

## Діагностування адаптаційних розладів в учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану

Гнатюк О. В.,

кандидат психологічних наук,

провідний науковий співробітник лабораторії

психодіагностики та науково-психологічної інформації,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Перед тим, як представити методики, за допомогою яких можна діагностувати адаптаційні розлади, коротко опишемо *основні психологічні особливості навчання й розвитку* молодших школярів. Початок шкільного життя припадає на віковий період розвитку дитини від 6–7 років до 10–11 (1–4 класи). В психолого-педагогічній літературі він характеризується як молодший шкільний вік та вважається сенситивним для активного розвитку особистості, психічних пізнавальних процесів, мотиваційно-ціннісної та емоційно-почуттєвої сфер [12].

Кожний віковий період визначається своїми психічними і фізичними особливостями, видом провідної діяльності, соціальним статусом. Кожен вік, як якісно особливий етап психічного розвитку, характеризується безліччю змін, що становлять у сукупності своєрідність структури особистості дитини на даному етапі його розвитку [10]. Це дає підставу говорити про соціально-педагогічні та психологічні особливості, притаманні дітям певного віку. Молодший шкільний вік – це перехідний період, коли дитина поєднує в собі риси дошкільного дитинства з особливостями школяра. Як будь-який перехідний стан, молодший шкільний вік відрізняється прихованими можливостями розвитку, які важливо своєчасно виявити та розвинути.

Початкова школа – новий і важливий етап життєвого шляху кожної дитини, адже цей період визначається багатьма змінами. Ці зміни по'язані зі

вступом дитини до школі, виникненням нової соціальної ролі «школяр», появою провідної діяльності, у зв'язку з якою з'являються нові вимоги і правила, доповнюються права та обов'язки, закладається специфіка спілкування з дорослими та однолітками. Перед учнем постає завдання успішного оволодіння навчальною діяльністю. Нові якості школяра якраз і виникають та розвиваються під час формування навчальної діяльності. Довільність, внутрішній план дій та рефлексія – основні новоутворення учня молодшого шкільного віку.

Означений віковий період характеризується розвитком важливих психічних процесів: сприйняття, мислення, розвиток і формування мови, уваги, пам'яті, які починають набувати опосередкований характер, стають усвідомленими та вільними. Основи багатьох психічних якостей особистості закладаються та культивуються саме в цьому віковому періоді. Психіка школяра якраз досягає рівня розвитку, необхідного для подальшого навчання в середніх класах, для нормального переходу в підлітковий період з його особливими можливостями й вимогами. Непідготовленість деяких молодших школярів до середньої школи найчастіше пов'язана з несформованістю саме цих загальних якостей і здібностей особистості, які визначаються рівнем психічних процесів та самою навчальною діяльністю.

Становлення особистості у молодшому шкільному віці безпосередньо пов'язане з її адаптацією до умов початкової школи – включенням у нові соціальні стосунки, засвоєнням моральних норм і правил, суспільно значущих цінностей, формуванням навчальної мотивації, самооцінки, особистісних рис тощо. Саме в початкових класах школи закладаються підвалини формування як базових навчальних установок, які в подальшому визначають успішність дитини у шкільному навчанні, можливості її особистісної самореалізації в шкільному середовищі, так і в цілому системи відносин дитини з оточуючим світом і самою собою [11].

Отже, молодший шкільний вік є етапом істотних змін в психічному розвитку і повноцінне проживання дитиною даного вікового періоду можливе лише при визначальній і активній ролі дорослих – батьків, учителів, вихователів, психологів.

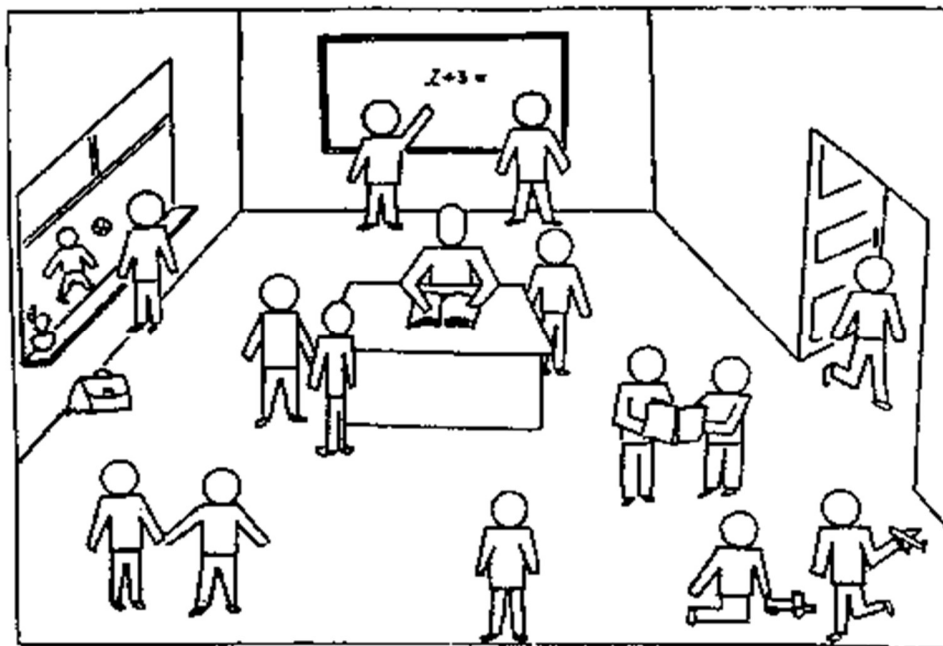
А тепер розглянемо питання *діагностування адаптаційних розладів* в учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану.

Проблема адаптації та адаптаційних розладів учнів початкових класів в умовах воєнного стану є однією з важливих і актуальних, адже стресори, які впливають на психіку дитини – часті сигнали тривоги (перебування часами в укритті або бомбосховищі); важкі побутові умови життя (відсутність світла, тепла, води, зв'язку); переїзд до нового місця перебування, зокрема і в інші країни; освітній процес, що проходить в нових незвичних умовах з використанням різних режимів навчання – онлайн, офлайн, змішаного та багато іншого призводять до зниження адаптаційних можливостей учнів. Це, в свою чергу, призводить до зниження навчальної діяльності, порушення психічного здоров'я, деформації міжособистісних відносин, розвитку невротичних станів, формування девіантних форм поведінки тощо. Несприятливий перебіг адаптації свідчить про зниження функціональних резервів організму і перенапруження регуляторних систем, що супроводжується виникненням захворювань і в результаті призводить до адаптаційних розладів. Тому існує потреба у діагностуванні адаптаційних розладів у дітей молодшого шкільного віку. Для дослідження було обрано такі методики: методика «Мій клас», методика «Оцінка рівня тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна», проєктивна методика «Людина під дощем». Окрім проведення перелічених методик було проведено бесіду з уточнюючими питаннями.

### **Методика «Мій клас»**

**Опис методики.** Методика дозволяє визначити соціально-психологічний та навчальний статус молодшого школяра, а також адаптацію та труднощі адаптації до перебування в класному колективі.

Кожному учневі пропонується аркуш з малюнком класу. (Малюнок взято із інтернету: <https://www.facebook.com/230250883837854/posts/1548022212060708/>)



**Інструкція:** «На цьому малюнку схематично зображено ваш клас. За столом сидить учитель, учні зайняті своїми справами. Знайдіть і обведіть кружечком на малюнку себе, напишіть поруч свої ім'я та прізвище. Потім позначте (хрестиком) на малюнку свого друга/подругу, напишіть поруч його/її ім'я і прізвище».

**Психологу важливо знати:**

1. З ким із учасників ситуації ототожнює себе досліджуваний?
2. Яке місце в класі він відводить ідентифікованому з собою персонажу (поруч з учителем, поза класною кімнатою, разом з однокласниками, один/одна)?
3. Який зміст занять, емоційно значимий для школяра?

**Аналіз результатів**

**На малюнку позначені позиції, що вказують на вираженість пізнавальних інтересів:** виконання завдання біля дошки, спільне читання книги,

питання, що задаються учителю. В даному випадку ідентифікація щодо цієї позиції буде свідчити про адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра.

**Позиція «один, далеко від учителя»** – емоційно неблагополучна позиція дитини, яка вказує на труднощі адаптації до перебування в класному колективі.

**Ототожнення себе з дітьми, що стоять у парі, разом грають,** – доказ благополучної соціально-психологічної позиції дитини.

**Місце поряд з учителем:** учитель в даному випадку є значущою особою для досліджуваного, а досліджуваний ототожнює себе з учнем, прийнятим вчителем.

**Ігрова позиція:** не відповідає навчальній позиції.

**Методика «Оцінка рівня тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна»**

**Опис методики.** Методика Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна призначена для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів. Реактивна тривожність – це стан, який характеризує ступінь занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретної стресової ситуації. Якщо особистісна тривожність уявляється стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник складається із 40 запитань-суджень, з яких 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності та 21-40 для визначення особистісної тривожності. На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (ні, це не так, мабуть так, правильно, цілком правильно) - для шкали реактивної тривожності та 4 відповіді за частотою (ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

**Інструкція:** Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваете в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Твердження	Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно	Цілком правильно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваюся відпочившим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервуюсь	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я занепокоєний	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

**Інструкція:** Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваете звичайно. Над питаннями довго не думайте, адже правильних або неправильних відповідей немає.

		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу засмутитися	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Я звичайно почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я беру усе занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Звичайно я почуваю себе у безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	Буває, що у мене немає бажань	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Усілякі дрібниці бентежать і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так глибоко переживаю свої розчарування, що довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

### Обробка результатів

Завданням обробки результатів є отримання показників реактивної та особистісної тривожності.

*Показник ситуативної (реактивної) тривожності (РТ)* визначається за формулою:

$$РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$  – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

*Показник особистісної тривожності* визначається за формулою:

$$ОТ = \Sigma 3 - \Sigma 4 + 35,$$

де  $\Sigma 3$  – сума закреслених цифр по пунктах 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 4$  – сума закреслених цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При інтерпретації результат можна оцінювати так: до 30 балів – низький рівень тривожності, від 31–45 балів – середній, більше 46 балів – високий рівень тривожності.

### **Проективна методика «Людина під дощем»**

**Опис методики.** «Людина під дощем» — проективна графічна методика. За допомогою методики можна визначити рівень адаптації людини до критичних життєвих ситуацій, силу характеру людини, її здатність долати несприятливі ситуації, протистояти їм, а також дізнатися, як людина справляється з труднощами, які захисні механізми застосовує, наскільки вона стійка до стресів.

**Інструкція:** «На чистому аркуші паперу форматом А4, у вертикальному положенні, намалюйте людину, а потім, на іншому такому ж аркуші — людину під дощем».

**Інтерпретація.** Більшу частину інформації про загальний стан і специфіку сприйняття негативних життєвих ситуацій може дати цілісний образ малюнка: атмосфера і настрої дадуть фундамент для розгляду деталей.



**Розташування.** Залежно від положення персонажа на другому (який є основним у питанні визначення вищезазначених особливостей особистості) малюнку, робиться висновок про тенденції випробуваного: людина, розташована знизу, вказує на депресивні схильності, в той час як зверху — навпаки — на оптимістичне сприйняття ситуації. Права сторона відповідає за націленість на майбутнє, ліва — за зацикленість на минулому; втім, різке зміщення у будь-яку сторону може бути показником схильності до відходу в світ фантазій про минуле або майбутнє відповідно.

**Напрямок фігури людини.** У проєктивній методиці «Людина під дощем» є важливим, як зображена фігура людини: повернена вліво – увага зосереджена на собі, своїх думках, переживаннях у минулому; повернена вправо - автор малюнку спрямований у майбутнє, активний; зображена так, що видно потилицю, зображена спиною – прояв замкнутості, відхід від вирішення конфліктів.

Якщо людина зображена як така, що біжить, автор малюнку хоче втекти від проблем. Крокуюча людина означає гарну адаптацію. Якщо людина на малюнку стоїть нестійко, це може означати напругу, відсутність стрижня, рівноваги.

**Засоби захисту.** Такі деталі, як парасолька, плащ або капелюх, вказують безпосередньо на способи подолання стресу. Наявність будь-яких предметів говорить про рівень адаптованості і умінні справлятися з труднощами; відсутність же — про незахищеність, потребу в турботі. Велика парасолька часто символізує співзалежні відносини з батьками (купол вважається символом матері, ручка — батька).

**Дощ і атрибути.** Дощ являє собою символ життєвих негараздів, тому від характеру ліній, кількості крапель і його частоти залежить ставлення людини до стресових ситуацій. Суцільна стіна зливи вказує на неможливість, на думку людини, впоратися з труднощами, легкий дощик же говорить про оптимістичний підхід. Наявність хмар і блискавок вказує на депресивні тенденції, калюжі ж можуть розказати про невирішені проблеми.

**Додаткові деталі.** Усі додаткові деталі (будинки, дерева, лавки, машини) або предмети, які людина тримає в руках (сумочка, квіти, книги), розглядаються як відображення її потреби у додатковій зовнішній опорі, підтримці, у прагненні «відійти» від вирішення проблем шляхом переключення уваги та заміщенням іншим видом діяльності.

**Особливості малювання.** Крім самих деталей, їх особистого символічного значення для дитини і загального настрою малюнка, необхідно звернути увагу також на натиск, штрихування і промальовування ліній. Сильний натиск, стирання деталей або різке штрихування вказують на сферу тривожності. Незакінчені лінії часто позначають конфлікт, в той час як незграбні різкі фігури — на агресивність і неадаптованість до стресу.

### **Результати дослідження**

Дослідження проводилось в початковій школі. Вибірка складалась із 126 учнів 1-х, 2-х, 3-х, 4-х класів середньої загальної школи. Учні початкових класів навчаються за Типовими освітніми програмами автора О. Савченко та за Програмою Р. Шияна [19].

I. Методика «Мій клас» спрямована на визначення соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра, а також адаптацію та труднощі адаптації до перебування в класному колективі.

**На малюнку позначені позиції, що вказують на вираженість пізнавальних інтересів:** виконання завдання біля дошки, спільне читання книги, обговорення питань разом з учителем. У даному випадку ідентифікація щодо цих позицій буде свідчити про адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Мій клас» показав, що у 15,2 % молодших школярів спостерігаються труднощі адаптації до нового класу. На малюнку ними було позначено позиції «**один, далеко від учителя**» та «**дитина, яка виходить з класу**», що означає емоційно неблагополучна позиція

дитини і вказує на труднощі адаптації до перебування в класному колективі. Найбільше таких учнів було виявлено у першому та другому класах (9,5%). Як з'ясувалося при бесіді в основному це учні молодшого шкільного віку, які мають статус внутрішньо переміщених осіб.

**Позиція «ототожнення себе з дітьми, що стоять у парі, разом грають»,** – доказ благополучної соціально-психологічної позиції дитини. **Було встановлено, що 46,8% учнів позначили на малюнку саме цю позицію (найбільше було позначено ситуацію, де зображено учнів біля дошки, які виконували разом завдання, далі йде зображення «спільне читання книжки»).** **Найбільше учнів 4-х класів вказали на це (14,3%), серед них більшість хлопчиків.**

**На позицію «місце поряд з учителем» вказали 31,7% учнів.** Учитель в даному випадку є значущою особою для досліджуваних, а досліджуваний ототожнює себе з учнем, прийнятим вчителем. Серед досліджуваних за цією позицією виявилось більше дівчат, ніж хлопців.

На «ігрову позицію» вказали 6,3% школярів. Дана позиція не відповідає статусу молодшого школяра. Найбільше таких учнів було виявлено у 1-му класі. Такі учні позначили малюнки, на яких зображено дітей, які бавляться паперовим літаком та дітей, що дивляться у вікно, де на подвір'ї грають з м'ячем. Зауважимо, що сучасні умови навчання, швидкий темп життя тощо не завжди дають можливість першокласникам швидко змінити свою звичну ігрову діяльність на навчальну. Учні 3-го та 4-го класів не позначили взагалі ігрову позицію, тобто ними прийнятий навчальний статус молодшого школяра.

Встановлено, що особливі труднощі в процесі адаптації до навчання виникають у дітей, які, внаслідок активних бойових дій, стали вимушеними переселенцями, адже, окрім стресу, спричиненого війною, вони відчують складнощі через виникнення нового соціального становища.

Завдання закладу загальної середньої освіти полягає в допомозі у забезпеченні психологічного комфорту з перших днів перебування дітей в новому освітньому закладі, сприянні вияву їх творчості та допитливості, розвитку здібностей і розширенню їх можливостей для подальшої самореалізації.

II. Вивчення рівня тривожності проводилося за методикою «Шкала оцінки рівня тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна.

Шкала реактивної і особистісної тривожності дозволила диференційовано вимірювати тривожність як властивість особистості, і як стан особистості в даний період часу.

Реактивна, або так звана ситуативна тривожність – стан дитини у теперішньому часі, який характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються дитиною.

Охарактеризуємо результати дослідження реактивної та особистісної тривожності молодших школярів. Показники дослідження ситуативної тривожності учнів розподілились таким чином: високий рівень тривожності мають 28,5 % учнів, середній – 62,3 %, низький – 9,2 %. Зокрема, низький рівень тривожності виявлено здебільшого в учнів 1-х та 2-х класів, які позначили відповідь «цілком вірно» на твердження: «я спокійний», «мені ніщо не загрожує», «я задоволений». Учні 3-х та 4-х класів із високим рівнем тривожності в основному дали відповідь «цілком вірно» на твердження: «я засмучений», «я нервуюсь», «я напружений», «я занепокоєний». У дітей реактивна тривожність проявляється напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у певній конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну, стресову, або нову ситуацію та може бути різним за інтенсивністю впливу та різним за динамікою у часі. Цей тривожний стан школярів можна зокрема пояснити тим, що напередодні тривала тривога і діти певний час перебували в укритті.

Друга шкала тесту – шкала особистої тривожності, вона оцінює відносно стабільні аспекти особистості дитини, її схильність до занепокоєння, оцінює загальне відчуття спокою, впевненості та безпеки. Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність дитини до тривоги і передбачає наявність тенденції сприймати досить широке коло ситуацій як загрозованих, відповідаючи на кожен з них певною захисною реакцією.

Так, дослідження особистісної тривожності виявилися такими: низькі показники характерні для 13% школярів, середні характеристики особистісної тривожності характерні для 24% учнів, високі показники особистісної тривожності проявляються у 63% дітей. Зазначимо, що найбільш високі показники особистісної тривожності виявлені в учнів 1-х та 4-х класів. На нашу думку, виявлені високі показники у 1-х класах пов'язані з особливостями адаптації учнів до навчання у школі, а в четвертих класах – із закінченням початкової школи. Дещо менші показники отримано у 2-му і 3-му класах. Зауважимо, що особистісна тривожність демонструє конституційну межу учня, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з життєвих ситуацій є стресом та викликає у школяра виразну тривогу. Учні з показниками високої особистісної тривожності позначили відповідь «цілком вірно» на такі твердження: «я легко можу засмутитися», «я занадто переживаю через дрібниці», «мені не вистачає впевненості у собі» та ін. Встановлено, що особи з високим рівнем тривожності більше підлягають впливу стресу, більше схильні до стану тривоги високої інтенсивності, ніж учні з низьким рівнем тривожності.

Також було виявлено, що жоден з учнів 1-4 класів на твердження «звичайно я почуваю себе у безпеці» не дав відповіді «правильно», «цілком правильно», а лише «ні, це не так», «мабуть, так».

Визначено, що учні 1-х класів на твердження «очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене», «я занадто переживаю через дрібниці», «усілякі дрібниці

бентежать і хвилюють мене» дали відповідь: «майже ніколи», а школярі 4-х класів, навпаки, зазначили відповідь: «майже завжди».

Було встановлено, що проблеми учнів із середнім і високим рівнем тривожності різнобічні: з одного боку, це неуспішність або ж невміння налагоджувати контакти зі значимими людьми, а з іншого боку – занижена самооцінка, невпевненість в собі, відчуття вини, гостре переживання кожної невдачі, «розростання» негативного емоційного досвіду, можливість невротичних реакцій тощо. Внутрішньо переміщені учні зазначили, що їх турбують такі проблеми: часте ввімкнення світла, розлука з одним із батьків, проживання в іншому місті, навчання в новій школі (інший учитель, однокласники) тощо.

Отже, однією із шкільних проблем, з якою стикається учень у початковій школі, є шкільна тривожність, яка є однією з ознак розладів адаптації, особливо гостро це стає в умовах війни. Тому визначення рівня тривожності є надзвичайно важливим, оскільки вона негативно впливає на усі сфери життя дитини: успішність в школі, здоров'я та стан психіки, спілкування з учителями і однолітками, поведінку в школі і поза нею.

III. Для визначення рівня адаптації учня до незвичних життєвих ситуацій, його здатність долати несприятливі ситуації, протистояти їм ми використали рисунковий тест «Людина під дощем». Також за його допомогою ми дізнавалися, як учень справляється із труднощами, які захисні механізми застосовує, наскільки він стійкий до стресів.

Методичні підходи, якісний аналіз та інтерпретація психомалюнків є ідентичними й описані в психодіагностичній науковій літературі [9].

Так, ми звертали увагу на розміщення малюнка на аркуші паперу, на окремі деталі малюнка, співвідношення між ними, якість ліній, на техніку виконання малюнків, що дозволило зафіксувати наявність чи відсутність переживань і тривожності і т. ін. При інтерпретації малюнків дивилися на зміну

експозиції в малюнку «Людина під дощем», порівняно із малюнком «Людина», які, як правило, виявляють істотні відмінності. Важливо було з'ясувати, як змінилася експозиція. Зіставлення двох малюнків дозволяла визначити, як людина реагує на стресові, несприятливі ситуації, що вона відчуває під час труднощів. У процесі тестування спостерігали за ходом малювання і звертали увагу на всі висловлювання обстежуваного, адже особливістю проведення рисункових тестів полягає у тому, що інтерпретування результатів тестування суттєво залежить від процедури його проведення (тобто інструкцій до тесту, матеріалів, що використовуються, умов проведення). Після завершення малюнку проводилось опитування. Воно створює сприятливі умови для того, щоб досліджуваний, описуючи і коментуючи малюнок міг розказати про свої почуття, відносини, потреби тощо, а також надає досліднику можливість прояснити будь-які незрозумілі аспекти малюнку. Тому для отримання більш достовірної інформації ми провели додаткове інтерв'ю з дитиною:

- Кого ти намалював на першому малюнку?
- Кого ти намалював на другому малюнку?
- Який загальний настрій першого малюнка?
- Який загальний настрій другого малюнка?
- Що відчуває людина на другому малюнку?
- Як людина на другому малюнку відноситься до дощу?
- Розкажи про цю людину: як вона себе відчуває?
- Який у неї настрій?
- Що їй найбільше хочеться зробити?
- Дощ пішов несподівано або за прогнозом погоди?
- Людина була готова до того, що піде дощ, чи для неї це несподіванка?
- Чи любиш ти дощ? Чому?
- Якщо людині під дощем дискомфортно (погано), то чим їй можна допомогти?

Розглянемо результати нашого дослідження.

Малюнки аналізувалися за такими критеріями: розмір і розташування малюнків, техніка виконання малюнків, сюжет і окремі деталі (дош, атрибути дощу, засоби захисту), старанність промальовування деталей малюнків тощо. Усе це враховувалося при виставлянні балів.

#### 1. Розташування малюнка.

Дитячим малюнкам властиві деякі загальні особливості, пов'язані з використанням простору. Впевнена в собі дитина використовує всю необхідну їй площу, починаючи малюнок з центру і рухаючись без коливань до краю аркуша, залишаючи то в одному, то в іншому місці невеликі поля (як правило, більше зверху, ніж знизу). В основному, діти використовують для малюнка увесь простір аркуша, в іншому випадку це є ознакою страху і невпевненості. Правильно скомпонований на аркуші паперу малюнок повинен займати приблизно його середню частину. Його також не слід зміщувати в будь-який бік.

За нашими даними 65,6% учнів 1-х класів, 72,2% другокласників і відповідно 78,8% і 82,2% учнів 3-х і 4-х класів зобразили малюнок, використовуючи увесь простір аркуша, решта школярів зобразили малюнок, який не займає усього простору, а розташований в кутку, зліва або справа. Зауважимо, що тривожні учні, учні, які відчувають незахищеність, скромно займають лише невелику область доступного простору. Як бачимо, за нашими даними, більшість учнів 1-х класів розташували малюнок, не використавши увесь простір. За дослідженням психологів ті, хто зобразив **малюнок біля самого краю аркуша, вважаються невпевненими у собі, учні, які зобразили малюнки у верхній частині аркуша схильні до оптимізму** [9].

#### 2. Розмір малюнка. Напрямок фігури людини.

Звертаємо увагу на те, що зображення малюнка щодо аркуша паперу не повинно бути занадто маленьким або занадто великим. Добре адаптовані діти з розвиненим почуттям безпеки малюють вільно, легко, створюючи малюнок, який



своїм розміром впадає в очі розміщенням на сторінці. Здебільшого учні початкових класів (75%) виконали малюнок, дотримуючись цих вимог.

Маленькі розміри фігури можуть говорити про депресію і почуття непристосованості. **Такі малюнки спостерігалися у 12% учнів 1-х класів, 18,2% 2-х класів і відповідно 22,8% і 35% в учнів 3-х і 4-х класів. Стан гострої тривоги спостерігався у 15,5% учнів 1-4 класів, у них було виявлено великі, на увесь аркуш, намальовані з розмахом фігури. Неврівноваженість і нестабільність спостерігається в учнів, у яких фігура людини нахилена вбік, таких учнів виявилось 17%. Крокуюча людина означає гарну адаптацію. Більшість таких малюнків виявилось в учнів 4-х класів (47%). Є малюнки із зображенням людини, яка стоїть нестійко, це може означати напругу, відсутність стрижня, рівноваги (21%). Найбільше таких учнів було визначено в 1-х та 2-х класах.**

### 3. Техніка виконання малюнків.

Для виявлення тривожності молодших школярів, ми звертали увагу на техніку виконання малюнків, що дозволило зафіксувати наявність чи відсутність переживань і тривожності. Свідченням тривожності виступають такі деталі на малюнку, як: численні самовиправлення, безглузді виправлення, стирання старих ліній; штрихування цілого малюнка або його частини; підкреслена лінія основи, обмеження простору; різке збільшення розмірів малюнка [9]. За малюнками, у досліджуваних учнів 1-4 класів виявлено наявність тривожності: 27,4% у першокласників, у 18,3 % учнів других класів, у 29,2 % третьокласників і у 25,1% учнів четвертих класів. Так, у тривожних учнів спостерігалися численні виправлення (стирання старих ліній, штрихування усього малюнка, штрихування із сильним натисканням, закреслення тощо). Було помічено, що в учнів при підвищеній тривожності на малюнках було зображено очі збільшеного розміру, найбільше таких малюнків визначено в учнів 1-х класів (17%). До того ж такі малюнки свідчать про наявність страхів у дітей.

#### 4. Дощ. Атрибути дощу.

Ставлення учнів до стресових ситуацій визначалось зокрема за тим, як на малюнку зображено дощ та його атрибути (хмари, калюжі). Дощ – перешкода, небажаний вплив, що спонукує людину закритися, сховатися, тому від характеру ліній, кількості крапель і його частоти залежить ставлення людини до стресових ситуацій. 30% учнів зобразили суцільну дощову масу у темних тонах, що має прямий доступ до людини, це вказує на те, що дитині важко впоратися з проблемами, труднощами, 28% намалювали дощовий масив переважно у світлій кольоровій гаммі, що означає часткову можливість впоратися з проблемами, із життєвою ситуацією, що виникла, 24% зобразили поодинокі дощові краплі (або на малюнку взагалі дощ відсутній) - 18%. Отже, легкий дощик або його відсутність говорять про оптимістичний підхід дитини до ситуації, яка склалася.

Важливо також було розглянути атрибути дощу. Так, калюжі, бруд символічно відбивають наслідки тривожної ситуації, ті переживання, що залишаються після «дощу». Таких учнів виявилось 12%. Важкі, темні хмари намалювали 17% учнів. Хмари - чекання неприємностей. Колір малюнка - темні, холодні відтінки вважаються проявом негативних емоцій, тривожності, світлі, теплі тони вважаються проявом позитивних емоцій, спокою і позитивного ставлення до оточуючих. В учнів, у яких виявлено високу тривожність, в основному малюнки темних кольорів.

#### 5. Засоби захисту.

На малюнках діти зобразили засоби захисту від дощу: парасольку (48%), плащ (32%), капелюх (20%). Ці засоби захисту безпосередньо вказують на способи подолання стресу. Наявність цих предметів говорить про рівень адаптованості і умінні справлятися з труднощами.

#### 6. Додаткові деталі.

Присутність додаткових елементів мають важливе значення для характеристики малюнка в цілому. Так, 2% учнів зобразили дерева, 8% - будинки,

є предмети, які людина тримає в руках (рюкзак, сумка, мобільний телефон, музичні інструменти, пакет з речами, їжу (пиріжок, чіпси), на деяких малюнках є підписи, наприклад: «як шарахнуло», «блискавка», «я граю на балалайці», «бах!» та ін. Коментарі учнів у вигляді підписів дозволяють уточнити сюжет малюнку та значення його деталей. Усі додаткові деталі розглядаються як відображення потреби дитини у додатковій зовнішній опорі, підтримці, прагненні «відійти» від вирішення проблем шляхом переключення уваги та заміщенням іншим видом діяльності. Такі учні потребують допомоги і захисту.

Отже, за результатами дослідження за допомогою методики «Людина під дощем» можна зробити висновок про те, що в частини учнів при низькому рівні адаптації спостерігаються високі показники тривожності, які заважають успішній соціалізації дітей, їх гармонійному розвитку, перешкоджають подальшому навчанню та загальній соціально-психологічній адаптації молодших школярів. Стикаючись із труднощами, не всі учні початкових класів через свої особисті та інтелектуальні особливості здатні їх подолати, що і призводить до адаптаційних розладів.

У розрізі нашого дослідження, ми з'ясували, які психодіагностичні методики можна використати для виявлення адаптаційних розладів у молодших школярів, а також отримати якнайбільше повної інформації стосовно зазначеної проблеми. За методикою «Мій клас» визначено учнів, яким важко адаптуватися до нових умов, нового класу, які мають труднощі у колективі, а також визначено учнів, які мають навчальний статус молодшого школяра або ігровий. За методиками «Шкала оцінки рівня тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна та рисункового тесту «Людина під дощем» визначено учнів з високою тривожністю, що є однією із ознак розладів адаптації. Встановлено, що внаслідок високих показників тривожності, в учнів виникає непристосованість до предметного боку навчальної діяльності, невміння керувати своєю поведінкою та увійти в темп шкільного життя, спостерігається шкільний невроз, вони не можуть швидко

адаптуватися до шкільного життя. Також було визначено, як учні справляються із труднощами, які захисні механізми застосовують, наскільки стійкі до стресів.

Встановлено, що 32% учнів з високим рівнем тривожності мають адаптаційні розлади, що проявляються у відставанні від навчальної програми, швидкій втомлюваності, недисциплінованості, невмінні будувати відносини з однолітками та дорослими, плаксивості, спаді працездатності наприкінці дня, неадекватній поведінці, неуспішності у навчанні.

А зараз розглянемо *прояви адаптаційних розладів* в учнів молодшого шкільного віку *в умовах освітнього середовища*.

Уведення воєнного стану в нашій державі відобразилося на сфері життєдіяльності кожної людини. Значних змін зазнала й освітня галузь, в тому числі початкова. Велика кількість закладів загальної середньої освіти деякий час не могли працювати, однак завдяки Уряду нашої країни після вимушеної перерви продовжили освітній процес (офлайн, онлайн або у змішаному режимі). Так, відповідно до Закону України «Про освіту» статті 57<sup>1</sup> щодо державних гарантій в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану, зазначено, що здобувачам освіти, які в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні чи окремих її місцевостях, оголошених у встановленому порядку (особливий період) були вимушені змінити місце проживання (перебування), залишити робоче місце, місце навчання, незалежно від місця їх проживання (перебування) на час особливого періоду гарантується організація освітнього процесу в дистанційній формі або в будь-якій іншій формі, що є найбільш безпечною для його учасників [8].

Навчальна діяльність через воєнний стан має об'єктивну складність, оскільки значна кількість школярів, перебуває в нових умовах навчання, стикаючись при цьому з багатьма труднощами: новий режим життя, незнайомі люди, обстановка, нові речі, іноді відсутність нормальних побутових умов,

стосунки з новими учителями та однолітками (можливе перебування в інших країнах, нерозуміння іноземної мови), засвоєння великої кількості нової інформації, а також для частини дітей ще й перебування під час тривоги в укриттях, бомбосховищах.

Під час будь-якого конфлікту найбільше страждає найуразливіша категорія населення – це діти, і вони зазнають значних труднощів соціального та психоемоційного характеру, пов'язаних зі зміною середовища проживання та звичного кола спілкування, особливо якщо така міграція спричинена війною. Ці складні і незвичні обставини впливають на емоційну, соціальну і особистісну сфери дитини і на кожному рівні проявляються по-різному: на емоційному рівні дитина може відчувати підвищену тривожність, занепокоєння, страх, невпевненість, напругу, гнів чи агресію; на соціальному рівні – проблеми у спілкуванні з однолітками та дорослими в школі і в сім'ї (а за кордоном – з іноземцями); на особистісному рівні можуть спостерігатися проблеми із самооцінкою, відсутність бажання вступати в контакт з оточуючими тощо.

Все це призводить до зниження навчальної діяльності здобувачів початкової освіти, порушення психічного здоров'я, деформації міжособистісних відносин, розвитку невротичних станів тощо. Необхідність швидко пристосуватися до нових вимог, виправдати очікування вчителів і батьків щодо навчальної успішності при різкій зміні умов навчання – вже є стресогенним фактором і, як наслідок, можливе виникнення розладів адаптації. Несприятливий перебіг адаптації свідчить про зниження функціональних резервів організму і перенапруження регуляторних систем, що супроводжується розвитком соматичних та інших захворювань.

Адаптація – це універсальна форма взаємодії людини з оточуючим середовищем, це складне соціально зумовлене явище, яке охоплює три рівні адаптивної поведінки людини: біологічний, психологічний і соціальний з провідною роллю останнього [2].

Процес адаптації молодших школярів до навчання протікає на всіх її рівнях: біологічному (приспособлення до нового режиму навчання й життя); психологічному (входження до нової системи вимог, пов'язаних з виконанням навчальної діяльності); соціальному (входження до учнівського колективу) [1].

Виділено 3 групи дітей, у яких легко проходить адаптація, групи дітей із адаптацією «середньої важкості», ще одну - з «важкою адаптацією».

В учнів 1-2 класів (23 %), які не можуть адаптуватися до нових умов навчання («важка адаптація»), спостерігалися ознаки адаптаційних розладів, зокрема таких: поганий сон, апетит, головні болі, запаморочення, скарги на болі в животі тощо. У цих учнів поширені проблеми з навчанням, такі як нездатність зосередитися, відмова відвідувати школу, погані стосунки з однокласниками в школі тощо.

Встановлено, що учні 3-4 класів швидше і легше адаптуються до нової школи, нових умов навчання, ніж учні 1-2 класів. Період адаптації до школи триває в кожної дитини по-різному (від 2-3 тижнів до 2-3 місяців). Тривалість адаптаційного періоду залежить від багатьох факторів: вік дитини; стан здоров'я, розумовий розвиток дитини та інші психологічні особливості дитини (поведінка значною мірою залежить від типу нервової системи); рівень тренуваності адаптаційних механізмів (різні умови життя); досвід спілкування з дорослими та однолітками (позитивне ставлення до вимог дорослих, адекватне спілкування з іншими дітьми).

Молодший шкільний вік є тим етапом онтогенезу, в якому активно і стрімко розвиваються соціальні емоції, самосвідомість, формується самооцінка, відбувається вибудовування ієрархії мотивів і їх супідрядність у генезі соціального розвитку дитини, закладається специфіка спілкування з дорослими і однолітками [16].

Проблема адаптації здобувачів початкової освіти до навчання є одним із найважливіших і складних питань, які мають розв'язати учителі. Допомогти

дитині інтегруватися в новий колектив, включити її в освітній процес, зменшити рівень стресу, не виділяти з-поміж інших учнів як «жертву», мотивувати учитися – це лише частина роботи, яку вони мають виконати.

Особлива увага педагогів має бути прикутою до учнів молодшого шкільного віку, які мають статус внутрішньо переміщених осіб [7]. Встановлено, що особливі труднощі в процесі адаптації до навчання виникають у дітей, які, внаслідок активних бойових дій, стали вимушеними переселенцями, адже, окрім стресу, спричиненого війною, вони відчують складнощі через виникнення нового соціального становища.

Діти з розладами адаптації можуть мати різні поведінкові особливості, почуття, які важливо відслідковувати та адекватно допомогти дитині пережити, проявити й пропрацювати їх. Це можуть бути почуття незахищеності, страх майбутнього, гнів, агресія, сором і відчуття провини, відчуженість та ізоляція від оточуючого середовища, сум тощо.

Учні молодшого шкільного віку з порушенням адаптації починають більше боятися, соромитися і проявляти підвищену тривожність. Може виникнути регресивна поведінка (повернення до попередніх стадій розвитку), що включає енурез, смоктання пальця, дитячий лепет, бажання тримати постійно поряд із собою іграшку. У них може розвиватися втрата апетиту, скарги на болі в животі, головні болі, запаморочення. Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози. Також поширені проблеми з навчанням, такі як нездатність зосередитися, відмова відвідувати школу, агресивна поведінка в школі тощо.

За проведеним дослідженням основні прояви адаптаційних розладів у молодших школярів в умовах воєнного стану можна представити у вигляді реакцій організму на стрес, зокрема:

- *фізичні*: головний біль, нудота, блювання, утруднене дихання, напруження в м'язах або в усьому тілі, втрата апетиту, безсоння або нічні жахи, біль у животі, втома, тремор, потіння, сухі губи, переляк (за відсутності причин), знервованість, серцебиття;
- *психологічні*: шок, заперечення, невіра, гнів, дратівливість, перепади настрою, почуття провини, сорому, самозвинувачення, сум, відчуття безнадійності, труднощі із концентрацією уваги, занепокоєння і страх, відокремлення від інших;
- *когнітивні*: сплутаність мови, байдужість до того, що відбувається навколо, труднощі у спілкуванні та розумінні, повторювані думки про події;
- *поведінкові*: завмирання («я мов у мушлі»), уникнення, чіпляння, страх звуків, особливо вибухів, феєрверків, перезбудження, підозрілість;
- *психосоматичні*: логоневроз (заїкання), енурез (нетримання сечі), бронхіальна астма, нейродерміти та ін.

Таким чином, стикаючись із труднощами, що виникають у період адаптації до навчання в умовах воєнного стану, не всі здобувачі початкової освіти через свої особисті та інтелектуальні особливості здатні їх подолати, що і призводить до адаптаційних розладів. Стрес, напруга, тривожність, розлади психічного здоров'я в учнів молодшого шкільного віку заважають успішній соціалізації дітей, їх гармонійному розвитку, перешкоджають подальшому навчанню та загальній соціально-психологічній адаптації молодших школярів. Тому адаптація молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану в школах має відбуватися з чітким дотриманням педагогічними працівниками вимог офіційних нормативних документів [13;14;19] та Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти [15]. До того ж педагоги мають надавати не лише якісні освітні послуги, але й організувати ефективну взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу, а також надавати дітям та батькам психологічну підтримку.



