

<https://doi.org/10.31470/2786-703X-2022-2-38-62>

УДК 159.98:373.2.062-021.475.4-053.4-055.52

## Issues of Adaptation and Recovery of Preschoolers and Their Parents in Unfavorable Life Circumstances

### Питання адаптації та відновлення дошкільників та їх батьків у несприятливих обставинах життя

**Valentyna Poul**

Ph.D. in Psychology,  
Associate Professor

E-mail: [poul@ippo.dn.ua](mailto:poul@ippo.dn.ua), [valenpoul@gmail.com](mailto:valenpoul@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-9010-3841>

*Donetsk Regional Institute  
for Postgraduate Pedagogical  
Education (Ukraine)*

✉ 47, V. Stusa Str., Kramatorsk,  
Donetsk region, Ukraine, 84300

**Валентина Поуль**

кандидат психологічних наук,  
доцент

*Донецький обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти*

✉ вул. В. Стуса 47,  
м. Краматорськ, Донецька область,  
Україна, 84300

*Original manuscript received August 16, 2022*

*Revised manuscript accepted November 10, 2022*

#### **ABSTRACT**

**Introduction.** *The issue of implementing a timely mobile and flexible response to the demands of children and parents. These demands affect the change in attitude and stimulate the need to define new goals and master new abilities to achieve them in unfavorable circumstances.*

**The purpose** of the study was to study the peculiarities of understanding by senior preschoolers and their parents of unfavorable circumstances of life and behavioral models of adaptation to them and the following recovery.

**The theoretical basis of the research.** *Theoretical and practical aspects of the adaptation process of preschoolers in three directions are analyzed and summarized:*

---

(1) the adaptation of the child to the modern social environment of the preschool education institution; (2) the impact of the military conflict consequences on the psychological state of children and their parents with the subsequent integration of psychological and pedagogical support of the child's personality in the context of an integral approach, which is an inextricably linked interaction of the child with parents, peers, and teachers to gain experience in successfully solving various life situations; (3) clarification of the concept of "unfavorable circumstances", which means any personal experience of adaptation in a stressful environment.

**Methods.** To solve the research problem, a set of methods was used, in particular: theoretical, empirical, psychological, and pedagogical, data processing methods, the author's online questionnaire "Realize! Choose! Act!" (<https://psr-uc.com/>), for children and parents. The survey of preschoolers was carried out on the basis of the method of serial drawings and stories in crisis psychological help by I. Nikolskaya.

**Results.** The analysis of the results of the empirical study shows significant differences in the perception of children and their parents of life circumstances as unfavorable. For preschoolers, unfavorable circumstances are situations that require help from others, are associated with difficulties in forming interactions with others, and have a strong impact on their personal state and on relationships in the family and others. Most children say that they often find themselves in unfavorable conditions, but at the same time face them positively, as parents start to pay more attention to them. For parents, unfavorable conditions are associated with health, loss and separation, and financial issues. They are less likely to find themselves in such situations and have a very negative attitude toward them. Such circumstances have a certain impact both on the personal state of parents and on relationships in the family and with other people. The most characteristic emotions for parents and children in unfavorable conditions are fear, sadness, and anger, feelings of anxiety and helplessness, which are expressed more by parents than by their children. Children feel more lonely, and parents feel the worsening of well-being and the need to choose the best solution, but have difficulties in identifying strategies. Based on the results obtained, it is important to form the integral competence of children and parents, which contributes to the adaptation of the whole family to changes in the modern environment. The condition for this is developing technologies of joint use by children and parents to themselves and to others in any life circumstances, which are accessible and easy to use, flexible, effective, require the practice of their active use, are defined in time and their training is possible at different levels of interaction and in different forms.

**Conclusions.** The important skills of adaptation and recovery of a preschool child are the skills related to interaction with adults and peers, which allows the preschooler to adapt to the EI, namely (1) the ability to restore one's condition in case of strong excitement, anxiety, feeling of fear; (2) the ability to look for different ways to solve a situation that is very disturbing; (3) the ability to restore mood and strength through favorite games, activities, and things; (4) the ability to ask for help in solving a situation; (5) the ability to involve friends in a game or business.

**Key words:** behavioral models of adaptation and recovery, unfavorable life circumstances, senior preschoolers, parents.

## **Вступ**

У “Національній стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі” (2020) наголошується на з’ясуванні “несприятливих обставин, що впливають на порушення психологічної безпеки в учасників освітнього процесу, з метою їх своєчасного вирішення для забезпечення безпечного та комфортного середовища для дітей і дорослих у закладах освіти ... >” (Про Національну стратегію..., 2020). В умовах воєнного стану постало гостре питання підтримки та відновлення психологічного стану дітей та їхніх батьків, що впливатиме на якість та ефективність освітнього процесу. В першу чергу, означене питання стосується порушення адаптації до різноманітних життєвих обставин (вимушена евакуація, переїзд до нового міста, раптова зміна закладу дошкільної освіти, втрата почуття стабільності, неможливість спілкуватися з рідними та друзями тощо) і соціалізації дітей дошкільного віку. Відповідно необхідне запровадження своєчасного мобільного та гнучкого реагування на потреби дітей та батьків, що впливають на зміну їх ставлення та стимулюють необхідність у визначенні нових цілей та опануванні нових компетентностей для їх досягнення в несприятливих обставинах життя. Для цього доцільно з’ясувати, що саме дошкільники й батьки розуміють під несприятливими обставинами, які потреби вони відчують, як намагаються діяти та якої допомоги потребують.

**Об’єкт дослідження** – процес адаптації дітей дошкільного віку та їхніх батьків до несприятливих обставин.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості усвідомлення несприятливих обставин і моделей поведінки батьків і дітей під час та після адаптації до них.

**Мета дослідження** полягає у визначенні особливостей розуміння старшими дошкільниками та їх батьками несприятливих обставин життя та складеними в життєвому досвіді поведінковими моделями адаптації до них і подальшого відновлення.

## **Теоретичні основи дослідження**

Теоретичні та практичні аспекти процесу адаптації дошкільників активно досліджуються сучасними науковцями

А. Богуш, Л. Варяницею, Н. Гавриш, О. Кононко, В. Кузьменко, Т. Науменко, Т. Піроженко, В. Поліщук та ін. По-перше, вивчалось питання адаптації дитини до сучасного соціального простору закладу дошкільної освіти, що включає взаємодію з новими дорослими (вихователями) та дітьми, тобто є процесом “активного пристосування до мінливих умов життєдіяльності за допомогою різноманітних засобів з пріоритетною позицією задоволення потреби в ігровій діяльності, як інтегральний показник здатності дитини виконувати соціальні функції та ролі у групі” (Захарова, 2010: 28) і потребує від дитини усвідомлення ситуації і необхідності певних умінь діяти у ній та комплексного психологічного супроводу як дитини, так і батьків під час цього процесу з боку педагога, психолога та іншого персоналу (Бурсова & Карапузова, 2017).

По-друге, враховуючи вплив наслідків воєнного конфлікту на психологічний стан дітей та їхніх батьків, ученими здійснена низка досліджень, серед яких вивчення: адаптації як інтегративного вияву взаємодії різних чинників, що одночасно існують у несприятливих умовах, тобто особистість перебуває в ситуації нестійкої рівноваги і потребує відновлення психологічного здоров'я (Деменко, 2018); ролі найближчого соціального оточення в розумінні, підтримці адаптивних змін у сприйнятті світу, поведінці та емоційних реакціях людей, які зазнали посттравматичного впливу складних обставин життя (Горбунова, 2016; Калмикова, 2018; Титаренко, 2011); адекватної соціальної підтримки оточення як важливої умови адаптації до соціальної системи та при її порушенні (Лифинцева, 2015) та ін. Особлива увага науковців зверталася на актуальні виклики для розвитку дітей-дошкільників, котрі пов'язані з адаптацією до нових умов, переживанням стресових ситуацій та травматичним досвідом (Калмикова, 2021a; Левченко та ін., 2016), вплив досвіду переживання воєнних дій та переміщення, що пов'язано з підвищеною стійкою увагою до загрози у дітей та впливом на їх афективний розвиток і психічне здоров'я (Michalek et al., 2022), особливості спілкування педагогів закладів дошкільної освіти з дітьми, батьки яких мають статус учасників антитерористичної операції та внутрішньо переміщених осіб, і надання їм підтримки (Калмикова, 2021b; Луценко, 2018), психологічного консультування та супроводу батьків щодо дитячо-батьківських відносин в умовах кризи або несприятливих

обставин (Петухова, 2018). Також у науковій літературі висвітлено теоретичне обґрунтування впровадження психолого-педагогічного супроводу особистості дитини в контексті інтегрального підходу, який визначається єдністю і цілісністю в рівнях взаємодії суб'єктів освітнього процесу, підходах, формах і технологіях його введення. Запровадження означеного супроводу розглядається як нерозривно зв'язана взаємодія дитини з батьками, ровесниками та педагогами, що спрямована на створення та підтримку такого середовища, у якому кожна особистість набуває здатність до свідомого життєвого вибору, отримання досвіду визначення й успішного вирішення різноманітних життєвих ситуацій (Поуль & Волженцева, 2021).

По-третє, потребує уточнення само поняття “несприятливі обставини”. На законодавчому рівні нашої країни визначено тільки поняття “складні життєві обставини”, як обставини, що “негативно впливають на життя, стан здоров'я та розвиток особи, функціонування сім'ї, які особа/сім'я не може подолати самотійно” (Закон України “Про соціальні послуги”, 2019), тобто це соціальні, економічні, звичаєві, комунікаційні, вікові, медичні, родинні та інші проблеми, що спричинюють соціальну дезадаптацію особистості, випадання зі звичних дня неї соціальних систем. Відповідно, для адаптації особистості потрібна психологічна підтримка та допомога зовні. Термін “несприятливі обставини” (далі НО) часто використовується для опису складних умов життя, пов'язаних з ними проблем. Водночас люди, які опинилися в цих умовах, здатні самотійно їх подолати, а переживаючи і вирішуючи їх, набувають нового особистісного досвіду, що в майбутньому стає ресурсом для успішної адаптації та відновлення в соціальному середовищі. Отже, під *несприятливими обставинами* маємо на увазі будь-який особистий досвід адаптації в стресовій або складній життєвій ситуації та відновлення особистістю своєї життєдіяльності в нових або змінених для неї обставинах.

Аналіз наукової психолого-педагогічної літератури дозволяє зазначити, що для ефективного застосування психолого-педагогічного супроводу успішної адаптації дитини в несприятливих умовах життя необхідне формування у неї індивідуальних характеристик поведінки та звичок, що будуть забезпечувати необхідний рівень життєдіяльності та дозволяти вирішувати завдання адаптації в постійно змінному суспільстві тощо. Ефективне вирішення

означеного завдання можливе за умови з'ясування відмінностей у розумінні дітьми та дорослими НО, емоційного реагування на них і потреб у відповідних діях щодо їх вирішення.

## **Методи та методики дослідження**

Для розв'язання поставлених у роботі завдань було застосовано комплекс методів, до якого увійшли: теоретичний аналіз наукових джерел, що дозволив виявити, узагальнити і систематизувати матеріали з проблеми дослідження; організаційний (порівняльний, комплексний) для виявлення особливостей розуміння старшими дошкільниками та їхніми батьками НО та конструювання поведінкових моделей їх вирішення; *обробка даних* (кількісний, якісний аналізи) для математичної і логічної обробки отриманих результатів, для підтвердження визначення їх вірогідності використовували t-критерій Стьюдента; систематизація, класифікація, порівняння, узагальнення, інтерпретація отриманих результатів.

Для виявлення особливостей розуміння старшими дошкільниками та їхніми батьками НО життя, адаптації до них було розроблено онлайн-опитувальник “Розумію! Обираю! Дію!” (<https://psr-uc.com/>). Запитання опитувальника були спрямовані на визначення певних критеріїв: когнітивно-особистісного (усвідомлення несприятливих обставин та їх впливу на особистісний стан та на стосунки з оточенням), емоційно-фізіологічного (визначення емоційного стану, самопочуття та працездатності під час НО) та поведінкового (пошук та вибір рішення, здійснення дій відповідно до рішення, здійснення оцінки своїх дій). Опитування здійснювалося на добровільній основі із забезпеченням конфіденційності кожного учасника. Батьки самостійно надавали відповіді на запитання за відповідним посиланням. Зі старшими дошкільниками за письмовим погодженням батьків опитування проводилося індивідуально в очному форматі психологами, дані якого заносилися до онлайн форми опитувальника. Робота з дітьми проводилася мовою, якою дитина зазвичай спілкується з батьками вдома.

*Опис особливостей проведення технології опитування старших дошкільників, яка тривала 15–30 хвилин. Технологія*



включала три етапи, дотримання послідовності яких продукувало у дитини певну динаміку емоційного стану: створення довірливих стосунків та позитивної взаємодії при обговоренні нейтральних тем; далі занурення й розповідь про ситуацію, яка є несприятливою для дитини, обговорення її емоцій та загального стану; наприкінці створення позитивного настрою та уявлення свого майбутнього життя. Організація роботи базувалася з урахуванням досвіду І. Нікольської (2016) стосовно відновлення психоемоційного стану дітей 7–13 років після переживання ситуацій, що завдають травм, на основі застосування серії малюнків для діагностики та корекції їх стану (Никольская, 2016: 310–313). Ми звертали увагу саме на діагностичний компонент виявлення несприятливих обставин, тому проводили опитування (10 запитань) із застосуванням арт-терапевтичної технології (серія малюнків), яку було адаптовано для дітей 5–7 років. Запитання щодо розуміння особливостей НО та побудови стратегії поведінки у них побудовано з урахуванням результатів дослідження, що діти віком 4–5 років вже здатні виокремлювати добрі й погані причини та здійснювати пошук підтримуючих і ресурсних причин (Schleihau et al., 2022).

На першому етапі – малюнок “Я, моя родина і мої друзі” – психолог просив дитину намалювати й розповісти про себе, свою родину / друзів у малюнку. Це дозволяло з’ясувати уявлення дитини про себе, її відчуття в колі родини та серед друзів, підготувати до наступного етапу, створюючи позитивне налаштування на взаємодію.

На другому етапі – малюнок “Я хвилююся” / “Я переживаю” – з’ясовувалися несприятливі обставини з досвіду дитини, тобто ситуації, у яких вона відчуває себе некомфортно, або які викликають у неї хвилювання, переживання, напруження та виявлення реакції на них, ступеня переживання, конфлікту. Дитині пропонували намалювати ситуацію, коли вона дуже хвилюється, переживає в садочку або вдома та розповісти, що саме намальовано. Далі просили на “лінійці смайлів” (рис. 1) показати, наскільки сильно ця ситуація (називалася ситуація, яку відобразила на малюнку дитина) не подобається – це цифра “5”, або подобається – це цифра “1” та як часто виникають такі ситуації у дитини або її друзів (цифра “5” позначає “дуже часто” і це неприємно, цифра “1” – “ніколи не виникають” і це приємно).



**Рис. 1**  
“Лінійка смайлів”

					
5	4	3	2	1	0 – Не знаю

Надалі дитину запитували, які емоції вона відчувала в цій ситуації або схожих, і фіксували її відповіді. Якщо старший дошкільник мав утруднення, то психолог продовжував бесіду, демонструючи по черзі чорно-білі малюнки базових емоцій (гнів/злість, інтерес, подив, провина, радість, смуток/сум, відраза, презирство, сором, страх) і просив обрати малюнок з емоцією, яку дитина найсильніше відчуває у цій ситуації. Також дітям демонстрували малюнки (окремо для хлопчиків і для дівчат) базових станів (агресії, безпорадності/розгубленості, порушення сну, байдужості, стомленості, головного болю, активності, самотності, спокою, тривожності) для того, щоб обрати той, що схожий на стан дитини, який вона найсильніше відчуває у такій ситуації. За допомогою “лінійки смайлів” психологом з’ясовувалося, наскільки сильно ця ситуація впливає на самопочуття дитини, її стосунки з батьками, друзями та з іншими людьми. Надалі дитину просили намалювати та/або розповісти, що вона зазвичай робить у цій ситуації, чи потрібна їй допомога та хто міг би допомогти. Продовжували бесіду про те, як розв’язалася ситуація, що дитина робила після цього, а також просили пригадати, які ситуації в садочку турбують її друзів.

На третьому етапі – малюнок на тему “Я такий щасливий” / “Я вже дорослий і я можу” – робота спрямовувалася на зняття емоційного чи фізичного напруження, що виникло під час проведення опитування, посилення почуття оптимізму та впевненості в своїх діях, відчуття здатності впоратися з несприятливими ситуаціями. Дитину просили уявити себе дорослою, намалювати себе в дорослому віці і що вона зможе зробити, коли така ситуація повториться (або намалювати, як треба вирішити ситуацію, щоб вона була щасливою, її батьки та/або друзі) та показати на “лінійці смайлів”, як добре вона буде себе почувати.



**Рис. 2**

Приклад серії малюнків та розповіді дитини 6 років за технологією опитування старших дошкільників “Розумію! Обираю! Дію!”



а) “Я, моя родина і мої друзі”

“У моїй родині красива мама і Амелія. Амелія – це моя сестра. Вона молодша, а я старший. У нас є тато Коля. Його зовуть, як мене. У нашому домі живуть собаки Жуля і Буля. Буля велика, сторожева”.



б) “Я хвилююся” / “Я переживаю”

“Наш пес вкусив мою сестру Амелію. Я турбуюсь, щоб він знов не став сердитим. Я не буду дратувати більше Булю. А Амелія зараз боїться кусючих собак. У садку в мене багато друзів, багато іграшок, тому там весело. А хвилююся, коли біля мене бігають великі собаки. Булю посадили на ланцюг. Помазали палець зеленкою і перев'язали”.



в) “Я дорослий і я зможу...”

“Коли все вирішено, всі будуть задоволені. Я також буду задоволений. У мене не буде собак. Тому такої обстановки у мене не буде”.

### Вибірка

У дослідженні прийняли участь 57 родин (один із батьків та їхні діти 5–6 років) із закладів дошкільної освіти, що були залучені до дослідно-експериментальної роботи за темою “Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості в несприятливих обставинах” (наказ департаменту освіти і науки Донецької облдержадміністрації від 22.02.2021 № 49/163-21ОД).

### Результати

Кількісний аналіз результатів проведеного опитування щодо усвідомлення несприятливих обставин та їх впливу на особистісний стан та на стосунки з оточенням (когнітивно-особистісний критерій) представлено в таблиці 1.

**Таблиця 1**

*Особливості уявлення та сприйняття несприятливих обставин дітей та їхніх батьків (у %)*

№	Вид несприятливих обставин	Батьки n=57	Діти n=59	t-критерій Стьюдента
1.	Пов'язані зі станом свого здоров'я, дітей та рідних	<b>49.1<sup>1</sup></b>	<b>22<sup>2</sup></b>	5.42**
2.	Пов'язані з втраатою, розлукою	<b>42.1<sup>2</sup></b>	8.5 <sup>6</sup>	6.77**
3.	Пов'язані з вирішенням економічних/фінансових питань	<b>36.8<sup>3</sup></b>	0	7.3**
4.	Пов'язані з різкою зміною планів	31.6 <sup>4</sup>	10.2 <sup>5</sup>	5.62**
5.	Не можливо вирішити	31.6 <sup>4</sup>	3.4 <sup>8</sup>	7.07**
6.	Можна вирішити за наявності часу і докладання зусиль	22.8 <sup>5</sup>	11.9 <sup>4</sup>	3.68*
7.	<i>Пов'язані зі зміною стосунків з рідними, друзями та іншими людьми</i>	21.1 <sup>6</sup>	<b>22<sup>2</sup></b>	<b>0.28**</b>
8.	Пов'язані зі складнощами у побудові стосунків із рідними, друзями та іншими людьми	12.3 <sup>7</sup>	<b>22<sup>2</sup></b>	3.1*
9.	Можна вирішити за допомоги з боку інших людей	7 <sup>8</sup>	<b>37.3<sup>1</sup></b>	5.0**
10.	Пов'язані з відсутністю або низьким рівнем сформованості певних навичок	7 <sup>8</sup>	<b>18,6<sup>3</sup></b>	4.49**
11.	Пов'язані з навчанням та перебуванням дітей у закладі освіти	5.3 <sup>9</sup>	6.8 <sup>7</sup>	<b>1.37**</b>
12.	Інше (не буває несприятливих обставин)	1.8 <sup>10</sup>	11.9 <sup>4</sup>	6.33**
<b>Ставлення до несприятливих обставин їх ужитті</b>				<b>7.07**</b>
13.	Дуже негативно	8,77	5.08	<b>2.88</b>
14.	Негативно	<b>63.16</b>	0	6.02**
15.	Не реагую на них	10.53	3.39	5.08**
16.	Позитивно	5.26	<b>40.68</b>	6.51**
17.	Дуже позитивно	0	<b>38.98</b>	12.48**
18.	Не можу відповісти	12.28	6.78	3.17*
<b>Частота виникнення несприятливих обставин ужитті</b>				<b>3.47**</b>
19.	Дуже часто	3.51	<b>16.95</b>	5.86**
20.	Часто	7.02	<b>27.12</b>	5.48**
21.	Здебільшого	15.79	16.95	<b>0.42</b>
22.	Зрідка	<b>64.91</b>	15.25	7.55**
23.	Ніколи	0	10.17	8.48**
24.	Не можу відповісти	8.77	8.47	<b>0.19</b>

<sup>1-10</sup> – рейтинг відповідей \* –  $t_s=2.619$  при  $p=0.01$ , \*\* –  $t_s=3.376$  при  $p=0.001$ ,  $df=114$

Аналіз отриманих даних дозволив визначити певні розбіжності в сприйнятті дітьми та їхніми батьками життєвих обставин як

несприятливих. Для старших дошкільників НО є ситуації, які вони не в змозі вирішити самостійно та потребують допомоги інших (37.3%), пов'язані зі складнощами в побудові стосунків з оточенням (зокрема з батьками, друзями та іншими людьми), їх зміною, зі станом свого здоров'я та рідних (22%) і відсутністю або несформованістю певних навичок (18.6%). У меншому відсотковому відношенні серед НО діти визначають необхідність чекати або докласти зусилля для їх вирішення (11.9%), різкі та неочікувані зміни планів (10.2%), ситуації розлуки і втрати (8.5%), перебування в закладі освіти (6.8%) та ті, які неможливо вирішити (3.4%). Для батьків НО пов'язані зі станом свого здоров'я, дітей та рідних (41.1%), із втратою та розлукою (42.1%) та з вирішенням фінансових і економічних питань (36.8%). Меншою мірою вони визначають ситуації, які неможливо вирішити, або які різко порушують плани (31.6%), потребують часу і зусиль для вирішення (22.8%), пов'язані зі зміною стосунків (21.1%) та зі складнощами в побудові стосунків із оточенням (12.3%). Цікавим виявився факт відсутності переживання НО в досвіді 11.9% дітей та 1.8% батьків.

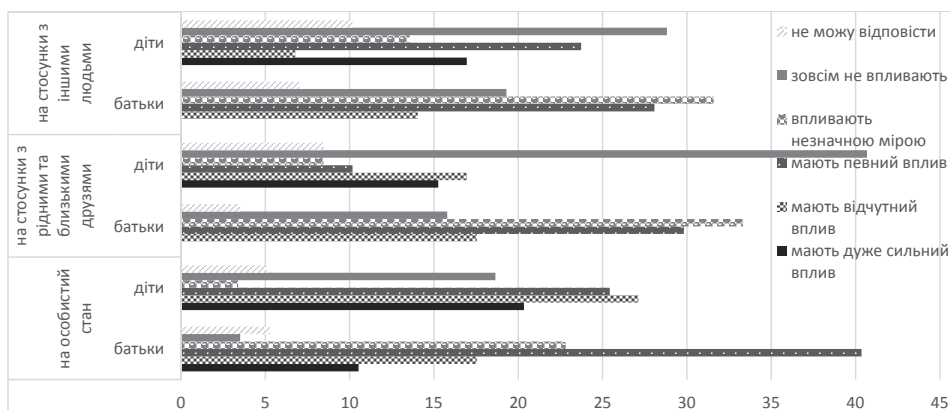
Майже за всіма ситуаціями, які учасники опитування віднесли до НО, між старшими дошкільниками й батьками встановлена значущість відмінностей за t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок (від  $t_s=4.49$  до  $t_s=7.07$ ,  $p<0.001$ ) і відсутня, коли обставини пов'язані зі зміною стосунків із рідними, друзями, з іншими людьми ( $t_s=0.28$  при  $p<0.001$ ) та перебуванням дітей у закладі освіти ( $t_s=1.37$ ,  $p<0.001$ ). Отже, старші дошкільники та їхні батьки в однаковому ступені відчують порушення стосунків у НО їхнього життя. Водночас відзначається певна тенденція ( $t_s=3.1$ ,  $p<0.01$ ): вдвічі більше дітей (22%) починають відмічати саме ускладнення в побудові стосунків з близькими та оточенням, ніж їхні батьки (12.3%), які здебільшого вже фіксують зміни.

Значущі відмінності між дітьми та їх батьками також з'ясовано у ставленні до НО їхнього життя ( $t_s=7.07$ ,  $p<0.001$ ) і в частоті виникнення НО ( $t_s=3.47$ ,  $p<0.001$ ). У батьків переважає негативне ставлення до НО (63.2%), хоча вони рідше констатують їх наявність (64.9%). Старші дошкільники, на відміну від дорослих, часто (27.1%) та дуже часто (16.95%) зазначають несприятливі для себе ситуації, водночас сприймають їх позитивно (40.7%) та дуже позитивно (38.98%).

Аналіз отриманих даних дозволяє визначити особливості усвідомлення дітьми та батьками впливу НО на особистісний стан та на стосунки з оточенням (рис. 3), а саме: значущі відмінності у власному стані ( $t_s=2.92$ ,  $p<0.05$ ), при взаємодії з іншими ( $t_s=2.17$ ,  $p<0.05$ ) та відсутні значущих відмінностей при взаємодії між собою в родині ( $t_s=0.42$ ,  $p<0.05$ ), що дає можливість стверджувати про усвідомлення в родині дітьми й батьками впливу НО на порушення стосунків, взаємодію та єдність одного з одним при їх проживанні.

**Рис. 3**

*Особливості усвідомлення впливу несприятливих обставин на особистий стан, на стосунки з рідними та близькими друзями, на стосунки з іншими людьми (у %)*



На відміну від батьків НО дуже сильно впливають на особистий стан дітей (20.3%), взаємодію з рідними (15.3%) та іншими людьми (16.95%). Отримані дані вказують на відсутність впливу даних обставин на стосунки старших дошкільників із рідними та друзями – 40.7% (батьки – 15.8%), з оточенням – 28.8% (батьки – 19.3%) та на особистий стан – 18.6% (батьки – 3.5%), що свідчить про створення комфортного і безпечного середовища в родині і закладах освіти, де вони перебувають. Більшість батьків зазначають певний (40.4%) та незначний (22.8%) ступені впливу на особистий стан, спілкування в родині (29.8% і 33.3% відповідно) та на стосунки з оточенням (28.1% і 31.6% відповідно). Також у батьків відмічено відчутний (17.5%) та сильний (10.5%) ступені впливу НО їх особистий стан, ця тенденція зберігається і в їхніх

дітей (25.4%, 27.1%, 20.3%). Водночас є незначний відсоток батьків (3.5% – 7%) та дітей (5.1% – 10.2%), які не визначилися зі ступенем впливу означених обставин на їхній стан та життя.

Аналіз результатів проведеного опитування дозволив визначити емоції та психофізіологічні стани, які найчастіше відчувають діти й батьки під час НО (емоційно-фізіологічний критерій), що представлено в таблиці 2.

**Таблиця 2**

*Особливості прояву емоцій і станів дітей та їхніх батьків у несприятливих обставинах (у %)*

№	Емоції	Батьки n=57	Діти n=59	t-критерій Стьюдента
1.	гнів, злість, роздратування	<b>36.84<sup>2</sup></b>	<b>16.95<sup>3</sup></b>	4.68***
2.	інтерес, зацікавленість	1.75 <sup>6</sup>	5.08 <sup>6</sup>	4.67***
3.	подив	8.77 <sup>4</sup>	13.56 <sup>4</sup>	<b>2.34*</b>
4.	провина	3.51 <sup>5</sup>	3.39 <sup>7</sup>	<b>0.19</b>
5.	смуток, сум	<b>49.12<sup>1</sup></b>	<b>28.81<sup>2</sup></b>	4.14***
6.	відраза	0	3.39 <sup>7</sup>	7.88***
7.	презирство	1.75 <sup>6</sup>	1.69 <sup>8</sup>	<b>0.19</b>
8.	сором	3.51 <sup>5</sup>	3.39 <sup>7</sup>	<b>0.19</b>
9.	страх	<b>35.09<sup>3</sup></b>	<b>38.98<sup>1</sup></b>	<b>0.75</b>
10.	радість	0	8.47 <sup>5</sup>	8.32***
<b>Стани</b>				
11.	агресія	15.79 <sup>5</sup>	8.47 <sup>7</sup>	3.36**
12.	безпорадність, розгубленість	<b>26.32<sup>3</sup></b>	<b>20.34<sup>3</sup></b>	<b>1.64</b>
13.	Безсоння, порушення сну	22.81 <sup>4</sup>	15.25 <sup>4</sup>	<b>2.42*</b>
14.	байдужість	3.51 <sup>9</sup>	3.39 <sup>9</sup>	<b>0.19</b>
15.	втома	26.32 <sup>3</sup>	5.08 <sup>8</sup>	6.44***
16.	головний біль	<b>31.58<sup>2</sup></b>	11.86 <sup>5</sup>	5.19***
17.	енергійність, драйв	1.75 <sup>10</sup>	11.86 <sup>5</sup>	6.33***
18.	паніка	10.53 <sup>7</sup>	0	7.51***
19.	самотність	12.28 <sup>6</sup>	<b>23.73<sup>2</sup></b>	3,42***
20.	спокій	7.02 <sup>8</sup>	10.17 <sup>6</sup>	<b>1.99*</b>
21.	тривога	<b>38.6<sup>1</sup></b>	<b>25.42<sup>1</sup></b>	<b>2.94**</b>

<sup>1-10</sup> – рейтинг відповідей

\* –  $t_s = 1.981$ ,  $p = 0.05$ ; \*\* –  $t_s = 2.619$ ,  $p = 0.01$ , \*\*\* –  $t_s = 3.376$ ,  $p = 0.001$ ,  $df = 114$

Більшість респондентів у НО серед найпоширеніших емоцій зазначають страх (старші дошкільники – 39%, батьки – 35.1%), смуток та сум (відповідно 17% і 36.8%), гнів, злість (відповідно 17%

і 36.8%), менше – подив, провину, сором та ін. Водночас значущі відмінності відзначені у прояві смутку та суму ( $t_s=4.14$ ,  $p<0.001$ ), гніву та роздратованості ( $t_s=4.68$ ,  $p<0.001$ ), які помічено вдвічі частіше у батьків, а емоції подиву ( $t_s=2.34$ ,  $p<0.05$ ), відрази ( $t_s=7.88$ ,  $p<0.001$ ) та радості ( $t_s=8.32$ ,  $p<0.001$ ) – у дітей. Особливість прояву радості у дітей пов'язана зі збільшення прояву уваги, допомоги та турботи про них з боку батьків (наприклад, догляд під час хвороби тощо). На відміну від дорослих діти вдвічі-втричі частіше відчують провину (18.2%), сором (17.9%) подив (14.8%) і зневагу (11.9%). Відсутність значущих відмінностей у відчутті страху батьками та їхніми дітьми ( $t_s=0.75$ ,  $p<0.001$ ) свідчить про сильний вплив цієї емоції на членів родини загалом.

Прояв вищезазначених емоцій у дітей та батьків супроводжується зниженням активності та працездатності, оскільки з'являється відчуття тривоги (батьки – 38.6%, діти – 25.4%), безпорадності, розгубленості (відповідно 26.3%, 20.4%), головного болю (відповідно 31.6%, 11.7%), втоми (відповідно 26.3%, 5.1%), порушення сну (відповідно 22.8%, 15.3%), почуття самотності (відповідно 12.3%, 23.7%). З'ясовано, що у дітей, порівняно з батьками, частіше проявляється почуття самотності, драйву, енергійності та спокою; значно менше НО викликають головний біль, втому, тривогу, порушення сну та агресію. Значущі відмінності виявлено у більшості станів дітей та батьків при НО життя, однак, вони в однаковому ступені проявляють безпорадність ( $t_s=1.64$ ,  $p<0.001$ ), байдужість ( $t_s=0.19$ ,  $p<0.001$ ). Отже, аналіз отриманих даних дає можливість визначити, що батьки старших дошкільників більш емоційно реагують на несприятливість умов життя, що порушує їхній психофізичний стан, а діти залишаються більш спокійними та в ресурсному стані.

Узагальнення відповідей респондентів щодо потреб, які вони найчастіше відчувають у діях під час несприятливих ситуацій, та оцінки власних дій після них (поведінковий критерій), представлено в таблиці 3.

Аналіз відповідей дає можливість визначити найпоширеніші моделі поведінки дошкільників у НО, а саме: 35.6% – звернення за допомогою до батьків та дорослих (попрошу маму побути зі мною, взяти за руку), старших братів / сестричок або своїх однолітків (разом з другом придумав план дій, завжди підтримують друзі,

допомогли Дьомі); 23.7% – діяти та вирішувати тут і зараз, серед яких, як регуляція свого стану (ввімкнув світло, взяв / пограв іграшкою, пив воду, малював), так і емоційно-негативне посилення ситуації (ображаюся, сварюся, б'ю, тікаю, заховатися); 13.6% – знайти правильне рішення (зробити щось хороше, не сваритися, пограти з сестрою, придумати план дій з другом) та 28.8% – інші (не змогли визначитися зі своїми потребами в діях, відсутність відповіді, або емоційно жадані дії – іграшки самі прийдуть, сама вирішиться, страх буде, просто зроблю (без конкретизації) та інші).

**Таблиця 3**

*Потреби у здійсненні дій, які найчастіше відчувають діти та батьки в несприятливих обставинах, та оцінка власних дій після їх вирішення (у %)*

№	Потреби в діях та поведінкових стратегіях під час несприятливих обставин	Батьки n=57	Діти n=59	t-критерій Стьюдента
1.	Діяти та вирішувати ситуацію тут і зараз.	<b>42.11<sup>3</sup></b>	<b>23.73<sup>3</sup></b>	3.99***
2.	Знайти вірне рішення ситуації.	<b>57.89<sup>1</sup></b>	13.56 <sup>4</sup>	7.2***
3.	Діяти та вирішувати ситуацію поступово.	<b>21.05<sup>6</sup></b>	10.17 <sup>5</sup>	3.95***
4.	Допомогти іншим у несприятливих обставинах.	<b>35.09<sup>4</sup></b>	5.08 <sup>8</sup>	6.92***
5.	Залишити все так, як є.	10,53 <sup>8</sup>	3.39 <sup>9</sup>	5.08***
6.	Залучити інших людей (професіоналів у певній сфері)	<b>22.8<sup>5</sup></b>	<b>35.59<sup>1</sup></b>	2.63**
7.	Зануритися в ситуацію.	17.54 <sup>7</sup>	0	7.53***
8.	Звернутися за допомогою до рідних та друзів	<b>22.81<sup>5</sup></b>	<b>35.59<sup>1</sup></b>	2.63**
9.	Переключитися на іншу справу/ситуацію.	5.26 <sup>10</sup>	8.47 <sup>6</sup>	2.48*
10.	Потреба у виборі оптимального варіанту рішення.	<b>47.37<sup>2</sup></b>	6.78 <sup>7</sup>	7.18***
11.	Щоб інші вирішили ситуацію.	1.75 <sup>11</sup>	3.39 <sup>9</sup>	3.24**
12.	Розслабитися, відпочити.	8.77 <sup>9</sup>	8.47 <sup>6</sup>	<b>0.19</b>
13.	Інше	1.75 <sup>11</sup>	<b>28.81<sup>2</sup></b>	7.02***
<b>Дії та поведінкові стратегії після вирішення несприятливих обставин</b>				
14.	Аналізую, наскільки вірно діяв(ла)	<b>75.44<sup>1</sup></b>	16.95 <sup>4</sup>	8.18***
15.	Не аналізую і не оцінюю.	5.26 <sup>5</sup>	<b>22.03<sup>2</sup></b>	5.62***
16.	Планую інші варіанти рішень, якщо несприятливі обставини можуть повторитися.	<b>47.37<sup>2</sup></b>	<b>20.34<sup>3</sup></b>	5.47***
17.	Відчуваю незадоволення своїми діями і подумки повертаюся до ситуації	7.02 <sup>4</sup>	5.08 <sup>5</sup>	<b>1.75</b>
18.	Відчуваю впевненість у виборі своїх дій, коли згадую про несприятливі обставини.	<b>33.33<sup>3</sup></b>	16.95 <sup>4</sup>	4.12***
19.	Інше	1.75 <sup>6</sup>	<b>38.98<sup>1</sup></b>	7.15***

<sup>1-10</sup> – рейтинг відповідей

\* –  $t_s=1.981$ ,  $p=0.05$ ; \*\* –  $t_s=2.619$ ,  $p=0.01$ , \*\*\* –  $t_s=3.376$ ,  $p=0.001$ ,  $df=114$



Порівняння відповідей батьків щодо потреб і намірів здійснити певні стратегії вирішення НО (надавалися 3–5 варіантів) та стратегіями поведінки, які вони безпосередньо застосовують (0–1 варіант), свідчить про значні розбіжності. Найбільш затребувані стратегії пошуку правильного (57.9%), оптимального (47.4%) рішення, діяти тут і зараз (42.1%), звернутися за допомогою до фахівців та рідних (22.81%) та інші переважно залишається тільки на рівні бажання (тобто описують як потрібно діяти, але реально не діють). Тільки 28.1% батьків здатні перейти від наміру до реального втілення після аналізу ситуації обраного оптимального варіанту рішення НО; 35.1% батьків взагалі не знають, як діяти; 20.1% – фіксують свою увагу на ситуації, на своїх емоціях, які вона викликає і на які доцільно перемикнути, а не на її вирішенні; 7% – звертаються за допомогою, 9.7% – обирають допомагати іншим, діяти зразу або вирішувати поступово тощо. Отже, батьки дошкільників знають як діяти, але мають утруднення в реалізації стратегій вирішення НО в реальному житті.

Результати опитування щодо дій після вирішення НО вказують на поширення у батьків стратегії аналізу свого вибору та дій після вирішення НО (75.4%), наявність чіткого плану та здійснення конкретних дій, якщо вони повторяться (47.4%), та відчуття впевненості у виборі своїх дій під час НО (33.3%). Майже 39% дітей перемикаються на ситуацію “тут і зараз”, 22% – не аналізують і не оцінюють, що є притаманним для дошкільників, 20.3% – намагаються створити свій план дій на випадок, якщо НО можуть повторитися; 16.95% – аналізують свої дії (ця навичка тільки починає формуватися у дітей цього віку) та відчувають впевненість, коли згадують про НО.

Значущі відмінності між батьками та дітьми виявлено майже в усіх потребах щодо стратегій дій у НО та після їх вирішення, окрім потреби відновити ресурс, відпочити та розслабитися ( $t_s=0.19$ ,  $p<0.05$ ), яку обрали близько 8.5–8.8% респондентів, та 5,1–7% (відповідно) – відчуття незадоволеності своїх дій у НО ( $t_s=1.75$ ,  $p<0.05$ ).

Отже, аналіз результатів дослідження дає можливість визначити різноспрямованість потреб у дітей дошкільного віку та їхніх батьків щодо вирішення несприятливих ситуацій життя. Старші дошкільники відчувають потребу в залученні допомоги,

що дозволяє розширити їм досвід проживання змінених умов і адаптації до них, спробувати іншу – нову саме для них модель поведінки. Батьки дітей відчують потребу взяти ситуацію під контроль шляхом пошуку правильного або оптимального рішення, але переважно не знають, що робити, і піддаються емоціям. На рівні наслідування стратегії діти обирають “діяти та вирішувати тут і зараз”, “діяти поступово” та “планувати інші варіанти, якщо означені обставини можуть повторитися”, водночас це удвічі менше від вибору їх батьків.

## **Дискусії**

У результаті проведеного емпіричного дослідження виявлено значущі відмінності в сприйнятті дітьми та їхніх батьків життєвих обставин як несприятливих. Для дошкільників НО є ситуації, які вони не можуть вирішити самостійно й потребують допомоги з боку інших, пов’язані зі складнощами в побудові взаємодії з оточенням і мають сильний вплив на їх особистий стан і на стосунки в родині та іншими людьми. Більшість дітей зазначають, що часто опиняються в несприятливих умовах, водночас сприймають їх більш позитивно, оскільки батьки починають їм більше приділяти уваги. Для батьків НО пов’язані зі станом свого здоров’я, дітей і рідних, із втратою і розлукою та з розв’язанням фінансових питань. Вони рідше опиняються в таких ситуаціях і дуже негативно до них ставляться. Такі обставини мають певний вплив як на особистий стан батьків, так на порушення стосунків у родині та з оточенням. Отримані результати співвідносяться з даними дослідження щодо стресу, ресурсів та адаптації у зв’язку з карантинном COVID-19 в іспанських прийомних та неприйомних сім’ях і свідчать про зв’язок певних соціально-демографічних чинників (дохід, робота онлайн, особливості побутових справ та догляду за дітьми тощо) зі стресовими факторами під час локдауну, сприйняттям НО локдауну та адаптацією дорослих до стресу в цей період часу (Bernedo et al., 2022).

Найхарактернішими емоціями для батьків і дітей у несприятливих умовах є страх, сум і гнів, почуття тривоги та безпорадності, які у батьків проявляються в більшому ступені, ніж

у їхніх дітей. Водночас діти почуваються більш самотніми, а батьки констатують погіршення самопочуття (головний біль, втому, порушення сну). Також з'ясовано, що батьки відчують потребу в виборі оптимального рішення, але мають утруднення з визначенням стратегій, коли їхні діти звертаються для вирішення НО. Отже, постає питання вагомості підвищення обізнаності батьків і дітей щодо навичок адаптації до НО, їх вирішення та відновлення свого стану і взаємодії з дітьми.

Враховуючи вищезазначене, можна висунути припущення, що підвищення обізнаності батьків щодо партнерської взаємодії з дітьми, котре забезпечує внутрішній комфорт та підтримку одночасно кожному, дозволить дітям опанувати досвід вирішення НО через здобуття навичок налагодження стосунків з оточенням, своєчасного звернення за допомогою, турботи про близьких тощо. Таким чином, важливим стає питання формування інтегральної компетентності дітей та батьків, що сприяє адаптації всієї родини до змін у сучасному середовищі. Умовою цього є оволодіння технологіями спільного опанування дітьми й батьками до себе та до оточуючих у будь-яких життєвих обставинах, що є доступними і зручними у використанні, гнучкими, ефективними, вимагають практики їх активного вживання, визначені в часі та їх навчанням можливе на різних рівнях взаємодії та в різних формах (Поуль & Волженцева, 2021).

## **Висновки**

Отже, проведений теоретичний аналіз наукової літератури та результатів емпіричного дослідження щодо адаптації та відновлення дошкільників та їх батьків у несприятливих обставинах життя дозволяє визначити наступне.

Переважно науковцями поняття адаптації дитини розглядається в межах її соціалізації в сучасному просторі закладу дошкільної освіти. Увага звертається на вплив наслідків воєнного конфлікту на психологічний стан дошкільників та їхніх батьків з подальшим запровадженням психолого-педагогічного супроводу особистості дитини дошкільного віку в контексті інтегрального підходу, як нерозривно зв'язаної взаємодії дитини з батьками, ровесниками

та педагогами для отримання досвіду успішного вирішення різноманітних життєвих ситуацій. У зв'язку з цим уточнено поняття “несприятливі обставини”, під яким розуміємо будь-який особистий досвід адаптації в стресовій або складній життєвій ситуації і відновлення своєї життєдіяльності в нових або змінених обставинах.

З'ясовано, що для більшості дітей несприятливими обставинами є ситуації, пов'язані з порушенням стосунків з батьками та оточенням, необхідністю звернення за допомогою при вирішенні ситуації, які дуже їх хвилюють. Найбільш поширеною реакцією на НО є страх, сум, тривога, почуття безпорадності та самотності й відчуття потреби звернутися по допомогу. Виявлено значущі відмінності в сприйнятті дітьми та їхніх батьків життєвих обставин як несприятливих. Таким чином, важливими навичками адаптації та відновлення дитини дошкільного віку, на наш погляд, є навички, пов'язані зі взаємодією з дорослими та однолітками, що дозволяє дошкільнику мобільно адаптувати до НО, а саме: (1) вміння відновлювати свій стан при сильному хвилюванні, тривозі, відчутті страху; (2) вміння шукати різні шляхи вирішення ситуації, яка сильно хвилює; (3) вміння відновлювати настрій та сили через улюблені ігри, заняття та справи; (4) вміння просити про допомогу у вирішенні ситуації; (5) вміння залучати друзів до спільної гри чи справи.

Перспективою подальшої роботи вважаємо питання розроблення універсальних технологій, які дозволяють особистості (дитині та дорослому) опанувати навичками мобільно адаптуватися до НО, стати помічником собі самому при оволодінні будь-якими новими видами діяльності та моделями поведінки, що будуть враховувати їхні конкретні потреби, запобігати перенавантаженню та стануть унікальним засобом вирішення несприятливих ситуацій життя.

---

## **ДОТРИМАННЯ ЕТИЧНИХ СТАНДАРТІВ**

---

**Етичні схвалення.** У всіх респондентів дослідження була отримана інформована згода на участь. У процесі його проведення дотримано відповідних етичних норм і правил, дослідження здійснювалося на засадах конфіденційності та добровільної участі. Всі процедури, виконані з участю респондентів, відповідали етичним стандартам інституціонального та/або національного

дослідницького комітету, а також Хельсинської декларації 1964 р. та її пізнішим поправкам або відповідним їй етичним стандартам. Експертизу дослідження було проведено та схвалено Комітетом з етики наукових досліджень Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

**Фінансування.** Для проведення дослідження не було отримано жодної фінансової допомоги ні від юридичних, ні від фізичних осіб, коштів грантів чи іншої підтримки.

**Конфлікт інтересів.** Автор не має потенційного конфлікту інтересів, які можуть вплинути на рішення про публікацію цієї статті. Автор підтверджує, що не пов'язаний із жодною організацією чи компанією, яка має будь-який фінансовий або нефінансовий інтерес до матеріалів дослідження, які обговорюються в цій статті. Програмне забезпечення онлайн опитування “Розумію! Обираю! Дію!” розроблено програмістами Едуардом Поуль та Еріком Поуль на волонтерських засадах.

**Авторський внесок.** Дослідження здійснене самостійно.

**Подяка.** Автор висловлює подяку практичним психологам залучених закладів дошкільної освіти, які, після відповідного навчання на авторському семінарі-практикумі та отримання відповідних методичних рекомендацій і протоколів для фіксації результатів, проводили опитування дітей. Хід опитування фіксувався в аудіозаписах (за письмовим погодженням батьків), малюнках дітей та протоколах. Обробка та аналіз результатів здійснювалася автором дослідження.

**Згода на публікацію.** Автор схвалює зміст статті й погоджується на її опублікування. Стаття не представлена в інші журнали для розгляду й публікації.

## Література

- Бурсова, С.С., & Карапузова, І.В. (2017). Психологічний супровід дітей у період адаптації до ДНЗ. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, 22(2), 57–62. URL: <http://dspace.pnpri.edu.ua/handle/123456789/10473>
- Горбунова, В.В. (2016). Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах. *Наука і освіта*, 5, 40–45. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-5-5>
- Деменко, О.Ф. (2018). Соціальна адаптація в сучасних умовах. У О.Г. Льовкін, & Р.А. Калениченко (Ред.), *Матеріали III-го Всеукраїнського науково-практичного круглого столу “Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства”* (м. Ірпінь, 6 березня 2018 р.), с. 17–21. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України.
- Закон України “Про соціальні послуги”. (2019). *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2019. 18, ст. 73. С. 1. п. 15. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
- Захарова, Н.М. (2010). Адаптація дітей дошкільного віку до сучасного соціального простору. (*Монографія*). Донецьк: Ноулідж. URL: Microsoft Word – Monografiya (edu.kh.ua)
- Калмикова, Л.О. (2018). І.О. Луценко (Наук. ред.), *Психолого-педагогічний супровід виховання і розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб: концепція, методика, технології*.

- (Навчально-методичний посібник) (с. 81–103). Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова.
- Калмикова, Л.О. (2021a). Життєзмінювальні й психолінгвотерапевтичні технології роботи з дітьми, які пережили психотравмівні події. У І.О. Луценко (Наук. ред.), *Теоретико-методичні засади психолого-педагогічного супроводу виховання і розвитку дошкільників із родин учасників бойових дій і внутрішньо переміщених осіб*. (Р. 4.). Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова; Переяслав: Домбровська Я.М.
- Калмикова, Л.О. (2021b). І.О. Луценко (Наук. ред.), *Теоретико-методичні засади психолого-педагогічного супроводу виховання і розвитку дошкільників із родин учасників бойових дій і внутрішньо переміщених осіб*. (Монографія). (Р. 2 у співавторстві.). Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Переяслав: Домбровська Я.М.
- Левченко, К.Б., Панок, В.Г., & Ковальчук, Л.Г. (Ред.). (2016). *Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей*. (Методичні рекомендації для педагогів дошкільних навчальних закладів). Київ: Агентство “Україна”. URL: <https://cutt.ly/yBbyFIV>
- Лифинцева, А.А. (2015). Психосоматические расстройства и соматизация стресса у детей и подростков: психосоциальные факторы риска. (Монографія). Калининград: БФУ им. И. Канта.
- Луценко, І. (2018). Психологічні особливості вербального спілкування працівників ДНЗ з дітьми із сімей учасників антитерористичної операції та внутрішньо переміщених осіб. *Психолінгвістика – Психолінгвістика – Psycholinguistics*, 24(1), 207–226. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2018-24-1-207-226>
- Никольская, И.М. (2016). Метод серийных рисунков и рассказов в кризисной психологической помощи. *Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях*. (Учебное пособие), с. 310–339. URL: <http://www.medpsy.ru/library/library174.pdf>
- Петухова, І.О. (2018). Психотерапія дитячо-батьківських відносин в умовах сучасного кризового суспільства. У О.Г. Льовкін & Р.А. Калениченко (Ред.), *Матеріали III-го Всеукраїнського науково-практичного круглого столу “Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства”* (м. Ірпінь, 6 березня 2018 р.) (с. 129–132). Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України.
- Поуль, В., & Волженцева, І. (2021). Психолого-педагогічний супровід особистості: погляд в контексті комплексного підходу. *HUMANITARIUM*, 44(1), 123–132. <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2020-44-1-123-132>
- Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі. (2020). *Указ Президента України від 25 травня 2020 р. № 195/2020*. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>
- Титаренко, М. (Ред.). (2011). *Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій*. (Навчальний посібник). Київ: Міленіум, Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології.
- Bernedo, I.M., Oliver, J., UrbanoContreras, A., & González-Pasarín, L. (2022). Perceived stress, resources and adaptation in relation to the COVID-19 lockdown in Spanish foster and non-foster families. *Child & Family Social Work*, 27(1), 55–66. <https://doi.org/10.1111/cfs.12871>



- Michalek, J., Lisi, M., Binetti, N., Ozkaya, S., Hadfield, K., Dajani, R., & Mareschal, I. (2022). War-related trauma linked to increased sustained attention to threat in children. *Child Development, 93*, 900–909. <https://doi.org/10.1111/cdev.13739>
- Schleihauf, H., Herrmann, E., Fischer, J., & Engelmann, J.M. (2022). How children revise their beliefs in light of reasons. *Child Development, 93*, 1072–1089. <https://doi.org/10.1111/cdev.13758>

## References

- Bernedo, I.M., Oliver, J., Urbano Contreras, A., & González-Pasarín, L. (2022). Perceived stress, resources and adaptation in relation to the COVID-19 lockdown in Spanish foster and non-foster families. *Child & Family Social Work, 27*(1), 55–66. <https://doi.org/10.1111/cfs.12871>
- Bursova, S.S., & Karapuzova, I.V. (2017). Psykholohichnyi suprovid ditei u period adaptatsii do DNZ [Psychological Support of Children During the Period of Adaptation to the Child Care Center]. *Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka – Pedagogical Education: Theory and Practice, 22*(2), 57–62. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/10473> [in Ukrainian].
- Demenko, O.F. (2018). Sotsialna adaptatsiia v suchasnykh umovakh [Social Adaptation in Modern Conditions]. In O.H. Lovkin, & R.A. Kalenychenko (Eds.), *Materialy III Vseukrainskoho naukovo-praktychnoho kruhloho stolu “Aktualni problemy psykholohichnoi ta sotsialnoi adaptatsii v umovakh kryzovoho suspilstva” – Materials of the 3rd All-Ukrainian Scientific and Practical Round Table “Actual Problems of Psychological and Social Adaptation in the Conditions of a Crisis Society”* (Irpin, March 6, 2018), pp. 17–21. Irpin: Universytet derzhavnoi fiskalnoi sluzhby Ukrainy [in Ukrainian].
- Horbunova, V.V. (2016). Spriannia sotsialnoho otochennia vidnovlenniu ta zrostanniu osobystosti pry posttravmatychnykh stanakh ta rozladakh [Support for Persons Exposed to Trauma: the Role of Social Environment]. *Nauka i osvita – Science and Education, 5*, 40–45. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-5-5> [in Ukrainian].
- Kalmykova, L.O. (2018). I.O. Lutsenko (Ed.), *Psykhologo-pedahohichnyi suprovid vykhovannia i rozvytku ditei doshkilnoho viku z rodyn uchasykiv ATO i vnutrishno peremishchenykh osib: kontseptsii, metodyka, tekhnolohii* [Psychological and Pedagogical Support for Education and Development of Preschool Children from Families of ATO Participants and Internally Displaced Persons: Concept, Methodology, Technologies], pp. 81–103. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova [in Ukrainian].
- Kalmykova, L.O. (2021a). Zhyttiezminiuvalni y psykholinhvoterapevtychni tekhnolohii roboty z ditmy, yaki perezhyly psykotravmivni podii [Life-Changing and Psycholinguistic Therapy Technologies for Working with Children who Have Experienced Psychotraumatic Events]. In I.O. Lutsenko (Ed.), *Teoretyko-metodychni zasady psykholoho-pedahohichnoho suprovodu vykhovannia i rozvytku doshkilnykiv iz rodyn uchasykiv boiovykh dii i vnutrishno peremishchenykh osib – Theoretical and Methodological Principles of Psychological and Pedagogical Support for Education and Development of Preschoolers from*



- Families of Combatants and Internally Displaced Persons.* (Ch. 4.). Nats. ped. un-t im. M.P. Drahomanova. Pereyaslav: Dombrovska Ya.M. [in Ukrainian].
- Kalmykova, L.O. (2021b). I.O. Lutsenko (Ed.), *Teoretyko-metodychni zasady psykholoho-pedahohichnoho suprovodu vykhovannia i rozvytku doshkilnykiv iz rodyn uchasnykiv boiovykh dii i vnutrishno peremishchenykh osib* [Theoretical and Methodological Principles of Psychological and Pedagogical Support for Education and Development of Preschoolers from Families of Combatants and Internally Displaced Persons]. (*Monograph*). (Ch. 2 in co-authorship.). Nats. ped. un-t im. M.P. Drahomanova. Pereyaslav: Dombrovska Ya.M. [in Ukrainian].
- Levchenko, K.B., Panok, V.H., & Kovalchuk, L.H. (Eds.). (2016). *Ahrestsia. Aneksiia. Konflikt. Sotsialno-pedahohichna ta psykholohichna vidpovid na vyklyky dlia ditei* [Aggression. Annexation. Conflict. Socio-pedagogical and Psychological Response to Challenges for Children]. (Metodychni rekomendatsii dlia pedahohiv doshkilnykh navchalnykh zakladiv). Kyiv: Ahentstvo "Ukraina". URL: <https://cutt.ly/yBbyFIV> [in Ukrainian].
- Lifintseva, A.A. (2015). *Psihosomaticheskie rasstroystva i somatizatsiya stressa u detey i podrostkov: psihosotsialnye faktoryi riska* [Psychosomatic disorders and Somatization of Stress in Children and Adolescents: Psychosocial Risk Factors]. (*Monograph*). Kaliningrad: BFU im. I. Kanta [in Russian].
- Lutsenko, I. (2018). *Psykholohichni osoblyvosti verbalnoho spilkuvannia pratsivnykiv DNZ z ditmy iz simei uchasnykiv antyterorystychnoi operatsii ta vnutrishno peremishchenykh osib* [Psychological Features of Verbal Communication of Employees of Preschool Education with Children from the Families of Participants of Anti-Terroristic Operations and Internally Transferred Persons]. *Psycholinguistics*, 24(1), 207–226. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2018-24-1-207-226> [in Ukrainian].
- Michalek, J., Lisi, M., Binetti, N., Ozkaya, S., Hadfield, K., Dajani, R., & Mareschal, I. (2022). War-related trauma linked to increased sustained attention to threat in children. *Child Development*, 93, 900–909. <https://doi.org/10.1111/cdev.13739>
- Nikolskaya, I.M. (2016). *Metod seriynykh risunkov i rasskazov v krizisnoy psihologicheskoy pomoschi* [The Method of Serial Drawings and Stories in Crisis Psychological Assistance]. *Okazanie psihologicheskoy i psihiatricheskoy pomoschi pri chrezvyichaynykh situatsiyah* [Providing Psychological and Psychiatric Assistance in Emergency Situations], pp. 310–339. URL: <http://www.medpsy.ru/library/library174.pdf> [in Russian].
- Pietukhova, I.O. (2018). *Psykhoterapiia dytiacho-batkovskyykh vidnosyn v umovakh suchasnoho kryzovoho suspilstva* [Psychotherapy of Child-parent Relations in the Conditions of Modern Crisis Society]. In O.H. Lovkin & R.A. Kalenychenko (Eds.), *Materialy III Vseukrainskoho naukovopraktychnoho kruhloho stolu "Aktualni problemy psykholohichnoi ta sotsialnoi adaptatsii v umovakh kryzovoho suspilstva"* – *Materials of the 3rd All-Ukrainian Scientific and Practical Round Table "Actual Problems of Psychological and Social Adaptation in the Conditions of a Crisis Society"* (Irpin, March 6, 2018), pp. 129–132. Irpin: Universytet derzhavnoi fiskalnoi sluzhby Ukrainy [in Ukrainian].
- Poul, V., & Volzhentseva, I. (2021). *Psykholoho-pedahohichniy suprovod osobystosti: pohliad v konteksti kompleksnoho pidkhodu* [Psychological and Pedagogical Support of Personality: a View in the Context of the Integrated Approach]. *HUMANITARIUM*, 44(1), 123–132. <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2020-44-1-123-132> [in Ukrainian].

- Pro Natsionalnu stratehiiu rozbudovy bezpechnoho i zdorovoho osvitnoho seredovyshcha u novii ukrainskii shkoli [About the National Strategy for Building a Safe and Healthy Educational Environment in a New Ukrainian School]. (2020). *Ukaz Prezydenta Ukrainy – Decree of the President of Ukraine* dated May 25, 2020 № 195/2020. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789> [in Ukrainian].
- Schleihauf, H., Herrmann, E., Fischer, J., & Engelmann, J.M. (2022). How children revise their beliefs in light of reasons. *Child Development*, 93, 1072–1089. <https://doi.org/10.1111/cdev.13758>
- Tytarenko, T.M. (Ed.). (2011). *Profilaktyka porushen adaptatsii molodi do povsiakdennykh stresiv i kryzovykh zhyttievyykh sytuatsii [Prevention of Adaptation Disorders of Young People to Everyday Stresses and Crisis Life Situations]*. Kyiv: Milenium, Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykhologhii [in Ukrainian].
- Zakharova, N.M. (2010). *Adaptatsiia ditei doshkilnoho viku do suchasnoho sotsialnoho prostoru [Adaptation of Preschool Children to the Modern Social Space]*. (Monograph). Donetsk: Noulidzh. URL: Microsoft Word – Monografiya (edu.kh.ua) [in Ukrainian].
- Zakon Ukrainy “Pro sotsialni posluhy” [Law of Ukraine “On Social Services”]. (2019). *Vidomosti Verkhovnoi Rady (VVR) – Information of the Verkhovna Rada (IVR)*. 2019. 18, Article 73. P. 1. Clause 15. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> [in Ukrainian].

## **АНОТАЦІЯ**

**Вступ.** Актуалізується питання запровадження своєчасного мобільного та гнучкого реагування на потреби дітей та батьків, що впливають на зміну їхнього ставлення та стимулюють необхідність у визначенні нових цілей та опануванні нових компетентностей для їх досягнення в несприятливих обставинах життя.

**Мета** дослідження полягала у вивченні особливостей розуміння старшими дошкільниками та їхніми батьками несприятливих обставин життя та складеними у життєвому досвіді поведінковими моделями адаптації до них та подальшого відновлення.

**Теоретичні основи дослідження.** Проаналізовано та узагальнено теоретичні і практичні аспекти процесу адаптації дошкільників у трьох напрямках: (1) адаптації дитини до сучасного соціального простору закладу дошкільної освіти; (2) впливу наслідків воєнного конфлікту на психологічний стан дітей та їхніх батьків з подальшим запровадженням психолого-педагогічного супроводу особистості дитини в контексті інтегрального підходу, як нерозривно зв'язаної взаємодії дитини з батьками, ровесниками та педагогами для отримання досвіду успішного вирішення різноманітних життєвих ситуацій; (3) уточнення поняття “несприятливі обставини”, під яким розуміємо будь-який особистий досвід адаптації в стресовій або складній життєвій ситуації і відновлення своєї життєдіяльності в нових або змінених обставинах.

**Методи.** Для розв'язання дослідницької проблеми було застосовано комплекс методів, зокрема: теоретичні, емпіричні, психолого-педагогічні, методи

обробки даних, авторський онлайн-опитувальник "Розумію! Обираю! Дію!" (<https://psg-uc.com/>) для дітей та батьків. Опитування дошкільників здійснювалося на основі адаптації методу серійних малюнків і розповідей у кризовій психологічній допомозі І. Нікольської.

**Результати.** Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження свідчить про значущі відмінності в сприйнятті дітей та їхніх батьків життєвих обставин як несприятливих. Для дошкільників несприятливим обставинами є ситуації, які потребують допомоги з боку інших, пов'язані зі складнощами в побудові взаємодії з оточуючими і мають сильний вплив на їх особистий стан і на стосунки в родині та з іншими. Більшість дітей зазначають, що часто опиняються в несприятливих умовах, водночас сприймають їх позитивно, оскільки батьки починають їм більше приділяти уваги. Для батьків несприятливі умови пов'язані зі станом здоров'я, із втратою і розлукою, з вирішенням фінансових питань. Вони рідше опиняються в таких ситуаціях і дуже негативно до них ставляться. Такі обставини мають певний вплив як на особистий стан батьків, так на стосунки в родині та з іншими людьми. Найхарактернішими емоціями для батьків і дітей у несприятливих умовах є страх, сум і гнів, почуття тривоги та безпорадності, які проявляються в більшому ступені у батьків, ніж у їхніх дітей. Діти почуваються більш самотніми, а дорослі відчують погіршення самопочуття та потребу у виборі оптимального рішення, але мають утруднення з визначенням стратегій. На основі отриманих результатів важливим стає питання формування інтегральної компетентності дітей та батьків, що сприяє адаптації всієї родини до змін у сучасному середовищі. Умовою цього є опанування технологіями спільного застосування дітьми й батьками до себе та до оточення у будь-яких життєвих обставинах, що є доступними і зручними у використанні, гнучкими, ефективними, вимагають практики їх активного застосування, визначені в часі та навчання їм можливе на різних рівнях взаємодії і в різних формах.

**Висновки.** Важливими навичками адаптації та відновлення дитини дошкільного віку, є навички, пов'язані зі взаємодією з дорослими та однолітками, що дозволяє дошкільнику мобільно адаптувати до НО, а саме: (1) вміння відновлювати свій стан при сильному хвилюванні, тривозі, відчутті страху; (2) вміння шукати різні шляхи вирішення ситуації, яка сильно хвилює; (3) вміння відновлювати настрій та сили через улюблені ігри, заняття та справи; (4) вміння просити про допомогу у вирішенні ситуації; (5) вміння залучати друзів до спільної гри чи справи.

**Ключові слова:** поведінкові моделі адаптації і відновлення, несприятливі обставини життя, старші дошкільники, батьки.

