

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ЧОПИК Тетяна Григорівна

**Особливості психічного та особистісного розвитку
дітей-сиріт / Peculiarities of Mental and Personal
Development of Orphaned Children**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія
Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПСзм-21
Т. Г. Чопик

науковий керівник:
д. психол.н., професор
Н. А. Буняк

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___» _____ 2025 р.

Завідувач кафедри
_____ **А. Н. Гірняк**
підпис

ТЕРНОПІЛЬ– 2025

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ-СИРІТ..... | 8 |
| 1.1. Основні підходи до концептуалізації поняття психічного та особистісного розвитку людини у зарубіжній і вітчизняній психології..... | 8 |
| 1.2. Характерні особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт..... | 17 |
| 1.3. Соціально-психологічні чинники оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт | 26 |
| Висновок до розділу 1..... | 36 |
| РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ-СИРІТ..... | 38 |
| 2.1. Методика організації емпіричного дослідження психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт | 38 |
| 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт | 43 |
| Висновок до розділу 2..... | 53 |
| РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ-СИРІТ | 55 |
| 3.1. Обґрунтування програми оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт та її експериментальне апробування | 55 |
| 3.2. Психологічні рекомендації педагогам і психологам щодо оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт | 65 |
| Висновок до розділу 3..... | 73 |
| ВИСНОВКИ..... | 74 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 78 |
| ДОДАТКИ..... | 83 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі зростання кількості дітей, які залишаються без батьківського піклування, набуло глобального масштабу і перетворилося на серйозний виклик для суспільства. За даними ЮНІСЕФ, щороку мільйони дітей у різних країнах опиняються в умовах соціальної депривації через війни, економічні кризи, міграцію, хвороби чи смерть батьків. В Україні ця проблема особливо загострилася у зв'язку з воєнними подіями, що призвели до зростання кількості дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. Соціальна значущість питання полягає в тому, що саме від умов їхнього розвитку, виховання та психологічної підтримки залежить не лише їхнє особисте майбутнє, але й потенціал суспільства загалом, адже ці діти є його майбутніми громадянами, працівниками та носіями культурних цінностей.

Зазначимо, що проблематика психічного та особистісного розвитку є однією з важливих у сучасній психологічній науці. Вона охоплює широкий спектр питань і завдань, пов'язаних як із формуванням індивідуальності, так і зі становленням внутрішнього світу людини та її здатністю до адаптації в суспільстві. Розвиток підростаючої особистості завжди відбувається у взаємодії з соціальним довкіллям, у системі стосунків із сім'єю, ровесниками, а також педагогами та значущими дорослими. Тому будь-які порушення чи деформації у цих зв'язках відбиваються на психологічному становленні дитини.

Сучасна психологія (Л. Артющкіна, Ю. Бойко, Г. Бевз, В. Брич, І. Булах, М. Варій, О. Гуменюк, Т. Дуткевич, Н. Єгонська, О. Жизномірська, Д. Іванов, Л. Кримчак, М. Лемак, В. Моргун, В. Москалець, Р. Павелків, Л. Романовська, Є. Пліско, В. Пушкар, М. Савчин, О. Скрипченко, В. Теслюк, А. Фурман та ін.) розглядає дитинство як надзвичайно важливий етап, що визначає вектор подальшого розвитку людини. Саме у дитячому віці закладаються основи емоційної сфери, формуються первинні уявлення про себе та світ, виникають базові механізми довіри, прив'язаності й соціальної взаємодії. Оптимальні умови для цього забезпечує сімейне виховання, адже сучасна сім'я, родина

виступає головним соціальним інститутом, де дитина отримує любов, турботу, підтримку й початковий досвід засвоєння соціальних ролей. Однак значна кількість дітей втрачають можливість виховуватися у біологічній сім'ї. Соціальні катаклізми, війни, економічні труднощі, міграційні процеси, асоціальні форми поведінки батьків і проблеми зі здоров'ям призводять до зростання кількості дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. Вказані діти часто опиняються в інтернатних закладах, прийомних сім'ях або під опікою держави.

Важливість вивчення особливостей психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт зумовлюється тим, що саме ця категорія дітей належить до «групи ризику». Вони часто виявляють затримки у когнітивному розвитку, мають менш сформовані комунікативні навички, схильні до агресивності або замкненості. Психологічна наука й практика покликані не лише описати ці особливості, але й виробити оптимальні підходи до підтримки дітей-сиріт. Йдеться про створення умов, які не тільки компенсують дефіцит сімейного виховання, а й сприяють формуванню цілісної, конгруентної, гармонійної особистості. Це завдання має важливе соціальне значення, адже від того, наскільки успішно діти-сироти інтегруються в соціум, залежить як їх майбутнє, так і розвиток суспільства.

Відсутність сімейного оточення стає серйозним чинником ризику для гармонійного психічного та особистісного розвитку. Діти-сироти нерідко стикаються з почуттям втрати, самотності, відчуження, що ускладнює формування базових довірливих стосунків і позитивної самооцінки. Вони мають підвищену вразливість до емоційних розладів, труднощів соціалізації, проблем із навчанням та професійним самовизначенням. У сучасних умовах важливість цієї проблеми зростає, оскільки війна в Україні, що супроводжується масовими втратами, вимушеним переміщенням населення, руйнуванням родинних зв'язків, значно збільшує кількість дітей без батьківського піклування. Соціально-психологічні наслідки цього явища потребують глибокого аналізу, адже впливають не лише на індивідуальні долі, але й на стабільність держави.

Дослідження психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт дає змогу виявити закономірності впливу соціальної депривації на становлення особистості. Це важливо не лише для теоретичного розуміння процесів розвитку, але й для практичного впровадження програм допомоги. Знання психологічних особливостей цієї категорії дітей дає змогу прогнозувати можливі труднощі й вчасно їх попереджати. Окрім того, вивчення психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт є необхідним також з огляду на потребу розробки корекційних і реабілітаційних програм. Такі програми повинні враховувати специфіку травматичного досвіду дітей, їх індивідуальні ресурси, вікові особливості та умови соціального довкілля. Вони спрямовані на оптимізацію навчання, формування здорової самооцінки, розвиток комунікативних навичок і підвищення психологічної стійкості. Значна роль у цьому процесі належить педагогам та психологам, які працюють із дітьми-сиротами. Їхня діяльність вимагає високої професійної компетентності, знання методів діагностики, індивідуальної та групової психокорекції. Психологічний супровід повинен бути комплексним і системним, спрямованим на зменшення негативних наслідків сирітства та створення сприятливих умов для розвитку дитини.

Таким чином, актуальність дослідження особливостей психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт визначається такими чинниками: соціальною значущістю проблеми, необхідністю оптимізації їх виховання і соціалізації, потребою у вдосконаленні психолого-педагогічної практики та актуальними викликами сьогодення. Це дослідження має не лише наукову, але й практичну цінність, оскільки його результати можуть бути використані у розробці програм підтримки дітей-сиріт, у системі освіти та соціального захисту. Проте недостатня теоретична й практична дослідженість проявів та особливостей психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт у психологічній науці, а також значуща необхідність розробки відповідних корекційно-розвивальних засобів, зумовили актуальність вказаної проблеми та вибір нами теми кваліфікаційної роботи: **«Особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт»**.

Мета дослідження – теоретичне й експериментальне обґрунтування особливостей психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні підходи до концептуалізації поняття психічного та особистісного розвитку людини у зарубіжній і вітчизняній психології.

2. Визначити характерні особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт.

3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт.

4. Емпірично дослідити особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт.

5. Обґрунтувати й апробувати програму оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт.

6. Розробити психологічні рекомендації педагогам і психологам щодо оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт.

Об'єкт дослідження – психічний та особистісний розвиток дитини як психологічна проблема.

Предмет дослідження – особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт.

Методи дослідження:

- *теоретичні* – аналіз науково-психологічних джерел, класифікація, систематизація та узагальнення теоретичних та емпіричних даних, що уможливило визначення основних наукових підходів до концептуалізації поняття психічного та особистісного розвитку людини у зарубіжній і вітчизняній психології, виявлення характерних особливостей психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт, характеристику соціально-психологічних чинників оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт;

- *емпіричні* – методи психологічної діагностики (використано такі діагностичні методики, як: методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон), методика «Самооцінка психічних станів»

(за Г. Айзенком), методика оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Спілберга-Ханіна)), що дало нам змогу емпірично дослідити й детально проаналізувати особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт;

- *статистичні* – методи описової статистики для кількісної і якісної обробки здобутих емпіричних даних.

Теоретичне значення дослідження полягає в комплексному науково-практичному обґрунтуванні особливостей психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт. Зокрема, проаналізовано основні підходи до концептуалізації поняття психічного та особистісного розвитку людини у зарубіжній і вітчизняній психології, визначено характерні особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт, охарактеризовано соціально-психологічні чинники оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт, обґрунтовано дієві способи оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт.

Практичне значення результатів дослідження полягає в обґрунтуванні програми оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт, а також в розробці психологічних рекомендацій педагогам і психологам щодо оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт. Здобуті в результаті дослідження теоретичні й практичні дані можуть використовувати фахівці-психологи для підвищення ефективності засобів оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт, а також викладачі психологічних дисциплін закладів вищої освіти – для вдосконалення процесу освітньо-професійної підготовки майбутніх фахівців спеціальності С4 Психологія.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, а також списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 90 сторінок, основний зміст включає 77 сторінок. Список використаної літератури складає 64 джерела. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ-СИРИТ

1.1. Основні підходи до концептуалізації поняття психічного та особистісного розвитку людини у зарубіжній і вітчизняній психології

Загальною тенденцією розвитку сучасної науки є прагнення до розуміння закономірностей формування та функціонування людини як цілісної істоти, у якій поєднуються біологічні, психічні та соціальні компоненти. У цьому контексті психічний та особистісний розвиток виступає однією з центральних проблем психології, оскільки від її осмислення залежить не лише створення адекватних моделей виховання й освіти, але й вироблення ефективних стратегій психологічної допомоги та підтримки конкретної особистості.

Вивчення наукових джерел показує, що психічний розвиток являє собою процес формування, становлення та розвитку психічних процесів, властивостей і станів особистості протягом життя. За словами Т. Дуткевича, аналізоване поняття «охоплює розвиток когнітивних функцій (пам'ять, увага, мислення, уява), емоційної сфери (відчуття, емоції, настрої), мотиваційної та волевої сфер, а також соціально-психологічних навичок, які забезпечують адекватну взаємодію людини з оточенням» [14, с. 43-44].

Зокрема, психічний розвиток у концепції Ж. Піаже трактується як процес послідовних якісних змін у когнітивних структурах, що відбувається через механізми асиміляції та акомодатії. Учений підкреслював, що розвиток не є лише кількісним зростанням знань, а передусім перебудовою мислення, яка

призводить до переходу від нижчих до вищих форм інтелектуальної діяльності. Такий розвиток відбувається стадійно і визначає здатність людини до пізнання світу, побудови логічних міркувань та формування моральних суджень [31].

У підході Л. Виготського психічний розвиток розглядається як соціально зумовлений процес, що реалізується через засвоєння культурних інструментів діяльності та мовлення. Учений наголошував на значенні соціальної взаємодії та «зони найближчого розвитку», де дитина оволодіває новими формами поведінки у співпраці з дорослими або більш компетентними однолітками. Таким чином, психіка формується не лише під впливом біологічних чинників, а й завдяки культурно-історичному середовищу [5].

З. Фрейд тлумачив психічний розвиток крізь призму психоаналізу, розглядаючи його як динаміку становлення особистості, що зумовлена боротьбою між свідомими і несвідомими потягами. Він виділив психосексуальні стадії розвитку, де особливості задоволення базових потреб впливають на формування характеру та майбутні психологічні труднощі. З цієї позиції розвиток є складним процесом інтеграції інстинктивних імпульсів, норм суспільства та внутрішньої структури особистості (Ід, Его, Суперего) [14].

Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку визначав його як проходження восьми вікових криз, де на кожному етапі людина має вирішити певне протиріччя. Успішне розв'язання цих конфліктів забезпечує подальше формування цінностей, ідентичності, життєстійкості та соціальної компетентності. Таким чином, психічний розвиток у Еріксона тісно пов'язаний із соціальним контекстом та становленням цілісного Я [27].

Сучасні когнітивно-поведінкові підходи визначають психічний розвиток як процес формування та модифікації когнітивних схем, емоційних реакцій і поведінкових стратегій, що дозволяють людині ефективно взаємодіяти із довкіллям. Під впливом навчання, життєвого досвіду, соціальних практик і культурних норм особистість удосконалює здатність до саморегуляції, вирішення проблем та адаптації до нових викликів. Цей розвиток розглядається як неперервний процес, що триває впродовж усього життя [38].

Зазначимо, що концепт «психічний розвиток людини» розглядається багатогранно, залежно від теоретичної парадигми та дослідницьких підходів. Так, з позиції біогенетичного підходу, психічний розвиток людини трактується як зумовлений природними, спадковими механізмами процес розгортання психічних функцій, що відображає внутрішню програму дозрівання організму. У цьому контексті він розглядається як закономірна послідовність етапів, які людина проходить у відповідності до вікових фаз онтогенезу. Основна увага зосереджується на дозріванні нервової системи, формуванні базових функцій та психофізіологічних передумов для вищої психічної діяльності. Такий підхід пояснює розвиток як природно обумовлений, де соціальні впливи відіграють другорядну роль. Він акцентує, що психічні зміни розгортаються відповідно до внутрішньо закладених біологічних законів [41].

З позиції соціокультурного підходу, психічний розвиток людини визначається як процес засвоєння культурно-історичного досвіду, цінностей, норм і знань, які передаються через соціальну взаємодію. Центральним у цьому баченні є положення про роль навчання, виховання та спілкування як провідних механізмів розвитку. У цьому контексті психіка не є лише природним продуктом дозрівання, а формується завдяки включенню індивіда у систему соціальних відносин та оволодінню суспільно виробленими способами діяльності. Психічний розвиток розглядається як результат інтеграції індивідуального та культурного, що забезпечує становлення свідомості й особистості. Такий підхід підкреслює активну роль соціального довкілля [8].

З позиції діяльнісного підходу, психічний розвиток розглядається як процес становлення й удосконалення психічних функцій у ході діяльності людини. Основою змін виступає активна взаємодія суб'єкта зі світом, у якій він не лише адаптується, але й перетворює дійсність. Психіка трактується як відображення, що розвивається через діяльність, а особистість – як її результат і водночас рушійна сила. У центрі уваги знаходиться формування мотивів, цілей, операцій та навичок, що зумовлюють індивідуальну динаміку розвитку [27]. Вважається, що лише у діяльності психіка переходить на нові рівні організації.

З позиції когнітивного підходу, психічний розвиток визначається як поступове ускладнення та перебудова системи мисленневих структур, завдяки яким людина пізнає світ. Він описується як процес якісних змін у когнітивних схемах і стратегіях, що зумовлює перехід від простих форм мислення до більш складних і абстрактних. У цьому аспекті акцент робиться на механізмах асиміляції та акомодатії, які забезпечують адаптацію інтелектуальних структур до нових умов. Розвиток розглядається як динамічний процес, де кожний новий рівень пізнання базується на попередньому, але водночас трансформує його. Такий підхід підкреслює провідну роль інтелекту у становленні особистості [5].

З позиції системного підходу, психічний розвиток людини трактується як багаторівневий і цілісний процес, що охоплює взаємодію біологічних, психологічних і соціальних чинників. Він розглядається як єдність кількісних і якісних змін у структурі психіки, які забезпечують її перехід від простіших форм до складніших. У цьому баченні підкреслюється взаємозалежність усіх сфер – когнітивної, емоційної, вольової, особистісної – та їх інтеграція в єдину систему. Розвиток постає не лінійним, а варіативним, залежним від індивідуального досвіду, умов соціалізації та внутрішньої активності суб'єкта. Такий підхід дає змогу розглядати психіку як динамічну, відкриту і мінливу систему [61].

Наукові підходи до проблеми психічного розвитку особистості наведено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Наукові підходи до проблеми психічного розвитку особистості

| Підхід | Визначення психічного розвитку | Основні акценти | Роль соціального довкілля |
|------------------------|---|---|--|
| Біогенетичний | Психічний розвиток людини трактується як зумовлений природними, спадковими механізмами процес розгортання психічних функцій, що відображає внутрішню програму дозрівання організму. | Дозрівання нервової системи, формування базових функцій, психофізіологічні передумови для вищої психічної діяльності. | Соціальні впливи відіграють другорядну роль; розвиток обумовлений біологічними законами. |
| Соціокультурний | Психічний розвиток визначається як процес | Роль навчання, виховання, | Активна роль соціального |

| | | | |
|--------------------|--|--|--|
| | засвоєння культурно-історичного досвіду, цінностей, норм і знань через соціальну взаємодію. | спілкування; інтеграція індивідуального та культурного. | довкілля; соціальна взаємодія є провідним механізмом розвитку. |
| Діяльнісний | Психічний розвиток розглядається як процес становлення й удосконалення психічних функцій через практичну діяльність людини. | Формування мотивів, цілей, операцій та навичок; розвиток через перетворення дійсності. | Соціальні впливи реалізуються через діяльність; особистість є рушійною силою розвитку. |
| Когнітивний | Психічний розвиток визначається як поступове ускладнення та перебудова системи мисленневих структур, що забезпечує пізнання світу. | Якісні зміни в когнітивних схемах і стратегіях; механізми асиміляції та акомодатії. | Соціальне довкілля впливає опосередковано через стимулювання інтелектуального розвитку. |
| Системний | Психічний розвиток трактується як багаторівневий і цілісний процес, що охоплює взаємодію біологічних, психологічних і соціальних чинників. | Взаємозалежність когнітивної, емоційної, вольової та особистісної сфер; динаміка і варіативність розвитку. | Соціальні умови і внутрішня активність суб'єкта впливають на розвиток; інтеграція всіх факторів. |

Важливою категорією нашого дослідження є особистісний розвиток, сутність якого Х. Стельмащук визначає як «процес формування та вдосконалення особистості, її моральних, соціальних, емоційних, когнітивних якостей, що забезпечують самореалізацію, самопізнання та активну взаємодію з оточенням. Він включає розвиток ціннісних орієнтацій, мотивів, характеру, самооцінки, самоконтролю та здатності до прийняття відповідальності за власні вчинки» [49, с. 187]. На думку вченої, особистісний розвиток тісно пов'язаний із психічним розвитком, оскільки ефективне функціонування психічних процесів сприяє гармонійному формуванню особистості.

Так, з позиції К. Роджерса, особистісний розвиток розглядається як процес реалізації внутрішнього потенціалу людини через самореалізацію. Вчений підкреслював, що кожна особистість прагне до гармонії між своїм реальним «Я» та ідеальним образом себе. Особистісний розвиток відбувається тоді, коли створюються умови для безумовного прийняття людини, підтримки внутрішньої автономії. Цей процес тісно пов'язаний із здатністю особистості усвідомлювати свої потреби, переживання та цінності, а також інтегрувати їх у

своє життя. Реалізація особистісного потенціалу є ключовим аспектом психологічного благополуччя та адаптації до соціального довкілля [8].

У концепції А. Маслоу особистісний розвиток трактується як поступове досягнення вищих потреб і реалізація власного «самого себе» через процес самоактуалізації. Людина прагне максимально розкрити свої здібності, таланти та цінності, що веде до гармонії між внутрішнім «Я» та соціальною роллю. Особистісний розвиток є неперервним і включає поступове подолання внутрішніх конфліктів і обмежень, які перешкоджають самореалізації. Маслоу акцентував на важливості довкілля, яке підтримує автономію та творчість індивіда. Таким чином, особистісний розвиток виступає ключовим фактором психологічного здоров'я та продуктивного життя [58].

Е. Еріксон розглядав особистісний розвиток через призму психосоціальних стадій, де на кожному етапі життя людина долає певні конфлікти і формує стабільну ідентичність. Успішне подолання цих криз забезпечує розвиток впевненості, автономії, соціальної компетентності та моральних цінностей. Особистісний розвиток у Еріксона тісно пов'язаний із взаємодією індивіда з оточенням і його здатністю приймати соціальні норми, зберігаючи при цьому індивідуальність. Цей процес охоплює всю життєву траєкторію людини, стимулюючи формування цілісної, стійкої особистості [41].

З точки зору Л. Виготського, особистісний розвиток людини визначається соціально-культурними умовами та активною участю у спільній діяльності. Людина засвоює культурні інструменти, норми та цінності, що впливають на її поведінку, мислення і самосприйняття. Особистісний розвиток формується через взаємодію з дорослими, однолітками та спільнотами, що створює можливості для розвитку самоконтролю, самооцінки та моральних уявлень. Він акцентує роль навчання, моделювання поведінки та спільного вирішення завдань для інтеграції соціального та індивідуального Я [27].

Сучасні когнітивно-поведінкові підходи (Л. Пономаренко) трактують особистісний розвиток як процес формування ефективних стратегій мислення, саморегуляції та адаптації до соціального довкілля. Особистість при цьому удосконалює навички самоконтролю, прийняття рішень та розв'язання проблем

у контексті змінних життєвих ситуацій. Особистісний розвиток розглядається як інтеграція когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, що забезпечує цілісність особистості та здатність до творчої самореалізації. Цей процес відбувається на всіх етапах життя і залежить від досвіду, соціального довкілля та внутрішніх ресурсів людини [38].

Особистісний розвиток людини у сучасній психології розглядається як багатоплановий і складний процес, що отримує різні інтерпретації залежно від наукових підходів. З позиції психоаналітичного підходу, особистісний розвиток визначається як процес розгортання та інтеграції внутрішніх психодинамічних структур, де ключову роль відіграє взаємодія свідомого й несвідомого. У цьому контексті становлення особистості зумовлюється вирішенням внутрішніх конфліктів, подоланням криз та формуванням механізмів психологічного захисту. Розвиток постає як послідовність етапів, пов'язаних із засвоєнням базових психосексуальних і соціальних ролей, що формують ядро Я. Центральним стає питання гармонізації інстинктивних потягів та вимог соціуму. Такий підхід підкреслює, що особистісний розвиток є не лише адаптацією, а й результатом складної роботи психіки з власними суперечностями [19].

З позиції гуманістичного підходу, особистісний розвиток трактується як процес самореалізації та самоздійснення, у ході якого людина прагне досягти повноти свого буття та розкрити власний потенціал. У центрі цього розуміння перебувають внутрішні потреби особистості у зростанні, свободі, автономії та творчості. Розвиток визначається не стільки зовнішніми впливами, скільки внутрішньою спрямованістю на пошук сенсу життя, автентичність і гармонію. Такий гуманістичний підхід наголошує на позитивних можливостях людини, її здатності до вибору, відповідальності й конструктивної самотрансформації. Особистісний розвиток тут постає як рух від обмеженого існування до більш зрілого, вільного й цілісного способу буття [31].

З позиції діяльнісного підходу, особистісний розвиток визначається як процес становлення особистості у системі суспільних відносин через активну діяльність. Основою цього процесу є включення індивіда у різні види

діяльності, що забезпечують формування мотивів, цінностей і соціальних ролей. При цьому особистість розглядається не як сукупність психічних властивостей, а як суб'єкт, здатний змінювати довкілля та самого себе. Розвиток відбувається у результаті розширення спектра діяльностей, засвоєння нових соціальних функцій і переходу від зовнішніх форм поведінки до внутрішніх, усвідомлених структур. У такому баченні особистісний розвиток людини постає результатом взаємодії потреб, мотивів та соціально значущих цілей [41].

З позиції когнітивного підходу, особистісний розвиток розуміється як процес формування та перебудови індивідуальної системи знань, переконань і смислів, які визначають ставлення людини до себе та світу. Його сутність полягає у поступовому переході від елементарних уявлень до більш складних і рефлексивних когнітивних структур, що забезпечують самосвідомість. Центральним стає розвиток здатності до абстрактного мислення, критичної оцінки та осмислення власного досвіду. Особистість формується у ході інтеріоризації соціального знання та конструювання власної системи життєвих смислів. Такий підхід наголошує на ролі інтелектуальної активності та пізнавальної рефлексії у становленні особистості [38].

З позиції системно-екологічного підходу, особистісний розвиток людини визначається як результат взаємодії з багаторівневим довкіллям – мікро-соціумом, культурою, суспільством. Він постає як динамічний і нелінійний процес, що залежить від поєднання біологічних, соціальних, психологічних і культурних факторів. Особистість у цьому контексті розглядається як відкрита система, що постійно адаптується, взаємодіє та трансформується у відповідь на зміни довкілля. Розвиток полягає у досягненні балансу між індивідуальними прагненнями та вимогами соціуму, інтеграції особистісних структур із зовнішнім світом. Такий підхід підкреслює унікальність життєвого шляху кожної людини та багатоваріантність траєкторій розвитку [61].

Наукові підходи до проблеми особистісного розвитку людини наведено у таблиці 1.2.

Наукові підходи до проблеми особистісного розвитку людини

| Підхід | Визначення психічного розвитку | Основні акценти | Роль соціального довкілля |
|-----------------------------|--|---|--|
| Психоаналітичний | Психічний розвиток визначається як процес інтеграції внутрішніх психічних структур, де вирішуються внутрішні конфлікти та формується ядро особистості. Він відбувається через послідовні стадії, пов'язані із засвоєнням психосексуальних та соціальних ролей. | Внутрішні конфлікти, психічні механізми захисту, етапність розвитку | Соціальне довкілля впливає опосередковано, формуючи умови для переживання конфліктів та засвоєння ролей |
| Гуманістичний | Психічний розвиток розглядається як процес самореалізації, прагнення до повноти існування та розкриття власного потенціалу. Він визначається внутрішньою спрямованістю особистості на пошук сенсу життя та гармонію. | Самореалізація, внутрішні потреби, автономія, творчість | Соціальне довкілля підтримує або перешкоджає самореалізації та автономному розвитку особистості |
| Діяльнісний | Психічний розвиток визначається через активну участь у діяльності, у процесі якої формуються мотиви, цінності та соціальні ролі. Особистість змінює себе та довкілля через власні дії. | Мотиви, цінності, соціальні ролі, активність | Соціальне довкілля виступає активним чинником, який структурує діяльність і створює можливості для розвитку |
| Когнітивний | Психічний розвиток – це процес формування та перебудови системи знань, переконань і смислів, що визначають ставлення людини до себе та світу. Він передбачає розвиток абстрактного мислення і самосвідомості. | Пізнавальні процеси, самосвідомість, рефлексія, конструкція смислів | Соціальне довкілля забезпечує інформаційні та культурні ресурси для розвитку когнітивних структур |
| Системно-екологічний | Психічний розвиток розглядається як результат взаємодії людини з багаторівневим довкіллям – сім'єю, культурою, суспільством. Він є динамічним, нелінійним процесом адаптації та трансформації особистості. | Динамічність, адаптація, інтеграція, багаторівневність | Соціальне довкілля є ключовим чинником, що формує можливості, обмеження та варіативність траєкторій розвитку |

Психічний та особистісний розвиток людини визначимо як цілісний, багатовимірний та динамічний процес становлення і вдосконалення психіки та особистості упродовж життя. Він охоплює формування когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових структур, які забезпечують здатність людини до адаптації, самореалізації та соціальної взаємодії. Цей процес зумовлюється поєднанням біологічних передумов, соціальних впливів, культурного довкілля та індивідуального досвіду. У підсумку психічний і особистісний розвиток постає як інтеграція внутрішніх потенціалів людини із зовнішніми умовами її життєдіяльності, що визначає унікальність її життєвого шляху.

Отже, психічний розвиток людини є фундаментальним процесом формування її свідомості, пізнавальних і емоційних структур, що визначають здатність адаптуватися до соціального довкілля та ефективно взаємодіяти з ним. Він охоплює розвиток мислення, пам'яті, уваги, уяви та емоційних реакцій, що забезпечує гармонійну інтеграцію внутрішніх психічних процесів. Значення психічного розвитку в тому, що він формує когнітивні та регулятивні механізми, необхідні для прийняття рішень, аналізу інформації, самоконтролю, що впливає на успішність навчання, професійну діяльність, стосунки. Особистісний розвитку свою чергу, пов'язаний із формуванням ціннісних орієнтирів, мотиваційних ресурсів, самооцінки та самосвідомості індивіда. Він включає процеси самовизначення, самореалізації та інтеграції соціальних ролей, що сприяють становленню автономної, відповідальної, соціально зрілої особистості. Значення особистісного розвитку проявляється у формуванні внутрішньої гармонії, здатності до творчої діяльності та адаптації в різноманітних соціальних контекстах, що є важливим не лише для індивіда, а й для суспільства загалом.

1.2. Характерні особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт

Сучасне суспільство дедалі гостріше усвідомлює важливість створення умов для повноцінного розвитку кожної дитини, адже саме дитинство визначає майбутній потенціал особистості та якість її соціалізації. Особливу увагу в цьому контексті потребують діти-сироти, які внаслідок втрати батьківського піклування стикаються з численними психологічними й соціальними викликами. Вивчення характерних особливостей їхнього психічного та особистісного розвитку є необхідним не лише для глибшого розуміння специфіки формування особистості в умовах депривації, але й для розробки ефективних програм підтримки, реабілітації та інтеграції таких дітей у суспільство.

Зазначимо, що сирітство є соціально значущим явищем, яке відображає проблеми сімейних, економічних і правових структур у суспільстві. Воно «виникає як наслідок різних факторів: втрати батьків, їх нездатності виконувати виховні функції, соціальної дезадаптації родини або складних соціально-економічних умов» [6, с. 99]. З соціального погляду, пише В. Пушкар, сирітство є маркером рівня соціальної підтримки населення, ефективності системи опіки та захисту дітей, а також ступеня інтеграції родини та суспільства у забезпеченні прав і потреб дитини. Велика кількість дітей, що залишаються без батьківського піклування, свідчить про необхідність удосконалення соціальних програм та створення умов для гармонійного розвитку дітей у колективах і сім'ях [23].

З психологічного боку, пише Л. Кримчак, сирітство створює специфічні умови для формування психічного та особистісного розвитку дитини. Втрата батьків або недостатня емоційна підтримка впливають на розвиток почуття безпеки, формування емоційної сфери та соціальних навичок. Діти-сироти частіше стикаються з проблемами адаптації, підвищеною тривожністю, низькою самооцінкою та труднощами у встановленні міжособистісних стосунків. При цьому психологічні наслідки сирітства можуть проявлятися у формі емоційної нестабільності, поведінкових проблем та труднощів у навчанні, що потребує системної психолого-педагогічної підтримки [25].

Соціально-психологічний аспект сирітства, на думку Л. Пархомова, полягає у взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників розвитку дитини. Соціальні умови, включаючи статус інтернатної установи, колектив однолітків, наявність наставників та підтримку педагогів, безпосередньо впливають на емоційний стан і соціальну активність дитини. Психологічна підтримка, орієнтована на розвиток особистісних ресурсів, адаптаційних механізмів і здатності до взаємодії, є чинником оптимізації розвитку дітей-сиріт. Такий підхід дає змогу компенсувати дефіцит сімейного виховання та сприяти формуванню здорової особистості [33].

Однією з найбільш характерних особливостей психічного розвитку дітей-сиріт, пише Т. Авельцева, є емоційна нестійкість та підвищена тривожність. Дослідження свідчать, що відсутність стабільного сімейного довкілля та недостатня емоційна підтримка у ранньому віці формують у таких дітей почуття небезпеки та постійну тривогу. Вони часто переживають страхи, пов'язані з відторгненням або втратою підтримки, що відображається на їхній поведінці у різних соціальних ситуаціях. Емоційна нестійкість проявляється у частих перепадах настрою, плаксивості, агресивних реакціях або замкненості [47].

Психологічні наслідки підвищеної тривожності, за словами І. Трубавіної, можуть включати труднощі в концентрації уваги, проблеми з пам'яттю та засвоєнням навчальної інформації. Діти з такими характеристиками емоційного розвитку часто уникають нових ситуацій, відчувають невпевненість у власних здібностях і проявляють низьку мотивацію до активної участі в колективних видах діяльності. З часом відсутність емоційної стабільності може призвести до формування хронічних страхів, соціальної дезадаптації та труднощів у міжособистісних стосунках. Особливу роль у формуванні емоційної нестійкості відіграє досвід пережитих травм, розлучення з батьками, тривале перебування у закладах інтернатного типу. У таких умовах діти вчаться підкоряти свої емоційні реакції зовнішнім обставинам, що часто призводить до формування захисних механізмів у вигляді замкненості, підвищеної обережності або агресивної поведінки. Відсутність стабільного соціального контакту та

емоційної підтримки сприяє посиленню тривожності, оскільки дитина не відчуває захищеності [55].

Водночас емоційна нестійкість у дітей-сиріт проявляється і у взаємодії з однолітками. Часто вони демонструють недовіру до інших, небажання ділитися власними переживаннями та емоціями, що ускладнює процес соціалізації та формування дружніх зв'язків. У навчальному процесі це проявляється у «боязні брати участь у групових завданнях, публічно висловлювати свою думку або ініціювати контакт з педагогами. Підвищена тривожність може також проявлятися у страху невдачі та надмірній самокритичності, що додатково знижує адаптивність дітей у навчальному та соціальному довіллі» [64, с. 29].

Зниження рівня самооцінки та впевненості в собі є однією з важливих особливостей психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт. Відсутність стабільного батьківського схвалення та постійної підтримки у ранньому віці формує у дитини сумніви щодо власних здібностей, цінності та значущості у соціальному довіллі. Як пише Л. Токарчук, «діти-сироти часто переживають відчуття власної неповноцінності, що проявляється у заниженій самооцінці, невпевненості у прийнятті рішень та страху невдачі. На психоемоційному рівні низька самооцінка проявляється у схильності до самокритики та надмірної оцінки власних помилок» [53, с. 109]. Діти сумніваються у своїй компетентності та здатності досягати успіху, що може призводити до пасивності у навчальній та соціальній діяльності. Вони рідше ініціюють контакт з однолітками, уникають участі у групових завданнях або демонстрації своїх навичок, побоюючись осуду.

Соціальна адаптація дітей із заниженою самооцінкою ускладнюється тим, що вони часто відчувають себе відокремленими від колективу. Відсутність упевненості у власній значущості зменшує здатність до встановлення довірчих стосунків, а також негативно впливає на розвиток соціальної активності та комунікативних навичок. «Діти-сироти можуть відчувати почуття самотності, відторгнення та недостатньої підтримки з боку оточуючих, що ще більше поглиблює проблему низької самооцінки» [62, с. 109]. На когнітивному рівні

невпевненість у власних здібностях призводить до пасивності у навчанні, оскільки дитина сумнівається у своєму потенціалі та уникає складних завдань.

Відсутність внутрішньої впевненості також впливає на емоційний стан дитини. Низька самооцінка часто супроводжується тривожністю, невпевненістю у майбутньому та страхом нових викликів. Діти можуть проявляти підвищену чутливість до критики, перебільшувати негативні оцінки своєї діяльності та уникати ситуацій, що потребують прояву ініціативи. Водночас така ситуація сприяє формуванню почуття безпорадності та залежності від зовнішніх обставин або авторитетних дорослих. На думку С. Томчука, «особливу роль у розвитку самооцінки дітей-сиріт відіграє довілля та педагогічна підтримка. Дружнє, стабільне, сприятливе довілля, яке забезпечує визнання досягнень та підтримку ініціативи, сприяє формуванню позитивної самооцінки дитини» [54, с. 29].

Складнощі у формуванні міжособистісних стосунків є однією з найбільш характерних особливостей психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт. Відсутність емоційно-соціальних взірців сімейного довілля суттєво обмежує можливості дитини для засвоєння навичок ефективної взаємодії з іншими людьми. У результаті такі діти часто демонструють недовіру до оточуючих, обмеженість у спілкуванні та труднощі у встановленні дружніх контактів, що негативно впливає на їхню соціальну адаптацію та особистісний розвиток. На психологічному рівні складності у міжособистісних стосунках проявляються у високому рівні тривожності та обережності у контактах з однолітками та дорослими. Х. Стельмашук стверджує, що «діти-сироти схильні уникати тісних взаємодій, побоюючись відторгнення, осуду або втрати емоційної безпеки. Такі діти часто демонструють соціальну замкнутість, скутість у прояві емоцій та обмежену здатність до встановлення довірливих стосунків» [49, с. 189].

Відсутність стабільного емоційного зв'язку з дорослими у ранньому віці, доводить І. Юрченко, призводить до формування дефіциту довіри, що є основою здорових міжособистісних контактів. Діти-сироти можуть проявляти надмірну залежність від певних дорослих або, навпаки, уникають контактів із педагогами та іншими важливими дорослими у своєму оточенні. Це негативно

впливає на процес соціалізації, обмежуючи можливості дитини для розвитку емпатії, співпраці та взаємної підтримки у соціально-групових ситуаціях [62].

Особливу роль у розвитку міжособистісних стосунків, на думку Н. Зимівець, відіграє взаємодія з однолітками. Діти-сироти часто відчують труднощі у встановленні дружніх контактів через страх бути неприйнятими або осміяними. Вони можуть демонструвати агресивну поведінку або, навпаки, надмірну пасивність, що перешкоджає ефективній комунікації. Відсутність позитивного досвіду дружби у сімейному довіллі формує у дітей стереотипи про взаємодію з іншими як про потенційне джерело конфлікту або розчарування. На емоційному рівні формування міжособистісних стосунків у дітей-сиріт пов'язане з розвитком емпатії та здатності до емоційної підтримки [47].

Однією з найважливіших характеристик дітей-сиріт є відставання у когнітивному розвитку. Воно «проявляється у різних аспектах психічної діяльності, включаючи мислення, пам'ять, увагу та здатність до навчання» [50, с. 69]. Діти-сироти часто не отримують достатньої інтелектуальної стимуляції у ранньому віці, що зумовлює формування певного дефіциту когнітивних навичок. Відсутність регулярної підтримки та мотивації до навчальної діяльності також негативно впливає на розвиток пізнавальної сфери. Когнітивне відставання може проявлятися у повільнішому засвоєнні інформації та труднощах у структуризації знань. Діти можуть мати проблеми з концентрацією уваги на тривалий час, що обмежує їхню здатність до ефективного навчання та опанування складних понять. Часто спостерігаються складнощі у плануванні дій та виконанні завдань, які потребують послідовного логічного мислення. Труднощі можуть спричиняти підвищену стомлюваність і роздратованість під час освітньої діяльності.

Особливості когнітивного розвитку дітей-сиріт пов'язані з емоційною сферою. Відсутність стабільного емоційного контакту з батьками або опікунами часто провокує внутрішню невпевненість, що додатково ускладнює процес навчання. Як пише В. Пушкар, «стреси і почуття тривоги можуть поглиблювати когнітивні труднощі, оскільки психічна енергія дитини

витрачається на подолання емоційного дискомфорту, а не на розвиток інтелектуальних навичок» [43, с. 93]. Підтримка педагогів і психологів у таких умовах стає фактором стимуляції навчальної активності та формування базових когнітивних умінь. Соціальні аспекти життя дітей-сиріт теж впливають на когнітивний розвиток. Відсутність родинного довкілля обмежує можливості для інтерактивного навчання через спільну діяльність, ігри та спілкування з дорослими.

Особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт, стверджує А. Капська, включають значні труднощі у формуванні адекватної поведінки, що часто проявляється у вигляді поведінкових проблем. Однією з важливих характеристик є підвищена агресивність, яка може мати як вербальні, так і фізичні форми. Діти-сироти, через брак стабільного емоційного контакту з батьками або опікунами, часто не мають можливості навчитися контролювати власні емоції, що призводить до імпульсивних реакцій у соціальних ситуаціях. Агресія може виникати як відповідь на стрес, фрустрацію чи відчуття несправедливості, що стає типовою моделлю поведінки у щоденному житті [48].

Імпульсивність також є характерною рисою дітей-сиріт, вона проявляється у швидкому прийнятті рішень без оцінки наслідків, необдуманих діях у колективі та труднощах із самоконтролем. Часто імпульсивна поведінка стає причиною конфліктів із однолітками та педагогами, що ускладнює процес соціальної адаптації. Недостатній досвід конструктивного вирішення проблем у сімейному довкіллі призводить до того, що діти обирають стратегії поведінки, які є агресивними або антисоціальними. Конфліктність у дітей-сиріт має системний характер і проявляється як у взаємодії з однолітками, так і з дорослими. Недостатня навчальна та емоційна підтримка у ранньому віці сприяє формуванню упереджень, недовіри до оточення та небажання дотримуватися соціальних норм. Конфлікти «можуть виникати навіть у дрібницях, проте їхній характер відображає загальний рівень адаптаційних труднощів. Діти з такими особливостями часто стають ізольованими в

колективі або, навпаки, проявляють агресивну доміную поведінку» [35, с. 48-49].

Порушення дисципліни також є важливою характеристикою психічного розвитку дітей-сиріт. Вони часто не засвоюють правила колективного життя через відсутність постійного нагляду та системи заохочень у сімейному довіллі. Педагогічні колективи стикаються з труднощами у підтриманні дисципліни, оскільки традиційні методи впливу на таку категорію дітей можуть бути менш ефективними. Відсутність стійких моделей поведінки у дитинстві формує у дітей низьку саморегуляцію та труднощі у прийнятті соціальних норм [43]. Соціальна адаптація у дітей-сиріт ускладнена, а їх поведінкові проблеми обмежують можливості для ефективної взаємодії з однолітками та дорослими, знижують рівень соціальної компетентності та самостійності. Часто виникає замкнутість або навпаки надмірна агресивність, що ускладнює процес інтеграції у колектив.

Недостатній розвиток життєвих та адаптаційних навичок у дітей-сиріт є однією з важливих особливостей їх психічного та особистісного розвитку, яка потребує особливої уваги соціальних служб. Брак практичного життєвого досвіду, що зазвичай формується в сімейному довіллі, обмежує здатність таких дітей приймати самостійні рішення та ефективно вирішувати побутові, навчальні та соціальні проблеми. Відсутність постійного наставництва та підтримки з боку дорослих знижує рівень самостійності і ускладнює процес освоєння базових життєвих компетенцій, необхідних для успішної інтеграції в суспільство [53].

Діти-сироти часто не мають можливості поступово набувати соціальних навичок, таких як планування власного часу, організація побуту, ведення фінансів чи відповідальне ставлення до особистих обов'язків. Це, у свою чергу, формує залежність від оточуючих та знижує здатність до автономного функціонування у різних життєвих ситуаціях. Відсутність досвіду прийняття рішень у повсякденному житті також впливає на розвиток критичного мислення та самооцінки, адже діти не отримують зворотного зв'язку та можливості коригувати поведінку через практичну діяльність. Соціально-

психологічний аспект недостатнього розвитку життєвих навичок проявляється у труднощах адаптації до нових колективів та соціальних структур, включаючи навчальні заклади та гуртки за інтересами. Діти-сироти нерідко демонструють скованість, невпевненість у власних діях та страх перед помилками, що обмежує їхню ініціативність та активну участь у спільній діяльності. Відсутність досвіду успішного вирішення побутових та навчальних завдань також підвищує ризик соціальної ізоляції, конфліктності та формування поведінкових проблем [33].

Відомо, що обмеженість життєвого досвіду дітей-сиріт ускладнює процес самопізнання та особистісного розвитку, оскільки дитина не має змоги оцінити власні можливості та ефективно взаємодіяти з оточенням. Вона може відчувати безпорадність та невпевненість у власних діях, що негативно впливає на формування самостійності, внутрішньої мотивації та здатності до планування майбутнього. С. Миколюк пише, що відсутність наставництва та контролю дорослих призводить до повторення помилок та неможливості навчитися на власному досвіді, що знижує рівень життєвої компетентності та адаптивності [6].

Підвищена потреба в соціальній підтримці та увазі є однією з характерних особливостей психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт, що має значний вплив на їхню адаптацію та соціалізацію. Відсутність стабільного сімейного оточення, теплих стосунків з батьками та постійного емоційного контакту з дорослими формує у таких дітей гостру потребу в емоційному прийнятті та психологічній підтримці. Вони шукають прояви турботи, схвалення та уваги з боку педагогів, наставників, опікунів або більш старших дітей у колективі.

Психологічно підвищена потреба в соціальній підтримці проявляється у підвищеній чутливості до відмови, критики чи ігнорування з боку оточення. Діти-сироти можуть відчувати тривогу та страх соціальної ізоляції, що, у свою чергу, впливає на їхню поведінку, виявляючись в надмірній прив'язаності, вимогливості або демонстративності у спілкуванні. Вони схильні шукати будь-

які способи отримати увагу дорослих та однолітків, що іноді може проявлятися у конфліктних або екстравагантних формах поведінки [11].

У контексті групової взаємодії діти-сироти часто проявляють підвищену потребу в інтеграції у колектив. Вони прагнуть знайти своє місце серед однолітків, здобути їхню прихильність і підтримку, що стимулює розвиток комунікативних навичок та здатності до колективної діяльності. Недостатня соціальна підтримка у колективі може призводити до соціальної ізоляції, замкненості або проявів деструктивної поведінки, що, у свою чергу, негативно впливає на їхнє психічне здоров'я та особистісний розвиток.

Характерні особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт наведено у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

**Характерні особливості психічного та особистісного
розвитку дітей-сиріт**

| Особливість | Характеристика | Наслідки для дітей-сиріт |
|--|--|--|
| Емоційна нестійкість та підвищена тривожність | Часті страхи відторгнення або втрати підтримки; труднощі у контролі емоцій | Зниження емоційної стабільності, підвищена чутливість до стресу |
| Зниження рівня самооцінки та самовпевненості | Сумніви у власній значущості та здібностях через відсутність підтримки | Незначна мотивація до навчання, уникнення нових ситуацій |
| Складнощі у формуванні міжособистісних стосунків | Недовіра до оточення, труднощі у дружбі та соціальній взаємодії | Ізоляція, проблеми у соціальній адаптації |
| Відставання у когнітивному розвитку | Недостатня стимуляція мислення, пам'яті та уваги у ранньому віці | Зниження навчальних досягнень, труднощі у засвоєнні нової інформації |
| Поведінкові проблеми | Агресивність, імпульсивність, конфліктність, порушення дисципліни | Соціальна дезадаптація, конфлікти з однолітками та дорослими |
| Недостатній розвиток адаптаційних навичок | Брак практичного життєвого досвіду та наставництва | Низька самостійність, труднощі у прийнятті рішень |
| Підвищена потреба в соціальній підтримці | Пошук емоційного тепла та визнання з боку педагогів і наставників | Підвищена залежність від оточення, потреба у наставництві та підтримці |

Отже, психічний та особистісний розвиток дітей-сиріт потребує особливої уваги з боку фахівців, оскільки він визначається взаємопов'язаними труднощами емоційної стабільності, самооцінки, міжособистісних навичок, когнітивних здібностей, поведінкової саморегуляції та адаптаційної

компетентності. Забезпечення системної підтримки та створення умов для реалізації потенціалу таких дітей є завданням сучасної соціальної практики, спрямованої на подолання наслідків сирітства та сприяння гармонійному розвитку особистості.

1.3. Соціально-психологічні чинники оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт

У сучасних умовах розвитку суспільства актуальності набуває проблема збереження та зміцнення психічного здоров'я підростаючого покоління, яке є запорукою їх успішної соціалізації та реалізації особистісного потенціалу. Особливу категорію становлять діти-сироти, які через брак батьківської турботи та сімейного виховання потрапляють у ситуацію психологічної депривації, що може негативно позначатися на їхньому психічному та особистісному розвитку. Саме тому вивчення соціально-психологічних чинників, здатних оптимізувати цей процес, набуває важливого значення як у науково-теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки дає можливість визначити ефективні шляхи підтримки для становлення цілісної, соціально адаптованої особистості.

Так, стабільне позитивно-емоційне довкілля є одним із важливих соціально-психологічних чинників, що сприяє оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт. Воно передбачає створення умов, за яких дитина відчуває безпеку, підтримку та турботу з боку дорослих, а також отримує належний рівень емоційного тепла. Таке «середовище важливе для формування емоційної стабільності та розвитку здорової особистості, оскільки діти-сироти часто зазнають дефіциту батьківської уваги та соціальної підтримки» [13, с. 42].

У контексті закладу освіти стабільне емоційне довкілля забезпечується через систематичний прояв педагогами, вихователями та наставниками турботи та уваги до кожної дитини. Важливою складовою є передбачуваність та послідовність дій дорослих, що формує у дітей відчуття безпеки. Регулярне

спілкування, позитивні зворотні реакції на успіхи та досягнення дитини сприяють підвищенню самооцінки та впевненості в собі, що є особливо актуальним для дітей, які не мають стабільного родинного довкілля. Таке довкілля також включає створення комфортної психологічної атмосфери в групах та колективах, де дитина може відчувати прийняття і підтримку з боку однолітків. Педагогічні «працівники, формуючи довірливі стосунки з дітьми, виступають моделлю емоційної адекватності, що дає змогу дітям засвоювати способи регуляції власних емоцій та поведінки. В умовах стабільної підтримки діти стають більш відкритими до соціальної взаємодії та прояву ініціативи, що сприяє формуванню адекватних міжособистісних стосунків» [22, с. 74].

Стабільне позитивно-емоційне довкілля також передбачає інтеграцію елементів психологічної підтримки у щоденну діяльність дітей. Це можуть бути індивідуальні бесіди, групові тренінги, ігрові та арт-терапевтичні методики, які дозволяють дитині виразити свої емоції та навчитися їх регулювати. Крім того, важливо забезпечити участь дітей у колективних проєктах і заходах, що формує відчуття приналежності та соціальної значущості. У результаті, як доводить А. Полянничко, впровадження позитивно-емоційного довкілля спостерігається підвищення рівня емоційної стійкості дітей, зниження тривожності та страху відторгнення, а також покращення когнітивних та поведінкових показників. Діти стають більш вмотивованими до навчальної діяльності, активними у соціальних взаємодіях та здатними до психоемоційної саморегуляції [1].

Соціальна підтримка та увага виступають одним із важливих чинників, що забезпечують оптимізацію психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт. В умовах дефіциту родинного тепла та емоційної стабільності цієї категорії дітей особливо важливим є регулярне надання емоційного тепла, турботи та уваги з боку педагогів, вихователів та наставників. Соціальна підтримка формує відчуття значущості, приналежності до групи та безпеки, що є необхідною передумовою для нормального розвитку особистості та емоційної стійкості. Регулярне визнання досягнень дитини у навчальній, творчій чи соціальній діяльності сприяє підвищенню самооцінки та формуванню позитивного образу Я. Підкріплення позитивних дій і успіхів створює умови

для стимулювання, формує прагнення до саморозвитку та активного соціального включення. Важливо, щоб таке підкріплення було системним і передбачуваним, оскільки діти-сироти часто зазнають нестабільності у стосунках з дорослими, що може призводити до тривожності, емоційної напруженості та соціальної пасивності.

Соціальна підтримка, на думку Г. Бевза, включає не лише вербальне заохочення, але й невербальні прояви уваги, такі як посмішка, обійми, міміка та тілесний контакт. Ці елементи формують у дитини відчуття емоційної безпеки та довіри до оточення, що сприяє більш ефективній взаємодії з педагогами та однолітками. Водночас важливо створювати ситуації, в яких дитина відчуває власну компетентність і здатність до самостійних дій, що позитивно впливає на розвиток саморегуляції, відповідальності та соціальної адаптації. Забезпечення уваги та підтримки також передбачає активне слухання дитини, прийняття її почуттів і думок, а також консультування у складних ситуаціях. Педагогічні працівники, проявляючи емпатію та чуйність, допомагають дітям осмислювати власні переживання, формують навички емоційного вираження та регуляції [3].

Формування довірливих міжособистісних стосунків у дітей-сиріт є ключовим соціально-психологічним чинником, який значною мірою впливає на їхній психічний та особистісний розвиток. Відсутність стабільного сімейного довкілля на ранніх етапах життя часто призводить до труднощів у встановленні контактів, невпевненості у власних комунікативних здібностях та страху соціального відторгнення. Саме тому створення умов для формування довірливих стосунків із дорослими та однолітками стає пріоритетним завданням вихователів, педагогів і наставників у закладах, де проживають діти-сироти [1].

Довіра як емоційна база міжособистісних взаємин забезпечує дитині відчуття безпеки та психологічного комфорту. Для ефективного розвитку довірчих стосунків необхідне систематичне використання позитивного підкріплення, уважного слухання та емпатійної підтримки. Практика показує, що діти, які отримують емоційно стабільне ставлення з боку дорослих, легше адаптуються в колективі, активніше проявляють ініціативу та демонструють

більш високий рівень соціальної компетентності. Формування довірливих стосунків також передбачає розвиток комунікативних навичок, що включає вміння слухати та виражати власні емоції, вести діалог і реагувати на потреби інших. Для дітей-сиріт такі навички часто є недостатньо сформованими через дефіцит соціального досвіду у сімейному колі. У цьому контексті особлива роль належить груповим ігровим та навчальним заходам, які моделюють соціальні взаємодії та сприяють поступовому здобуттю довіри між учасниками [14].

Співпраця з однолітками є не менш важливою складовою формування довірчих стосунків. У групових формах роботи діти-сироти отримують можливість навчитися співпрацювати, ділитися ресурсами, приймати різні точки зору та вирішувати конфлікти мирним шляхом. Позитивні соціальні взаємодії з однолітками формують навички емпатії, альтруїзму та толерантності, які надалі підтримують адаптаційні процеси та розвиток соціальної компетентності. Крім того, формування довірливих стосунків допомагає дітям ефективно засвоювати навчальний матеріал, а емоційно безпечне довкілля зменшує психологічний стрес і сприяє концентрації уваги [20]. Поступове розширення кола довірливих взаємин дає змогу дітям-сиротам розвивати навички самостійного прийняття рішень, відповідальності за власні дії та здатності до соціальної інтеграції.

Підвищення самооцінки та впевненості в собі у дітей-сиріт є одним із важливих соціально-психологічних чинників, що сприяє їхньому психічному та особистісному розвитку. Діти, які позбавлені сімейного піклування, часто відчують емоційний дефіцит, нестачу підтримки та визнання, що негативно впливає на формування адекватної самооцінки та впевненості у власних можливостях. Самооцінка, як внутрішнє уявлення дитини про власну цінність і компетентність, визначає рівень мотивації, активності та готовності до соціальної взаємодії, що робить її фундаментальною для розвитку особистості. Підтримка у визначенні власних здібностей та сильних сторін дає змогу дітям-сиротам усвідомити свої унікальні ресурси та потенціал. Це може проявлятися у наданні можливостей для участі у творчих, спортивних,

навчальних та соціально значущих проектах, де дитина отримує позитивний досвід успіху [28].

Однією з ефективних стратегій підвищення самооцінки є індивідуалізація підходу до кожної дитини, що передбачає врахування її інтересів, здібностей та потреб. Регулярне позитивне підкріплення, визнання досягнень та заохочення спроб і зусиль сприяє формуванню у дитини віри у власні сили. При цьому важливо не лише оцінювати результат, а й процес, підкреслюючи самостійність, креативність і зусилля дитини, що стимулює розвиток внутрішньої мотивації та стійкості. Особливу роль відіграє підтримка у самовираженні та прийнятті рішень. Надання дітям можливості самостійно обирати вид діяльності, визначати власні цілі та оцінювати результати сприяє формуванню відповідальності за власні дії та підвищує рівень автономії. Така практика допомагає дитині відчувати власну цінність і значущість, що безпосередньо впливає на її психічний стан [2].

Розвиток життєвих та адаптаційних навичок у дітей-сиріт є важливим соціально-психологічним чинником, що сприяє оптимізації їхнього психічного та особистісного розвитку. Цей процес передбачає цілеспрямовану роботу педагогів, вихователів і соціальних працівників над формуванням у дітей здатності самостійно приймати рішення та ефективно вирішувати повсякденні проблеми. Діти, які не мають стабільної сімейної підтримки, часто відчувають дефіцит практичного життєвого досвіду, що обмежує самостійність і впевненість у власних діях. Тому організація навчання життєвим навичкам є необхідною для підвищення їх адаптивності та готовності до соціальної інтеграції [15].

Зазначимо, що розвиток адаптаційних навичок включає формування умінь планувати власні дії, оцінювати наслідки рішень, розподіляти ресурси та ефективно користуватися наявними можливостями. Практичні вправи та рольові ігри дозволяють дітям-сиротам набувати досвіду самостійного вирішення ситуацій, що стимулює розвиток критичного мислення та відповідальності. Крім того, такий підхід сприяє формуванню у дітей позитивного ставлення до власних здібностей і можливостей, що є важливим

для підвищення рівня самооцінки та впевненості у собі. Особлива увага приділяється розвитку соціальних навичок, які допомагають дітям ефективно взаємодіяти з оточенням. Діти навчаються будувати довірливі стосунки з однолітками та дорослими, обмінюватися інформацією, працювати в команді та вирішувати конфлікти [17]. Така соціальна компетентність є важливим компонентом адаптаційної здатності, що дає змогу уникати ізоляції та знижує ризик виникнення поведінкових проблем.

Не менш значущим є навчання дітей самостійності у повсякденному житті, включаючи побутові та організаційні навички. Діти-сироти отримують можливість планувати власний день, виконувати обов'язки, піклуватися про себе та інших, що сприяє формуванню відповідальності та внутрішньої дисципліни. Такі навички підвищують рівень впевненості у своїх можливостях і допомагають долати стресові ситуації, що виникають у процесі соціалізації. Формування життєвих та адаптаційних навичок також передбачає розвиток умінь самоконтролю та регуляції емоцій, що дає змогу дітям ефективніше долати складнощі та підтримувати психічне здоров'я. Підтримка з боку педагогів та наставників у цьому процесі створює відчуття безпеки та впевненості, що стимулює активну участь дітей у навчальних і соціальних процесах [21].

Інтелектуальне стимулювання і освітня підтримка є ключовим соціально-психологічним чинником, який сприяє оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт. Вона передбачає створення умов для розвитку когнітивних функцій, пізнавальної активності та навчальної мотивації, що є важливими аспектами формування повноцінної особистості. «Діти, які виховуються без сімейного довілля, часто стикаються з обмеженим доступом до якісних освітніх ресурсів, що негативно впливає на їхню інтелектуальну реалізацію та психоемоційний стан. Тому організація систематичної навчальної підтримки є необхідною умовою для розвитку їхніх здібностей і самореалізації» [29, с. 161].

Інтелектуальна стимуляція включає проведення різноманітних творчих та розвивальних заходів, що сприяють формуванню критичного мислення,

логічного аналізу та творчих умінь. Такий підхід дає змогу дітям-сиротам навчитися вирішувати складні завдання, знаходити нестандартні шляхи вирішення проблем і ефективно застосовувати набутий досвід у практичних ситуаціях. Важливим елементом є також розвиток пам'яті, уваги, концентрації та інших когнітивних функцій, які забезпечують успішне засвоєння навчального матеріалу та підвищують інтелектуальний потенціал дітей [38].

Навчальна підтримка передбачає не лише доступ до освітніх ресурсів, а й активне педагогічне супроводження, що включає індивідуальні консультації, менторську підтримку та адаптовані навчальні програми. Підтримка з боку педагогів і наставників дає змогу дітям відчувати впевненість у власних здібностях, стимулює мотивацію до навчання та знижує ризик формування негативних стереотипів щодо власної компетентності. Крім того, організація навчальної діяльності у формі інтерактивних занять, тренінгів і проектної роботи сприяє розвитку навичок самостійного навчання та критичного осмислення інформації. Особлива увага приділяється поєднанню навчання з творчою діяльністю, що дає змогу дітям реалізовувати власний потенціал у різних сферах. Участь у конкурсах, виставках, наукових та дослідницьких проєктах стимулює когнітивну активність, сприяє розвитку мислення та уяви, а також формує соціальні навички, необхідні для успішної інтеграції в суспільство [49].

Крім того, навчальна підтримка дітей-сиріт включає формування навичок інформаційної грамотності та роботи з сучасними технологіями, що є важливим чинником адаптації дітей-сиріт у сучасному соціокультурному довіллі. Діти отримують можливість орієнтуватися у великому обсязі інформації, критично її оцінювати та використовувати для розвитку власних здібностей. Це підвищує їхню самооцінку та впевненість у власних силах, стимулює інтерес до пізнання і сприяє формуванню внутрішньої мотивації до навчання [64].

Психологічна корекція та консультування є одним із важливих соціально-психологічних чинників, що сприяють оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт. Враховуючи специфіку емоційного та поведінкового стану таких дітей, регулярна робота психолога або спеціаліста з корекційної

педагогіки дає змогу своєчасно виявляти внутрішні конфлікти, страхи, тривожність та інші негативні переживання, що перешкоджають нормальному розвитку особистості. Цей чинник передбачає систематичне надання індивідуальної підтримки, яка допомагає дитині усвідомити власні емоції, навчитися їх регулювати та ефективно реагувати на соціальні ситуації [26].

Індивідуальне консультування спрямоване на формування навичок саморегуляції, розвитку впевненості в собі та адаптації до різних життєвих обставин. Психолог працює над зниженням рівня тривожності та страхів, допомагає дитині усвідомити свої сильні сторони та ресурси, що сприяє підвищенню самооцінки та формуванню позитивного образу Я. Особливу увагу приділяють подоланню наслідків травматичного досвіду, що є частим явищем у дітей-сиріт, оскільки відсутність батьківської опіки та стабільного соціального оточення створює додаткові психоемоційні ризики [6, с. 84].

Групова психологічна робота дає змогу розвивати комунікативні та соціальні навички, формувати довірливі взаємини з однолітками та дорослими. Психологічні тренінги та терапевтичні групи сприяють зменшенню відчуття самотності, підвищенню рівня соціальної інтеграції та адаптації в колективі [11]. Через такі методи діти вчаться співпрацювати, висловлювати свої емоції конструктивно, вирішувати конфлікти мирним шляхом та розвивати емпатію.

Психологічна корекція включає роботу з поведінковими проблемами, такими як агресія, імпульсивність, порушення дисципліни та соціальної адаптації. За допомогою спеціальних методик діти засвоюють адекватні стратегії поведінки, формують мотивацію до позитивних дій і навчання. Психолог допомагає встановити зв'язок між діями та їхніми наслідками, що сприяє розвитку відповідальності та самоконтролю. Крім того, регулярні консультації сприяють психоемоційному оздоровленню та профілактиці психологічних порушень. Діти-сироти «отримують можливість висловити свої переживання в безпечному довірливому середовищі, що знижує ризик виникнення депресивних станів, тривожних розладів та емоційної дезадаптації» [20, с. 103].

Розвиток саморегуляції та емоційної компетентності у дітей-сиріт є важливим соціально-психологічним чинником, який сприяє оптимізації їхнього

психічного та особистісного розвитку. Цей процес передбачає формування в дітей здатності усвідомлювати власні емоції, аналізувати їхні причини та ефективно регулювати їхні прояви у різних життєвих ситуаціях. В умовах дитячих будинків та інтернатів, де діти часто відчують нестачу емоційної стабільності та підтримки, розвиток саморегуляції стає критично необхідним для забезпечення психічної рівноваги. Емоційна компетентність включає здатність розпізнавати емоційні стани як власні, так і інших людей, а також уміння адекватно реагувати на ці стани. Для дітей-сиріт така навичка особливо важлива, оскільки вона допомагає встановлювати ефективні міжособистісні контакти та уникати конфліктів. Навчання емоційної компетентності передбачає поступове освоєння стратегій контролю емоційного вираження, розвитку емпатії, а також застосування конструктивних способів вирішення конфліктних ситуацій [45].

Одним із важливих аспектів розвитку саморегуляції є навчання дітей способам контролю імпульсивних реакцій. Діти-сироти часто демонструють підвищену імпульсивність, що пов'язано з відсутністю стабільного емоційного оточення та моделей поведінки. Систематична робота психолога або соціального педагога, спрямована на формування навичок затримки реакцій, аналізу наслідків своїх дій та прийняття свідомих рішень, сприяє зниженню ризику соціальної дезадаптації та агресивної поведінки. Не менш важливим є подолання тривожності, характерної для дітей, що пережили втрату батьків. Тривожність ускладнює процес навчання, соціальної взаємодії та загального емоційного благополуччя. Застосування психологічних технік релаксації, дихальних вправ, ігор на розвиток емоційної стійкості, а також індивідуальні консультації дозволяють дітям ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями [24].

Розвиток саморегуляції та емоційної компетентності також включає формування навичок самоусвідомлення, які допомагають дітям відокремлювати власні емоційні стани від зовнішніх впливів. Це сприяє більш усвідомленому реагуванню на соціальні стимули та підвищує рівень психологічної зрілості. Крім того, навчання конструктивним способам вираження емоцій, таким як

вербалізація почуттів, творчі та арт-терапевтичні практики, дає змогу дітям знижувати внутрішню напруженість та запобігати конфліктним ситуаціям.

Індивідуальні та групові заняття з психологом створюють умови для відпрацювання реальних соціальних сценаріїв, де дитина може практикувати навички емоційної регуляції у безпечному довіллі. Поступове збільшення складності завдань допомагає формувати гнучкість у поведінці, стійкість до стресу та здатність адаптуватися до нових умов. Важливо, що розвиток саморегуляції позитивно впливає не лише на емоційний стан, але й на когнітивну діяльність, увагу та навчальні результати дітей [32].

Позитивне соціальне довілля є одним із важливих соціально-психологічних чинників, що сприяють оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт. Формування сприятливого оточення передбачає створення умов, у яких дитина може відчувати себе безпечною, соціально включеною та значущою для інших членів колективу. Діти-сироти, позбавлені постійного сімейного довілля, особливо потребують підтримки та можливостей для інтеграції у соціальні групи, що дає змогу компенсувати відсутність традиційних сімейних ролей та стосунків. У процесі створення позитивного соціального довілля велике значення має організація дружніх контактів із однолітками та дорослими наставниками. Підтримка колективних форм діяльності, участь у групових іграх, спільних навчальних або творчих проєктах сприяє розвитку комунікативних навичок, уміння працювати у команді та формує почуття відповідальності за спільний результат [43].

Важливо, що інтеграція у соціальні групи дає змогу дітям-сиротам моделювати позитивні міжособистісні взаємодії, навчатися психоемоційної підтримки, взаєморозуміння та емпатії. Взаємодія з однолітками у безпечному та доброзичливому довіллі сприяє розвитку соціальної компетентності, вмінню вирішувати конфлікти та співпрацювати у різних ситуаціях. Позитивне соціальне довілля також формує у дітей відчуття приналежності, що є важливим для емоційного благополуччя та зменшення тривожності, почуття самотності та соціальної невпевненості. Крім того, створення умов для позитивної соціальної взаємодії передбачає систематичне надання емоційної

підтримки та заохочення з боку педагогів. Діти-сироти отримують можливість відчувати себе значущими та успішними у груповій діяльності, що стимулює розвиток їхніх здібностей і таланту. Постійне включення дітей у соціальні процеси сприяє розвитку ініціативності, самостійності та впевненості у власних силах [48].

Соціально-психологічні чинники оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт наведено у таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Соціально-психологічні чинники оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт

| Соціально-психологічний чинник | Способи реалізації соціально-психологічного чинника |
|--|--|
| Стабільне позитивно-емоційне довкілля | Забезпечення відчуття безпеки та турботи, створення передбачуваного розпорядку дня, підтримка емоційної стабільності через виховні бесіди та індивідуальне спілкування |
| Соціальна підтримка | Регулярне надання похвали та визнання досягнень, організація менторських програм, індивідуальні зустрічі з педагогами |
| Формування довірливих міжособистісних стосунків | Розвиток комунікативних навичок через групові заняття, ігрові терапевтичні техніки, заняття з елементами тренінгу співпраці |
| Підвищення самооцінки та впевненості в собі | Створення можливостей для успішної самореалізації, участь у конкурсах, проєктах, заохочення до прояву відповідальності |
| Розвиток життєвих та адаптаційних навичок | Навчання побутовим навичкам, плануванню часу, вирішенню повсякденних проблем, рольові ігри та практичні тренінги |
| Інтелектуальна стимуляція та навчальна підтримка | Організація додаткових навчальних занять, гуртків, творчих заходів, індивідуальні консультації та допомога у навчанні |
| Психологічна корекція та консультування | Проведення індивідуальних та групових психологічних сесій, арт-терапія, казкотерапія, корекційні програми для подолання травматичних переживань |
| Розвиток саморегуляції та емоційної компетентності | Навчання управлінню емоціями, технік релаксації, а також реагування на стресові ситуації, ігри на розвиток самоконтролю |
| Моделювання соціальних ролей та поведінки | Демонстрація позитивних моделей поведінки, залучення дітей до колективних проєктів, волонтерської, громадської діяльності |
| Інклюзивне та колективне довкілля | Створення умов для інтеграції у колектив, підтримка дружніх контактів, групові заняття та командні активності |

Отже, виділені соціально-психологічні чинники, що сприяють оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт, мають комплексний і взаємопов'язаний характер. Сукупність цих чинників забезпечує комплексний психолого-педагогічний вплив, що сприяє гармонійному розвитку особистості дітей-сиріт, формуванню їх соціальної компетентності, емоційної стійкості та готовності до самореалізації у сучасному суспільстві.

Висновок до розділу 1

1. Аналіз зарубіжних і вітчизняних підходів до концептуалізації феномену психічного та особистісного розвитку свідчить про їх різноманітність і багатоплановість. У зарубіжній психології виділяють когнітивний підхід, який акцентує на розвитку пізнавальних процесів та інтелектуальних здібностей; поведінковий – розглядає психічний розвиток через механізми навчання та формування поведінкових реакцій; гуманістичний – підкреслює самореалізацію, внутрішній потенціал особистості та значення мотиваційних ресурсів; психодинамічний – досліджує вплив несвідомих процесів та раннього досвіду на формування особистості. Вітчизняні дослідники, спираючись на теорії діяльності, системний підхід і соціокультурну теорію психічного розвитку, розглядають взаємозв'язок внутрішніх психічних структур із соціальним довкіллям, роль колективу та виховного впливу у формуванні особистості.

2. На психічний і особистісний розвиток дітей-сиріт істотно впливають емоційні, когнітивні та соціальні фактори, що визначають їхні індивідуальні потреби та труднощі адаптації. Емоційна нестійкість і підвищена тривожність, а також зниження рівня самооцінки та впевненості у власних силах, формуються на тлі відсутності стабільного батьківського піклування та позитивної емоційної підтримки, що ускладнює процеси саморегуляції та внутрішньої мотивації. Відсутність взірця здорових міжособистісних стосунків призводить до труднощів у довірі до оточення, соціальній взаємодії та проблем у налагодженні дружніх контактів, що ускладнює адаптацію в колективі. Когнітивний розвиток таких дітей часто відстає через дефіцит інтелектуальної стимуляції та навчальної підтримки в ранньому віці, що проявляється у знижених показниках мислення, пам'яті та концентрації уваги. Одночасно спостерігається формування поведінкових проблем, таких як підвищена агресивність, імпульсивність, конфліктність, порушення дисципліни та

труднощі у соціальній адаптації, що є наслідком недостатньої емоційної стабільності та обмежених життєвих навичок.

3. Стабільне емоційне довкілля і регулярна соціальна підтримка формують відчуття безпеки, турботи та значущості, що є фундаментом для подальшого розвитку дитини; довірливі міжособистісні стосунки, розвиток комунікативних навичок і здатності до співпраці сприяють соціальній адаптації та інтеграції у колектив; підвищення самооцінки та впевненості у власних силах стимулює активне опанування нових знань та навичок; пізнавальне стимулювання, навчальна підтримка та розвиток життєвих навичок забезпечують формування когнітивного потенціалу; розвиток саморегуляції та емоційної компетентності дає змогу дітям ефективно контролювати свої емоції, знижувати рівень тривожності та підвищувати стресостійкість.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ І РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ-СИРІТ

2.1. Методика організації емпіричного дослідження психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт

Розвиток дитини є однією з важливих умов забезпечення її гармонійного становлення та успішної соціальної адаптації, що особливо актуально у випадку дітей-сиріт, які позбавлені традиційного сімейного довкілля. В умовах соціальної вразливості та підвищеного ризику психологічних труднощів для цієї категорії дітей важливим завданням стає створення науково обґрунтованих підходів до оцінки їх психічного та особистісного розвитку. Тому організація емпіричного дослідження дає змогу не лише систематизувати інформацію про стан психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт, а й визначити чинники, що впливають на їх соціальну адаптацію та психоемоційне благополуччя.

Для всебічного емпіричного дослідження особливостей психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт нами підібрано такі діагностичні методики:

1. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) [30].
2. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [60].
3. Методика оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Спілберга-Ханіна) [10].

Охарактеризуємо визначений інструментарій для емпіричного вивчення особливостей психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт.

По-перше, методика діагностики рівня відчуття самотності, розроблена Д. Расселом і М. Фергюсоном, є ефективним інструментом для оцінки емоційного стану особи, зокрема відчуття самотності. Методика діагностує рівень відчуття самотності, тобто індивідуальне сприйняття та оцінку дитиною-сиротою власної ізольованості або відчуженості від інших. Вона включає не тільки фізичну самотність (відсутність людей поруч), а й емоційну чи соціальну самотність, що проявляється в усвідомленні недостатності або відсутності значущих стосунків, підтримки чи зв'язків із іншими людьми. Рівень відчуття самотності може варіюватися від тимчасового відчуття ізольованості до більш тривалих переживань, що впливають на особистісне здоров'я дитини.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) складається з набору тверджень, на які діти-сироти мають відповісти одним із чотирьох можливих варіантів: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Кожен варіант відповіді має певне числове значення, що визначає рівень самотності. Так, відповідь «часто» оцінюється в 3 бали, «іноді» – в 2 бали, «рідко» – в 1 бал, «ніколи» – в 0 балів. Після цього підраховуються бали за всі відповіді, і отриманий результат інтерпретується за певною шкалою.

Інтерпретація результатів за цією методикою дає змогу виділити три рівні відчуття самотності. Якщо сума балів становить від 40 до 60, це свідчить про високий рівень самотності, що означає значні труднощі в соціальних взаємодіях і виражене почуття ізоляції. Такий рівень самотності характерний для дітей-

сиріт, які відчувають себе емоційно відокремленими від інших і можуть переживати депресивні стани або труднощі в розвитку соціальних зв'язків.

Середній рівень самотності, коли сума балів коливається від 20 до 40, означає, що дитина-сирота іноді переживає відчуття самотності, хоча ці емоції не настільки виражені і мають періодичний характер. Такий рівень може свідчити про наявність окремих моментів соціальної ізоляції, але в цілому дитина здатна підтримувати певні соціальні зв'язки і взаємодіяти з іншими.

Низький рівень самотності, коли сума балів знаходиться в межах від 0 до 20, вказує на те, що дитина рідко або майже ніколи не відчуває себе самотньою. Це свідчить про гарну соціальну адаптацію, задоволення від міжособистісних взаємодій і позитивне сприйняття соціальних зв'язків.

Зазначимо, що застосування цієї методики дає змогу не лише оцінити рівень самотності у дітей-сиріт, але й виявити потенційні проблеми у їх психічному та особистісному розвитку, що створює можливості для своєчасного проведення корекційних заходів або підтримки для покращення їхнього психоемоційного стану та соціальної адаптації.

По-друге, це методика оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілберга-Ханіна, яка дає змогу диференційовано оцінювати тривожність як стан (ситуативну або реактивну тривожність), так і як особистісну рису-якість (властивість тривожності). Ситуативна тривожність характеризує емоційний стан, що виникає в конкретний момент часу внаслідок певної стресової або екстремальної ситуації. Цей стан проявляється через напругу, занепокоєння, нервозність та стурбованість, що часто є наслідком зовнішніх факторів, таких як проблеми в соціальному довіллі чи адаптація до нових умов виховання.

Методика базується на діагностичному підході Ч. Спілбергера, який виділяє два основних види тривожності: особистісну та ситуативну. Особистісна тривожність є стійкою характеристикою індивіда, що проявляється у схильності до переживання тривоги та тенденції сприймати різні ситуації як загрозливі, викликаючи певну емоційну реакцію. Цей тип тривожності активізується у взаємодії з подразниками, що сприймаються як небезпечні, особливо коли ситуація загрожує самооцінці, соціальному становищу чи

особистісній самоповазі. Ситуативна тривожність, на відміну від особистісної, є емоційним станом, що характеризується відчуттями напруги, занепокоєння, стурбованості, і виникає як реакція на конкретну стресову ситуацію. Вона може мати різну інтенсивність і змінюватися з часом. Діти-сироти з високим рівнем ситуативної тривожності часто сприймають навіть незначні ситуації як загрозливі, реагуючи на них сильними емоційними переживаннями.

Слід зазначити, що для дітей-сиріт рівень ситуативної тривожності може бути особливо високим, оскільки вони часто стикаються з додатковими стресорами, такими як зміна виховних умов, адаптація до колективу або нестача емоційної підтримки з боку дорослих. Методика Спілбергера-Ханіна дає змогу не лише визначити поточний рівень тривожності дітей-сиріт, а й порівняти ці показники з нормативними даними для дітей, які виховуються в сім'ях, що дає змогу оцінити наявність або відсутність психоемоційних проблем.

Процедура тестування включає пропонування обстежуваним прочитати ряд тверджень і оцінити, наскільки кожне з них відображає їхні відчуття в конкретний момент часу. Це дає змогу отримати об'єктивну оцінку рівня ситуативної тривожності за допомогою формули, яка підраховує суму балів на основі вибору відповідей. Результати тесту можуть свідчити про низький, помірний або високий рівень тривожності. Високий рівень тривожності може свідчити про наявність емоційних труднощів, що потребують корекції та втручання. Це дає можливість психологам і соціальним працівникам розробити відповідні програми підтримки та оптимізації розвитку дітей-сиріт, враховуючи їхні індивідуальні психічні та особистісні потреби.

По-третє, це методика «Самооцінка психічних станів», розроблена Г. Айзенком, англійським психологом, одним з провідних представників біологічного напрямку в психології та автором факторної теорії особистості. Дана методика є ефективним інструментом для емпіричного дослідження психічних та особистісних характеристик дітей-сиріт, дозволяючи оцінити психологічні стани, які впливають на їх поведінку та емоційний стан у складних соціально-психологічних умовах. Зокрема, вона дає змогу виміряти

рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що є важливими компонентами психічного здоров'я дітей-сиріт та їх адаптації до нових соціальних і виховних умов. Методика також оцінює загальні адаптаційні можливості дітей-сиріт у ситуаціях соціального та емоційного стресу, що виникає через відсутність батьківської підтримки або зміну виховного довкілля.

Зауважимо, що методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка включає 40 тверджень, які описують різні психічні стани дітей-сиріт. Учасникам пропонується оцінити, як часто ці стани їм притаманні, використовуючи систему балів: якщо стан часто зустрічається – 2 бали, рідко – 1 бал, зовсім не підходить – 0 балів. Анкета складається з чотирьох блоків, кожен з яких відповідає одному з психічних станів: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Судження для кожного блоку відібрані з урахуванням перевірки надійності та валідності, що забезпечує точність та достовірність отриманих результатів.

Шкала методики «тривожність» дає змогу оцінити рівень емоційного неблагополуччя, що часто супроводжує дітей-сиріт. Вони можуть мати підвищену тривожність через нестабільність виховного довкілля, відчуття загрози або втрати підтримки дорослих. Постійна тривога відображається у схильності до переживань та емоційного дискомфорту, що негативно впливає на соціальну адаптацію та психічний розвиток.

Шкала методики «фрустрація» виявляє рівень стресу та безвихідності, характерний для дітей-сиріт, які зустрічаються зі складнощами у досягненні важливих цілей, особливо в соціальному чи освітньому контексті. Відчуття неможливості реалізувати власні потреби або досягнути бажаного результату через нестабільність виховного довкілля може проявлятися внутрішньою напругою, дратівливістю, агресією та зниженням самооцінки.

Шкала методики «агресивність» оцінює схильність до агресивної поведінки, яка може бути реакцією на стрес або емоційний дискомфорт. Діти-сироти можуть проявляти агресію як на оточуючих, так і на себе, особливо у випадку відсутності ефективних каналів для емоційного вираження. Виявлення цього стану важливе для корекційної роботи та розвитку соціальних навичок.

Шкала методики «ригідність» дає змогу досліджувати здатність дітей-сиріт адаптуватися до змін у виховному та соціальному довкіллі. Ригідність проявляється у небажанні або нездатності змінювати власну поведінку та ставлення до ситуацій, що може ускладнювати процес соціальної адаптації та негативно впливати на психічний розвиток.

Процес обробки результатів методики передбачає підрахунок сумарних балів для кожної шкали, що дає змогу визначити рівень вираженості відповідних психічних станів та виявити емоційні труднощі, які можуть впливати на поведінку та адаптацію дітей-сиріт. Методика може застосовуватися як індивідуально, так і в групах, і не обмежує час заповнення, що робить її зручною для використання у навчальних та соціально-виховних закладах.

Загалом методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка є цінним інструментом для емпіричного дослідження психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт. Вона дає змогу виявити важливі аспекти психічного здоров'я, що є основою для подальшої психокорекційної роботи, розвитку адаптаційних стратегій та соціально-психологічної підтримки цих дітей.

Отже, використання вказаних методик для емпіричного дослідження особливостей психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт є важливим для виявлення важливих проблем у їх психологічному функціонуванні, що можуть виникати внаслідок втрати батьків та проживання в дитячих закладах. Загалом, комплексне застосування цих методик дає змогу всебічно оцінити психічний та особистісний розвиток дітей-сиріт, виявити проблеми в їх адаптації та соціально-психологічному функціонуванні. Це дає змогу не лише визначити рівень психоемоційної нестабільності, а й розробити ефективні стратегії підтримки та корекційного втручання, спрямовані на оптимізацію їх особистісного розвитку.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт

В емпіричному дослідженні брало участь 25 дітей-сиріт. Для вивчення особливостей психічного і особистісного розвитку дітей-сиріт запропоновано комплексний діагностичний інструментарій, що включає методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона, методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка та методику оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілберга-Ханіна. У результаті обстеження дітей-сиріт за цим комплексом методик отримано розгорнуті емпіричні показники особливостей їх психічного та особистісного розвитку.

Зокрема, для оцінки суб'єктивного відчуття самотності дітей-сиріт використано методику Д. Рассела та М. Фергюсона. Графічно результати дослідження рівня самотності дітей-сиріт подано на рис. 2.1.

Як показують результати, у 20% опитаних дітей-сиріт виявлено високий рівень самотності. Такі діти-сироти часто відчувають емоційну ізоляцію та відчуженість від оточення. Вони можуть переживати труднощі у встановленні контактів з іншими дітьми та дорослими, відчуваючи нестачу підтримки й розуміння. Це може спричиняти підвищений рівень тривожності, депресивні прояви та зниження самооцінки. Часто такі діти-сироти мають складнощі з адаптацією в соціальному довіллі, що може впливати на їх навчальні успіхи та розвиток міжособистісних навичок.

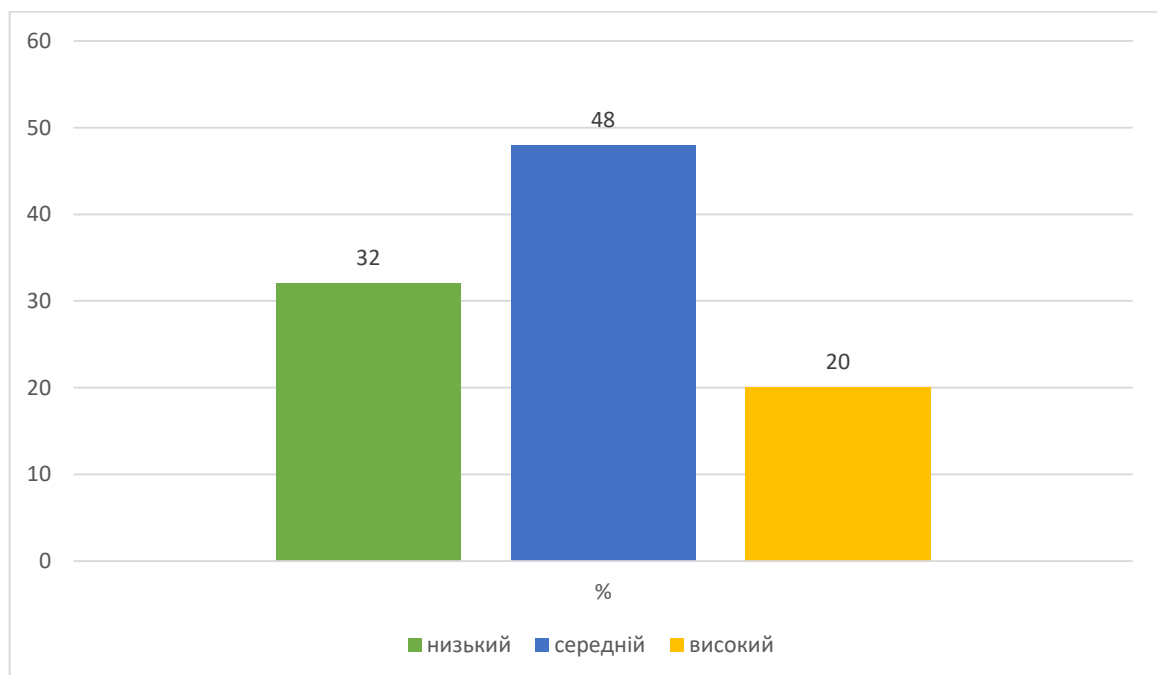


Рис. 2.1. Розподіл рівнів самотності у дітей-сиріт за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел, М. Фергюсон(%)

Середній рівень самотності виявлено у 48% дітей-сиріт. Вони час від часу відчують себе самотніми, але загалом мають певні соціальні зв'язки, хоча емоційна близькість з іншими часто обмежена. Такий рівень самотності може бути наслідком тимчасових труднощів у соціальних взаємодіях або змін у житті дитини, але зазвичай не призводить до хронічних проблем психічного стану.

Низький рівень самотності виявлено у 32% дітей-сиріт. Ці діти відчують себе більш соціально інтегрованими, мають стійкі контакти з іншими дітьми та дорослими, відчують емоційну підтримку і легше адаптуються до соціального оточення. Вони демонструють кращу психічну стабільність, вищий рівень самооцінки та більшу здатність до адаптації у складних соціальних ситуаціях.

Для вивчення рівня ситуативної (реактивної) тривожності дітей-сиріт використано методику оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілберга-Ханіна. Графічно результати дослідження рівня реактивної тривожності дітей подано на рис. 2.2.

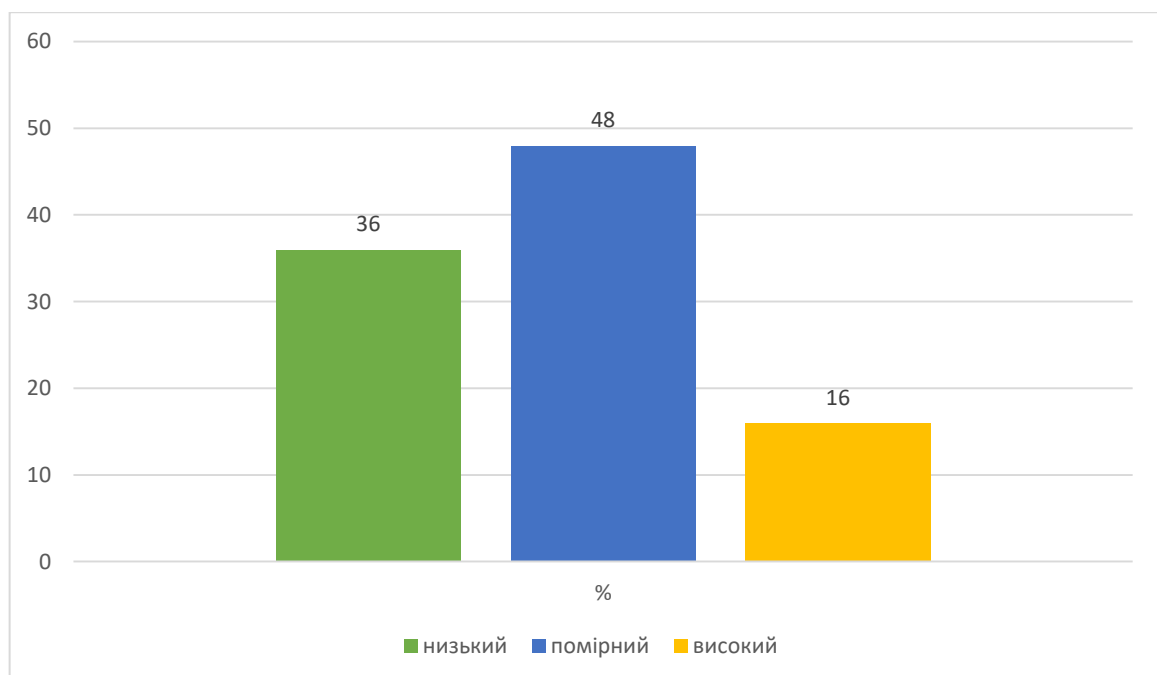


Рис. 2.2. Розподіл показників реактивної тривожності

у дітей-сиріт за методикою Спілберга-Ханіна (%)

Як видно з отриманих даних, різний рівень реактивної тривожності у дітей відображає їх індивідуальні особливості психічного та особистісного розвитку у реагуванні на стресові ситуації: від підвищеної чутливості до тривоги до високої адаптації і спокою в умовах стресу.

Так, 16% дітей-сиріт продемонстрували високий рівень реактивної тривожності. Діти-сироти з високим рівнем ситуативної тривожності часто переживають сильне занепокоєння і напругу у стресових ситуаціях. Вони можуть мати схильність до надмірної реакції на зміни в оточенні або ситуації, які сприймаються як загроза для їхнього психічного стану та соціальної адаптації. Такий рівень тривожності може свідчити про знижену здатність до адаптації до стресових факторів, підвищену чутливість до зовнішніх обставин, що ускладнює соціалізацію та формування особистісних навичок. Ці діти можуть відчувати себе вразливими та надмірно хвилюватися щодо майбутнього, що пов'язано з труднощами у психічному та особистісному розвитку або низькою самооцінкою.

48% дітей-сиріт продемонстрували середній рівень прояву реактивної тривожності. Такі діти переживають стрес у певних ситуаціях, однак їхня тривожність не є надмірною. Вони можуть відчувати занепокоєння чи нервозність, але це відповідає нормальним реакціям на нові чи екстремальні умови. Такий рівень тривожності характерний для дітей-сиріт, які здатні справлятися з більшістю життєвих ситуацій, хоча іноді потребують додаткової підтримки для подолання труднощів.

Бачимо, що 36% дітей-сиріт продемонстрували низький рівень реактивної тривожності. Ці діти зазвичай спокійно ставляться до більшості стресових ситуацій і проявляють високу адаптивність у відповідь на зміни. Вони демонструють психічну стабільність і здатність зберігати рівновагу навіть в умовах, які можуть викликати занепокоєння у інших. Це може свідчити про більш високу емоційну зрілість та здатність до конструктивного вирішення проблем. Проте інколи дуже низький рівень тривожності може свідчити про

недостатню чутливість до емоційних чи соціальних проблем, що також може мати негативні наслідки для розвитку емпатії та уваги до потреб інших.

Для вивчення тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у дітей-сиріт використано методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Графічно результати дослідження тривожності дітей-сиріт згідно цієї методики подано на рис. 2.3.

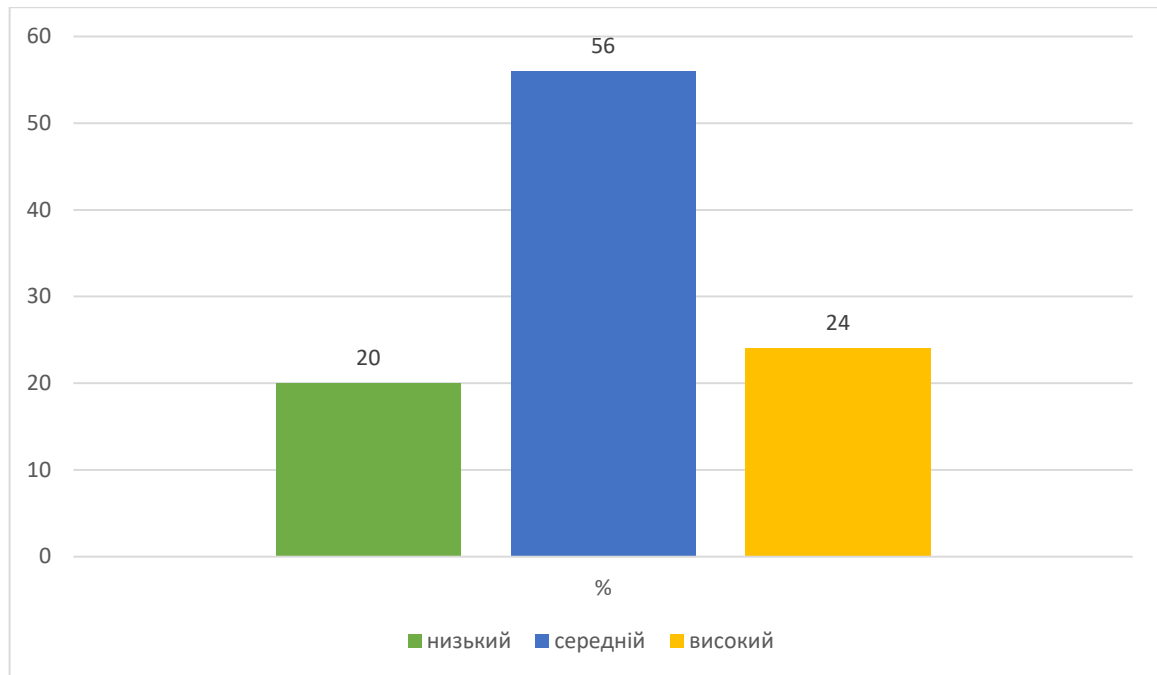


Рис. 2.3. Розподіл показників тривожності у дітей-сиріт за методикою Г. Айзенка (%)

Як видно з отриманих даних, 24% дітей-сиріт продемонстрували високий рівень тривожності. Такі діти, як правило, мають схильність до постійного переживання емоційного напруження і тривоги. Це може проявлятися в їхній підвищеній чутливості до стресових ситуацій, постійному занепокоєнні про майбутнє, труднощах у соціальній взаємодії та недостатній впевненості у власних силах. Такі діти можуть часто відчувати емоційне навантаження та труднощі в адаптації до змін у своєму житті, що пов'язано як із особистісними, так і із соціальними чинниками. Вони схильні до переживання тривоги у відповідь на невизначеність, що створює відчуття незахищеності та стресу.

56% дітей-сиріт продемонстрували середній рівень тривожності. Діти з середнім рівнем тривожності переживають помірні емоційні реакції на стресові

ситуації. Вони можуть відчувати певне занепокоєння, проте здатні контролювати свої емоції і адаптуватися до більшості життєвих викликів. Такий рівень тривожності є типовим для сиріт, оскільки процеси самосвідомості, соціалізації та особистісного розвитку перебувають у стадії формування, а стресові ситуації можуть сприйматися як значні. Ці діти здатні справлятися з переживаннями перед важливими подіями, демонструючи адекватну адаптацію до стресу.

20% дітей-сиріт продемонстрували низький рівень тривожності. Низький рівень тривожності свідчить про емоційну стійкість і спокійне ставлення до більшості життєвих ситуацій. Такі діти здатні зберігати спокій в умовах стресу, не проявляючи сильних переживань. Це може свідчити про їхню впевненість у власних можливостях, позитивну самооцінку та наявність достатнього емоційного ресурсу для подолання життєвих труднощів. Вони менш схильні до переживання негативних емоцій і швидко адаптуються до змін, що сприяє ефективному розвитку особистісних та соціальних компетентностей.

Можна припустити, що діти-сироти з високим рівнем тривожності мають більші труднощі у справлянні з емоційними переживаннями та стресом, тоді як діти з середнім рівнем тривожності мають помірну чутливість до стресових факторів, але здатні адаптуватися до більшості ситуацій. Діти з низьким рівнем тривожності відрізняються високою емоційною стійкістю і здатністю підтримувати спокій навіть у складних обставинах.

Графічно результати дослідження фрустрації у дітей-сиріт подано на рис. 2.4.

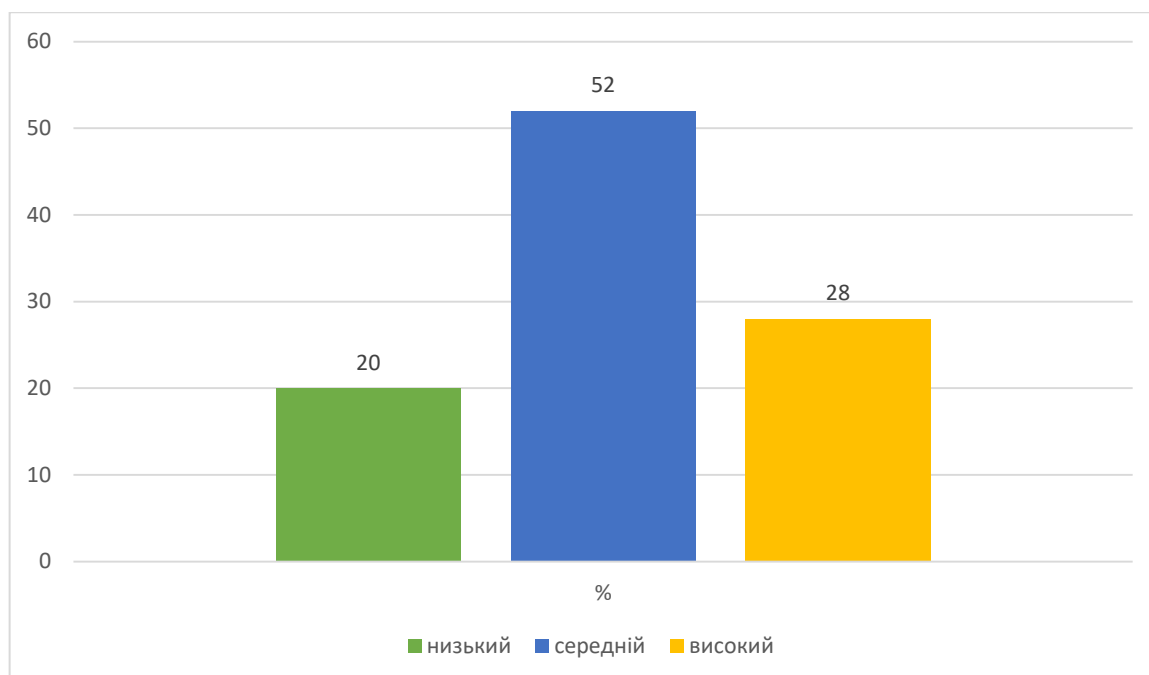


Рис. 2.4. Розподіл показників фрустрації у дітей-сиріт за шкалами методики Г. Айзенка (%)

Як видно з отриманих даних, 28% дітей-сиріт продемонстрували високий рівень фрустрації. Такі діти зазвичай відчувають сильне емоційне напруження у ситуаціях невдачі або перешкод у досягненні мети. Вони можуть проявляти нетерпимість до обмежень, швидко розчаровуватися та демонструвати дратівливість у взаємодії з оточенням. Часто спостерігається підвищена чутливість до критики та труднощі у прийнятті власних помилок, що може ускладнювати процес навчання та соціальної адаптації. Такі діти потребують додаткової психологічної підтримки для розвитку навичок подолання стресу та конструктивного реагування на життєві труднощі.

52% дітей-сиріт продемонстрували середній рівень фрустрації. Такі діти переживають роздратування або незадоволення у відповідь на перешкоди помірно, здатні регулювати свої емоції та шукати компромісні рішення. Вони демонструють певну стійкість до стресових ситуацій, хоча іноді потребують підтримки дорослих для подолання фрустраційних переживань. Цей рівень фрустрації є типовим для дітей-сиріт, оскільки процеси емоційного та особистісного розвитку перебувають у стадії формування, а соціальне

середовище іноді створює додаткові виклики. Такі діти здатні адаптуватися до життєвих труднощів, проявляючи помірну чутливість до невдач та перешкод.

20% дітей-сиріт продемонстрували низький рівень фрустрації. Низький рівень фрустрації свідчить про здатність дітей зберігати спокій у ситуаціях невдач і перешкод, проявляючи емоційну стійкість та адекватну саморегуляцію. Такі діти менш схильні до розчарувань і швидко пристосовуються до змін у своєму середовищі, що полегшує процес навчання та соціальної адаптації.

Можна припустити, що діти-сироти з високим рівнем фрустрації мають більші труднощі у подоланні життєвих перешкод та стресових ситуацій, тоді як діти з середнім рівнем фрустрації здатні адекватно реагувати на виклики і поступово розвивати внутрішні ресурси. Діти з низьким рівнем відрізняються високою емоційною стабільністю і здатністю конструктивно вирішувати проблемні ситуації, що сприяє ефективному особистісному розвитку.

Графічно результати дослідження ригідності у дітей-сиріт подано на рис. 2.5.

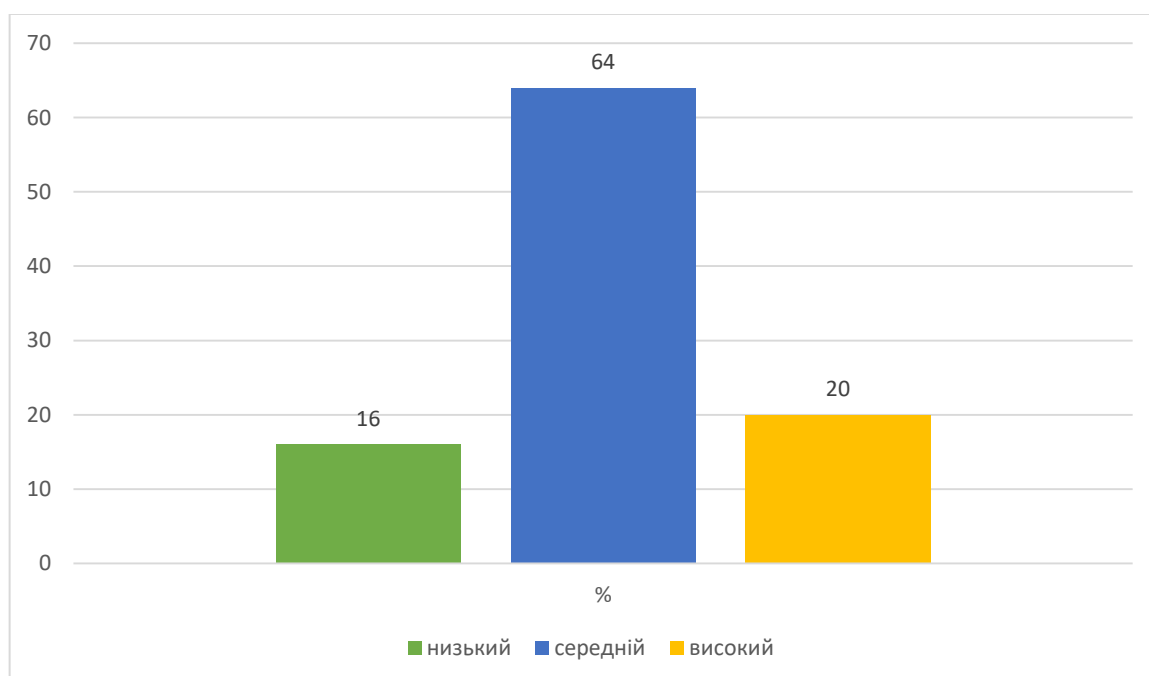


Рис. 2.5. Розподіл показників ригідності у дітей-сиріт за шкалами методики Г. Айзенка (%)

Як видно з отриманих даних, 20% дітей-сиріт продемонстрували високий рівень ригідності. Такі діти зазвичай проявляють підвищену стійкість до змін і

нових ситуацій, що може ускладнювати їхню адаптацію у соціальному середовищі. Вони схильні дотримуватися встановлених правил і схем поведінки, відчують труднощі у прийнятті альтернативних точок зору та нових підходів. Це може обмежувати їхню гнучкість у міжособистісних взаємодіях, здатність до креативного вирішення проблем і реакції на непередбачувані обставини.

64% дітей-сиріт продемонстрували середній рівень ригідності. Діти з таким рівнем ригідності характеризуються помірною стійкістю до змін, що дозволяє їм частково адаптуватися до нових ситуацій і вимог середовища. Вони здатні слідувати правилам і інструкціям, проте іноді демонструють певну гнучкість у прийнятті нових підходів і варіантів поведінки. Такий рівень ригідності є типовим для підліткового віку сиріт, оскільки процеси самосвідомості, особистісного розвитку та соціальної адаптації перебувають у стадії формування. Діти можуть ефективно працювати у команді, проте іноді потребують підтримки у прийнятті нестандартних рішень.

16% дітей-сиріт продемонстрували низький рівень ригідності. Низький рівень ригідності свідчить про гнучкість мислення, здатність швидко адаптуватися до нових умов та легко приймати альтернативні підходи. Такі діти більш відкриті до нових ідей, креативних завдань і соціальних взаємодій, здатні шукати нестандартні шляхи вирішення проблем. Вони легше пристосовуються до змін, проявляють ініціативу та самостійність у виборі стратегій поведінки.

Можна припустити, що діти-сироти з високим рівнем ригідності мають труднощі у гнучкому реагуванні на нові ситуації, тоді як діти з середнім рівнем ригідності демонструють помірну адаптивність. Діти з низьким рівнем ригідності відрізняються високою гнучкістю, здатністю швидко реагувати на зміни і ефективно взаємодіяти у соціальному середовищі.

Графічно результати дослідження агресивності у дітей-сиріт подано на рис. 2.6.

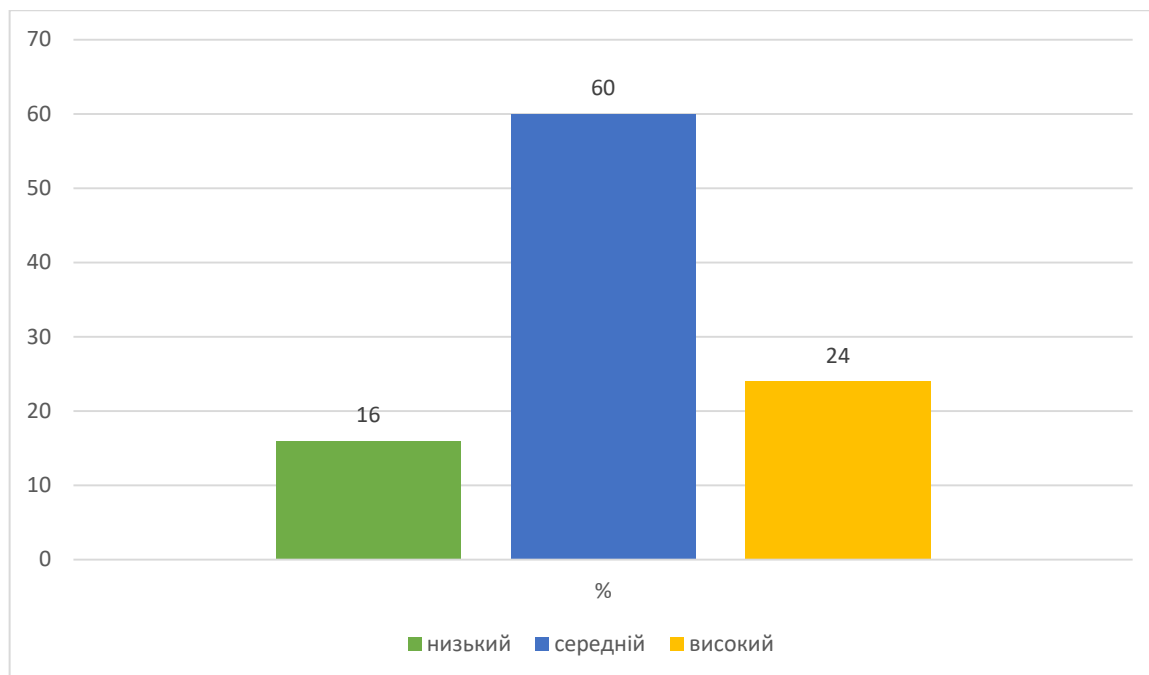


Рис. 2.6. Розподіл показників агресивності у дітей-сиріт за шкалами методики Г. Айзенка (%)

У проведеному дослідженні 24% дітей-сиріт продемонстрували високий рівень агресивності. Такі діти часто реагують імпульсивно на фрустрацію, конфліктні ситуації та стресові події, схильні до словесних або фізичних проявів агресії. Вони можуть мати труднощі у підтриманні позитивних взаємин з однолітками та педагогами, а також у формуванні адекватних стратегій соціальної взаємодії. Високий рівень агресивності може перешкоджати розвитку емпатії та здатності до компромісу, тому потребує системної корекційної роботи.

Середній рівень агресивності спостерігався у 60% дітей. Діти з таким рівнем агресивності демонструють помірні прояви конфліктності, здатні контролювати емоційні реакції у більшості соціальних ситуацій. Вони здатні до конструктивного вирішення конфліктів за підтримки педагогів або психологів і частково адаптовані до групових норм поведінки. Помірна агресивність дітей-сиріт може виступати як нормальна реакція на стресові обставини, проте потребує уваги для профілактики ескалації конфліктів.

Низький рівень агресивності зафіксований у 16% дітей-сиріт. Такі діти рідко проявляють конфліктність або ворожість, здатні ефективно взаємодіяти з

однолітками та дорослими, контролювати власні емоції і поведінку у стресових ситуаціях. Вони характеризуються високим рівнем саморегуляції, соціальної адаптивності та здатності до співпраці. Низький рівень агресивності сприяє формуванню у дітей-сиріт позитивного соціального досвіду та розвитку конструктивних міжособистісних навичок.

Отже, діти-сироти з високим рівнем агресивності потребують спеціальних корекційних і психотерапевтичних заходів для розвитку самоконтролю та емпатії, діти з середнім рівнем – підтримки у формуванні конструктивних стратегій взаємодії, а діти з низьким рівнем агресивності демонструють ефективну соціальну адаптацію та позитивну поведінкову регуляцію.

Узагальнення результатів дослідження дало змогу виділити групи дітей-сиріт за рівнями їх психічного та особистісного розвитку (рис. 2.7).

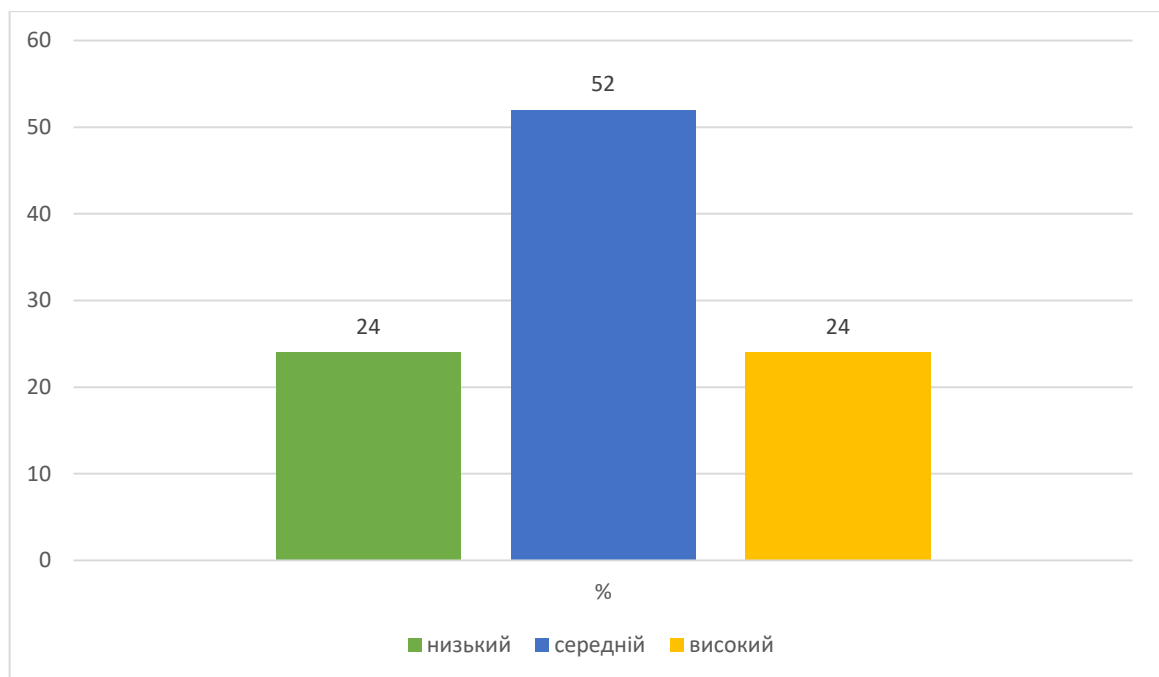


Рис. 2.7. Розподіл дітей-сиріт за рівнями їх психічного та особистісного розвитку (%)

Діти-сироти з високим рівнем психічного та особистісного розвитку (24%) демонструють низький рівень соціальної ізоляції, тобто відчуваються комфортно у взаємодії з іншими та мають стабільні соціальні зв'язки. У

стресових ситуаціях вони не схильні до інтенсивних психічних реакцій, а їхні поведінкові реакції є помірними, що свідчить про здатність до контролю над психічними станами та саморегуляції. Ця категорія дітей характеризується низьким рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, вони ефективно справляються з труднощами та швидко адаптуються до змін.

Діти-сироти з середнім рівнем психічного та особистісного розвитку (52%) відчують помірний рівень соціальної ізоляції, що свідчить про періодичні труднощі у взаємодії з оточенням, проте в цілому вони здатні адаптуватися до обставин. Ці діти мають середній рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що означає, що в стресових ситуаціях вони можуть переживати психічний дискомфорт, але здатні самостійно долати труднощі. Вони проявляють помірну реактивність у психічному та особистісному розвитку, яка іноді призводить до внутрішніх переживань або конфліктів, проте загальний стан залишається відносно стабільним.

Діти-сироти з низьким рівнем психічного та особистісного розвитку (24%) характеризуються високим рівнем соціальної ізоляції, часто відчують самотність та труднощі у взаємодії з оточенням, що може призводити до депресивних настроїв. Вони схильні до високого рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, мають труднощі з контролем власних психічних реакцій і проявляють сильні психічні реакції в стресових ситуаціях. Такі діти часто відчують занепокоєння, нервозність та стрес, що може значно впливати на здатність до самоконтролю та ефективного реагування на життєві труднощі.

Отже, виявлено значну частку дітей-сиріт з низьким рівнем психічного та особистісного розвитку. Зазначимо, що діти-сироти з низьким рівнем психічного та особистісного розвитку потребують психокорекційної підтримки, яка сприятиме розвитку навичок самоконтролю, підвищенню самооцінки та освоєнню здорових способів адаптації до стресових ситуацій.

Висновок до розділу 2

1. Використання діагностичних методик (діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон), самооцінки психічних станів (Г. Айзенк), оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Спілберга-Ханіна)) дало змогу не тільки емпірично дослідити особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт, а й виявити значущі проблеми в їх соціально-психологічному функціонуванні.

2. За методикою Д. Рассела і М. Фергюсона високий рівень самотності виявлено у 20% дітей, середній – у 48%, низький – у 32%, що свідчить про значну частину дітей, які періодично відчувають емоційну ізоляцію, проте певна частина дітей соціально інтегрована. За методикою Спілберга-Ханіна високий рівень реактивної тривожності виявлено у 16% дітей, середній – у 48%, низький – у 36%, що демонструє варіативність емоційної чутливості до стресових ситуацій та адаптивності до них. За методикою Г. Айзенка тривожність показала високий рівень у 24% дітей, середній – у 56%, низький – у 20%; фрустрація – високий рівень у 28%, середній – у 52%, низький – у 20%; ригідність – високий рівень у 20%, середній – у 64%, низький – у 16%; агресивність – високий рівень у 24%, середній – у 60%, низький – у 16%. Узагальнення результатів за усіма методиками показує, що 24% дітей-сиріт мають високий рівень психічного та особистісного розвитку, 52% – середній, а 24% – низький.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ-СИРІТ

3.1. Обґрунтування програми оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт та її експериментальне апробування

Питання психічного та особистісного розвитку дітей є однією з важливих проблем сучасної психології. Для сиріт, які позбавлені сімейного оточення, ці процеси ускладнені, і вони потребують цілеспрямованого, обґрунтованого психологічного супроводу, зокрема розробки програми оптимізації психічного та особистісного розвитку, змістом якої є створення системи цілеспрямованих заходів, спрямованих на формування емоційної стійкості, соціальної адаптації та самореалізації дітей-сиріт. Експериментальне апробування такої програми дає змогу перевірити її ефективність у реальних умовах повсякдення, оцінити вплив запропонованих методів на психічний стан і особистісні характеристики дітей.

Мета програми – забезпечити комплексну підтримку психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт шляхом створення відповідних умов для їхньої соціальної адаптації, розвитку емоційної стабільності, самооцінки, комунікативних та життєвих навичок, а також стимулювання інтелектуальної, соціальної та творчої життєактивності.

Завдання програми:

1. Забезпечити стабільне емоційне довкілля, що створює відчуття безпеки, турботи та підтримки для дітей-сиріт.
2. Надати соціальну підтримку та увагу, включаючи емоційне тепло, заохочення та визнання досягнень.

3. Сприяти формуванню довірливих міжособистісних стосунків з однолітками та дорослими.

4. Підвищити самооцінку та впевненість у собі через виявлення власних здібностей і сильних сторін.

5. Розвивати життєві та адаптаційні навички, включаючи самостійність, прийняття рішень та вирішення повсякденних проблем.

6. Забезпечити інтелектуальну стимуляцію та навчальну підтримку через доступ до якісного навчання, творчих та розвивальних заходів.

7. Надати психологічну корекцію та консультування для подолання емоційних, поведінкових та травматичних труднощів.

8. Формувати навички саморегуляції та емоційної компетентності, включаючи управління емоціями та контроль імпульсів.

9. Моделювати позитивні соціальні ролі та поведінку через участь у групових іграх, проєктах, волонтерських та громадських формах діяльності.

10. Створювати позитивне соціальне довкілля для інтеграції дітей-сиріт у соціальні групи та підтримки дружніх контактів і співпраці в колективі.

Заняття програми оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт узагальнено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Програма оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт

| Тема заняття | Мета заняття | Тренінгові вправи та ігри |
|----------------------|---|---|
| Мій внутрішній світ | Розвиток самооцінки через усвідомлення власних емоцій, умінь, талантів та інтересів | Малювання емоцій та настроїв, гра «Кольорові емоції», вправа «Мое емоційне дерево» |
| Кольори мого настрою | Навчити дітей розпізнавати та виявляти свої емоції через кольорові образи | Малювання настрою за допомогою кольорів, гра «Емоційний колір», вправа «Моя кольорова хвиля» |
| Я і мої друзі | Розвиток емпатії, навичок підтримки та конструктивного вирішення конфліктів. | Створення колажу про взаємини з однолітками, гра «Розгадай емоцію друга», вправа «Ланцюжок підтримки» |
| Моя улюблена казка | Стимулювання творчості та самовираження через знайомі історії. | Втілення персонажів у творчих роботах, гра «Театральна сцена», вправа «Мій казковий герой». |
| Чарівний образ Я | Формування позитивного образу себе та підвищення самооцінки. | Створення свого «позитивного героя», гра «Мій супергерой», вправа «Моя сила і здібності». |
| Мої страхи і | Навчити дітей ідентифікувати | Малювання та моделювання емоційних |

| | | |
|--------------------|--|---|
| тривоги | та опрацьовувати негативні емоції. | переживань, гра «Звільни страх», вправа «Коробка тривоги». |
| Мої досягнення | Візуалізація власних успіхів для підвищення мотивації та впевненості в собі. | Створення колажу власних досягнень, гра «Мої перемоги», вправа «Дерево успіхів». |
| Місто моїх мрій | Розвиток уяви та здатності планувати власне майбутнє. | Створення спільного простору фантазій і бажань, гра «Місто фантазій», вправа «Планування мрії». |
| Подарунок друзям | Сприяння розвитку співпраці та колективного творчого самовираження. | Колективне створення подарунків, гра «Творча майстерня», вправа «Мій подарунок другу». |
| Мій майбутній день | Навчання визначати короткострокові та довгострокові цілі та робити перші кроки до них. | Малювання власних цілей і мрій, гра «День у майбутньому», вправа «Моя карта мрій». |

Детально охарактеризуємо заняття програми оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт.

Так, заняття «Моє внутрішнє Я» спрямоване на розвиток самооцінки дітей-сиріт через усвідомлення власних умінь, талантів та інтересів. Учасникам пропонували визначити свої сильні сторони за допомогою вправи «Моя суперсила», яка дає змогу кожному підлітку подумати про те, у чому він найкращий, і поділитися цим із групою. Діти брали участь у вправі «Дерево досягнень», де кожен малював дерево, на гілках якого позначав свої досягнення та успіхи, що сприяло розвитку позитивного самосприйняття. Використовувалася також гра «Комплімент для друга», у якій учасники обмінювалися словами підтримки та похвали, що формувало вміння цінувати себе та інших. В процесі заняття обговорювалися поняття «самооцінка», «самоповага» та «внутрішні ресурси», надаючи дітям можливість зрозуміти значення власних здібностей у житті. Гра «Відкрий свій талант» допомагала дітям демонструвати свої вміння в малюнку, музиці чи пантомімі, що стимулювало творчість та самовираження. Під час заняття використовувалися методи групової підтримки, де кожен учасник міг отримати схвалення та конструктивний відгук від однолітків. Інтерактивна вправа «Мій день у ролях» допомагала дітям аналізувати свої повсякденні дії, усвідомлювати, які здібності застосовують щодня, що сприяло формуванню навичок саморефлексії. Методика «Портрет себе» передбачала створення візуального зображення власної особистості з урахуванням інтересів і

захоплені, що стимулювало креативне мислення. Вправи «Моє досягнення» і «Що я можу зробити краще» допомагали підліткам оцінювати свої сильні сторони.

Заняття «Розпізнаю свої почуття і емоції» спрямоване на формування у дітей-сиріт здатності усвідомлювати власні емоційні стани та навчитися коректно їх виражати. Діти виконували вправу «Емоційний калейдоскоп», під час якої вони за допомогою карток із зображеннями обличч демонстрували, які емоції вони відчують у різних ситуаціях, обговорюючи це в групі. Гра «Рольові ситуації» дозволяла відпрацьовувати реагування на складні емоційні стани, моделюючи реальні конфлікти або ситуації стресу. Особливу увагу приділяли вправі «Моя емоційна скринька», де записували емоції, що викликали радість, сум, страх, злість, і обговорювали способи їх контролю. Використовувалися елементи арт-терапії, зокрема малювання «Моя кольорова емоція», що дало змогу висловлювати переживання невербально. Вправи «Емоційний портрет друга» і «Моя позитивна історія» стимулювали розвиток співпереживання та комунікативних навичок. Використовувалася гра «Емоційний круг», де діти по черзі ділилися емоціями та отримували підтримку від групи. Практика «Назви емоцію» дозволяла ідентифікувати власний стан під час несподіваних ситуацій.

Заняття «Творчий простір для мого розвитку» було спрямоване на стимулювання самовираження дітей-сиріт та розвиток їх особистісних ресурсів через творчість. Основна мета полягала у формуванні навичок самовираження, розвитку фантазії, уяви та емоційної чутливості. Використовувалися різні види діяльності: малювання, аплікація, музика та драматизація, що дозволяло кожній дитині знайти найбільш комфортний спосіб проявити себе. Однією з основних вправ була «Малюнок настрою», де діти за допомогою кольорів і форм відображали свій емоційний стан. Наступною вправою була «Колаж мрій», під час якої діти створювали аплікації зі зображеннями того, чого вони прагнуть у житті, що сприяло розвитку уяви і формуванню позитивного внутрішнього образу. Ігрова вправа «Музична подорож» включала слухання різних музичних композицій та обговорення почуттів, які вони викликали. Вправа «Театральна

сцена» передбачала драматизацію коротких історій, де діти перевтілювалися в різні ролі, що стимулювало розвиток емпатії, соціальної взаємодії.

Заняття «Мої мрії та плани» було спрямоване на розвиток у дітей-сиріт здатності визначати власні життєві цілі, формувати план дій та робити перші кроки для їх досягнення. Основна мета полягала у стимулюванні саморефлексії, розвитку навичок самоконтролю та планування, а також підвищенні мотивації до особистісного розвитку. На початку заняття проводилася вправа «Мій внутрішній компас», під час якої діти визначали свої основні бажання та прагнення, формулюючи їх у короткі речення або ключові слова. Це допомагало учасникам усвідомити власні потреби та пріоритети, а також встановити зв'язок між сьогоденням і майбутнім. Наступною вправою була «Дерево мрій», де діти за допомогою малюнку створювали образ свого майбутнього, розміщуючи на гілках короткострокові і довгострокові цілі. Така наочна візуалізація допомагала формувати навички структурованого мислення та планування. Вправа «Крок за кроком» передбачала розподіл кожної довгострокової мети на серію послідовних дій, що дозволяло дітям відчутти реалістичність досягнення своїх планів і зменшувало тривожність перед невідомим. Вправа «Мандрівка у майбутнє» передбачала уявне переміщення дітей через рік чи п'ять років у майбутнє, де вони описували, яких успіхів досягли. Завдяки активній взаємодії, використанню ігор і творчих завдань, діти отримували досвід самостійного ухвалення рішень і розвивали здатність до прогнозування наслідків своїх дій.

Заняття «Зберігаю спокій у стресових ситуаціях» було спрямоване на формування у дітей-сиріт умінь контролювати власні емоції та підтримувати психологічну рівновагу в умовах стресу. Під час заняття учасників ознайомили з базовими техніками релаксації, зокрема «М'язова хвиля», яка допомагає поетапно розслабити різні групи м'язів і відчутти тілесну легкість, а також вправою «Дихання якості спокою», що навчала правильному диханню для зниження внутрішньої напруги. Вправа «Відображення емоцій» дозволяла дітям усвідомлювати свої внутрішні переживання, називати емоції та шукати способи їх регуляції. Використовувалася гра «Чарівна коробка спокою», де

кожен учасник записував свої негативні емоції на картках і «поміщав» їх у символічну коробку, уявляючи, що стрес залишає його тіло та розум. Значна увага приділялася розвитку усвідомленості через вправу «Мій день без стресу», де діти обговорювали, які моменти викликають напруження та як можна їх уникати або зменшувати. Практикувалася гра «Мозаїка емоцій», що допомагала учасникам розрізняти різні емоційні стани та знаходити конструктивні способи реагування на них. У ході вправи «Тихий острів» діти уявляли собі безпечне місце, де можна відновити внутрішній спокій, що розвивало навички саморегуляції. Вправи «Повільна прогулянка» і «Дихання з рахунком» акцентували увагу дітей на концентрації на диханні та усвідомленому русі для зниження тривожності. Гра «Емоційний трамплін» сприяла відпрацюванню у них навичок позитивного переосмислення стресових ситуацій. Використовувалися також арт-техніки, наприклад, «Картина настрою», де діти малювали свої емоції, що сприяло емоційному розвантаженню та самовираженню.

Заняття «Я і мої друзі» спрямоване на розвиток у дітей-сиріт соціально-емоційних навичок, зокрема емпатії, уміння підтримувати однолітків і конструктивно вирішувати конфлікти. Учасників ознайомили з принципами дружніх взаємин та важливістю взаємної підтримки у колективі. Вправа «Ланцюжок підтримки» дозволяла відчувати цінність взаємодопомоги: кожен учасник висловлював підтримку сусіду, створюючи символічний ланцюг довіри та взаєморозуміння. Гра «Емоційні картки» навчала розпізнавати емоції інших, ставити себе на місце товариша і правильно реагувати на його переживання. Вправа «Розкажи про друга» сприяла розвитку уважності до особливостей однолітків, уміння слухати та виявляти щирий інтерес. Використовувалася гра «Конструктор дружби», де діти разом створювали символічний образ колективу, обговорюючи свої очікування від дружби та правила спілкування. Вправа «Мої сильні сторони та друзів» допомагала учасникам усвідомити власні ресурси для підтримки інших і відчувати значущість внеску кожного у групову взаємодію. Гра «Ситуації на вибір» моделювала конфліктні ситуації, у яких діти вчилися знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем,

обговорюючи різні варіанти дій. Вправа «Мовчазна підтримка» показувала, що підтримку можна проявляти і без слів, через увагу та невербальні сигнали.

Заняття «Я – член суспільства» було спрямоване на формування у дітей-сиріт почуття відповідальності, усвідомлення значущості добрих вчинків та правил поведінки у соціумі. На початку заняття проводилася вправа «Моє місце у суспільстві», яка допомагала дітям усвідомити власну роль у колективі та сім'ї, визначити, як їхні дії впливають на оточення. Гра «Ланцюг відповідальності» моделювала ситуації, де кожен учасник виконував конкретне завдання, і від його дій залежав результат команди, що розвивало навички відповідального ставлення до справи. Вправа «Добрі справи навколо мене» дозволяла дітям обговорювати власні приклади допомоги іншим та визначати значення добрих вчинків у житті спільноти. Використовувалася гра «Правила гри», де учасники разом створювали перелік правил поведінки у колективі та обговорювали наслідки їх дотримання або порушення. Вправа «Мій маленький внесок» допомагала усвідомити, що навіть незначні дії можуть мати позитивний вплив на оточення. Гра «Ситуації вибору» моделювала різні життєві ситуації, у яких відпрацьовували навички прийняття етичних, соціально відповідальних рішень. Вправа «Мій день у ролі громадянина» стимулювала дітей планувати власні добрі вчинки протягом дня, оцінюючи їхній вплив на інших. Використовувалася гра «Командний корабель», де успіх колективу залежав від злагодженої та відповідальної взаємодії, що розвивало почуття обов'язку перед командою. Вправа «Дерево добрих справ» дозволяла дітям візуалізувати власні вчинки, додаючи листочки з описом своїх дій. Гра «Моя роль у світі» навчала дітей усвідомлювати значення кожного члена суспільства і відповідальність за спільне благо. Вправа «Слово про добро» дозволяла висловлювати власне розуміння важливості моральних вчинків і обговорювати їх із групою. Використовувалися техніки «Ланцюжок похвали», де учасники відзначали добрі вчинки товаришів, що зміцнювало емоційний клімат. Вправа «Мій внутрішній закон» допомагала формувати власні принципи поведінки та розуміння відповідальності. Гра «Знайди помічника» стимулювала взаємодію у парі та навчала підтримувати один одного в

досягненні спільних цілей. Використовували вправа «Мозаїка доброти», де кожен створював частину спільного проекту, демонструючи значення індивідуального внеску для колективу.

Заняття «Моя історія та мої переживання» було спрямоване на розвиток рефлексивних навичок, усвідомлення власних емоцій та формування уміння безпечно ділитися особистим досвідом. На початку заняття діти брали участь у грі «Емоційний колір», де вони обирали картки з кольорами, що символізували їхній настрій, та коротко пояснювали свій вибір, що сприяло розвитку усвідомленості власних почуттів. Використовувалася вправа «Моя маленька історія», де кожен учасник розповідав про важливу подію з життя, а група відпрацьовувала навички слухання та емпатії. Гра «Ланцюжок спогадів» допомагала дітям по черзі додавати елементи до спільної історії, що розвивало вміння співпрацювати та інтегрувати власний досвід у загальний контекст. Вправа «Емоційний портрет» дозволяла відображати свої переживання через малюнок, а потім пояснювати їх групі, що стимулювало самовираження. Використовували гру «Картки настрою», де учасники обирали картки із зображеннями емоцій і описували власні переживання, формуючи словниковий запас емоцій. Вправа «Мій день очима героя» навчала дітей розповідати про себе від третьої особи, що допомагало дистанціюватися від болючих спогадів і обговорювати їх у безпечному довір'ї. Гра «Скринька емоцій» передбачала, що кожен учасник записував свої переживання та розміщував у спільній скриньці, а потім група обговорювала емоції, тренуючи взаєморозуміння. Використовувалася вправа «Тимчасова лінія», де діти відтворювали ключові події свого життя, що допомагало усвідомити послідовність та взаємозв'язок переживань. Гра «Мозаїка спогадів» дозволяла створювати колективну картину життєвих подій, інтегруючи індивідуальні історії в спільну структуру.

Заняття «Навички для гармонійного життя» було спрямоване на розвиток у дітей-сиріт умінь самоорганізації, планування часу та відповідальності за власні дії. На початку заняття використовувалася гра «Мій день по блоках», де діти розподіляли власний розпорядок на блоки часу, вчилися оцінювати, скільки часу потребує та чи інша дія, і відзначати пріоритетні завдання. Вправа

«Карта завдань» давала змогу скласти особисті плани на тиждень, розділяючи завдання на важливі та другорядні, що формувало навички ефективного планування. Гра «Часовий лабіринт» допомагала дітям навчитися розподіляти час між різними заходами, моделюючи можливі труднощі, шляхи їх подолання. Використовували вправу «Мої ресурси», де діти визначали власні сильні сторони та здібності для виконання різних завдань, що стимулювало розвиток самосвідомості та впевненості. Гра «Календар успіху» дозволяла планувати конкретні цілі та відмічати їх досягнення, що формувало відчуття контролю над власним життям.

Охарактеризуємо результати упровадження програми оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт (рис. 3.1).

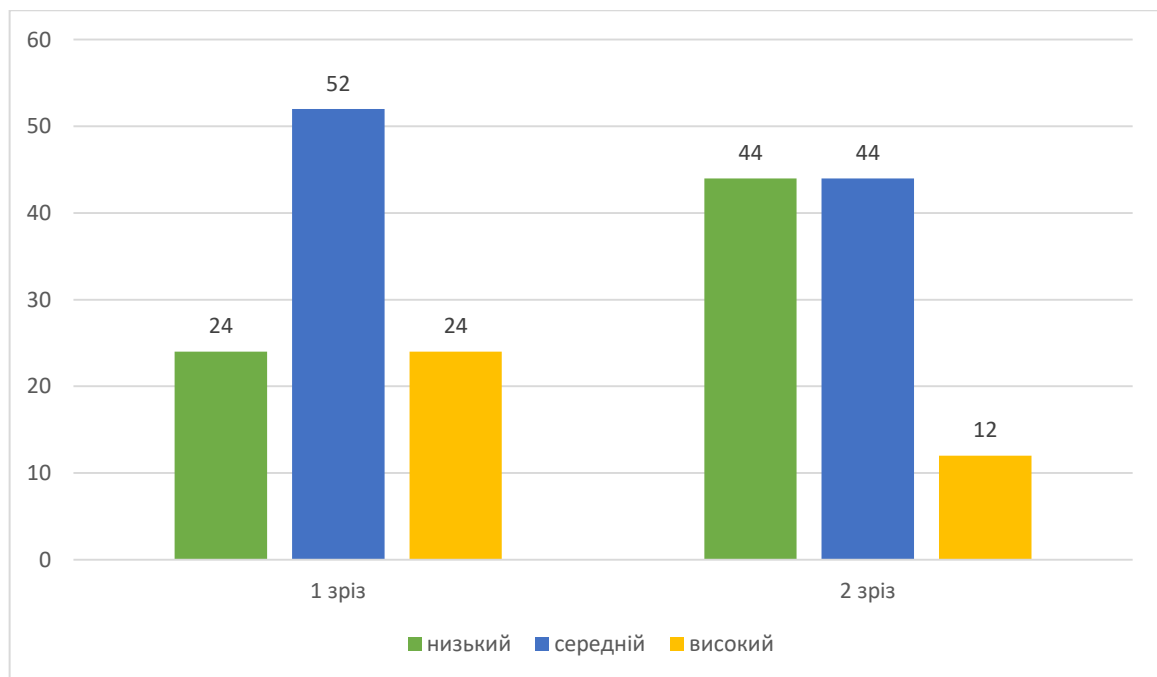


Рис. 3.1. Розподіл дітей-сиріт за рівнями їх психічного та особистісного розвитку (%)

Як бачимо, після упровадження корекційно-розвивальної програми кількість дітей-сиріт з високим рівнем психічного та особистісного розвитку істотно збільшилася (12%, було 24%), кількість дітей-сиріт з середнім рівнем психічного та особистісного розвитку дещо зменшилася (44%, було 52%), а

кількість дітей-сиріт з низьким рівнем психічного та особистісного розвитку також істотно зменшилася (44%, було 24%).

Тобто програма оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт виявилася ефективною, що підтвердили подальші спостереження та аналіз результатів її реалізації. Після проведення занять у дітей покращився емоційний стан: вони стали більш відкритими у вираженні своїх почуттів, навчилися розпізнавати та адекватно реагувати на власні емоції й емоції інших. Відзначено підвищення рівня самооцінки та формування позитивного образу Я, що проявлялося у впевненості, ініціативності, готовності до творчої самореалізації.

Соціальні навички дітей також значно покращилися: спостерігалася активізація комунікативної взаємодії, розвиток емпатії та уміння конструктивно вирішувати конфлікти з однолітками. Діти демонстрували готовність до співпраці під час колективних вправ, спільного створення творчих проєктів і взаємної підтримки в групових завданнях. Впровадження рефлексивних ігор і творчих завдань допомогло дітям опрацьовувати страхи та тривоги, знижуючи рівень внутрішньої напруги та сприяючи емоційній стабільності.

У процесі реалізації програми позитивну динаміку показала й здатність дітей до саморегуляції та планування власних дій. Вони навчалися визначати цілі, організовувати свій час, проявляти відповідальність за виконання завдань та приймати усвідомлені рішення. Результати занять свідчать про підвищення мотивації до навчання та особистісного розвитку, активізацію пізнавальної діяльності та творчого потенціалу. Діти стали більш відкритими у спілкуванні, демонстрували ініціативність у групових дискусіях і вправи на самовираження сприяли формуванню вміння висловлювати власні думки та переживання. Позитивні зміни спостерігалися також у сфері міжособистісних відносин: діти почали проявляти турботу про інших, підтримувати однолітків, ефективніше взаємодіяти у колективі та вирішувати конфлікти без агресії.

Зазначимо, що завдяки комплексному підходу програми – поєднанню творчих, ігрових та рефлексивних методів – сформувалися уміння самопізнання, саморегуляції, конструктивного вирішення проблем і взаємодії з

оточенням. Ефективність програми підтверджується не лише спостереженнями педагогів і соціальних працівників, а й позитивними змінами у психологічних показниках дітей: підвищення впевненості в собі, емоційної стабільності, соціальної активності та здатності до самовираження.

Отже, результати реалізації програми свідчать, що вона ефективно сприяє психічному та особистісному розвитку дітей-сиріт молодшого підліткового віку, формуванню емоційної стійкості, соціальної компетентності та творчого потенціалу, а також створює умови для успішної адаптації в соціальному довіллі та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

3.2. Психологічні рекомендації педагогам і психологам щодо оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт

Сучасна психологія приділяє значну увагу створенню умов для психічного та особистісного розвитку дітей, оскільки саме від цього залежить їхня адаптація, соціальна компетентність та успішна самореалізація у майбутньому. Для дітей-сиріт, які позбавлені постійного сімейного оточення та емоційної підтримки, ці завдання набувають особливої актуальності, адже вони потребують системної підтримки з боку таких фахівців. Тому розробка відповідних психологічних рекомендацій для педагогів і психологів є необхідною для забезпечення ефективної організації освітнього та виховного процесу, надання своєчасної емоційної та корекційної підтримки, розвитку адаптаційних і соціальних навичок, а також формування стійких психологічних ресурсів дітей-сиріт.

З метою оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт, пропонуємо такі психологічні рекомендації педагогам:

1. Створення безпечного і підтримуючого довілля для самовираження дітей-сиріт. Педагогам рекомендовано забезпечувати атмосферу, у якій діти можуть відкрито демонструвати власні емоції, переживання та інтереси без страху осуду. Для цього важливо використовувати методи активного слухання,

рефлексивні вправи та групові обговорення, спрямовані на вираження внутрішніх станів. Забезпечення емоційної безпеки сприяє розвитку довіри до дорослих, зменшенню тривожності та формуванню позитивного образу Я, що є важливим для психічного здоров'я та особистісної самореалізації дітей-сиріт.

2. Впровадження творчих ігрових методів для розвитку самопізнання та саморегуляції дітей-сиріт. Рекомендується використовувати арттерапевтичні, колажні та рольові ігри, які дозволяють дитині досліджувати власні почуття, страхи та потреби у формі символічного відображення. Такі методи стимулюють розвиток емоційного інтелекту, допомагають усвідомлювати внутрішні конфлікти та навчати конструктивному самоконтролю. Постійне включення творчих практик в освітній процес забезпечує розвиток креативності, уяви та здатності до адаптації в соціальному довіллі.

3. Формування соціальних навичок та емпатії дітей-сиріт через колективну діяльність. Педагогам слід організовувати вправи на командну взаємодію, спільне вирішення проблем та творчі проєкти, що сприяють розвитку співпраці, емпатії та взаємоповаги серед дітей. Важливо проводити обговорення результатів спільної роботи, аналізувати емоційні реакції дітей та стимулювати позитивну взаємодію. Ця практика не лише зміцнює міжособистісні відносини, а й допомагає дітям-сиротам формувати соціальну компетентність та почуття відповідальності за колективні результати.

4. Індивідуалізація освітніх підходів з урахуванням особливостей дітей-сиріт. Кожна дитина має власний психологічний профіль, що потребує диференційованого підходу. Педагогам слід розробляти індивідуальні завдання, підбирати відповідні методи підтримки та корекції емоційних станів, а також відслідковувати прогрес у розвитку самооцінки та мотивації. Такий підхід дає змогу ефективно стимулювати особистісний розвиток, формувати внутрішні ресурси та підвищувати впевненість у власних можливостях.

5. Підтримка розвитку навичок саморефлексії та критичного мислення у дітей-сиріт. Рекомендується впроваджувати регулярні вправи, спрямовані на аналіз власних емоцій, вчинків та переживань, наприклад, через ведення щоденників, групові дискусії та рольові ігри. Такі практики сприяють

формуванню усвідомленості, вміння прогнозувати наслідки власних дій та приймати зважені рішення. Розвиток критичного мислення та рефлексивних навичок забезпечує дітям-сиротам можливість ефективно адаптуватися до змінних соціальних ситуацій та формує внутрішню автономію особистості.

6. Стимулювання мотивації та розвитку цілепокладання у дітей-сиріт. Педагогам важливо допомагати дітям визначати власні короткострокові та довгострокові цілі, формувати послідовність дій для їх досягнення та оцінювати результати. Використання методів візуалізації успіхів, створення «карт цілей» та рефлексивних ігор мотивує дітей до саморозвитку, підвищує впевненість у власних силах та активізує внутрішні ресурси. Це сприяє формуванню усвідомленої життєвої позиції та готовності брати відповідальність за власні дії.

7. Профілактика емоційного вигорання та підтримка психічного здоров'я у дітей-сиріт. Рекомендується включати у виховний процес вправи на релаксацію, дихальні техніки, ігри на відновлення психоемоційного стану та прогулянки на свіжому повітрі. Педагогам слід відслідковувати прояви стресу та тривожності, надавати підтримку у вирішенні конфліктних ситуацій та забезпечувати регулярний відпочинок і відновлення ресурсів дітей. Такий підхід дає змогу запобігти психоемоційним порушенням, сприяє формуванню емоційної стійкості та зміцненню внутрішнього ресурсу особистості.

8. Розвиток комунікативних навичок у дітей-сиріт через інтерактивні методи. Педагогам рекомендовано активно впроваджувати рольові ігри, дискусії та інтерактивні вправи, які стимулюють вербальне та невербальне спілкування між дітьми. Такі методи сприяють розвитку здатності до активного слухання, конструктивного вирішення конфліктів та ефективної взаємодії в колективі. Важливо також заохочувати дітей висловлювати власну думку, задавати питання та обговорювати різні точки зору, що формує комунікативну компетентність та підвищує впевненість у соціальному спілкуванні.

9. Впровадження системи підтримки та наставництва дітей-сиріт. Зокрема, педагогам доцільно створювати систему менторської підтримки, де старші або більш досвідчені вихованці разом з педагогами можуть допомагати молодшим. Такий підхід забезпечує передачу соціального досвіду, формує

позитивні моделі поведінки та сприяє соціалізації дітей-сиріт. Наставництво також підвищує мотивацію до навчання, створює відчуття причетності та безпеки, а для старших дітей розвиває відповідальність та лідерські якості.

10. Активізація рухової діяльності дітей-сиріт для їх психоемоційної стабілізації. Педагогам слід регулярно організовувати спортивні та рухові ігри, фізкультурні заняття та активні прогулянки на свіжому повітрі. Фізична активність сприяє зниженню тривожності, розвитку концентрації уваги, покращенню настрою та зміцненню психофізичного здоров'я. Вправи на командну взаємодію, такі як естафети чи спортивні квести, також формують навички співпраці та підвищують соціальну активність дітей.

11. Застосування дидактичних ігор для розвитку когнітивних та емоційних компетенцій дітей-сиріт. Рекомендується використовувати ігри на увагу, пам'ять, логіку та емоційне розпізнавання, наприклад, «Емоційне лото», «Коло рішень» або «Шлях до мети». Такі вправи стимулюють когнітивний розвиток, допомагають усвідомлювати власні емоції, аналізувати їх та управляти ними. Регулярне використання дидактичних ігор сприяє розвитку мислення, що позитивно впливає на загальний психічний розвиток дітей-сиріт.

12. Систематичне залучення дітей до самостійної діяльності та прийняття рішень. Педагогам важливо надавати дітям можливість самостійно планувати невеликі проєкти, організовувати групові заходи або вибирати види діяльності у вільний час. Такий підхід сприяє розвитку відповідальності, самостійності та внутрішньої мотивації до досягнення результатів. Діти-сироти отримують можливість відчути власну значущість, зміцнюють віру у власні сили та формують стратегії саморегуляції у різних життєвих ситуаціях.

Наведемо також низку психологічних рекомендацій для фахівців-психологів щодо оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт:

1. Індивідуалізація психологічної підтримки дітей-сиріт. Психологам слід враховувати індивідуальні особливості дітей-сиріт, включаючи рівень їхнього емоційного розвитку, темперамент та попередній життєвий досвід. Індивідуальні консультації та психокорекційні сеанси дозволяють глибше зрозуміти потреби кожної дитини та сформувати ефективну стратегію

підтримки. Важливо розробляти персоналізовані завдання та вправи, які стимулюють самопізнання і розвиток внутрішніх ресурсів. Психолог має постійно оцінювати ефективність застосованих методик та вносити корективи відповідно до динаміки змін у поведінці та психоемоційному стані дитини. Індивідуальний підхід сприяє формуванню довіри, підвищує мотивацію до співпраці, дає змогу вчасно виявляти прояви тривожності, депресії або соціальної ізоляції.

2. Розвиток емоційної компетентності дітей-сиріт. Психологам слід використовувати методи, що сприяють розпізнаванню, усвідомленню та регуляції емоцій, наприклад, вправи «Колесо емоцій» або «Емоційне дзеркало», вони допомагають дітям визначати власні емоційні стани та формулювати адекватні реакції на стресові ситуації. Регулярне використання вправ на емоційну експресію покращує здатність до саморегуляції та зменшує прояви агресії або тривожності. Важливо поєднувати індивідуальні та групові сесії, оскільки групова взаємодія стимулює емпатію та соціальну підтримку. Психолог повинен навчати дітей конструктивним способам подолання негативних емоцій, включаючи дихальні практики, арттерапевтичні техніки та рольові ігри. Це формує стійкість до стресових впливів та підвищує адаптивні ресурси особистості. Постійне збагачення арсеналу емоційних стратегій дає змогу дітям-сиротам більш ефективно інтегруватися в соціальне довкілля.

3. Формування позитивної самосвідомості у дітей-сиріт. Психологам необхідно систематично працювати над розвитком у дітей відчуття власної цінності та самооцінки. Використання вправ на самопізнання, наприклад, «Мій внутрішній герой» або «Мій досягнутий шлях», дає змогу дітям усвідомити власні ресурси, успіхи та потенціал. Позитивна самосвідомість сприяє підвищенню мотивації до навчання, участі в колективних проектах та соціальних формах роботи. Психолог повинен підтримувати дітей у процесі встановлення реалістичних цілей та планування особистих досягнень. Важливо звертати увагу на розвиток внутрішньої самостійності та відповідальності за власні дії.

4. Соціальна адаптація та розвиток комунікативних навичок дітей-сиріт.

Психологам слід організовувати групові вправи та ігри, які сприяють розвитку навичок конструктивної взаємодії та співпраці. Наприклад, вправи «Коло друзів», «Командний лабіринт» або «Спільний проект мрій» допомагають дітям навчитися слухати один одного, домовлятися та вирішувати конфлікти. Важливо проводити аналіз ситуацій взаємодії, обговорювати успішні стратегії комунікації та шляхи покращення соціальної поведінки. Психолог повинен навчати дітей формулювати власні потреби та поважати потреби інших, що зменшує прояви агресії та ізоляції. Акцент на колективних досягненнях зміцнює відчуття приналежності та підтримки. Регулярне використання рольових ігор стимулює розвиток емпатії та соціальної гнучкості. Це сприяє більш ефективній інтеграції дітей у соціальне довір'я та підвищує їх соціальну компетентність.

5. Психологічна підтримка дітей-сиріт при переживанні травматичного досвіду. Психологам слід активно застосовувати техніки психотравматичної корекції, включаючи арттерапевтичні вправи, роботу з історіями життя та безпечну вербалізацію переживань. Це дає змогу дітям опрацьовувати події у контрольованому та безпечному довір'ї. Важливо поступово формувати відчуття безпеки, довіри до дорослого та контроль над власними емоціями. Використання творчих методів, таких як «Книга моїх емоцій» або «Картина страхів», дає змогу трансформувати травматичний досвід у прийнятний для психіки формат. Психолог повинен спостерігати за індивідуальною реакцією кожної дитини та адаптувати техніки відповідно до її потреб.

6. Розвиток когнітивних функцій та творчого мислення дітей-сиріт. Психологам слід застосовувати вправи на розвиток уваги, пам'яті, логіки та креативності, такі як «Місто фантазій», «Пошук рішень» або «Емоційний пазл». Такі вправи стимулюють мислення, планування дій та здатність до вирішення проблем. Психолог має інтегрувати творчі завдання з реалістичними ситуаціями, що допомагає дітям застосовувати набуті навички у повсякденному житті. Важливо заохочувати дітей до експериментування, пошуку нетрадиційних рішень та самовираження через творчість. Це розвиває гнучкість

мислення, впевненість у власних можливостях та креативність. Регулярна практика когнітивно-творчих вправ покращує навчальні результати та підвищує мотивацію дітей-сиріт до пізнавальної діяльності.

7. Підтримка розвитку самоконтролю та відповідальності дітей-сиріт. Психологам рекомендується застосовувати вправи, що стимулюють контроль над імпульсами, усвідомлення власних дій та планування наслідків. Вправи «Мій день у плані», «Контроль емоцій» або «Вибір рішення» допомагають дітям усвідомлювати вплив власної поведінки на результат. Психолог повинен навчати дітей ставити реалістичні цілі та дотримуватися обраного курсу дій. Регулярне відпрацювання самоконтролю формує стійкість до стресу, підвищує дисципліну та відповідальність. Важливо також забезпечувати позитивне підкріплення за успішне застосування стратегій самоконтролю. Це сприяє формуванню автономності та підвищує здатність до самостійного прийняття рішень.

8. Використання арттерапевтичних методів. Психологам слід активно впроваджувати творчі техніки, включаючи малювання, ліплення, колажування та інші форми самовираження. Вправи «Моя казка», «Чарівний герой», «Місто мрій» дозволяють дітям трансформувати внутрішні переживання у прийнятну для психіки форму. Арттерапія сприяє розвитку емоційної експресії, зменшенню тривожності та формуванню внутрішнього ресурсу для подолання стресових ситуацій. Психолог повинен аналізувати творчі роботи дітей, відзначаючи позитивні зміни у вираженні емоцій та поведінці. Важливо поєднувати індивідуальну та групову арттерапію для розвитку соціальних навичок і співпраці. Такий підхід підвищує самооцінку та сприяє формуванню позитивної самосвідомості. Арттерапія також стимулює креативність та розвиток уяви, що є важливим для особистісного розвитку дітей-сиріт.

9. Формування мотиваційної сфери та внутрішньої активності дітей-сиріт. Психологам рекомендовано використовувати методи мотиваційної підтримки, включаючи вправи «Мої досягнення», «Мій майбутній день» або «Цільовий маршрут». Вони допомагають дітям усвідомити власні бажання, потреби та життєві пріоритети. Психолог повинен навчати дітей ставити реалістичні

короткострокові та довгострокові цілі та планувати дії для їх досягнення. Важливо поєднувати індивідуальну роботу з груповими заходами для підвищення соціальної підтримки та мотивації. Систематичне заохочення досягнень та успіхів сприяє формуванню впевненості у власних силах.

10. Робота з формування у дітей навичок позитивних міжособистісних взаємин. Психологам слід організовувати діяльність, спрямовану на розвиток дружніх, підтримуючих та конструктивних стосунків серед дітей-сиріт. Вправи «Подарунок друзям», «Колаж дружби» або «Коло підтримки» сприяють розвитку емпатії, довіри та взаємоповаги. Психолог повинен обговорювати з дітьми соціальні ситуації, надавати рекомендації щодо вирішення конфліктів та навчати конструктивним способам взаємодії. Регулярні групові сесії з дітьми допомагають створювати безпечне довкілля для спілкування та зміцнюють почуття приналежності до колективу. Така робота зменшує соціальну ізоляцію, підвищує впевненість у власних силах і формує позитивний соціальний досвід. Важливо поєднувати навчання практичними завданнями, що сприяють зміцненню у дітей-сиріт дружніх зв'язків.

11. Психологічна просвіта та навчання дітей навичкам самодопомоги. Психологам доцільно організовувати освітні заняття з елементами тренінгу, де діти-сироти навчаються методам саморегуляції, релаксації та профілактики стресу. Вправи «Дихальна пауза», «Техніки заспокоєння» або «Щоденник емоцій» допомагають дітям усвідомлювати власний психофізіологічний стан та контролювати емоційні реакції. Психолог повинен навчати дітей застосовувати ці навички у повсякденному житті, щоб зменшити тривожність і підвищити адаптивність. Важливо поєднувати індивідуальну роботу з груповими вправами для стимулювання соціальної підтримки. Регулярна практика самодопомоги сприяє формуванню психологічної стійкості та автономності. Це підвищує ефективність соціальної адаптації та сприяє психічному благополуччю.

12. Систематичний моніторинг психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт. Психологам слід вести регулярний психологічний супровід, використовуючи діагностичні методики, спостереження та аналіз поведінки. Це дає змогу відслідковувати динаміку розвитку емоційної сфери, когнітивних

функцій та соціальної адаптації. Важливо документувати результати, визначати прогрес і вчасно коригувати програми підтримки відповідно до індивідуальних потреб дітей. Систематичний моніторинг допомагає своєчасно виявляти проблеми та запобігати емоційним, поведінковим чи соціальним труднощам. Психолог повинен використовувати результати моніторингу для планування подальших заходів та інтеграції корекційних методик. Це забезпечує цілісну підтримку психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт.

Отже, психологічні рекомендації педагогам та психологам щодо оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт спрямовані на створення безпечного, підтримуючого та стимулюючого довкілля, у якому дитина має змогу усвідомлювати власні емоції, формувати цінності, розвивати соціальні та комунікативні навички, а також самостійність і відповідальність. Виконання цих рекомендацій дає змогу підвищити ефективність психолого-педагогічного супроводу дітей-сиріт, сприяючи гармонійному розвитку їхніх психічних і особистісних ресурсів та адаптації у соціумі. Систематична робота педагогів і психологів у рамках запропонованих рекомендацій забезпечує комплексний підхід до розвитку дитини та створює умови для її успішної самореалізації й інтеграції в суспільство.

Висновок до розділу 3

1. Розроблено програму оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт, мета якої – забезпечення комплексної підтримки психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт шляхом створення відповідних соціально-психологічних умов для їх соціальної адаптації, розвитку емоційної стабільності, підвищення самооцінки, розвитку комунікативних та життєвих навичок, а також стимулювання інтелектуальної, соціальної та творчої життєактивності. Після упровадження корекційно-розвивальної програми кількість дітей-сиріт з високим рівнем психічного та особистісного розвитку істотно збільшилася (12%, було 24%), кількість дітей з середнім рівнем дещо

зменшилася (44%, було 52%), а кількість дітей з низьким рівнем також істотно зменшилася (44%, було 24%).

2. Психологічні рекомендації педагогам і психологам щодо оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт передбачають створення безпечного, підтримуючого та стимулюючого довкілля, у якому дитина має змогу усвідомлювати власні емоції, формувати цінності, розвивати соціальні та комунікативні навички, а також самостійність і відповідальність. Педагоги та психологи мають координувати свої дії, взаємодіючи з дітьми у межах освітнього процесу та поза ним, забезпечуючи послідовну підтримку та консультування. Виконання рекомендацій дає змогу підвищити ефективність психолого-педагогічного супроводу дітей-сиріт, сприяючи гармонійному розвитку їхніх психічних і особистісних ресурсів та адаптації у соціумі.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне й експериментальне обґрунтування особливостей психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт дало змогу зробити такі висновки.

1. Проаналізовано основні підходи до концептуалізації поняття психічного та особистісного розвитку людини у зарубіжній і вітчизняній психології. Аналіз зарубіжних і вітчизняних підходів до концептуалізації феномену психічного та особистісного розвитку свідчить про їх різноманітність і багатоплановість. У зарубіжній психології виділяють когнітивний підхід, який акцентує увагу на розвитку пізнавальних процесів та інтелектуальних здібностей; поведінковий – розглядає психічний розвиток через механізми навчання та формування поведінкових реакцій; гуманістичний – підкреслює самореалізацію, внутрішній потенціал особистості та значення мотиваційних ресурсів; психодинамічний – досліджує вплив несвідомих процесів та раннього досвіду на формування особистості. Вітчизняні дослідники, спираючись на теорії діяльності, системний підхід і соціокультурну теорію психічного

розвитку, розглядають взаємозв'язок внутрішніх психічних структур із соціальним довкіллям, роль колективу та виховного впливу у формуванні особистості. Синтез цих підходів дає змогу комплексно розглядати психічний і особистісний розвиток людини, поєднуючи внутрішні психологічні механізми з соціально-культурними факторами.

2. Визначено характерні особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт. Показано, що на психічний і особистісний розвиток дітей-сиріт істотно впливають емоційні, когнітивні та соціальні фактори, що визначають їхні індивідуальні потреби та труднощі адаптації. Емоційна нестійкість і підвищена тривожність, а також зниження рівня самооцінки та впевненості у власних силах, формуються на тлі відсутності стабільного батьківського піклування та позитивної емоційної підтримки, що ускладнює процеси саморегуляції та внутрішньої мотивації. Відсутність взірця здорових міжособистісних стосунків призводить до труднощів у довірі до оточення, соціальній взаємодії та проблем у налагодженні дружніх контактів, що ускладнює адаптацію в колективі. Когнітивний розвиток таких дітей часто відстає через дефіцит інтелектуальної стимуляції та навчальної підтримки в ранньому віці, що проявляється у знижених показниках мислення, пам'яті та концентрації уваги. Одночасно спостерігається формування поведінкових проблем, таких як підвищена агресивність, імпульсивність, конфліктність, порушення дисципліни та труднощі у соціальній адаптації, що є наслідком недостатньої емоційної стабільності та обмежених життєвих навичок. Недостатній розвиток життєвих та адаптаційних компетенцій обмежує самостійність дітей та їх здатність ефективно вирішувати повсякденні проблеми, ускладнюючи інтеграцію у соціум і підготовку до дорослого життя. Також виділяється потреба у соціальній підтримці, адже діти-сироти активно шукають емоційне тепло, визнання та наставництво з боку педагогів, однолітків і вихователів. Комплекс зазначених факторів демонструє необхідність системного підходу у психологічній підтримці дітей-сиріт.

3. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт. Доведено, що стабільне

емоційне довкілля та регулярна соціальна підтримка формують відчуття безпеки, турботи та значущості, що є фундаментом для подальшого розвитку дитини; довірливі міжособистісні стосунки, розвиток комунікативних навичок і здатності до співпраці сприяють соціальній адаптації та інтеграції у колектив; підвищення самооцінки та впевненості у власних силах стимулює активне опанування нових знань та навичок; пізнавальне стимулювання, навчальна підтримка та розвиток життєвих навичок забезпечують формування когнітивного потенціалу; психо-корекційна робота допомагає подолати травматичні та поведінкові труднощі; розвиток саморегуляції та емоційної компетентності дає змогу дітям ефективно контролювати свої емоції, знижувати рівень тривожності та підвищувати стресостійкість; моделювання соціальних ролей і формування позитивного соціального довкілля створюють можливості для практичного засвоєння соціальних норм, участі у колективній діяльності та відчуття приналежності.

4. Емпірично досліджено особливості психічного і особистісного розвитку дітей-сиріт. За методикою Д. Рассела і М. Фергюсона високий рівень самотності виявлено у 20% дітей, середній – у 48%, низький – у 32%, що свідчить про значну частину дітей, які періодично відчувають емоційну ізоляцію, проте певна частина дітей соціально інтегрована. За методикою Спілберга-Ханіна високий рівень реактивної тривожності виявлено у 16% дітей, середній – у 48%, низький – у 36%, що демонструє варіативність емоційної чутливості до стресових ситуацій та адаптивності до них. За методикою Г. Айзенка тривожність показала високий рівень у 24% дітей, середній – у 56%, низький – у 20%; фрустрація – високий рівень у 28%, середній – у 52%, низький – у 20%; ригідність – високий рівень у 20%, середній – у 64%, низький – у 16%; агресивність – високий рівень у 24%, середній – у 60%, низький – у 16%. Узагальнення результатів за усіма методиками показує, що 24% дітей-сиріт мають високий рівень психічного та особистісного розвитку, 52% – середній, а 24% – низький. Діти з низьким рівнем розвитку характеризуються високою соціальною ізоляцією, підвищеною тривожністю, фрустрацією, ригідністю та агресивністю, що вимагає системної

психокорекційної підтримки для розвитку самоконтролю, підвищення самооцінки та формування здорових способів адаптації до стресових ситуацій.

5. Обґрунтовано й апробовано програму оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт. Метою програми визначено забезпечення комплексної підтримки психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт шляхом створення відповідних соціально-психологічних умов для їх соціальної адаптації, розвитку емоційної стабільності, підвищення самооцінки, розвитку комунікативних та життєвих навичок, а також стимулювання інтелектуальної, соціальної та творчої життєактивності. В межах програми розроблено 10 занять, які впроваджено у роботу з дітьми-сиротами. Після упровадження корекційно-розвивальної програми кількість дітей-сиріт з високим рівнем психічного та особистісного розвитку істотно збільшилася (12%, було 24%), кількість дітей-сиріт з середнім рівнем психічного та особистісного розвитку дещо зменшилася (44%, було 52%), а кількість дітей-сиріт з низьким рівнем психічного та особистісного розвитку також істотно зменшилася (44%, було 24%).

6. Розроблено психологічні рекомендації педагогам і психологам щодо оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт, спрямовані на створення безпечного, підтримуючого та стимулюючого довкілля, у якому дитина має змогу усвідомлювати власні емоції, формувати цінності, розвивати соціальні та комунікативні навички, а також самостійність і відповідальність. Педагоги та психологи мають координувати свої дії, взаємодіючи з дітьми у межах освітнього процесу та поза ним, забезпечуючи послідовну підтримку та консультування. Виконання рекомендацій дає змогу підвищити ефективність психолого-педагогічного супроводу дітей-сиріт, сприяючи гармонійному розвитку їхніх психічних і особистісних ресурсів та адаптації у соціумі.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити обґрунтування системи освітньо-професійної підготовки фахівців-психологів до оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюшкіна Л.М., Полянничко А.О. Сирітство в Україні як соціально-педагогічна проблема (соціально-правовий аспект). Суми : СумДУ, 2022. 268 с.
2. Батьків не обирають : проблеми відповідального батьківства в сучасній Україні / за ред. Ю.М. Якубової. Київ : АЛД, 2017. 168 с.
3. Бевз Г.М., Пеша І.В. Дитина в прийомній сім'ї : нотатки психолога. Київ : Український інститут соціальних досліджень, 2001. 101 с.
4. Белей М. Д., Тодорів Л. Д. Основи діагностичної психології. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2008. 296 с.

5. Білоус О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Шевченка, 2015. 308 с.
6. Брїч В. Я., Миколїук С. М. Соціалний захист сирїт в Українї : монографїя. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 200 с.
7. Булах І. С. Психологія особистїсного зростання пїдлїтка : монографїя. Київ : НПУ іменї М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
8. Варїй М. Й. Психологія особистостї : пїдручник. Київ: ЦУЛ, 2018. 584 с.
9. Вікова та педагогїчна психологія : навч. посїб. / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинської, З. В. Огороднїйчук та їн. Київ : Каравела, 2007. 344 с.
10. Галян І.М. Психодїагностика : навч. посїб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
11. Горизонт духовностї виховання : колективна монографїя / The Horizon of Spirituality of Education : collectivemonograph / уклад. : Й. Кевїшас, О. Отїч. Вїльнюс : Zuvedra, 2019. 584 с.
12. Гошовська Д.Т., Гошовський Я.О. Поведїнковї стратегїї депривованої дитини в контекстї втраченого родиногенезу. *Теоретичнї і прикладнї проблеми психологїї*. 2015. № 1(36). С. 14-18.
13. Демїрджї Т. Аналїз психологїчної дїяльностї з розвитку їдентичностї дитини в умовах неповної сїм'ї. *Освіта та розвиток обдарованої особистостї*. 2016. №4 (47). С. 41-45.
14. Дуткевич Т. В. Дїтяча психологія : навч. посїб. Київ : Центр учбової лїтератури, 2012. 424 с.
15. Ернїязова В. Стил ь сїмейного виховання і майбутнє дитини. *Педагогїка і психологія професїйної освіти*. 2012. № 3. С. 224-228.
16. Єгонська Н. Криза пїдлїткового перїоду. *Практична психологія та соціална робота*. 2002. № 4. С. 14-15.
17. Жїзномїрська О.Я. Психологїчнї особливостї самоствердження молодших та старших пїдлїтків : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 214 с.

18. Жуков В.В. Тренінг для підлітків 13-17 років : метод. розробка. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 9. С. 28-31.
19. Іванов Д.І. Психологічний аналіз системи дитячо-батьківських відносин в парадигмі глибинної психології : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2015. 286 с.
20. Кальченко Л. В. Педагогічні умови соціального захисту бездоглядних дітей у притулках для неповнолітніх : дис. ... канд. пед. наук. Луганськ, 2014. 216 с.
21. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 20 с.
22. Кісарчук З.Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї : навчальний посібник. Київ : Главник, 2006. 128 с.
23. Корекційно-розвивальні програми : посібник / упоряд. Л. В. Підлипна. Івано-Франківськ : ОППО, 2015. 148 с.
24. Кошлань І. Г. Психологічні особливості емоційності підлітків та стилі сімейного виховання : дис... канд. психол. наук. Київ, 2015. 262 с.
25. Кримчак Л. Ю. Проблеми соціальної адаптації дітей-сиріт професійно-технічних навчальних закладів до майбутньої життєдіяльності. *Вісник Дніпропетровського національного університету. Педагогіка і психологія*. 2019. №7. С. 122-125.
26. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : Університеська книга, 2008. 384 с.
27. Кутіщенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 448 с.
28. Лук'яненко Н. М. Гармонійне виховання дитини у неповній сім'ї. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т. 1. Вип. 27. С. 131-137.
29. Манохіна І. В. Соціально-педагогічна робота з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування : навч. посіб. Дніпропетровськ : ДНУ ім. Альфреда Нобеля, 2012. 276 с.
30. Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики : навчальний посібник. Київ : Слово, 2012. 464 с.

31. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. Київ: Ліра-К, 2021. 364 с.
32. Павелків Р.В., Варій М.Й., Романовська Л.М., Дуткевич Т.В. Психологія розвитку. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 528 с.
33. Пархомов Л.І. Причини виникнення сирітства. *Соціальний захист*. 2023. №7. С. 47-51.
34. Петрова С. М. Організаційно-педагогічні умови становлення особистості дитини-підлітка в умовах дитячого будинку : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2020. 262 с.
35. Пліско Є., Тіщенко В. Аналіз сучасного стану соціального захисту дітей-сиріт та дітей позбавлених батьківського піклування. *Професіоналізм педагога : теоретичні й методичні аспекти*. 2022. Вип. 2 (17). С. 42-51.
36. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія. Суми : Університетська книга, 2012. 478 с.
37. Поліщук О. А. Характерні особливості роботи соціального педагога з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2019. № 6 (329). Ч.1. С. 118-127.
38. Пономаренко Л. П. Особливості когнітивної сфери осіб, схильних до невротичних розладів (на прикладі молодших підлітків) : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2015. 19 с.
39. Про забезпечення організаційно-правових умов соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування : Закон України від 13.01.2005 № 2342-IV. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2342-15>.
40. Про охорону дитинства : Закон України від 26 квітня 2001 року № 2402-III. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text>.
41. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академ-видав, 2006. 424 с.

42. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. Лемак, В. Петрищевої. Ужгород : Вид. Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
43. Пушкар В. А. Особливості розвитку образу Я дітей-сиріт у навчальних закладах інтернатного типу : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2017. 191 с.
44. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академія, 2021. 376 с.
45. Сенн Л. Ліфт настрою : як керувати своїми почуттями та емоціями / пер. з англ. О. Дятел. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 216 с.
46. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
47. Соціальна адаптація дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, а також осіб з їх числа : посіб. до тренінг. курсу з підготов. спеціалістів центрів соц. служб для сім'ї дітей та молоді : у 3 ч. Київ : Держсоцслужба, 2008. Ч. 1: / упоряд. Т. П. Авельцева, Н. В. Зимівець, Ю. М. Бойко. 236 с.
48. Соціальна педагогіка : підручник / за ред. А.Й. Капської. Київ : Центр навчальної літератури, 2011. 412 с.
49. Стельмащук Х. Р. Фактори, які впливають на особистісне ставлення різних категорій дітей-сиріт. *Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2016. Том 21, вип. 1 (39). С.187-198.
50. Ташкінова О. А. Сучасні форми життєвлаштування дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування в Україні. *Вісник Приазовського державного технічного університету*. Маріуполь, 2018. №2. С.67-72.
51. Терещенко П. Психологічні особливості становлення образу сім'ї у дітей шкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с.
52. Теслюк В. М., Ковальчук Т. І. Технології соціально-педагогічної діяльності: навч. посіб. Київ: Ліра-К, 2020. 360 с.
53. Токарчук Л. Влаштування дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування : приватно-правові проблеми. Одеса : Фенікс, 2020. 420 с.

- 54.Томчук С. М. Негативні психічні стани молодших школярів та їх корекція : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2015. 95 с.
- 55.Трубавіна І. М. Концептуальні засади соціально-педагогічної роботи з дітьми-сиротами в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Педагогіка. Соціальна робота.* 2015. №9. С. 105-106.
- 56.Тюріна В. Психолого-педагогічні засади організації профілактичної роботи з дітьми, позбавленими батьківської опіки, з попередження формування поведінкових відхилень. *Науковий вісник УжНУ. Педагогіка. Соціальна робота.* 2015. №9. С. 110-111.
- 57.Федоришин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ : Плай, 2006. 174 с.
- 58.Фурман А. В., Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Львів: Новий Світ-2000, 2006. 360 с
- 59.Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 197 с.
- 60.Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.
- 61.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.
- 62.Юрченко І.В. Психологічний супровід дітей-сиріт. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія : Психологічні науки.* 2017. Вип. 14. С. 108-111.
- 63.Яблонська Т.М. Розвиток ідентичності дитини в системі сімейних взаємин: монографія. Суми : Університетська книга, 2013. 444 с.
- 64.Яковенко В. С. Дитина-сирота : розвиток, виховання, усиновлення. Кіровоград, 2007. 172 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Взірці занять програми оптимізації психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт

Заняття 1

Тема. «Моє внутрішнє Я»

Мета: сприяти розвитку самооцінки і усвідомлення власних можливостей у дітей-сиріт через виявлення сильних сторін, умінь і талантів, формування позитивного образу себе та підвищення впевненості у власних здібностях.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Психолог починає заняття з привітання та створення довірливої атмосфери. Діти сідають у коло, ведучий пропонує коротку гру-розігрів «Передай усмішку»: кожен по черзі посміхається сусідові зліва, а той має передати усмішку далі. Це допомагає налаштуватися на позитив і створити відчуття єдності. Психолог каже:

– «Сьогодні ми будемо знайомитися із самим собою і вчитись цінувати те, що робить нас особливими».

Діти уважно слухають і погоджуються брати участь. Атмосфера стає теплою та доброзичливою.

2. Основна частина

Вправа 1. «Моя супер-сила»

Кожному учаснику дається аркуш паперу та олівець. Завдання – написати або намалювати свою «суперсилу» – те, що в нього виходить найкраще. Один хлопчик пише: «Я добре граю у футбол», дівчинка малює книжку, кажучи: «Моя суперсила – це читання». Після завершення діти по черзі розповідають. Ведучий підкреслює унікальність кожного:

– «Те, що ти гарно малюєш, допомагає іншим бачити красу. А твоя любов до спорту може надихати друзів».

Перелічене створює атмосферу взаємної підтримки.

Вправа 2. «Дерево досягнень»

Дітям роздають аркуші з намальованим деревом. На стовбурі пишуть своє ім'я, а на гілках – свої досягнення (наприклад, «навчився плавати», «допоміг другу», «намалював картину»). В процесі діти діляться:

- «Я допомогла молодшій сестрі робити уроки».
- «Я забив гол на турнірі».

Психолог коментує:

– «Ваше дерево показує, скільки важливих і добрих речей ви вже зробили. Це підтверджує, що ви цінні й сильні».

Заняття набуває емоційного забарвлення гордості.

Вправа 3. «Комплімент для друга»

Діти стають у коло. Кожен по черзі звертається до сусіда праворуч із коротким компліментом. Наприклад:

- «Ти завжди ділишся зі мною іграшками».
- «Мені подобається, як ти малюєш».

Той, хто отримує комплімент, має посміхнутися та подякувати. Психолог пояснює:

- «Коли ми підтримуємо один одного, ми стаємо сильнішими».

Діти починають відчувати радість від теплих слів, і в групі формується довірлива атмосфера.

Вправа 4. «Відкрий свій талант»

Кожній дитині дається можливість показати свій талант: хтось малює, інший співає, ще один показує акробатичний трюк. Один хлопчик соромиться, але група підтримує його словами:

- «Спробуй, ми віримо в тебе».

Він читає вірш, і всі аплодують. Психолог підкреслює значення визнання:

– «У кожного з вас є те, що робить вас особливими. Це важливо показувати і цінувати».

3. Рефлексія та підсумок заняття.

Наприкінці заняття діти сідають у коло для обговорення своїх вражень у грі «Світлофор настрою». Кожному дають картку трьох кольорів: зелений –

«мені було дуже добре», жовтий – «було цікаво, але трохи важко», червоний – «мені не сподобалося». Більшість дітей обирають зелений колір і кажуть:

– «Мені було приємно, що мене хвалили».

– «Я зрозумів, що можу більше, ніж думав».

Психолог підсумовує:

– «Сьогодні ми з вами дізналися, що в кожного є суперсила. Якщо ми будемо пам'ятати про свої таланти і цінувати себе, то нам буде легше долати труднощі».

Заняття завершується колективною вправою «Тепле коло»: діти беруться за руки, і ведучий каже: «Кожен з вас – важлива частина нашої групи. Давайте пообіцяємо підтримувати один одного». Діти погоджуються й аплодують.

Заняття 2

Тема. «Розпізнаю свої почуття і емоції»

Мета: сформувати у дітей-сиріт здатність усвідомлювати власні емоційні стани, навчитися їх коректно виражати, розвивати навички емпатії та конструктивного реагування у складних життєвих ситуаціях.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з вітального кола. Психолог говорить:

– «Сьогодні ми будемо вчитися краще розуміти себе і свої емоції. У кожного з вас є почуття, і це добре. Але важливо навчитися їх правильно називати та висловлювати».

Діти по черзі називають своє ім'я та емоцію, з якою вони прийшли («радість», «втома», «злість», «цікавість»). Для розігріву використовується гра «Передай емоцію»: перший учасник мімікою показує будь-яке почуття (наприклад, радість), а інші повторюють, передаючи «ланцюжком». Це допомагає налаштуватися на заняття і відчувати групову єдність.

2. Основна частина

Вправа 1. «Емоційний калейдоскоп»

Дітям роздаються картки із зображенням різних емоцій (радість, сум, гнів, страх, здивування). Завдання – обрати картку, яка відповідає емоції, що найчастіше виникає у них протягом дня. Один хлопчик вибирає «гнів» і каже:

– «Я часто злюся, коли мене дратують».

Інша дівчинка вибирає «радість» і пояснює:

– «Мені весело, коли ми граємо разом».

Психолог підсумовує:

– «Наші емоції різні, і всі вони важливі. Навчитися їх розпізнавати – це перший крок до того, щоб керувати ними».

Вправа 2. «Рольові ситуації»

Група ділиться на пари. Кожній парі дається картка із ситуацією (наприклад: «Друг не поділився іграшкою», «Тебе образили словами», «Тобі зробили сюрприз»). Діти повинні розіграти сценку з показом емоцій, які вони відчують. Один хлопчик у ролі «ображеного» демонструє гнів, інший – байдужість. Психолог запитує:

– «Що ви відчули в цей момент?»

– «Я злився, але коли він не звертав уваги, мені стало ще сумніше», – відповідає учасник.

Це допомагає усвідомити глибину власних емоцій і навчитися говорити про них словами.

Вправа 3. «Моя емоційна скринька»

Кожній дитині дають коробочку і кольорові стікери. Завдання: написати на стікерах емоції, які вони відчують (радість, страх, злість, смуток), і покласти їх у «скриньку». Потім діти розповідають, коли вони відчували ці емоції.

– «Я відчув страх, коли залишився сам у кімнаті», – ділиться хлопчик.

– «Мене переповнює радість, коли ми всі разом святкуємо день народження», – каже дівчинка.

Психолог додає:

– «У нашій скриньці немає поганих або хороших емоцій. Всі вони потрібні, головне – навчитися з ними жити».

Вправа 4. «Моя кольорова емоція» (арт-терапія)

Дітям пропонують намалювати кольором свою емоцію. Один малює червоний круг і каже:

– «Це моя злість».

Інший використовує жовтий і зелений:

– «Я намалював радість і спокій».

Психолог пояснює:

– «Кольори допомагають нам виражати те, що словами іноді важко сказати».

Вправа 5. «Емоційний портрет друга»

Діти працюють у парах: кожен малює портрет свого товариша, намагаючись відобразити його емоційний стан. Після завершення вони презентують малюнок:

– «Я намалював тебе усміхненим, бо ти завжди жартуєш».

– «А я зобразила тебе серйозним, бо ти часто замислюєшся».

Ця вправа стимулює розвиток емпатії та здатності бачити інших.

Вправа 6. «Емоційний круг»

Усі сідають у коло. Кожен по черзі говорить про свою емоцію на даний момент і отримує від групи слова підтримки. Наприклад:

– «Я відчуваю сум».

– «Ми з тобою, ти не один», – відповідають діти.

Це формує почуття групової підтримки.

Вправа 7. «Назви емоцію»

Психолог швидко показує різні картинки або імітує мімікою певні стани, а діти повинні правильно назвати емоцію. Той, хто відповідає правильно, отримує жетон у вигляді «смайлика». Діти сміються і активно беруть участь.

3. Рефлексія та підсумок заняття.

Наприкінці заняття використовується вправа «Термометр емоцій»: діти на аркуші малюють шкалу від 1 до 10 і позначають, наскільки їм було комфортно на занятті. Більшість відзначає високий рівень задоволення.

Психолог підсумовує:

– «Сьогодні ми дізналися, що емоції можна розпізнавати і висловлювати. Вони не вороги, а наші помічники. Коли ми їх називаємо, ми стаємо сильнішими».

Заключна вправа «Тепле слово»: кожна дитина говорить щось добре про сусіда ліворуч. Це завершує заняття позитивним настроєм і підсилює навички емоційної підтримки.

Заняття 3

Тема. «Творчий простір для мого розвитку»

Мета: стимулювати самовираження дітей-сиріт через різні види творчої діяльності, розвивати їх особистісні ресурси, уяву, фантазію та емоційну чутливість, створювати умови для виявлення індивідуальних можливостей і внутрішнього потенціалу.

Хід заняття

1. Організаційна частина

На початку заняття психолог привітав дітей, створивши доброзичливу атмосферу. Він промовив:

– «Сьогодні у нас особливе заняття – ми будемо відкривати наш творчий простір. Тут кожен із вас зможе показати, що відчуває, про що мріє, і навіть уявити себе у зовсім новій ролі».

Діти сіли у коло, після чого педагог провів коротку розминку «Чарівна посмішка». Кожен учасник по черзі дарував усмішку сусідові та говорив йому добре слово. Це налаштувало дітей на відкритість і доброзичливість.

2. Основна частина

Вправа 1. «Малюнок настрою»

Дітям було запропоновано аркуші паперу та кольорові олівці. Інструкція звучала так:

– «Уявіть, що ваш настрій сьогодні – це кольори та форми. Намалюйте їх так, як ви їх відчуваєте».

Деякі діти малювали яскраві сонячні кола, інші – темні хвилясті лінії. Після завершення малюнків учасники поділилися враженнями.

– «Мій малюнок зелений, бо я сьогодні спокійний», – сказав один хлопчик.

– «А я намалювала червону блискавку, бо зранку злилася на подругу», – поділилася дівчинка.

Обговорення допомогло дітям усвідомити та назвати власні емоції.

Вправа 2. «Колаж мрій»

Наступним етапом було створення аплікацій. Дітям роздали журнали, кольоровий папір, ножиці й клей. Інструкція:

– «Виріжте картинки чи слова, які символізують ваші мрії. Наклейте їх на аркуш і складіть свій «колаж мрій».»

Діти захоплено шукали зображення тварин, подорожей, будинків, машин, друзів. Хлопчик Саша наклеїв зображення літака і сказав: «Я хочу стати пілотом». Дівчинка Олена додала зображення родини та промовила: «Моя мрія – мати маму і тата». Це викликало теплу підтримку групи.

Психолог підкреслив важливість мрій як внутрішнього ресурсу для майбутнього.

Вправа 3. «Музична подорож»

Діти сіли зручно і слухали кілька різних музичних композицій: спокійну класичну мелодію, ритмічний джаз і веселу дитячу пісню. Завдання: після кожного прослуховування поділитися відчуттями.

– «Класика зробила мене спокійним, я наче плив у човні», – зазначив Петро.

– «А джаз змусив мене рухатися, я навіть хотіла танцювати», – сказала Марійка.

Музика стала інструментом усвідомлення різних емоційних станів і сприяла розвитку чутливості до власних переживань.

Вправа 4. «Театральна сцена»

Заключною була гра-драматизація. Педагог дав дітям картки з короткими ситуаціями: «Друг образився», «Знайшов кошеля», «Розділив цукерку з другом». Кожна дитина мала зіграти сценку разом із партнером.

Під час вправи діти перевтілювалися в різні ролі: один грав засмученого друга, інший – того, хто просить пробачення. Це викликало сміх, але й серйозні обговорення.

– «Було важко сказати «вибач», але я зрозумів, що це потрібно», – зізнався хлопчик.

Таким чином, через гру діти відпрацьовували соціальні навички та вчилися співпереживати іншим.

3. Рефлексія та підсумок заняття

Наприкінці заняття діти сіли у коло та виконали вправу «Світлячок». Кожен по черзі говорив, що нового він сьогодні дізнався чи відчув.

– «Я зрозумів, що малюнки можуть показати мій настрій», – сказав Андрій.

– «Я відчула, що мрії важливі, і я теж можу їх здійснити», – поділилася Марійка.

Психолог підсумував: «Кожен із вас сьогодні знайшов свій творчий спосіб висловити почуття і показати мрії. Творчість допомагає нам зрозуміти себе і стати ближчими до інших».

Заняття завершилося аплодисментами, а діти вийшли з відчуттям радості та легкості.