

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
Кафедра загальної та медичної психології**

КВАЛІФІКАЦІЙНА ВИПУСКНА РОБОТА

на тему:
**«Особливості когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах
воєнного стану»**

Виконав: здобувач вищої освіти 6 курсу, групи 9902
напряму підготовки (спеціальності)
225 «Медична психологія»
Білинський-Слотило Р.Р.

Керівник: кандидат медичних наук, доцент
Скоробогатова О.В.

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент
Тертична Н.А.

Київ – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	6
1.1. Поняття «когнітивні функції» в психологічній літературі.....	6
1.2. Методи розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку.....	8
1.3. Специфіка розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану.....	11
Висновки до першого розділу.....	1
5	
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	16
2.1. Організація та методичний інструментарій експериментального дослідження.....	16
2.2. Проведення експериментального дослідження, аналіз та інтерпретація його результатів.....	20
Висновки до другого розділу.....	32
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	3

3.1. Розробка та реалізація програми розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану.....	34
3.2. Перевірка ефективності програми розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану.....	39
Висновки до третього розділу.....	4
9	
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку українського соціуму відзначається глибокими соціально-політичними перетвореннями, спричиненими військовою агресією та триваючим воєнним станом. Ці події мають безпрецедентний вплив на всі сфери життя, особливо на дітей шкільного віку, чий психічний та когнітивний розвиток є особливо вразливим до різного роду травматичних переживань.

В умовах постійної загрози, вимушеної зміни місця проживання, розлучення з близькими та порушення звичного ритму життя, когнітивні функції дітей, такі як увага, пам'ять, мислення та швидкість обробки інформації, можуть зазнавати значних негативних змін. Зниження концентрації, підвищена втомлюваність, погіршення здатності до навчання та засвоєння нової інформації є лише деякими з можливих наслідків хронічного стресу, пов'язаного з воєнними діями на території нашої держави.

Проблематикою когнітивних функцій дітей в різний час займалася ціла низка як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Серед них можна виділити наступні прізвища: М. Айзенк, А. Андерсон, В. Андрієвська, М. Баніч, І. Бех, Н. Березіна, Н. Бондаренко, О. Бондарчук, В. Васильєва, С. Горобець, В. Гошовська, А. Даймонд, Ю. Жук, Л. Завацька, М. Іщенко, К. Карпенко, А. Коваленко, О. Ковальчук, О. Когут, В. Козира, С. Максименко, О. Мартиненко, М. Матлін, О. Мельник, Є. Носенко, В. Піскун, О. Пометун, Т.О. Романова, М. Ротбарт, О. Савенко, О. Савенко, Г. Солдатова, Т. Титаренко, М. Фонсека-Мора, Н. Фрідман, Й. Функе та інші. І сьогодні інтерес до цієї теми продовжує невпинно зростати.

Незважаючи на зростаючу кількість досліджень, присвячених психологічним наслідкам війни для дітей, питання особливостей функціонування їхніх когнітивних процесів в умовах триваючого воєнного стану залишається недостатньо вивченим. Розуміння специфіки впливу воєнних чинників на когнітивну сферу школярів є вкрай важливим для

розробки ефективних стратегій психологічної підтримки, педагогічної корекції та оптимізації навчального процесу в цей складний період.

Саме тому актуальність даного дослідження визначається нагальною потребою у глибокому та всебічному вивченні особливостей когнітивних функцій дітей шкільного віку, які перебувають в умовах воєнного стану, з метою виявлення потенційних порушень та розробки науково обґрунтованих підходів до їхньої підтримки та розвитку.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у комплексному теоретико-емпіричному дослідженні та аналізі особливостей когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану, а також у розробці на цій основі відповідної програми їх розвитку.

Об'єктом кваліфікаційної роботи є особливості змін когнітивних функцій дітей шкільного віку.

Предметом кваліфікаційної роботи є особливості когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану.

Окреслена мета зумовила собою формування наступних **завдань дослідження:**

- 1) проаналізувати поняття «когнітивні функції» в психологічній літературі та з'ясувати існуючі методи розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку;
- 2) дослідити специфіку розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану;
- 3) провести експериментальне дослідження особливостей когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану;
- 4) розробити та впровадити програму розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану, а також здійснити перевірку її ефективності.

Методи та методики дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження, що включає: **теоретичні методи:** аналіз наукової літератури з проблеми дослідження,

систематизація та узагальнення теоретичних підходів; **емпіричні методи:** Авторський опитувальник «Особливості когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану» (авт. Р.Р. Білинський-Слотило); Субтест «Шифрування» зі шкали інтелекту Векслера (WISC) для оцінки швидкості обробки візуальної інформації та психомоторної координації; Методика «Таблиці Шульте» для дослідження характеристик уваги (концентрації, стійкості, переключення); Опитувальник Ч.Д. Спілбергера «Рівень стресу дитини» для визначення рівня ситуативної тривожності та актуального самопочуття. В дослідженні також було використано методи статистичної обробки даних та графічні методи (для побудови таблиць та рисунків).

Наукова новизна дослідження полягає у:

– систематизації та доповненні наукових знань про особливості функціонування когнітивних процесів у дітей шкільного віку в умовах тривалого впливу стресових факторів, пов'язаних з воєнним станом;

– виявленні специфічних змін у різних когнітивних функціях (увазі, пам'яті, мисленні, швидкості обробки інформації) у досліджуваній групі дітей в умовах війни;

– розробці та емпіричному обґрунтуванні ефективності програми розвитку когнітивних функцій, адаптованої до специфічних потреб дітей, які переживають наслідки воєнних дій.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні теоретичних уявлень про вплив стресу на когнітивний розвиток дітей шкільного віку. Отримані результати можуть сприяти розробці нових теоретичних моделей та концепцій у галузі дитячої психології, психології стресу, медичної та педагогічної психології.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання отриманих даних для:

– розробки та впровадження практичних рекомендацій для психологів, педагогів та батьків щодо підтримки та розвитку когнітивних функцій дітей, які перебувають в умовах воєнного стану;

– удосконалення змісту та методів психологічної допомоги та педагогічної корекції, спрямованих на подолання негативних наслідків воєнних травм на когнітивну сферу дітей;

– створення навчальних програм та розвивальних вправ, спрямованих на оптимізацію когнітивних процесів та підвищення навчальної успішності школярів в умовах триваючої війни;

– подальших наукових досліджень у сфері вивчення психологічних наслідків воєнних конфліктів для дітей.

Структура кваліфікаційної випускної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, які включають в себе сім підрозділів, висновків до кожного із розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи становить – 71 сторінку. Список використаних джерел розміщений на 5 сторінках та становить 61 найменування.

Робота містить 6 додатків, що розміщені на 11 сторінках, а також 5 таблиць та 22 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття «когнітивні функції» в психологічній літературі

У сучасній психологічній науці поняття «когнітивні функції» продовжує залишатися в центрі уваги дослідників, які прагнуть розкрити складні механізми людського пізнання та його вплив на поведінку. Останні десятиліття ознаменувалися значним прогресом у вивченні когнітивних процесів завдяки розвитку нейронаук та впровадженню новітніх методів дослідження.

Варто зазначити, що одним з домінуючих підходів є розуміння когнітивних функцій як «комплексу ментальних операцій, що забезпечують отримання, обробку, зберігання та використання інформації для досягнення цілеспрямованої поведінки» [44, с. 35]. У цьому контексті підкреслюється їхня роль у адаптації людини до навколишнього середовища та вирішенні різноманітних завдань. Подібне визначення можна зустріти у працях, присвячених когнітивній нейронауці, де кожна когнітивна функція розглядається як результат складної взаємодії нейронних мереж у мозку [40, с. 62].

На думку М. Метлін, «когнітивні функції охоплюють широкий спектр психічних процесів, за допомогою яких ми сприймаємо, навчаємося, запам'ятовуємо та взаємодіємо з навколишнім світом. Вони є фундаментальними будівельними блоками нашого інтелекту та поведінки» [54, с. 15].

Згідно з С. Голдштейном та Дж. Нагліері, «під когнітивними функціями розуміються складні нейронні процеси, що забезпечують нашу здатність до цілеспрямованої діяльності, включаючи планування, прийняття рішень, робочу пам'ять та гнучкість мислення» [48, с. 28].

Як стверджують М. Айзенк та М. Кін, «когнітивні функції – це ментальні здібності, які дозволяють нам обробляти інформацію, міркувати, розв’язувати проблеми та розуміти мову. Вони є ключовими для нашої свідомості та адаптивної поведінки» [44, с. 77].

На думку Б. Колба та І. Вішоу, «когнітивні функції являють собою сукупність психічних процесів, що включають увагу, пам’ять, мову, виконавчі функції та візуально-просторове сприйняття. Ці процеси є необхідними для ефективного функціонування в повсякденному житті» [50, с. 105].

Вчені Дж. Штернберг та Й. Функе визначають, що «когнітивні функції можна визначити як внутрішні психічні операції, які ми виконуємо для того, щоб пізнавати світ, навчатися новому та ефективно реагувати на події. Вони є основою нашої здатності до розуміння та дії» [60, с. 32].

Зазначимо, що сучасні дослідження все більше акцентують увагу на динамічному та інтерактивному характері когнітивних функцій. Зазначається, що вони не є ізольованими модулями, а постійно взаємодіють між собою, формуючи гнучку та адаптивну систему пізнання [38, с. 48]. Такий погляд підкреслює важливість міжфункціональних зв’язків для забезпечення складних форм мислення та поведінки.

У сфері психології розвитку особливий інтерес викликає вивчення становлення та розвитку когнітивних функцій протягом усього життя. Дослідження показують, що когнітивні здібності зазнають значних змін у дитячому та підлітковому віці, досягаючи зрілості в молодості та поступово змінюючись у літньому віці [51, с. 102]. Науковцями вивчаються фактори, що впливають на траєкторію когнітивного розвитку, включаючи генетичні передумови, вплив навколишнього середовища та навчання [61, с. 155].

Значний внесок у розуміння когнітивних функцій роблять дослідження виконавчих функцій, які розглядаються як ключові для цілеспрямованої поведінки та саморегуляції. До них належать робоча пам’ять, гальмівний контроль та когнітивна гнучкість. Сучасні моделі виконавчих функцій підкреслюють їхню єдність та водночас відносну незалежність, а також їхню

важливу роль у навчанні, прийнятті рішень та соціальній взаємодії [43, с. 230; 55, с. 187].

У клінічній психології дослідження когнітивних функцій є важливим для розуміння етіології, діагностики та лікування різних психічних розладів. Виявлено специфічні профілі когнітивних порушень при таких станах, як шизофренія [41, с. 415], розлади аутистичного спектру [57, с. 92], депресія [59, с. 118] та нейродегенеративні захворювання [39, с. 76]. Оцінка когнітивних функцій використовується для розробки індивідуалізованих програм когнітивної реабілітації та психотерапевтичних втручань [53, с. 258].

На нашу думку, когнітивні функції слід розуміти як складну, динамічну систему взаємопов'язаних нейропсихологічних процесів, що забезпечують активне відображення, організацію та використання інформації з метою ефективною адаптації до внутрішнього та зовнішнього середовища, а також для досягнення усвідомлених цілей.

Отже, розглянувши сучасні наукові праці, стає очевидним, що когнітивні функції – це не просто набір окремих ментальних здібностей, а скоріше складна та взаємопов'язана система. Ці процеси, починаючи від елементарного сприйняття і закінчуючи складним плануванням, є ключем до людської здатності розуміти світ і функціонувати в ньому. Сучасні дослідження підкреслюють, що ці функції постійно змінюються протягом нашого життя, зазнаючи впливу як внутрішніх факторів, так і зовнішнього середовища. Крім того, вивчення когнітивних функцій відіграє важливу роль у розумінні причин та особливостей різних психічних станів, відкриваючи нові шляхи для допомоги людям, які стикаються з когнітивними труднощами.

1.2. Методи розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку

Розвиток когнітивних функцій у дітей шкільного віку є надзвичайно важливим етапом, що закладає фундамент для їхнього подальшого навчання, соціальної адаптації та загального інтелектуального розвитку. Сучасна психологічна література пропонує широкий спектр методів та підходів,

спрямованих на стимуляцію уваги, пам'яті, мислення, мовлення та інших важливих когнітивних процесів у дітей цього вікового періоду.

Одним із ключових напрямів є використання ігрових технологій. На думку О. Савенко, «ігрова діяльність є провідною у молодшому шкільному віці та зберігає свою значущість у середньому шкільному віці, сприяючи розвитку довільної уваги, логічного мислення та уяви» [30, с. 75]. Різноманітні дидактичні ігри, головоломки, настільні ігри, такі як шахи та шашки, не лише розважають дітей, але й непомітно тренують їхні когнітивні навички [24, с. 112].

Окрім ігор, значну користь для розвитку когнітивних функцій несуть різноманітні вправи на логіку та мислення. Задачі на аналогії, класифікацію, встановлення причинно-наслідкових зв'язків не лише розширюють кругозір дитини, але й вчать її мислити системно та критично. Розв'язування ребусів, кросвордів та головоломок стимулює кмітливість та винахідливість, а також тренує здатність до зосередження. Важливо, щоб такі завдання відповідали віковим особливостям дітей та подавалися в цікавій, заохочувальній формі.

Не слід забувати й про важливість розвитку сенсорних систем, які є первинною ланкою пізнання. Вправи, спрямовані на розвиток зорового, слухового, тактильного сприйняття, уваги до деталей, сприяють більш глибокому та різнобічному пізнанню світу. Це можуть бути завдання на розрізнення кольорів, форм, звуків, текстур, а також вправи на розвиток міжсенсорних зв'язків.

Окремої уваги заслуговує розвиток уяви та творчого мислення. Залучення дітей до різних видів мистецтва, таких як малювання, ліплення, музика, театр, не лише сприяє їхньому естетичному розвитку, але й стимулює фантазію, гнучкість мислення та здатність генерувати нові ідеї. Створення власних історій, проєктів, експериментів також є чудовим способом розвитку творчих здібностей та когнітивної гнучкості.

Важливо пам'ятати, що процес розвитку когнітивних функцій є безперервним і потребує терпіння та послідовності. Регулярне залучення дітей

до різноманітних розвивальних занять, підтримка їхньої пізнавальної активності та створення позитивної атмосфери є запорукою успішного інтелектуального зростання.

Важливу роль у розвитку когнітивних функцій відіграє проблемно-пошукове навчання. Застосування завдань, що вимагають від дітей самостійного пошуку рішень, аналізу ситуацій та формулювання висновків, стимулює їхнє критичне мислення та креативність [27, с. 98]. Методи проєктної діяльності, як зазначає В. Козира, також сприяють розвитку когнітивної гнучкості, плануванню та організації діяльності [17, с. 135].

Розвиток мовлення є невід'ємною складовою когнітивного розвитку. Залучення дітей до читання, обговорення прочитаного, складання розповідей та написання есе сприяє збагаченню їхнього словникового запасу, розвитку зв'язного мовлення та абстрактного мислення [6, с. 63]. Використання інтерактивних методів навчання, таких як дискусії та дебати, стимулює активну розумову діяльність та вміння аргументувати свою точку зору [20, с. 89].

Особливу увагу слід приділяти розвитку пам'яті. Застосування різноманітних мнемотехнік, візуалізації, асоціацій та повторення допомагає дітям краще запам'ятовувати та відтворювати інформацію [14, с. 45]. Регулярні вправи на тренування різних видів пам'яті, таких як зорова, слухова та рухова, є важливими для підвищення загальної ефективності когнітивних процесів [19, с. 156].

Сучасні дослідження також підкреслюють важливість використання інформаційно-комунікаційних технологій у розвитку когнітивних функцій. Різноманітні освітні програми, інтерактивні завдання та онлайн-платформи можуть бути ефективним інструментом для стимуляції уваги та логічного мислення [12, с. 178]. Проте, важливо дотримуватися балансу та контролювати час, проведений дитиною за екраном [8, с. 32].

Розвиток уваги є ключовим для успішного навчання. Застосування вправ на концентрацію, переключення та розподіл уваги, таких як знаходження

відмінностей, лабіринти та завдання на швидкість реакції, сприяє покращенню цієї важливої когнітивної функції [4, с. 101]. Регулярні фізичні вправи та активний спосіб життя також позитивно впливають на увагу та загальний когнітивний розвиток [33, с. 195].

Важливим аспектом є індивідуальний підхід до кожної дитини. Врахування її вікових особливостей, рівня розвитку когнітивних функцій, інтересів та потреб дозволяє підібрати найбільш ефективні методи та завдання [37, с. 221]. Створення сприятливого освітнього середовища, підтримка та заохочення з боку педагогів та батьків також є важливими чинниками успішного розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку [23, с. 144].

Таким чином, розвиток когнітивних функцій у дітей шкільного віку є багатогранним процесом, який потребує усвідомленого та систематичного підходу. Сучасна психологічна наука пропонує безліч ефективних методів, від захопливих ігор до проблемно-пошукових завдань, які сприяють активізації розумової діяльності дітей. Важливо розуміти, що кожна дитина є унікальною, тому вибір методів має ґрунтуватися на її індивідуальних особливостях та потребах. Створення сприятливого освітнього середовища, підтримка з боку дорослих та заохочення пізнавальної активності є не менш важливими чинниками успішного розвитку когнітивних навичок, які стануть надійною основою для подальшого навчання та особистісного зростання дитини.

1.3. Специфіка розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану

Війна в нашій державі стала безпрецедентним травматичним досвідом для мільйонів дітей шкільного віку, глибоко впливаючи на різні аспекти їхнього розвитку, зокрема й на когнітивні функції. Постійні стресові ситуації, пов'язані з обстрілами, переїздами, розлукою з близькими, а також загальна атмосфера невизначеності та страху, можуть мати довготривалі наслідки для уваги, пам'яті, мислення та виконавчих функцій дітей.

Вітчизняні психологи наголошують на тому, що хронічний стрес призводить до порушення регуляторних механізмів мозку, що безпосередньо впливає на здатність концентруватися, утримувати інформацію в робочій пам'яті та планувати свої дії [26, с. 56]. Тривалий вплив травматичних подій може призвести до зниження обсягу та стійкості уваги, імпульсивності та труднощів у прийнятті рішень [9, с. 89].

Дослідження показують, що діти, які пережили травматичні події, можуть мати труднощі з обробкою нової інформації, особливо якщо вона пов'язана з емоційно негативним контекстом [31, с. 112]. Порушення сну та підвищений рівень тривожності, які часто супроводжують воєнний стан, також негативно впливають на процеси консолідації пам'яті та навчання [7, с. 78].

Особливої уваги потребує розвиток виконавчих функцій, таких як когнітивна гнучкість та робоча пам'ять. В умовах нестабільності та непередбачуваності дітям може бути складніше контролювати свої імпульси, переключатися між різними завданнями та утримувати в пам'яті важливу інформацію [16, с. 135]. Ці труднощі можуть проявлятися як у навчанні, так і в соціальній взаємодії.

Водночас, українські науковці відзначають значну адаптивність дитячої психіки. За умови належної підтримки та створення безпечного середовища, діти здатні поступово відновлювати свій когнітивний потенціал [35, с. 167]. Важливу роль у цьому відіграють психологічна допомога, підтримка сім'ї та педагогів, а також залучення до структурованої діяльності, яка сприяє відновленню відчуття контролю та передбачуваності [2, с. 92].

Окрім загальних наслідків стресу, воєнний стан може мати специфічний вплив на окремі когнітивні функції. Наприклад, постійне перебування в умовах інформаційного шуму та необхідність швидко реагувати на загрози можуть призвести до гіперпильності, що, парадоксально, може погіршувати стійку увагу в спокійних умовах. Діти можуть відчувати труднощі з

переключенням уваги між навчальними завданнями та відволікатися на сторонні подразники, які асоціюються з небезпекою.

Також варто враховувати потенційний вплив пережитого травматичного досвіду на емоційну регуляцію, яка тісно пов'язана з когнітивними процесами. Емоційні спалахи, дратівливість або, навпаки, апатія можуть ускладнювати зосередження, запам'ятовування та обробку інформації. Діти можуть уникати думок або спогадів, пов'язаних з травмою, що може впливати на їхню здатність до навчання та розуміння нової інформації.

Важливим є й аспект соціальної взаємодії. Обмеження спілкування з однолітками, зміна звичного кола друзів, вимушені переїзди можуть негативно впливати на розвиток соціально-когнітивних навичок, таких як емпатія, розуміння емоцій інших та здатність до співпраці. Водночас, підтримка з боку близьких дорослих, відчуття спільності та приналежності можуть слугувати важливим ресурсом для подолання негативних наслідків.

Педагогам та батькам слід бути особливо уважними до можливих ознак когнітивних труднощів у дітей, таких як зниження успішності, труднощі з концентрацією, забудькуватість, імпульсивність або проблеми з плануванням. Своєчасна діагностика та надання відповідної психологічної та педагогічної підтримки є критично важливими для мінімізації довгострокових наслідків воєнного стресу на когнітивний розвиток дітей.

Розробка та впровадження спеціальних навчальних програм, адаптованих до умов воєнного стану, є нагальною потребою. Ці програми мають бути спрямовані на відновлення відчуття безпеки, зниження рівня стресу, тренування уваги та пам'яті, а також розвиток адаптивних копінг-стратегій. Залучення елементів гри, творчості та фізичної активності може зробити ці інтервенції більш ефективними та прийнятними для дітей.

Освітній процес в умовах воєнного стану також зазнає значних змін, що може мати як негативний, так і певний адаптивний вплив на когнітивний розвиток дітей. Дистанційне навчання, нерегулярність занять, обмеження соціального спілкування з однолітками можуть ускладнювати засвоєння

навчального матеріалу та розвиток соціально-когнітивних навичок [28, с. 45]. Водночас, використання інтерактивних онлайн-платформ та адаптивних навчальних програм може сприяти підтримці пізнавальної активності дітей [13, с. 190].

Важливим аспектом є збереження емоційного благополуччя дітей, оскільки емоційний стан тісно пов'язаний з когнітивними функціями. Методи арт-терапії, ігрової терапії та інші психологічні втручання, спрямовані на зниження рівня стресу та тривожності, можуть опосередковано сприяти покращенню уваги, пам'яті та мислення [29, с. 118].

Дослідження також наголошують на важливості фізичної активності та здорового способу життя для підтримки когнітивного розвитку дітей в умовах війни [36, с. 71]. Зокрема, регулярні фізичні вправи сприяють покращенню кровообігу мозку та нейропластичності.

Отже, аналіз наукової літератури чітко демонструє значний негативний вплив воєнного стану на когнітивний розвиток дітей шкільного віку. Хронічний стрес, зумовлений травматичними подіями та нестабільністю, призводить до порушень уваги, пам'яті та виконавчих функцій. Зокрема, спостерігається зниження концентрації, труднощі з обробкою нової інформації та імпульсивність. Водночас, адаптивність дитячої психіки та своєчасна психологічна підтримка можуть сприяти частковому відновленню когнітивного потенціалу. Важливу роль відіграють безпечне середовище, підтримка родини та педагогів, а також структурована діяльність. Збереження емоційного благополуччя та заохочення фізичної активності є важливими чинниками підтримки когнітивного розвитку. Нагальною потребою є розробка та впровадження спеціалізованих навчальних і психологічних програм, адаптованих до умов воєнного стану, для мінімізації довгострокових наслідків травматичного досвіду.

Висновки до першого розділу

За підсумками проведеного в першому розділі дослідження, варто зазначити, що розглянувши сучасні наукові праці, стало очевидним, що когнітивні функції – це не просто набір окремих ментальних здібностей, а скоріше складна та взаємопов'язана система. Ці процеси, починаючи від елементарного сприйняття і закінчуючи складним плануванням, є ключем до людської здатності розуміти світ і функціонувати в ньому. Сучасні дослідження підкреслюють, що ці функції постійно змінюються протягом нашого життя, зазнаючи впливу як внутрішніх факторів, так і зовнішнього середовища. Крім того, вивчення когнітивних функцій відіграє важливу роль у розумінні причин та особливостей різних психічних станів, відкриваючи нові шляхи для допомоги людям, які стикаються з когнітивними труднощами.

Встановлено, що розвиток когнітивних функцій у дітей шкільного віку є багатограним процесом, який потребує усвідомленого та систематичного підходу. Сучасна психологічна наука пропонує безліч ефективних методів, від захопливих ігор до проблемно-пошукових завдань, які сприяють активізації розумової діяльності дітей. Важливо розуміти, що кожна дитина є унікальною, тому вибір методів має ґрунтуватися на її індивідуальних особливостях та потребах. Створення сприятливого освітнього середовища, підтримка з боку дорослих та заохочення пізнавальної активності є не менш важливими чинниками успішного розвитку когнітивних навичок, які стануть надійною основою для подальшого навчання та особистісного зростання дитини.

Аналіз наукової літератури чітко продемонстрував значний негативний вплив воєнного стану на когнітивний розвиток дітей шкільного віку. Хронічний стрес, зумовлений травматичними подіями та нестабільністю, призводить до порушень уваги, пам'яті та виконавчих функцій. Збереження емоційного благополуччя та заохочення фізичної активності є важливими чинниками підтримки когнітивного розвитку.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методичний інструментарій експериментального дослідження

З метою досягнення мети кваліфікаційної роботи, спрямованої на детальне вивчення особливостей когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану, було ретельно сплановано та проведено емпіричне дослідження на базі Ліцею імені Володимира Жеребного в м. Рудки Рудківської міської ради Самбірського району Львівської області. Обґрунтування вибору саме цієї локації полягає у відносно стабільному психологічному середовищі, яке вона пропонує порівняно з регіонами, що знаходяться в безпосередній близькості до зони активних бойових дій. Такий підхід дозволив зосередитися на вивченні впливу загального контексту воєнних подій, мінімізуючи при цьому потенційний домінуючий вплив гострих травматичних переживань.

У дослідженні взяли участь 50 учнів середнього шкільного віку – 10-12 років, які на момент проведення експерименту навчалися у 5-6 класах згаданого ліцею. Формування експериментальної вибірки ґрунтувалося на принципі випадкового відбору, з обов'язковим урахуванням добровільної згоди як батьків, так і самих учнів на участь у дослідженні. На етапі підготовки до експерименту з кожним із батьків та учнів було проведено індивідуальні бесіди, під час яких детально роз'яснювалися мета дослідження, його процедура, а також гарантувалася повна анонімність усіх отриманих даних.

Для забезпечення комплексного та всебічного вивчення особливостей когнітивних функцій дітей шкільного віку, які живуть в умовах воєнного стану, було застосовано комплекс стандартизованих психологічних методик,

доповнену авторською розробкою. Основний методичний інструментарій включав наступні тести та опитувальники:

Авторський опитувальник «Особливості когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану» (авт. Р.Р. Білинський-Слотило)

(Додаток А) має на меті дослідити, як воєнний стан в нашій державі міг позначитися на когнітивних функціях дітей шкільного віку. Він складається з 10 прямих запитань. Кожне з них сформульовано як твердження, що стосується різних аспектів розумової діяльності дитини в навчальному процесі.

Запитання охоплюють такі важливі когнітивні процеси, як концентрація уваги під час навчання, швидкість виникнення втоми при виконанні домашніх завдань, легкість пригадування нещодавно вивченого матеріалу, здатність до розмірковування та розв'язання складних завдань. Окремо досліджується уважність при читанні завдань, складність запам'ятовування нової інформації та відчуття «зависання» думок.

Важливим аспектом опитувальника є також оцінка впливу тривоги та переживань на здатність дітей концентруватися. Крім того, анкета спрямована на виявлення змін у швидкості виконання навчальних завдань та складності одночасного виконання кількох справ. Отримані за допомогою цього опитувальника дані можуть стати цінним матеріалом для розуміння психологічних наслідків війни для когнітивного розвитку дітей та розробки відповідних програм розвитку когнітивних функцій.

Тест «Шифрування» (авт. Д. Векслер) (адаптований для української мови та культурного контексту [22]) (Додаток Б). Цей субтест із шкали інтелекту Векслера спрямований на оцінку швидкості обробки візуальної інформації, психомоторної координації та здатності до навчання. Учня пропонується зіставити певні символи з відповідними їм цифрами згідно з ключем та якомога швидше заповнити бланк відповідей. Фіксується кількість правильно заповнених клітинок за відведений час.

Методика «Таблиці Шульте» (використання україномовної версії таблиць для уникнення додаткового когнітивного навантаження [15]) (Додаток В). Ця методика використовується для дослідження обсягу уваги, швидкості орієнтовно-пошукових рухів та стійкості уваги. Учні пропонуються спеціальні таблиці з випадково розташованими числами, які необхідно якомога швидше знайти та послідовно назвати. Фіксується час виконання завдання та кількість допущених помилок.

Опитувальник «Рівень стресу дитини» (адаптована версія Ч.Д. Спілбергера) (україномовна адаптація, що враховує специфіку переживань дітей в умовах воєнного стану [1]) (Додаток Г). Цей стандартизований опитувальник застосовувався для оцінки суб'єктивного рівня стресу, який відчувають діти, перебуваючи в умовах воєнного стану. Опитувальник містив ряд тверджень, що відображають різні аспекти стресових переживань (наприклад, тривожність, напруженість, дратівливість), на які учні мали відповісти, використовуючи шкалу Лікерта, що дозволяло кількісно оцінити інтенсивність їхніх переживань.

Зазначимо, що процедура проведення дослідження була організована таким чином, щоб забезпечити максимальний комфорт та конфіденційність для кожного учасника. Тестування проводилося індивідуально з кожним респондентом, що сприяло створенню спокійної та сприятливої атмосфери. Перед початком виконання кожного завдання учні отримували детальний інструктаж щодо процедури та вимог. Час виконання окремих методик був чітко обмежений відповідно до стандартизованих рекомендацій.

Отримані в ході дослідження кількісні та якісні дані підлягали ретельному статистичному аналізу. Для обробки кількісних даних використовувалися методи описової статистики, наприклад, розрахунок середнього значення, що дозволило отримати загальне уявлення про рівень розвитку когнітивних функцій у досліджуваній групі [21].

На всіх етапах експериментального дослідження пріоритетним аспектом було неухильне дотримання етичних норм психологічного дослідження.

Участь кожної дитини була виключно добровільною, усім учасникам гарантувалася повна конфіденційність отриманих даних, а результати проведеного дослідження планувалися до використання виключно в наукових цілях [18].

Емпіричне дослідження особливостей когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану ґрунтувалося на кількох ключових принципах, які забезпечили його наукову обґрунтованість та достовірність отриманих результатів:

1) Принцип об'єктивності: Збір та аналіз даних здійснювалися таким чином, щоб мінімізувати суб'єктивні впливи дослідника на результати. Використання стандартизованих методик та чітких критеріїв оцінювання сприяло досягненню цієї мети [32].

2) Принцип систематичності: Дослідження проводилося за чітко визначеним планом, з дотриманням послідовності етапів та стандартизованих процедур для кожної методики [10].

3) Принцип контрольованості: Створення відносно стабільних умов проведення дослідження (однакове приміщення, стандартизовані інструкції) дозволило мінімізувати вплив сторонніх факторів на когнітивні процеси учнів [5].

4) Принцип верифікованості: Отримані дані аналізувалися з використанням різних методів, що забезпечило їхню інтерпретацію на основі фактичного матеріалу [1].

5) Принцип етичності: Як вже зазначалося, дотримання етичних норм було ключовим на всіх етапах дослідження, включаючи отримання інформованої згоди, забезпечення анонімності та конфіденційності даних, а також використання результатів виключно в наукових цілях [18].

6) Принцип репрезентативності (частково): Хоча вибірка формувалася випадково в межах однієї школи, отримані результати можуть бути спроектовані на інші групи дітей шкільного віку, які проживають у схожих соціально-психологічних умовах, з певною обережністю [25].

7) Принцип комплексності: Використання комплексу різноманітних методик дозволило отримати багатогранне уявлення про особливості когнітивних функцій дітей в умовах воєнного стану, досліджуючи різні аспекти уваги, пам'яті, мислення та мовлення [11].

Таким чином, емпіричне дослідження, проведене на базі Ліцею імені Володимира Жеребного в м. Рудки Рудківської міської ради Самбірського району Львівської області, було зосереджене на вивченні когнітивних особливостей учнів середнього шкільного віку (10-12 років) в умовах воєнного стану. Вибір цієї локації обумовлений її відносною психологічною стабільністю, що дозволило дослідити загальний вплив війни, мінімізуючи наслідки гострих травматичних переживань. У дослідженні взяли участь 50 учнів. Для всебічного аналізу когнітивних процесів було застосовано комплекс стандартизованих методик, доповнений авторським опитувальником. Серед інструментарію були: опитувальник для оцінки впливу війни на когнітивні функції дітей шкільного віку, тест «Шифрування» для вимірювання швидкості обробки інформації, таблиці Шульте для дослідження уваги та опитувальник для визначення рівня стресу. Процедура була конфіденційною та індивідуальною, дані підлягали статистичному аналізу з дотриманням етичних норм. Наукова обґрунтованість забезпечувалася низкою принципів, що дозволило отримати комплексне розуміння когнітивної сфери дітей в умовах війни на прикладі учнів обраного навчального закладу.

2.2. Проведення експериментального дослідження, аналіз та інтерпретація його результатів

Після етапу підготовки та визначення методичного інструментарію, особлива увага приділялася безпосередньому проведенню емпіричного дослідження. Ключовим моментом стала організація процесу таким чином, щоб кожен юний учасник почувався максимально комфортно та захищено. Саме тому тестування відбувалося в індивідуальній формі, у спокійному

приміщенні, де дитина могла зосередитися на завданнях без зайвого тиску чи відволікаючих факторів.

Перед початком роботи з кожною методикою було детально проінструктовано учня, пояснено мету конкретного завдання, правила його виконання та дано відповіді на всі запитання, що виникали. Такий підхід допомагав зняти можливу тривожність та забезпечити однакове розуміння вимог усіма учасниками. Час виконання кожної стандартизованої методики чітко контролювався відповідно до її протоколу, що забезпечувало порівнянність отриманих даних.

Під час виконання завдань відбувалося спостереження за поведінкою дитини, фіксуючи не лише кількісні показники (час виконання, кількість помилок, обрані відповіді), але й якісні особливості її діяльності, такі як зосередженість, емоційний стан, стратегії розв'язання завдань. Це дозволяло отримати більш глибоке розуміння когнітивних процесів, що відбувалися.

Після завершення кожного етапу тестування, кожному учню висловлювались слова вдячності за участь, підтримувалась позитивна атмосфера. Важливо підкреслити, що весь процес проведення дослідження був пронизаний повагою до особистості кожного школяра та неухильним дотриманням принципів конфіденційності. Отримані результати фіксувалися таким чином, щоб унеможливити ідентифікацію конкретного учня, що гарантувало анонімність наданих даних.

Далі опишемо результати по кожній із методик, а також здійснимо їх аналіз та інтерпретацію.

У межах констатувального етапу емпіричного дослідження особливостей когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану, в першу чергу, нами було проведено опитування 50 учнів 5-6 класів (віком 10-12 років) Ліцею імені Володимира Жеребного за допомогою *авторського опитувальника «Особливості когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану»* (Додаток А). Нижче відобразимо його результати.

Розглядаючи питання зосередженості на навчанні (питання №1), значна частина респондентів відзначила погіршення цієї функції. Так, 28% учнів обрали варіант «Так, значно важче», а ще 34% – «Скоріше важче». Лише 18% опитаних вказали, що їхня здатність до концентрації майже не змінилася, а незначна кількість (12% та 8%) відчули навіть полегшення (рис. 2.1).

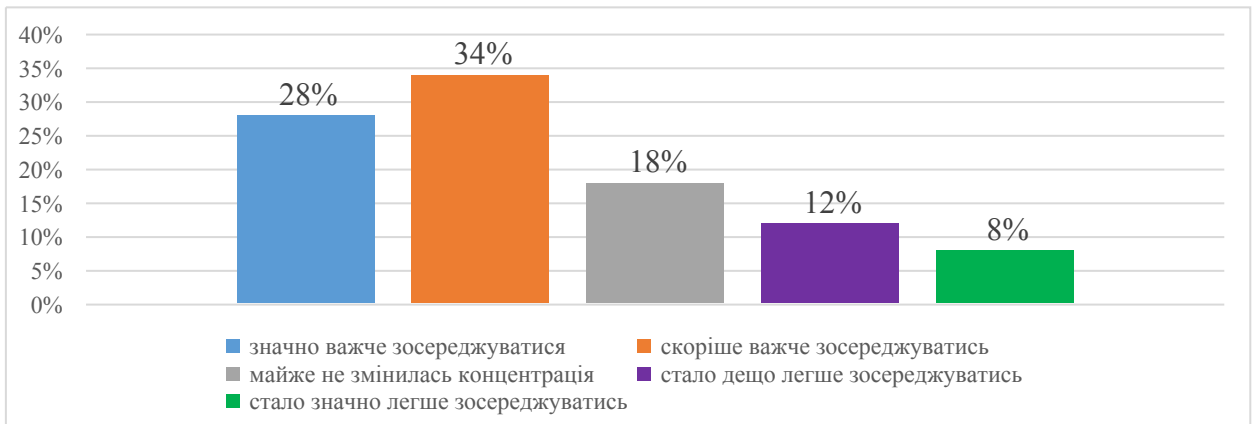


Рис. 2.1. Зосередженість на навчанні

Подібна картина спостерігається і щодо втомлюваності під час виконання домашніх завдань (питання №2). Більшість учнів (26% – «Дуже швидко», 38% – «Швидко») відчувають швидку втому, що може негативно позначатися на якості та тривалості їхньої навчальної діяльності. Лише незначна частина респондентів (10%) відповіли, що втомлюються не дуже швидко або зовсім не втомлюються (6%). Досить повільно втомлюються 20% осіб (рис. 2.2).

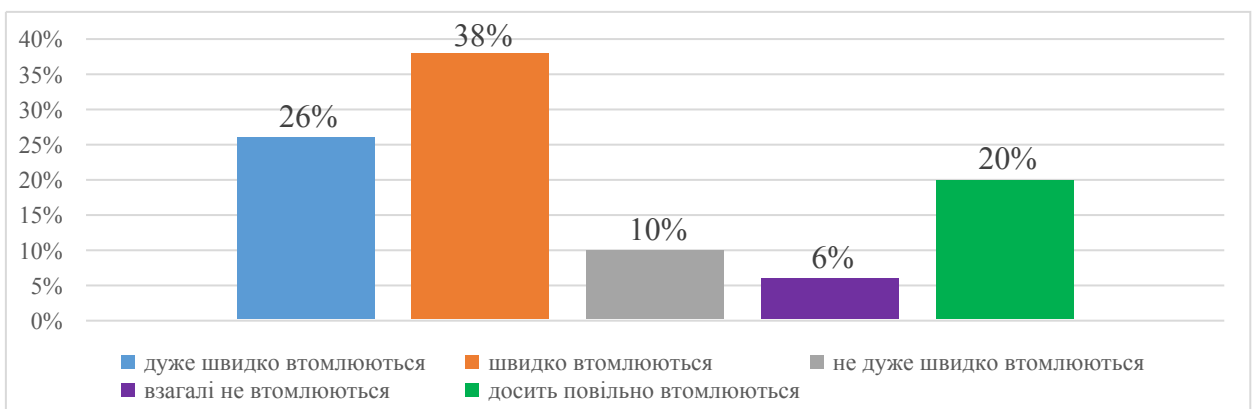


Рис. 2.2. Втомлюваність під час виконання домашніх завдань

Проблеми з пам'яттю, зокрема з відтворенням нещодавно вивченого матеріалу (питання №3), також виявилися досить поширеними. 22% учнів

вказали, що їм це важко «Дуже часто», а 30% – «Часто». Варіант «Іноді» обрали 16% респондентів, що свідчить про періодичні труднощі з запам'ятовуванням. Лише незначна кількість учнів (12%) відповіли, що рідко або дуже рідко відчувають такі труднощі (рис. 2.3).

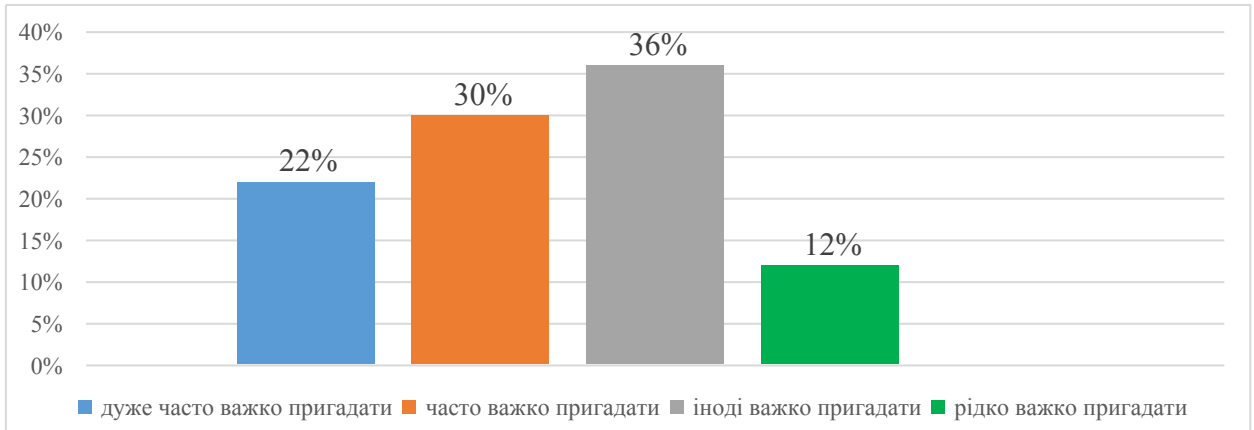


Рис. 2.3. Пригадування нещодавно вивченого матеріалу

Аналізуючи здатність до розмірковування та розв'язання складних завдань (питання №4), більшість учнів також вказали на ускладнення. 20% обрали варіант «Так, значно складніше», а 36% – «Скоріше складніше». Лише 24% респондентів вважають, що їхня здатність до цього майже не змінилася, а незначна кількість (12% та 8%) відчули полегшення (рис. 2.4).

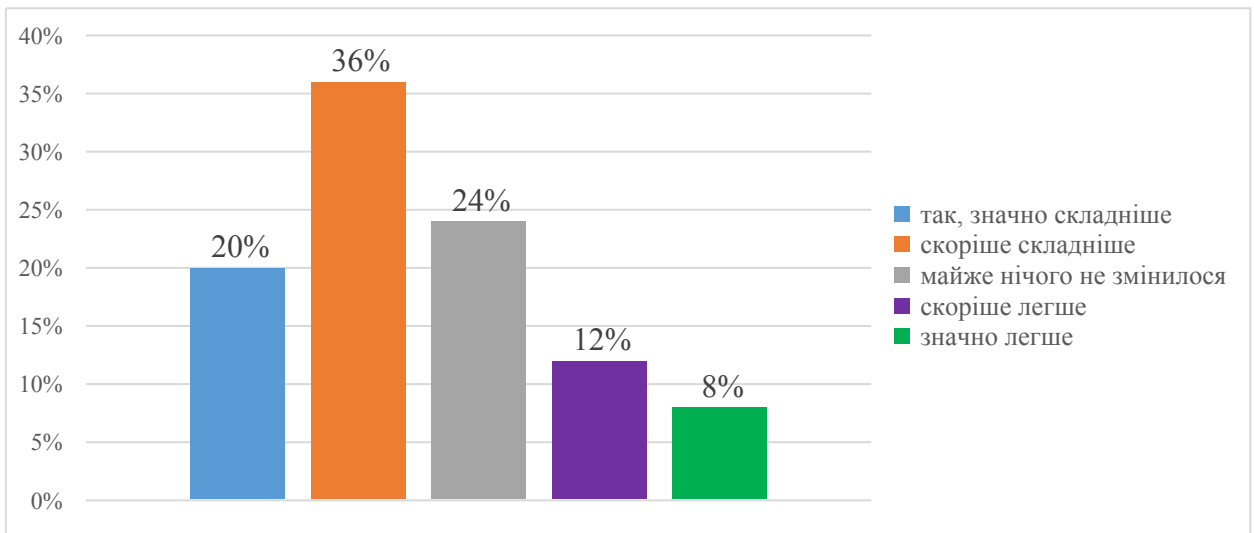


Рис. 2.4. Розмірковування та розв'язання складних завдань

Уважність при читанні завдань та запитань (питання №5) також є сферою, де спостерігаються певні труднощі. 24% учнів відзначили, що неуважно читають завдання «Дуже часто», а 32% – «Часто». Варіант «Іноді»

обрали 30% опитаних. Лише незначна частина учнів (14%) вказали на рідкі або дуже рідкі випадки неуважного читання (рис. 2.5).

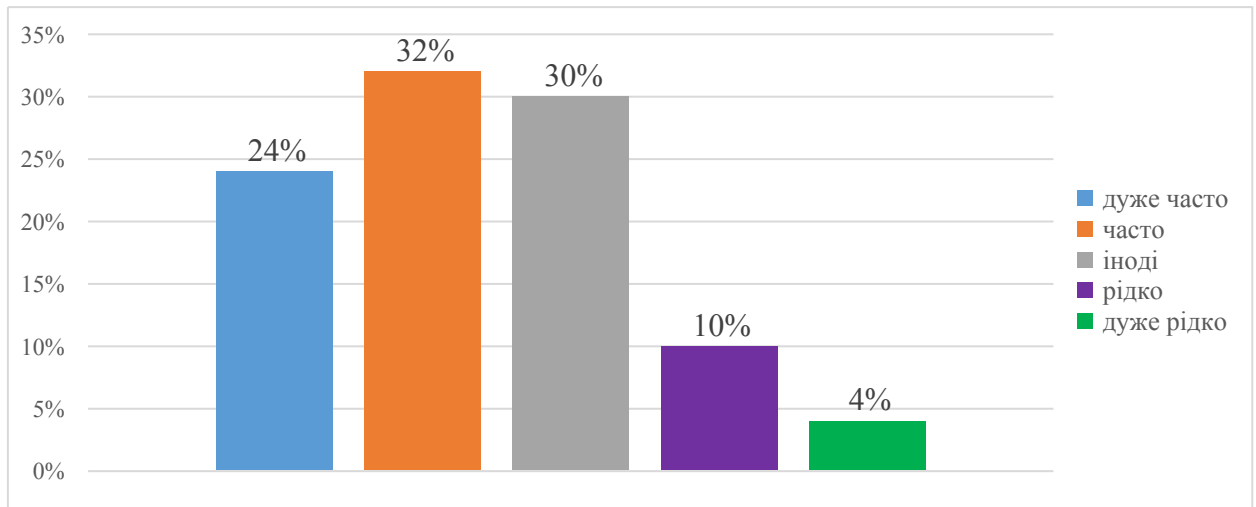


Рис. 2.5. Уважність при читанні завдань

Схожі тенденції простежуються і у відповідях на питання щодо складності запам'ятовування нової інформації (правил, віршів, дат) (питання №6). 28% учнів вважають, що їм стало «Так, значно важче», а 32% – «Скоріше важче». Лише 20% респондентів не відчули значних змін, а незначна кількість (12% та 8%) відзначили полегшення (рис. 2.6).

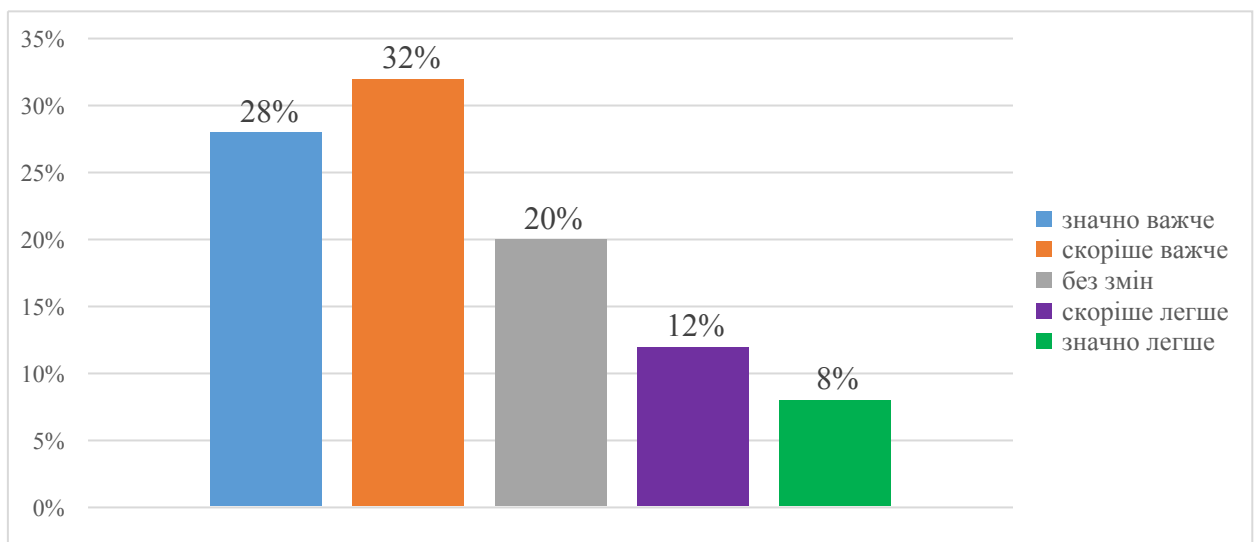


Рис. 2.6. Запам'ятовування нової інформації

Відчуття «зависання» думок та труднощі з концентрацією на конкретному об'єкті (питання №7) також є тривожним симптомом. 18% учнів відчувають це «Дуже часто», а 28% – «Часто». Варіант «Іноді» обрали 34%

опитаних. Лише 20% респондентів рідко або дуже рідко стикаються з таким станом (рис. 2.7).

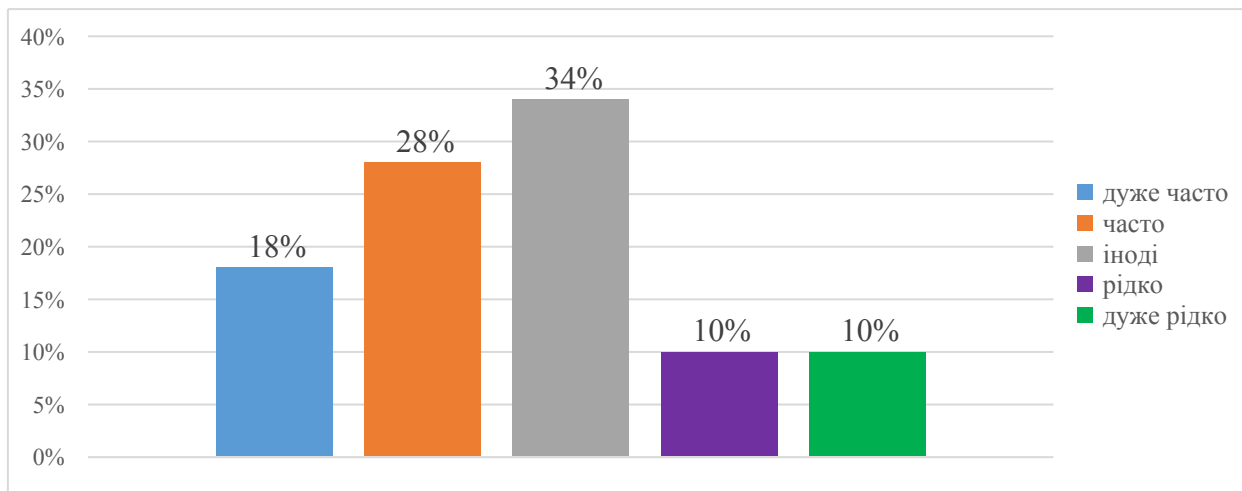


Рис. 2.7. Відчуття «зависання» думок та труднощі з концентрацією

Значний вплив тривоги та переживань на здатність концентруватися (питання №8) підтвердили більшість учнів. 30% обрали варіант «Впливає дуже сильно», а 40% – «Впливає досить сильно». Лише 22% вважають, що вплив є незначним, а незначна кількість (8%) майже не відчувають впливу (рис. 2.8).

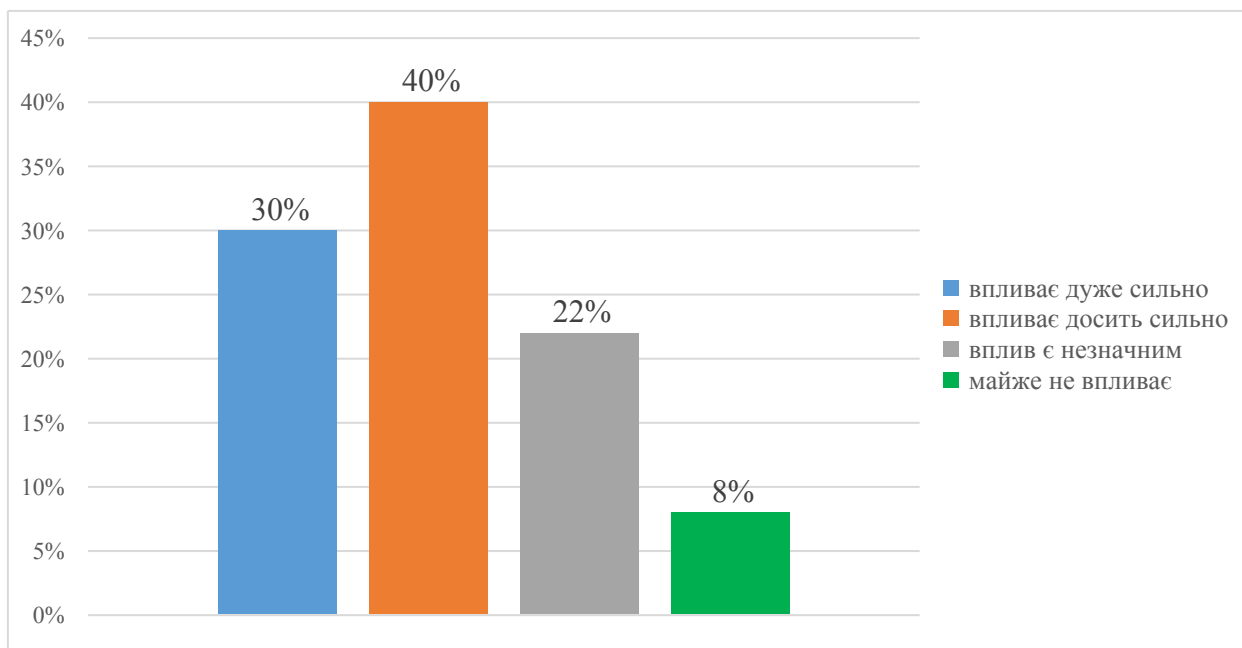


Рис. 2.8. Вплив тривоги та переживань на концентрацію

Щодо швидкості виконання завдань (питання №9), більшість учнів (32% – «Так, значно повільніше», 36% – «Скоріше повільніше») помітили її сповільнення. Лише 20% респондентів не відчули змін, а незначна кількість (12%) відзначили прискорення (рис. 2.9).

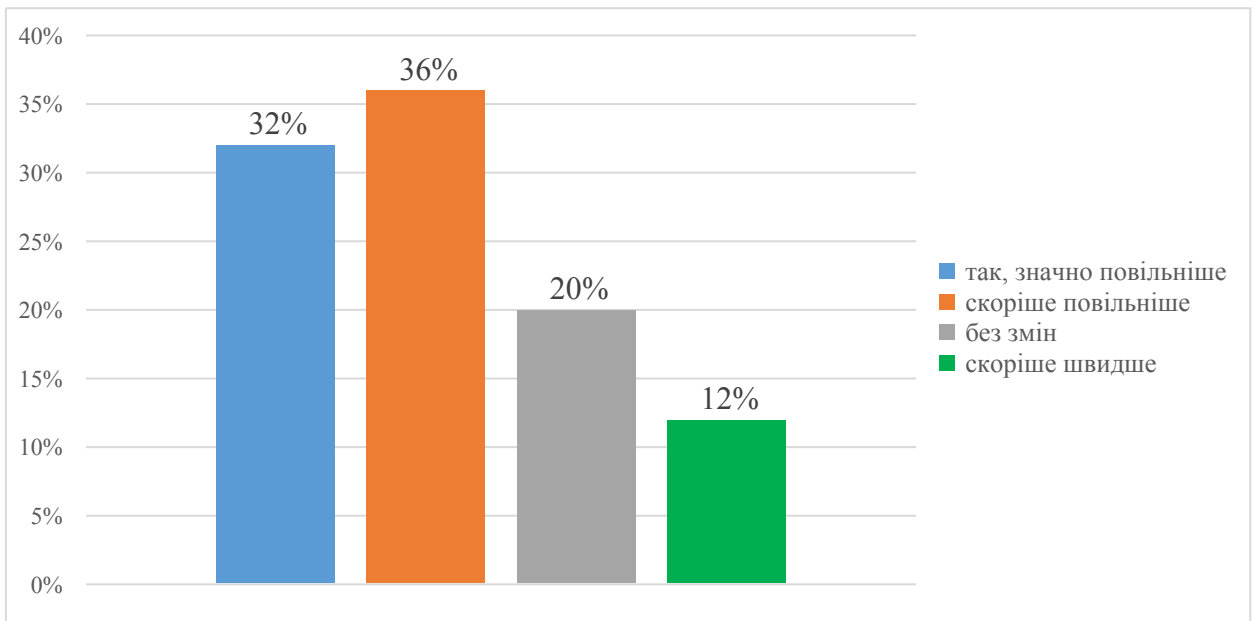


Рис. 2.9. Швидкість виконання завдань

Нарешті, труднощі з одночасним виконанням кількох завдань (питання №10) також є поширеною проблемою. 28% учнів вважають це «Дуже важко», а 34% – «Важко». Лише 22% відповіли, що це не дуже важко, а незначна кількість (16%) вважають це досить або дуже легким (рис. 2.10).

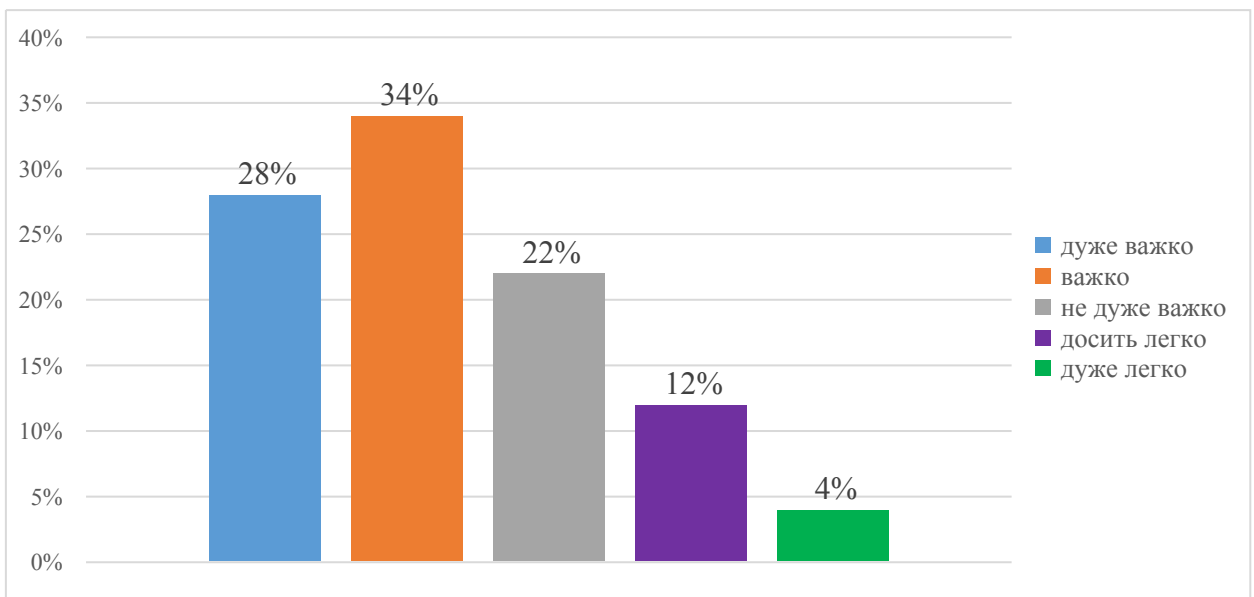


Рис. 2.10. Одночасне виконання кількох завдань

Узагальнюючи результати констатувального етапу дослідження за авторським опитувальником, можна констатувати наявність чіткої тенденції до погіршення низки важливих когнітивних функцій у значної частини учнів 5-6 класів в умовах воєнного стану. Спостерігаються труднощі з концентрацією уваги, підвищена втомлюваність, погіршення пам'яті,

ускладнення процесу мислення та розв'язання завдань, зниження уважності, труднощі із запам'ятовуванням нової інформації, відчуття «зависання» думок, негативний вплив тривоги та переживань на когнітивні процеси та сповільнення швидкості виконання завдань. Зафіксований рівень труднощів у ключових когнітивних сферах може негативно впливати на успішність навчання, загальний психічний стан та подальший розвиток учнів.

Продовжуючи аналіз особливостей когнітивних функцій учнів 5-6 класів в умовах воєнного стану, на констатувальному етапі дослідження було застосовано *субтест «Шифрування» зі шкали інтелекту Векслера* (Додаток Б). Середній показник правильно заповнених клітинок за відведений час у досліджуваній групі з 50 учнів склав 33.92 балів (сума всіх результатів = 1696, середнє значення = $1696/50 = 33.92$ балів).

Розподіл результатів виявив, що значна частина учнів демонструє показники, які можуть свідчити про певні труднощі у швидкості обробки візуальної інформації та психомоторній координації. Так, 38% респондентів показали низькі результати (≤ 28 балів), що вказує на значне уповільнення цих процесів. Ще 22% учнів продемонстрували результати на рівні нижче середнього (29 – 33 бали), що також може свідчити про наявні труднощі у виконанні завдань, які вимагають швидкого переключення уваги та зіставлення символів.

Найбільша частина респондентів (26%) показала середні результати (34 – 39 балів), і лише 14% учнів продемонстрували високі результати (≥ 40 балів), що може свідчити про їхню більшу когнітивну стійкість або індивідуальні особливості (рис. 2.11).

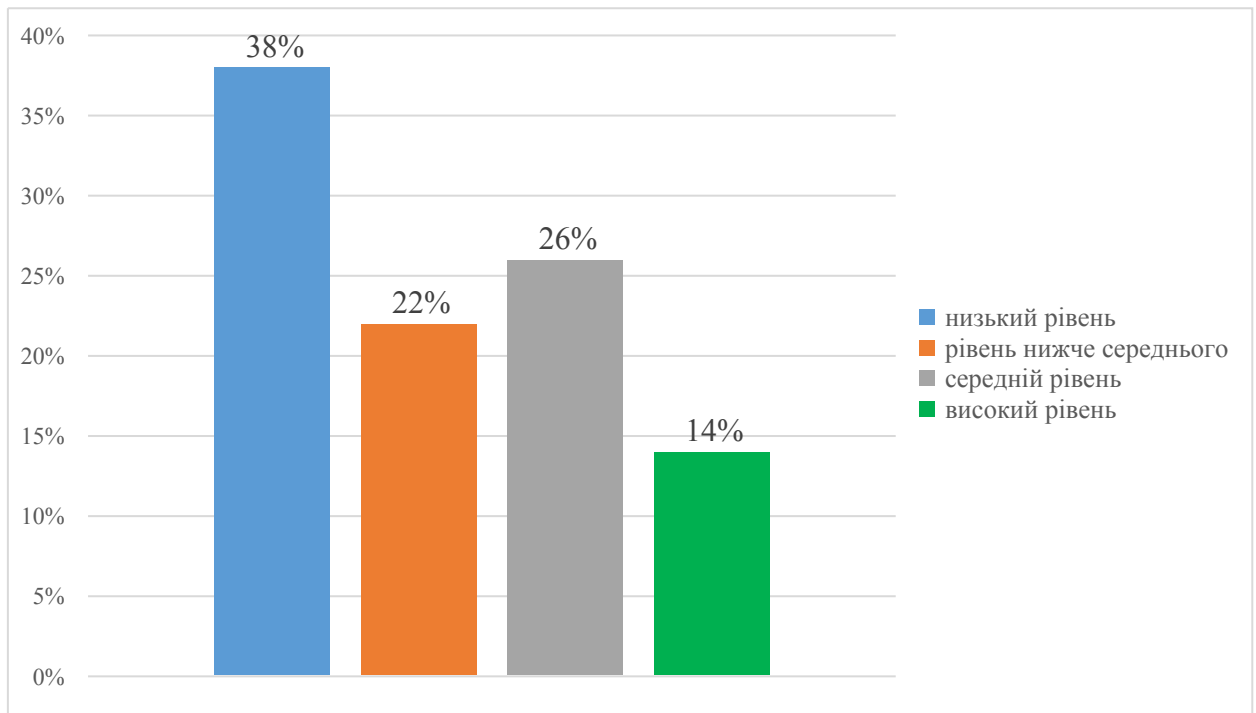


Рис. 2.11. Результати субтесту «Шифрування» зі шкали інтелекту Векслера

Порівняння отриманого середнього показника (33.92 балів) з орієнтовними віковими нормами для даної тесту (які зазвичай є вищими за умови відсутності значних стресових факторів) підтверджує наявність тенденції до зниження швидкості когнітивних процесів у досліджуваній групі. Це узгоджується з результатами авторського опитувальника, де значна кількість учнів вказувала на труднощі з концентрацією, підвищену втомлюваність та вплив тривоги.

Отже, аналіз результатів застосування тесту «Шифрування» виявив помітну неоднорідність у швидкості обробки візуальної інформації та психомоторній координації серед учнів. Значна частина респондентів продемонструвала показники, що є нижчими за очікувані, вказуючи на можливе уповільнення когнітивних процесів. Середні значення по групі засвідчили тенденцію до зниження ефективності виконання завдань, що потребують швидкого переключення уваги та зіставлення символів. Лише менша частина учнів показала високі результати, що може свідчити про індивідуальну стійкість до стресових факторів. Виявлені труднощі

узгоджуються з даними попереднього опитування щодо зниження концентрації та підвищеної втомлюваності.

Далі нами було застосовано *методику «Таблиці Шульте»* (Додаток В). Зведену таблицю результатів за цією методикою наведено в Додатку Д. Середній час виконання першої таблиці склав 59.86 секунд, а другої таблиці – 66.28 секунд. Середня кількість помилок при роботі з першою таблицею становила 2.08 помилок, а з другою – 3.02 помилок (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Виконання методики «Таблиці Шульте» на констатувальному етапі дослідження (середні значення)

Показник	Констатувальний етап
Середній час виконання 1 табл., сек.	59.86
Середній час виконання 2 табл., сек.	66.28
Середня кількість помилок 1 табл.	2.08
Середня кількість помилок 2 табл.	3.02

Джерело: побудовано автором на основі результатів дослідження

Аналіз отриманих даних виявив, що значна частина учнів демонструє показники, які можуть свідчити про певні порушення характеристик уваги. Так, 40% респондентів витратили на виконання першої таблиці понад 65 секунд, а 44% – понад 70 секунд на другу таблицю. Крім того, 42% учнів допустили більше двох помилок при роботі з першою таблицею, а 50% – більше трьох помилок при роботі з другою таблицею.

Порівнюючи отримані середні показники з орієнтовними віковими нормами виконання даної методики, які зазвичай є значно кращими у дітей даного віку за стабільних умов, можна констатувати наявність тенденції до зниження концентрації та швидкості переробки інформації у досліджуваній групі. Збільшення часу виконання та кількості помилок свідчить про зниження стійкості уваги, утруднення переключення між стимулами та

загальне ослаблення контролю уваги в умовах хронічного стресу, пов'язаного з воєнними подіями.

Отримані результати узгоджуються з даними, отриманими за авторським опитувальником та Тестом «Шифрування», де також було зафіксовано труднощі з концентрацією уваги та зниження швидкості когнітивних процесів у значної частини досліджуваних учнів.

Отже, аналіз результатів виконання «Таблиць Шульте» засвідчив наявність певних труднощів з увагою у значної частини респондентів. Середні показники часу виконання обох таблиць виявилися вищими за очікувані для даного віку, що може свідчити про зниження швидкості орієнтовно-пошукових рухів. Крім того, кількість допущених помилок також перевищувала норму, вказуючи на недостатню стійкість та концентрацію уваги. Особливо помітними були труднощі при роботі з другою таблицею, де середній час виконання та кількість помилок зросли. Ці тенденції узгоджуються з попередніми даними щодо зниження здатності до зосередження та підвищеної втомлюваності, отриманими за іншими методиками.

Далі з метою оцінки поточного рівня стресу у респондентів, було використано адаптований україномовний варіант Опитувальника Ч.Д. Спілбергера «Рівень стресу дитини» (Додаток Г). Відобразимо його результати в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Узагальнені результати за Опитувальником «Рівень стресу дитини»

Шкала опитувальника	Середнє значення	Кількість учнів з високим рівнем (%)
Ситуативна тривожність	38.5	38 (76%)
Актуальне самопочуття (рівень стресу)	22.1	42 (84%)

Джерело: створено автором на основі результатів дослідження

Отже, як бачимо з таблиці 2.2, середній бал за шкалою ситуативної тривожності у досліджуваній групі з 50 учнів склав 38.5, а середній бал за шкалою актуального самопочуття (стресу) досяг 22.1.

Аналіз розподілу індивідуальних показників виявив, що значна більшість учнів характеризується підвищеним рівнем психоемоційного напруження. Так, високі показники ситуативної тривожності, що свідчать про інтенсивне переживання хвилювання та напруги, були зафіксовані у 76% респондентів. Ще більш показовими виявилися результати за шкалою актуального самопочуття (стресу), де високі бали, що відображають відчуття роздратування, втоми та емоційного дискомфорту, продемонстрували 84% учнів.

Отримані середні значення та високий відсоток учнів з підвищеними рівнями стресу та тривожності чітко вказують на значний психологічний вплив воєнних подій на емоційний стан досліджуваних школярів. Такий високий рівень стресу може мати безпосередній негативний вплив на їхні когнітивні функції, ускладнюючи процеси уваги, пам'яті та мислення, що узгоджується з результатами попередніх методик.

Отже, аналіз відповідей учнів за опитувальником виявив загалом високий рівень стресових переживань серед респондентів. Середні показники як ситуативної тривожності, так і актуального самопочуття значно перевищували ймовірні норми. Більшість школярів продемонстрували інтенсивне відчуття напруження, хвилювання та емоційного дискомфорту. Значна частина респондентів також вказала на наявність нав'язливих негативних думок та відчуття розгубленості. Отримані дані чітко свідчать про значний психологічний вплив воєнних реалій на емоційний стан дітей. Виявлений високий рівень стресу може бути суттєвим фактором, що негативно впливає на їхні когнітивні процеси. Тому емоційний фон респондентів потребує особливої уваги та корекційних заходів.

Таким чином, проведене дослідження чітко показало: війна відчутно вдарила по когнітивних здібностях школярів 5-6 класів. Дітям стало важче

концентруватися, вони швидше втомлюються від навчання, гірше запам'ятовують нове, складніше розмірковують і частіше неуважні. Їхні думки ніби «зависають», а тривога заважає зосередитися. Навіть швидкість виконання завдань сповільнилася. Тести підтвердили ці спостереження. Учні гірше справлялися із завданнями на швидкість реакції та переключення уваги, а також показали знижену стійкість уваги. При цьому значна частина дітей переживає сильний стрес і тривогу, що безпосередньо впливає на їхні розумові процеси. Ці результати нагально вказують на необхідність у розробці та впровадженні програми розвитку когнітивних функцій, яка б враховувала специфіку пережитого стресу та сприяла відновленню і оптимізації їхніх пізнавальних процесів.

Висновки до другого розділу

За підсумками проведеного в межах другого розділу дослідження, варто зазначити наступне.

Емпіричне дослідження, проведене на базі Ліцею імені Володимира Жеребного в м. Рудки Рудківської міської ради Самбірського району Львівської області, було зосереджене на вивченні когнітивних особливостей учнів середнього шкільного віку (10-12 років) в умовах воєнного стану. Вибір цієї локації обумовлений її відносною психологічною стабільністю, що дозволило дослідити загальний вплив війни, мінімізуючи наслідки гострих травматичних переживань. У дослідженні взяли участь 50 учнів. Для всебічного аналізу когнітивних процесів було застосовано комплекс стандартизованих методик, доповнений авторським опитувальником. Серед інструментарію були: опитувальник для оцінки впливу війни на когнітивні функції дітей шкільного віку, тест «Шифрування» для вимірювання швидкості обробки інформації, таблиці Шульте для дослідження уваги та опитувальник для визначення рівня стресу. Процедура була конфіденційною та індивідуальною, дані підлягали статистичному аналізу з дотриманням етичних норм. Наукова обґрунтованість забезпечувалася низкою принципів, що

дозволило отримати комплексне розуміння когнітивної сфери дітей в умовах війни на прикладі учнів обраного навчального закладу.

Проведене дослідження чітко показало: війна відчутно вдарила по когнітивних здібностях школярів 5-6 класів. Дітям стало важче концентруватися, вони швидше втомлюються від навчання, гірше запам'ятовують нове, складніше розмірковують і частіше неуважні. Їхні думки ніби «зависають», а тривога заважає зосередитися. Навіть швидкість виконання завдань сповільнилася. Тести підтвердили ці спостереження. Учні гірше справилися із завданнями на швидкість реакції та переключення уваги, а також показали знижену стійкість уваги. При цьому значна частина дітей переживає сильний стрес і тривогу, що безпосередньо впливає на їхні розумові процеси. Ці результати нагально вказують на необхідність у розробці та впровадженні програми розвитку когнітивних функцій, яка б враховувала специфіку пережитого стресу та сприяла відновленню і оптимізації їхніх пізнавальних процесів. Така програма має бути спрямована на покращення уваги, пам'яті, мислення, зниження рівня тривожності та формування стійких стратегій подолання труднощів, з якими діти стикаються в складних умовах триваючої війни.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Розробка та реалізація програми розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану

Розробка даної програми розвитку когнітивних функцій для учнів 5-6 класів в умовах воєнного стану стала безпосереднім наслідком ретельного аналізу результатів констатувального етапу нашого дослідження. Отримані дані чітко засвідчили наявність вираженої тенденції до погіршення низки ключових когнітивних процесів у значній частини респондентів.

Саме об'єктивно зафіксовані труднощі у функціонуванні когнітивної сфери та високий рівень психоемоційного напруження у дітей шкільного віку, які переживають наслідки воєнних дій, і стали головною підставою для розробки та впровадження авторської програми *«Крок до пізнання»* (формульальний етап). Метою цієї програми була цілеспрямована підтримка та відновлення порушених когнітивних функцій, а також сприяння зниженню рівня тривожності через використання доступних, цікавих та практично орієнтованих методів.

Мета програми: Сприяти комплексному відновленню та розвитку ключових когнітивних функцій (уваги, різних видів пам'яті, логічного та критичного мислення, швидкості реакції, сенсомоторної координації), а також зниженню рівня тривожності та покращенню емоційної регуляції у дітей шкільного віку, які переживають наслідки воєнних дій.

Цільова аудиторія: Учні 5-6 класів (10-12 років), які зазнали впливу стресових факторів, пов'язаних з воєнним станом.

Тривалість програми: Заняття проводились 2 рази на тиждень тривалістю 40-45 хвилин протягом 2 місяців. Важливою була гнучкість у розкладі та можливість адаптації тривалості окремих блоків залежно від динаміки групи та індивідуальних потреб учнів.

Основні принципи програми:

- Нейропсихологічний підхід (врахування особливостей розвитку мозкових структур та їхньої ролі у когнітивних процесах) [42].
- Сенсорна інтеграція (залучення різних сенсорних каналів для стимуляції когнітивних функцій) [45].
- Мнемотехніки та стратегії навчання (навчання ефективних прийомів запам'ятовування та організації інформації) [47].
- Елементи арт-терапії та ігротерапії (використання творчих та ігрових методів для зниження емоційної напруги та стимуляції когнітивних процесів) [52].
- Розвиток метакогнітивних навичок (заохочення дітей до усвідомлення власних когнітивних процесів та самоконтролю) [58].
- Співпраця з батьками (залучення дорослих до підтримки когнітивного розвитку дитини в домашніх умовах).

Основні напрямки та види діяльності:

1. Розвиток уваги та концентрації:
 - «Таблиці Шульте з ускладненням»: Робота з таблицями різного розміру та кольору, з додатковими завданнями на переключення уваги [34].
 - «Коректурна проба з різними стимулами»: Викреслювання заданих літер або символів у тексті з різними відволікаючими елементами [56].
 - «Зоровий пошук образів»: Пошук прихованих предметів на складних малюнках або серед великої кількості схожих об'єктів.
 - «Слухові диктанти з перешкодами»: Запис слів або коротких речень на фоні негучних відволікаючих звуків.
 - «Вправи на статичну та динамічну увагу»: Утримання уваги на одному об'єкті протягом певного часу (статична увага) та швидке переключення між різними об'єктами (динамічна увага) [56].
2. Покращення пам'яті (різних видів):
 - «Метод піктограм»: Замальовування ключових слів або фраз для кращого запам'ятовування інформації [47].

– «Створення історій за опорними словами»: Запам'ятовування набору слів шляхом складання з них зв'язної історії [49].

– «Розвиток образної пам'яті»: Запам'ятовування деталей малюнків або предметів з подальшим їхнім описом.

– «Слухо-мовленнєва пам'ять»: Запам'ятовування та відтворення усних інструкцій, віршів, коротких текстів.

– «Просторова пам'ять»: Завдання на запам'ятовування розташування предметів на столі або на малюнку.

3. Розвиток мислення та логіки (критичного та творчого):

– «Логічні ланцюжки та висновки»: Розв'язання завдань на встановлення причинно-наслідкових зв'язків та побудову логічних умовиводів [49].

– «Аналіз ситуацій та прийняття рішень»: Обговорення проблемних ситуацій та пошук різних варіантів їхнього розв'язання.

– «Генерація ідей (брейн стормінг)»: Колективне генерування якомога більшої кількості ідей на задану тему.

– «Творчі завдання з нестандартними матеріалами»: Створення композицій, малюнків або поробок з незвичайних предметів, що стимулює уяву.

– «Дебати на прості теми»: Обговорення різних точок зору на певне питання з аргументацією своєї позиції.

4. Підвищення швидкості реакції та сенсомоторної координації:

– «Реакція на колір та звук»: Швидке реагування певними рухами на візуальні або слухові сигнали.

– «Ігри з м'ячем різної складності»: Перекидання, ловіння, влучання в ціль з поступовим ускладненням завдань.

– «Графічні диктанти»: Малювання фігур або візерунків під диктовку з акцентом на точності та швидкості виконання.

– «Лабіринти різної складності»: Проходження лабіринтів різного рівня заплутаності.

– «Пальчикова гімнастика та кінезіологічні вправи»: Вправи, спрямовані на розвиток дрібної моторики та міжпівкульних зв'язків [3].

5. Зниження тривожності та емоційна регуляція (інтегруються в кожне заняття):

– «Вправи на усвідомлене дихання»: Навчання різних технік глибокого та ритмічного дихання для зняття напруги.

– «Візуалізації та керовані образи»: Створення в уяві спокійних та безпечних місць.

– «Техніки самозаспокоєння»: Навчання простих прийомів для керування власними емоціями (наприклад, рахунок до десяти, стискання та розтискання кулаків).

– «Рольові ігри на розігрування емоційних ситуацій»: Моделювання різних ситуацій та пошук конструктивних способів реагування.

– «Ведення щоденника емоцій»: Заохочення дітей до фіксації своїх емоційних станів та їхнього аналізу (за бажанням).

Очікувані результати:

– Значне покращення показників стійкості, концентрації та розподілу уваги.

– Покращення короткочасної, довготривалої, зорової, слухової та просторової пам'яті.

– Розвиток логічного, критичного та творчого мислення, уміння аналізувати та робити висновки.

– Підвищення швидкості реакції та покращення сенсомоторної координації.

– Зниження рівня тривожності, покращення емоційної регуляції та загального психологічного стану.

– Формування ефективних стратегій навчання та запам'ятовування інформації.

– Підвищення самооцінки та впевненості у власних когнітивних можливостях.

В Додатку Е наведено фрагменти деяких з проведених занять з програми розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану. Ці фрагменти дають уявлення про те, як можна реалізувати різні аспекти програми на практиці, зберігаючи елементи гри, залученості та позитивної взаємодії.

Отже, за результатами впровадження програми розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану у досліджуваній групі учнів 5-6 класів було зафіксовано позитивну динаміку в показниках основних когнітивних функцій. Спостереження та попередній аналіз виконання запропонованих вправ свідчать про тенденцію до покращення концентрації уваги, обсягу та оперативності пам'яті, а також швидкості реакції. Учні демонстрували зростання залученості до завдань, що опосередковано може вказувати на зниження рівня тривожності, проте цей аспект потребує подальшої інструментальної перевірки. Застосування ігрових та інтерактивних методик сприяло підтриманню мотивації та активній участі дітей протягом занять. Отримані первинні дані дають підстави стверджувати про потенційну ефективність розробленої програми у контексті підтримки когнітивного розвитку школярів в умовах воєнного стану. Наступним етапом дослідження передбачається проведення контрольного етапу емпіричного дослідження з використанням стандартизованих методик для оцінки ступеня впливу програми на когнітивні функції та емоційний стан учнів. Результати контрольного етапу дозволять зробити остаточні висновки щодо ефективності впровадженої програми та визначити перспективи її подальшого використання.

3.2. Перевірка ефективності програми розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану

Після впровадження програми розвитку когнітивних функцій, спрямованої на оптимізацію пізнавальних процесів учнів 5-6 класів в умовах воєнного стану, було проведено контрольний етап емпіричного дослідження

з використанням аналогічного методичного інструментарію. Метою контрольного етапу стало виявлення динаміки когнітивних показників та оцінка ефективності розробленої програми.

Спершу відобразимо результати опитування за *авторським опитувальником «Особливості когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану»* на контрольному етапі.

Відтак, аналіз відповідей 50 респондентів на питання авторського опитувальника виявив чітку позитивну динаміку у сприйнятті власних когнітивних функцій після впровадження програми розвитку. Розглянемо детальніше зміни, що відбулися за кожним з аспектів:

Зосередженість на навчанні: На констатувальному етапі переважна більшість учнів (62%) відчували значні або скоріше значні труднощі з концентрацією уваги під час навчання. Після впровадження програми ця частка суттєво зменшилася до 30%, що свідчить про покращення здатності до зосередження (рис. 3.1).

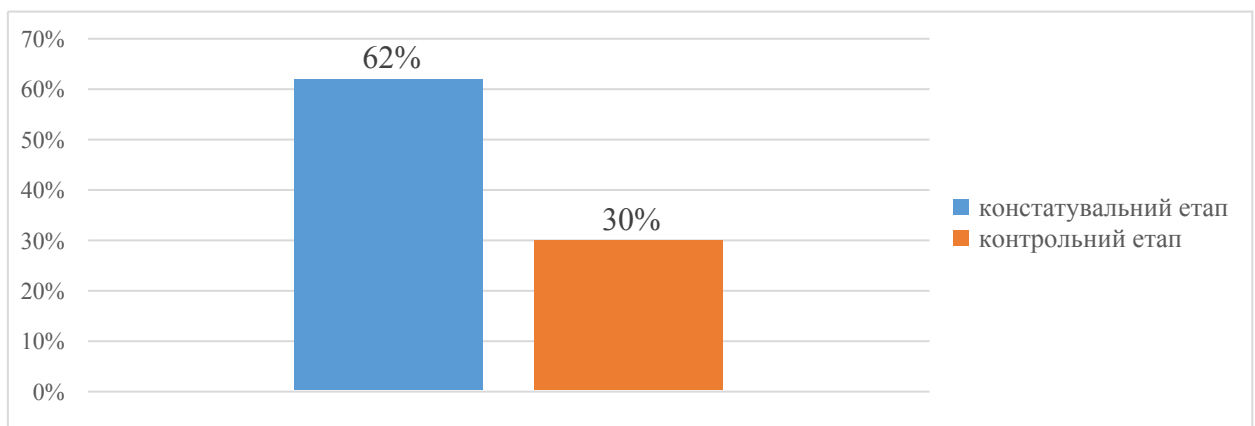


Рис. 3.1. Значні або скоріше значні труднощі з концентрацією уваги під час навчання (порівняння відповідей на констатувальному та на контрольному етапі)

Втомлюваність під час виконання домашніх завдань: До впровадження програми майже дві третини учнів (64%) швидко або дуже швидко втомлювалися, виконуючи домашні завдання. На контрольному етапі кількість таких учнів скоротилася більш ніж удвічі, склавши лише 26%. Це вказує на зростання витривалості та зниження рівня втомлюваності (рис. 3.2).

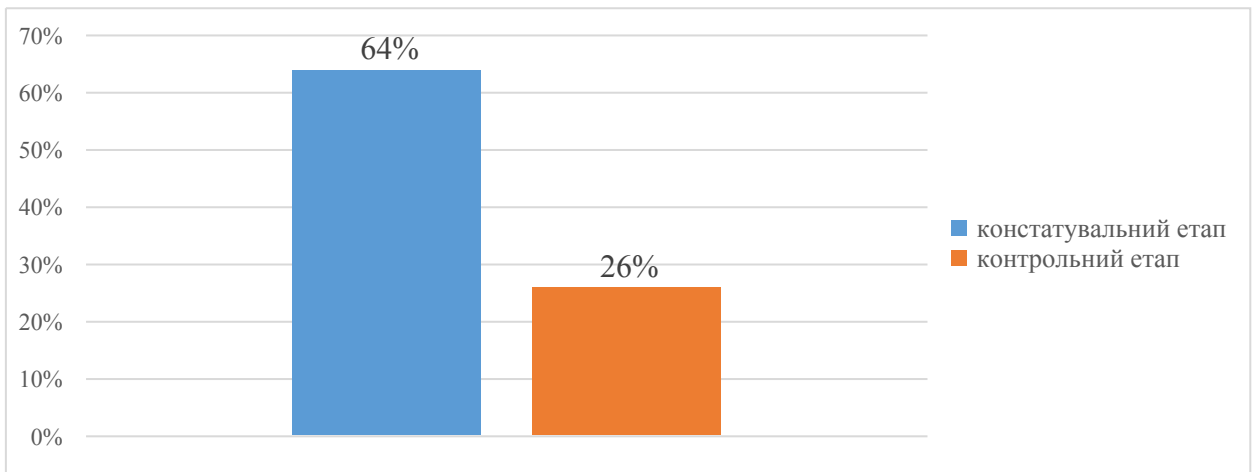


Рис. 3.2. Швидка або дуже швидка втома під час виконання домашнього завдання (порівняння відповідей на констатувальному та на контрольному етапі)

Пригадування нещодавно вивченого матеріалу: Більше половини опитаних (52%) на початку дослідження часто або дуже часто відчували труднощі з відтворенням нової інформації. Після проходження програми розвитку когнітивних функцій ця проблема стала значно менш актуальною, адже лише 22% учнів відзначали подібні складнощі (рис. 3.3).

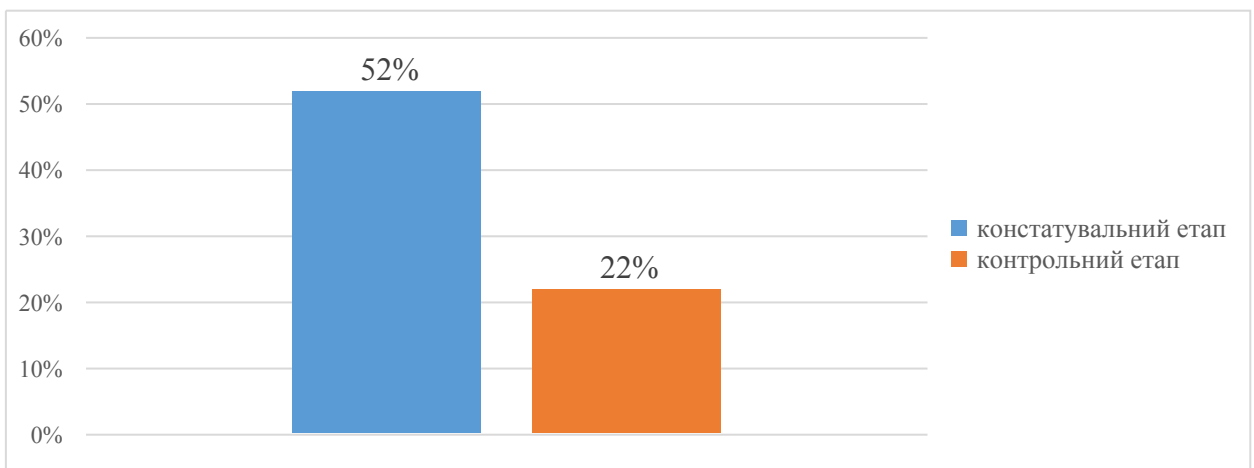


Рис. 3.3. Часті або дуже часті труднощі з відтворенням нової інформації (порівняння відповідей на констатувальному та на контрольному етапі)

Розмірковування та розв'язання складних завдань: На констатувальному етапі 56% учнів вважали, що розмірковувати та розв'язувати складні завдання їм стало значно або скоріше значно складніше. На контрольному етапі цей показник знизився до 26%, що свідчить про полегшення розумової діяльності (рис. 3.4).

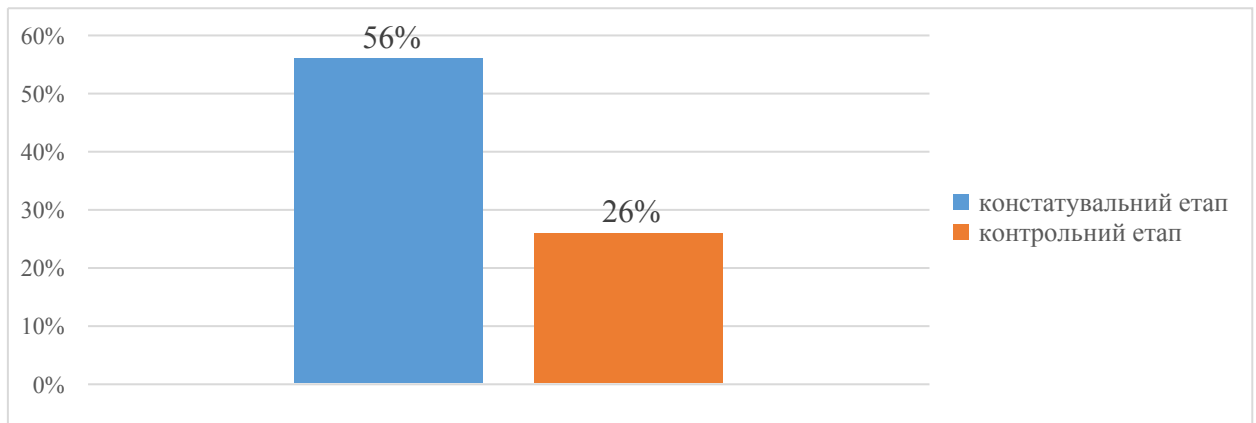


Рис. 3.4. Стало значно або скоріше значно складніше розмірковувати та розв'язувати складні завдання (порівняння відповідей на констатувальному та на контрольному етапі)

Уважність при читанні завдань: Проблема неуважного читання завдань та запитань була досить поширеною на початку дослідження (56% учнів читали неуважно часто або дуже часто). Після впровадження програми кількість таких учнів зменшилася до 26%, що вказує на покращення здатності до концентрації на текстовій інформації (рис. 3.5).

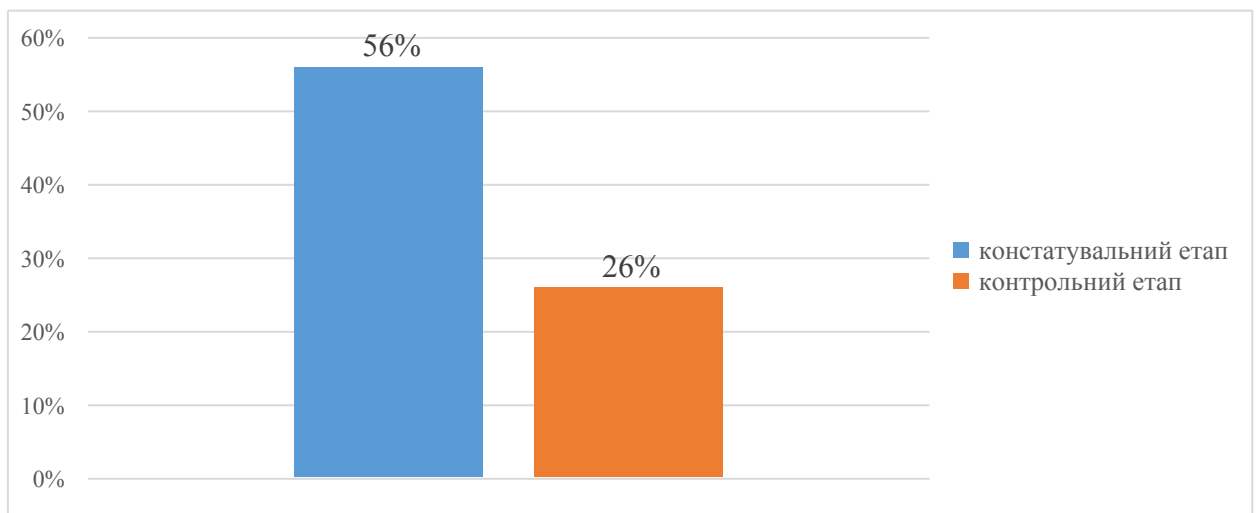


Рис. 3.5. Часто або дуже часто неуважно читають (порівняння відповідей на констатувальному та на контрольному етапі)

Запам'ятовування нової інформації: Труднощі із запам'ятовуванням правил, віршів, дат відчували 60% учнів на констатувальному етапі. На контрольному етапі кількість учнів, які відзначають значні або скоріше значні труднощі, знизилася до 26%, що свідчить про покращення процесів запам'ятовування (рис. 3.6).

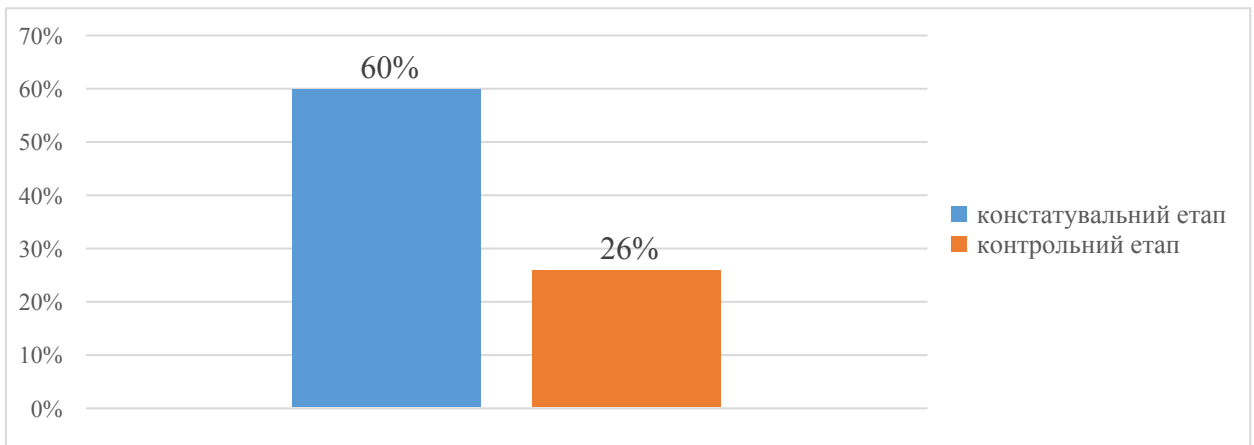


Рис. 3.6. Труднощі із запам'ятовуванням правил, віршів, дат (порівняння відповідей на констатувальному та на контрольному етапі)

Відчуття «зависання» думок та труднощі з концентрацією: Майже половина учнів (46%) на початку дослідження часто або дуже часто стикалися з відчуттям «зависання» думок та труднощами у концентрації. Після впровадження програми цей показник знизився до 20%, що вказує на покращення ментальної стабільності (рис. 3.7).

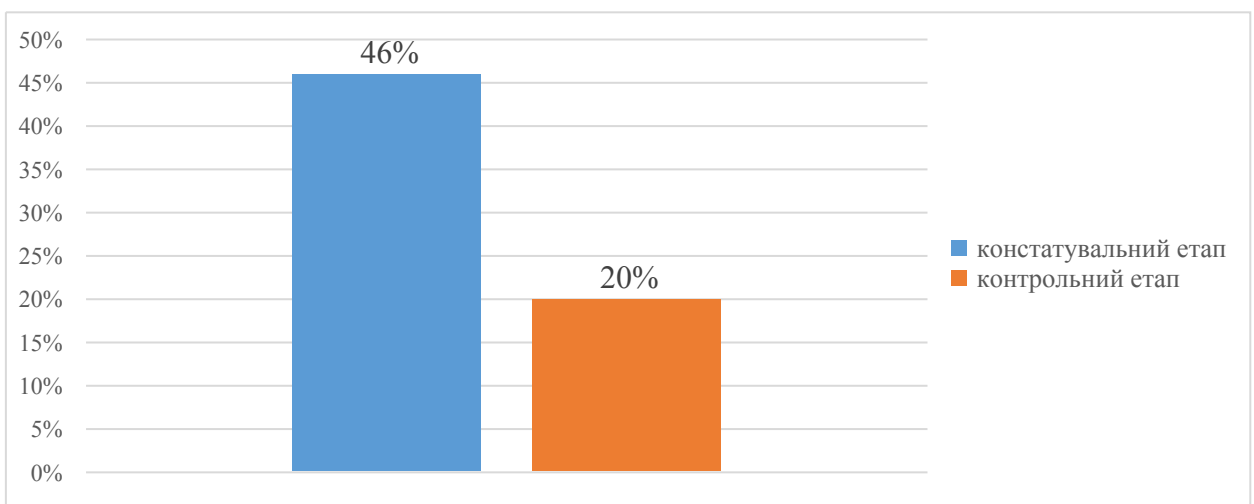


Рис. 3.7. Часто або дуже часто стикалися з відчуттям «зависання» думок та труднощами у концентрації (порівняння відповідей на констатувальному та на контрольному етапі)

Вплив тривоги та переживань на концентрацію: На констатувальному етапі 70% учнів відзначали сильний або досить сильний вплив тривоги та переживань на їхню здатність зосереджуватися. На контрольному етапі цей показник значно зменшився до 36%, що свідчить про зниження рівня тривожності та її впливу на когнітивні процеси (рис. 3.8).

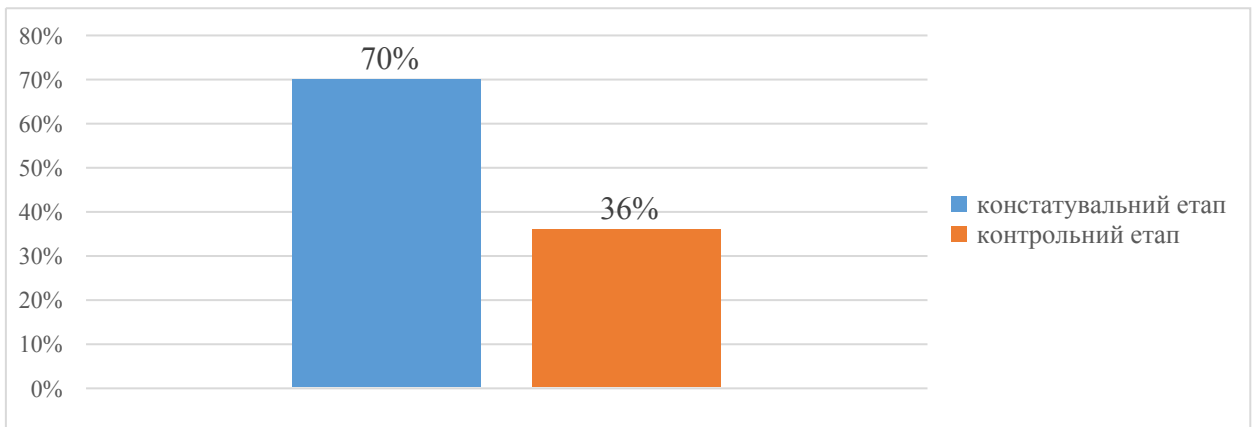


Рис. 3.8. Відзначили сильний або досить сильний вплив тривоги та переживань на здатність зосереджуватися (порівняння відповідей на констатувальному та на контрольному етапі)

Швидкість виконання завдань: Більшість учнів (68%) на початку дослідження помітили сповільнення швидкості виконання навчальних завдань. Після впровадження програми кількість учнів, які відзначають значне або скоріше значне сповільнення, зменшилася до 32%, що вказує на відновлення темпу діяльності (рис. 3.9).

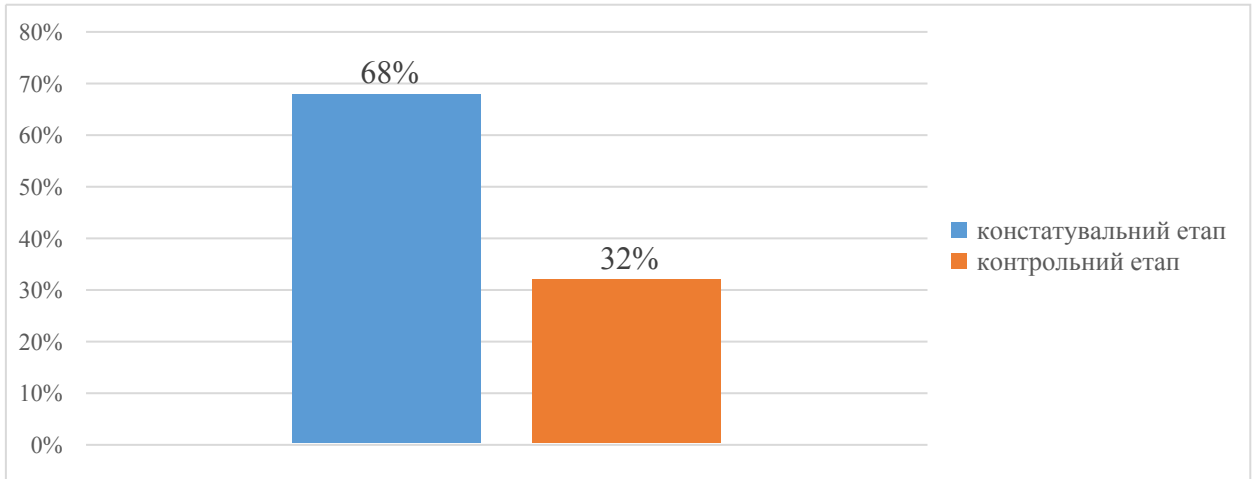


Рис. 3.9. Помітили значне або скоріше значне сповільнення швидкості виконання навчальних завдань (порівняння відповідей на констатувальному та на контрольному етапі)

Одночасне виконання кількох завдань: Труднощі з одночасним виконанням кількох завдань відчували 62% учнів на констатувальному етапі. На контрольному етапі цей показник знизився до 32%, що свідчить про покращення здатності до розподілу уваги та багатозадачності (рис. 3.10).

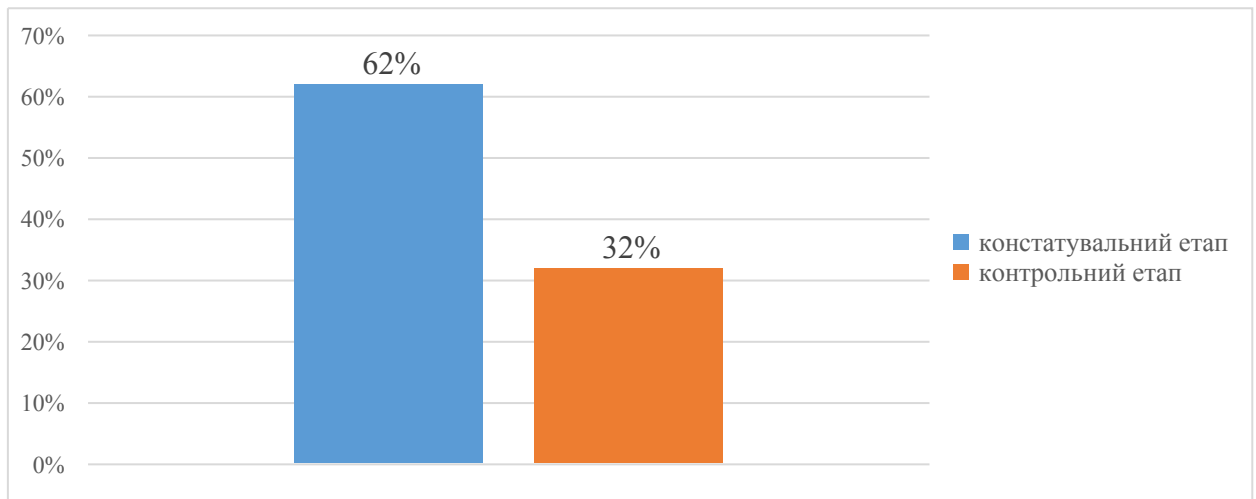


Рис. 3.10. Відчували труднощі з одночасним виконанням кількох завдань (порівняння відповідей на констатувальному та на контрольному етапі)

Отже, загалом, порівняльний аналіз результатів опитування демонструє суттєве покращення суб'єктивної оцінки учнями стану своїх когнітивних функцій після впровадження програми розвитку. Спостерігається позитивна динаміка у здатності до концентрації уваги, зниженні рівня втомлюваності, покращенні пам'яті, полегшенні процесів мислення та розв'язання завдань, підвищенні уважності, полегшенні запам'ятовування нової інформації, зменшенні відчуття «зависання» думок та впливу тривоги, а також у прискоренні темпу виконання завдань. Означена позитивна динаміка за всіма досліджуваними аспектами підтверджує ефективність розроблених заходів.

Далі відобразимо результати виконання *субтесту «Шифрування» шкали інтелекту Векслера* на контрольному етапі.

Відтак, на контрольному етапі дослідження середній показник правильно заповнених клітинок за субтестом «Шифрування» у досліджуваній групі з 50 учнів значно зріс і склав 41.58 балів (сума всіх результатів = 2079, середнє значення = $2079/50 = 41.58$ балів).

Таблиця 3.1

Порівняльний аналіз результатів субтесту «Шифрування» на констатувальному та контрольному етапах дослідження (у %)

Рівень результатів	Констатувальний етап	Контрольний етап	Динаміка
Низький	38%	4%	Значне зниження

(≤ 28 балів)			
Нижче середнього (29 – 33 бали)	22%	12%	Помірне зниження
Середній (34 – 39 балів)	26%	30%	Незначне підвищення
Високий (≥ 40 балів)	14%	54%	Значне підвищення

Джерело: побудовано автором на основі результатів дослідження

Відобразимо це на рис. 3.11.

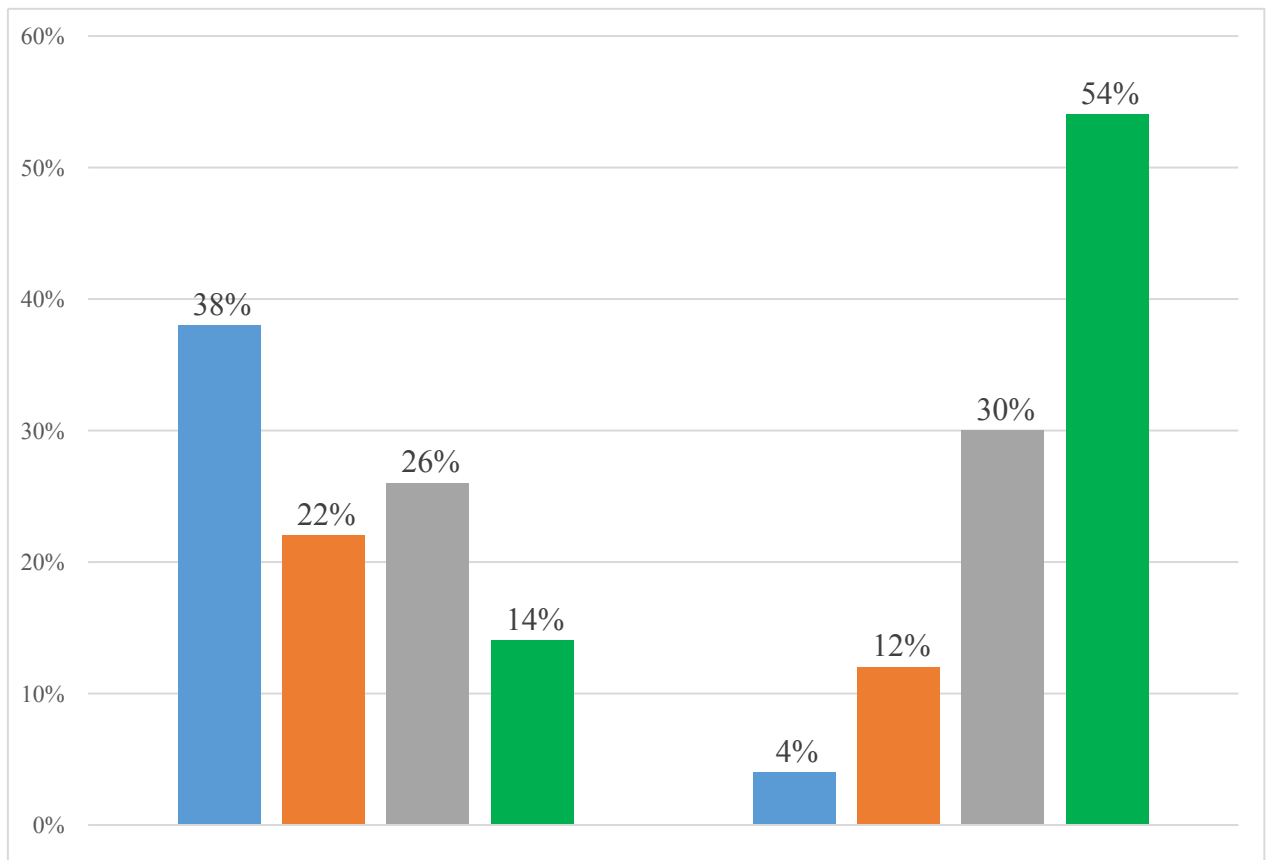


Рис. 3.11. Порівняння результатів субтесту «Шифрування» зі шкали інтелекту Векслера на констатувальному та на контрольному етапі

Отже, порівняння результатів виконання субтесту «Шифрування» на контрольному етапі з даними констатувального етапу демонструє значне покращення швидкості обробки візуальної інформації та психомоторної координації. Кількість учнів з низькими та нижче середнього результатами суттєво зменшилася (з 38% до 4% та з 22% до 12% відповідно). Водночас, значно зросла частка учнів, які показали високі результати (з 14% до 54%), що

свідчить про покращення їхньої когнітивної гнучкості та швидкості реакції. Середній показник по групі також значно збільшився (з 33.92 до 41.58 балів), наблизившись до очікуваних вікових норм.

Далі відобразимо результати виконання *методики «Таблиці Шульте»* на контрольному етапі.

Відтак, на контрольному етапі дослідження середній час виконання першої таблиці Шульте значно скоротився і склав 45.12 секунд, а другої таблиці – 50.78 секунд. Середня кількість помилок також зменшилася: для першої таблиці до 0.84 помилок, а для другої – до 1.56 помилок.

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз результатів виконання методики «Таблиці Шульте» на констатувальному та контрольному етапах дослідження (середні значення)

Показник	Констатувальний етап	Контрольний етап	Динаміка
Середній час виконання 1 табл., сек.	59.86	45.12	Значне зменшення
Середній час виконання 2 табл., сек.	66.28	50.78	Значне зменшення
Середня кількість помилок 1 табл.	2.08	0.84	Значне зменшення
Середня кількість помилок 2 табл.	3.02	1.56	Значне зменшення

Джерело: побудовано автором на основі результатів дослідження

Отже, порівняльний аналіз результатів виконання «Таблиць Шульте» на контрольному етапі засвідчив значне покращення показників уваги. Середній час виконання обох таблиць суттєво зменшився, що свідчить про підвищення швидкості орієнтовно-пошукових рухів та покращення концентрації уваги. Крім того, кількість допущених помилок також значно знизилася, вказуючи на підвищення стійкості та вибірковості уваги у респондентів. Позитивна

динаміка спостерігається як при роботі з першою, так і з другою таблицею, що відображає загальне покращення контролю уваги в учнів.

Далі відобразимо результати *Опитувальника Ч.Д. Спілбергера «Рівень стресу дитини»* на контрольному етапі (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Порівняння результатів за Опитувальником «Рівень стресу дитини» на констатувальному та на контрольному етапі

Шкала опитувальника	Середнє значення		Кількість учнів з високим рівнем (%)	
	констатув. етап	контрол. етап	констатув. етап	контрол. етап
Ситуативна тривожність	38.5	29.3	38 (76%)	18 (36%)
Актуальне самопочуття (рівень стресу)	22.1	15.8	42 (84%)	12 (24%)

Джерело: створено автором на основі результатів дослідження

Отже, порівняно з констатувальним етапом, на контрольному етапі спостерігається значне зниження середніх балів за обома шкалами опитувальника. Середній бал за шкалою ситуативної тривожності знизився з 38.5 до 29.3, а середній бал за шкалою актуального самопочуття (стресу) зменшився з 22.1 до 15.8.

Крім того, значно зменшилася кількість учнів з високими показниками психоемоційного напруження. Кількість респондентів з високим рівнем ситуативної тривожності знизилася з 76% до 36%, а кількість учнів з високим рівнем актуального самопочуття (стресу) зменшилася з 84% до 24%.

Отримані результати свідчать про значне зниження рівня стресових переживань у респондентів після впровадження програми розвитку когнітивних функцій. Зменшення показників тривожності та покращення емоційного самопочуття може мати позитивний вплив на їхні когнітивні процеси та загальний психічний стан.

Таким чином, узагальнюючи результати контрольного етапу емпіричного дослідження та порівнюючи їх з даними констатувального етапу,

можна зробити висновок про високу ефективність розробленої програми розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану. Спостерігається чітка позитивна динаміка за всіма досліджуваними когнітивними параметрами:

- значно покращилася концентрація уваги за суб'єктивною оцінкою учнів та за результатами виконання «Таблиць Шульте»;
- знизився рівень втомлюваності під час навчальної діяльності за даними опитування;
- покращилися показники пам'яті та запам'ятовування нової інформації за суб'єктивною оцінкою учнів;
- полегшилися процеси мислення та розв'язання складних завдань за даними опитування;
- підвищилася уважність при читанні завдань за суб'єктивною оцінкою учнів;
- зменшилося відчуття «зависання» думок та покращилася здатність до концентрації на конкретному об'єкті за даними опитування;
- знизився негативний вплив тривоги та переживань на когнітивні процеси за суб'єктивною оцінкою учнів;
- збільшилася швидкість виконання завдань за суб'єктивною оцінкою учнів та за результатами субтесту «Шифрування»;
- покращилася здатність до одночасного виконання кількох завдань за суб'єктивною оцінкою учнів;
- значно покращилися показники швидкості обробки візуальної інформації та психомоторної координації за результатами субтесту «Шифрування»;
- підвищилася стійкість та вибірковість уваги, а також швидкість орієнтовно-пошукових рухів за результатами виконання «Таблиць Шульте»;
- суттєво знизився рівень ситуативної тривожності та актуального стресу за результатами Опитувальника Ч.Д. Спілбергера «Рівень стресу дитини».

Отримані результати контрольного етапу емпіричного дослідження переконливо свідчать про позитивний вплив розробленої програми розвитку когнітивних функцій на пізнавальні процеси та емоційний стан учнів 5-6 класів в умовах воєнного стану. Впровадження програми сприяло не лише покращенню окремих когнітивних функцій, але й загальному зниженню психоемоційного напруження, що є важливим фактором для успішного навчання та психологічного благополуччя дітей в умовах триваючої повномасштабної війни в нашій державі.

Висновки до третього розділу

Підсумовуючи проведене в третьому розділі дослідження, слід зазначити, що за результатами впровадження програми розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану у досліджуваній групі учнів 5-6 класів було зафіксовано позитивну динаміку в показниках основних когнітивних функцій. Спостереження та попередній аналіз виконання запропонованих вправ свідчать про тенденцію до покращення концентрації уваги, обсягу та оперативності пам'яті, а також швидкості реакції. Учні демонстрували зростання залученості до завдань, що опосередковано може вказувати на зниження рівня тривожності, проте цей аспект потребує подальшої інструментальної перевірки. Застосування ігрових та інтерактивних методик сприяло підтриманню мотивації та активній участі дітей протягом занять. Отримані первинні дані дають підстави стверджувати про потенційну ефективність розробленої програми у контексті підтримки когнітивного розвитку школярів в умовах воєнного стану. Наступним етапом дослідження передбачається проведення контрольного етапу емпіричного дослідження з використанням стандартизованих методик для оцінки ступеня впливу програми на когнітивні функції та емоційний стан учнів. Результати контрольного етапу дозволять зробити остаточні висновки щодо ефективності впровадженої програми та визначити перспективи її подальшого використання.

Узагальнюючи результати контрольного етапу емпіричного дослідження та порівнюючи їх з даними констатувального етапу, можна зробити висновок про високу ефективність розробленої програми розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану. Зафіксовано чітку позитивну динаміку за всіма досліджуваними когнітивними параметрами.

Отримані результати контрольного етапу емпіричного дослідження переконливо свідчать про позитивний вплив розробленої програми розвитку когнітивних функцій на пізнавальні процеси та емоційний стан учнів 5-6 класів в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

За наслідками проведеного у випускній кваліфікаційній роботі теоретико-емпіричного дослідження особливостей когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану, дійшли до наступних висновків.

1. Розглянувши сучасні наукові праці, стало очевидним, що когнітивні функції – це не просто набір окремих ментальних здібностей, а скоріше складна та взаємопов'язана система. Ці процеси, починаючи від елементарного сприйняття і закінчуючи складним плануванням, є ключем до людської здатності розуміти світ і функціонувати в ньому. Сучасні дослідження підкреслюють, що ці функції постійно змінюються протягом нашого життя, зазнаючи впливу як внутрішніх факторів, так і зовнішнього середовища. Крім того, вивчення когнітивних функцій відіграє важливу роль у розумінні причин та особливостей різних психічних станів, відкриваючи нові шляхи для допомоги людям, які стикаються з когнітивними труднощами.

Встановлено, що розвиток когнітивних функцій у дітей шкільного віку є багатограним процесом, який потребує усвідомленого та систематичного підходу. Сучасна психологічна наука пропонує безліч ефективних методів, від захопливих ігор до проблемно-пошукових завдань, які сприяють активізації розумової діяльності дітей. Важливо розуміти, що кожна дитина є унікальною, тому вибір методів має ґрунтуватися на її індивідуальних особливостях та потребах. Створення сприятливого освітнього середовища, підтримка з боку дорослих та заохочення пізнавальної активності є не менш важливими чинниками успішного розвитку когнітивних навичок, які стануть надійною основою для подальшого навчання та особистісного зростання дитини.

2. Аналіз наукової літератури чітко продемонстрував значний негативний вплив воєнного стану на когнітивний розвиток дітей шкільного віку. Хронічний стрес, зумовлений травматичними подіями та нестабільністю, призводить до порушень уваги, пам'яті та виконавчих функцій. Зокрема, спостерігається зниження концентрації, труднощі з обробкою нової

інформації та імпульсивність. Водночас, адаптивність дитячої психіки та своєчасна психологічна підтримка можуть сприяти частковому відновленню когнітивного потенціалу. Важливу роль відіграють безпечне середовище, підтримка родини та педагогів, а також структурована діяльність. Збереження емоційного благополуччя та заохочення фізичної активності є важливими чинниками підтримки когнітивного розвитку.

3. Емпіричне дослідження, проведене на базі Ліцею імені Володимира Жеребного в м. Рудки Рудківської міської ради Самбірського району Львівської області, було зосереджене на вивченні когнітивних особливостей учнів середнього шкільного віку (10-12 років) в умовах воєнного стану. У дослідженні взяли участь 50 учнів. Для всебічного аналізу когнітивних процесів було застосовано комплекс стандартизованих методик, доповнений авторським опитувальником. Серед інструментарію були: опитувальник для оцінки впливу війни на когнітивні функції дітей шкільного віку, субтест «Шифрування» Д. Векслера для вимірювання швидкості обробки інформації, таблиці Шульте для дослідження уваги та опитувальник Ч.Д. Спілбергера для визначення рівня ситуативної тривожності та актуального самопочуття. Процедура була конфіденційною та індивідуальною, дані підлягали статистичному аналізу з дотриманням етичних норм. Наукова обґрунтованість забезпечувалася низкою принципів, що дозволило отримати комплексне розуміння когнітивної сфери дітей в умовах війни на прикладі учнів обраного навчального закладу.

Особливості проведення даного емпіричного дослідження полягали у створенні максимально сприятливих та етичних умов для участі школярів, індивідуальному підході до кожного респондента, чіткому дотриманні стандартизованих процедур та уважному спостереженні за процесом виконання завдань, що сприяло отриманню достовірних даних про особливості когнітивних функцій школярів в умовах воєнного стану.

Проведене дослідження чітко показало: війна відчутно вдарила по когнітивних здібностях школярів 5-6 класів. Дітям стало важче

концентруватися, вони швидше втомлюються від навчання, гірше запам'ятовують нове, складніше розмірковують і частіше неуважні. Їхні думки ніби «зависають», а тривога заважає зосередитися. Навіть швидкість виконання завдань сповільнилася. Тести підтвердили ці спостереження. Учні гірше справлялися із завданнями на швидкість реакції та переключення уваги, а також показали знижену стійкість уваги. При цьому значна частина дітей переживає сильний стрес і тривогу, що безпосередньо впливає на їхні розумові процеси. Саме тому зроблено висновок про те, що війна серйозно позначилася на когнітивній сфері школярів, ускладнивши їхнє навчання та загальний стан. Ці результати виступили свідченням необхідності розробки та впровадження програми розвитку когнітивних функцій, яка б враховувала специфіку пережитого стресу та сприяла відновленню і оптимізації їхніх пізнавальних процесів. Така програма мала бути спрямована на покращення уваги, пам'яті, мислення, зниження рівня тривожності та формування стійких стратегій подолання труднощів, з якими діти стикаються в умовах триваючої війни.

4. За результатами впровадження програми розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану у досліджуваній групі учнів 5-6 класів було зафіксовано позитивну динаміку в показниках основних когнітивних функцій. Спостереження та попередній аналіз виконання запропонованих вправ засвідчили тенденцію до покращення концентрації уваги, обсягу та оперативності пам'яті, а також швидкості реакції. Учні демонстрували зростання залученості до завдань, що опосередковано може вказувати на зниження рівня тривожності, проте цей аспект потребував подальшої інструментальної перевірки. Застосування ігрових та інтерактивних методик сприяло підтриманню мотивації та активній участі дітей протягом занять. Отримані первинні дані дали підстави стверджувати про потенційну ефективність розробленої програми у контексті підтримки когнітивного розвитку школярів в умовах воєнного стану. Наступним етапом передбачалося проведення контрольного етапу емпіричного дослідження з

використанням стандартизованих методик для оцінки ступеня впливу програми на когнітивні функції та емоційний стан учнів.

Узагальнюючи результати контрольного етапу емпіричного дослідження та порівнюючи їх з даними констатувального етапу, зроблено висновок про високу ефективність розробленої програми розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану. Зафіксовано чітку позитивну динаміку за всіма досліджуваними когнітивними параметрами: значно покращилася концентрація уваги за суб'єктивною оцінкою учнів та за результатами виконання «Таблиць Шульте»; знизився рівень втомлюваності під час навчальної діяльності за даними опитування; покращилися показники пам'яті та запам'ятовування нової інформації за суб'єктивною оцінкою учнів; полегшилися процеси мислення та розв'язання складних завдань за даними опитування; підвищилася уважність при читанні завдань за суб'єктивною оцінкою учнів; зменшилося відчуття «зависання» думок та покращилася здатність до концентрації на конкретному об'єкті за даними опитування; знизився негативний вплив тривоги та переживань на когнітивні процеси за суб'єктивною оцінкою учнів; збільшилася швидкість виконання завдань за суб'єктивною оцінкою учнів та за результатами субтесту «Шифрування»; покращилася здатність до одночасного виконання кількох завдань за суб'єктивною оцінкою учнів; значно покращилися показники швидкості обробки візуальної інформації та психомоторної координації за результатами субтесту «Шифрування»; підвищилася стійкість та вибірковість уваги, а також швидкість орієнтовно-пошукових рухів за результатами виконання «Таблиць Шульте»; суттєво знизився рівень ситуативної тривожності та актуального стресу за результатами Опитувальника Ч.Д. Спілбергера «Рівень стресу дитини».

Насамкінець зазначимо, що отримані результати контрольного етапу емпіричного дослідження переконливо свідчать про позитивний вплив розробленої програми розвитку когнітивних функцій на пізнавальні процеси та емоційний стан учнів 5-6 класів в умовах воєнного стану. Впровадження

програми сприяло не лише покращенню окремих когнітивних функцій, але й загальному зниженню психоемоційного напруження, що є важливим фактором для успішного навчання та психологічного благополуччя дітей в умовах триваючої повномасштабної війни в нашій державі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієвська В.В. Вплив стресу на когнітивні функції дітей шкільного віку. Дніпро: *ДНУ імені Олеса Гончара*, 2022. 168 с.
2. Березіна Н.В. Психологічна підтримка дітей, які пережили травматичні події. *Видавництво «Ранок»*, 2017. 180 с.
3. Бех І.Д. Виховання особистості: сходження до духовності. *Академвидав*, 2016. 272 с.
4. Бондаренко Н.В. Розвиток уваги молодших школярів засобами ігрової діяльності. *Видавничий дім «Слово»*, 2016. 160 с.
5. Бондарчук О.І., Васильєва Н.В. Емоційний інтелект та його вплив на адаптацію дітей в умовах воєнного стану. Тернопіль: *ТНПУ імені Володимира Гнатюка*, 2024. 140 с.
6. Горобець С.В. Методика розвитку зв'язного мовлення учнів початкової школи. *Педагогічна думка*, 2020. 180 с.
7. Гошовська В.В. Вплив стресу на когнітивні функції дітей та підлітків. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, №20 (спецвипуск), 2020. 280 с.
8. Жук Ю.О. Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на когнітивний розвиток дітей. *Освіта України*, 2024. 120 с.
9. Завацька Л.М. Особливості прояву тривожності у дітей шкільного віку в умовах воєнної агресії. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, №2(20). 2022, 150 с.
10. Завацька Л.М. Психологічна допомога дітям, які пережили війну та збройні конфлікти. Львів: *Львівський національний університет імені Івана Франка*, 2020. 210 с.
11. Іванова І.С. Методи дослідження пам'яті в дитячому віці. Ужгород: *Ужгородський національний університет*, 2023. 112 с.
12. Іванова Л.А. Використання інтерактивних технологій у розвитку пізнавальних процесів школярів. *Науковий світ*, 2023. 250 с.

13. Іщенко М.В. Використання онлайн-платформ для підтримки навчального процесу дітей під час воєнного стану. *Інформаційні технології в освіті*, №3(45). 2023. 210 с.
14. Карпенко О.М. Мнемотехніка як засіб розвитку пам'яті у дітей середнього шкільного віку. *Видавництво «Академперіодика»*, 2022. 140 с.
15. Коваленко А.Б., Петренко Т.О. Особливості уваги та її корекція у молодших школярів. Полтава: *ПНПУ імені В.Г. Короленка*, 2021. 135 с.
16. Ковальчук О.С. Розвиток виконавчих функцій у молодших школярів. *Початкова школа*, №(595), 2019. 96 с.
17. Козира В.М. Проектна діяльність як засіб розвитку ключових компетентностей учнів. *Освіта.UA*, 2016. 190 с.
18. Максименко С.Д. Розвиток особистості в умовах сучасних викликів. Київ: *Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2019. 320 с.
19. Максименко С.Д. Генетична психологія. *КНЕУ*, 2015. 320 с.
20. Мартиненко О.В. Інтерактивні методи навчання в початковій школі. *Літера ЛТД*, 2021. 170 с.
21. Мельник О.В., Сидоренко Н.П. Розвиток зв'язного мовлення у молодших школярів: теоретичні та практичні аспекти. Суми: *Сумський державний університет*, 2024. 190 с.
22. Носенко Є.Л., Когут О.П. Психологічна діагностика розвитку інтелекту. Чернівці: *Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*, 2023. 245 с.
23. Омельченко С.О. Психологія освітнього середовища. *Київський університет імені Бориса Грінченка*, 2020. 280 с.
24. Піскун В.В. Дидактичні ігри у навчально-виховному процесі початкової школи. *Ранок*, 2019. 150 с.
25. Піскун В.В., Савенко О.І. Психологічні наслідки травматичних подій у дітей та підлітків. Київ: *Видавничий дім «Слово»*, 2015. 180 с.

26. Піскун О.В. Нейропсихологічні наслідки хронічного стресу у дітей. *Актуальні проблеми психології*, №1(65), 2023. 240 с.
27. Пометун О.І. Енциклопедія інтерактивного навчання. *Видавництво «Глобус»*, 2017. 288 с.
28. Попова Т.Л. Дистанційне навчання та його вплив на когнітивний розвиток учнів початкової школи в умовах воєнного стану. *Педагогічний вісник*, №1(32), 2024. 120 с.
29. Романова О.О. Застосування арт-терапевтичних технік для стабілізації емоційного стану дітей, які постраждали від війни. *Мистецтво та освіта*, № 4(26), 2022. 180 с.
30. Савенко О.Н. Вікова психологія. *Логос*, 2018. 240 с.
31. Сергієнко В.П. Травматичний досвід та його вплив на пам'ять і увагу дітей. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*, №64, 2021. 260 с.
32. Сердюк Л.З., Омельченко Н.В. Діагностика когнітивних процесів у молодшому шкільному віці. Харків: *ХНУ імені В.Н. Каразіна*, 2017. 155 с.
33. Сидоренко О.Л. Фізична культура і когнітивний розвиток школярів. *Олімпійська література*, 2017. 210 с.
34. Сиротюк А.Л. Нейропсихологічний супровід навчання в школі. *ТОВ «Триада ЛТД»*, 2012. 400 с.
35. Солдатова Г.У. Психологічна стійкість дітей та підлітків в умовах соціальної нестабільності. *Соціальна психологія*, № 6(50), 2018. 290 с.
36. Степанова Н.М. Роль фізичної активності у підтримці психічного здоров'я дітей в кризових ситуаціях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 3, 2021. 140 с.
37. Титаренко Т.М. Психологія особистості. *Знання*, 2019. 350 с.
38. Anderson M.L. *After Phrenology: Neural Reuse and the Interactive Brain*. MIT Press. 2020. 368 p.

39. Baddeley A., Eysenck M.W., Anderson M.C. *Memory* (2nd ed.). *Routledge*. 2019. 448 p.
40. Banich M.T., Compton R.J. *Cognitive Neuroscience* (5th ed.). *Cengage Learning*. 2018. 592 p.
41. Barch D.M., Ceaser A. Cognition in schizophrenia: Core psychological and neural mechanisms. *Neuropsychopharmacology Reviews*, №37(1), 2012. 340 p.
42. Diamond A. Executive functions. *Annual review of psychology*, 2013, №64, p. 135-168.
43. Diamond A., Ling D.S. Conclusions about interventions, programs, and curricula for improving executive functions (EFs). *Developmental Cognitive Neuroscience*, №18, 2016. 160 p.
44. Eichenbaum H.B., Cohen N.J. *Cortex, Circuits, and Cognition: The Brain's Organization of Information*. *Oxford University Press*. 2014. 608 p.
45. Engel-Yeger B., Rosenblum S. Sensory processing difficulties and emotionality among children with and without ADHD. *Research in Developmental Disabilities*, 2016, №53, p. 181-191.
46. Eysenck M.W., Keane M.T. *Cognitive Psychology: A Student's Handbook* (8th ed.). *Psychology Press*. 2020. 528 p.
47. Fonseca-Mora M. Mnemonic instruction and its effects on vocabulary learning: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 2016, №19, p. 90-103.
48. Goldstein S., Naglieri J.A. *Handbook of Executive Functioning*. *Springer*. 2014. 684 p.
49. Goswami U. *Cognitive Development: The Learning Brain*. *Psychology Press*, 2015. 480 p.
50. Kolb B., Whishaw I.Q. *An Introduction to Brain and Behavior* (5th ed.). *Worth Publishers*. 2017. 832 p.
51. Luna B. Adolescent brain development and cognitive control. *Developmental Cognitive Neuroscience*, №16, 2016. 160 p.

52. Malchiodi C.A. *Creative Arts and Play Therapy for Attachment Problems*. Guilford Publications, 2020. 384 p.
53. Mateer C.A., Sohlberg M.M., Stuss D.T. *Cognitive Rehabilitation: An Integrative Neuropsychological Approach* (3rd ed.). Guilford Press. 2017. 544 p.
54. Matlin M.W. *Cognition* (9th ed.). Wiley. 2019. 576 p.
55. Miyake A., Friedman N.P. The nature and organization of individual differences in executive functions: Four general conclusions. *Current Directions in Psychological Science*, №21(1), 2012. 64 p.
56. Posner M.I., Rothbart M.K. Developing attentional control. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 2015, №6(4), p. 345-358.
57. Samson F., Mottron L., Soulières I., Zeffiro T. Enhanced visual processing contributes to matrix reasoning in autism. *Brain*, №138(7), 2015. 3016 p.
58. Shimamura A.P. MARS: A framework for understanding metamemory. *Psychonomic Bulletin & Review*, 2018, №25(1), p. 1-31.
59. Snyder H.R. Major depressive disorder is associated with broad impairments on neuropsychological measures of executive function: A meta-analysis and review. *Clinical Psychology Review*, №33(1), 2013. 128 p.
60. Sternberg R.J., Funke J. (Eds.). *The Psychology of Human Thought: An Introduction*. Cambridge University Press. 2019. 480 p.
61. Westerberg H., Klingberg T. Effects of working memory training on scholastic attainment: A randomized controlled trial. *Developmental Cognitive Neuroscience*, №23. 2017. 160 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Авторський опитувальник «Особливості когнітивних функцій дітей
шкільного віку в умовах воєнного стану»
(авт. Р.Р. Білинський-Слотило)**

***Інструкція:** Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть один варіант відповіді, який найкраще відображає вашу думку.*

1. Чи стало вам важче зосереджуватися на навчанні в школі?
 - а) Так, значно важче
 - б) Скоріше важче
 - в) Майже нічого не змінилося
 - г) Скоріше легше
 - д) Значно легше

2. Чи швидко ви втомлюєтеся під час виконання домашніх завдань?
 - а) Дуже швидко
 - б) Швидко
 - в) Не дуже швидко
 - г) Досить повільно
 - д) Зовсім не втомлююся

3. Чи часто вам важко пригадати те, що ви нещодавно вивчали?
 - а) Дуже часто
 - б) Часто
 - в) Іноді
 - г) Рідко
 - д) Дуже рідко

4. Чи відчуваєте ви, що вам складніше розмірковувати та знаходити рішення у складних завданнях?
 - а) Так, значно складніше
 - б) Скоріше складніше
 - в) Майже нічого не змінилося
 - г) Скоріше легше
 - д) Значно легше

5. Чи трапляється таке, що ви неуважно читаєте завдання або запитання?
 - а) Дуже часто
 - б) Часто
 - в) Іноді
 - г) Рідко

д) Дуже рідко

6. Чи стало вам важче запам'ятовувати нову інформацію (правила, вірші, дати)?

- а) Так, значно важче
- б) Скоріше важче
- в) Майже нічого не змінилося
- г) Скоріше легше
- д) Значно легше

7. Чи відчуваєте ви, що ваш розум іноді ніби «зависає», і вам важко думати про щось конкретне?

- а) Дуже часто
- б) Часто
- в) Іноді
- г) Рідко
- д) Дуже рідко

8. Чи впливає тривога або переживання на вашу здатність концентруватися?

- а) Впливає дуже сильно
- б) Впливає досить сильно
- в) Впливає незначно
- г) Майже не впливає
- д) Зовсім не впливає

9. Чи помітили ви зміни у своїй швидкості виконання завдань (наприклад, стали робити щось повільніше)?

- а) Так, значно повільніше
- б) Скоріше повільніше
- в) Майже нічого не змінилося
- г) Скоріше швидше
- д) Значно швидше

10. Чи важко вам одночасно виконувати кілька завдань?

- а) Дуже важко
- б) Важко
- в) Не дуже важко
- г) Досить легко
- д) Дуже легко

Дякую за участь в опитуванні!

Субтест «Шифрування» (авт. Д. Векслер)

Інструкція: У верхній частині цього бланка ви бачите ключ – кожному символу відповідає певна цифра. Ваше завдання – якомога швидше заповнити порожні клітинки в нижній частині бланка, ставлячи в кожен клітинку ту цифру, яка відповідає символу, розташованому безпосередньо над нею. Працюйте зліва направо, ряд за рядом. Постарайтеся зробити якомога більше правильно за відведений час.

Ключ:

+	=	Δ	О	□	X	*	/	\	<
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0

Завдання:

+	Δ	О	□	X	*	/	\	<	=
О	□	X	*	/	\	<	=	+	Δ
X	*	/	\	<	=	+	Δ	О	□
/	\	<	=	+	Δ	О	□	X	*
\	<	=	+	Δ	О	□	X	*	/
<	=	+	Δ	О	□	X	*	/	\
=	+	Δ	О	□	X	*	/	\	<
Δ	О	□	X	*	/	\	<	=	+
О	X	*	/	\	<	=	+	Δ	□
□	*	/	\	<	=	+	Δ	О	X

Інтерпретація результатів:

Низькі результати (≤ 28 балів)

Нижче середніх результати (29 – 33 бали)

Середні результати (34 – 39 балів)

Високі результати (≥ 40 балів)

Інформація про учасника дослідження:

Вік: _____

Дата проведення: _____

Час початку тестування: _____

Час закінчення тестування: _____

Кількість правильно заповнених клітинок: _____

Методики «Таблиці Шульте»

Інструкція: Перед вами таблиця з випадково розташованими числами від 1 до 25. Ваше завдання – якомога швидше знайти та послідовно назвати ці числа, починаючи з 1 і закінчуючи 25. Показуйте знайдені числа олівцем або ручкою. Намагайтеся не пропускати числа та не відривати погляд від таблиці під час виконання завдання.

Таблиця № 1

12	7	23	1	18
5	16	9	25	3
20	11	14	8	22
15	2	19	6	13
24	10	17	21	4

Час виконання Таблиці № 1: _____ (секунди)

Кількість помилок у Таблиці № 1: _____

Таблиця № 2

9	18	3	21	11
16	5	24	1	14
7	20	10	17	25
12	2	19	8	22
15	23	4	13	6

Час виконання Таблиці № 2: _____ (секунди)

Кількість помилок у Таблиці № 2: _____

Інформація про учасника дослідження:

Вік: _____

Дата проведення: _____

Результати:

Таблиця №	Час виконання (секунди)	Кількість помилок

Опитувальник Ч.Д. Спілбергера «Рівень стресу дитини»

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та оберіть один варіант відповіді, який найкраще відображає те, як ви почуваетесь зараз. Обведіть кружечком відповідну цифру.

Варіанти відповідей:

- 1 – Зовсім ні
- 2 – Скоріше ні
- 3 – Скоріше так
- 4 – Абсолютно так

Твердження:

1. Я відчуваю напруження

1	2	3	4
---	---	---	---

2. Я засмучений(-а)

1	2	3	4
---	---	---	---

3. Я спокійний(-а)

1	2	3	4
---	---	---	---

4. Я відчуваю роздратування

1	2	3	4
---	---	---	---

5. Я хвилююся

1	2	3	4
---	---	---	---

6. Я відчуваю себе впевнено. 1 2 3 4

1	2	3	4
---	---	---	---

7. Я нервуюся

1	2	3	4
---	---	---	---

8. Я розслаблений(-а)

1	2	3	4
---	---	---	---

9. Я відчуваю тривогу

1	2	3	4
---	---	---	---

10. Я щасливий(-а)

1	2	3	4
---	---	---	---

11. Мене турбують погані думки

1	2	3	4
---	---	---	---

12. Я відчуваю себе бадьоро

1	2	3	4
---	---	---	---

13. Я не можу всидіти на місці

1	2	3	4
---	---	---	---

14. Я відчуваю втому

1	2	3	4
---	---	---	---

15. Я почуваюся розгублено(-ю)

1	2	3	4
---	---	---	---

16. Я відчуваю себе безпорадним(-ою)

1	2	3	4
---	---	---	---

17. Я думаю про погані події, які сталися

1	2	3	4
---	---	---	---

18. Мені важко зосередитися на чомусь одному

1	2	3	4
---	---	---	---

19. Я відчуваю страх

1	2	3	4
---	---	---	---

20. У мене все добре

1	2	3	4
---	---	---	---

Інформація про учасника дослідження:

Вік: _____

Дата проведення: _____

Обробка результатів (для дослідника):

Шкала ситуативної тривожності: Підсумовуються бали за твердженнями: 1, 2, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19.

Шкала актуального самопочуття (стресу): Підсумовуються бали за твердженнями: 3, 6, 8, 10, 12, 14, 20.

Критерії визначення рівнів стресу та тривожності:

Шкала ситуативної тривожності (сума балів за 13 твердженнями):

Низький рівень: Сума балів до 26 включно. Цей діапазон відображає стан емоційного комфорту та відсутності вираженого напруження в момент опитування.

Помірний рівень: Сума балів від 27 до 39 включно. Ці показники можуть свідчити про наявність певного емоційного напруження або хвилювання, яке, однак, не є домінуючим і суттєво не впливає на повсякденну діяльність.

Високий рівень: Сума балів 40 і вище. Ці значення вказують на інтенсивне переживання тривоги, напруженості, нервозності та інших негативних емоційних станів, що може потребувати подальшої уваги та психологічної підтримки.

Шкала актуального самопочуття (стресу) (сума балів за 7 твердженнями):

Низький рівень: Сума балів до 14 включно. Цей діапазон характеризує стан емоційної рівноваги, бадьорості та позитивного самопочуття.

Помірний рівень: Сума балів від 15 до 21 включно. Ці показники можуть відображати наявність певних ознак втоми, роздратування або незначного емоційного дискомфорту.

Високий рівень: Сума балів 22 і вище. Ці значення свідчать про виражене почуття стресу, розгубленості, безпорадності, наявність нав'язливих негативних думок та інші ознаки емоційного неблагополуччя, що може негативно впливати на когнітивні функції та загальний стан дитини.

Зведена таблиця результатів Методики «Таблиці Шульте» для 50 учнів

Учень	Час виконання Таблиця №1 (сек)	Помилки Таблиця №1	Час виконання Таблиця №2 (сек)	Помилки Таблиця №2
1	55	1	62	2
2	68	2	75	3
3	48	0	53	1
4	62	3	69	4
5	59	1	65	2
6	71	4	78	5
7	52	0	57	1
8	65	3	72	3
9	57	2	63	2
10	70	5	77	6
11	50	1	55	1
12	63	2	70	3
13	58	1	64	2
14	72	3	79	4
15	53	0	58	1
16	66	4	73	5
17	59	2	66	3
18	73	5	80	6
19	51	1	56	1
20	64	3	71	4
21	56	1	61	2
22	69	4	76	5
23	54	0	59	1
24	67	3	74	4
25	60	2	67	3
26	74	5	81	6
27	52	1	57	2
28	65	3	72	4
29	58	2	64	3
30	71	4	78	5
31	51	0	56	1
32	63	3	70	4
33	57	1	63	2

Продовження таблиці

34	73	5	80	6
35	55	2	61	3
36	68	4	75	5
37	53	1	58	2
38	66	3	73	4
39	59	2	66	3
40	72	5	79	6
41	50	0	55	1
42	64	3	71	4
43	56	1	62	2
44	69	4	76	5
45	54	2	60	3
46	67	5	74	6
47	60	1	67	2
48	70	3	77	4
49	53	0	58	1
50	65	2	72	3

Фрагменти деяких з проведених занять з програми розвитку когнітивних функцій дітей шкільного віку в умовах воєнного стану

Фрагмент заняття 1: «Уважний слідопит» (Розвиток уваги та концентрації)

(Початок заняття, 5 хвилин)

Ведучий (студент): Привіт, юні слідопити! Сьогодні ми з вами вирушаємо на пошуки прихованих скарбів нашої уваги. Чи готові розім'яти наші очі та розум?

(Вправа «Знайди відмінності», 10 хвилин)

Ведучий: Подивіться уважно на ці дві картинки (демонструються дві майже ідентичні картинки з 5-7 відмінностями). Ваше завдання – знайти всі відмінності між ними. Не поспішайте, будьте справжніми детективами! Хто знайде всі – отримає звання найуважнішого слідопита! (Діти працюють індивідуально або в парах, ведучий підтримує та заохочує).

(Обговорення, 5 хвилин)

Ведучий: Розкажіть, що вам допомогло знайти всі відмінності? На що ви звертали особливу увагу? Чи було щось, що вас відволікало? (Діти діляться своїми спостереженнями та стратегіями).

Фрагмент заняття 2: «Пам'ятлива історія» (Покращення пам'яті)

(Вступ, 3 хвилини)

Ведучий: А зараз ми потренуємо нашу пам'ять. Уявіть, що ваш мозок – це фотоапарат, який може зафіксувати все, що ви бачите та чуєте. Сьогодні ми зробимо кілька таких «фотографій».

(Вправа «Запам'ятай картинку», 10 хвилин)

Ведучий: Я покажу вам серію картинок (демонструються 5-7 яскравих картинок на 15-20 секунд кожна). Постарайтеся запам'ятати їх у тому порядку, в якому я їх показую. Потім ви спробуєте їх назвати або відтворити. Готові? Починаємо! (Після демонстрації діти називають картинку або малюють її по пам'яті).

(Обговорення, 7 хвилин)

Ведучий: Які картинки вам запам'яталися найкраще? Чому, на вашу думку? Які хитрощі ви використовували, щоб краще запам'ятати? (Обговорення методів запам'ятовування).

Фрагмент заняття 3: «Логічні лабіринти» (Розвиток мислення та логіки)

(Початок, 5 хвилин)

Ведучий: Сьогодні ми з вами будемо справжніми дослідниками логічних лабіринтів. Нам потрібно буде знаходити правильні шляхи та розплутувати складні завдання.

(Вправа «Логічні ланцюжки», 12 хвилин)

Ведучий: Подивіться на ці картинки (демонструються серії картинок, пов'язаних між собою логічним ланцюжком, але з пропущеними елементами). Ваше завдання – знайти закономірність та визначити, яка картинка має стояти на місці пропуску. Поясніть свій вибір. (Діти працюють з роздатковим матеріалом або на інтерактивній дошці).

(Підведення підсумків, 3 хвилини)

Ведучий: Що було найскладнішим у цих завданнях? Як ви знаходили правильні рішення? Чи допомагало вам міркування крок за кроком?

Фрагмент заняття 4: «Швидкі ручки» (Підвищення швидкості реакції та сенсомоторної координації)

(Розминка, 2 хвилини)

Ведучий: Перед тим, як стати супершвидкими, розігріємо наші ручки! Зробимо кілька простих вправ для пальців.

(Вправа «Графічний диктант», 10 хвилин)

Ведучий: Зараз я буду вам диктувати, які лінії та фігури малювати. Слухайте уважно та намагайтеся робити це якомога швидше та точніше. Готові? Починаємо! *(Ведучий диктує прості послідовності ліній, квадратів, трикутників тощо).*

(Аналіз, 8 хвилин)

Ведучий: Порівняйте свої малюнки. У кого вийшло найточніше та найшвидше? Що вам допомагало бути швидкими та уважними одночасно?

Фрагмент заняття 5: «Спокійний видих» (Зниження тривожності та емоційна регуляція)

(Початок, 5 хвилин)

Ведучий: І на завершення нашої сьогоднішньої зустрічі ми навчимося однієї важливої навички – як допомагати собі заспокоїтися, коли ми хвилюємося.

(Вправа «Усвідомлене дихання», 7 хвилин)

Ведучий: Сядьте зручно, закрийте очі (за бажанням). Уявіть, що у вас в животі є повітряна кулька. На вдиху ми повільно наповнюємо цю кульку повітрям, а на довгому видиху – повільно випускаємо повітря. Давайте спробуємо разом кілька разів. Вдих... видих... *(Ведучий проводить вправу, контролюючи ритм дихання).*

(Обговорення, 8 хвилин)

Ведучий: Як ви почуваетесь після цієї вправи? Чи відчували ви якесь розслаблення? У яких ситуаціях ця вправа може вам допомогти? *(Діти діляться своїми відчуттями).*