думок, емоцій і фізичних відчуттів» [5, с. 263].

«Позитивні емоції укріплюють фізичну, соціальну, емоційну та інтелектуальну здатність протистояти перешкодам і долати їх» [5, с. 266]. Г. Лазос зазначає, що емоційний інтелект, наявність позитивних стосунків з оточенням, адекватна самооцінка, впевненість у своїй ефективності; характер ранніх дитячо-батьківських стосунків і тип прив'язаності є факторами, що впливають на формування резильєнтності [1, с. 53].

Дослідження страхів дітей, що під час війни проживали в м.Києві показало, що за умови активної участі дорослих у формуванні уявлень дитини про безпеку під час воєнних подій діти, які пережили складні життєві події, зазвичай мають

більш ефективні стратегії подолання страхів, частіше використовували стратегії конструктивного контролю страху і рідше уникаючу поведінку [3, с. 443]. Розвитку резильєнтності також сприяє успішність у подоланні стресових факторів дитиною в повсякденному житті [5, с. 267].

Резильєнтність як здатність долати труднощі є важливим компонентом ефективного подолання страхів та тривоги і є «природним процесом у розвитку дитини» [5, с. 267] та однією із можливостей уникнути розвиненню розладів у дітей, пов'язаних із страхом і тривогою. «Резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості» [1, с. 34]. Навчання дітей ефективним методам опановуючої поведінки, регулювання емоцій, інших механізмів контролю власних страхів та тривоги може стати запорукою здоров'я та благополуччя дітей у майбутньому.

Резильєнтність як особистісна риса дитини разом із цілеспрямованими заходами, направленими на формування у дитині цих рис, можуть стати ґрунтовною основою для формування механізмів подолання страхів, тривоги та пов'язаних із ними розладів, сприятиме закріпленню результатів формування у дитини ефективних методів регулювання емоцій, зробить її успішнішою на шляху подолання щоденних складнощів.

Саме тому важливою задачею перед фахівцями, що надають психологічні послуги є вивчення і застосування актуальних механізмів та методик подолання страхів і тривоги у дітей у світі, який змінюється, з метою формування резильєнтності дитини. Зазначені методики, інструменти можуть стати одним із шляхів психокорекції тривожних розладів у дітей, що пов'язані із страхом і тривогою.

Г. Лазос зазначає про існування достатньо вичерпного спектру дослідницького інструментарію, за допомогою якого є можливим виявлення як рівня резильєнтності, так і різноманітних факторів, які включені до її конструкту відповідно до вікових груп досліджуваних. Водночас він акцентує увагу на відсутності будь-яких оригінальних вітчизняних методик для таких досліджень, так само як і перекладених, валідизованих на вітчизняній вибірці [1, с. 54].

Зважаючи на викладене, перспективою подальших досліджень може бути переклад та перевірка подальшої валідності інструментів для дослідження рівня резильєнтності у дітей, впровадження інструментарію, спрямованого на формування у дитини резильєнтності у психокорекційну практику.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3, № 14. 349 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos\\_APP\\_V3N14\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf) (дата звернення: 16.10.2023).

2. Марціновська І. Ризилієнс підхід у психолого-педагогічній корекції травматичних та стресових станів. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки). 2019. № 14. 344 с. URL: <https://doi.org/10.32626/2413-2578.2019-14.205-218> (дата звернення: 18.10.2023).

3. Чекстере О. Зміст дитячих страхів та копінг-стратегій в умовах війни. *Українська психологія. XXI століття. Початок (дні української психології в Берліні)* : науково-практ. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 27 квіт. 2023 р. Київ, 2023. 506 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735227> (дата звернення: 16.10.2023).

4. American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. 5th ed. Washington, DC London, England : American Psychiatric Association, 2013. 947 p. URL: [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20\\_%20DSM-5%20\(%20PDFDrive.com%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20(%20PDFDrive.com%20).pdf) (date of access: 17.10.2023).

5. Leppma M., Szente J., Brosch M. J. Advancements in Addressing Children's Fears: A Review and Recommendations. *The Professional Counselor*. 2015. Vol. 5, no. 2. 317 p. URL: <https://tpcjournal.nbcc.org/wp-content/uploads/2015/03/Pages%20261%E2%80%9393272.pdf> (date of access: 13.10.2023).

УДК: 159.923+316.61+73

**Оксана Печіль**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності 053 Психологія, Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка (Україна)*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОЦІННОСТІ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

В результаті трансформації сучасного суспільства, що відбувається в результаті значних соціальних катаклізмів, у багатьох людей спостерігається криза самоцінності, що може призвести до знецінення особистості. Відтак, пріоритетним завданням є створення умов для якісно нової підготовки молодих людей до життя, не втрачаючи при цьому їхньої індивідуальної своєрідності, власної неповторності та духовності. Реалізація окреслених завдань неможлива без поглибленого науково-психологічного опрацювання проблеми розвитку самоцінності особистості в період ранньої дорослості. Аналіз наукових джерел з окресленої тематики дає змогу стверджувати, що проблема самоцінності особистості визначається, з одного боку, як процес входження, індивідуалізації та інтеграції особистості в нових соціальних умовах, а, з іншого, – як процес становлення