МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Ворошило Анастасія Романівна
Керівник: Мосол Н.О., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя

2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології
Н.О. Губа _____
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Ворошило Анастасії Романівні

Тема роботи Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану,
керівник роботи Мосол Н. О. к. психол. н., доцент кафедри психології,
затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 134 — с.

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми соціально-психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку; охарактеризувати вікові та індивідуально-психологічні чинники, які впливають на адаптацію молодших школярів у період кризи; визначити роль воєнних обставин та пов’язаних із ними стресових чинників у формуванні особливостей адаптивних процесів; емпірично дослідити психологічні особливості соціально-психологічної адаптації дітей в умовах воєнного стану; розробити рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя молодших школярів у процесі адаптації.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 1	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 2	Мосол Н.О., доцент		
Висновки	Мосол Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ А. Р. Ворошило

Керівник роботи _____ Мосол Н. О.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 87 сторінок, 4 таблиці, 52 джерел, 5 додатків.

Об’єкт дослідження – процес адаптації дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості соціально-психологічної адаптації молодших школярів в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – теоретично та експериментально вивчити психологічні особливості соціально-психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану, а також розробити рекомендації щодо підтримки їх психологічного благополуччя у процесі адаптації.

Гіпотеза дослідження: Припускаємо, що соціально-психологічна адаптація молодших школярів визначається особистісними характеристиками та навчальною мотивацією, а її рівень можна підвищувати шляхом впровадження програм психологічної підтримки.

Методи дослідження: теоретичні: дослідження, аналіз та синтез, наукових джерел; емпіричні: спостереження, опитувальники та анкети, проективні методики, тестування, методи кількісного та якісного аналізу.

Наукова новизна: Всебічне вивчення та науково-практичне обґрунтування особливостей соціально-психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану та шляхів їх підтримки.

Практичне значення: Результати можуть бути застосовані в практичній діяльності шкільних психологів, соціальних педагогів, класних керівників для проведення корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на підтримку дітей у кризових ситуаціях, а також батьками для забезпечення психологічного комфорту дитини вдома та для сприяння її емоційній стабільності.

АДАПТАЦІЯ; МОЛОДШИЙ-ШКІЛЬНИЙ ВІК; ПРОФІЛАКТИКА; СТРЕС; ВОЄННІ ДІЇ; ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ.

SUMMARY

Voroshilo A. R. Psychological features of socio-psychological adaptation of primary school children under martial law.

Bachelor's qualification work: 87 pages, 4 tables, 52 sources, 5 appendices.

Object of research - the process of adaptation of primary school children.

The subject of the study is psychological peculiarities of social and psychological adaptation of junior schoolchildren under martial law.

The purpose of the study is to theoretically and experimentally study the psychological features of the socio-psychological adaptation of primary school children under martial law, as well as to develop recommendations for supporting their psychological well-being in the process of adaptation.

It is assumed that the socio-psychological adaptation of younger schoolchildren is determined by their personal characteristics and academic motivation, and that its level can be improved through the implementation of psychological support programs.

Research methods: theoretical: research, analysis and synthesis, scientific sources; empirical: observation, questionnaires and questionnaires, projective methods, testing, methods of quantitative and qualitative analysis.

Scientific novelty: Comprehensive study and scientific and practical substantiation of the peculiarities of social and psychological adaptation of primary school children under martial law and ways to support them.

Practical significance: The results of the study can be used in the practical work of school psychologists, social workers, classroom teachers to organise and conduct correctional and developmental activities aimed at supporting children in crisis situations, as well as by parents to ensure the psychological comfort of the child at home and to promote their emotional stability.

Key words: adaptation, primary-school age, prevention, stress, military actions, age peculiarities.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 12
1.1. Соціально-психологічна адаптація: сутність і теоретичні підходи 12
1.2 Вікові психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку 20
1.3 Стрес та його вплив на адаптаційні процеси у дітей 29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 38
2.1. Організація та методи дослідження 388
2.2. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації дітей. 43
2.3. Рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку в воєнний час 71
ВИСНОВКИ 79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 82
ДОДАТКИ 87

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна соціально-політична ситуація в Україні, зокрема пов’язана з воєнними діями, зумовлює підвищений рівень стресу у широких верств населення. Особливо вразливою категорією в цих умовах є діти молодшого шкільного віку, які перебувають у періоді активного психічного та особистісного розвитку. Під впливом загального емоційного напруження, невизначеності майбутнього і потреби в адаптації до нових життєвих обставин зростає важливість дослідження психологічних особливостей їхньої соціально-психологічної адаптації. Саме в цьому віці відбувається формування базових соціальних навичок, емоційно-вольової сфери та комунікативних умінь, тож будь-які несприятливі чинники можуть гальмувати або деформувати процес розвитку дитини .

Значущість дослідження полягає й у тому, що учасники освітнього процесу (педагоги, батьки, психологи) потребують науково обґрунтованих рекомендацій щодо організації ефективної підтримки дітей, які перебувають у стані вимушеної зміни середовища або переживають постійну загрозу безпеці. Недостатня увага до специфіки емоційних реакцій, рівня стресостійкості та внутрішніх ресурсів дітей молодшого шкільного віку може мати негативні наслідки у їх особистісному та соціальному розвитку. Вивчення психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації у зазначених умовах становить актуальну проблему для сучасної психологічної науки та практики, адже сприяє не лише поглибленню теоретичних знань, а й виробленню дієвих психологічних та педагогічних підходів щодо підтримки дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «адаптація», яке широко використовується в сучасній науковій літературі, має своє коріння у латинському слові *adaptare,* що означає «пристосовувати», «налагоджувати», «влаштовувати». Одним із перших учених, який звернув увагу на

проблематику соціальної адаптації, був англійський соціолог і філософ Г. Спенсер. Його роботи стали фундаментом для подальших досліджень у цій сфері.

Науковий аналіз поняття «соціальна адаптація» продовжував розвиватися завдяки зусиллям багатьох відомих учених. Серед них варто відзначити Г. Тарда, який вивчав соціальні впливи та роль наслідування в адаптації, а також Т. Парсонса, який акцентував увагу на структурних аспектах адаптації в межах системної теорії суспільства. Вагомий внесок зробили також У. Томас, який досліджував соціокультурні механізми адаптації, і Л.Уайт, відомий своїми працями про роль культури у пристосуванні людини до соціального середовища.

Значний вплив мали ідеї Д. Стюарда, який вивчав культурну еволюцію, та М. Харріса, який аналізував адаптаційні процеси крізь призму матеріалістичних підходів. Окреме місце у вивченні адаптації займають психоаналітичний і психодинамічний підходи, розроблені на основі ідей З. Фрейда та його доньки А. Фрейд. Ці теорії зосереджені на аналізі внутрішніх психічних процесів, які впливають на здатність особистості пристосовуватися до соціального середовища, зокрема, через механізми захисту, формування поведінкових стратегій та регуляцію емоцій.

Українські вчені також зробили вагомий внесок у дослідження соціальної адаптації, зокрема в контексті культури, традицій та соціально-економічних умов. Серед них варто згадати О. Агаркова, який досліджував механізми адаптації в умовах кризових ситуацій, Н. Алендарь і Н. Атаманчук, які аналізували психологічні особливості адаптації у різних вікових групах, а також М. Гриньову, яка зосереджувалась на педагогічних аспектах соціальної адаптації.

Вагомий внесок у розвиток цієї проблематики зробили В. Грушевський і С. Кравцов, які розглядали адаптаційні процеси у взаємозв’язку з професійною діяльністю та освітою. Р. Лейчук та О. Максим досліджували роль емоційних і когнітивних факторів у процесах пристосування. Також

важливими є праці Т. Рябовол, яка аналізувала адаптацію через призму сімейних і міжособистісних стосунків, та Н. Скрипник, яка зосереджувалася на соціокультурних особливостях цього явища. Т. Титаренко та О. Чекан зробили значний внесок у розуміння адаптації в умовах змін і невизначеності.

Таким чином, сучасний підхід до вивчення соціальної адаптації має багатогранний характер і ґрунтується як на класичних теоретичних засадах, так і на новітніх міждисциплінарних дослідженнях, що дозволяє поглиблено аналізувати це явище у різних соціальних контекстах.

Об’єкт дослідження – процес адаптації дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості соціально-психологічної адаптації молодших школярів в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – теоретично та експериментально вивчити психологічні особливості соціально-психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану, а також розробити рекомендації щодо підтримки їх психологічного благополуччя у процесі адаптації.

Гіпотеза дослідження: Припускаємо, що соціально-психологічна адаптація молодших школярів визначається особистісними характеристиками та навчальною мотивацією, а її рівень можна підвищувати шляхом впровадження програм психологічної підтримки.

Відповідно до мети та гіпотези було визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми соціально-психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку.
2. Охарактеризувати вікові та індивідуально-психологічні чинники, які впливають на адаптацію молодших школярів у період кризи.
3. Визначити роль воєнних обставин та пов’язаних із ними стресових чинників у формуванні особливостей адаптивних процесів.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості соціально-психологічної адаптації дітей в умовах воєнного стану.

5. Розробити рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя молодших школярів у процесі адаптації.

Методи дослідження: теоретичною основою роботи є положення про цілісність і системність особистості, теорії стресу та кризового розвитку, а також концепції дитячої психології розвитку. Емпіричне дослідження передбачає використання таких методів і методик:

- Спостереження (відстеження поведінкових реакцій дітей під час взаємодії з однолітками й дорослими);
- Опитувальники та анкети (виявлення рівня навчальної мотивації);
- Проективні методики (дитячі малюнки, казкотерапевтичні елементи – для виявлення прихованих переживань і ставлень до травматичних подій);
- Методи кількісного та якісного аналізу (статистична обробка даних за допомогою Excel чи аналогів, контент-аналіз для інтерпретації проективних даних).

Наукова новизна: Всебічне вивчення та науково-практичне обґрунтування особливостей соціально-психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану та шляхів їх підтримки.

Практичне значення результатів дослідження. Результати роботи можуть бути застосовані в практичній діяльності шкільних психологів, соціальних педагогів, класних керівників для організації та проведення корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на підтримку дітей у кризових ситуаціях. Створені методичні рекомендації можуть використовуватися батьками для забезпечення психологічного комфорту дитини вдома та для сприяння її емоційній стабільності. Окрім того, матеріали дослідження можуть лягти в основу спеціальних тренінгів для педагогів з метою підвищення їх компетенції у сфері кризового консультування й супроводу учнів.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку

використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 112 сторінок, із них основний текст – 81 сторінка, список використаних джерел налічує 52 найменувань, додатки викладено на 25 сторінках.

Таким чином, представлена робота спрямована на всебічне вивчення та науково-практичне обґрунтування шляхів підтримки соціально-психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану та може стати основою для подальших досліджень у цій галузі психологічної науки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Соціально-психологічна адаптація: сутність і теоретичні підходи

Поняття адаптація, має дуже велике значення та використання в психології. Від латинського “Адаптація”, походить від слова «adaptatio» - пристосування. В загальному ж розуміння, це поняття означає прагнення організму до досягнення рівноваги із зовнішнім середовищем. Я. Сікора під адаптацією розуміє процес взаємодії середовища і особистості, який відбувається на різних рівнях (біологічному, психологічному, соціальному) та забезпечує стійке і цілеспрямоване реагування на змінювані умови середовища [36].

Повертаючись до питання соціально-психологічної адаптації дітей в умовах воєнних дій, неможливо оминути класичні дослідження, та фундаментальні основи цього поняття, а також соціальної адаптації у цілому. Намагатися розібратися з таким складним та багатогранним процесом в кризових умовах, не знаючи основ, теж саме, що шкандибати на костилі, маючи лише одну ногу для опори. Тому давайте для початку звернемося до самих понять соціальної, та соціально-психологічної адаптації.

Перш за все потрібно зазначити, що ці два поняття не є одним і тим самим.

Соціальна адаптація являє собою широкий узагальнюючий термін, який стосується біологічного та психологічного пристосування людини до умов середовища. Він охоплює:

- Взаємодію людини з соціальними інститутами (школа, робота, сім’я).

- Засвоєння соціальних норм і ролей.
- Інтеграцію в групи та спільноти.
- Функціонування в соціальній системі (правила поведінки, традиції, закони).

Поняття соціальної адаптації, прийшло до нас більшою мірою з соціології, з часом набуваючи чітких граней та форм. Одним з перших дослідників, що поклав початок вивченню соціальної адаптації є Г. Спенсер, який розглядав механізми еволюції суспільства. Хоча і в загальноприйнятому розумінні він і не виводив поняття в окрему ланку, але теоретичні засади його теорії про те, що суспільство подібно до біологічних організмів і виживають у ньому найпристосованіші, поклало напрямок для подальшого розвитку думки про те, що, соціальна адаптація – це процес, у якому люди та групи змінюють свою поведінку відповідно до соціальних вимог і середовища [26].

Наступним чиї праці слід розглянути, досліджуючи поняття соціальної адаптації є Г. Тард. Соціолог ставить у центр свого дослідження індивіда, а суспільство розглядає як продукт взаємодії індивідів. У цьому він вба-чає принципову відмінність суспільства від природи і роз-глядає органіцизм та еволюціонізм як концепції, не здатні пояснити особливості соціальних явищ [13].

Г. Тард вже набагато більше звертається напряму до психології людей вивчаючи порядок “наслідування”, де одним із рушійних механізмів є ада птація, яка і замикає процес повторення. Він зазначає, що наслідування — це загальна характеристика процесу пов-торення різних форм буття”[13]. Продовжуючи тему, неможливо оминути і Т. Парсона з його теорією еволюції суспільства. Яка, варто помітити, по більшій мірі складається саме на здатності людини адаптуватися до нових умов. Еволюція, згідно Т. Парсонсу, виявляється у збільшенні адаптаційної здатності суспільства, що досягається завдяки процесам диференціації та інтеграції. Диференціація зумовлена виникненням у суспільстві нових функцій та відповідних їм нових

ролей і груп. Це, в свою чергу, створює проблеми координації, які вирішуються створенням нових систем цінностей, пристосованих до нових, складних відносин [38].

Таким чином, розглядаючи лише початок розвитку соціальної науки, ми можемо визначити важливу роль адаптаційних процесів, у здатності людини до саморозвитку та життю в цілому. Бо без можливості адаптуватися до мінливих умов середовища, індивід не зможе продовжувати існування, застрягнувши ще на початкових стадіях розвитку.

Дослідження соціальної адаптації показують, що у науковій літературі склалися різні погляди на сутність цього поняття. Усю сукупність цих поглядів можна звести до двох підходів: широкого, більш узагальненого розуміння та вузького, специфічного.

Найбільш загальною ознакою наведених (як і абсолютної більшості інших) визначень є визнання соціального характеру явища. Водночас навряд чи виправдано абсолютизувати цю ознаку, забуваючи про біологічний та психологічний рівні адаптації людини, на яких базується соціальна адаптація. Соціальну адаптацію необхідно розглядати як завершальний, як би підсумковий етап адаптації особистості в цілому, що ґрунтується на попередніх етапах біологічної та психологічної адаптації й містить їх у собі в діалектично знятому вигляді. Здається, що такий підхід дозволить з'ясувати яке місце та роль соціальних факторів (і виховання у тому числі) в адаптаційній діяльності, їх взаємозв'язок, взаємообумовленість всіх рівнів адаптації індивіду [21].

Психологічна адаптація є однією з ключових тем у психології та активно досліджувалась в межах різних наукових напрямів. У XX столітті ця проблема привернула особливу увагу в контексті необіхевіоризму (Н. Міллер, Дж. Даллард, Р. Сірс, Г. Айзенк та ін.), де вивчалася взаємодія поведінкових реакцій і зовнішніх стимулів [21].

Значний внесок у розуміння адаптації зробили представники інтеракціоністської концепції (Л. Філіс, Т. Шибутані), які диференціювали

поняття адаптації та пристосування, наголошуючи на ролі соціальних взаємодій.

Окрім цього, адаптаційні механізми розглядалися в межах психоаналітичної психології, культурної антропології (Р. Бенедикт, М. Мід) та психосоматичної медицини (Ф. Александер, Т. Френч), що дозволило виявити взаємозв'язок між психічними, соціальними й соматичними аспектами адаптації [21].

Не дивлячись на всі відмінності між цими психологічними школами та напрямами їх об'єднує погляд на мотив діяльності індивіда як на той, що виникає і розвивається через порушення гомеостатичної рівноваги між організмом та середовищем, як прагнення його відновити. Таким чином, затребувана організмом потреба у відновленні рівноваги з середовищем розглядалася як головний двигун адаптивної поведінки. Подібний погляд на сутність психологічної адаптації, що передбачає як домінанту адаптаційної поведінки людини, мотив досягнення рівноваги з навколишнім середовищем у відповідь на зовнішні збурення довгі роки панував в уявленнях про адаптацію західних та вітчизняних психологів. Однак він звужує розуміння ролі психологічної адаптації в забезпеченні цілісності біологічної системи організму людини всупереч руйнівним впливам середовища. Інакше кажучи, роль психологічної адаптації зводиться до забезпечення протікання біологічної адаптації [21]. "Біологічна адаптація — це зміни в будові або діяльності живого організму, які дозволяють йому краще виживати в тих умовах, у яких він існує" [23, 3].

Концепція психологічної адаптації розвивалася під впливом змін у біологічній науці. Раніше організм розглядали як систему, що лише реагує на зовнішні впливи, підтримуючи внутрішню рівновагу. Проте з часом стало зрозуміло, що його реакції є значно складнішими й активними.

Також зростала зацікавленість у дослідженні людської творчості та мотивації, що сприяло глибшому розумінню адаптації. Психологічну адаптацію почали розглядати як особливий процес психічної діяльності, який

виникає у відповідь на зміни середовища. Важливим стало питання: які саме потреби змушують людину адаптуватися, на що спрямована ця активність і що визначає її ефективність?

Щоб зрозуміти адаптивну поведінку, необхідно вивчати її мотивацію. Адже будь-яка поведінка людини є мотивованою – без потреби чи внутрішнього спонукання вона просто не виникне. Саме через мотиви психіка людини відображає як внутрішні, так і зовнішні чинники, що впливають на процес адаптації.

Отож розглядаючи потреби, які лежать у процесі адаптації, ми можемо визначити її сутність. Якщо ділити ці потреби на види, то всього можно визначити два.

1) Потреба яка має гомеостатичний характер.
2) Потреби негомеостатичного характеру (орієнтувальні потреби)

Психологічна адаптація визначається гомеостатичною потребою, яка має обмежений вплив і головним чином сприяє психічному підкріпленню біологічної адаптації. Її орієнтація на середовище базується на безумовних рефлексах, закладених у біологічну конституцію організму в процесі еволюції. Однак, при значних змінах довкілля цей механізм адаптації виявляється малоефективним, а у випадку кардинальних нововведень, що виходять за межі спадкової програми, мотивація адаптивної діяльності не виникає. Таким чином, діяльність, мотивована гомеостатичними потребами, має пристосувальний характер.

На відміну від гомеостатичних, негомеостатичні потреби, зокрема орієнтувальні, безпосередньо пов’язані з психологічною адаптацією. Вони відіграють ключову роль у саморегуляції поведінки, оскільки на основі отриманої інформації та реакції на сигнали середовища сприяють виникненню мотивації адаптивної поведінки у відповідь на новизну. Орієнтувальні потреби допомагають організмам обирати оптимальні поведінкові стратегії, що забезпечують досягнення корисних результатів і уникнення негативних наслідків [21].

Людина, як і інші живі істоти, використовує орієнтувальні потреби для адаптації, проте завдяки розвиненому інтелекту вона усвідомлює мотивацію своєї поведінки. Використовуючи здібності до пізнання, прогнозування, планування та організації дій, людина не лише адаптується до середовища, а й активно його змінює. Таким чином, адаптація, мотивована орієнтувальними потребами, є активним процесом, спрямованим на подолання невизначеності, викликаної новими обставинами.

Дослідження показують, що орієнтувальні потреби включають пізнавальну потребу, потребу в емоційному контакті та потребу у сенсі життя. Кожна з них визначає специфічні форми адаптивної поведінки. Пізнавальна потреба спонукає до дослідження незрозумілих явищ, потреба в емоційному контакті впливає на соціальні взаємодії, а потреба у сенсі життя формує прагнення узгоджувати особисті цінності з суспільними й загальнолюдськими орієнтирами.

Отже, проведений узагальнений аналіз сутності психологічної адаптації, дає нам загальне розуміння цього процессу.

Якщо ж ми беремо конкретну людину, то зміни у навколишньому природному середовищі або соціальному, викликають ситуацію новизни, що в свою чергу є джерелом виникнення орієнтувальних потреб, під впливом останніх формується мотивація адаптативної поведінки яка спрямована на задоволення потреб.

Взагалі якщо розглядати всю схему, то можна одразу визначити загальний механізм формування адаптативної поведінки, а саме: потреба → мотивація → мета → програма поведінки [21].

І якщо із потребою та мотивацією все вже зрозуміло, то що визначає мета та програма поведінки?

Метою постає адекватна оцінка змін навколишнього середовища та нової ситуації. А також її значущості для себе, та власне відповідної реакції й шляхів дій.

Програма поведінки передбачає аналіз змін, розвиток емоційних зв’язків, а також узгодження особистих інтересів і цінностей із суспільними та цінностями цих змін.

Таким чином ми підходимо до загального визначення психологічної адаптації.

“Психологічна адаптація – це відповідь на значну новизну у навколишньому середовищі – процес мотивації адаптивної поведінки людини, формування мети і засобів її реалізації. У кожному конкретному випадку перебіг процесу психологічної адаптації набуває емоційного забарвлення і динаміки відповідно до особливостей і характеристик психіки індивіда” [21].

Визначивши, що таке соціальна адаптація та психологічна. Чи можемо ми тепер визначити те, що стоїть на межі між ними, включаючи у себе обидві частини? Сумуючи все вище сказане можемо зазначити, що соціально-психологічна адаптація — це вузьке поняття утворене на межі двох своїх ширших компонентів. Воно розглядає адаптацію через призму психологічних механізмів і міжособистісної взаємодії, включаючи:

- Емоційне сприйняття нового середовища.
- Взаємодію з людьми, встановлення контактів.
- Формування особистісної стійкості та механізмів подолання стресу.
- Самооцінку та ідентичність у нових умовах.

За А. Налчаджяном, процес подолання проблемних ситуацій можна розглядати як соціально-психологічну адаптацію особистості. У цьому процесі людина застосовує раніше набуті навички та стратегії поведінки або знаходить нові способи дій і вирішення завдань, формуючи нові внутрішні механізми. Автор також підкреслює, що в складних ситуаціях адаптація відбувається не через окремі механізми, а завдяки їхній взаємодії в комплексі. Такі адаптивні комплекси, повторюючись у схожих соціальних обставинах, поступово закріплюються в структурі особистості й стають

підструктурами її характеру. А. Налчаджян розрізняє три основні різновиди комплексів:

а) незахисні адаптивні комплекси, що використовуються в нефруструючих проблемних ситуаціях;

б) захисні адаптивні комплекси, які є стійкими поєднаннями тільки захисних механізмів;

в) змішані комплекси, що складаються із захисних і незахисних адаптивних механізмів [39].

Таким чином, приймаючи існуючу в психологічній літературі класифікацію адаптивних механізмів на захисні і незахисні, автор поширює її на адаптивні комплекси та доповнює цю класифікацію середнім, змішаним типом адаптивного комплексу, відповідно — адаптивного процесу та адаптованості, які здійснюються змішаними адаптивними комплексами [39].

Ще одним підходом до розуміння адаптації, який варто розглянути, є підхід А. Фурмана. Вчений вивчаючи феномен адаптації, вважав її завжди пов’язаною зі свідомою конкретною метою, задля досягнення якої, людина спрямовує свої зусилля.

Адаптованість згідно А. Фурмана може бути чотирьох рівнів: дуже висока, висока, середня та низька. Згідно з його розуміння: адаптованість – це інтегральний показник внутрішнього світу, що відображає відповідність між цілями та результатами окремої особистості із цілями та результатами оточення та відображається у формі прийняття позитивної оцінки та самооцінки і слугує важливим показником психічного здоров’я [28].

Взагалі прийнято розрізняти соціально-психологічну адаптацію на основі характеру взаємодії людини, на базові три типи:

- Нормальний тип адаптації — стабільна взаємодія з групою, опанування проблемних ситуацій, способами поведінки, прийняття норм, цінностей і правил.
- Девіантний тип адаптації — пристосування особою до групи та задоволення нею своїх потреб, але очікування групи від неї не відповідають стандартам.

- Патологічний тип адаптації - здійснюється повністю або частково шляхом патологічних механізмів і можуть спричинювати механізми самозахисту у інших членів групи.

За класифікацією, адаптацію також можна поділити на зовнішню (відбуваються зовнішні зміни дій, поведінки у процесі приєднання до групи), внутрішню (формування внутрішніх якостей особистості) та реадаптацію (прийняття цінностей, норм групи, які суттєво відмінні від тих, які властиві особистості) [28].

Підсумовуючи можемо сказати, що: Соціально-психологічна адаптація особи — це процес придбання нею певного статусу, оволодіння тими або іншими соціально-психологічними ролевими функціями. Статус (у соціальній психології) — положення особи в системі міжособових відносин, що визначає його права, обов'язки та привілеї.

В процесі соціально-психологічної адаптації особа прагне досягти гармонії між внутрішніми і зовнішніми умовами життя і діяльності. У міру здійснення такої адаптації підвищується адаптивність особи. При повній адаптованості досягається адекватність психічної діяльності людини заданим умовам середовища і її діяльності в тих або інших обставинах [40; 28].

1.2 Вікові психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Для того, щоб прослідкувати процес адаптації в молодшому шкільному віці, його норму та відхиленні від неї, нам необхідно перш за все визначити вікові особливості дітей цього віку. Протікання їх розвитку, провідну діяльність, навколишне середовище в якому найбільше знаходяться молодші школярі, їх соціальні зв’язки та особливості взаємодії з навколишнім світом.

Відповідно до умов та впливу навколишнього середовища, етапи розвитку дитини можуть змінюватися, прискорюватися або сповільнюватися, що ми можемо спостерігати наразі. Внаслідок постійної дії стресогенних

факторів воєнних дій, фази типових закономірностей вікового дозрівання сбиваються, як і етапи психосоціального розвитку дітей. Так у багатьох дітей виникають складнощі із розвитком мовлення, його затримкою, або з'являються заїкування. Багато дітей мають проблеми з нервовою системою, сном, зором, сердцем, та багатьма іншими сферами. Для більш детального розгляду цього питання, нам необхідно звернутися до основ онтогенезу та закономірностей вікового дозрівання.

Ріст і розвиток всіх органів і фізіологічних систем організму дітей і підлітків відбувається неодночасно і нерівномірно, тобто гетерохронно (від грец. гетерос – інший, хронос – час). У неодночасності зростання і розвитку окремих систем лежить біологічна доцільність. У першу чергу, розвиваються життєво необхідні органи, що забезпечують адаптацію до конкретних умов зовнішнього середовища і виживання організму [41].

Категорією, що характеризує всі типи розвитку – типового, і атипового, є загальні закономірності психічного розвитку (О. Слєпович). До них належать:

1) Нерівномірність — це різнотемповість, змінність у формуванні окремих психічних функцій, процесів і властивостей, що має коливальний характер. У розвитку особистості виокремлюють періоди підйому, стабілізації та спаду.

2) Гетерохронність — різночасність, асинхронність, розбіжність у часі фаз розвитку окремих органів і функцій;

3) Нестійкість розвитку — зміна динаміки розвитку, яка проявляється в кризах розвитку;

4) Сензитивність розвитку — це наявність певних періодів, коли психічні функції особливо чутливі до зовнішніх впливів, таких як наприклад навчання та виховання.

5) Кумулятивність розвитку — нагромадження результатів розвитку кожної попередньої стадії, при якому вони включаються в наступну стадію, певним чином перетворюючись. Прикладом може слугувати процес переходу

від наочно-дійового до наочно-образного й словесно-логічного мислення;

6) Дивергентність-конвергентність перебігу розвитку — диференціація й підвищення розмаїтості психічних функцій, з одного боку, і їхня інтеграція, згортання — з іншого.

Згідно з класичним підходом Л. Виготського, будь-яке відхилення в розвитку спотворює відносини дитини з навколишнім світом й, у першу чергу, з іншими людьми. Це найважливіша загальна закономірність атипового розвитку. Вона має конкретне вираженя в п'ятьох, закономірностях.

1. Зниження пізнавальної активності (мотивації). Дитина з відхиленнями в розвитку проявляє слабку активність і зацікавленість у пізнанні навколишнього середовища. Така закономірність може бути пов'язана з порушеннями нейродинаміки, дефіцитом одержуваної інформації, її фрагментарністю.

2. Порушення прийому, переробки, збереження й відтворення інформації, зниження їхньої швидкості. Закономірність проявляється в обмеженні, у порівнянні з типовим розвитком, можливостей пізнавальних функцій (у підвищенні порогів відчуттів; порушеннях константності сприймання; просторового орієнтування; збільшенні часу, потрібного для переробки інформації; зниженні розумової працездатності й порушеннях уваги, звуженні обсягу запам'ятовуваної інформації та ін.) [15].

Е. Еріксон вважав, що розвиток особистості відбувається у визначеній наперед послідовності, охоплюючи вісім етапів психосоціального становлення — від дитячих років до зрілості. На кожному з цих етапів індивід стикається з психосоціальною кризою, результат якої може мати як позитивний, так і негативний вплив на подальший розвиток особистості.

Для Е. Еріксона (1958, 1963) психосоціальні кризи виникають тоді, коли внутрішні психологічні потреби особистості вступають у протиріччя із соціальними вимогами. Згідно з його теорією, успішне подолання кожного етапу сприяє формуванню здорової особистості та розвитку ключових чеснот

— сильних якостей, які Его використовує для подальшого подолання життєвих труднощів.

Невдача на якомусь з етапів може ускладнити проходження наступних стадій, що веде до менш гармонійного розвитку особистості та зниження самоповаги. Водночас кожну стадію можна успішно подолати навіть на пізніших етапах життя.

Е. Еріксон виділив вісім психосоціальних стадій розвитку особистості, в цій роботі я пропоную звернути увагу на перші чотири, а саме:

- Немовля (від народження до кінця 1-го року). У цей період завдяки материнській турботі закладаються основи здорової особистості у вигляді загального почуття довіри, «впевненості», «внутрішньої визначеності». Людина довіряє соціуму, виходячи з міри довіри до своєї матері. Почуття недовіри, страху, підозрілості з'являються, якщо мати ненадійна, відштовхує дитину.
- Раннє дитинство (від 1-го до 3-х років). Дитина починає самостійно діяти (наприклад, стояти, ходити, вилазити, вмиватися, одягатися, їсти). Ідентичність дитини на цій стадії може бути позначена формулою: «Я сам» і «Я – те, що я можу». Розумна дозволеність сприяє становленню автономії дитини. У разі постійної гіперопіки або ж, навпаки, коли батьки очікують від дитини надто багато з того, що виходить за межі її можливостей, у неї виникають сумнів і невпевненість у собі, виробляється слабка сила волі.
- Дошкільне дитинство (від 3-х до 6-ти років). У дошкільному періоді розпалюється конфлікт між ініціативою і провиною. Діти починають цікавитися різними видами діяльності, пробувати нове, контактувати з однолітками, залюбки піддаються навчанню і вихованню. Це вік, коли головним почуттям ідентичності стає: «Я — те, що я буду». Заохочення починань дитини сприяють становленню ініціативності, розширенню меж незалежності, розвитку творчих здібностей. За надмірного контролю і обмеження діяльності у дітей виникає сильне почуття провини. Діти,

охоплені цим почуттям, пасивні, скуті і в майбутньому мало спроможні до продуктивної праці.

- Шкільний вік (від 6 до 11 років). У цьому віці дитина виходить за межі сім'ї і починається систематичне навчання. Діти прагнуть дізнатися, що з чого виходить і як воно діє. Ідентичність дитини тепер виражається так: «Я – те, чого я навчився». Навчаючись у школі, діти долучаються до правил усвідомленої дисципліни, активної участі. Небезпека цього періоду полягає в появі почуття неповноцінності, або некомпетентності, сумнівів у своїх здібностях або у статусі серед однолітків [42].

В цьому випадку найбільше за все нас цікавить шкільний вік, який ще називають молодшим шкільним віком. Молодший шкільний вік є важливим етапом у розвитку психічних процесів дитини, зокрема сприймання, мислення, мовлення, уваги та пам’яті, які у цей період набувають опосередкованого, усвідомленого і довільного характеру.

Це своєрідний перехідний етап, коли дитина зберігає риси дошкільника, але водночас засвоює нові якості, притаманні школяру. У її поведінці й свідомості це, своєю чергою, проявляється у складних і суперечливих поєднаннях. Також як і будь-який перехідний період, цей вік має прихований потенціал розвитку, який важливо вчасно розпізнати й підтримати.

Саме на цьому етапі закладаються основи багатьох психічних рис особистості. Крім того у процесі навчальної діяльності формуються нові психологічні утворення, до яких належать: довільність, здатність до дій у внутрішньому плані та рефлексія. Завдяки їм психіка дитини досягає рівня розвитку, необхідного для успішного навчання в середній школі й гармонійного входження в підлітковий вік з його особливостями та вимогами.

Молодший шкільний вік є тим етапом онтогенезу, в якому активно і стрімко розвиваються соціальні емоції, самосвідомість, формується самооцінка, відбувається вибудовування ієрархії мотивів і їх супідрядність у

генезі соціального розвитку дитини, закладається специфіка спілкування з дорослими і однолітками [9;10].

У цьому віці формується здатність зосереджувати увагу на малоцікавих речах; емоційні переживання набувають більш узагальненого характеру. Найбільш суттєві зміни відбуваються у сфері мислення, яке набуває все більш абстрактного й узагальненого характеру.

Період з 6/7 до 10/11 років є визначальним у формуванні особистості він визначає її основи та подальший розвиток когнітивної та емоційної сфери дитини. Однією з найважливіших новоутворень в цьому віці є криза семи років, вона характеризується втратою “дитячості”, яка притаманна дошкільникам. Дошкільному періоду властива цілісність особистості та нерозривність процесів розвитку, безпосередність, імпульсивність, сплутаність, все це відповідає цьому періоду, в той час, як молодший школяр втрачає ці якості. Відбувається формування “Я-концепції”, що характеризується усвідомленням себе не тільки суб'єктом навчальної діяльності, але й суб'єктом в системі людських відносин, що призводить до поступового усвідомлення свого соціального "Я", яке виступає чинником становлення особистісного новоутворення - внутрішньої позиції школяра.

Ще одним аспектом кризи семи років, є домінування позитивних змін особистості. Відбувається перебудова особистості, формується позаситуативна поведінка із звільненням від влади емоцій, що призводить до формування нового рівня довільності.

Дитина більше не діє виключно під впливом власних емоційних реакцій. Коли емоції стають усвідомленими, вони змінюються, набувають іншого характеру, ніж у момент безпосереднього переживання: стають більш осмисленими, відокремленими від конкретної ситуації.

Ще однією з важливих змін у періоді семирічної кризи є те, що дитина починає усвідомлювати свої внутрішні переживання. У 6–7 років вона вперше помічає, що в неї взагалі є почуття, і починає задумуватися над ними. Ці емоції стають важливими для неї, тому, що вона починає їх

узагальнювати, тобто розуміти й осмислювати, цей процес ще називають інтелектуалізацією афекту).

Молодші ж діти хоча й дуже чутливі до ставлення дорослих — як хорошого, так і поганого — їх переживання зазвичай короткочасні й швидко минають. А от приблизно в 7 років дитина починає поєднувати окремі емоційні епізоди в загальну картину: вона починає розуміти, як до неї ставляться інші, і на основі цього формується її самооцінка. Це означає, що вона вступає в новий етап розвитку, коли починає з’являтися справжнє відчуття себе — перші прояви самосвідомості.

Формування соціального "Я" у молодших школярів — це важливий етап у становленні загальної "Я-концепції". Воно відбувається під впливом не лише дорослих — батьків та вчителів — але й ровесників, які поступово починають відігравати все помітнішу роль. У дитячих колективах, створених дорослими, природно виникають невеликі мікрогрупи — зазвичай з двох осіб — що об'єднуються навколо спільних інтересів чи симпатій. З часом, ближче до десяти років, саме однолітки стають головними "дзеркалами" для дитини у процесі самопізнання. Спілкування стає активнішим, з’являється тенденція до об’єднання за статевою ознакою, а групи розширюються — їх учасниками вже можуть бути троє і більше дітей. У четвертому класі значення дорослих у формуванні уявлень про себе дещо зменшується, натомість спілкування з ровесниками набирає особливої ваги.

У процесі розвитку особистості дитина все частіше описує себе через соціальні категорії — через приналежність до різних "ми", які поступово стають частиною її самоідентичності. Вона вчиться розпізнавати ці групи, розуміти свою належність до них, і таким чином — краще розуміє себе.

Соціальне "Я" тісно пов’язане з емоційним, ідеальним та фізичним образом себе. Всі взаємодії дитини з важливими людьми в її житті — завжди забарвлені емоціями. Саме це сприяє розвитку емоційного "Я". У віці від шести до дев’яти років дитина починає помічати, що не лише вона, а й інші мають сталі риси характеру, переконання, емоції. Вона поступово відкриває

для себе, те що, щоб зрозуміти емоції іншої людини, важливо враховувати її унікальний досвід. Так формується здатність до справжнього розуміння іншого — не поверхового, а глибшого, особистісного.

Образ іншої людини, особливо близької, народжується через емпатію. Цей досвід співпереживання запускає в дитини процес формування забарвленого емоціями уявлення про саму себе. З часом, коли емоції набувають стійкості та глибини, виникають і сталі інтереси, які можуть стати основою для довготривалих дружніх зв'язків.

Своєю чергою, формування соціального та емоційного "Я" нерозривно пов'язане зі становленням "Я-ідеального". Воно народжується з емоцій, які викликає спілкування з важливими людьми. Особливо інтенсивно цей процес відбувається у дружбі — саме у стосунках з друзями ми часто вперше замислюємось над тим, якими хочемо бути. Через відображення у поглядах іншого з'являється розуміння себе, своїх бажань і цінностей. Тому дружба в цьому віці — не лише про гру чи спільні інтереси, а й про побудову уявлення про себе і своє майбутнє [51].

Уже в початковій школі діти починають відділяти уявлення про себе "реального" від того, якими вони хотіли б бути. Якщо раніше це зливалося в одне ціле, то тепер з'являється чіткіше розуміння різниці між "я є" і "я прагну бути".

Ще один важливий компонент "Я-концепції", це фізичне "Я", тобто уявлення дитини про своє тіло. У молодшому шкільному віці це сприйняття стає особливо значущим. Тип тілобудови та реакції оточення на зовнішність можуть суттєво впливати на самооцінку дитини [33].

Адаптація відіграє не останню роль у протіканні всіх цих процесів які супроводжують молодший шкільний вік. Як вже зазначалось раніше, адаптація — це спосіб взаємодії людини з навколишнім світом, який охоплює одразу кілька рівнів — біологічний, психологічний і соціальний. У цьому процесі саме соціальний рівень зазвичай відіграє головну роль, адже більшість мотивів людської поведінки мають соціальну природу. Водночас

не варто забувати і про біологічні складові, властиві самому організму. Тому адаптація — це цілісний процес, у якому поєднуються тілесне, емоційне та соціальне.

Психологічна адаптація пов’язана з тим, як людина — зокрема дитина — формує свою поведінку у відповідь на нові та значущі умови. Це не просто пасивне пристосування, а активний процес, у якому дитина навчається враховувати особливості середовища й водночас впливати на нього, щоби задовольняти власні потреби. Серед таких потреб — базові фізіологічні (сон, їжа, відпочинок), потреба в безпеці, у любові й прийнятті, у визнанні, повазі, самовираженні, самоствердженні та розвитку. Саме через цей процес дитина поступово набуває досвіду, який сприяє її подальшій соціалізації.

Соціальна адаптація — це здатність дитини досягати стану внутрішньої рівноваги в соціальному середовищі, не вступаючи в конфлікт із тими, хто її оточує. Вона є своєрідним підсумком усієї адаптаційної діяльності й водночас важливою умовою благополуччя — як психологічного і фізичного, так і соціального. У шкільному контексті це означає, що дитина має навчитися взаємодіяти з різними соціальними групами — з однокласниками, учителями, іншими дітьми — і поступово знаходити своє місце в цьому середовищі [6].

У період молодшого шкільного віку важливим чинником адаптації є ставлення дитини до себе, тобто її самооцінка. Вона формується переважно під впливом успіхів у навчальній діяльності, а також від того, як її сприймають значущі дорослі — вчителі, батьки, рідше — ровесники. Позитивна самооцінка сприяє високій мотивації до навчання, ініціативності, відкритості до нового досвіду, тоді як занижена — навпаки, блокує активність і породжує страх помилок, що гальмує розвиток.

Складні життєві обставини, такі як воєнні дії, мають серйозний вплив на формування самооцінки. Діти, які пережили травматичні події, часто демонструють знижену впевненість у собі, тривожність, емоційну

нестабільність, що ускладнює їхню адаптацію до навчального середовища. У зв’язку з цим, особливої ваги набуває роль школи як безпечного простору — середовища, де дитина може не лише здобувати знання, а й відновлювати відчуття стабільності, довіри, приналежності до спільноти. Саме тому психолого-педагогічна підтримка молодших школярів у період адаптації повинна ґрунтуватися на глибокому розумінні вікових особливостей, врахуванні їхнього емоційного стану та індивідуального досвіду. Важливо створити умови, що сприяють формуванню позитивного образу "Я", розвитку емоційної саморегуляції, формуванню навичок подолання стресу та зміцненню мотивації до навчання. Це, своєю чергою, забезпечить не лише ефективну адаптацію до шкільного життя, але й створить підґрунтя для успішного психосоціального розвитку дитини в майбутньому [33; 24].

1.3 Стрес та його вплив на адаптаційні процеси у дітей

В наш час дослідники все частіше звертають увагу на те, як саме стрес впливає на психіку людини. Їх цікавить, як змінюється мотивація, які емоції починають керувати поведінкою, наскільки витривалі когнітивні функції, що допомагають обробляти інформацію, та які індивідуальні способи люди знаходять, аби впоратися з труднощами. Наприклад, Р. Лазарус, вивчивши стрес з позиції фізіологічного, психологічного і поведінкового рівнів, прийшов до висновку, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, що супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи» [36].

Розглядаючи з точки зору позиції психічного відображення психологічний стрес можна назвати своєрідною формою віддзеркалення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Специфіка психічного відображення обумовлюється процесами діяльності, особливості яких значною мірою визначаються вибраними або прийнятими цілями, досягнення яких спонукається змістом мотивів діяльності. В процесі

діяльності мотиви «наповнюються» емоційно, сполучаються з інтенсивними емоційними переживаннями, які грають особливу роль у виникненні і протіканні стану психічної напруженості.

Д. Галахер висунув гіпотезу, що оцінка події залежить від обсягу наявних у особистості ресурсів, що дозволяють впоратися з цією подією [36].

Діти за всіх часів були найбільш вразливою частиною суспільства, особливо в умовах конфлікту, бо саме вони зазнають найглибших змін і втрат: психологічних, емоційних та соціальних. Різка зміна місця проживання, втрата звичного середовища, розрив зв'язків із друзями та знайомими, інша культура й нові умови життя — все це накладає сильний відбиток на дитину.

У подібних обставинах її внутрішній світ реагує на кількох рівнях. Емоційно — це може проявлятися у вигляді тривожності, страху, напруги, гніву або навіть агресії. У соціальному плані часто виникають труднощі в спілкуванні — як з однолітками, так і з дорослими: у школі, вдома, або, якщо йдеться про перебування за кордоном — з новим, часто незрозумілим оточенням.

На рівні особистості можливе зниження самооцінки, втрата інтересу до контактів з іншими, замкнутість. Усе це, на жаль, часто веде до погіршення навчальних результатів, порушень психічного здоров'я, ускладнення стосунків і навіть до розвитку невротичних або девіантних проявів.

Якщо процес адаптації йде складно, це може свідчити про виснаження внутрішніх ресурсів організму та перенапруження нервової системи, що, у свою чергу, сприяє розвитку різноманітних хвороб.

У віці від 6/7 до 10/11 років, провідною діяльністю виступає процес навчання. Навчання у школі дуже важливий період у житті кожного учня. Наскільки успішно пройде процес адаптації школярів, зокрема при вступі у перший клас, або переході до нової школи, багато в чому залежить від педагогів та шкільних психологів, від їхньої обізнаності про вікові та індивідуальні особливості дітей [6].

На момент 2022р. в Україні вже 75% дітей зазнали травматизації психіки на тлі воєнних дій. Тобто три чверті українських дітей демонструють симптоми травматизації психіки: кожна п’ята дитина має порушення сну, кожна десята – зменшення бажання спілкуватися, нічні кошмари та погіршення пам’яті. Це призводить до станів соціально-психологічної дезадаптації, а у гірших випадках – до психічних розладів як наслідку порушення регулятивної функції психіки [13; 3].

Розглянемо чинники, які впливають на дезадаптацію:

- Зовнішні: характеристики як малої групи, так і широкого соціального середовища: параметри діяльності, побутові умови, стиль виховання.

- Внутрішні: індивідуальні характеристики особистості всіх рівнів: від індивідуально типологічних особливостей нервової системи до особливостей попереднього досвіду адаптації [36].

У посібнику з діагностики та статистики психічних розладів «DSM-V» (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) зазначено основні діагностичні критерії розладів та їх деталізація:

а) Безпосереднє зіткнення (експозиція) зі смертю або загрозою життю. Це може бути як особисте переживання небезпеки, так і перебування поруч із тими подіями — як свідок. Іноді достатньо знання про сильні страждання чи загибель близьких, аби це стало глибокою травмою. А в деяких випадках травма формується через постійне зіткнення з болючими, шокуючими деталями — коли людина бачить наслідки руйнувань, людські тіла або навіть чує характерний запах смерті.

б) До інтрузивних симптомів належать нав’язливі спогади, які ніби прориваються в думки без попередження, тривожні сни, що змушують знову переживати травму, а також флешбеки — коли людина раптово «повертається» у ті події, ніби все відбувається знову. Такі реакції часто супроводжуються сильним емоційним болем і навіть фізичними проявами — наприклад, серцебиттям або задишкою — коли щось нагадує про пережите (так звані тригери).

в) Стійке уникнення травматичних спогадів та нагадувань про подію. Людина намагається всіма силами уникати всього, що може нагадати про травматичну подію. Це може бути свідоме витіснення спогадів, думок чи почуттів, які викликають біль, або ж ухилення від спілкування, місць, ситуацій чи навіть простих розмов, що можуть торкнутися теми пережитого. Будь-яка дрібниця, яка пов’язана з тією подією, сприймається як загроза — і людина інстинктивно від неї віддаляється.

г) Негативні зміни у думках та настрої. Після травматичного досвіду часто з’являються глибокі зміни у мисленні та настрої. Людина може витісняти спогади, спотворено сприймати те, що сталося — шукати в собі провину, перебільшувати загрозу чи втрачати довіру до світу. З'являються стійкі негативні емоції, такі як сором, провина, безпорадність. Те, що раніше приносило радість, більше не цікавить. Людина ніби віддаляється від інших, почувається чужою серед своїх і, що найболючіше — втрачає здатність щиро радіти, відчувати тепло чи щастя.

д) Помітні зміни в реактивності. Після травми можуть з’явитися різкі зміни в поведінкових і емоційних реакціях. Людина стає більш дратівливою, гнів може спалахувати раптово й сильно. Часто з’являється схильність до ризикованих вчинків або навіть до самопошкодження. Постійна напруга, відчуття небезпеки, надмірна настороженість — усе це виснажує. Може бути дуже гостра реакція на раптові звуки чи рухи (переляк), важко зосередитися, а сон стає неспокійним або зовсім порушується.

е) Тривалість порушень понад один місяць;

є) Сильний дистрес та порушення важливих сфер життєдіяльності;

ж) Відсутність зв’язку симптомів із впливом психоактивних речовин чи іншими медичними причинами

У діагностичних критеріях розладів, наведених вище, описано сукупність симптомів, які здебільшого спричиняють внутрішні страждання людини та ускладнюють її повноцінне функціонування. Такі порушення зазвичай виникають ще в дитячому чи підлітковому віці й торкаються

кількох важливих сфер психіки — когнітивної, емоційної (зокрема, сили й адекватності емоційних реакцій), здатності до задоволення потреб і контролю потягів. Вони часто призводять до особистісної й соціальної дезінтеграції. Важливою ознакою таких розладів є помітне відхилення в емоційному переживанні та поведінці від соціально прийнятих норм.

Очевидно, що травматичні події, пережиті в умовах війни, суттєво впливають на емоційні реакції людини, знижуючи адаптаційний потенціал психіки. Водночас психіка влаштована так, аби мати змогу опрацьовувати травматичний досвід. Цей процес тісно пов'язаний із регуляцією емоцій — складною системою психічних механізмів, що забезпечують підсилення, приглушення або стабілізацію емоційної інтенсивності. У такому контексті йдеться насамперед про афективні стани, які є ознакою стресу та можуть спричиняти порушення в роботі організму [48].

Як вже згадувалось раніше, з усім цим, тісно переплітається шкільне життя дитини. Перехід у перший клас з дошкільних закладів освіти, вже є стресом для дитини. Не кажучи вже про те, що через вплив умов навколишнього середовища, викликаного воєнним станом, багато сучасних дошкільників, взагалі не відвідували закладів дошкільної освіти займаючись вдома. Це своєю чергою порушило поступовий процес соціалізації, яка в також є важливою частиною адаптації.

Розглядаючи ж, старших школярів, які ще мали можливість навчатися без впливу збройного конфлікту, ми також не можемо визначити належних умов для формування нормальної адаптації, через вплив пандемії, яка поставала гострою проблемою на той час. Дистанційне навчання, хоча й стало можливістю покращити ситуації, та за останні роки, сильно розвинулося, та було підлаштоване до постіно змінюючихся умов, але, на жаль, не може замінити, реальний досвід живого спілкування, та проходження життєвих етапів дорослішання. Все це викликало потребу у вивченні окремого виду дезадаптації дітей, а саме "шкільної дезадаптації" [43].

Шкільна дезадаптація – це утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи, які проявляються у вигляді порушень навчальної діяльності, поведінки, конфліктних відносин з однокласниками і дорослими, підвищеного рівня тривожності, порушень особистісного розвитку і т. д.

Часто дезадаптація виявляється у вигляді небажання або повної відмови від відвідування школи, що зазвичай є реакцією на труднощі у засвоєнні навчального матеріалу чи міжособистісні конфлікти — з вчителями, однокласниками або адміністрацією.

Наслідками шкільної дезадаптації можуть бути зниження рівня навчальної мотивації, погіршення дисципліни, нестабільна поведінка, емоційне вигорання, а також поява негативних рис характеру. Найчастіше така ситуація проявляється у середніх класах (вік 10–16 років), однак її коріння часто сягає ще початкових класів, де відбувається перше зіткнення дитини з новими соціальними та академічними викликами.

Своєю чергою “критеріями успішного адаптаційного процесу в школі, з одного боку – є продуктивність учбової діяльності, а з іншого – психологічний стан школяра, його емоційне самопочуття, відсутність внутрішнього напруження та дискомфорту. Більшість учнів адаптується до умов навчання школи досить швидко, приймаючи вимоги навчально-виховного процесу і поступово звикаючи до нового режиму життя” [6 с. 4].

Одним із ключових чинників, що впливають на адаптацію дитини до шкільного життя, є її соціальне оточення — учитель, клас, школа й родина. Те, як педагог ставиться до учня, може суттєво позначитися на його подальшому навчанні. Важливу роль відіграє і те, яке місце дитина займає в колективі однолітків, а також обставини, в яких вона перебуває — усе це впливає на те, наскільки легко і вдало проходить процес звикання до нових умов [6].

Якщо ж зводити все вище згадане до контексту соціально-психологічної адаптації дітей, а точніше впливу на цей процес постійного

стресу та напруженням спричиненого воєнними діями, то можна зробити наступні висновки.

Соціально-психологічна дезадаптація у дітей в умовах війни є складним і багатовимірним процесом, що виявляється в порушенні здатності дитини ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням, відповідати очікуванням суспільства та внутрішнім стандартам поведінки. У період війни дитина може втратити відчуття безпеки, стабільності та контролю над подіями, що, в свою чергу, негативно впливає на формування базової довіри до світу, оточення та навіть до себе.

Травматизація, спричинена військовими діями, часто має прихований характер. Багато дітей не можуть або не вміють вербалізувати свій емоційний стан, і тому викликані психотравмою переживання, виявляються через зміну поведінки: агресивність, протестні реакції, замкнутість, регрес до ранніх форм поведінки (нічне нетримання сечі, потреба в постійній присутності дорослого, страх темряви тощо).

За останні років десять в науці зріс інтерес до вивчення психотравми як

соціально-психологічного феномену. Обговорюється розуміння поняття «психотравма» через уточнення відмінностей між конструктами «психічна травма і «психологічна травма». На підставі теоретичного аналізу наукових джерел, психологічна травма – це шкода, завдана душевному здоров'ю людини несприятливими обставинами чи діями людей без серйозних порушень її психіки та можливістю успішної адаптації до середовища. Психічна травма – це пошкодження психіки людини, що призводить до помітних змін її нормального функціонування, яке виявляється у розладах мислення, порушенні мовлення, неадекватності поведінки, втраті орієнтації в просторі, наростанні тривожних станів тощо [48].

У деяких випадках дитина може зовні виглядати адаптованою, однак це може бути формою зовнішньої «псевдоадаптації», що компенсується надмірним контролем над емоціями та придушенням внутрішньої напруги.

Серед найбільш типових проявів соціально-психологічної дезадаптації в умовах війни можна виділити:

— Зниження здатності до навчання через постійну напруженість, труднощі з концентрацією уваги, зниження пам’яті;

— Труднощі у встановленні контактів із новим соціальним середовищем: труднощі у спілкуванні з однолітками, недовіра до дорослих, почуття відчуження;

— Порушення емоційної регуляції: різкі перепади настрою, неконтрольовані спалахи гніву, тривожність або депресивні стани;

— Зниження мотивації до соціальної взаємодії: уникнення нових знайомств, ізоляція, відмова від участі в колективних іграх чи навчальній діяльності.

Окремої уваги заслуговують діти, які втратили близьких, зазнали поранень, стали свідками насильства або довготривало перебувають у стані вимушеного переміщення. У таких випадках дезадаптація може мати затяжний характер, супроводжуючись симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР): повторні нав’язливі спогади, флешбеки, уникнення нагадувань про травматичні події, відчуття емоційного оніміння.

Соціально-психологічна дезадаптація також часто супроводжується порушенням самоідентифікації: діти не можуть знайти свого місця в новому середовищі, втрачений зв’язок із минулим, втрачені знайомі соціальні ролі (наприклад, "учень у своїй школі", "друг у своєму дворі", "член певної спільноти"). Така розірваність у соціальних зв’язках поглиблює відчуття ізоляції та посилює емоційний біль [17; 18; 52].

Підсумовуючи, можна сказати, що соціально-психологічна дезадаптація та психотравматизація дітей в умовах війни — це не лише реакція на екстремальні події, а й складний процес змін у всіх основних сферах психічного життя дитини: емоційній, когнітивній, поведінковій, особистісній та соціальній.

Ознаками ж нормальної соціально-психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку є стійкий позитивний емоційний стан, що проявляється у доброзичливому ставленні до оточення, відкритості у спілкуванні та готовності до взаємодії з дорослими й однолітками. Така дитина охоче долучається до спільної діяльності, не уникає нових контактів, виявляє інтерес до нового соціального середовища.

Крім того, нормальна адаптація виявляється у відповідності поведінки дитини до прийнятих у групі соціальних норм і правил, здатності до саморегуляції та врахування вимог ситуації. Дитина демонструє здатність переключатися між видами діяльності, самостійно ініціювати гру або долучатися до вже існуючої, виявляючи при цьому гнучкість мислення та емоційну зрілість.

Ще однією ознакою ефективної адаптації є наявність сформованої позитивної «Я-концепції», що виражається у впевненості в собі, адекватній самооцінці, почутті безпеки та захищеності в новому середовищі. У таких дітей спостерігається гармонійне поєднання емоційної чутливості з умінням встановлювати близькі емоційні зв’язки, що є важливою умовою для подальшої соціалізації.

Варто також зазначити, що у процесі нормальної адаптації знижується рівень тривожності, зникають прояви протестної або замкнутої поведінки, а загальна картина розвитку дитини відповідає віковим нормам. Такі діти легко включаються у навчально-виховний процес, виявляють інтерес до завдань, здатні зосереджуватись на діяльності та отримують задоволення від досягнення результату. Розуміння цього, як і процесів дезадаптації є необхідним етапом для розробки ефективних програм підтримки та реабілітації.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи дослідження

У сучасних реалях існує багато методів, для проведення наукового дослідження. З багатьма знайомі навіть ті, чиє життя мало пов’язане з наукою. Наприклад спостереження та експеримент. Вони є основними методами в психології, але складно знайти людину яка бодай щось, не відповіла б вам на запитання про сутність цих методів.

Загалом організація та методи дослідження – це системний підхід до планування та проведення наукових робіт, який включає вибір методів, які дозволяють збирати, аналізувати та інтерпретувати дані для отримання нових знань.

У травні 2025 р. нами було організовано та проведено дослідження, рівня мотивації та адаптації 12 дітей молодшого шкільного віку (6-11 років). Дослідження було проведено на базі відділу соціальної роботи по Комунарському району, Запорізького міського центру соціальних служб із залученням діючого практичного психолога та фахівців із соціальної роботи.

Серед методів можна виділити дві основні групи: теоретичні та емпіричні.

До основних методів теоретичного дослідження відносяться наступні: абстракція і конкретизація, індукція і дедукція, аналіз і синтез, порівняння, класифікація, узагальнення, моделювання та ін.

Своєю чергою до методів емпіричного дослідження, частіше за все, відносять наступні: вивчення літератури, документів і результатів діяльності, спостереження, опитування (бесіда, інтерв’ю, анкетування), оцінювання (метод експертів), тестування, вивчення й узагальнення педагогічного

досвіду, дослідницька педагогічна робота, експеримент і т.п. Під час дослідно-експериментального дослідження (спостереження, опитування, анкетування, тестування, діагностика тощо) проводять:

— перевірку теоретичних положень запланованого дослідження; підтвердження (при необхідності, сумніву) чи уточнення літературних даних;

— обґрунтування методики дослідження з урахуванням визначених мети, гіпотези і завдань;

— планування всіх етапів дослідження та проведення експерименту.

У своєму дослідженні ми використовували методи обох груп. Аналізуючи та синтезуючи необхідну інформацію, досліджуючи наукові джерела, різноманітні методити, а такокож вибудовуючи план для проведення експерименту.

Використані методики:

Опитувальник: Оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації (за Н.Лускановою) ― Опитувальник складається з десяти питань, та має три варіанти відповідей: а); б); в); До кожної з яких призначається бал, що варіюється за такими значеннями: 0; 1; 3.

Розподіл дітей за рівнями шкільної мотивації відбувався таким чином: кожна відповідь на питання анкети передбачає таку градацію бальних оцінок: позитивна відповідь – 3 бали; нейтральна відповідь («не знаю», «буває по-різному» і т. ін.) – 1 бал; негативна відповідь – 0 балів (Додаток А).

Відповідно до суми набраних балів виділяється п’ять основних рівнів шкільної мотивації:

– 25–30 балів (високий рівень шкільної мотивації)
– 20–24 бали (хороша шкільна мотивація)
– 15–19 балів (позитивний рівень)
– 10–14 балів (низька шкільна мотивація)
– менше 10 балів (негативний рівень) [7].

Проективна методика: “Дерево” (Дж. і Д. Лампен). (Методика була проведена окремо від, основного заняття).

При використанні методики кожній дитині надається аркуш паперу, де зображено дерево на якому у різних ситуаціях намальовані чоловічки. Дитині пропонується позначити зеленим олівцем, чоловічка яким вони є зараз, а червоним, того ким би вони хотіли бути. Методика дозволяє визначити “я реальне” та “я ідеальне” дитини. Те як вона бачить своє положення в соціумі і наскільки міцно тримається на ногах (Додаток Б)

В цілях даного дослідження, основна увага концентрувалася на “я реальному”, за для визначення адаптованості дитини до сучасних умов, її особистісних характеристик та соціальної інтегрованості [35].

Проективна методика: “Людина під дощем.” (А. Абрамсом.)

Інструкція: "Намалюйте людину під дощем».

Матеріали: аркуш білого паперу формату А4.

Час малювання: 20-25 хвилин.

Після малювання психолог організовує обговорення (Додаток В).

Психологічний аналіз малюнків передбачає врахування деяких параметрів, що відображають досліджувані сфери внутрішнього світу випробуваного: естетика малюнка; розмір малюнка; розмір фігури; розміщення щодо центру; колір; стать; вік; калюжі, хмари; додаткові образи [27].

Форма проведення дослідження: Арт-терапевтичне заняття націлене на зняття емоційної напруги. (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

План заходу Арт-терапевтичного заняття

Вид роботи	**Мета**	**Час**	**Обладнання**	**Інструкція**
Знайомство	Познайомитись з учасниками заняття, налагодження комунікації	10 хв.	М’який невеличкий м’яч	Всі учасники заняття встають у коло. Той у кого першим знаходиться м’яч, представляється, називає свій улюблений колір та захоплення, після чого кидає

Продовження таблиці 2.1

				м’яч іншому учаснику, який здійснює ті самі дії. Вправа завершується коли всі учасники представляться.
«Людина під дощем»	Визначення здатності дитини адаптуватися, до несподіваних ситуацій.	25 хв.	Чистий аркуш паперу А4; Кольорові олівці; Ластики; Планшетки; Музика;	Дітям пропонується сісти зручно, та прослухати невеличку казку, після цього надається завдання намалювати людину під дощем. Для легшої актуалізації уяви, вмикається відповідна тиха музика на фоні (шум дощу). Після того як всі діти намалювали малюнок, їм пропонується коротко розповісти про нього іншим учасникам.
Рухлива гра «Збери краплинки»	Оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації (за Наталією Лускановою)	15 хв.	Вирізані з різнокольорового паперу кола, з ім’ям кожного учасника. (на кожного учасника по 10 кіл). Хмарки орієнтири з відповідями.	Ведучий пропонує дітям зібрати “краплинки”, які накапали після дощу, відповідаючи на запитання. Дітям необхідно віднести одну краплинку до тої відповіді, яка найбільше їм відповідає. І так поки не роздадуть усі десять.
Рухлива гра «Черепаха»	Зняття психофізичної напруги	10 хв.	Великий простір Килим Музика	Дітям пропонується уявити себе маленькими черепашками які гуляють під сонечком. Вони можуть повзати, лазити, крутитися, та ін. Після чого, ведучий говорить, що почалася злива, на що кожна черепашка повинна сховатися у свій панцир (зкрутитися у калачик) Та пробути у такій позі десять секунд поки “йде дощ”, після чого знову виходить сонечко. Повторення вправи декілька разів.

Діти були розділені на дві групи, в залежності від віку.

Перша група: 6 - 8 років.

Друга група: 9 - 11 років.

Обладнання: Для дітей обох груп, була облаштована сенсорна кімната, де вони мали нагоду взаємодіяти з різними предметами.

Час: Заняття відбувалося 60 хв, з урахуванням особливостей розвитку уваги, та концентрації молодших школярів.

Організація: Всі методики були задіяні в ігровій формі, для зменшення відчуття напруги, та створення комфортних та невимушених умов (Додаток Г)

Проведення: На початку заняття дітям було запропоновано познайомитися одне з одним у формі невеличної гри. Вставши у коло учасникам пропонувалося перекидувати невеликий м’яч одне одному, говорячи своє ім’я, улюблений колір та те чим вони люблять займатися.

Після знайомства, дітям було запропоновано послухати казку, за якою вони повинні були намалювати малюнок людини під дощем. Дітям було надана необхідна кількість часу на виконання цього завдання. По мірі того як малюнки були намальовані, з кожною дитиною було проведено коротку розмову про зміст малюнку, після чого відбулося загальне обговорення. Кожна дитина по черзі розповідала про свій малюнок, та показувала його групі.

Коли вправа була завершена, дітям була запропонована наступна гра. В ході якої їм потрібно було зібрати краплинки які нападали після “дощу”. Роль крапель грали кола, вирізані з різнокольорового паперу на яких були імена дітей. В подальшому діти відповідаючи на запитання, відносили крапельки туди, де була потрібна їм відповідь.

Остаточним завершенням заняття була вправа на зняття емоційного напруження, “Черепаха”, де діти мали нагоду уявити себе маленькими черепашками, та навчитися реагувати на зовнішні обставини.

Все заняття супроводжувалося відповідними до вправи мелодіями, звуками природи або дощу, для більшого емоційного залучення та активізації уяви.

2.2. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації дітей

В загальному у дослідженні прийняли участь 12 дітей, батьки яких надали згоду на обробку отриманих даних, їх фіксацію та подальше використання.

Після проведення методик, оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації (за Н. Лускановою) були отримані такі результати (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Результати оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації (за Н. Лускановою)

Ініціали	Стать	Вік	Бал	Характеристика
М	ч	7	19	позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами
Н	ж	6	30	високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності
К	ж	8	15	позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами
А	ж	8	14	низька шкільна мотивація
Ма	ж	10	16	позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами
Ю	ж	11	12	низька шкільна мотивація
Да	ж	9	28	високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності.
Ан	ч	9	14	низька шкільна мотивація
Де	ч	11	13	низька шкільна мотивація
Св	ж	10	21	середній рівень шкільної мотивації
Ів	ч	10	20	середній рівень шкільної мотивації
Іл	ч	9	20	середній рівень шкільної мотивації

Аналізуючи отримані дані можемо зазначити їх у процентному співвідношенні 12 дітей до 100% де:

– позитивне ставлення до школи (3 дитини) - 25%;
– високий рівень шкільної мотивації (2 дитини) - 16,7%;
– низька шкільна мотивація (4 дитини) - 33,3%;
– середній рівень шкільної мотивації (3 дитини) - 25 %.

Отже можна зробити попередній висновок, що у більшості респондентів, переважає низька шкільна мотивація, що спостерігається у дітей які не охоче відвідують школу, набагато більше люблять перерви, на уроках не уважні і часто бешкетують. Зазнають труднощі у навчанні та мають нестійкий рівень адаптації. Часто саме низький рівень адаптації до школи, призводить по перерахованих вище ознак шкільної поведінки.

Також ми можемо спостерігати, що лише 16,7% молодших школярів мають високий рівень шкільної мотивації, який характеризується високим рівнем пізнавальної діяльності, та спрямованістю на досягнення результату. Такі учні чітко виконують рекомендації, і засмучуються через погані оцінки. Це також може свідчити про високий рівень адаптації до школи.

Також 25% усіх досліджуваних мають середній рівень шкільної мотивації, яка частіше за все зустрічається у учнів молодшого шкільного віку, та свідчить про нормальний рівень адаптації, та ще 25% відсоткам, властиве позитивне ставлення до школи яке характерне дітям, що мають доволі добру адаптацію, але здебільшого їх цікавить позаурочне життя. Можливість поспілкуватися з друзями чи вчителями, та розваги. Їм подобається статус школяра, але пізнавальні процеси в них сформовані меншою мірою.

Якщо підсумувати результати, то 16,7% учнів мають високий, а ще 25% — середній рівень шкільної мотивації, що загалом становить 41,7% та може свідчити про досить стійкий рівень адаптації. Ще 25% виявили позитивне ставлення до школи, проте їх мотиваційна спрямованість здебільшого пов’язана з позаурочним життям. Натомість 33,3% учнів мають

низьку шкільну мотивацію, що вказує на труднощі в навчанні та адаптації. Таким чином, хоча переважна частина дітей демонструє ті чи інші позитивні ознаки ставлення до школи, значна частка (58,3%) потребує підтримки у формуванні навчальної мотивації та адаптації. Для більш чіткого, розуміння ситуації, пропонуємо, ознайомитися з отриманими результатами, проективної методики “Дерево” (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати проективної методики“Дерево”(Дж. і Д. Лампен)

Ініціали	Стать	Вік	Результат №	Характеристика
М	ч	7	9	мотивація на розваги
Н	ж	6	11	товариськість, дружня підтримка, готовність допомогти
К	ж	8	7	у вихованця є установка на подолання перешкод
А	ж	8	6	у вихованця є установка на подолання перешкод
Ма	ж	10	3	у вихованця є установка на подолання перешкод
Ю	ж	11	21	відстороненість, замкнутість, тривожність, відчуженість
Да	ж	9	10	комфортний стан, нормальна адаптація
Ан	ч	9	2	товариськість, дружня підтримка, готовність допомогти
Де	ч	11	8	відстороненість, замкнутість, тривожність, відчуженість
Св	ж	10	7	у вихованця є установка на подолання перешкод
Ів	ч	10	15	комфортний стан, нормальна адаптація
Іл	ч	9	5	втомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, сором’язливість

Зводячи отримані результати до відсоткового співвідношення, ми користуємося тим же принципом, де 12 учнів відповідають 100%. Мотивація на розваги (1 дитина) - 8,3%. Товариськість, дружня підтримка, готовність

допомогти (2 дітей) - 16,7%. Установка на подолання перешкод (4 дитини) - 33,3%. Відстороненість, замкнутість, тривожність, відчуженість (2 дітей) - 16,7%. Комфортний стан, нормальна адаптація (2 дітей) - 16,7%. Втомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість (1 дитина) - 8,3%.

Аналізуючи результати методики «Дерево», було виявлено, що найбільша частка дітей (33,3%) має установку на подолання труднощів, що свідчить про позитивні адаптаційні тенденції. Ще 16,7% демонструють товариськість, підтримку та готовність допомагати, а 16,7% — ознаки комфортного стану та адаптованості. Таким чином, 66,7% учнів мають риси, що вказують на середній або високий рівень адаптації та мотивації.

Водночас 16,7% дітей виявили риси відстороненості, замкненості тривожності та відчуження, й ще одна дитина виявила риси втомлюваності, загальної слабкості, невеликий запас сил, сором'язливість 8,7%. Таким чином це можна інтерпретувати що у 25% дітей наявні індикатори низької адаптації та мотивації. Ще 8,3% виявили мотивацію, орієнтовану переважно на розваги, що можна трактувати як проміжний або нейтральний рівень який потребує подальшого спостереження та підтримки.

Отже, попри наявність дітей, які потребують психологічної допомоги у розвитку адаптаційних процесів (33,3%), загалом у групі переважає позитивна динаміка адаптації та мотивації до шкільного життя.

Задля кращого розуміння отриманих даних, пропонуємо створити порівняльну таблицю, з результатами обох методик (табл.2.4).

Таблиця 2.4

Порівняльна таблиця результатів оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації та методики "Дерево"

Ініціа-ли	Вік	Стать	Опитува-льник	Характеристика	Дерево	Характеристика
М	7	ч	19	позитивне ставлення до школи, але школа	9	мотивація на розваги

Продовження таблиці 2.4

				більше приваблює поза навчальними сторонами		
Н	6	ж	30	високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності	11	товариськість, дружня підтримка, готовність допомогти
К	8	ж	15	позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами	7	у вихованця є установка на подолання перешкод
А	8	ж	14	низька шкільна мотивація	6	у вихованця є установка на подолання перешкод
Ма	10	ж	16	позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами	3	у вихованця є установка на подолання перешкод
Ю	11	ж	12	низька шкільна мотивація	21	відстороненість, замкнутість, тривожність, відчуженість
Да	9	ж	28	високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності.	10	комфортний стан, нормальна адаптація
Ан	9	ч	14	низька шкільна мотивація	2	товариськість, дружня підтримка, готовність допомогти
Де	11	ч	13	низька шкільна мотивація	8	відстороненість, замкнутість, тривожність, відчуженість
Св	10	ж	21	середній рівень шкільної мотивації	7	у вихованця є установка на подолання перешкод

Продовження таблиці 2.4

Ів	10	ч	20	середній рівень шкільної мотивації	15	комфортний стан, нормальна адаптація
Іл	9	ч	20	середній рівень шкільної мотивації	5	втомлюваність, замкнутість, тривожність, відчуженість

Перевіримо чи існує кореляційний зв’язок між отриманими результатами. Для цього звернемося до формули коефіцієнта кореляції Спірмена.

Щоб перейти до розрахунків за формулою Спірмена, нам необхідно наділити рангами всі отримані значення, за обома методиками, щоб мати можливість в подальшому визначити їх різницю та квадрат. Для цього я пропоную присвоїти їм такі ранги.

Оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації (за Н. Лускановою): Так як, в інтерпретації самої методики, нам вже запропоновано, ділити отриманні бали за рівнями, то візьмемо це за основу, з цього виходить наступне:

– 25-30 балів – 1
– 20-24 бали – 2
– 15-19 балів – 3
– 10-14 балів – 4

Тепер перейдемо до методики «Дерево». У цьому випадку, у нас не має можливості розділити її за рівнем, тому пропоную просудити отриманим номерним даним, наступний ранг.

– № 9 – 1
– № 2, 11, – 2
– № 3, 6, 7 – 3
– № 21 – 4
– № 10, 15 – 5
– № 8 – 6
– № 5 – 7

У результаті розрахунку коефіцієнта кореляції Спірмена було отримано значення r_s = 0,69. Це значення перевищує критичне при рівні значущості p = 0,05, яке становить $r_{кр}$= 0,58, проте є дещо меншим за критичне при p = 0,01 — $r_{кр}$= 0,73.

Отриманий результат вказує на те, що між оцінками рівня шкільної мотивації, адаптації та особливостями, які проявляються у малюнковій проективній методиці, існує взаємозв’язок. Це дозволяє припустити, що внутрішній емоційний стан дитини, її ставлення до себе, школи та навколишнього середовища, певною мірою відображається як у поведінці в навчальній діяльності, так і в особистісних характеристиках дитини та її соціальній інтеграції.

Таким чином, можна зробити висновок, що результати, отримані за допомогою методики Н. Лускановї та методики «Дерево», не лише доповнюють одне одного, а й підтверджують загальну картину рівня адаптації молодших школярів. Кореляційний зв'язок між ними свідчить про доцільність використання цих методів у комплексній психологічній діагностиці.

Зводячи результати отримані за двома методиками до середнього відсоткового значення, можемо сказати, що 54,2% досліджуваних мають середній або високий рівень адаптації, та 45,8% низький, що викликає потребують підтримки.

Для остаточного визначення стану адаптації на момент проведення діагностики, пропоную коротко проаналізувати малюнки та порівняти їх з отриманими даними, з перших двох методик. Для полегшення інтерпретації даних пропоную використовувати Ініціали імен, які використовувалися у попередніх таблицях. Всі малюнки, в подальшому будуть надані у додатку (Додаток Д).

Респондент “М”, опис малюнку: На малюнку був зображений схематичний чоловічок, що представляв собою по більшій мірі прості лінії та

фігури, натиск на олівець наявний, але не надмірний. Малюнок був зображений з використанням лише двох кольорів, коричневого та синього. Під ногами у чоловічка не було намальовано землі, натомість його ноги починалися від краю паперу. Над ним був намальований дощ із стріл (4 великі стріли). Як потім зазначила дитина при обговоренні малюнку, це був персонаж відео-гри (Абобус).

Інтерпретація: На основі аналізу малюнка хлопчика та результатів діагностики використаних до цього методик, можна зробити висновок про наявність емоційної спрямованості дитини на позаурочну (ігрову, соціальну) сферу при зниженій зацікавленості до навчальної діяльності.

Малюнок виконано з опорою на образ героя відеогри, що може свідчити про домінування ігрової форми мислення та перенесення власних емоційних переживань на вигаданих персонажів. Через таке символічне представлення, дитина демонструє приховану тривожність, відчуття тиску з боку середовища, потребу в захисті, що реалізується у вигляді нестандартного «захисного елементу» - що представляють собою сині дуги, які йдуть від обличчя, та займають доволі великий простір порівняно з фігурою. Що саме це за дуги, дитина не прокоментувало, але можно припустити, що це сльози або вуса.

Форма малюнка, вибрані символи (стріли замість дощу), нечітка міміка та мінімалізм композиції вказують на наявність внутрішньої напруги, недостатню сформованість механізмів емоційної саморегуляції, складнощі в усвідомленні або вербалізації власного емоційного стану.

Узгоджуючи проаналізовані дані із результатами попередніх методик, можна припустити, що малюнок підтверджує орієнтацію дитини на неформальне спілкування (з однолітками чи вчителями), з одночасними труднощами у пізнавальній діяльності, що може ускладнювати успішну адаптацію до впливу зовнішніх факторів.

Респондент “Н”, опис малюнку: На малюнку зображена дівчинка в помаранчевих кольорах, яка втікала від “Дощового монстру, який з’являється

лише тоді, коли йде дощ”. Сам монстр буд намальований чорним олівцем з жовтими очами, та був в два рази більше за дівчинку. Зображення дощу було чітким, великі важкі краплі, які падали у безконтрольному напрямку. Цікава деталь: краплі були намальовані поверх і позаду монстра, тоді як на фігуру дівчинки не потрапляли. Основні події малюнку розташовані по центру аркушу. Тоді як у низу, під ногами витікаючої дівчинки намальоване велике рожеве сердце, а ще нижче написано її повне ім’я. Але слід зауважити, що дитина більше любить коли її називають коротким іменем, та ідентифікує себе з ним. Натиск на олівець був сильнішим на малюнку монтра та імені, тоді як дівчинка й сердце, зображені з легким натиском на олівець. Форми у яких зображені всі деталі малюнку прості, також чітко виділена міміка, у дівчинки яскравий страх, а у монстра злість.

Інтерпретація: На основі комплексного аналізу даних про дівчинку, яка характеризується як активна, товариська та демонструє високий рівень навчальної мотивації, можна відзначити сформованість основних компонентів шкільної адаптації. Згідно з результатами попередніх методик, дівчинка має виражене прагнення до навчання, позитивно ставиться до шкільного середовища та легко входить у взаємодію з дорослими й однолітками.

Аналіз малюнка, поглиблює розуміння емоційної сфери дитини та її способів реагування на стрес. У зображенні представлено сюжет: дівчинка в яскравому помаранчевому кольорі тікає від вигаданого “Дощового монстра”, який з’являється лише під час дощу. Дощ подано у вигляді великих, важких крапель, що хаотично падають, однак не торкаються фігури дитини, що може символізувати її здатність дистанціюватися від зовнішніх труднощів, зберігаючи емоційний контроль. Цікавою деталлю є зображення рожевого серця під ногами дівчинки — це може виступати як символ опори, любові, стабільності. Нижче знаходиться підпис з повним ім’ям дитини, виконаний з помітно сильнішим натиском, ніж інші елементи. Така розбіжність може свідчити про розмежування внутрішнього і зовнішнього “Я”: дівчинка

ідентифікує себе з короткою формою імені, тоді як повне ім’я подане як соціальна «зовнішня» ідентичність, на яку покладаються очікування.

Загалом, малюнок демонструє розвинену здатність до символічного мислення, активну позицію в умовах дії несприятливих чинників, емоційну відкритість, творче самовираження та водночас – наявність глибшого внутрішнього життя, у якому дитина здатна ідентифікувати, символізувати та опрацьовувати свої переживання. Навіть зображення страху не паралізує її фігуру, а спрямовує на дію, що є позитивною ознакою сформованих стратегій подолання стресу.

Малюнок дитини відображає емоційну зрілість, здатність до усвідомлення і вираження почуттів, сформовану активну стратегію реагування на труднощі, а також глибоку символічну рефлексію. Дитина демонструє адаптивні механізми подолання емоційного напруження через образність і сюжет, не втрачаючи контакту зі своїми почуттями.

Респондент “К”, опис малюнку: На малюнку зображена дівчинка (подруга респондентки), яка розташована по центру паперу. Дівчинка зображена у яскравих кольорах, та промальованим одягом. Рожевий дощовик, та фіолетові штани. Також фігура має дуже довге коричневе волосся. Дівчинка на малюнку усміхнена, чітко прослідковуються емоції. Зі слів досліджуваної, їй подобається дощ. Малюнок зображений чіткими вертикальними штрихами, але без натиску на олівець. Опору під ногами не має. Руки та ноги зображені як прості потовщені лінії. При зображенні дощу були відсутні хмари. Самі краплі падали по більшій мірі прямо вниз, мали видовжену форму. Але не заходили на зображення дівчинки.

Інтерпретація: Аналізуючи попередні отримані дані, можна відзначити наявність адаптивних особистісних рис, відкритості до соціальної взаємодії та здатності долати емоційні труднощі у спосіб, притаманний її віковому рівню.

Малюнок, виконаний за методикою, у якому зображено подругу респондентки, містить важливу проективну інформацію щодо емоційного

стану та стилю реагування дитини на уявні складні ситуації. Фігура розташована в центрі аркуша, що вказує на значущість події для дитини та внутрішній фокус на взаємодію із зображеною ситуацією. Зовнішній вигляд фігури промальовано з увагою до деталей: яскраві кольори (рожевий дощовик, фіолетові штани), довге волосся, посмішка. Це свідчить про позитивне емоційне налаштування, бажання надати образу виразності та індивідуальності.

Обличчя дівчинки виражає усмішку, що демонструє наявність оптимістичного стилю мислення та сприйняття ситуації як неконфліктної або навіть приємної. Важливо, що зображення стосується не самої дитини, а її подруги — це може бути м’якою формою проекції, яка дозволяє дитині безпечно висловити власне ставлення до дощу та до стресових ситуацій у ширшому сенсі.

Дощ зображений чіткими вертикальними штрихами без тиску на олівець, із видовженими краплями, що падають переважно прямо вниз. Вони не зачіпають фігуру, що може символізувати наявність психологічного ресурсу або внутрішньої дистанції, яка допомагає уникати емоційного впливу від несприятливих подій. Водночас відсутність опори під ногами може свідчити про певну внутрішню нестабільність або незавершене відчуття ґрунту під собою, що компенсується позитивним емоційним ставленням до ситуації (усмішка, кольори, образ подруги).

Руки та ноги зображені як прості потовщені лінії, що відповідає віковим нормам, однак також може вказувати на загальну тенденцію до спрощення образу себе чи інших.

Загалом, малюнок демонструє позитивне емоційне ставлення до уявної складної ситуації, адаптивний стиль мислення та прагнення до збереження доброзичливої картини світу. Водночас, деякі структурні деталі (відсутність опори, спрощеність кінцівок) можуть вказувати на потребу в укріпленні відчуття внутрішньої стабільності, впевненості у власних діях та межах.

У поєднанні з результатами попередніх методик, можна говорити про загальний адаптивний потенціал, позитивне сприйняття соціального середовища, а також наявність внутрішньої мотивації долати труднощі. При цьому основний інтерес дитини зосереджений радше на емоційних та міжособистісних аспектах, а не на пізнавальній діяльності.

Респондент “А”, опис малюнку: Основний малюнок розташований ближче до лівого нижнього краю аркушу. На малюнку зображена дівчинка у рожевому плащі, з капюшоном на голові. Лінії чіткі, але без натиску на олівець. Контр фігури зроблений чорним кольором, також всі видимі участки тіла зафарбовані: шкіра - тілесного кольору; волосся - коричневе, райдужка ока - рожева. На ногах намальоване взуття. Зроблений акцент на колінах, що зображені двома невеликими дугами. Руки знаходяться у карманах. Шия плавно переходить у голову, але немає чіткої лінії розділу між обличчям і шиєю. Зображені емоції є позитивними, дівчинка всміхається та підморгує (ліве око заплющене). Фігура має невеликий нахил у лівий бік. Опора під ногами відсутня. Хмари відсутні. Дощ починається трохи вище центру аркушу, та йде над дівчинкою, видовженими, прямими штрихами, які у більшій мірі падають прямо, але на фігуру не потрапляють. Малюнок зображений без натиску на олівець.

Інтерпретація: Отримані раніше результати дослідження дозволяють окреслити суперечливу, але внутрішньо зосереджену динаміку розвитку мотиваційної та емоційної сфер. Згідно з результатами методики на оцінку рівня шкільної мотивації та адаптації, дитина демонструє низький рівень мотивації до навчання, що може свідчити про втрату інтересу до навчального процесу, недостатній рівень включеності у шкільну діяльність або актуальні труднощі, пов’язані з адаптацією до шкільного середовища.

Разом із цим, методика «Дерево» вказує на наявність установки на подолання перешкод, що є ресурсом і проявом внутрішньої сили та готовності справлятися з труднощами, попри знижений мотиваційний фон. Це поєднання свідчить не про відсутність потенціалу, а радше про те, що в

поточний період шкільна сфера не є для дитини джерелом внутрішньої зацікавленості або задоволення.

Аналіз малюнка за методикою «Людина під дощем» розкриває важливі аспекти емоційного самопочуття дитини та її стратегії поводження у ситуаціях символічного стресу. Фігура дівчинки розміщена ближче до лівого нижнього краю аркуша, що може свідчити про схильність до занурення в минулий досвід, можливо – ретроспективні переживання, обережність у взаємодії або відчуття периферійності у значущих для дитини подіях.

Зображена дівчинка одягнена в рожевий дощовик з капюшоном, має зафарбовану шкіру, взуття та чітко промальовані риси обличчя з позитивними емоціями (усмішка, підморгування). Незважаючи на похмуру погоду, дитина символічно зображує фігуру як емоційно стабільну, захищену (закриті руки в кишенях, капюшон), що може свідчити про прагнення контролювати ситуацію та не демонструвати вразливість назовні.

Відсутність опори під ногами при зображенні фігури є показником нестабільного внутрішнього ґрунту, можливих переживань невизначеності, втрати впевненості у собі в певних ситуаціях. Водночас позитивна міміка (усмішка, підморгування) може бути як справжнім відображенням внутрішнього настрою, так і захисною реакцією — демонстративною стратегією «все добре», яка приховує напругу або втому.

Особливістю є й те, що дощ, хоча й чітко зображений, не торкається фігури, що символізує наявність внутрішніх або зовнішніх ресурсів для збереження себе у складних умовах. Також важливою деталлю є сфокусованість на колінах — промальовані дуги можуть вказувати на символічну вразливість, приховану напругу у сфері дій або самостійності.

Загальна структура малюнка (чіткі лінії без натиску, природні пропорції, кольорове оформлення) свідчить про емоційну стриманість, увагу до деталей, інтерналізований спосіб реагування на навантаження. Дитина, ймовірно, не схильна відкрито проявляти негативні емоції, але глибоко переживає ситуації, що вимагають зусиль.

Отримані результати свідчать про низьку залученість у навчальну діяльність, що поєднується з наявністю внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Дівчинка демонструє обережну, стриману, але адаптивну реакцію на умовні стресові ситуації, підтримуючи позитивний емоційний тон та здатність до саморегуляції. Разом із тим, у структурі малюнка простежуються ознаки внутрішньої нестабільності та потреби в укріпленні відчуття безпеки, що може бути актуальним напрямом подальшої психологічної підтримки.

Респондент “Ма”, опис малюнку: Малюнок загалом має доволі позитивну атмосферу. Зайнятий весь простір аркушу (розташований горизонтально). На малюнку зображена дівчинка яка стоїть посеред зеленої галявини з жовтими квітами. Сама фігура дівчинки намальована рівно по центру аркушу. З лівої від неї сторони знаходиться дерево яке наближено до симетричної форми прямокутника з товстим коричневим стовбуром та зеленими листям на гілках. З правої сторони від дівчини, також знаходиться дерево, такої самої форми, але нахилене у правий бік, та наче не дуже міцно прикріплено до землі, саме дерево представляє собою стовбур з двома гілками, але без листя.

Фігура дівчинки приближена до реальних пропорцій тіла. Вона одягнена у чітко промальований червоний костюм, поза відкрита з трохи розведеними в сторони руками. Також наявний чіткий чорний контр. Волосся середньої довжини коричневе. Пропорції обличчя сбиті та трохи несиметричні, праве око, трохи вище за ліве. Очі великі з промальованими віями. Нос відсутній. Рот привідкритий, та на губах нанесена червона помада. Фігура дівчинка розвернута у праву сторону. Краплі дощу чітко промальовані, невеликі, та знаходяться ближче до верху аркушу, їх небагато, хмари відсутні.

Інтерпретація: Дані, отримані в результаті комплексної психодіагностики, свідчать про наявність у дівчинки загального позитивного емоційного фону, адаптивних рис особистості та сформованого ресурсу на подолання труднощів. Аналіз малюнка підтверджує ці особливості. Малюнок

виконаний у горизонтальній площині з тяжінням до заповненням всього аркуша — що може свідчити про розвинену активність, широку уяву, бажання охопити навколишній світ, а також потребу у взаємодії з ним. Основна фігура дівчинки розташована чітко в центрі аркуша — це може вказувати на сформовану "Я"-позицію, усвідомлення власної значущості та стабільність образу себе.

Зелена галявина з жовтими квітами, на якій стоїть фігура, є символом позитивного середовища, опори та емоційного ресурсу. Два дерева, розташовані по боках, мають різні характеристики, що створює візуальний та символічний баланс між стабільністю та потенційною нестійкістю: дерево зліва — повноцінне, з листям, симетричне; дерево справа — нахилене, без листя, менш укорінене. Такий контраст може символізувати усвідомлення існування як підтримки, так і потенційної нестабільності в середовищі, а також згідно з класичним сприйняття, показувати бачення дитини минулого та майбутнього. Де минуле більш безхмарне, стабільне, безпечне (ліве дерево), а майбутнє має наліт похмурості та нестійкості (праве дерево).

Фігура дівчинки наближена до реалістичних пропорцій, одягнена у яскравий червоний костюм, що свідчить про **е**нергійність, виражену життєву позицію, готовність до дії. Поза з трохи розведеними руками вказує на відкритість, відсутність страху, або ж прагнення бути почутою. Водночас чіткий чорний контур може бути знаком потреби у чітких межах, бажання зберігати контроль у складних ситуаціях.

Особливості обличчя (зміщення очей, відсутність носа, виразні вії, червона помада) створюють образ, який є водночас і виразним, і дещо нереалістичним. Це може свідчити про пошук образу себе, акцент на зовнішньому сприйнятті, емоційне самовираження через вигляд, можливо — бажання сподобатися, бути поміченою.

Фігура розвернута вправо, що як вже згадувалось раніше, традиційно тлумачиться як спрямованість у майбутнє, готовність діяти, приймати нове. Дощ зображений у вигляді невеликих, рідких крапель, розташованих лише у

верхній частині аркуша — він має слабкий, не агресивний характер, не зачіпає фігуру дівчинки. Відсутність хмар та легкість дощу можуть свідчити про те, що стрес або труднощі наразі не домінують у внутрішньому стані, а сприймаються як щось незначне, контрольоване, можливо навіть частково ігнороване.

Малюнок дівчинки свідчить про позитивне емоційне налаштування, потребу у відкритому самовираженні та прагнення займати активну позицію у світі. Попри наявність певних сигналів нестабільності (асиметрія обличчя, контрастне дерево справа), дитина демонструє здатність утримувати рівновагу між різними сторонами досвіду та зберігати впевненість у собі. Результати узгоджуються з раніше виявленою установкою на подолання труднощів та емоційно забарвленим, але не нав’язливим ставленням до стресових ситуацій. Основні інтереси дитини залишаються зосередженими навколо соціальних і позаурочних форм взаємодії, тоді як навчальна сфера не є для неї основним джерелом мотивації, хоча й не викликає негативного ставлення.

Респондент “Ю”, опис малюнку: На малюнку відсутній чіткий образ людини. У нижньому краю паперу намальована зелена галявина, на якій з лівої сторони стоїть будинок. Двері у будинку зачинені, біля них по центру стіни намальоване велике вікно, я якій видніються неясні затемнені фігури/тіні. Дах будинку зафарбований тьмяними кольорами чорний/коричневий, також присутнє вікно. З лівої сторони намальоване дерево, доволі добре вкорінене, невелике, з товстим стовбуром, та бліклою зеленою кроною. Над будинком та композицією, у верхньому краю аркушу, завислі дві, чітко промальовані, з чітким контуром, чорно/сині хмари. Дощ відсутній. Весь малюнок зображений у темних та невиразних тонах, без натиску на олівець.

Інтерпретація: Малюнок дівчинки справляє враження стриманого, навіть дещо приглушеного емоційно. Варто одразу зазначити, що сама фігура людини не зображена — а це важлива діагностична ознака. Відмова від

зображення центрального образу може свідчити про внутрішній захист, небажання відкривати себе, можливо — про страх бути оціненою чи нерозуміння власного місця в ситуації. У поєднанні з попередніми даними про замкнутість, тривожність і відчуження, така відмова виглядає закономірною. Це мовчазна відповідь — не через байдужість, а, скоріш, через складнощі з вираженням себе.

Замість людини дівчинка зобразила дім — простий, без зайвих деталей, із вікном, у якому видно темну фігуру, та дверима. Цей дім постає не стільки як архітектурний об’єкт, скільки як психологічний символ — простір, у якому «заховано» щось важливе. Фігура за вікном виглядає закритою, наче схованою — можливо, це й є образ самої дитини, яка не виходить у зовнішній світ, натомість залишається «всередині» — подумки, емоційно, соціально. Двері замкнені, непривітні — вони не запрошують, не відкриті, що може натякати на труднощі у комунікації, страх бути відкритою або недостатню довіру до зовнішнього оточення.

Навколо — мінімум деталей. Дерево намальоване схематично, без виразної динаміки чи плодів. Воно ніби є, але не розвивається — це теж може говорити про пригнічену активність, недостатній енергетичний тонус, або відсутність перспективного бачення. Знову ж таки, результати інших методик — низька шкільна мотивація, емоційна втома — лише підтверджують цю тенденцію.

Тим не менш, воно виглядає стабільним та вкоріненим, що може свідчити про наявність ресурсу, стабільної опори.

Темні хмари на небі — додатковий акцент. Вони передають загальну тривожність фону, відчуття навислої загрози чи пригніченості. Водночас дощ як явище не зображено — тобто загроза існує, але не розкривається, не має кульмінації. Це може бути як метафора постійної напруги, яку дівчинка не виносить назовні, так і свідчення внутрішнього утримання емоцій — сльози, які не пролились.

Простір на аркуші не заповнений — це вказує або на економне використання енергії, або на відчуття порожнечі, втрати сенсу в майбутньому. Більшість елементів зміщені вліво — що символічно пов’язується з минулим, з переживанням уже пройденого, з емоційною зацикленістю на тому, що вже сталося.

Загалом цей малюнок передає глибокий внутрішній світ дитини, у якому, однак, панує обережність, ізоляція й певна емоційна змерзлість. Видно, що дівчинка має потребу у внутрішній безпеці, але вона водночас не готова відкриватися чи приймати зовнішню підтримку повністю. Можливо, їй важко відчути, що світ — безпечне місце. Саме тому важливо створити для неї простір, де вона зможе поступово ділитися емоціями, а не ховатися за зачиненими дверима.

Респондент “Да”, опис малюнку: На малюнку зображені персонажі з мультфільму “свинка-Пеппа”, Пеппа та Джордж (молодший брат і старша сестра). Простір аркушу заповнений повністю (розміщений вертикально). Внизу аркуша, намальована зелена галявина, на якій стоять Пеппа та Джордж. Вони розташовані ближче до лівої сторони аркушу тоді як з правої намальоване дерево з високим стовбуром без гілок, та пишною зеленою кроною. Персонажі мультфільму намальовані з використанням простих геометричних фігур, як і справжні персонажі у мультфільмі. Пеппа тримає парасольку над собою та Джорджем. Дощ займає весь аркуш паперу. Та не дивлячись на це, по центру у верхній стороні аркушу намальоване яскраве жовте сонце. Також падаючи краплі відскакують від парасольки, або скотуються по ній у низ. Вираз облич персонажів усміхнений. За словами дівчинки, після того як пройшов дощ, на небі з’явилася райдуга.

Інтерпретація: Результати попередніх методик свідчать про високий рівень адаптації та шкільної мотивації, позитивне сприйняття навчального процесу та стабільне емоційне самопочуття. Отримані дані демонструють сформованість внутрішніх ресурсів, орієнтацію на соціальну взаємодію та здатність долати труднощі конструктивним шляхом.

Малюнок “Людина під дощем”, виконаний через символічне зображення героїв улюбленого мультфільму («Свинка Пеппа»), що свідчить про відкритість до фантазії, позитивну емоційну включеність у завдання та вміння переносити особистий досвід через ігрові образи. На малюнку повністю заповнений аркуш (у вертикальній площині), що вказує на активність, ініціативність, а також здатність до повного включення в ситуацію.

Фігури Пеппи та Джорджа розташовані на зеленій галявині ближче до лівого боку аркуша — це може вказувати на емоційну прив’язаність до сімейного або близького соціального оточення, а також орієнтацію на турботу, підтримку й взаємозв’язок. Саме Пеппа, старша сестра, тримає парасольку над собою та молодшим братом, що символізує усвідомлення ролі захисника, відповідальної фігури та потребу в турботі як прояві позитивних стосунків.

Дощ зображено на всьому аркуші — як загальну ситуацію випробування чи складності, однак краплі не порушують емоційного стану героїв: усміхнені обличчя, краплі відскакують або скочуються з парасолі, що вказує на наявність ефективних захисних механізмів, емоційну стійкість та здатність впоратися зі стресом без втрати оптимізму.

Додаткові символи — яскраве сонце у верхній частині аркуша та вербальне повідомлення про появу райдуги після дощу — свідчать про оптимістичне бачення життя, очікування хорошого навіть після складного, а також про позитивну динаміку у внутрішньому емоційному наративі дитини. Такі образи часто відображають здатність до рефлексії, надії та емоційної зрілості.

Малюнок дівчинки демонструє високий рівень емоційної стабільності, фантазійності, емпатії та сформовані навички конструктивного подолання труднощів. Через образи близьких персонажів, турботу, парасольку, сонце та райдугу дитина символічно відображає власне ставлення до труднощів як до тимчасового явища, що може бути подолане за допомогою підтримки, турботи та внутрішніх ресурсів.

Малюнок гармонійно доповнює попередні результати діагностики та підтверджує збалансований розвиток адаптаційних і мотиваційних процесів, а також емоційно-позитивне сприйняття навколишнього світу.

Респондент “Ан”, опис малюнку: Замість людини, чи іншого образу живої істоти або персонажа, на аркуші намальовано будинок помаранчевого кольору. Дім знаходиться по центру та починається від краю аркушу. Посередині знаходяться чорні двері, а трохи вище від них, два вікна. Також вікно намальоване і на даху будинку. Скло у вікнах, або кімнати не намальовані, вони також зафарбовані помаранчевим кольором як і весь будинок. Унизу хатини, рідкими, світлими штрихами, намальована трава, а з правої сторони кущ з краплинками червоного кольору. Зліва, намальоване високе дерево, з міцним та широким стовбуром, а також пишною зеленою кроною. Над будинком з хмар, йде дощ, але також в лівому верхньому кутку паперу намальований шматочок сонця. Хмари зображені, чітких форм, з розрізненою штриховкою. Дощ слабкий, та знаходиться у більшій мірі у горі аркушу біля хмар. Весь малюнок зображений у блідих тонах. На питання, що це за будинок, респондент відповів - мій будинок. А на питання, де ти? Що його там не має. Слід зауважити, що дитина з числа ВПО.

Інтерпретація: Попередньо у хлопчика було виявлено низький рівень навчальної мотивації, натомість сформовану орієнтацію на соціальну підтримку, товариськість, доброзичливість і готовність допомагати іншим. Що свідчить, про домінування міжособистісної мотивації у функціонуванні дитини, а також про емоційно значущу потребу в стосунках, безпечному середовищі та прийнятті.

Малюнок, виконаний за методикою, є нетиповим за структурою, оскільки замість зображення людини або живої істоти фокусом композиції став будинок, який, за словами дитини, «є моїм». Це вказує на символічне перенесення значення себе на місце — будинок як проекція власного "Я". У контексті того, що дитина є ВПО, така символізація набуває особливої ваги: власний дім — це не просто будівля, а втрачене або ідеалізоване уявлення про стабільність, безпеку та ідентичність.

Будинок розташований по центру аркуша й зображений у помаранчевому кольорі — теплому, емоційно позитивному, що може символізувати внутрішню потребу у теплоті, затишку, захисті. Вікна зафарбовані в той самий колір, що й дім, — це може вказувати на закритість, емоційне замикання, або ж неможливість в даний момент "відкрити себе" зовнішньому світу. При цьому на запитання, де він сам, хлопчик відповідає, що «його там немає» — це прямо вказує на емоційне відсторонення, втрату відчуття місця у власному середовищі, можливу дезорієнтацію або дисоціацію від власного досвіду.

Дощ зображений у вигляді легких крапель, що локалізуються лише у верхній частині аркуша біля хмар. Це може вказувати на стресову ситуацію, яка сприймається як наявна, але приглушена, не надто інтенсивна — або емоційно "віддалена".

Особливо показовим є блідий, м’який тон усього малюнка — він може свідчити про знижену життєву енергію, пригніченість або делікатне емоційне налаштування, притаманне дітям, які зазнали втрат або зміщення стабільності.

Малюнок хлопчика відображає потребу в стабільності, захисті та відновленні внутрішньої опори, де символом «Я» виступає образ дому. У контексті статусу ВПО, дім стає уособленням втраченої безпеки та приналежності, а власне тіло чи образ людини – виключеним або відстороненим із сцени. Водночас наявність зображень дерева, трави, куща, а також частинки сонця свідчить про наявність життєвого ресурсу, прагнення до стабілізації та позитивний внутрішній потенціал.

Попри знижену шкільну мотивацію, дитина орієнтована на міжособистісні зв’язки, має здатність до емпатії, підтримки, що може бути точкою входу для подальшої адаптації через безпечне емоційне середовище.

Респондент “Де”, опис малюнку: Малюнок зображений в основному на лівій стороні аркушу (розташований у вертикальній позиції), у низу аркушу намальований зелений пагорб, на якому стоїть хлопчик. Поза впевнена та

доволі стійка. Одна його рука впирається в бік, тоді як інша простягнута, трохи зігнута й тримає кисть. Він малює на мольберті. Фігура хлопчика, приближена більше до геометричних форм, та він одягнений у червоний дощовик. Обличчя не промальоване та емоції відсутні. Лінії використані у малюнку прості, а фігура хлопця, розвернута у ліву сторону де стоїть намальований чорним кольором мольберт. Також з лівої сторони намальована велика “кучерява” хмара синім кольором, з якої йдуть краплі дощу, та падають на мольберт, та на дощовик хлопчика, але з бризками розбиваються.

Інтерпретація: Попередня психодіагностика виявила низький рівень навчальної мотивації, ознаки емоційної замкнутості, тривожності, відчуження та відстороненості. Ці риси можуть свідчити як про особливості характеру, так і про психоемоційне напруження або труднощі адаптаційного характеру, що заважають повноцінному включенню в шкільну діяльність та соціальне середовище.

Аналіз малюнка, підтверджує внутрішню зосередженість дитини та складнощі у зовнішньому самовираженні. Основні події малюнка зосереджені на лівій стороні вертикально розташованого аркуша, що символізує орієнтацію на внутрішній світ, минулий досвід, самоаналіз. Фігура хлопчика зображена на зеленому пагорбі — це єдиний натяк на опору, що може свідчити про потребу в стабільності, пошук безпечного місця чи точки рівноваги.

Фігура зображена у червоному дощовику, що може символізувати емоційний захист, потребу в ізоляції від зовнішнього впливу, можливо навіть приховану агресію або протест, спрямовану на захист себе. Водночас фігура має впевнену позу, одна рука — у кишені або впирається в бік, інша — творча, діюча, тримає пензель і спрямована на мольберт. Це суперечливе поєднання — закритість + дія — вказує на внутрішній конфлікт: між бажанням бути в безпеці та водночас потребою у самовираженні.

Особливо значущим є те, що хлопчик малює на мольберті під дощем. Дощ — символ стресу, складних обставин — не зупиняє його дії. Краплі дощу розбиваються о дощовик, не порушуючи стійкої позиції — це може символізувати наявність внутрішніх захисних механізмів, які, хоча й потребують укріплення, але вже діють. Тобто навіть у стані стресу дитина зберігає потенціал до творчості, зосередженості, цілеспрямованої дії.

Мольберт, намальований чорним кольором, теж має символічну вагу: він стоїть окремо, темний, але стає об'єктом дії. Це може вказувати на спробу опрацювати свої внутрішні труднощі через творчість, або — на перенесення емоційної напруги на те що піддається контролю.

Обличчя хлопчика не промальоване, що говорить про відсутність емоційної відкритості, труднощі в контакті з власними почуттями або небажання демонструвати їх назовні. Простота ліній і геометричні форми підкреслюють раціоналізацію, схильність до упорядкування.

Малюнок хлопчика демонструє високий рівень внутрішньої напруги при зовні стриманому вираженні емоцій, потребу в самовираженні через дію, а також наявність механізмів психологічного захисту, що дозволяють зберігати стійкість в умовах складної або тривожної ситуації.

Попри емоційну замкненість, дитина зберігає внутрішню активність, цілеспрямованість і здатність до творчого реагування. Це є важливим ресурсом, який потребує підтримки, делікатного розвитку й уважного ставлення з боку дорослих. Водночас низька навчальна мотивація та емоційне відсторонення вказують на потребу в індивідуальному супроводі, створенні безпечного простору та підтримці самовираження — зокрема, через творчі або символічні форми діяльності (малювання, конструювання, робота з образами).

Респондент “Св”, опис малюнку: Малюнком було зайнято весь аркуш паперу. У низу аркушу зображена зелена галявина, чіткими лініями та штрихами. На цій галявині стоїть великий пухнастий кіт намальований чорним кольором, з використанням чітких ліній, та широких і малих штрихів,

який катає лапою помаранчевий м’ячик. Зі слів дівчинки війн вийшов погуляти бо йому подобається дощ. У горі аркушу намальовані “легкі” білі хмари з синім контуром, з яких падають краплі дощу, намальовані у формі гострих дуг. Тим не менш на самому коті, краплі дощу не намальовані.

Інтерпретація: За попередніми результатами виявлено гарну шкільну мотивацію та сформовану установку на подолання перешкод, що свідчить про адаптивну особистісну позицію, орієнтацію на діяльність, стійкість у навчальних ситуаціях та емоційну зрілість.

Виконаний малюнок, представлений у формі алегоричного зображення, де замість людини зображено великого пухнастого кота, що грає на зеленій галявині під дощем. Така заміна фігури людини на тварину може вказувати на перенесення власних емоцій і стану на символічний об’єкт, що є типовим для дітей з розвиненою уявою, емоційною пластичністю та багатою фантазією. Образ кота виступає проективним об’єктом, із яким дитина себе частково ідентифікує.

Кіт зображений у русі, катаючий лапою помаранчевий м’яч, що вказує на відкритість, енергійність, позитивне ставлення до ситуацій випробування. Така поведінка у малюнку підтверджує готовність до дії, вміння зберігати внутрішню автономність у складних умовах, що добре узгоджується з високим рівнем навчальної мотивації.

Цікавим є також те, що дівчинка пояснила сюжет словами: "він вийшов погуляти, бо йому подобається дощ" — це демонструє переконану установку на прийняття складної ситуації, не як загрози, а як нейтрального або навіть приємного явища, що вказує на здатність позитивно переосмислювати труднощі, зберігаючи активну поведінку.

Візуальні елементи також мають значення, наприклад зелена галявина з чіткими штрихами може символізувати стійку внутрішню опору, а білі хмари з синім контуром — легкі, неагресивні образи потенційної загрози, що сприймаються дитиною без тривоги;

Краплі дощу намальовані у вигляді гострих дуг, проте не спрямовані на фігуру кота — вказують на усвідомлення складнощів, але наявність захисту (психологічного, внутрішнього або зовнішнього), що дозволяє не підпадати під їхній вплив. Заповнений композицією аркуш свідчить про активність, здатність до розгортання дії у просторі, а також цілісне охоплення ситуації без уникання.

Все це підтверджує отриманні вище результати, та добре гармонує, з гарною шкільною мотивацією, та установкою на подолання перешкод.

Респондент “Ів”, опис малюнку: Малюнок зображений на всьому аркуші паперу (розміщений горизонтально). На малюнку зображений зелений газон з калюжами від дощу, на якому розташований дім, людина та дерево. Хлопчик намальований на малюнку, знаходиться у центрі композиції. Він одягнений у помаранчевий дощовик, та циліндро-подібний капелюх. Фігура чоловічка намальована у спрощених формах, він йде в сторону дому одна його рука піднята до гори, тодя як тіло знаходиться в русі. На обличчі, є усмішка, зі слів дитини, чоловічку подобається дощ. З правої сторони від фігури, біля краю паперу розташований високий червоний будинок, його двері коричневого кольору, а на дверях є невеличке віконце з блакитним склом. Також ще одне віконце розташовано на стіні будинку біля двері, і ще одне на даху будинку. Дах чорного кольору. З боку від будинку намальований коричневий паркан, який уходить за будинок.

З лівого боку від чоловічка, намальоване фруктове дерево. Високий та товстий стовбур коричневого кольору й густа зелена крона, наближена до форми кола. А також на дереві у кроні намальовані червоні фрукти. Зі слів досліджуваного, вони виросли після дощу. Над усією композицією намальовані хмари, з одним лише нерівним контуром. Направлення крапель дощу, що зображені легкими штрихами, переважно у ліву сторону (протилежну від руху чоловічка).

Інтерпретація: Психодіагностичні результати та аналіз малюнка за методикою «Людина під дощем» свідчать про емоційно стабільний стан,

добру адаптацію до шкільного середовища, сформовану позитивну установку до навчання та високий ресурс особистості у подоланні ситуацій умовного стресу.

Малюнок виконаний на всьому аркуші паперу у горизонтальному розміщенні, що є показником активності, відкритості до взаємодії зі світом та здатності розгортати сюжет у просторі. Композиційно зображення збалансоване: центральна фігура людини, з одного боку — житловий простір (будинок із деталями), з іншого — природа (фруктове дерево), що говорить про гармонійне сприйняття середовища, усвідомлення себе в системі взаємозв’язків.

Фігура хлопчика намальована в центрі композиції, у русі, з усмішкою на обличчі. Такий вибір зображення може вказувати на: активну життєву позицію; емоційне прийняття ситуації дощу (який є умовним символом стресу); готовність взаємодіяти зі складнощами без уникання.

Форма тіла спрощена, однак присутній помаранчевий дощовик та циліндричний капелюх, що може символізувати усвідомлення захищеності (емоційної чи фізичної), а також позитивне ставлення до зовнішніх умов.

Окрема увага приділяється позитивному вербальному повідомленню дитини про ситуацію: «чоловічку подобається дощ», а також згадка про плоди на дереві, які виросли після дощу — це демонструє психологічну здатність бачити користь у складних обставинах, тобто трансформувати дискомфорт у щось конструктивне та плідне.

Дощові краплі, зображені легкими штрихами, спрямовані у бік, протилежний до руху фігури — символічно це вказує на рух дитини "від труднощів" у напрямку до ресурсу або стабільності (у цьому випадку — дім). Факт, що краплі не перешкоджають руху персонажа, підкреслює здатність до самостійного подолання життєвих впливів без внутрішньої дезорганізації. Калюжі, розміщені на шляху до будинку, можуть вказувати на те, що дитина усвідомлює наявність емоційних або життєвих труднощів, але не драматизує їх. У проективній символіці калюжі часто інтерпретуються як емоційні

«залишки» після стресу, пережиті почуття, або сліди складної ситуації. І якщо вони малі, світлі, неагресивні за формою — це свідчить про легкий характер стресу, або добре опрацьовані труднощі. Хлопчик, найімовірніше, вже має досвід подолання невеликих життєвих випробувань, які не порушили його емоційного благополуччя.

Елементи середовища — будинок, дерево з плодами, паркан — промальовані чітко, з деталями, кольорово та структурно логічно. Це говорить про організованість мислення, цілісне сприйняття себе та світу, а також відсутність відчуття загрози у звичних сферах життя.

Малюнок хлопчика свідчить про високий рівень емоційної зрілості, адаптивне сприйняття умовного стресу, позитивне ставлення до викликів, а також сформовану здатність до подолання труднощів через активність, прийняття та дію. Усі елементи композиції є продуманими, структурованими, сюжет розгорнутий і демонструє гармонію між середовищем, внутрішнім світом дитини та її діями.

Цей малюнок є прямим відображенням гарної шкільної мотивації, емоційної врівноваженості та позитивного стилю мислення, що відповідає віковим нормам і свідчить про сприятливий хід психоемоційного розвитку.

Респондент “Іл”, опис малюнку: Малюнок досліджуваного заснований на вигаданій ним казці. Людина, посадила, зернятко у землю, та після того як пішов дощ, з нього виросло дерево, на якому з’явилися різні чарівні фрукти. На приклад райдужний виноград та інші. Намальоване дерево знаходиться рівно по центру аркушу, має високий стовбур, та дві товсті гілки, по одній на кожній стороні. Дерево починається майже від нижнього краю паперу, але внизу стовбур розходиться в сторони, що нагадує початок коріння. Крона дерева, майже біля верхнього краю аркушу, та покриває лише верхню частину стовбуру, також від верхньої крони звисає райдужний виноград. На кінцях кожної гілки також намальовано по шматочку крони, й інші незвичайні фрукти.

Інтерпретація: Малюнок справляє напрочуд тепле і водночас дещо крихке враження. Замість прямого зображення людини під дощем, дитина переносить ситуацію у вигаданий казковий простір — і це вже дуже показовий момент. Для хлопчика притаманне образне, символічне мислення. Можливо, йому комфортніше говорити про себе не прямо, а через метафору, історію, фантазію.

Центральним елементом композиції є велике, розгалужене дерево — воно виглядає не як звичайне, а як чарівне. Його стовбур потужний, але не надто щільний — відчувається, що в ньому є сила, але водночас і вразливість. Гілки дерева несуть фантазійні плоди: райдужний виноград, кольорові фрукти. Це може свідчити про внутрішнє багатство світу дитини, її здатність бачити красу там, де інші могли б пройти повз. Казковість є і втечею, і ресурсом водночас — хлопчик використовує фантазію як спосіб обробки переживань і взаємодії з реальністю.

Цікаво, що в сюжеті є ідея розвитку: зернятко, дощ, виростання дерева. Це вказує на прагнення до зростання, внутрішній потенціал і образ поступового розкриття себе. У цьому можна побачити тонкий натяк на самоідентифікацію, пошук себе, але через безпечний образ природи й магії. Дощ тут виконує роль каталізатора — він не загрожує, а навпаки — допомагає. Така інтерпретація дощу як ресурсу (а не загрози, як буває у тривожних малюнках) говорить про відносну адаптованість хлопчика, хоча можливо, поки ще не на рівні відкритої дії, а на рівні потенціалу.

Кольори яскраві, але нанесені легкою рукою — без тиску, без агресії. Це може свідчити про загальну втомлюваність, певну фізичну слабкість або просто акуратність у вираженні. Проте сам факт, що з’явилася така насичена колірна палітра, є позитивним та означає, що дитина має життєвий інтерес, здатність до емоційного відгуку.

Важливо, що людина у цій історії — хоч і не зображена — відіграє важливу роль у сюжеті. Вона саджає зернятко, тобто ініціює зміни. Це опосередковано вказує на активну позицію хлопчика у взаємодії зі світом, навіть якщо вона реалізується через уяву. Така позиція є передумовою для подальшої внутрішньої стабілізації та розвитку.

Отже, малюнок передає образ ніжного внутрішнього світу, де реальність і фантазія переплетені. У дитини є схильність до казковості як способу подолання внутрішньої втоми, сором'язливості або браку енергії. З одного боку, він має хорошу основу для особистісного розвитку, а з іншого — потребує дбайливого емоційного супроводу, щоб поступово виходити з уявного у більш стабільне почуття себе в реальному світі.

Підводячи підсумки проведеного аналізу, за всіма трьома методиками, ми можемо визначити наявність значного зв'язку між ними. А також наявність у 54,2% досліджуваних достатнього або високого рівня адаптації, та у 45,8% потреби в психологічній підтримці нормальної адаптації. У багатьох дітей, недостатньо сформований здоровий захисний механізм реагування на вплив стресових ситуацій.

Також, завдяки методиці "Людина під дощем", можна поміити, що у більш молодших за віком досліджуваних, відсутні на малюнках хмари при наявності дощу. Це може вказувати на відсутність розуміння причини загрози, але наявність її як такової, або ж дистанціювання від неї. Тоді як у багатьох дітей більш старших за віком, хмари на малюнках присутні, що може вказувати на розуміння самої причини несприятливих умов. Також у малюнках переважає тенденція, відсутності атрибутів захисту, парасольки або дощовика, але тим не менш краплі дощу не потрапляють на символічні образи. Це також, може підтверджувати вище вказаний висновок, про недостатню сформованість способів реагування на негативний вплив, але наявність природних захисних механізмів, або захисного потенціалу, який потребує підтримки.

2.3. Рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку в воєнний час

З урахування, значного впливу на адаптацію молодших школярів несприятливого зовнішнього середовища, виникає потреба у наявності знань

засобів підтримки дітей у такий емоційно важкий час. Супровід дитини на шляху дорослішання, завдання не стільки психологів, скільки батьків та вчителів. Створення безпечного середовища, відчуття всебічної підтримки, любові, прийняття та захисту, сприяє формуванню високих навичок адаптації, та здорових захисних механізмів реагування на несприятливі умови. Коли йдеться про профілактику більшості негативних психологічних проявів у людини — зокрема й у дитини в процесі розвитку, — зазвичай виділяють три основні типи. Вони різняться як за цілями, так і за об'єктами впливу.

Первинна профілактика спрямована на загальне зміцнення психічного здоров'я: вона включає роботу над здоровим способом життя, розвитком позитивних індивідуальних якостей, змінами у середовищі, а також підвищенням ефективності виховного впливу з боку батьків і педагогів.

Вторинна профілактика стосується вже наявних несприятливих чинників. Тут головне — своєчасно виявити й усунути ці чинники, а також працювати з тими, хто входить до «групи ризику», тобто з тими, у кого є ймовірність погіршення психологічного стану.

Третинна профілактика застосовується тоді, коли певні негативні прояви вже закріпились. Її мета — послабити або максимально компенсувати патологічні риси, допомогти людині, яка переживає серйозні труднощі, адаптуватися до життя. Особлива увага тут приділяється підтримці соціальної адаптації у змінених або складних умовах.

Такий підхід до профілактики висунула ВООЗ ще в кінці XX ст. Також потрібно враховувати різноманітні детермінанти соціально-психологічної дезадаптації молодших школярів та впроваджувати окремо та додатково до вищезазначених видів профілактики моральну профілактику, яка буде ефективною тільки при проведенні профілактики і до дітей, і до дорослих з найближчого соціального оточення (батьків та педагогів) та правову профілактику – недопущення різноманітних відхилень від норм виховання дітей та контроль за правовим статусом певних категорій дітей, які є групою ризику (інваліди, діти-сироти) [45].

Одним із ключових чинників внутрішньої стійкості є емоційна стабільність. Вона передбачає здатність усвідомлювати й регулювати власні емоції, справлятися зі стресом та відновлюватися після складних ситуацій. Такий стан формується завдяки позитивному емоційному досвіду, підтримуючим взаєминам та використанню ефективних копінг-стратегій. Підтримка з боку близьких також відіграє надзвичайно важливу роль. Дітям і підліткам, які зазнали впливу війни, необхідно мати поруч людей, яким вони довіряють — це можуть бути батьки, родичі, друзі чи опікуни. Спілкування з тими, хто може вислухати й підтримати, сприяє емоційному відновленню.

Професійна психологічна допомога стає актуальною тоді, коли дитина або підліток зіштовхується з серйозними психічними труднощами. Існують різні форми терапії, здатні допомогти опрацювати травматичний досвід — наприклад, когнітивно-поведінкова терапія чи EMDR-терапія (десенсибілізація і репроцесуалізація за допомогою рухів очей).

У контексті вивчення психологічного благополуччя важливо звертатися до наукових напрацювань українських дослідників. Так, О. Завгородня розглядає психологічне благополуччя як багатовимірне явище, що включає емоційну, суб’єктивну, соціальну та адаптаційну складові. Б. Пахоль підкреслює, що це явище охоплює позитивне емоційне тло, самосприйняття, прагнення до самореалізації, ефективну соціальну взаємодію та здатність адаптуватися до навколишнього середовища [11].

Також, ні для кого не таємниця, що фізична активність відіграє важливу роль не лише у зміцненні соматичного здоров’я, а й у підтримці психоемоційної рівноваги. Під час занять спортом та після них в організмі активізуються біохімічні процеси, зокрема підвищується рівень ендорфінів, що сприяє покращенню емоційного стану. Такий вплив фізичної активності на загальний добробут людини є універсальним та актуальним у будь-який історичний період.

Проте в умовах сучасної України, яка перебуває у стані війни, це набуває особливого значення. Регулярні фізичні навантаження можуть стати

ефективним ресурсом для збереження психологічної стійкості. Вони сприяють покращенню сну, що є критично важливим за умов частих порушень добового ритму через повітряні тривоги чи інші фактори стресу. Крім того, фізична активність знижує рівень хронічної напруги та тривожності, що, своєю чергою, допомагає зменшити ризик розвитку депресивних станів та інших психоемоційних розладів.

Спорт вимагає зосередженості та уважності — і саме це допомагає переключити увагу з проблем, тривожних думок чи новин. Під час тренування людина фокусується на рухах, диханні, на самій дії — і поступово внутрішній фон стає спокійнішим. Це природний спосіб зменшити рівень тривоги та стабілізувати емоційний стан.

Сьогодні фізична активність — це не лише про здоров'я тіла, а й про взаємодію, підтримку, відчуття спільності. Особливо для дітей та підлітків спорт стає простором для живого спілкування, нових знайомств і корисних соціальних контактів. Це допомагає вийти за межі внутрішніх переживань, відволіктись від постійного інформаційного шуму та критично мислити у потоці новин, фейків і маніпуляцій.

Регулярні заняття спортом формують не лише витривалість, а й внутрішній опір — здатність інакше дивитися на труднощі, шукати рішення і залишатися активним, навіть у складні часи. Саме тому так важливо залучати до фізичної культури молодь — це інвестиція в їхнє здоров'я, психіку й майбутню стійкість.

Особливої уваги сьогодні потребує питання залучення дітей до регулярної фізичної активності. Це один із ефективних способів знизити негативний вплив стресових чинників на психоемоційний стан дитини та підтримати її гармонійний розвиток. Активне дозвілля сприяє зменшенню часу, проведеного з гаджетами, і формує звичку до руху як природної складової життя.

Крім того, спорт допомагає формувати цілеспрямованість: спочатку — у межах тренувального процесу, згодом — як навичку, яка переноситься на

інші сфери життя. Через спортивну діяльність дитина вчиться планувати, долати труднощі, працювати на результат — що є важливою основою для подальшого особистісного зростання [11].

Початок навчання в школі, також може стати для дитини серйозним психоемоційним викликом. Одним із найефективніших способів зменшити це навантаження є створення сприятливої, емоційно комфортної атмосфери. Особливо важливо це для першокласників, яким допомагають ігрові методи. Саме через гру дитині легше влитися в нові соціальні умови, розслабитись і подолати початкову тривожність. Водночас повна домінація гри недоцільна, адже школяр має поступово звикати до більш структурованих і формалізованих вимог навчального процесу.

Сьогодні активно підкреслюється важливість індивідуального підходу до навчання та виховання. Особистісно орієнтована модель адаптації передбачає створення середовища, де вчитель і учень є партнерами, об’єднаними взаємною довірою, підтримкою й зацікавленістю у досягненні спільної мети — навчального успіху та розвитку особистості.

Окрему увагу викликає питання оцінювання молодших школярів. Представники педагогіки співробітництва свого часу виступали проти оцінювання, вважаючи, що справжню співпрацю не можна побудувати на примусі. Проте ця позиція була піддана критиці, оскільки зважене оцінювання може виступати важливим мотиваційним чинником. Наразі поширеною є практика підтримки позитивних результатів без акценту на помилках, що сприяє зниженню тривожності в учнів.

Ще одним ключовим фактором є фізичний стан дитини. Школа часто стає джерелом надмірного навантаження для організму, що зростає, тому важливо не допускати дефіциту рухової активності. Регулярні фізкультхвилинки під час занять допомагають зберігати працездатність і підвищують загальне самопочуття дітей [12].

До головних завдань учителя у період адаптації учнів до школи належать: врахування індивідуальних особливостей дітей; розвиток культури

спілкування; підтримка мотивації до навчання та досягнень; обережне використання оцінювання; формування згуртованого учнівського колективу.

Варто також звернути увагу на ефективність арт-терапевтичних методів. Творча діяльність не лише сприяє адаптації всього класу, а й надає додаткову підтримку дітям, які з різних причин мають труднощі — зокрема тим, хто опинився в складних життєвих обставинах. Нарешті, не менш важливою є підтримка з боку родини. Теплі, довірливі стосунки між батьками і дитиною сприяють успішному засвоєнню навчального матеріалу та створюють відчуття прийняття й безпеки. Саме така атмосфера дозволяє дитині розвиватися у власному темпі, відчуваючи стабільну опору в обличчі близьких.

Успішна адаптація молодшого школяра до навчального процесу можлива лише за умови цілісного, системного підходу, що враховує всі аспекти розвитку дитини — емоційний, соціальний, фізичний та когнітивний. Особливу увагу слід звернути на міждисциплінарну взаємодію в системі «педагог–психолог–батьки», адже саме завдяки злагодженій роботі цієї триєдності можна забезпечити стійку підтримку дитини в нових умовах.

Важливим завданням також є своєчасна діагностика ознак дезадаптації. Зниження навчальної мотивації, прояви агресивності, замкнутість, підвищена тривожність або соматичні скарги можуть бути індикаторами емоційного неблагополуччя. У таких випадках необхідне проведення психодіагностичних заходів та індивідуальна робота з дитиною, спрямована на зниження тривожності та формування почуття безпеки [46].

Окрему категорію учнів становлять діти, що пережили травматичні події, включаючи наслідки війни, втрату близьких, переміщення або інші кризові обставини. В роботі з ними особливо цінними є методи стабілізації психоемоційного стану — використання елементів тілесно-орієнтованої терапії, технік майндфулнес, казкотерапії, а також залучення до колективних ігор, спрямованих на зняття психологічної напруги та соціальне включення.

Ключем до гармонійної адаптації є формування в дитини почуття компетентності, віри у власні сили та впевненості в тому, що поруч є дорослі, які завжди допоможуть. Це можливо лише за умов емоційно безпечного шкільного середовища, де дитина не боїться помилитися, знає, що її думку почують, і де кожен її успіх — навіть найменший — буде поміченим і визнаним.

Підсумовуючи, варто наголосити: адаптація до шкільного навчання — це не лише перехід до нової форми діяльності, а й глибокий особистісний процес, який охоплює різні рівні розвитку дитини. Турботливе ставлення з боку дорослих, професійна підтримка та увага до емоційного стану кожного учня є тими базовими умовами, що дозволяють не лише уникнути дезадаптації, а й закласти підґрунтя для подальшого благополучного навчального шляху.

Отож, все сказане, можна сказати, що адаптація молодших школярів – це дуже складний, багатогранний процес, на який впливають як зовнішні умови, так і внутрішні ресурси дитини. Особливо це актуально в умовах нестабільного середовища, як-от війна, коли діти стикаються з підвищеним рівнем стресу й тривожності. У такі моменти їм як ніколи потрібна підтримка — і не лише з боку фахівців, а насамперед з боку тих, хто поруч щодня: батьків, вчителів, рідних [44; 51].

Дуже важливо, щоб дорослі створювали атмосферу безпеки й довіри, були уважними до змін у поведінці дитини, підтримували її емоційно й фізично. І тут важлива кожна дрібниця — від доброзичливої усмішки до щирої розмови «по душах».

Не варто забувати і про різні рівні профілактики — адже краще запобігти, ніж потім долати серйозні наслідки. Особливо варто працювати не тільки з дітьми, а й з дорослими з їхнього оточення, бо саме вони задають тон у спілкуванні, у сприйнятті світу, у реакціях на труднощі. І якщо батьки чи вчителі самі не впорались із власними переживаннями, їм буде складно допомогти іншим.

Окремо хочеться згадати про силу фізичної активності — здається, іноді ми недооцінюємо, наскільки рух, спорт, просте гуляння на свіжому повітрі здатні повертати людину до рівноваги. Особливо це помітно у дітей: спорт допомагає їм не тільки підтримувати здоров’я, а й краще почуватися емоційно, формувати впевненість у собі, справлятися з тривожністю.

Важливим ресурсом для дітей є і творчість — малювання, ліплення, музика чи казки можуть стати тим самим каналом, через який дитина проявляє себе, виплескуючи емоції, які ще не вміє пояснити словами. Саме тому так ефективно працюють арт-терапія чи казкотерапія, особливо з тими, хто пережив травматичні події.

Не можна не згадати і про роль школи. Атмосфера в класі, стиль спілкування вчителя, гнучкість підходу до навчання — все це має величезне значення. Дитина має відчувати себе не об’єктом контролю, а суб’єктом навчального процесу, якому довіряють, якого підтримують. А ще важливо, щоби вчитель пам’ятав: кожна дитина різна, і це нормально. Комусь потрібно більше часу, аби звикнути до нового, комусь — більше тепла, а ще комусь — трохи менше оцінок і трохи більше похвали. І зрештою — саме завдяки взаємодії між психологами, педагогами й батьками можна створити ту саму підтримуючу систему, яка дасть дитині сили адаптуватися, навчатися й рости. Якщо ми всі будемо дивитися в один бік — у бік дитини — то й результат буде інший: стабільніший, спокійніший, людяніший.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану засвідчило складність і багатогранність цього процесу, який обумовлений сукупністю біологічних, психологічних, соціальних та ситуаційних чинників.

У результаті аналізу наукових підходів встановлено, що соціально-психологічна адаптація є динамічним процесом входження особистості у соціальне середовище шляхом засвоєння відповідних ролей, норм і функцій. Концепції соціальної еволюції Г. Спенсера, теорія наслідування Г. Тарда, структурно-функціональний підхід Т. Парсонса, адаптивні комплекси А. Налчаджяна та положення А. Фурмана про цільову адаптацію дозволили глибше осмислити механізми адаптації дитини в кризових умовах, зокрема в умовах війни.

На сам процес, соціально-психологічної адаптації, впливає дуже багато факторів, серед них: особливості онтогенезу, індивідуальні характеристики, вплив середовища, вікові новоутворення, розвиток стресостійкості та саморегуляції, рівень мотивації, соціальна інтегрованість, наявність або відсутність належної психолого-педагогічної підтримки, та ін.

Встановлено, що в молодшому шкільному віці адаптаційні процеси тісно пов’язані з формуванням пізнавальних процесів (мислення, сприймання, пам’яті, уваги, мовлення), розвитком самооцінки, рівнем мотивації до навчання та емоційною стабільністю. Саме позитивна самооцінка, емоційна підтримка та відчуття безпеки виступають ключовими факторами ефективної адаптації дитини до нових умов.

Життєві обставини, пов’язані з війною, значно ускладнюють процес соціально-психологічної адаптації, знижуючи рівень мотивації, впевненість у собі та емоційний баланс дитини. Виявлено низку типових проявів дезадаптації у дітей, зокрема: зниження навчальної успішності, труднощі в

налагодженні соціальних контактів, порушення емоційної регуляції, зниження мотивації до взаємодії.

Результати емпіричного дослідження демонструють, що успішна соціально-психологічна адаптація дітей молодшого шкільного віку залежить від рівня мотивацій та особистісних характеристик дитини які проявляються у проективній методиці “Дерево”.

Внутрішній емоційний стан дитини, її ставлення до себе, школи та навколишнього середовища, певною мірою відображається як у поведінці, так і в її особистісних характеристиках та соціальній інтегрованості. Результати дослідження зафіксували у 54,2% досліджуваних середній або високий рівень адаптації, водночас у 45,8% низький, що створює потребу в психологічній підтримці. Незважаючи на переважно позитивну тенденцію, багато дітей, мають труднощі з пристосуванням до умов навколишнього середовища.

Проективна методика «Людина під дощем» підтвердила, що діти з низькою навчальною мотивацією, низьким рівнем соціальної інтегрованості, впевненості у собі та підвищеним рівнем тривожності виявляють знижену здатність до адаптації та недостатньо сформовані захисні стратегії, що свідчить про потребу у психологічному супроводі й підтримці адаптаційних ресурсів.

Психологічне благополуччя дітей як основа формування цих ресурсів, значною мірою залежить від наявності емоційно безпечного середовища — у родині, школі, соціумі. Комплексний підхід, що охоплює участь родини, педагогів і психологів, створення середовища, в якому дитина відчуває себе прийнятою та захищеною, впровадження програм психологічної підтримки, значною мірою сприяє підтримці психологічного благополуччя та формуванню успішної адаптації.

Серед ефективних засобів підтримки виокремлено ігрові методи, арт- та казкотерапію, дихальні вправи, а також групові форми взаємодії, що сприяють розвитку навичок емоційної саморегуляції, емпатії та комунікації.

Таким чином, було підтверджено гіпотезу дослідження про те, що соціально-психологічна адаптація молодших школярів визначається особистісними характеристиками та навчальною мотивацією, а її рівень можна підвищувати шляхом впровадження програм психологічної підтримки.

.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аханова А. Ігрова діяльність як засіб успішної адаптації першокласників до умов навчання у початковій школі. *Педагогічний часопис Волині*. 2018. № 2. С. 16–21.

2. Бохонкова Ю. О. Вплив самооцінки особистості на її адаптацію до стресової ситуації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 2(31). С. 45–51. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2013_2(31)__10

3. В Україні через війну травмована психіка у 75% дітей. URL : https://surl.li/mmsqwn (дата звернення: 07.03.2025)

4. Воронова Є. Психологічна адаптація першокласників - основа успішного навчання. *Початкова школа*. 2016. № 9. С. 5-7.

5. Гнатюк О. В. Адаптаційні розлади в учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. Осо*бистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 17 листопада 2022 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 44–47.

6. Гнатюк О. В. Особливості адаптації учнів молодшого шкільного віку до освітнього процесу в умовах воєнного часу. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : зб. мат. наук. доп. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 23 жовт. 2023 р.). Київ, 2023. С. 32–39.

7. Гончарова Н. М. Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного вікул : дис канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2019. 541 с.

8. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Збірник наукових праць Західного наукового центру*. 2005. № 1. С. 91–96. URL : https://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php.

9. Гненна Л. Ф., Ланчук Г. І. Адаптація молодших школярів до навчально-виховного процесу. *Біологічні дослідження*, 2014. С. 347–348.

10. Дзеблюк Ю. Педагогічна підтримка адаптації молодших школярів до умов освітнього розвивального середовища. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Серія : Педагогічні науки. 2016. № 1(1). С. 44-51.

11. Дудіцька С. П., Мосейчук Ю. Ю. Підтримка та соціально-психологічна адаптація дітей та підлітків в умовах війни. *Академічні візії.* 2025. Вип. 43. С. 1–9. URL: https://zenodo.org/records/15363272.

12. Дерека Т. Г., Гацко О. В., Бистра І. І. Соціально-психологічна адаптація дітей молодшого шкільного віку засобами ігор. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 2. С. 60–68. URL : https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27473.

13. Захарченко М. В., Погорілий О. І. Історія соціології (від античності до початку XX ст.) : навчальний посібник, Київ : Либідь, 1993. 336 с

14. Заболотна В. О. Соціально-психологічні технології корекції рівня стресу в організаціях. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №2 (27). С. 26-34.

15. Кобильченко В., Омельченко І. Закономірності психічного розвитку в онтогенезі й дизонтогенезі: медичний та психологічний аспекти. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2021. № 2. С. 47–56. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/osd_2021_2_716.

16. Кулажко М. А., Кисла О. Ф. Особливості адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов освітньо-виховного простору. *Молодий вчений.* 2019. Вип. 15, т. 1. С. 101–104.

17. Купіна І. О., Радченя І. В.Актуальні питання адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання в умовах воєнного стану. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* : зб. тез IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф., Київ, 25 жовт. 2022 р. / за заг. ред. С. Л. Лондар. Київ, 2022. С. 63–65. URL : https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/9486.

18. Кононенко О. І., Григоращенко А. В. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах війни та еміграції. *Психологія та соціальна робота*. 2022. Вип. 1–2 (55–56). С. 71–79.

19. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

20. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці : «Золоті литаври», 2012. 252 с.

21. Лукашевич М.П., Шандор Ф.Ф., Червона Л.М. Людина. Адаптація. Соціалізація (соціологічний контекст) : підручник. Ужгород : «АУТДОР-ШАРК», 2023. 208 с.

22. Лазуренко С. І. Психофізичні механізми стресу. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами* : зб. наук. праць. Київ, 2014. С. 152-165.

23. Ляхова І. М., Шаповалова І. В. Основи здорового способу життя. Адаптація людини до умов життєдіяльності : метод. рек. для практич. занять студентів ІІІ курсу мед. фак. спец. «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя : ЗДМУ, 2019.

24. Мішкулинець О. О. Формування «Я образу» в процесі соціально-психологічної адаптації молодшого школяра. 2014. С. 246–252.

25. Мадінова Ю. Проективний підхід до вивчення соціальної адаптивності. Н*ауковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія : Психологічні науки. 2021. Вип. 14 (59). С. 40-51.

26. Макеєв С. О. Соціологія : навчальний посібник. Київ : Українська енциклопедія, 1999. 344 с.

27. Нестайко І. Соціальна адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в результаті війни (польський досвід). *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки* : ІІ Міжнар. наук. конф. 2022. С. 20–22.

28. Петринич, О. Г., Компанович, М. С. Аспекти соціально-психологічної адаптації дітей дошкільного віку в сучасних реаліях. *Слобожанський науковий вісник*. Серія : Психологія. 2024. Вип. 2. С. 42–45.

29. Підготовка психолога-практика до використання малюнку в діагностико-корекційному процесі (психодинамічний підхід) : навч. посіб. / уклад. Н. В. Гриньова. Умань : Візаві, 2014. –174 с.

30. Петьков В. А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. О*світа та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 6(37). С. 33–36.

31. Петренко Ю. В. Психологічний стрес, його ознаки у дітей та дорослих. П*сихологічна допомога: від кризи до ресурсу* : матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2020. С. 124–127.

32. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу : матеріали III Всеукраїнського науковопрактичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2020. 182 с.

33. Поліщук В. М. Криза 7 років: феноменологія, проблеми : навч. посібник. Суми : Університетська книга, 2023. 118 с.

34. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Біла І. М., Лазос Г. П. Київ, 2015. 232 с.

35. Проективна методика "Дерево" (Джон і Дайан Лампен) URL : https://surl.li/bzmmso (дата звернення: 02.05.2025)

36. Розлуцька Г., Куриця В. Адаптація та дезадаптація у новому освітньому середовищі дітей вимушених переселенців старшого дошкільного віку. Interna*tional Science Journal of Education & Linguistics*. 2023. Т. 2, № 3. С. 7–13.

37. Руденко Л., Литвин А. Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії», приуроченої до Міжнародного дня толерантності : матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи (22 листопада 2024 р.) / Донец. держ. ун-т внутр. справ, Факультет підгот. фахівців для підрозд. досуд. розслідування, Каф. соц.-гуманіт. дисциплін. Кропивницький, 2024.

38. Соціологія Парсонса. URL : https://studfile.net/preview/5013884/page:23/ (дата завернення: 03.02.2025).

39. Сердюкова І. М. Соціально-психологічна адаптація особистості: механізми та стратегії. URL : https://www.inforum.in.ua/conferences/16/31/213.

40. Соціально-психологічна адаптація URL : https://studfile.net/preview/6327410/page:8/. (дата звернення: 03.02.2025).

41. Коц С. М., Коц В. П.. Вікова фізіологія та вища нервова діяльність : навчальний посібник. Харків : ХНПУ, 2020. 288 с.

42. Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с.

43. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2021. Т. 32(71), № 3. С. 93-98.

44. Туриніна О. Л., Мережко Г. М. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей до школи. *Psychology* : Abstracts of XII International Scientific and Practical Conference, Stockholm, Sweden, (March 27–29, 2023). С. 213–217.

45. Черненко М. І., Рєпіна О. Г. Деякі особливості процесу профілактики дезадаптації молодших школярів. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія : Психологія. 2009. Т. 17, № 9(1). С. 235–239.

46. Чебикін О. Я. Яцишина А. М., Особливості корекції емоційно деструктивної поведінки учнів початкових класів. *Науковий огляд*. № 9 (52). 2018. С. 188-212.

47. Шевцова Г. Г. Молодший шкільний вік: традиції та інновації в дослідженнях. П*едагогічні науки* : зб. наук. праць. Вип. LXVIII. Херсон : ХДУ, 2015. С. 134 – 138.

48. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров’я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 7(25). С. 554–567.

49. Яцишина А. М. Психологічні умови корекції емоційно-деструктивної поведінки дітей молодшого шкільного віку : дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Одеса, 2021. 248 с.

50. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції : феноменологія, теорія і практика : навчальний посібник. Київ : Вища шк., 2006. 382 с.

51. Яцишина А.М. Аналіз специфіки психологічного розвитку дітей 7-10 років. Т*еорія і практика сучасної психології*. 2019. №4. Т.2. С. 111-115.

52. Яцишина А.М. Дослідження психологічних основ деструктивної поведінки та її прояву у дітей шкільного віку. *Наука і освіта*. 2016. № 11. С.72-79.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації (за Н. Г. Лускановою)

1. Чи подобається тобі в школі?

а) Не дуже;

б) подобається;

в) не подобається.

2. Зранку, коли ти прокидаєшся, то завжди охоче йдеш до школи чи часто хочеш залишитися вдома?

а) Частіше хочу залишитися вдома;

б) по-різному;

в) іду охоче.

3. Якби вчитель повідомив, що завтра до школи не обов'язково приходити всім учням, що за бажанням можна залишитися вдома, ти пішов би до школи чи залишився б удома?

а) Не знаю;

б) залишився б удома;

в) пішов би до школи.

4. Чи подобається тобі, коли у вас скасовують які-небудь уроки?

а) Не подобається;

б) по-різному;

в) подобається.

5. Чи хотів би ти, щоб не задавали домашніх завдань?

а) Хотів би;

б) не хотів би;

в) не знаю.

6. Чи хотів би ти, щоб у школі залишилися одні перерви?

а) Не знаю;

б) не хотів би

в) хотів би.

7. Чи часто ти розповідаєш батькам про школу?

а) Часто;

б) іноді;

в) не розповідаю.

8. Чи хотів би ти мати менш суворого вчителя?

а) Напевно не знаю;

б) хотів би;

в) не хотів би.

9. Чи багато у тебе в класі друзів?

а) Мало;

б) багато;

в) немає друзів.

10. Чи подобаються тобі твої однокласники?

а) Подобаються;

б) не дуже;

в) не подобаються.

Ключ: Кількість балів за певний варіант відповіді на запитання анкети.

№ запитання	Бали за відповідь «а»	Бали за відповідь «б»	Бали за відповідь «в»
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Перший рівень. 25—30 балів — високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності.

Такі діти мають пізнавальний мотив, прагнуть найуспішніше виконувати вимоги, що висуває школа. Учні чітко дотримуються всіх указівок учителя, сумлінні й відповідальні, засмучуються через незадовільні оцінки. У малюнках на шкільну тематику вони зображують учителя біля дошки, процес уроку, навчальний матеріал та ін.

Другий рівень. 20—24 бали — гарна шкільна мотивація. Подібні показники має більшість учнів початкових класів, які успішно можуть упоратися з навчальною діяльністю. У малюнках на шкільну тематику вони також зображують навчальні ситуації, а відповідаючи на запитання, виявляють меншу залежність від суворих вимог і норм. Подібний рівень мотивації є середньою нормою.

Третій рівень. 15—19 балів — позитивне ставлення до школи, але школа цікавить таких дітей здебільшого позаурочною діяльністю. Такі діти досить добре почуваються в школі, однак відвідують її переважно заради спілкування з друзями та вчителями. Їм подобається почуватися учнями, мати гарний портфель (рюкзак), ручки, зошити. Пізнавальні мотиви в таких дітей сформовані меншою мірою, тому навчальний процес їх цікавить недостатньо.

У малюнках на шкільну тематику такі учні зображують зазвичай не навчальні, а позаурочні ситуації.

Четвертий рівень. 10—14 балів — низька шкільна мотивація. Ці діти відвідують школу неохоче, пропускають заняття. На уроках часто займаються сторонніми справами, граються, бешкетують. Зазнають серйозних труднощів у навчальній діяльності. Нестійко адаптуються до школи. У малюнках на шкільну тематику такі діти зображують ігрові сюжети, хоча побічно пов’язують їх зі школою.

П’ятий рівень. Менше ніж 10 балів — негативне ставлення до школи, шкільна дезадаптація.

Такі діти зазнають серйозних труднощів у навчанні: вони не здатні впоратися з навчальною діяльністю, мають проблеми у спілкуванні з однокласниками, у взаєминах з учителем. Вони досить часто сприймають школу як вороже середовище, перебування в якому є для них нестерпним. Маленькі діти (5—6 років) часто плачуть, просяться додому. Також такі учні можуть поводитися агресивно, відмовлятися від виконання завдань, дотримання певних норм і правил. Часто такі школярі страждають на нервово-психічні порушення. Малюнки таких дітей зазвичай не відповідають запропонованій шкільній тематиці, а відбивають індивідуальні пристрасті дитини.

Додаток Б

Проективна методика "Дерево" (Джон і Дайан Лампен)

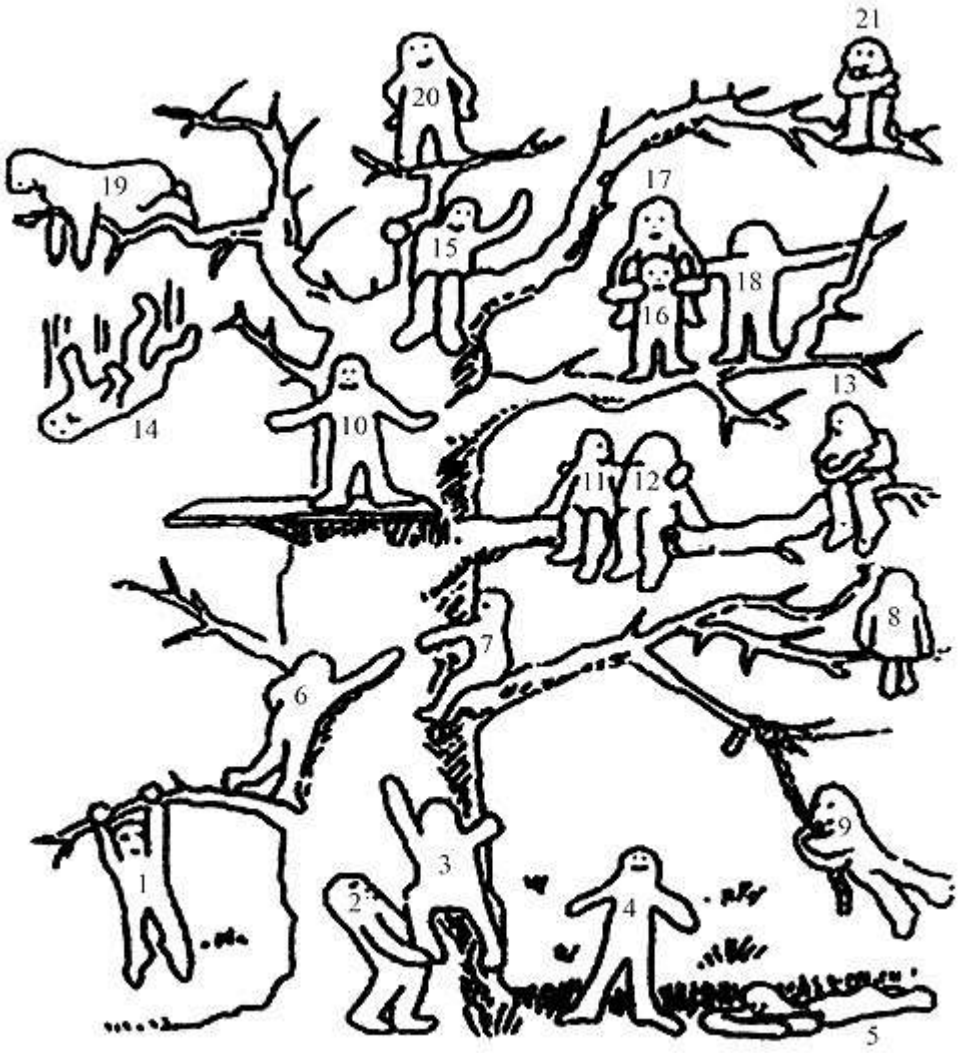


Рис. до методики “Дерево”

– Вибір позицій № 1, 3, 6, 7 характеризує установку на подолання перешкод;

– № 2, 19, 18, 11, 12 - товариськість, дружню підтримку;

– № 4 - стійкість положення (бажання домагатися успіхів, не переборюючи труднощі);

– № 5 - стомлюваність, загальна слабість, невеликий запас сил, сором'язливість;

– № 9 - мотивація на розваги;

– № 13, 21 - відстороненість, замкнутість, тривожність;

– № 8 - характеризує відстороненість від навчального процесу, відхід у себе;

– № 10, 15 - комфортний стан, нормальна адаптація;

– № 14 - кризовий стан, "падіння в прірву".

Позицію № 20 часто вибирають як перспективу учні з завищеною самооцінкою й установкою на лідерство.

Додаток В

Проективний тест «Людина під дощем» за А. Абрамсом

Організація процедури тестування

Інструкція: "Намалюйте людину під дощем».

Матеріали: аркуш білого паперу формату А4.

Час малювання: 20-25 хвилин.

Після малювання психолог організовує обговорення. Приклади питань психолога

— Скільки років людині під дощем?

— Наскільки комфортно почуває себе людина в цій ситуації?

— Що їй найбільше хочеться зробити?

— Дощ пішов несподівано або згідно з прогнозом?

— Людина була готовою до того, що піде дощ, або для неї це було несподівано?

— Чи любите ви дощ?

— Якщо так - чому?

— Якщо, ні - чому?

— Якщо людині під дощем погано, то чим їй можна допомогти? Інтерпретація малюнку

Психологічний аналіз малюнків передбачає врахування деяких параметрів, що відображають досліджувані сфери внутрішнього світу випробуваного:

Естетика малюнка: малюнки естетичні, виконані з любов'ю, акуратно, старанно або недбало. Ознака вказує на наявність або відсутність ресурсів.

Розмір малюнка: має значення розмір людської фігури, крапель дощу і інших значимих об'єктів. Важливо співвіднести розмір людської фігури з розмірами негативних об'єктів. Розмір фігури: маленькі розміри фігури в малюнку «Людина під дощем» можуть свідчити про відчуття власного

безсилля, потреби в підтримці. Іноді розмір фігури різко збільшується до такого ступеня, що ногам не вистачає місця на аркуші. Це також є ознакою відчуття безсилля, втрати опори, «ґрунту під ногами».

Розміщення щодо центру: у малюнку «Людина під дощем» нерідко «губиться центр». Це свідчить про відчуття внутрішнього дискомфорту, втрати відчуття «стрижня», «центру» внаслідок дії несприятливих чинників.

Характер дій людини, стиль поведінки під дощем: зображення людини, що рухається під дощем свідчить про схильність до активних дій. Важливо, якого вони характеру. Людина під дощем може рятуватися втечею, спокійно йти, стрибати від радості, лежати або сидіти в калюжі, - все це покаже характер дій людини в умовах дії несприятливих чинників.

Колір: нерідко в малюнку «Людина під дощем» використовуються кольори небажані, або, навпаки, бажані. Колір дозволить визначити несвідоме ставлення до дощу, себе, ситуації.

Стать: часто під дощем «міняється стать». Стать показує переважну модель поведінки в умовах дії несприятливих чинників. Можна діяти по «чоловічому» або «жіночому» «типу». «Чоловічий тип» свідчить про те, що автор малюнка схильний проявляти активність, відповідальність, приймати рішення, шукати вихід. «Жіночий тип» відображає пасивність, домінування інтуїції, чутливість, вразливість, уникнення та ін. Коли автор змінює стать, це говорить про зміну стилю реагування і поведінки.

Вік: нерідко змінюється вік людини. Вона стає або старше, або молодше свого біологічного віку. Збільшення віку «під дощем» може говорити про прагнення проявляти мудрість, зрілість в складних ситуаціях, а також може свідчити про потребу в підтримці, добрій пораді. Малювання дитини під дощем вказує на прояв дитячого початку у автора. Який характер носить актуалізований дитячий початок, можна побачити з образу дій й настрою зображення дитини. Якщо вона плаче, сидячи в калюжі, - можна припустити прояв інфантилізму і безсилля в складних ситуаціях. Якщо вона радіє, танцює, біжить за веселкою, - ймовірно, це можна використовувати як

творчий ресурс протистояння стресу. Також подібна картина може відображати прояв потреби в особистісному зростанні.

Засоби захисту від дощу: традиційно в малюнку «Людина під дощем» малюють парасольку, плащ, накидку. Людина одягає засоби захисту і продовжує займатися звичайними для себе справами - це природно. Однак буває, що людина хоч і знаходиться під парасолькою, але від дощу її це не захищає - краплі проникають усюди. Подібне положення дає психологу сигнал про те, що колишні способи реагування, захисту, протистояння стресу вичерпали себе і вимагається опрацювання нового стилю опору несприятливим діям. Зустрічається й інша картина. У малюнку «Людина під дощем» зображена фігура в непроникному плащі, з парасолькою, а дощ і хмари не намальовані. Така картина характерна для людини «надмірно захищеної», яка завжди «готова до удару».

Безумовно, вона успішна у протистоянні стресу, але якої напруги це вимагає! «Чи варта гра свічок», належить вирішити автору спільно з психологом.

Калюжі, хмари: хмара - джерело дощу. Калюжа - слід від дощу. Буває, що хмара символізує конкретну стресову ситуацію в реальному житті людини. Калюжі малюють люди чутливі, які довгий час переживають післядію стресу.

Додаткові образи (сонце, веселка, рослини, предмети, об'єкти навколишнього світу): додаткові образи, що мають позитивне символічне значення (сонце, веселка, дерево та ін.), можуть бути вказівкою на прояв ресурсів психологічної адаптації. Образи, що мають негативне символічне значення, погіршують ситуацію стресу і конкретизують зміст несприятливого впливу.

Загальний емоційний фон: позитивний / негативний. Власне, активність фігури людини під дощем, поява позитивних символів та інші ознаки вже свідчать про наявність ресурсу протистояння несприятливим діям.

Додаток Г

Сценарій Арт-терапевтичного заняття

Сценарій «Пригоди під дощем»

1. Вступне слово тренера

Тренер говорить:

Сьогодні ми з вами поринемо у світ сповнений пригод, емоцій, думки та цікавих квестів. Нас чекають цікаві завдання — ми позбираємо краплинки, зобразимо уяву, побуваємо під дощем та навіть перетворимось на черепаху. Все, що ви скажете або намалюєте — правильно. Це простір вашого внутрішнього світу. Давайте досліджувати його разом.

2. Вправа «Людина під дощем» (арт-техніка)

Мета: дослідити реакцію дитини на стресові ситуації через творчий малюнок.

Хід вправи:

1. Коротка інструкція: На аркуші намалюйте людину яка опинилась під дощем.

2. Казковий сюжет (читає тренер):

— Сьогодні ми з вами трохи помалюємо й пограємо в уяву. Але спочатку подумки перенесемся у події невеличкої історії. Та слухайте уважно, бо потім у вас буде одне дуже важливе завдання.

Десь далеко далеко, в одному будиночку жила людина.

Вона дуже любила, займатися своїми улюбленими справами, та коли у неї є настрій, гуляти на вулиці. Ось сьогодні наприклад, ця людина пішла на прогулянку, світило сонечко, та співали пташки, листя на деревах тихо шелестіли, і навколо було так гарно, що людина зовсім не хотіла повертатися додому.

Але що ж це, зненацька пішов дощ, людина підняла голову до неба та почала вдивлятися у хмари. Світ навколо неї почав розмиватися, і вона не могла розпізнати його деталей.

Уявіть який би був цей дощ, можливо маленький літній дощик, може справжня злива, а може зовсім незвичайний та особливий? Він може бути як справжній, так і чарівний або казковий. Ми з вами не знаємо, хто ця людина, чи боїться вона дощу, чи має парасольку, чи мокне. І тому, нам знадобиться вся ваша уява щоб зобразити це на папері.

Намалюйте, як ви це бачите.

3. Питання на рефлексію:

— Скільки років людині під дощем?

— Наскільки комфортно їй у цій ситуації?

— Що їй хочеться зробити найбільше?

— Чи очікувала вона дощу?

— Чи була готова до нього?

— А ви любите дощ? Чому?

4. Обговорення. За бажанням діти можуть показати свій малюнок та розповісти історію своєї «людини під дощем».

3. Вправа «Гра, збери Краплинки»

Мета: виявити емоційне ставлення дитини до навчання.

Інструкція (читає тренер):

Ох, здається дощик і нас з вами трішки зачепив. Навкруги стільки крапель накрапало, зовсім неможливо ходити. Давай-те как ми з вами їх зберемо.

Але крапильки у нас не звичайні, як і наш дощик, кожна з них має свою унікальність.

Питання до групи: Підкажете яку?

А тепер кожен, швиденько збирає, всі, всі, всі краплинки, на яких написане ваше ім’я.

Інший варіант гри:

Ох, здається дощик і нас з вами трішки зачепив. Навкруги стільки крапель накрапало, зовсім неможливо ходити. Давай-те як ми з вами їх зберемо.

(діти збирають краплинки)

Але крапильки у нас не звичайні, як і наш дощик, кожна з них має свою унікальність.

Питання до групи: Підкажете яку?

А тепер, щоб все було правильно, нам потрібно обмінятися ними, так, щоб у кожного з вас були лише краплинки з вашим іменем.

(Діти обмінюються кружечками)

Та і це ще не все. Наші краплинки, як виявилось чарівні, і поки не почують відповіді на свої запитання, не підуть від нас. Всім їм дуже цікаво, дізнатися трохи більше, про того, чиє ім’я написане на них. Тому, зараз ми будемо зачитувати вам питання, і якщо ви погоджуєтесь, то:

- Настя С. - так
- Катя - ні
- Настя В. - не знаю

Питання для учасників:

1) Кому подобається в школі чи садочку?

2) А хто у нас хоче поспати до обіду і не йти до школи чи садочку ?

3) Хмм а що як би мама сказал, що завтра можна залишитись вдома? Хто б у нас відпочивав цілий день і нікуди не ходив?

О, як у нас классно виходить! Вже й майже всі краплинки позбирали.

(вільна репліка)_____?

А як же ш ви тепер ситиде на заняттях?

4) А ну зізнавайесь, кому подобається, коли якогось уроку немає?

5) А хто хотів би, щоб не задавали домашніх завдань?

(вільна репліка)_____?

6) А якщо б, ви прийшли до школи чи садочку сьогодні а у вас були лише перерви, і ніяких занять? Хто хотів би?

(вільна репліка)_____?

7) любите ви з батьками, братиками чи сестрами, обговорювати події які трапились з вами на заняттях?

8) А хто хотів би мати менш суворого вчителя?

9) А хто у нас душа компонаії і має багато-багато друзів.

(вставне питання) *А хто навпаки, любить проводити час з самим собою, і щоб ніхто до нього не підходив?*

Ну і на останок…

10) Кому подобаться свої однокласники?

4. Вправа «Черепаха» (тілесна релаксація)

Мета: зняти емоційне напруження, розслабити м'язи, завершити роботу м'яко.

Інструкція (читає тренер):

Уявіть, що ви — черепаха.

*Для цього можете встати на четвереньки, та витягнути шию, як це роблять справжні черепашки. Ви неквапливо гуляєте…

*Можете рухатися по залу, повзати, обертатися.

І тут починається злива. Ви ховаєтесь у панцир — скрутіться калачиком, обійміть коліна, сховайте голову.

І головне правило, не рухатися до того моменту як я не дорахую до десяти. 1..2…3…4….. Тепер дощ вщухає, з'являється сонце. Повільно розпряміться, потягніться, відчуйте тепло.

Додаток Д

Малюнки за методикою “Людина під дощем”

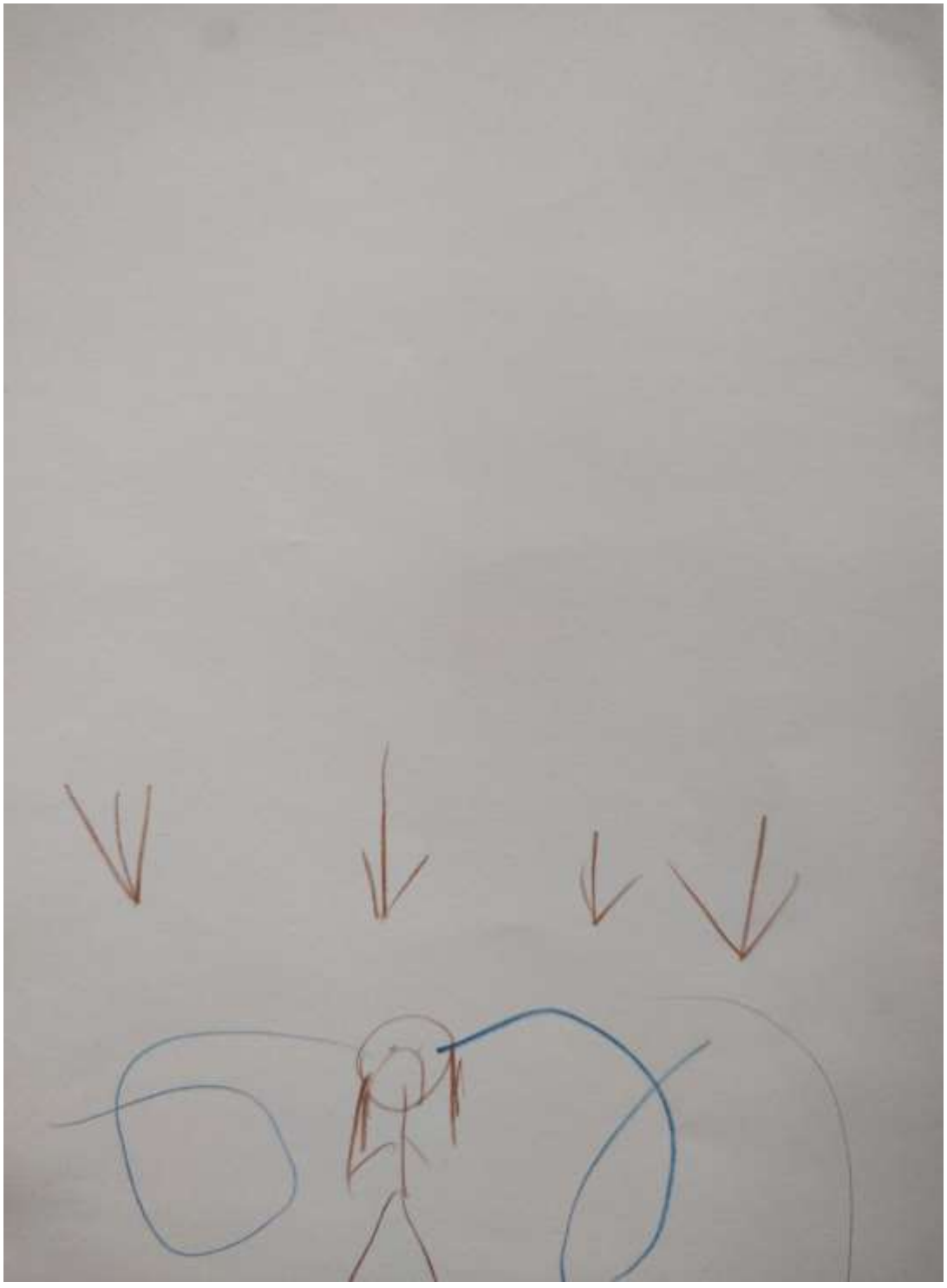


Рис. респондент “М”

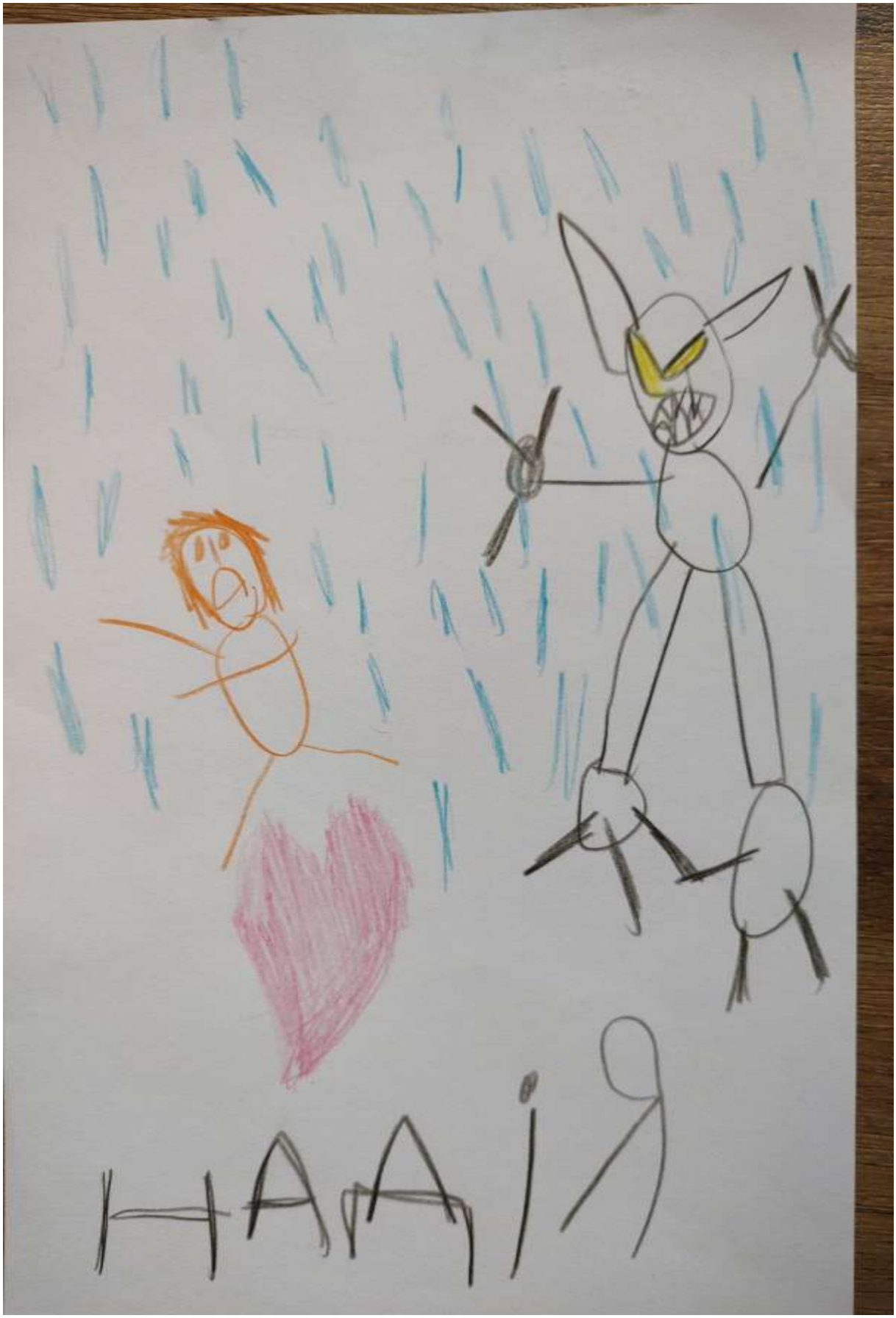


Рис. респондент “Н”



Рис. респондент “К”

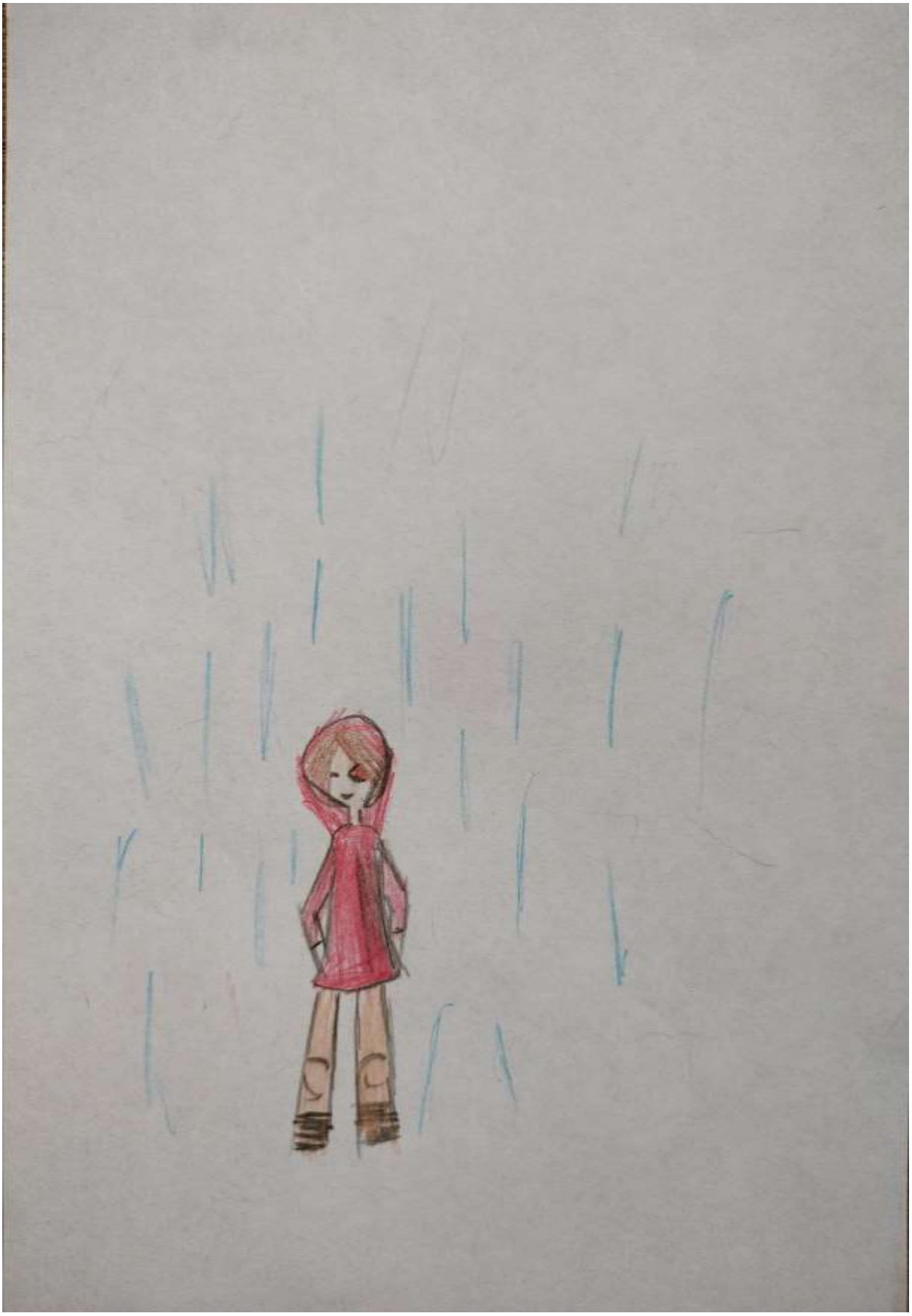


Рис. респондент “А”



Рис. респондент “Ма”



Рис. респондент “Ю”



Рис. респондент “Да”



Рис. респондент “Ан”

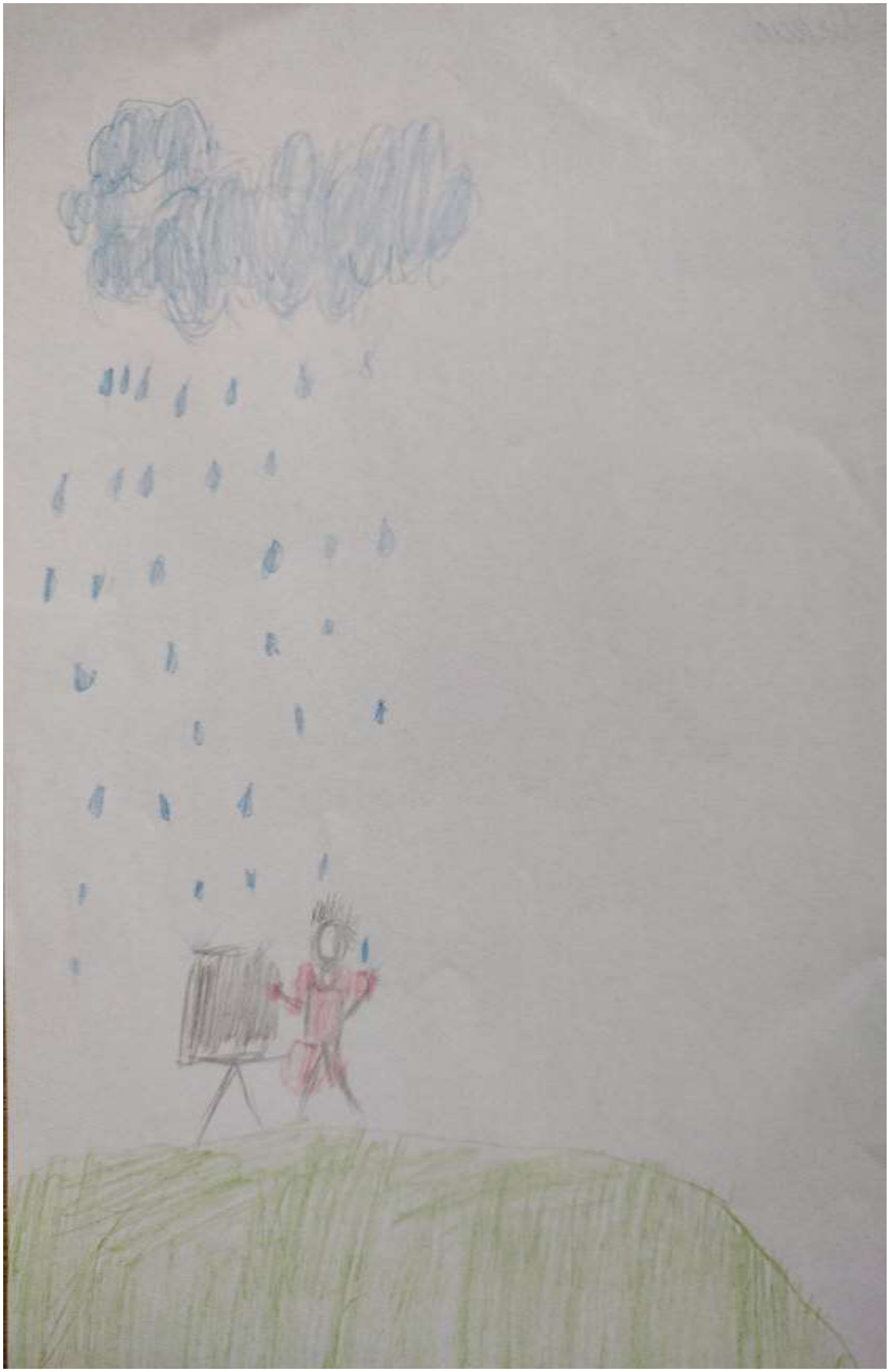


Рис. респондент “Де”



Рис. респондент “Св”



Рис. респондент “Ів”

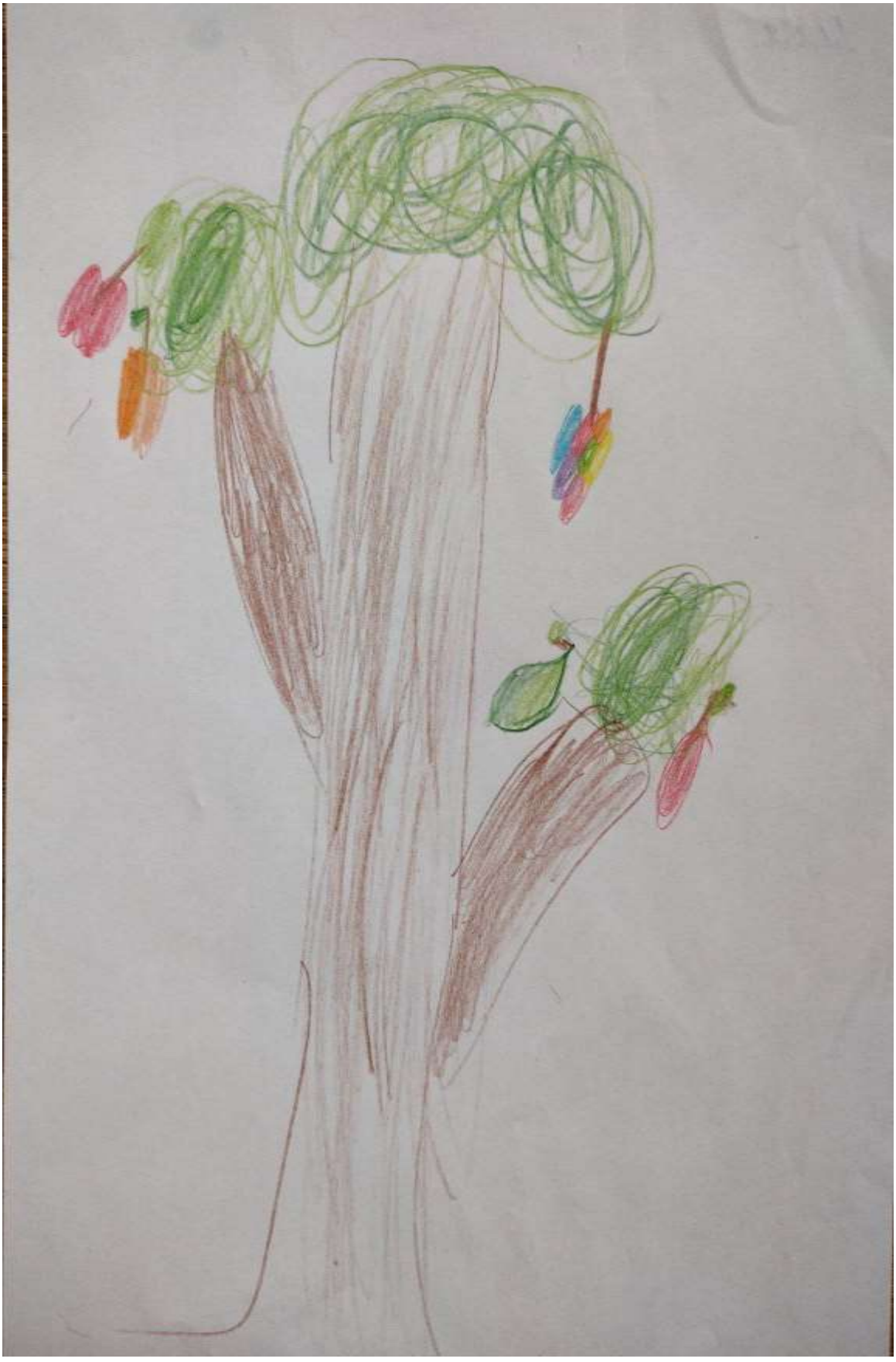


Рис. респондент “Іл”