

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Вінницький навчально-науковий інститут економіки

Фліт Ганна Євгенівна

Формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку методами ігротерапії

спеціальність: 053 — Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студентка групи
ПСзм-22
Г.Є. Фліт

ВІННИЦЯ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	6
1.1. Теоретичні підходи до вивчення понять «стрес» та «стресостійкість».....	6
1.2. Особливості прояву стресових реакцій у дітей молодшого шкільного віку.....	14
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	21
2.1. Методи психодіагностики рівня стресостійкості молодших школярів.....	21
2.2. Ігротерапевтичні методи як засіб формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку.....	31
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІГРОТЕРАПІЇ У РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	41
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	53
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціокультурні умови пред'являють до особистості дитини підвищені вимоги щодо адаптації до постійних змін, інформаційного навантаження, інтенсивних міжособистісних контактів. Особливо вразливою у цьому контексті є категорія дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивна адаптація до нових соціальних ролей, навчального середовища та вимог освітнього процесу.

Доведено, що молодші школярі часто стикаються зі стресовими ситуаціями, які пов'язані як із навчальною діяльністю, так і з новими формами соціальної взаємодії. Відсутність сформованих навичок саморегуляції та ефективних стратегій подолання стресу може призводити до емоційного виснаження, психосоматичних розладів, зниження успішності, а також деструктивної поведінки у стосунках із однолітками та дорослими.

У цьому контексті надзвичайно актуальним постає завдання формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Одним з ефективних підходів до вирішення цього завдання є використання ігротерапії – психологічного методу, який відповідає віковим особливостям дітей, забезпечує безпечне середовище для вираження емоцій та сприяє розвитку адаптивної поведінки.

Проблема стресостійкості та пов'язаних із нею психоемоційних станів активно досліджується у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Значний внесок у теоретичне осмислення та емпіричне вивчення даного питання зробили такі науковці, як О. Венгер, Т. Гаврилова, А. Дусавицький, С. Крюкова, І. Нікольська, А. Прихожан, Т. Смірнова, Н. Слободяник, Л. Співак та інші. Зокрема, у науковій літературі широко аналізуються психоемоційні стани, які можуть супроводжувати стресові реакції, зокрема тривога (Ф. Березін, А. Мікляєва, С. Томчук), страх (Н. Максимова, О. Скляренко), агресія (К. Ізард, Д. Патерсон). Упродовж останніх років проблема формування стресостійкості у дітей розглядається переважно в контексті профілактики або психологічної корекції посттравматичного стресового розладу, про що свідчать дослідження Н.

Панока, Н. Лунченко, О. Ілащук та інших учених. Незважаючи на наявність значної кількості теоретичних і прикладних досліджень, питання формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку все ще залишається недостатньо вивченим у контексті використання ігротерапевтичних методів.

Метою кваліфікаційно роботи є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності ігротерапевтичних методів у процесі формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення цієї мети були сформульовані наступні **завдання**:

– проаналізувати наукові підходи до розуміння феноменів стресу та стресостійкості у психологічній літературі;

– визначити вікові особливості прояву стресових реакцій у дітей молодшого шкільного віку;

– описати та обґрунтувати методи психодіагностики рівня стресостійкості молодших школярів;

– розробити та апробувати програму формування стресостійкості на основі ігротерапевтичних технік;

– провести експериментальне дослідження з метою оцінки ефективності застосованої ігротерапевтичної програми;

– сформулювати висновки щодо доцільності використання ігротерапії як засобу підвищення стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження – процес формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. **Предмет дослідження** – ігротерапевтичні методи як засіб формування стресостійкості в учнів початкової школи.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що цілеспрямоване й послідовне використання методів ігротерапії, зокрема, недирективної ігрової терапії, пісочної терапії, рольових та психокорекційних ігор, забезпечує позитивну динаміку у розвитку стресостійкості дітей молодшого шкільного віку. Очікується, що це сприятиме зниженню рівня тривожності, зменшенню емоційної напруги, а також формуванню навичок саморегуляції та адаптивної поведінки.

Наукова новизна дослідження полягає у конкретизації психологічного змісту поняття стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку в умовах соціальної нестабільності, спричиненої воєнними подіями, а також у науковому обґрунтуванні доцільності використання ігротерапії як ефективного засобу розвитку зазначеної якості.

Практичне значення дослідження. Практична цінність одержаних результатів полягає в можливості застосування розробленої програми ігротерапії у діяльності соціальних педагогів, практичних психологів, а також учителів початкових класів для підвищення рівня стресостійкості учнів.

Методологія дослідження. У процесі дослідження було використано як загальнонаукові, так і спеціалізовані методи наукового пізнання. Емпірична частина базувалася на застосуванні комплексу психодіагностичних методик, серед яких: методика «Кактус» М. Панфілової, проєктивна методика «Неіснуюча тварина» (Е. Фромм, К. Мах, К. Юнг), методика «Малюнок сім'ї» (В. Сатир, Л. Корман), проєктивний тест «Дім-Дерево-Людина» (ДДЛ-тест) Дж. Бака, дитячий варіант кольорового тесту М. Люшера, методика визначення рівня шкільної тривожності Філліпса та методика дослідження мотиваційної сфери учнів М. Матюхіної.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей № 18» (м. Вінниця). У ньому взяли участь 60 учнів других класів.

Апробація результатів. Отримані результати дослідження були представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції (м. Вінниця, 16-17 жовтня 2025 року) «Актуальні питання розвитку науки, економіки та соціуму в умовах війни та повоєнного відновлення».

Структура роботи обумовлена метою, завданнями, об'єктом й предметом магістерського дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури (35 джерел), додатків. Основний зміст роботи викладено на 52 сторінках друкованого тексту, в тому числі робота містить 10 таблиць та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення понять «стрес» та «стресостійкість»

В умовах повномасштабного воєнного конфлікту на території України питання психологічної стабільності, зокрема подолання стресових станів та розвитку стресостійкості, набуло особливої ваги. Найбільш уразливою категорією в цьому контексті є діти молодшого шкільного віку, оскільки їхня психіка перебуває на етапі становлення, а механізми емоційної саморегуляції ще не сформовані в повному обсязі. Військові події значною мірою порушують базові відчуття безпеки, передбачуваності та стабільності, що, у свою чергу, справляє негативний вплив на психоемоційний стан дитини. Ці обставини зумовлюють потребу в цілісній системі психокорекційної підтримки, розробці ефективних методичних засобів та поглибленому аналізі чинників, які сприяють формуванню стресостійкості у молодших школярів.

На сьогодні відсутність сформованої стресостійкості у дітей розглядається як одна з основних проблем сучасної освітньої та психологічної практики. Значну увагу в наукових джерелах приділено теоретичному аналізу понять «стрес» і «стресостійкість», а також віковим особливостям переживання стресу у дітей шкільного віку, зокрема в межах вікової категорії 6-12 років. Ці питання активно досліджуються у працях психологів, педагогів, медиків як вітчизняного, так і зарубіжного наукового простору.

Попри активне зростання кількості публікацій у галузі психології та педагогіки, на практиці все ще спостерігаються труднощі з впровадженням ефективних технологій для підтримки психоемоційного стану учнів. Особливо це проявляється у початковій школі, де діти часто демонструють знижену мотивацію до навчання, втрату ініціативи після перших невдач, підвищену

дратівливість, емоційні спалахи, труднощі з концентрацією уваги, а в окремих випадках, навіть соматичні скарги на тлі психоемоційного перенавантаження.

Теоретичні та практичні аспекти проблеми стресу й стресостійкості послідовно розкриваються у працях як іноземних, так і українських науковців. З метою кращої орієнтації в науковому дискурсі базові дефініції основних понять узагальнено та систематизовано у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Визначення поняття «стрес» у науковій літературі

Науковець	Визначення
Г. Сельє	Стрес – це стан неспецифічної напруги у живому організмі, що проявляється у реальних морфологічних змінах у різних органах, зокрема в ендокринних залозах, що контролюються гіпофізом.
Л. Панін	Стрес – це не лише спосіб досягнення резистентності організму під час дії на нього шкідливого чинника, а і форма випереджального відображення діяльності, завдяки якій організм уникає шкідливого ефекту подразника, доки викликані ним зміни не стануть незворотними.
Д. Грінберг	Стрес як певна комбінація стрес-чинників та стресової реактивності.
К. Вільямс	Стрес – це порушення спокою, що виникає як реакція на певну ситуацію чи діяльність (як зовнішню, так і внутрішню).
Л. Аболіна, Т. Аболіна	Стрес – це процес, який завжди призводить до тих чи інших психічних відхилень.
В. Татенко	Стрес – це емоційний стан суб'єкта, який характеризується відчуттям неможливості реалізувати свої прагнення, що можуть мати різне розв'язання залежно від значущості для особистості й наявності внутрішніх ресурсів для подолання конкретної стресової ситуації.
Л. Марковець	Стрес – це комплексна психофізіологічна реакція, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки факторів як стресогенних.
Ю. Теплюк	Стрес – це напружений емоційний стан особистості, який виникає внаслідок суб'єктивної оцінки нею внутрішніх та зовнішніх загроз, що призводить до зниження ефективності діяльності або її неможливості.
І. Вашенко, О. Антонова	Стрес – це нормальна психологічна реакція людини на незвичайну ситуацію, яка виконує функцію самозбереження й дозволяє мобілізуватися для дій щодо її подолання.
Б. Доренвенд	Стрес – це стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і дезадаптивні реакції у відповідь на зовнішні й внутрішні стимули, що досягають певного порогового рівня.
Р. Лазарус	Стрес – це особливий психічний стан, пов'язаний із проявом емоцій, що не зводиться лише до емоційного феномена, а відображається в когнітивних, мотиваційно-вольових і особистісних компонентах.

Складено автором на підставі джерел [2; 6; 10; 12; 13; 21; 32; 35]

Аналізуючи наукові підходи до трактування поняття «стрес», подані в

таблиці 1.1, доцільно відзначити, що засновником теорії стресу вважається Ганс Сельє (1907-1982) – відомий фізіолог і лауреат Нобелівської премії. У межах класичних психологічних концепцій (Г. Сельє, Р. Лазарус, К. Фолкман) стрес розглядається як реакція організму, що включає фізіологічні, емоційні та поведінкові компоненти у відповідь на події, які сприймаються як загрозові або такі, що перевищують можливості адаптації [3].

Враховуючи мету, об'єкт і предмет нашого дослідження, доцільно розглядати не лише природу самого феномену стресу, його виникнення та типи, а й сучасні підходи до розуміння поняття стресостійкості. Значну увагу у своїх працях Ганс Сельє приділив систематизації термінологічного апарату, пов'язаного з феноменом стресу. Саме йому належить розподіл на еустрес – позитивну форму стресової реакції, що активізує внутрішні ресурси організму, та дистрес – негативний вид стресу, з яким організм не може впоратися через перевантаження або недостатність адаптивних механізмів [4].

Крім того, вчений увів у науковий обіг поняття «стресор» – чинник, що викликає стресову реакцію. Він може мати як зовнішню, так і внутрішню природу. Відповідно до класифікації Г. Сельє, усі стресори поділяються на дві великі групи:

1) фізіологічні стресори – сильний біль, шум, вплив високих або низьких температур, тощо;

2) психологічні стресори – надмірне інформаційне навантаження, суперництво, загроза втрати соціального статусу, зниження самооцінки тощо.

Ганс Сельє також описав три основні фази стресової реакції організму:

1. Фаза тривоги – на цьому етапі відбувається мобілізація фізичних і психічних ресурсів, загострюються когнітивні функції, посилюється увага та сприйняття; організм готується до дії.

2. Фаза опору – коли людина адаптується до дії чинника. Спостерігається підвищення стійкості до стресора та ефективність діяльності.

3. Фаза виснаження – настає у разі тривалого впливу стресу, коли ресурси вичерпано, й починаються збої у психофізіологічному стані:

порушується емоційна стабільність, поведінка, здоров'я [5].

Також стресові стани поділяють за тривалістю дії:

- короткочасний стрес;
- епізодичний (повторюваний);
- хронічний (тривалий і виснажливий).

Ганс Сельє підкреслював, що стрес є невід'ємною частиною життя людини, зазначаючи: «Стрес – це життя, а життя – це стрес. Без стресу життя було б неможливим» [5].

Варто зазначити, що у сучасній психології розроблено численні класифікації стресових реакцій. Їх поділяють за характером емоційного забарвлення (позитивні / негативні), за тривалістю (гострі або тривалі), за механізмами прояву (психологічні, фізіологічні, емоційні, інформаційні, комунікативні тощо) [11].

Особливої уваги заслуговує класифікація стресів, запропонована українською дослідницею Ю. Тептюк, яка систематизує види стресу залежно від специфіки його проявів та сфер виникнення [32]. Зазначену класифікацію подано у вигляді схеми (рис. 1.1).



Рис 1.1. Класифікація видів стресу

Складено за даними [32]

На основі проведеного аналізу наукових підходів до трактування феномену «стрес», у межах даного дослідження це поняття розглядається як відповідь людського організму на перевантаження, зумовлене дією зовнішніх або внутрішніх чинників. У процесі наукового осмислення встановлено, що вплив стресу на життєдіяльність людини є неоднозначним. До певного моменту підвищення рівня стресу може сприяти активізації діяльності, підвищенню продуктивності та мобілізації внутрішніх ресурсів. Проте за надмірного або тривалого впливу ті самі стресори набувають деструктивного характеру, порушуючи психофізіологічну рівновагу.

Слід підкреслити, що визначити універсальний критичний рівень стресового навантаження, який був би однаковим для всіх людей, неможливо. Граничні межі переходу від мобілізаційного до руйнівного впливу стресу визначаються низкою об'єктивних і суб'єктивних критеріїв. Їх систематизацію здійснили В. Абабков і М. Перре, представивши класифікацію в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Об'єктивні та суб'єктивні параметри стресу за В. Абабковим і М. Перре

Характеристики стресу	Об'єктивні параметри стресу	Суб'єктивні параметри стресу
1. Валентність	Ступінь стресогенності, умовна складність, важливість ситуації	Суб'єктивне значення ситуації, яке впливає на її стресогенність; суб'єктивна оцінка значущості ситуації
2. Контрольованість	Можливість зміни ситуації, контроль над нею, залежність її результату від дій індивіда	Суб'єктивна оцінка здатності особистості керувати стресовою ситуацією, здійснювати вплив на неї та її результат
3. Мінливість	Вірогідність мимовільної зміни ситуації в результаті власної динаміки	Суб'єктивна оцінка ймовірності того, що стресова ситуація зміниться самостійно, без участі й втручання суб'єкта
4. Невизначеність	Ступінь інформативності факторів, які визначають ситуацію; можливості для ясного розуміння її сенсу та значення для особистості	Суб'єктивна оцінка неясності ситуації
5. Повторюваність	Імовірність повторення стресової ситуації	Суб'єктивна оцінка повторюваності стресової ситуації
6. Обізнаність	—	Ступінь особистісного досвіду в подібних ситуаціях

Щодо поняття стресостійкості, то воно у науковому дискурсі трактується як багаторівневе та багатоаспектне явище, яке нерідко ототожнюється з емоційною стійкістю особистості.

Комплексний аналіз підходів до розуміння цього феномена здійснила Х. Стельмашук, яка узагальнила низку концепцій, що дозволяють розглядати стресостійкість під різними кутами зору. Зокрема, у працях В. Мільмана, В. Норакидзе, В. Маришука, О. Чернікової, Р. Кеттела, Дж. Гілфорда, П. Фресса та інших дослідників стресостійкість інтерпретується як емоційна стійкість – здатність особистості зберігати психоемоційний баланс у складних ситуаціях.

Окрема група науковців (С. Оя, К. Платонов, Я. Рейковський, Е. Мілерян, В. Писаренко, А. Реан, О. Сиротін та інші) розглядають стресостійкість як особистісну якість, яка істотно впливає на характер та ефективність діяльності.

Водночас, у дослідженнях Б. Варданяна та В. Суботіна стресостійкість постає як інтегративна характеристика, що охоплює сукупність психологічних, фізіологічних та поведінкових компонентів.

Ще один підхід запропонували К. Платонов та В. Маришук, які визначають її як здатність особистості до емоційної саморегуляції, збереження працездатності та виконання складних або стресогенних завдань без емоційного перевантаження [25].

Більш розгорнуту та багаторівневу концепцію подає В. Крайнюк, який характеризує стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну властивість особистості, що формується в результаті взаємодії з психотравмувальними чинниками. На думку вченого, цей феномен включає когнітивну репрезентацію ситуації, саморегуляцію, об'єктивне осмислення вимог, а також оцінку власних ресурсів. Саме ця оцінка визначає інтенсивність реакцій особистості – як на зовнішню подію, так і на її внутрішнє осмислення. Реакції проявляються у зміні ставлення, мотивації, вольової готовності та поведінкових стратегій, тобто в реалізації копінг-механізмів. Провідною функцією у цьому процесі виступає когнітивно-феноменологічна перспектива, яка об'єднує всі структурні компоненти та визначає рівень стресостійкості як у

момент дії стресора, так і в період після подолання наслідків [10; 17].

Узагальнюючи викладене, можна дійти висновку, що стресостійкість – це комплексна психологічна властивість, яка:

- формується поступово на основі накопичення досвіду переживання та подолання стресогенних подій;
- залежить від здатності особистості усвідомлювати, аналізувати та раціонально інтерпретувати життєві події;
- сприяє вибору ефективних копінг-стратегій, які відповідають реальним умовам ситуації;
- активізується у процесі самоспостереження, рефлексії та оцінки власних дій у складних обставинах.

Таким чином, стресостійкість розглядається як один із різновидів психологічної стійкості, що формується під впливом дії стресогенних факторів та є ключовою умовою адаптації людини до змінного середовища.

Варто звернути увагу на визначення, яке пропонує Ю. Тептюк. На думку дослідниці, стресостійкість – це системна, динамічна особистісна властивість, яка забезпечує здатність людини протистояти стресогенним впливам, ефективно діяти в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, адаптуватися до складних ситуацій без шкоди для здоров'я та продуктивності діяльності [32].

Отже, проаналізовані підходи до розуміння феномену стресостійкості дозволяють дійти висновку, що ця якість не є вродженою чи сталою, а формується під впливом комплексу чинників. Вони можуть як підвищувати рівень стресостійкості особистості, так і суттєво його знижувати. Відповідно, доцільно систематизувати ці чинники у дві узагальнені групи.

1. Чинники, що сприяють підвищенню стресостійкості. До ресурсоутворювальних факторів, які позитивно впливають на здатність особистості ефективно протистояти дії стресогенних обставин, належать:

- індивідуально-психологічні характеристики, серед яких найважливішими є емоційна стабільність, самоконтроль, внутрішня організованість, активність і впевненість у власних можливостях;

- функціональні особливості нервової системи, що забезпечують адекватну мобілізацію психофізіологічних ресурсів у критичних ситуаціях;
- досвід успішного подолання труднощів у минулому, який формує позитивне уявлення про власні можливості, підсилює відчуття компетентності та дозволяє краще прогнозувати результати власних дій;
- переважання позитивного емоційного фону, що ґрунтується на переживанні досягнень, реалізації цілей і соціальному визнанні;
- здатність до когнітивної рефлексії та реалістичного осмислення подій, що дозволяє уникати перебільшених або викривлених інтерпретацій;
- соціальна підтримка з боку близького оточення, яка зміцнює відчуття безпеки, емоційного прийняття та важливості.

2. Чинники, що знижують стресостійкість. Водночас слід звернути увагу й на ті фактори, які ослаблюють здатність особистості адаптуватися до стресових умов. До таких дестабілізуючих чинників належать:

- несприятливі психологічні риси, зокрема низька емоційна стійкість, підвищений рівень невротичності, вразливість, схильність до тривожних очікувань як у ситуативному, так і в особистісному вимірі;
- надмірна інтенсивність стресогенних або психогенних факторів, що перевищують адаптаційний потенціал людини;
- тривала дія стресу, яка призводить до поступового виснаження внутрішніх ресурсів та порушення функцій саморегуляції;
- негативні когнітивно-емоційні установки, обмежений доступ до необхідної інформації, зниження здатності до реалістичного прогнозування та домінування відчуття безпорадності перед ситуацією.

Таким чином, рівень стресостійкості особистості формується в динаміці та залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів із зовнішніми умовами. Врахування зазначених чинників є важливим як у теоретичному осмисленні феномена, так і в практичному його застосуванні, зокрема – у межах психокорекційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку.

1.2. Особливості прояву стресових реакцій у дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік охоплює період психічного розвитку дитини приблизно від 6-7 до 10-11 років. У цей час відбуваються суттєві зміни у соціальному статусі дитини: вона переходить від ролі дошкільника до нової соціальної позиції – школяра. Цей перехід супроводжується виникненням нових обов'язків, збільшенням соціальних вимог і формуванням навчальної діяльності як провідної. Подібно до інших вікових криз, цей період відкриває широкі можливості для гармонійного фізичного, інтелектуального та особистісного розвитку.

Згідно з позицією Г. Гуда, молодший шкільний вік (6-12 років) є важливим етапом становлення особистості, адже саме в цей час формуються важливі психічні новоутворення. Серед них – довільність психічних процесів, здатність до самооцінки, розвиток міжособистісних стосунків, емоційна саморегуляція та контроль за власними реакціями [9].

Провідним видом діяльності в цьому віковому періоді виступає навчання, що передбачає не лише засвоєння знань, а й формування навчальних умінь, розвиток мислення, пам'яті, уваги та здатності до самостійної організації дій. У процесі навчальної взаємодії з дорослими та однолітками дитина опановує моделі поведінки, вчиться приймати правила й оцінювати власні вчинки.

Важливим новоутворенням цього віку є рефлексія – здатність аналізувати власні дії, робити висновки, оцінювати результати діяльності. Як наголошує Т. Дуткевич, саме в цей період розвиваються навички усвідомлення помилок, аргументації власної позиції, формування самосвідомості. Розвиток рефлексивних здібностей сприяє зміні характеру пізнавальної активності: дитина поступово переходить від сліпого прийняття знань до формування власної думки, оцінок і суджень про себе та навколишній світ [4].

У процесі шкільного навчання відбувається динамічний розвиток усіх пізнавальних функцій – сприймання, уяви, пам'яті, мислення, а також емоційно-

вольової сфери. Цей розвиток суттєво впливає на формування особистості. Дитина поступово засвоює культурні норми та соціальні моделі поведінки, навчається регулювати свої емоції, вибудовувати стосунки з дорослими та однолітками.

Однак важливо зазначити, що молодший шкільний вік також характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів. У цьому віці психіка дитини ще не є достатньо стабільною, тому інтенсивні або тривалі стресові впливи можуть суттєво ускладнювати процес формування самооцінки, емоційної стійкості та внутрішньої мотивації до навчання.

Стресові чинники, які можуть впливати на дитину, мають різне походження. У родинному середовищі джерелом стресу часто виступають конфлікти між батьками, порушення емоційного контакту, надмірні вимоги або гіперопіка. Якщо дитину постійно оцінюють через призму успішності, ігноруючи її емоційні потреби, формується тривожність, яка здатна перерости у хронічний стресовий стан.

У шкільному середовищі психоемоційне напруження можуть провокувати конфлікти з однокласниками, неприйняття з боку колективу, зміна школи або класу, суворе ставлення з боку вчителя, публічне оцінювання (виклик до дошки, контрольні роботи, зниження оцінок тощо). Усе це може викликати негативні психосоматичні реакції: головний біль, біль у шлунку, безсоння, погіршення апетиту, синдром хронічної втоми, підвищену дратівливість, заїкання, нав'язливі страхи, тики, а також зниження шкільної мотивації.

У зв'язку з цим особливої уваги потребує проблема стресостійкості дітей молодшого шкільного віку. Необхідно враховувати, що дитина в цьому віці надзвичайно емоційно вразлива, і її реакції на стрес суттєво відрізняються від реакцій старших школярів. Як зазначають дослідники, діти молодшого віку мають обмежений життєвий досвід, тому не завжди можуть передбачити наслідки своїх дій, а їхня поведінка часто є імпульсивною. У таких ситуаціях педагогам важливо пам'ятати про психологічну незахищеність дитини, про її схильність до швидкої емоційної збудливості, плаксивості, або, навпаки –

замкненості та уникання контакту [13].

Такі прояви, як дезорганізованість, забудькуватість, запізнення, зниження концентрації уваги, можуть бути непрямими ознаками дистресу. Якщо вчасно не звернути увагу на подібні симптоми, тимчасовий стрес може набути хронічного характеру, що становитиме серйозну загрозу для психічного здоров'я дитини.

На завершення варто нагадати, що поняття «стресор» у психологічному контексті позначає будь-який фактор, зовнішній або внутрішній, який спричиняє стресову реакцію організму. Для дітей молодшого шкільного віку такими чинниками можуть бути як побутові ситуації, так і міжособистісні взаємодії, пов'язані з родиною, школою або власною самооцінкою.

Окрім типових для молодшого шкільного віку джерел психоемоційної напруги, пов'язаних із адаптацією до навчальної діяльності, українські діти нині змушені стикатися з додатковими, надзвичайно потужними стресогенними чинниками, зумовленими військовими діями на території країни. Ці чинники мають багатовимірний характер і охоплюють як фізичну, так і емоційно-психологічну сфери дитячого життя.

До основних зовнішніх обставин, що посилюють психологічну вразливість дітей, належать:

- постійні сигнали повітряної тривоги, які викликають хронічне відчуття небезпеки;
- вимушене розлучення з батьками внаслідок мобілізації або евакуації до інших регіонів чи країн;
- втрата домівки, знайомого соціального оточення, друзів і звичних життєвих умов;
- раптові зміни в організації освітнього процесу, зокрема перехід на дистанційне навчання або навчання в укриттях;
- постійний вплив інформаційного простору, зокрема тривожні новини, які перевантажують психіку дітей.

Ці фактори здатні провокувати низку порушень у психічній сфері дитини, серед яких варто виділити:

- складнощі з регуляцією емоційного стану;
- зростання рівня тривожності, дратівливість, емоційна нестабільність;
- тенденцію до соціального уникнення або, навпаки, надмірну активність;
- зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, втрату мотивації до навчання;

- виникнення регресивних реакцій, психосоматичних симптомів (безсоння, головний біль, болі в животі, тики тощо).

У таких умовах особливої значущості набуває розвиток стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку як інтегративної якості, що забезпечує збереження психічної рівноваги та здатність адаптуватися до складних ситуацій без суттєвих порушень у поведінці й емоційному стані.

Аналіз літератури дозволяє виділити кілька основних складових, які формують структуру дитячої стресостійкості:

1. Емоційна компонента – передбачає вміння усвідомлювати, розрізняти та регулювати власні емоційні реакції.

2. Когнітивна компонента – включає здатність переосмислювати події, гнучко адаптувати мислення до нових обставин.

3. Вольова компонента – проявляється у вмінні долати труднощі, наполегливо досягати мети, незважаючи на внутрішні чи зовнішні перешкоди.

4. Соціальна компонента – полягає у вмінні звертатися по допомогу, встановлювати підтримувальні контакти, приймати підтримку від інших.

5. Ігрова компонента – є специфічним дитячим механізмом подолання стресу через символічне відтворення травмуючих подій та зниження напруги в процесі гри.

Варто зазначити, що ефективне формування стресостійкості можливе лише за умови врахування вікових та індивідуальних психологічних особливостей дитини. Результати аналізу дозволили окреслити типові риси дітей молодшого шкільного віку, які мають значення у контексті подолання стресу. Ці особливості, що проявляються у мисленні, поведінці та емоційному реагуванні, узагальнено й систематизовано в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3.

Психологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку та їх практичні прояви у поведінці

Сфера розвитку	Характеристика	Практичні прояви у поведінці дитини
Когнітивна	Формується внутрішній план дій; зростає довільність психічних процесів; мислення переходить від наочно-образного до словесно-логічного	Дитина краще планує дії, може діяти за інструкцією, пояснює свої міркування, вчиться контролювати увагу
Увага	Увага ще нестійка, але поступово стає більш довільною	Можуть відволікатися, але здатні тривалий час зосереджуватися під керівництвом дорослого
Пам'ять	Розвивається словесно-логічна пам'ять; зростає роль мнемічних прийомів	Дитина запам'ятовує краще, якщо є зв'язки; починає користуватись мнемотехнічними стратегіями
Уява	Уява стає більш керованою, спрямованою на навчальні завдання	Легше створює образи, моделює ситуації, використовує у грі та навчанні
Мислення	Формується логічне мислення, з'являється здатність до елементарних узагальнень і висновків	Школяр може порівнювати, класифікувати, робити прості умовиводи
Емоційна сфера	Емоції стають більш усвідомленими, розвивається вміння керувати емоційними реакціями	Може стримувати імпульсивність, краще розуміє власні емоції та емоції інших
Вольова	Формуються навички цілеспрямованості, самоконтролю	Дитина вчиться доводити справу до кінця, виконувати завдання за правилами
Соціальний розвиток	Наповнюється значущість взаємин з однолітками, формується соціальна рефлексія	Дитина орієнтується на думку ровесників, прагне отримувати схвалення за успіхи
Навчальна діяльність	Навчання стає провідною діяльністю, формується інтерес до знань	З'являється бажання досягати успіху; формується навчальна мотивація, оцінюється власна діяльність
Рефлексія	Розвивається здатність аналізувати власні дії, розуміти свої помилки, оцінювати ставлення оточення	Дитина формує власні судження, ставлення, прагне до норм і соціальних цінностей

Складено автором

У контексті вивчення джерел стресу, характерних для дітей молодшого шкільного віку, Т. Гузанова виокремлює низку чинників, що мають потенціал спричиняти тривожні переживання та порушення адаптації в освітньому середовищі [10].

Зокрема, дослідниця зазначає такі основні причини:

1) загальна шкільна тривожність, яка проявляється в підвищеному емоційному напруженні, зумовленому включенням дитини в нові умови соціального й навчального функціонування;

2) соціальні стреси, пов'язані з утрудненнями у формуванні взаємин з ровесниками, зокрема в ситуаціях відторгнення, конкуренції або емоційної ізоляції;

3) фрустрація потреби в досягненні, що виникає на фоні невдач, зниження навчальної мотивації та втрачених очікувань на успіх, що, своєю чергою, гальмує розвиток позитивної самооцінки;

4) страх самовираження – емоційна напруга, зумовлена труднощами у демонстрації власних здібностей, відкритості у спілкуванні, побоюваннями бути незрозумілим або неприйнятним;

5) тривога перед перевіркою знань, яка зростає в умовах публічної оцінки, контрольних завдань, опитування чи інших форм зворотного зв'язку, що сприймаються як стресогенна ситуація;

6) страх не виправдати очікувань дорослих, що спричиняє занепокоєння щодо оцінок, думок або коментарів із боку значущих осіб (учителів, батьків);

7) фізіологічна вразливість до стресу, що знижує адаптивні можливості організму та підвищує ризик деструктивного реагування на зовнішній тиск;

8) невдалі взаємини з педагогами, що можуть формувати негативне емоційне тло перебування у шкільному середовищі, знижувати мотивацію та негативно позначатися на навчальній успішності.

Наведені фактори набувають ще більшої значущості в умовах воєнної реальності, в якій зростають ризики дестабілізації дитячої психіки. Збройний конфлікт, який триває в Україні, значно ускладнив процеси адаптації, соціалізації та емоційного розвитку молодших школярів.

З одного боку, у поведінці дітей можуть проявлятися ознаки дистресу, від тривожності та роздратованості до замкненості чи соматичних розладів. З іншого боку, у частини дітей спостерігається підвищення соціальної чутливості,

посилення емпатії, готовність до допомоги іншим, як адаптивна відповідь на кризову ситуацію.

Відсутність системної психологічної підтримки в умовах підвищеного стресового навантаження значно підсилює ризик формування у дітей посттравматичних реакцій. У таких випадках знижується здатність дитини до емоційної саморегуляції, порушуються адаптивні механізми та падає загальний рівень психологічної стійкості.

З огляду на це розвиток стресостійкості в молодшому шкільному віці слід вважати одним із провідних напрямів психолого-педагогічної роботи. Саме цілеспрямоване формування цієї якості забезпечує збереження психічного здоров'я дитини, сприяє її емоційному благополуччю та допомагає успішно адаптуватися до складних і мінливих життєвих обставин.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Методи психодіагностики рівня стресостійкості молодших школярів

У молодшому шкільному віці психодіагностика стресових станів має власну специфіку, адже діти 6-10 років часто ще не здатні чітко формулювати свої емоції та внутрішні переживання. Тому для адекватної оцінки їхнього стану доцільно застосовувати комплексний підхід, який поєднує спостереження, бесіди, проєктивні техніки, опитувальники для батьків та вчителів, а також спеціалізовані дитячі тести.

Вивчення зарубіжних і вітчизняних досліджень підтверджує, що стресостійкість – це не статична риса, а динамічна інтегральна властивість особистості, яка відображає здатність ефективно протидіяти стресорам, зберігати емоційну стійкість та адаптуватися до змінних умов без шкоди для психічного благополуччя. Для молодших школярів це має особливе значення, адже саме на цьому етапі формується вміння контролювати емоції, долати труднощі та виробляти первинні копінг-стратегії [13].

Рівень стресостійкості дитини залежить від сукупності психологічних умов: емоційної зрілості, когнітивного розвитку, підтримки дорослих, соціального та навчального оточення. Саме через недостатню зрілість системи саморегуляції та обмежені можливості свідомо контролювати внутрішні процеси, вплив стресорів на молодших школярів може бути особливо сильним і вираженим.

У багатьох теоретичних роботах підкреслюється, що психодіагностика стресостійкості в молодших школярів є надзвичайно важливою, проте, водночас, недостатньо розробленою. Особливо актуальною вона стає в умовах воєнних

подій, змін у навчальному процесі, частих випадків дезадаптації та підвищеного рівня тривожності дітей. У таких обставинах критично важливо своєчасно виявити стресові реакції, оцінити їхню інтенсивність та з'ясувати чинники, які на них впливають.

Відповідно до цього, метою нашого емпіричного дослідження стало встановлення рівня сформованості стресостійкості у молодших школярів та виявлення провідних психологічних характеристик, а саме емоційної стабільності, гнучкості мислення, самооцінки, соціальної підтримки та рівня тривожності, що забезпечують здатність дитини адекватно реагувати на стресові ситуації.

У межах психодіагностичного обстеження керувалися такими принципами:

- комплексність – поєднання вербальних і невербальних методів; оцінка емоційних, поведінкових і когнітивних проявів;
- вікова адекватність – використання простих, зрозумілих дітям ігрових та образних технік;
- ненав'язливість – уникнення прямих запитань про страх чи тривогу; створення безпечного емоційного середовища;
- адаптивність – врахування сімейного контексту, шкільних умов, досвіду дитини, зокрема у воєнний період;
- полімодальність інформації – залучення даних батьків, педагогів, психологів і самої дитини;
- достовірність і надійність – застосування стандартизованих, апробованих методик, адаптованих для віку 6-10 років.

Для отримання як кількісних, так і якісних даних використовувалися дитячі шкали тривожності, опитувальники для батьків і вчителів, проєктивні техніки, а також спостереження й інтерв'ювання. Усі інструменти дозволяли валідно оцінити емоційні, поведінкові та когнітивні аспекти реагування на стрес і надали можливість інтерпретувати результати з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

У процесі дослідження рівня стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку важливо враховувати вікові особливості психічного розвитку. Зокрема, у віці 6-10 років діти ще не в змозі повною мірою усвідомлювати й точно описувати власні емоційні стани. Тому психодіагностика має здійснюватися з урахуванням цих особливостей, комплексно, з використанням кількох взаємодоповнюючих методів (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Методи психодіагностики стресу у молодших школярів

Метод	Опис методики	Психологічні показники, що оцінюються	Переваги	Обмеження
Спостереження	Неформальне фіксування поведінкових проявів	Тривожність, збудливість, соціальна замкненість	Природність, ненав'язливість	Суб'єктивність інтерпретації
Ігрова бесіда	Напівструктурована розмова з іграшками, картками	Страхи, тривожність, копінг-стратегії	Емоційна безпека, включення гри	Потребує підготовки фахівця
Проективні малюнкові тести	«Кактус», «Неіснуюча тварина», «ДДЛ» тощо	Внутрішній стан, тривога, конфлікти	Чутливість до емоцій	Необхідна професійна інтерпретація
Опитувальники	Для вчителів/батьків (Філліпс, CRIES тощо)	Рівень тривожності, симптоми стресу	Стандартизованість	Залежність від обізнаності дорослих
Тести	Люшер, шкала тривожності	Актуальний емоційний стан, напруження	Швидкість, об'єктивність	Лише додатковий інструмент

Складено за даними [2; 14; 19; 37]

1. Метод спостереження. Спостереження є одним із базових методів, що дозволяє виявити такі симптоми, як: підвищений рівень тривожності, імпульсивність, емоційна збудливість, порушення концентрації уваги, фізичне напруження, схильність до соціальної ізоляції, конфліктність або регресивні форми поведінки (наприклад, уникання завдань, використання «дитячих» реакцій). Також можуть бути помітними ознаки психосоматичних розладів –

порушення сну, зниження апетиту, скарги на головний або абдомінальний біль.

Перевагою цього підходу є його природність – дитина поводить себе спонтанно, що дає змогу фіксувати поведінкові прояви, які вона не в змозі усвідомити або вербалізувати.

2. Ігрова бесіда та напівструктуровані методики. Одним із найбільш прийнятних інструментів для молодших школярів є ігрова бесіда. Вона проводиться в невимушеній формі, з використанням наочного матеріалу: іграшок, ляльок, фігурок, малюнків, метафоричних карт або казкових сюжетів (наприклад, запитання «Який герой схожий на тебе зараз?»). Такий формат дозволяє виявити рівень тривожності, характер страхів, емоційні реакції на стресові події, а також індивідуальні стратегії подолання труднощів.

3. Проективні методики. Проективні методи широко застосовуються у діагностиці прихованих емоційних переживань дітей. Вони спрямовані на дослідження уявлень дитини про себе, навколишній світ та міжособистісні стосунки.

Згідно з позицією Г. Гуд, ці техніки особливо ефективні в роботі з молодшими школярами, адже дають змогу «оминути» раціональний рівень та звернутися до глибинних емоційних структур. Однак їх результати потребують обов'язкової валідації через використання додаткових інструментів, адаптованих до українського культурного та вікового контексту.

Найбільш поширені проективні методики для дітей молодшого шкільного віку:

- тест «Кактус» (М. Панфілова);
- проективне завдання «Неіснуюча тварина»;
- методика «Малюнок сім'ї» (В. Сатир, Л. Корман);
- тест «Дім–Дерево–Людина» (ДДЛ-тест);
- Кольоровий тест Люшера (дитяча версія).

4. Опитувальники та шкальні методики. З метою отримання додаткової інформації про емоційний стан дитини використовуються опитувальники для батьків та вчителів, зокрема:

- опитувальник тривожності (адаптація шкали Спілбергера-Ханіна);
- шкала шкільної тривожності Філліпса;
- інструментарій Child Stress Symptoms Checklist (перелік симптомів стресу в дітей);
- опитувальники з програм «Безпечний простір» та UNICEF Child Resilience Program.

5. Спеціалізовані методики для діагностики посттравматичних станів. У роботі з дітьми, які пережили втрату, евакуацію, перебували в зоні бойових дій або зазнали психологічної травми, доцільно використовувати CRIES-8 та CRIES-13 – шкали оцінки посттравматичних симптомів у дітей, рекомендовані міжнародними організаціями для роботи в кризових ситуаціях.

У ході емпіричного етапу дослідження основну увагу було зосереджено саме на проєктивних методах, як найбільш чутливих до особистісних проявів тривожності та емоційного напруження. Як підкреслюють Є. Романова та Н. Семаго, при використанні проєктивних технік у дітей 6-10 років варто зважати на такі аспекти:

- створення емоційно безпечного, позбавленого оцінювання середовища;
- перевага індивідуального формату роботи, що дозволяє додатково спостерігати за поведінкою дитини під час виконання завдань;
- урахування вікових особливостей моторики та графічних навичок при аналізі малюнків;
- оцінка кольорової гами та тематики як додатковий індикатор емоційного стану;
- співвіднесення отриманих даних із результатами бесід, біографічної інформації, спостережень, а також висновків батьків чи педагогів;
- урахування того, що малюнок може містити ознаки як нормального розвитку, так і відхилень (як функціональних, так і органічних).

Важливо підкреслити, що жодна з методик не повинна використовуватись у відриві від загального контексту та без підтвердження іншими джерелами. Саме комплексний діагностичний підхід забезпечує найбільш точну та валідну

оцінку рівня стресостійкості дитини.

Одним із провідних підходів до дослідження емоційного стану дітей молодшого шкільного віку є використання проєктивних методик, які дозволяють виявити глибинні психологічні реакції та неусвідомлені емоційні переживання дитини. Нижче представлено характеристику методик, застосованих у межах емпіричного дослідження (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Проєктивні методики в діагностиці стресостійкості молодших школярів

Методика	Мета застосування	Основні психологічні індикатори
«Кактус» (М. Панфілова)	Визначення емоційного стану, рівня тривожності, потреби в захисті	Тривога, агресивність, емоційна напруга
«Неіснуюча тварина»	Аналіз «Я-образу», проєкція внутрішніх переживань	Самооцінка, страхи, домінуючі емоції
«Малюнок сім'ї»	Оцінка родинної системи очима дитини	Прив'язаність, місце в сім'ї, конфлікти
ДДЛ (Дім-Дерево-Людина)	Комплексна оцінка емоційного стану	Вразливість, адаптивність, образ «Я»
Кольоровий тест Люшера	Визначення прихованого емоційного стану	Тривожність, психоемоційне виснаження

Складено за даними [1; 5; 17; 22; 36]

Методика «Кактус» М. Панфілової [1]. Проєктивна техніка, запропонована М. Панфіловою, передбачає аналіз емоційного стану дитини на основі її малюнку образу кактуса. Ця методика розроблена спеціально для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, які ще не здатні повною мірою вербалізувати внутрішні переживання, але мають розвинену здатність до емоційного самовираження через зображення.

Основу методики становить ідея проєкції – тенденції відобразити на малюнку власні емоційні конфлікти, внутрішні захисні механізми та установки. Образ кактуса виступає універсальним символом, який поєднує риси вразливості, здатності до самозахисту, витривалості й водночас прихованої агресії, що робить його інформативним діагностичним матеріалом.

Дитині пропонується без попередніх інструкцій зобразити «свій» кактус. Така вільна форма завдання створює атмосферу психологічної безпеки, у якій дитина не відчуває зовнішнього тиску. Аналіз малюнка дозволяє визначити:

- емоційну напруженість;
- рівень внутрішньої тривожності;
- схильність до агресивної поведінки;
- потребу у захисті;
- здатність до емоційної саморегуляції;
- особливості адаптації у соціальному середовищі.

У контексті сучасних викликів, військових дій, вимушеного переселення, розлуки з близькими, ця методика є особливо цінною, оскільки дозволяє виявити глибокі форми переживання травматичних подій.

Серед переваг методу є доступність, простота проведення, емоційна чутливість та можливість інтеграції з ігротерапевтичними техніками. Водночас метод вимагає обов'язкової інтерпретації фахівцем і не може використовуватись ізольовано від інших методів. Інструкції та критерії аналізу малюнків за методикою «Кактус» наведено у Додатку А, Б роботи.

Методика «Неіснуюча тварина» (за Е. Фроммом, К. Махом, К. Юнгом) [2]. Класична проєктивна техніка, яка належить до однієї з найбільш визнаних у світовій психодіагностиці. Завдання полягає у створенні дитиною зображення вигаданого персонажа – істоти, якої не існує в реальному світі. Такий підхід дозволяє зняти напругу, пов'язану з очікуванням «правильної» відповіді, та активізувати механізм проєкції.

У дитячому віці, коли уява відіграє провідну роль, зображення фантастичної істоти стає своєрідною проєкцією «Я-образу» дитини. Завдяки цьому вдається визначити:

- емоційні й особистісні риси дитини;
- домінуючі емоційні реакції;
- рівень внутрішньої гармонії чи конфлікту;
- страхи, тривожні очікування, переживання;

– наявність агресивності чи гіперкомпенсацій.

У контексті адаптації до складних умов (зміна школи, міграція, пережиті втрати) методика дозволяє виявити не лише рівень стресу, а й резервні можливості дитини, її внутрішні ресурси та стратегії подолання. Детальна інструкція, приклади й інтерпретаційні критерії – у Додатку В дослідження.

Методика «Малюнок сім'ї» (В. Сатир, Л. Корман) [3]. Одна з найбільш чутливих проєктивних методик для вивчення особливостей родинної динаміки з точки зору дитини. Молодший шкільний вік – це період, коли сім'я є головним осередком емоційної підтримки, а тому оцінка дитячого бачення міжособистісних зв'язків у родині набуває особливої значущості.

Методика дозволяє дослідити:

- емоційний клімат у родині;
- відчуття безпеки та значущості дитини;
- місце дитини в системі сімейних ролей;
- приховані конфлікти чи відчуття відторгнення;
- прояви дитячої тривожності, ревнощів або невпевненості.

Особливої актуальності метод набуває в умовах воєнного стану, розлуки з батьками, втрати близьких чи інших порушень родинної системи. Аналіз малюнка здійснюється за параметрами: кількість і розміщення фігур, розміри, просторове розміщення, наявність чи відсутність себе в зображенні, емоційна експресія образів, символіка. Порядок застосування подано у Додатку Г.

Проєктивна методика «Дім-Дерево-Людина» (ДДЛ-тест) [1]. Одним із найвідоміших інструментів графічної проєкції емоційного стану дитини є тест Дж. Бака «House-Tree-Person» (Н-Т-Р), адаптований для застосування у вітчизняній психологічній практиці як «Дім-Дерево-Людина». Його суть полягає у створенні дитиною трьох малюнків, кожен з яких символізує окремий аспект внутрішнього світу:

- дім – втілення уявлення дитини про родину, почуття захищеності, міжособистісні зв'язки;
- дерево – образ життєвої енергії, психологічних ресурсів, гнучкості й

витривалості;

– людина – символізація «Я-концепції», самооцінки, впевненості, тривожності.

Ця методика дає змогу здійснити комплексну оцінку психологічного стану дитини, включаючи рівень емоційної стабільності, ступінь внутрішньої напруги, адаптивні механізми та можливі ознаки дистресу. Особливо цінною вона є в умовах пережитих травматичних подій, зміни середовища, втрати або розлуки з близькими. Інструктивно-методичне забезпечення й критерії інтерпретації подано в Додатку Д.

Кольоровий тест М. Люшера (адаптований дитячий варіант) [2]. Цей психофізіологічний метод передбачає ранжування кольорових карток за принципом привабливості. Методика ґрунтується на припущенні, що вибір кольору відображає як поточний емоційний стан дитини, так і її глибинні потреби, напруження, приховану тривожність.

У процесі дослідження ми враховували такі аспекти інтерпретації:

- перевага червоного кольору – висока енергійність, але й підвищений рівень напруженості;
- уникання жовтого – можливі страхи, зниження оптимізму;
- фокус на чорному чи сірому – маркери втоми, емоційної виснаженості;
- вибір синього – прагнення до емоційної безпеки, турботи;
- зеленого – потреба в контролі, стабільності.

Перевагою методики є її короткотривалість (до 5 хв), незалежність від мовленнєвого розвитку, чутливість до емоційної сфери. У той же час вона потребує адаптованої інтерпретації, з огляду на вікові особливості дитячого сприйняття кольору. Докладні інструкції та таблиці символічних значень подано у Додатку Ж.

Методика визначення шкільної тривожності (Філліпс) [3]. Даний опитувальник дозволяє кількісно оцінити рівень шкільної тривожності за кількома параметрами, що охоплюють як емоційні, так і соціальні аспекти навчального процесу. У структурі методики виокремлено вісім шкал:

- 1) загальний рівень шкільної тривожності;
- 2) соціальний стрес;
- 3) фрустрація потреби досягнення;
- 4) страх самовираження;
- 5) тривожність у ситуаціях перевірки знань;
- 6) страх не виправдати очікування;
- 7) фізіологічна реактивність на стрес;
- 8) напруженість у взаєминах з учителями.

Застосування цієї методики особливо виправдане в умовах, коли дитина постійно перебуває у колективі, не маючи змоги його змінити чи ізолюватись від нього. Така ситуація, за словами Х. Стельмашук, створює стійке емоційне напруження, що негативно позначається на загальному рівні стресостійкості [3].

Опитувальник навчальної мотивації (Н. Бадмаєва, адаптація методики М. Матюхіної) [4]. З метою діагностики внутрішньої мотиваційної сфери використовувалася адаптована методика, яка дозволяє виявити домінуючі мотиви навчання: обов'язковість, самовдосконалення, афіліацію, прагнення до успіху, уникнення невдачі, пізнавальний інтерес, потребу в самореалізації тощо. Особливо цінною вона є в контексті оцінки ресурсності дитини та визначення резервів для підвищення стресостійкості.

Комплексне застосування вказаних методик дозволило отримати всебічне та глибоке уявлення про емоційний стан дітей, їхні особливості реагування на стресові ситуації, рівень тривожності, адаптаційні можливості, а також чинники, що впливають на формування стресостійкості в умовах сучасних викликів. Проективні методи виявилися особливо ефективними для виявлення прихованих, неусвідомлених переживань, внутрішніх конфліктів і емоційного напруження, тоді як стандартизовані шкали забезпечили формалізовану, валідну оцінку рівня стресостійкості, індивідуальних ресурсів та навчальної мотивації молодших школярів.

2.2. Ігротерапевтичні методи як засіб формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку

Своєчасне виявлення ознак стресового напруження у дітей є необхідною передумовою ефективної корекційної роботи та подальшого розвитку їхньої стресостійкості. В умовах молодшого шкільного віку особливу значущість набувають саме ті методи психодіагностики, що враховують специфіку емоційного та когнітивного розвитку дітей. Одним із таких підходів є ігрова діагностика й ігротерапія, які вважаються найбільш природними й доступними способами вивчення та корекції емоційно-особистісних станів дітей 6-10 років.

Оскільки гра у цьому віковому періоді виступає провідним або принаймні одним із ключових видів діяльності, саме в ігровому просторі дитина найповніше демонструє власні переживання, внутрішні конфлікти, потреби й труднощі. У контексті нашого дослідження під ігровою діагностикою розуміємо систему психодіагностичних прийомів, що ґрунтуються на аналізі поведінки дитини у спеціально організованій або вільній грі, яка дозволяє виявити особливості її емоційного реагування.

У процесі гри дитина несвідомо відтворює моделі взаємодії, характерні для її сімейного середовища, шкільного колективу чи соціальних стосунків загалом. Саме в грі проявляються способи подолання труднощів, рівень саморегуляції, типові реакції на стрес, схильність до імпульсивності чи агресивності, а також емоційна стабільність. В умовах війни, вимушених переїздів, втрати контактів або розлучення з близькими ігрова діагностика набуває ще більшої актуальності, оскільки саме в грі діти здатні символічно «розігравати» травматичний досвід, який вони не можуть висловити словами. Це дозволяє фахівцю визначити рівень тривоги, відчуття небезпеки, потребу в підтримці та ресурси для адаптації.

Основними засобами ігрової діагностики є пісочна терапія, сюжетно-рольові ігри, робота з ляльками та ігровими фігурками, терапевтичні настільні ігри, а також використання метафоричних карток та емоційно-ігрових інструментів. Під час аналізу гри враховується загальний емоційний фон, вибір

сюжету, способи вирішення конфліктних ситуацій, взаємодія ігрових персонажів, особливості просторового розміщення об'єктів, мовленнєві висловлювання та темп діяльності.

Таким чином, поєднання ігрової діагностики із проєктивними методиками створює цілісне уявлення про когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики молодшого школяра й слугує надійною основою для подальшої корекційно-розвивальної роботи.

Перейдемо до розкриття змісту ігротерапевтичних методів як засобу формування стресостійкості у дітей. Для цього, на нашу думку, доцільно уточнити розуміння поняття «ігрова терапія». Х. Загайко зазначає, що ігротерапія – це метод впливу профілактичного та корекційного спрямування, який використовується для покращення психічного, емоційного та фізичного стану людини. Такий підхід ефективний у роботі з представниками різних вікових груп, однак особливого значення він набуває у роботі з дітьми, адже гра є для них природною формою самовираження. У процесі гри діти відкрито демонструють свої справжні почуття, внутрішні думки та переживання. Ігротерапія допомагає знижувати рівень тривоги, долати психотравмувальні наслідки, коригувати поведінкові порушення, усувати труднощі соціальної взаємодії, а також формувати навички керування стресом, здатність приймати рішення й розвивати емоційний інтелект [29]. З такою позицією науковиці цілком доречно погодитися, оскільки вона підкреслює універсальність та практичну значущість ігротерапії в роботі з молодшими школярами.

У науковій літературі термін «ігрова терапія» трактується досить широко, як метод, процес, засіб, вид психотерапії, система корекційної роботи, форма взаємодії, що свідчить про складність і багатовимірність цього феномена у психологічній практиці. Така багатозначність пояснюється як історичним розвитком напряду, так і концептуальним різноманіттям підходів у межах психотерапії.

Щоб краще зрозуміти сутність ігротерапії як діагностико-корекційного інструменту, варто звернутися до праць С. Литвиненко, яка зазначає, що

ігротерапія – це порівняно молода галузь прикладної психології, що бере свій початок у психоаналітичній традиції першої половини ХХ століття й надалі зазнала значного розвитку в межах гуманістичного, когнітивного та поведінкового підходів. Науковиця підкреслює, що важливою передумовою становлення ігротерапії стало визнання гри як провідної діяльності дитини, що забезпечує не лише її розвиток, але й психоемоційне самовираження, освоєння нових моделей поведінки, здобуття соціального досвіду та опанування ефективних способів подолання складних ситуацій [12].

Ми поділяємо думку багатьох вітчизняних та зарубіжних авторів, що гра є не лише природним каналом комунікації для дитини, а й високоефективним способом діагностики та корекції емоційних, поведінкових і когнітивних труднощів, включаючи різні форми дистресу. У молодшому шкільному віці, коли вербальна рефлексія ще недостатньо сформована, ігротерапія стає ключовим ресурсом психоемоційної підтримки.

На нашу думку, ігрова терапія – один із найбільш адаптованих до вікових особливостей та ефективних підходів до надання психологічної допомоги дітям 6-10 років, адже відповідає їх природному способу пізнання світу, вираження емоцій та побудови міжособистісних відносин.

Щоб систематизувати основні підходи до визначення поняття «ігрова терапія» в контексті різних психологічних шкіл, пропонуємо узагальнене представлення дефініцій у таблиці 2.3.

Аналіз представлених у таблиці 2.3 авторських підходів до трактування поняття «ігрова терапія» засвідчує концептуальну багатовимірність та теоретичну різноспрямованість визначень, що, вочевидь, пов'язано зі складністю та міждисциплінарністю цього явища. Попри різні інтерпретації сутності й функцій ігротерапії, спільною позицією більшості дослідників, як вітчизняних, так і зарубіжних, є визнання її високої ефективності як інструмента психокорекційної та психотерапевтичної роботи з дітьми, особливо у період молодшого шкільного віку, коли закладаються основи емоційної стабільності та стресостійкості.

Підходи до тлумачення поняття «ігротерапія» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців

Науковець	Авторське тлумачення
Лендрет Г.	Ігротерапія – це динамічна система міжособистісних стосунків між дитиною і терапевтом, який забезпечує дитину ігровим матеріалом і полегшує побудову безпечних стосунків для того, щоб дитина могла найбільш повно виразити і дослідити своє «Я» (почуття, думки, переживання і вчинки) з допомогою гри – природного для дитини засобу комунікації.
Мустакас К.	Ігротерапія – це взаємодія між дитиною і терапевтом у межах ігрової кімнати, коли дитину заохочують до того, щоб вона почувалася вільно, звільнила приховані почуття, пододала страх і злість, щоб вона змогла досягти внутрішньої гармонії і розвинути свої потенціали і здібності.
Литвиненко С.	Ігротерапія – спосіб зростання і розвитку через самоприйняття і повагу до своєї особистості, усвідомлення почуттів, проблем і конфліктів із формою профілактичної психогігієни для здорових дітей.
Сиротюк П.	Ігротерапія – це форма психотерапії, яка використовує ігри як основний засіб взаємодії та терапевтичного впливу.
Васильченко О.	Ігрова терапія – це засіб динамічної корекції розбалансованої емоційно-вольової, комунікативної й опорно-рухової сфер дітей шкільного віку.
Загайко Х.	Ігротерапія – це метод профілактичного та лікувального впливу на дітей і дорослих, спрямованим на покращення фізичного, психічного та емоційного стану осіб, що її практикують.

Складено за даними [12; 17; 26]

Застосування методів ігрової терапії є надзвичайно релевантним у випадках порушення психоемоційного благополуччя, що виникає внаслідок дії стресогенних факторів. Серед таких станів, при яких гра виступає потужним інструментом психотерапевтичного впливу, варто виокремити:

1. Тривожні розлади, коли гра дозволяє безпечно виразити внутрішнє напруження та засвоїти ефективні копінг-стратегії.
2. Поведінкові труднощі, що коригуються через розвиток емоційного інтелекту й соціальних навичок у контексті ігрової взаємодії.
3. Травматичний досвід, який дитина може символічно «програти» у безпечному середовищі, поступово перетворюючи важкі спогади на інтегровані елементи досвіду.
4. Сімейні дисфункції, що через ігрову психотерапію можуть бути ідентифіковані та опрацьовані з метою покращення внутрішньосімейної

комунікації.

5. Кризи, пов'язані зі змінами, розлучення, релокація, втрата значущих осіб тощо, які викликають дезадаптацію й потребують емоційної підтримки.

6. Труднощі в навчальній діяльності, де ігротерапія може посприяти зниженню фрустрації, підвищенню навчальної мотивації та впевненості у власних силах [2; 5; 7].

На практиці використовуються різні модифікації ігрової терапії, серед яких:

1) недирективна форма, що ґрунтується на вільному самовираженні дитини в грі за підтримки дорослого;

2) директивна терапія, яка передбачає чітку структуру завдань, спрямованих на опрацювання конкретних проблем;

3) пісочна терапія, лялькотерапія, казкотерапія, арт-ігрові підходи, що дають змогу інтегрувати творчі ресурси дитини у психокорекційний процес.

В умовах збройного конфлікту та гуманітарної кризи ігрова терапія набуває особливого значення. Вона дозволяє дітям осмислити свій травматичний досвід (вимушене переселення, розлука з близькими, свідчення бойових дій, життя в укриттях) у символічній формі. Через сценарії гри, «порятунок», «об'єднання», «захист», «перемога», дитина отримує можливість відновити відчуття контролю, віднайти внутрішні ресурси, знову відчути безпеку та довіру до світу.

На наш погляд, саме тому ігротерапія є одним з найперспективніших підходів у роботі з молодшими школярами в умовах сьогодення. Вона не лише сприяє емоційному відновленню дитини, а й забезпечує розвиток стресостійкості як ключової адаптаційної якості. Гра виступає провідним інструментом як діагностики, так і інтервенції, забезпечуючи природний шлях до формування навичок саморегуляції, емоційної стабільності та психологічного благополуччя.

Попри активний розвиток цього напрямку, ігрова терапія залишається предметом наукового пошуку. Однією з актуальних розробок, що підтверджує ефективність ігротерапевтичного підходу, є дисертаційне дослідження доктора

філософії з психології Д. Шарона-Максимова «Психологічні особливості трансформації травматичних переживань молодших школярів засобами Хібукі-терапії» [37].

Як зазначає автор, починаючи з 2022 року, Хібукі-терапія активно впроваджується в Україні як інноваційна методика психологічної допомоги дітям. Її центральним елементом виступає терапевтична іграшка – м'яка лялька-собачка Хібукі (з івриту – «обіймашка»), яка має довгі лапки для «обіймів» і сумне обличчя. Ця іграшка символізує турботу, захист і прийняття, а також слугує об'єктом перенесення емоцій дитини. Через взаємодію з Хібукі дитина може виразити страхи, біль, гнів, сум або потребу в близькості, не відчуваючи загрози чи засудження.

Завдяки такій взаємодії, дитина поступово трансформує деструктивні переживання, зміцнює почуття безпеки, довіри й турботи, що є основою для подолання психологічної травми. Таким чином, Хібукі-терапія може бути ефективною складовою комплексного підходу до формування стресостійкості в молодших школярів в умовах війни та соціальних потрясінь.

Широке впровадження Хібукі-терапії в практику психологічної допомоги дітям, які пережили травматичні події, дозволило виокремити три ключові аспекти, що мають вирішальне значення у роботі з дітьми, які перебувають у стані стресу чи психологічної травми:

1. Значущість стабільної присутності дорослого. Однією з базових потреб дитини є наявність поруч емоційно доступного дорослого, батька, опікуна, вихователя, здатного підтримати, пояснити та допомогти інтегрувати важкі переживання у структуру її досвіду. Ефективна допомога вимагає від дорослого готовності емоційно «бути поруч», мати контакт з власними вразливими точками, щоб не уникати болю дитини, а витримати його разом із нею.

2. Підтримка активності дитини через символічну відповідальність. У контексті гри важливим є стимулювання дитини до активної участі у процесі зцілення. Символічний «догляд» за терапевтичною лялькою (наприклад, Хібукі), участь у «лікуванні» персонажа дозволяють дитині проявити турботу, відчути

свою здатність допомагати. Це, у свою чергу, знижує почуття безсилля, формує досвід відповідальності та зміцнює образ дитини як сильної, турботливої, здатної впоратись особистості.

3. Підтримка дитячої спонтанної гри як простору безпеки та розвитку. Вільна, символічна гра створює умови, у яких дитина може безпечно моделювати важкі ситуації, проявляти внутрішній стан, водночас дистанціюючись від травматичного ядра. Визнання гри не лише як способу зцілення, а і як цінного ресурсу розвитку, навчає дітей емоційної грамотності, стійкості та адаптивних форм поведінки.

Таким чином, ігрова терапія може розглядатися як один із провідних засобів розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Вона сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції, усвідомленого вираження почуттів, зміцненню позитивного образу «Я», підвищенню почуття контролю та внутрішньої компетентності.

У процесі ігрової взаємодії дитина тренується у формуванні здорових соціальних зв'язків, здобуває досвід емпатії, взаємної підтримки та співпраці, що значно розширює її поведенковий репертуар у складних або критичних ситуаціях.

Гра також виступає простором для експериментування з альтернативними ролями, такими як: герой, рятувальник, захисник, той, хто долає труднощі. Проживання таких образів сприяє зниженню емоційної вразливості, зростанню впевненості, відчуттю впливу на події та посиленню суб'єктивного відчуття контролю.

У межах нашого дослідження особливої уваги заслуговує думка С. Литвиненко, яка наголошує, що ігротерапія не має на меті «перевиховати» дитину чи навчити її шаблонним поведінковим реакціям. Навпаки, вона створює умови для безпечного «проживання» емоційно складного досвіду, у супроводі емпатійного, приймаючого дорослого. Ігрова терапія відкриває дитині простір для спонтанного самовираження, де вона може виявити свої почуття, бути прийнятою такою, якою є, і поступово відновити цілісність внутрішнього світу.

Науковиця підкреслює, що методологічні та етичні стандарти, за якими проводиться ігротерапія з дітьми, мають відповідати вимогам, що застосовуються у терапії дорослих клієнтів [19].

На основі узагальнення сучасних психолого-педагогічних досліджень, можна виокремити такі основні психологічні механізми корекційного впливу ігротерапії:

1. Моделювання соціальної взаємодії у візуально-образній формі, у межах безпечного ігрового середовища.

2. Емоційно-значуще спілкування з дорослим, яке відбувається через прийняття, підтримку, емоційне відображення стану дитини, його вербалізацію.

3. Створення партнерських стосунків між дитиною і дорослим, а також між однолітками, що сприяє розвитку соціальної компетентності та довіри.

4. Подолання егоцентризму через децентрацію, що дає змогу дитині усвідомити власне «Я», емоційні реакції інших та навчитися вирішувати конфлікти.

5. Розвиток саморегуляції, зокрема здатності дотримуватися ігрових правил, регулювати поведінку відповідно до обраної ролі та прийнятих норм у межах терапевтичного простору [23].

Таким чином, обґрунтовано доведено, що ігрова терапія є провідним, ефективним і науково обґрунтованим методом психокорекції для дітей молодшого шкільного віку. Вона допомагає не лише впоратись із поточними труднощами, а й формує базові психологічні ресурси, необхідні для подолання майбутніх стресових ситуацій.

Основні види та форми ігротерапії, систематизовані за критеріями впливу, структурності та активності дитини, подано нижче у таблиці 2.4.

Таким чином, ігрова терапія постає надзвичайно ефективним інструментом у формуванні стресостійкості дітей молодшого шкільного віку, особливо в умовах тривалого впливу стресогенних факторів, таких як війна, вимушене переміщення, втрата близьких, руйнація звичних умов життя. Вона поєднує в собі діагностичні, корекційні та розвивальні функції, що дозволяє не

лише виявляти приховані переживання дитини, але й активно сприяти її емоційному відновленню та психологічному зростанню.

Таблиця 2.4.

Класифікація видів і форм ігротерапії за різними критеріями

Критерій класифікації	Вид / форма ігротерапії	Коротка характеристика
1. Теоретичний підхід	Ігротерапія в психоаналізі	Спрямована на опрацювання несвідомих конфліктів через символічну гру; гра розглядається як спосіб вираження витіснених переживань (А. Фрейд, М. Кляйн).
	Ігротерапія, що центрується на клієнті	Недирективний підхід (К. Роджерс, В. Екслінайн), де дитина сама визначає зміст і темп гри; гра як спосіб самовираження та самоцілення.
	Ігротерапія відреагування	Дає можливість дитині у грі «прожити» травматичні події, зняти емоційну напругу, вивільнити агресивні чи страхові переживання.
	Ігротерапія побудови стосунків	Орієнтована на формування безпечного, підтримувального контакту між терапевтом і дитиною; акцент на моделюванні здорової взаємодії.
	Примітивна ігротерапія	Використання простих, повторюваних дій для зниження напруги та стабілізації емоційного стану; часто застосовується з дітьми з ООП.
	Ігротерапія у вітчизняній психологічній практиці	Інтегрує елементи арт терапії, казкотерапії, психодрами, сенсорної гри; адаптована до українського освітнього та соціального контексту.
2. Функції дорослого в грі	Недирективна ігротерапія	Дорослий спостерігає, віддзеркалює та підтримує; мінімально втручається; дитина є ініціатором гри.
	Директивна ігротерапія	Дорослий задає тему, сюжет, матеріал чи правила гри; такі ігри мають корекційний, навчальний або тренінговий характер.
3. Форма організації діяльності	Індивідуальна ігротерапія	Здійснюється «один на один» з дитиною; дає змогу глибоко опрацювати травматичний досвід і сформуванню безпечної прив'язаності.
	Групова ігротерапія	Проводиться в малих групах; сприяє розвитку соціальних навичок, взаємодії, емпатії, допомагає долати ізоляцію чи тривожність.
4. Структура ігрового матеріалу	Ігротерапія з неструктурованим матеріалом	Дитина обирає матеріали довільно (пісок, глина, м'які іграшки, предмети вільної гри); акцент на самовираженні та спонтанності.
	Ігротерапія зі структурованим матеріалом	Використовуються заздалегідь продумані набори: конструктори, картки емоцій, лікувальні ігри, терапевтичні настільні ігри тощо.

Складено за даними [12; 17; 26]

З огляду на це, доцільним є інтегрування ігротерапії як обов'язкового компонента у систему психологічного супроводу дітей у закладах освіти, центрах психосоціальної допомоги, спеціалізованих службах підтримки та програмах реабілітації. Особливої актуальності набуває її використання в роботі з дітьми, які пережили травматичні події, оскільки гра дозволяє м'яко, символічно та безпечно «опрацювати» важкий досвід.

У контексті воєнного часу гра виконує низку критично важливих функцій, серед яких:

1) створення відчуття психологічної безпеки – гра допомагає дитині відчувати контроль над ситуацією, стабільність і підтримку з боку дорослого;

2) опрацювання емоцій через символічні сюжети та дії – дитина вільно програє травматичні сцени, замінюючи їх на більш контрольовані або позитивні завершення;

3) відновлення суб'єктивного контролю – завдяки можливості обирати ролі, приймати рішення в ігровій ситуації, дитина вчиться знову довіряти собі та світу;

4) розвиток соціальних навичок та реінтеграція в соціум – гра активізує взаємодію з іншими дітьми, розвиває комунікацію, співпрацю, довіру;

5) зниження психоемоційного напруження – гра є природним каналом для зняття внутрішньої тривоги, страхів, емоційного «перенавантаження».

Отже, ігрова терапія є не лише методом допомоги, а й ресурсом розвитку, що дозволяє дітям адаптуватись до нових умов, відновлювати емоційну рівновагу та формувати внутрішню опору на себе та інших.

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІГРОТЕРАПІЇ У РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У межах дослідження нами було створено та теоретично обґрунтовано програму емпіричного вивчення особливостей стресостійкості дітей молодшого шкільного віку, а також перевірено її формування за допомогою засобів ігротерапії. Організація дослідницької процедури передбачала три послідовні етапи, кожен із яких був спрямований на вирішення відповідних завдань.

На початковому, підготовчому етапі, було визначено загальну логіку дослідження, конкретизовано операційні визначення базових категорій, підбрано психодіагностичний інструментарій з урахуванням вікових особливостей молодших школярів. Також було сформовано експериментальну та контрольну вибірки. З метою апробації інструментів діагностики проведено пілотажне дослідження, яке дозволило переконатися в валідності, надійності та доступності обраних методик для дітей віком 6-10 років.

Основний етап передбачав збір емпіричного матеріалу: діагностику рівнів стресостійкості, емоційної напруги, шкільної та загальної тривожності, особливостей емоційної регуляції, самооцінки та соціальної адаптованості. Паралельно для учасників експериментальної групи реалізовувалася авторська ігротерапевтична програма, спрямована на розвиток емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій і зменшення психоемоційного напруження. Отримані результати було оброблено за допомогою методів кількісного аналізу для визначення динаміки психоемоційних показників і порівняння між експериментальною та контрольною групами.

На завершальному етапі здійснено інтерпретацію результатів дослідження, проведено порівняльний аналіз емпіричних даних, визначено ефективність застосованих ігротерапевтичних засобів у підвищенні рівня стресостійкості дітей молодшого шкільного віку. Узагальнено результати та сформульовано

висновки щодо впливу програми на формування адаптивної поведінки дітей у стресових ситуаціях.

Провідними психодіагностичними показниками, що досліджувалися у межах роботи, були: рівень стресостійкості, показники емоційної та шкільної тривожності, саморегуляції, самооцінки, рівень соціальної адаптації, емоційного комфорту, а також характеристики міжособистісної взаємодії. Добір методик здійснювався з урахуванням вікової когнітивної доступності дітей та їхньої підвищеної емоційної чутливості.

У дослідженні взяли участь молодші школярі комунального закладу «Вінницький ліцей № 18» (м. Вінниця), зокрема учні 2-А та 2-Б класів. Загальна кількість учасників склала 59 дітей (28 дівчат і 31 хлопець). Експериментальна група проходила курс ігротерапевтичних занять, спрямованих на розвиток стресостійкості, тоді як контрольна група участі в програмі не брала.

Психодіагностичне обстеження було спрямоване на виявлення дітей із підвищеним рівнем тривожності, низькою стресостійкістю та емоційною напругою. З метою комплексного аналізу емоційного стану учасників було використано валідні та надійні методики, адаптовані для дітей 6-10 років:

1. Методика «Кактус» (М. Панфілова) – для виявлення емоційного напруження, агресії, почуття небезпеки, внутрішніх конфліктів.
2. Методика «Неіснуюча тварина» (Е. Фромм, К. Мах, К. Юнг) – для оцінки страхів, рівня тривожності, уявлень про «Я» та самоконтроль.
3. «Малюнок сім'ї» (В. Сатир, Л. Корман) – для аналізу сімейної динаміки, емоційних зв'язків і підтримки.
4. ДДЛ-тест (Дж. Бак) – для дослідження самооцінки, адаптації, емоційного фону та стресостійкості.
5. Кольоровий тест М. Люшера (дитячий варіант) – для виявлення прихованої тривожності, латентних стресових реакцій та внутрішніх конфліктів.
6. Методика Філліпса – для діагностики навчальної тривожності, страхів перед оцінюванням, соціального стресу в школі.
7. Тест тривожності Теммл-Доркі-Амен – для оцінки рівня шкільної

тривожності після завершення адаптаційного періоду.

Останню методику застосовували наприкінці першої чверті навчального року, коли ситуативна тривожність зазвичай зменшується, що дає змогу об'єктивніше оцінити стабільні емоційні показники.

Отримані індекси тривожності за тестом Теммл-Доркі-Амен дозволили розподілити учасників за такими рівнями:

- високий рівень тривожності – понад 50 %;
- середній рівень – 20-50 %;
- низький рівень – до 20 %.

Аналіз результатів обстеження 59 учнів засвідчив, що більшість дітей, 55,5 %, продемонстрували високий рівень тривожності, який найчастіше проявлявся у міжособистісних ситуаціях типу «дитина-дитина»: конфлікти з однолітками, агресивна поведінка, труднощі у спілкуванні з молодшими чи старшими дітьми, прояви ізоляції. Середній рівень тривожності виявлено у 26 % учнів, які схильні негативно реагувати на побутові та соціальні ситуації: взаємодію з матір'ю, доглядові дії, ігнорування чи обов'язки. Лише 13,5 % дітей показали низький рівень тривожності, що переважно відображалось у взаємодії «дитина-дорослий»: реакції на зауваження, спостереження за дорослими або перебування поруч із батьками.

Отримані дані свідчать про високий рівень емоційної напруженості та знижену стресостійкість у значної частини молодших школярів, що вказує на необхідність впровадження цілеспрямованої корекційної програми (табл. 3.1).

Зібрані у процесі дослідження дані щодо факторів розвитку стресостійкості та характеру тривожних проявів у дітей молодшого шкільного віку підтвердили нагальну потребу у цілеспрямованому психолого-педагогічному супроводі цієї вікової групи. Високий рівень тривожності, який зафіксовано у значної частини учнів, справляє негативний вплив на формування емоційної регуляції, ускладнює засвоєння навчального матеріалу, сприяє формуванню дезадаптивних моделей поведінки та може зумовити подальші труднощі у становленні особистості.

Рівень тривожності молодших школярів
(за методикою Теммл-Доркі-Амен)

Рівень тривожності	Критерій (індекс тривожності, %)	2-А клас (n = 29)	2-Б клас (n = 30)	Загалом (n = 59)	Характерні ситуації, у яких проявляється тривожність
Високий	> 50 %	17 учнів (58,6 %)	16 учнів (53,3 %)	33 учні (55,5 %)	Взаємодія «дитина-дитина»: агресія, ізоляція, гра зі старшими дітьми, конкуренція
Середній	20-50 %	7 учнів (24,1 %)	8 учнів (26,7 %)	15 учнів (26 %)	Побутові та соціальні ситуації: умивання, ігнорування, стосунки з матір'ю
Низький	0-20 %	5 учнів (17,3 %)	6 учнів (20 %)	8 учнів (13,5 %)	Взаємодія «дитина-дорослий»: догана, дитина з батьками, спостереження за поведінкою дорослого

Складено за результатами дослідження

Виявлення ступеня емоційної напруги обґрунтовує необхідність розробки й реалізації системної програми підтримки стресостійкості школярів, орієнтованої на зменшення впливу чинників, що спричиняють або закріплюють стан тривоги. Ефективне впровадження такої програми вимагає чіткого визначення психолого-педагогічних умов, які забезпечать результативну взаємодію між педагогами, психологами, батьками та іншими учасниками освітнього процесу з метою профілактики тривалих емоційних порушень у дітей.

Рівень тривожності виступає показником того, як дитина реагує на стресові подразники. Так:

- при високій тривожності напруга перевищує можливості адаптації, що призводить до довготривалих реакцій страху, уникання або агресії;
- при середньому рівні емоційна відповідь виникає часто, але зникає швидше;
- при низькому рівні дитина реагує ситуативно, а емоції швидко згасають після завершення дії подразника.

Для дослідження рівня тривожності та стресостійкості було обрано

проективну методику «Неіснуюча тварина», яка є одним із найбільш чутливих інструментів для виявлення глибинних емоційних станів, зокрема внутрішньої напруги, тривожності, агресивних тенденцій і характеру самосприйняття.

Результати аналізу малюнків учнів показали:

1) 46 % дітей мають високий рівень тривожності. Це проявляється у малюнках невеликого розміру, розміщених у верхньому лівому куті аркуша, що свідчить про емоційну напруженість, уникання труднощів, страхи. Рвані, ламані лінії вказують на внутрішній конфлікт і тривожні тенденції;

2) 36,5 % школярів демонструють середній рівень тривожності. Малюнки, як правило, зміщені донизу, що відображає невпевненість у собі, емоційну вразливість, орієнтацію на бар'єри, низьку самооцінку;

3) 17,5 % мають низький рівень тривожності, що є віковою нормою. Їхні зображення здебільшого розміщені в центрі аркуша, що може свідчити про адекватну самооцінку, відкритість до взаємодії та позитивне ставлення до світу.

Таким чином, значна частина опитаних молодших школярів демонструє підвищену емоційну вразливість і недостатньо сформовані механізми саморегуляції, що підсилює потребу в створенні й реалізації комплексної програми психологічної підтримки, у тому числі з використанням методів ігротерапії. Візуалізацію результатів подано на рис. 3.1.

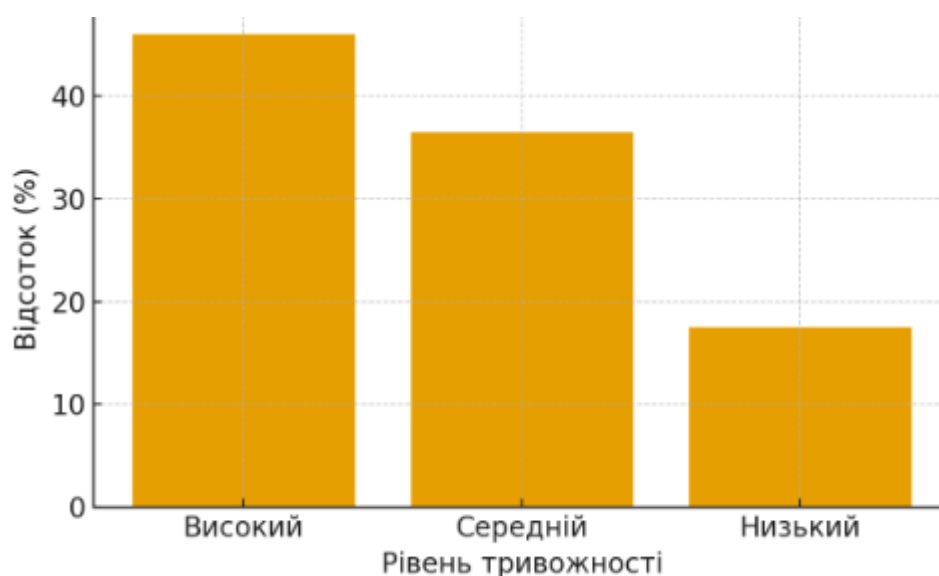


Рис. 3.1. Розподіл рівня тривожності учнів 2-х класів

Складено за результатами дослідження

Отримані результати під час застосування тесту О. Захарова, спрямованого на оцінку дитячої тривожності (опитування батьків), підтверджують дані попередніх методик. Встановлено, що 54,5 % дітей мають високий рівень тривожності, 28,5 % – середній, а 17 % продемонстрували низький рівень (див. табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Залежність рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку від емоційних проявів та особливостей сімейних взаємин

Рівень тривожності	Відсоток дітей (%)	Характеристика емоційного стану та поведінкові прояви	Особливості сімейних взаємин, що сприяють формуванню рівня тривожності
Високий	54,5 %	<ul style="list-style-type: none"> - Невротична тривога - Невпевненість, страх помилки - Уникання діяльності - Агресивність, конфліктність - Емоційна нестабільність 	<ul style="list-style-type: none"> - Гіпертоніка, інфантилізація - Постійне знецінення здібностей дитини - Приписування безсилля, неспроможності - Непослідовні або авторитарні виховні стратегії
Середній	28,5 %	<ul style="list-style-type: none"> - Періодичні прояви тривожності - Напруженість у нових ситуаціях - Потреба в підтримці дорослого - Залежність від оцінки значущих осіб 	<ul style="list-style-type: none"> - Емоційно суперечливі стосунки - Нестабільність вимог - Надмірний контроль або емоційна дистанція з боку батьків
Низький	17 %	<ul style="list-style-type: none"> - Оптимальна тривожність або «заморожена» низька тривожність - Стабільні емоційні реакції - Відсутність виражених страхів 	<ul style="list-style-type: none"> - Довіра, підтримка, прийняття - Заохочення самостійності - Повага до індивідуальності дитини - Позитивний стиль взаємодії в сім'ї

Складено за результатами дослідження

Аналіз відповідей батьків дозволив виявити один із ключових чинників підвищеного рівня тривожності у молодших школярів – специфіку їхніх взаємин із дорослими, зокрема з матір'ю. Зібрані дані свідчать, що стилі виховання, засновані на гіперопіці, інфантилізації, приниженні досягнень дитини та приписуванні їй безсилля або неуспішності, призводять до деформації самооцінки та виникнення хронічної тривожності. У таких умовах спілкування з дорослими набуває для дитини відтінку страху, очікування критики або

покарання, що значно підвищує психоемоційне напруження.

У дітей, які зростають у подібному емоційному кліматі, найчастіше спостерігаються такі прояви:

- негативізм або надмірна рухова активність як відповідь на тиск;
- агресивна або конфліктна поведінка;
- уникання нових завдань через страх помилки;
- труднощі з емоційною саморегуляцією.

Натомість школярі, які отримують емоційну підтримку від батьків, мають позитивне сприйняття себе й оточення. У таких сім'ях практикуються прийняття, повага до індивідуальності дитини, підтримка ініціативи. Це забезпечує:

- вищий рівень когнітивного розвитку;
- емоційну стабільність;
- адаптивно низький рівень тривожності;
- кращу здатність до соціальної взаємодії з однолітками та дорослими.

Однак, у тих родинах, де переважає емоційна холодність, відсутність стабільності або суперечливі виховні послання, дитина позбавляється базового відчуття безпеки. Це може мати наслідком зниження активності, появу емоційної відстороненості, зниження самооцінки, а в окремих випадках – формування аутистичних рис, таких як ізоляція, втеча у внутрішній світ, відмова від комунікації.

Такі діти нерідко проявляють пригніченість, демонструють відсутність ініціативи, а низький рівень тривожності є не показником емоційної рівноваги, а наслідком блокування почуттів і знечулення. Це явище дослідники визначають як «заморожена тривожність».

Таким чином, дані, отримані за допомогою методики О. Захарова, підтверджують провідну роль сімейних взаємин у формуванні емоційної стабільності дитини. Саме стиль взаємодії в родині суттєво впливає на здатність дитини протистояти стресу та долати психоемоційні труднощі.

Для глибшого аналізу впливу сімейного контексту на психологічний стан учнів було застосовано також проєктивну методику «Малюнок сім'ї». Її

використання дало змогу візуально дослідити уявлення дітей про сімейну структуру, характер міжособистісних зв'язків, а також визначити джерела напруження чи підтримки в їхньому найближчому соціальному оточенні.

Школярам 7-8 років було запропоновано створити малюнок, який би відображав їхню родину. Методика дозволила виявити глибинні емоційні переживання, пов'язані із сімейними ролями, почуттям включеності чи відсторонення.

У процесі інтерпретації аналізувались наступні показники:

1. Чи зображена на малюнку сама дитина.
2. Пропорції та розміри фігури дитини.
3. Просторове розташування себе на аркуші.
4. Наявність символічних ознак суперництва або конкуренції.
5. Співвідношення величини та кількості фігур.
6. Загальний емоційний фон зображення.
7. Додаткові графічні елементи, що мають психологічне навантаження.

Ця методика виявилась інформативною для діагностики: внутрішнього напруження; схильності до конфліктів; тривожних проявів; агресивних тенденцій; переживань, пов'язаних із відчуттям неповноцінності.

У межах роботи також враховувалися особливості поведінки дітей під час виконання завдання: їхні емоційні реакції, коментарі, послідовність створення фігур, спроби щось змінити чи стерти. Після завершення малюнка проводилася коротка інтерв'ю-бесіда, де уточнювався зміст зображеного через запитання: «Хто тут зображений?», «Що вони роблять?», «Як вони себе почувають і чому?»

Такий підхід дозволив сформулювати цілісне уявлення про емоційне сприйняття дитиною родинної ситуації та став її важливою діагностичною ланкою для подальшого корекційного впливу.

У процесі аналізу малюнків за методикою «Малюнок сім'ї» оцінювались такі основні параметри: кількісний і якісний склад родини, послідовність зображення її членів, фізична та емоційна дистанція між фігурами, особливості стилю взаємодії, кольорова палітра та загальна організація зображення.

Отримані результати засвідчили, що у значної частини молодших школярів емоційні труднощі мають безпосередній зв'язок із характером родинного мікроклімату. Найчастішими проєктивними індикаторами психологічного дискомфорту були: неповний склад зображеної сім'ї, що інтерпретується як символічне виключення з кола емоційної значущості певного дорослого; відсутність на малюнку самої дитини – можливе відображення внутрішнього конфлікту, почуття провини чи заниженої самооцінки. В окремих випадках дитина зображувала лише себе, що вказує на тенденцію до емоційної ізоляції, почуття самотності або несформовану ідентичність у родинній системі.

У рамках нашого дослідження особливу увагу було приділено маркерам підвищеного рівня тривожності. Було сформовано систему оцінювання, яка включала такі показники:

- наявність інтенсивного штрихування (0-3 бали);
- обведення контурів кількаразово (0-1 бал);
- сильний тиск на олівець (0-1 бал);
- надмірна деталізація окремих частин малюнка (0-1 бал);
- багаторазові спроби виправлень і стирань (0-2 бали);
- домінування темних кольорів (0-1 бал);
- відмова зображати членів родини або всю сім'ю (0-1 бал);
- виражена відстань між фігурами (0-1 бал);
- наявність інших індикаторів емоційного дискомфорту (0-1 бал).

У ході аналізу з'ясувалося, що 75 % дітей починали малюнок із зображення неживих об'єктів (наприклад, сонце, дерева, хмари), відкладаючи або уникаючи зображення людей. Це інтерпретується як прояв внутрішньої напруги або емоційного уникання теми сімейних взаємин.

Симптоми тривожності також були виражені в таких елементах:

- детальне й надмірно акцентоване промальовування очей (виявлено у 60 % малюнків), що свідчить про приховані страхи або відчуття контролю;
- наявність так званої «тривожної лінії» – довгих контурів, виконаних дрібними уривчастими штрихами (виявлено у 35 % дітей);

– ізольоване розташування дорослих фігур, особливо батька чи матері, що вказує на емоційну дистанцію або відчуження.

Систематизовані результати аналізу представлені у таблиці 3.3 нижче.

Таблиця 3.3.

Критерії оцінювання рівня тривожності за методикою «Малюнок сім'ї»

Показник / ознака	Психологічне значення	Бальна оцінка
Штрихування	Ознака внутрішнього напруження, тривожності, страхів	0-3
Обведення контурів (лінія обводки)	Потреба в захищеності, невпевненість, емоційна вразливість	0-1
Сильний натиск олівця	Підвищена напруга, імпульсивність, емоційна нестійкість	0-1
Надмірна деталізація	Акцентуація страхів, тривожно-педантичні тенденції	0-1
Стирання, численні спроби переробити малюнок	Сумнівні, внутрішній конфлікт, страх помилки	0-2
Похмура або темна кольорова гама	Негативне емоційне тло, знижений настрій, тривога	0-1
Відмова малювати малюнок	Висока тривожність, емоційний протест або страх сімейної тематики	0-1
Відмова зображати одного з членів родини	Конфліктність, емоційне відторгнення, агресія або страх у взаємодії	0-1
Велика дистанція між членами сім'ї	Емоційне віддалення, відчуження, порушення прихильності	0-1
Інші тривожні індикатори	Спотворення фігур, асиметрія, відсутність автора, деформації	0-1

Складено за результатами дослідження

Узагальнення отриманих результатів експериментального дослідження вказує на нагальну необхідність активізації соціально-педагогічної роботи, спрямованої на зменшення рівня тривожності у молодших школярів. Виявлене у значної частини дітей підвищене емоційне напруження становить серйозну загрозу для їхнього повноцінного психічного розвитку на ранніх етапах становлення особистості. Отримані емпіричні результати підкреслюють важливість науково обґрунтованого підходу до розроблення та впровадження спеціальної програми, що сприятиме формуванню стресостійкості та зниженню рівня тривожності, і має розглядатися як пріоритетний напрям соціально-педагогічної підтримки дітей молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження проблеми формування стресостійкості дітей молодшого шкільного віку засобами ігротерапії, було досягнуто поставленої мети та реалізовано основні завдання роботи. Здобуті результати дозволяють сформулювати такі загальні висновки:

1. Психологічне поняття стресостійкості в контексті дитячого розвитку розглядається як здатність дитини адаптуватися до змін та подолання труднощів без шкоди для емоційного та психічного благополуччя. Особливу актуальність набуває вивчення стресостійкості саме в молодшому шкільному віці, коли активно формуються механізми емоційної регуляції, копінг-стратегії, навички соціальної взаємодії та здатність до саморегуляції.

2. Формування стресостійкості в молодших школярів має бути цілеспрямованим психолого-педагогічним процесом, що враховує вікові, індивідуальні, сімейні та соціальні чинники. Основними детермінантами зниження стресостійкості у дітей виступають підвищений рівень тривожності, емоційна напруженість, дезадаптація, конфлікти в родині, емоційне відчуження та неадекватна самооцінка.

3. У ході теоретичного аналізу встановлено, що ігрова терапія є ефективним методом психологічної допомоги дітям у подоланні тривожності та посиленні їх адаптивних ресурсів. Гра виконує діагностичну, корекційну й терапевтичну функції, слугуючи природним засобом вираження емоцій, опрацювання травматичного досвіду та розвитку стресостійкості. Найефективнішими виявилися методики пісочної терапії, малюнкові проєктивні техніки, казкотерапія, Хібукі-терапія, а також сюжетно-рольові й арт-ігри.

4. Результати емпіричного дослідження, у якому взяли участь 59 молодших школярів, засвідчили високий відсоток дітей із підвищеним рівнем тривожності (55,5 %), що проявляється у міжособистісних конфліктах, страху перед новими завданнями, підвищеній емоційній збудливості та низькому рівні саморегуляції. Виявлено тісний зв'язок між тривожністю та сімейними

взаєминами: гіперопіка, емоційна холодність, відсутність підтримки з боку батьків виступають чинниками ризику розвитку невротичних реакцій.

5. За результатами проєктивних методик («Малюнок сім'ї», «Неіснуюча тварина», ДДЛ-тест, тест Люшера, методика Захарова), діти з емоційно несприятливою сімейною атмосферою частіше демонструють симптоми дезадаптації, тривожності, емоційного напруження та відчуження. Натомість позитивний родинний клімат сприяє формуванню впевненості, емоційної стабільності та здатності долати труднощі.

6. Запропонована і апробована програма ігротерапевтичної корекції сприяла зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стійкості, формуванню позитивного образу «Я», покращенню соціальної адаптації. Порівняльний аналіз результатів експериментальної і контрольної груп підтвердив ефективність впровадженої програми: у дітей експериментальної групи відзначено суттєве зниження показників емоційної напруги та тривожності.

7. Таким чином, ігротерапія може бути рекомендована як неінвазивний, м'який та ефективний інструмент психологічної підтримки дітей молодшого шкільного віку в умовах підвищеного стресу, зокрема у зв'язку з війною, вимушеним переселенням, розлукою з близькими та іншими травматичними подіями.

8. Результати дослідження мають практичну значущість для психологів закладів освіти, соціальних педагогів, класоводів та батьків. Вони можуть бути використані при створенні програм емоційної підтримки школярів, індивідуальної корекційної роботи та підготовці профілактичних занять щодо формування емоційної грамотності та стресостійкості.

9. Подальші наукові розвідки варто зосередити на вивченні довгострокової ефективності ігротерапевтичних втручань, дослідженні гендерних відмінностей у стресових реакціях молодших школярів та розробці диференційованих підходів до роботи з дітьми, які мають досвід травматичних подій.