

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації
Кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації

ПОЛОВІНКО КСЕНІЯ СЕРГІЇВНА

ВПЛИВ АДАПТАЦІЙНИХ ІГОР НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН
ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Кваліфікаційна робота

освітній рівень	другий (магістерський) <i>(назва освітнього рівня)</i>
галузь знань	01 Освіта / Педагогіка <i>(шифр і назва галузі знань)</i>
спеціальність	017 – Фізична культура і спорт <i>(код і назва спеціальності)</i>
освітня програма	Фітнес та рекреація <i>(назва освітньої програми)</i>

Науковий керівник: Мулик Катерина Віталіївна, доктор педагогічних наук,
професор

АНОТАЦІЯ

Половінко К.С. Вплив адаптаційних ігор на психоемоційний стан дітей та підлітків. Освітній рівень: другий (магістерський); Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка; Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт; Освітня програма: Фітнес та рекреація.

Актуальність дослідження. Сучасні соціальні умови, зокрема вплив воєнного стану, нестабільності та високого рівня стресових факторів, негативно позначаються на психоемоційному стані дітей і підлітків. Використання адаптивних ігор у процесі фізичної культури та рекреації розглядається як ефективний засіб гармонізації емоційної сфери, розвитку комунікативних навичок і підвищення соціальної адаптації дітей.

Мета роботи – визначити вплив адаптивних ігор на психоемоційний стан, соціальну адаптацію та розвиток м'яких навичок у дітей і підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми психоемоційного стану дітей та впливу рухової активності на його покращення.
2. Дослідити зміст, структуру та вправи адаптивних ігор, що використовуються у рекреаційній діяльності.
3. Визначити короткотривалий вплив адаптивних ігор на самопочуття, активність і настрій дітей.
4. Оцінити ефективність впровадження адаптивних ігор для розвитку м'яких навичок і стабілізації психоемоційного стану дітей з особливими освітніми потребами.

Матеріали та методи дослідження. У роботі застосовано теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, психодіагностичні методики (тест САН, методика Спілбергера-Ханіна, анкетування, спостереження), педагогічні методи та методи математичної статистики. Експеримент проведено на базі Польсько-українського адаптаційного центру м. Харкова за участю 63 дітей молодшого шкільного віку.

Результати. Встановлено, що після участі в адаптивних іграх спостерігається зниження рівня тривожності на 21 %, покращення показників самопочуття, активності та настрою, а також підвищення самооцінки на 9 %. Адаптивні ігри позитивно впливають на розвиток комунікабельності, емоційної стійкості, співпраці та впевненості у собі.

Висновки. Адаптивні ігри є ефективним засобом стабілізації психоемоційного стану дітей і підлітків, сприяють розвитку м'яких навичок, соціальній адаптації та підвищенню психологічного благополуччя. Отримані результати можуть бути використані у практиці педагогів, психологів і фахівців із фізичної культури та реабілітації.

Ключові слова: адаптивні ігри, психоемоційний стан, діти, підлітки, соціальна адаптація, тривожність, самооцінка, м'які навички.

ABSTRACT

Polovinko K.S. The Influence of Adaptive Games on the Psycho-Emotional State of Children and Adolescents. Educational level: second (master's); Field of knowledge: 01 Education / Pedagogy; Specialty: 017 Physical Culture and Sports; Educational program: Fitness and Recreation.

Relevance of the research. Modern social conditions, particularly the impact of martial law, instability, and increased exposure to stress factors, have a negative influence on the psycho-emotional state of children and adolescents. The use of adaptive games in physical culture and recreational activities is considered an effective means of harmonizing the emotional sphere, developing communication skills, and enhancing children's social adaptation.

Purpose of the study – to determine the influence of adaptive games on the psycho-emotional state, social adaptation, and development of soft skills in children and adolescents.

Research objectives:

1. To analyze scientific and methodological literature on the psycho-emotional state of children and the impact of physical activity on its improvement.
2. To examine the content, structure, and exercises of adaptive games used in recreational activities.
3. To determine the short-term influence of adaptive games on children's well-being, activity, and mood.
4. To assess the effectiveness of implementing adaptive games for the development of soft skills and the stabilization of the psycho-emotional state of children with special educational needs.

Materials and methods. The study employed theoretical analysis and synthesis of scientific sources, psychodiagnostic methods (SAN test, Spielberger–Khanin anxiety inventory, questionnaires, observation), pedagogical methods, and methods of mathematical statistics. The experimental research was conducted at the Polish-

Ukrainian Adaptation Center in Kharkiv and involved 63 primary school-aged children.

Results. It was found that participation in adaptive games led to a 21% decrease in anxiety levels, improvements in indicators of well-being, activity, and mood, as well as a 9% increase in self-esteem. Adaptive games positively influenced the development of communication skills, emotional stability, cooperation, and self-confidence.

Conclusions. Adaptive games are an effective tool for stabilizing the psycho-emotional state of children and adolescents, fostering the development of soft skills, enhancing social adaptation, and improving psychological well-being. The obtained results can be applied in the practice of teachers, psychologists, physical education specialists, and rehabilitation professionals.

Key words: adaptive games, psycho-emotional state, children, adolescents, social adaptation, anxiety, self-esteem, soft skills.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ АДАПТИВНИХ ІГОР У РОБОТІ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ	11
1.1. Вікові особливості розвитку дітей та підлітків	11
1.1.1. Вікові особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та підлітків.....	13
1.1.2. Особливості психологічного розвитку дітей та підлітків.....	15
1.2. Психоемоційний стан як показник соціальної адаптації дітей та підлітків ..	18
1.2.1. Структурні компоненти психоемоційного стану.....	21
1.2.2. Взаємозв'язок психоемоційного стану та соціальної адаптації.....	24
1.2.3. Психоемоційний стан дітей та підлітків у стресових і кризових ситуаціях.....	27
1.2.4. Роль дорослого в стабілізації психоемоційного стану	31
1.2.5. Засоби покращення психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку та підлітків.....	33
1.3. Значення рухової активності та ігрового методу в рекреаційній діяльності людини.....	34
1.3.1 Психолого-педагогічна сутність ігрового методу.....	38
1.3.2. Переваги використання ігрового методу у фізкультурно-оздоровчій діяльності.....	40
1.3.3. Адаптивні ігри, як засіб рекреації.....	42
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1.....	45
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	48
2.1. Загальна характеристика методів дослідження	48
2.1.1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури.....	48
2.1.2. Психодіагностичні методи дослідження.....	49
2.1.3. Методи математичної статистики.....	52

2.2. Організація дослідження	53
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ АДАПТАЦІЙНИХ ІГОР	55
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	64
РОЗДІЛ 4. ВПЛИВ АДАПТИВНИХ ІГОР НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ТА РОЗВИТОК М'ЯКИХ НАВИЧОК ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ.....	66
4.1. Зміни самопочуття, активності та настрою у дітей та підлітків під час заняття адаптивними іграми.....	66
4.2. Вплив адаптивних ігор на формування м'яких навичок та психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами.....	68
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 4.....	76
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	80
ДОДАТОК А	90

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна соціальна ситуація в Україні, зумовлена воєнним станом, нестабільністю та високим рівнем стресових навантажень, істотно впливає на психоемоційний стан дітей і підлітків. Тривала напруженість, переживання, порушення звичного способу життя призводять до підвищеної тривожності, емоційної нестійкості, труднощів у спілкуванні та соціальній адаптації. Збереження психічного здоров'я дітей та створення умов для формування їхньої емоційної стійкості є одним із пріоритетних завдань сучасної системи освіти та фізичного виховання, що узгоджується із Законом України «Про освіту» (2017), «Про фізичну культуру і спорт» (2021), Концепцією розвитку інклюзивної освіти (2020).

Особливого значення набувають інноваційні засоби, які поєднують фізичну активність, емоційне розвантаження та соціальну взаємодію. Одним із таких засобів є адаптивні ігри, що забезпечують не лише фізичний розвиток, а й створюють умови для формування позитивного емоційного фону, розвитку співпраці, емпатії, саморегуляції та інших м'яких навичок (soft skills). Вони сприяють зниженню рівня емоційного напруження, розвитку комунікативної культури та підвищенню впевненості у власних силах.

Дослідження останніх років (О. Басенко, 2022; О. Сашуріна, 2023; L. Dunn, 2019; J. Goodwin, 2020) підтверджують, що участь дітей у адаптивних іграх сприяє гармонізації психоемоційного стану, покращенню соціальної адаптації та розвитку особистісних якостей. Проте вітчизняна науково-методична база ще не містить достатньо емпіричних даних, які б комплексно описували коротко- та довготривалий вплив адаптивних ігор на психоемоційний розвиток дітей різних вікових груп, зокрема з особливими освітніми потребами.

Отже, дослідження впливу адаптивних ігор на психоемоційний стан, соціальну адаптацію та розвиток м'яких навичок у дітей і підлітків є своєчасним, соціально значущим і має важливе практичне значення для системи адаптивної фізичної культури та освіти в цілому.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження виконувалося відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Харківської державної академії фізичної культури за темою «Теоретичні та методичні основи фітнесу та рекреації різних груп населення» (номер державної реєстрації № 0124U005085).

Мета роботи – визначити особливості впливу адаптивних ігор на психоемоційний стан, соціальну адаптацію та розвиток м'яких навичок у дітей і підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми психоемоційного стану дітей і підлітків та впливу рухової активності на його покращення.

2. Провести аналіз змісту, структури та прави адаптивних ігор, що використовуються у Польсько-українському адаптаційному центрі м. Харкова.

3. Дослідити короткотривалий вплив адаптивних ігор на емоційний стан дітей та підлітків.

4. Визначити ефективність впровадження адаптивних ігор для розвитку м'яких навичок і стабілізації психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан дітей і підлітків у процесі використання адаптивних ігор.

Предмет дослідження: вплив адаптивних ігор на психоемоційний стан, соціальну адаптацію та розвиток м'яких навичок у дітей і підлітків.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Психодіагностичні методики оцінювання психоемоційного стану (тест САН, методика визначення рівня тривожності Спілбергера–Ханіна, спостереження, анкетування).

3. Педагогічні методи дослідження (спостереження за поведінкою, аналіз участі в ігровій діяльності).

4. Методи математичної статистики для обробки результатів експерименту.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці й апробації комплексу адаптивних ігор, спрямованих на зниження рівня тривожності, покращення емоційного стану та розвиток м'яких навичок у дітей різного віку, зокрема з особливими освітніми потребами. Матеріали дослідження можуть бути використані у практиці педагогів, психологів, фахівців із фізичної культури та реабілітологів.

Особистий внесок здобувача полягає у самостійному формуванні мети та завдань дослідження, доборі методик, організації та проведенні експерименту, аналізі отриманих результатів і формулюванні висновків.

Апробація результатів дослідження. Основні положення роботи були представлені на науково-практичних конференціях Харківської державної академії фізичної культури (2024–2025 рр.), а також на семінарах із питань інклюзивного та адаптивного фізичного виховання.

Публікації. За матеріалами дослідження підготовлено дві наукові публікації: 1 – в електронному фаховому виданні України та 1 – у періодичному виданні, внесеному до наукометричної бази Scopus.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Робота викладена на 91 сторінках друкованого тексту, містить 2 таблиць, 10 рисунки і 1 додаток. Список літератури охоплює 88 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ АДАПТИВНИХ ІГОР У РОБОТІ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ

1.1. Вікові особливості розвитку дітей та підлітків

Дитинство та підлітковий вік – це ключові етапи становлення особистості, під час яких відбуваються інтенсивні зміни у когнітивній, емоційній і соціальній сферах.

Для молодших школярів (6-10 років) характерні висока емоційна чутливість, потреба у схваленні, прагнення до ігрової діяльності, а також недостатня сформованість навичок саморегуляції. Емоції часто переважають над раціональними мотивами, тому важливо створювати середовище, у якому дитина відчуває безпеку, прийняття та підтримку [14].

У підлітковому віці (11-15 років) посилюється роль самосвідомості, зростає потреба у визнанні, спілкуванні та самоствердженні. Водночас з'являються суперечності між прагненням до самостійності та потребою у підтримці, між емоційною нестабільністю та зростаючим рівнем критичного мислення. Саме тому підлітки є особливо чутливими до стресових подій, змін середовища, соціальної ізоляції [38, 43].

У період воєнного стану та соціальної нестабільності спостерігається зростання рівня тривожності, емоційного виснаження та невпевненості серед дітей і підлітків. Ці чинники негативно впливають на навчальну мотивацію, самооцінку, соціальну поведінку та можуть призводити до психоемоційних порушень [3].

Вікові особливості дітей відіграють ключову роль у формуванні їхньої особистості, емоційного благополуччя та соціальних навичок. На кожному етапі розвитку дитина проходить важливі фізичні, когнітивні та психоемоційні зміни, які впливають на їхню поведінку, адаптацію та взаємодію з навколишнім середовищем. Дослідження цих особливостей допомагає краще розуміти потреби молодого покоління та підтримувати їх у процесі становлення. [15]

Розвиток особистості являє собою складний, багаторівневий і динамічний процес, що охоплює зміни у біологічній, психічній, соціальній та духовній сферах життя людини. У біологічному аспекті розвиток відображає дозрівання організму, функціональні перетворення органів і систем, які забезпечують життєдіяльність і адаптацію до зовнішнього середовища. Психічний аспект розвитку пов'язаний з ускладненням когнітивних процесів, зокрема мислення, пам'яті, уваги, а також формуванням емоційно-вольової сфери, що визначає індивідуальні особливості психіки. Соціальний розвиток розглядається як процес поступового включення індивіда в систему суспільних відносин, засвоєння соціальних норм і ролей, формування здатності до взаємодії та співпраці. Духовний вимір розвитку охоплює усвідомлення моральних принципів, формування ціннісних орієнтацій, здатність до критичного осмислення життєвих ситуацій і пошуку сенсу власного існування. Сукупність цих складових дозволяє розглядати розвиток як цілісний феномен, у якому поєднуються природні, психологічні, соціальні та культурно-духовні чинники, що взаємодіють між собою та зумовлюють індивідуальну траєкторію становлення особистості.

Вік визначається як категорія, що відображає характеристики індивідуального розвитку людини та може розглядатися з різних аспектів. Хронологічний вік відображає тривалість існування індивіда, обчислену в роках, місяцях і днях від моменту народження. Біологічний вік характеризує стан організму відносно середньостатистичних показників і свідчить про темпи фізичного дозрівання та функціональні можливості основних систем. Психологічний вік відображає рівень розвитку когнітивних, емоційних і вольових процесів порівняно з нормативними показниками, властивими певному етапу онтогенезу. Соціальний вік визначається відповідністю соціальної активності, виконанням суспільних ролей та засвоєнням норм поведінки середнім орієнтирам, притаманним певній віковій групі. Таким чином, поняття віку є багатовимірним і включає хронологічний, біологічний, психологічний та

соціальний виміри, які в сукупності відображають цілісну картину індивідуального розвитку.

1.1.1. Вікові особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та підлітків. В молодшому шкільному віці відбувається завершення анатомо-фізіологічного дозрівання систем, що забезпечують рухову активність дитини. Однак на початку періоду ці системи ще далекі від дозрівання, сам процес розвитку моторики ще далекий від завершення, хоч і протікає в цьому віці з високим ступенем інтенсивності.

Молодший шкільний вік характеризується рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, але інтенсивність зростання окремих розмірних ознак його різна. Так, довжина тіла збільшується в цей період більшою мірою, ніж його маса.

Суглоби дітей цього віку дуже рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість хрящової тканини. Хребетний стовп зберігає більшу рухливість до 8-9 років. Дослідження показують, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для спрямованого зростання рухливості у всіх основних суглобах.

М'язи дітей молодшого шкільного віку мають тонкі волокна, містять у своєму складі лише невелику кількість білка та жиру. У цьому великі м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні.

У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується зростання та структурна диференціація нервових клітин. Однак функціонування нервової системи характеризується переважанням процесів збудження. [15]

У молодшому шкільному віці багато показників фізичних якостей демонструють дуже високі темпи приросту. Виняток становить лише показник гнучкості, темпи приросту якого у період починають знижуватися.

У віці 7-10 років відбувається також бурхливий розвиток біодинаміки рухів дитини, і насамперед їхнього координаційного компонента.

Таким чином, віковий інтервал 7-10 років найбільш сприятливий для розвитку практично всіх рухових та координаційних здібностей, що реалізуються у руховій активності людини.

Підлітковий вік (11-18 років) – це період значних фізичних змін, пов'язаних із активним ростом, статевим дозріванням та формуванням м'язової і нервової системи.

На початку підліткового періоду тіло починає швидко змінюватися: ріст стає нерівномірним, кінцівки подовжуються швидше, ніж тулуб, що може призводити до тимчасової незграбності рухів. Скелет активно закріплюється, але містить ще значну кількість хрящової тканини, що робить його гнучким, хоча й схильним до деформацій при неправильному навантаженні.

М'язова система також проходить важливі етапи розвитку. Спочатку м'язи залишаються слабкими, але поступово їхня маса збільшується, особливо у великих групах м'язів кінцівок. Водночас дрібна моторика ще не досягає повної зрілості, що може впливати на точність рухів.

Нервова система підлітків характеризується завершенням структурної диференціації нервових клітин, але функціонально вона ще нестабільна. Процеси збудження переважають над гальмуванням, що пояснює імпульсивність поведінки та емоційну нестабільність.

Статеве дозрівання – один із ключових аспектів фізичного розвитку підлітків. Воно супроводжується гормональними змінами, які впливають не лише на фізичні показники, а й на психоемоційний стан. У цей період формується вторинна статевознака, змінюється структура тіла, зростає м'язова маса у хлопців, а у дівчат – розвиваються жіночі пропорції.

Координація рухів у підлітковому віці проходить через фазу перебудови. Спочатку вона може погіршуватися через швидке зростання тіла, але з часом стабілізується, особливо при активній фізичній діяльності.

Таким чином, підлітковий період є критичним для фізичного розвитку, оскільки саме в цей час закладаються основи майбутньої фізичної витривалості, сили та координації рухів. Важливо забезпечити правильне фізичне

навантаження, щоб уникнути проблем із поставою та м'язовим тонусом [42, 43,53].

1.1.2. Особливості психологічного розвитку дітей та підлітків.

Психологічний розвиток розглядається як складний і багатогранний процес, що охоплює формування когнітивної сфери, емоційно-вольових якостей, соціальних навичок та становлення самосвідомості. Він відбувається поетапно, причому кожний віковий етап характеризується специфічними завданнями розвитку та певними труднощами, зумовленими біологічними, соціальними й індивідуально-психологічними факторами.

У молодшому шкільному віці відбуваються суттєві трансформації в когнітивній та емоційній сферах, які визначають подальший розвиток особистості. Діти цього віку оволодівають елементарними навчальними навичками – читанням, письмом, лічбою, що потребує активного розвитку довільної уваги, пам'яті та мислення. Саме в цей період формується здатність до тривалішої концентрації на навчальній діяльності, а також розширюється обсяг і якість пам'яті, з'являються перші елементи логічного запам'ятовування. Мислення поступово переходить від наочно-образного до конкретно-операційного, що дає змогу дітям виконувати прості логічні операції, узагальнювати інформацію та встановлювати причинно-наслідкові зв'язки.

Паралельно із когнітивним розвитком спостерігаються зміни у сфері емоційних переживань. Діти починають активно порівнювати себе з однолітками, орієнтуватися на їхні досягнення, що істотно впливає на формування самооцінки. Вона стає менш залежною від безпосереднього емоційного схвалення дорослих і більше пов'язується з результатами діяльності та соціальним визнанням у колективі. У цей період зростає чутливість до критики: діти болісно реагують на зауваження, що може провокувати нестабільність емоційних станів, підвищену тривожність або навпаки – захисні реакції у вигляді заперечення чи агресивності.

Важливим досягненням цього віку є розвиток емпатії, яка поступово набуває більш усвідомленого характеру. Діти починають краще розуміти почуття й переживання інших людей, виявляти співчуття та готовність до допомоги. Це сприяє формуванню навичок ефективної міжособистісної взаємодії, розвитку комунікативних умінь та здатності до роботи в групі. У результаті молодший школяр поступово усвідомлює своє місце в колективі, засвоює правила спільної діяльності та починає орієнтуватися на соціально значущі норми поведінки.

Таким чином, молодший шкільний вік є критичним етапом у розвитку когнітивної та емоційної сфер: він закладає основи інтелектуальної діяльності, формує механізми саморегуляції та створює умови для становлення позитивної самооцінки й соціальної компетентності.

Підлітковий вік вирізняється особливою складністю та багатогранністю, оскільки цей період поєднує фізіологічне, психічне та соціальне становлення особистості. Біологічне дозрівання супроводжується активними гормональними змінами, що безпосередньо впливають на психоемоційний стан підлітка. Ці трансформації часто проявляються емоційною нестабільністю, різкими перепадами настрою, підвищеною чутливістю та схильністю до імпульсивної поведінки. Підліток може одночасно відчувати емоції, що суперечать одна одній, наприклад, радість і роздратування, страх і прагнення до ризику, що створює внутрішню напруженість.

Соціальний контекст цього віку також має визначальний вплив на розвиток особистості. Підлітки піддаються значному тиску з боку однолітків, шкільного середовища та сім'ї, що формує складні ситуації для прийняття рішень і побудови взаємин. Прагнення бути схожим на інших, одночасно з потребою відрізнятись та заявити про власну унікальність, призводить до численних внутрішніх конфліктів та активного пошуку власної ідентичності. У цей період формується здатність до критичного осмислення власних емоцій, переживань та мотивів поведінки, а також до оцінки впливу зовнішніх факторів на власне життя.

Важливим завданням підліткового віку є встановлення оптимального балансу між прагненням до автономії та необхідністю отримання підтримки від дорослих. Підлітки прагнуть самостійності у виборі друзів, способу проведення часу, навчальних чи творчих інтересів, проте все ще потребують емоційного тепла, розуміння та наставництва з боку батьків, педагогів і близького оточення. Цей період характеризується формуванням особистісних орієнтирів, системи цінностей, а також розвитку моральних і етичних уявлень. Підліток починає усвідомлювати власну відповідальність за вчинки, оцінювати їх наслідки та будувати плани на майбутнє, що є важливою основою для дорослого життя [26, 56].

Таким чином, підлітковий вік є критично важливим етапом становлення особистості, коли одночасно формуються фізичні, психоемоційні та соціальні компетенції, закладаються основи самосвідомості та життєвих стратегій.

Сучасні соціокультурні умови накладають додаткові особливості на психоемоційний розвиток дітей та підлітків. Діджиталізація, постійний потік інформації та активне використання цифрових технологій відкривають нові можливості для навчання й саморозвитку, але водночас підвищують ризики інформаційного перевантаження, цифрової залежності та емоційного виснаження. Соціальні мережі відіграють особливу роль у формуванні самооцінки та соціальної ідентичності підлітків: вони задають стандарти зовнішності, стилю життя й поведінки, що може як сприяти самовираженню, так і створювати підґрунтя для внутрішніх конфліктів та почуття невідповідності.

Таким чином, психоемоційний розвиток дітей і підлітків доцільно розглядати як результат взаємодії природних (біологічних), індивідуально-психологічних та соціокультурних чинників. Гармонійний розвиток можливий за умови наявності сприятливого мікросоціального середовища, підтримки з боку батьків і педагогів, а також створення умов для вільного самовираження, критичного мислення й емоційної стабільності. Своєчасне врахування вікових особливостей дозволяє забезпечити ефективну адаптацію дітей та підлітків до

вимог сучасного суспільства, сприяє формуванню адекватної самооцінки, позитивної ідентичності та здатності до конструктивної соціальної взаємодії.

1.2. Психоемоційний стан як показник соціальної адаптації дітей та підлітків

Психоемоційний стан дитини та підлітка є складним багатовимірним феноменом, який поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти й безпосередньо впливає на процеси соціальної адаптації. У психології під психоемоційним станом розуміють інтегральну характеристику внутрішнього світу людини, що відображає динаміку її емоційних реакцій, настроїв, рівень тривожності, активності, самопочуття та ставлення до оточення. Саме через емоційні переживання індивід усвідомлює власне місце у соціумі, реагує на події, формує міжособистісні зв'язки та будує систему цінностей.

У дитячому та підлітковому віці психоемоційна сфера є особливо чутливою, оскільки перебуває у стадії формування. Вона визначає здатність дитини адекватно сприймати соціальні впливи, пристосовуватися до нових умов життя, справлятися зі стресом та зберігати внутрішню рівновагу. Таким чином, психоемоційний стан можна розглядати як своєрідний індикатор рівня соціальної зрілості та адаптаційної готовності особистості.

Психоемоційний стан є складним інтегративним утворенням, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні аспекти функціонування особистості. Він відображає не лише миттєві реакції на зовнішні події, а й глибинні внутрішні процеси, пов'язані зі сприйняттям, мисленням, мотивацією та самосвідомістю. З огляду на це, вивчення психоемоційного стану в дітей і підлітків потребує міждисциплінарного підходу, що охоплює психологічні, педагогічні, соціальні та нейрофізіологічні аспекти.

У науковій літературі [3, 4, 8, 45, 52, 75] психоемоційний стан визначається як динамічна система взаємопов'язаних емоційних реакцій, яка забезпечує зв'язок між внутрішнім психічним життям індивіда та його зовнішньою поведінкою. Іншими словами, емоції виконують функцію посередника між

внутрішніми потребами людини та соціальним світом, сприяючи формуванню адаптивних форм поведінки.

Л. С. Виготський одним із перших розглядав емоції як структурний компонент свідомості, що має провідну роль у розвитку особистості. У своїх працях він підкреслював, що емоції виступають «енергетичним центром» психічної діяльності, оскільки саме вони визначають силу, напрям і тривалість будь-якої дії. На думку вченого, емоційна сфера не лише відображає зовнішню реальність, а й активно впливає на пізнавальні процеси – мислення, мовлення, уяву.

Виготський також наголошував, що емоції мають соціально опосередкований характер. Дитина вчиться розуміти та регулювати свої почуття через спілкування з дорослими, наслідуючи їхні реакції, оцінки та способи самоконтролю. Таким чином, емоційний розвиток є не лише природним, а й соціально детермінованим процесом, який відбувається у взаємодії з культурним середовищем.

У контексті сучасної психології психоемоційний стан розглядається через призму емоційного інтелекту – концепції, розробленої J. D. Mayer [75] та популяризованої D. Goleman (1998). Відповідно до цієї теорії, емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти почуття інших, керувати емоційними реакціями та використовувати емоційні знання для вирішення життєвих завдань.

З позицій цієї концепції, психоемоційний стан є не лише реакцією на зовнішні обставини, а й результатом здатності до емоційної саморегуляції. У дітей і підлітків формування таких навичок відбувається поступово: від емоційної імпульсивності раннього дитинства до свідомого контролю поведінки в підлітковому віці. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню стабільного психоемоційного фону, що проявляється у впевненості, оптимізмі, соціальній гнучкості й зниженні рівня конфліктності.

Сучасні дослідження доводять, що емоційна компетентність є одним із провідних чинників успішної соціальної адаптації дитини. Вона безпосередньо

пов'язана з рівнем самооцінки, емпатійністю, комунікативною культурою, толерантністю та відповідальністю у взаємодії з оточенням.

О. О. Щербакова [54] у своїх працях підкреслює, що психоемоційний стан має подвійну природу – внутрішньо-психологічну та соціальну. З одного боку, він є результатом індивідуальних особливостей нервової системи, темпераменту, досвіду емоційного реагування. З іншого – формується під впливом соціального контексту: умов виховання, мікроклімату в сім'ї, характеру міжособистісних стосунків, культурних норм.

Саме тому оцінка психоемоційного стану дитини повинна враховувати не лише її індивідуальні особливості, а й соціальне середовище, у якому вона зростає. Наприклад, у стабільній, підтримувальній сімейній атмосфері діти демонструють більшу емоційну врівноваженість, тоді як у ситуаціях конфлікту або гіперопіки можливі прояви тривожності, агресії чи замкненості.

Щербакова [54] наголошував також на значенні соціокультурних факторів – моральних норм, культурних традицій, соціальних очікувань, що формують способи емоційного вираження. У різних культурах емоції можуть мати різну цінність і ступінь допустимості прояву. Таким чином, психоемоційний стан не є універсальним, а має соціокультурну зумовленість, яка визначає, як саме дитина навчається «читати» й виражати емоції.

Українські вчені, зокрема Н. Басюк, О. Запорожець, Л. Божович, Г. Костюк, також підкреслюють, що емоційний розвиток – це процес формування здатності до емоційної саморегуляції, який відбувається через інтеграцію пізнавальних і соціальних процесів. Н. Басюк [4] у своїх дослідженнях зазначає, що емоційна стабільність дітей безпосередньо залежить від рівня задоволення їхніх базових потреб – у безпеці, прийнятті, довірі, самоствердженні. У разі порушення цих потреб виникає емоційна напруга, що може призвести до тривожності, апатії або девіантних форм поведінки.

Крім того, українська психологічна школа звертає увагу на взаємозв'язок між емоційним розвитком і навчальною діяльністю. Емоційно благополучна дитина проявляє більшу пізнавальну активність, стійкість до невдач, готовність

до саморозвитку. Навпаки, негативний емоційний фон (стрес, невпевненість, страх покарання) пригнічує інтелектуальні функції, знижує мотивацію до навчання та соціальної взаємодії.

Підсумовуючи різні наукові позиції, можна стверджувати, що психоемоційний стан – це багатокomпонентна система, яка об'єднує:

- біологічний рівень (емоційно-фізіологічні реакції організму);
- психологічний рівень (переживання, почуття, емоційна оцінка подій);
- соціальний рівень (взаємодія з іншими людьми, соціальні ролі, культурні норми).

Завдяки взаємодії цих рівнів психоемоційний стан виконує адаптаційну функцію – допомагає дитині орієнтуватися у складному соціальному світі, розуміти себе та інших, приймати зважені рішення.

Таким чином, у контексті розвитку дитини психоемоційний стан виступає центральним механізмом соціалізації, який визначає не лише емоційне благополуччя, а й успішність навчання, міжособистісних стосунків і формування особистісної ідентичності.

1.2.1. Структурні компоненти психоемоційного стану. Психоемоційний стан є багатовимірним феноменом, який інтегрує у собі емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові процеси, що забезпечують цілісність психічного функціонування особистості. Його структура відображає системну організацію емоційної діяльності, у межах якої кожен компонент виконує специфічну функцію, а їх взаємодія визначає характер емоційного реагування індивіда на навколишній світ.

Вивчення структурних компонентів психоемоційного стану ґрунтується на працях провідних психологів - Л. С. Виготського, П. Я. Гальперіна, К. Ізарада, Р. Лазаруса, П. Екмана, О. І. Копитіна, Дж. Гросса, які підкреслювали, що емоційна сфера не є однорідною, а має складну внутрішню будову. Кожен із її рівнів виконує окрему функцію – від первинних емоційних реакцій до

усвідомлених форм емоційної регуляції, що забезпечують соціальну адаптацію особистості [54].

Емоційна компонента є ядром психоемоційного стану, оскільки саме емоції виступають безпосередньою реакцією людини на зовнішні або внутрішні стимули. Вона охоплює інтенсивність, частоту, полярність і тривалість емоційних переживань, які можуть варіюватися від позитивних (радість, задоволення, інтерес) до негативних (страх, тривога, сум, агресія).

Як зазначав К. Ізард, емоції є універсальними адаптивними реакціями, що виникають у відповідь на значущі події та спрямовують поведінку на досягнення внутрішньої рівноваги. Для дітей і підлітків емоційна сфера має особливе значення, адже в цьому віці емоції характеризуються підвищеною інтенсивністю, імпульсивністю та мінливістю.

Наявність стійких позитивних емоцій сприяє формуванню відчуття психологічного комфорту, впевненості у собі, відкритості до спілкування. Натомість домінування негативних емоційних станів (тривожність, фрустрація, апатія) може призвести до емоційного дистресу, що виявляється у дратівливості, пасивності чи девіантних формах поведінки. Таким чином, емоційна компонента виступає показником рівня емоційного благополуччя дитини та її здатності підтримувати внутрішню рівновагу у взаємодії з навколишнім середовищем.

Когнітивна компонента відображає інтелектуальний аспект емоційної діяльності, тобто здатність людини усвідомлювати, розпізнавати та інтерпретувати власні емоції й емоції інших. Вона включає уявлення дитини про природу емоцій, причини їх виникнення, розуміння наслідків емоційних дій та здатність здійснювати їх раціональну оцінку.

На думку авторів, когнітивна компонента емоційного стану є ключовою для формування емоційного інтелекту, який передбачає розвиток таких умінь, як ідентифікація емоцій, емпатійне розуміння, прогнозування емоційних реакцій та контроль емоційних імпульсів.

У дитячому віці когнітивна усвідомленість емоцій формується поступово: від елементарного розрізнення «приємного – неприємного» у дошкільному віці

до здатності аналізувати причини власних почуттів і будувати соціально прийнятні моделі поведінки у підлітковому періоді. Недостатній розвиток цієї компоненти може призводити до емоційної неграмотності – невміння розпізнавати власні переживання, що часто проявляється у конфліктності, невпевненості або труднощах саморегуляції.

Отже, когнітивна компонента виконує регулювальну функцію, допомагаючи дитині усвідомлено контролювати свої емоційні реакції та вибудовувати конструктивні стратегії соціальної взаємодії.

Фізіологічна компонента психоемоційного стану пов'язана з реакціями організму на емоційні стимули, які проявляються у зміні діяльності серцево-судинної, дихальної, ендокринної та м'язової систем. Психофізіологічні дослідження довели, що кожен емоційний стан супроводжується специфічними фізіологічними проявами – прискоренням пульсу, підвищенням тиску, зміною частоти дихання, напруженням або розслабленням м'язів.

У дітей ці реакції мають виражений характер через незрілість нервової системи та недостатню здатність до саморегуляції. Наприклад, тривога або страх можуть проявлятися у вигляді тремтіння, пітливості, порушення сну, тоді як радість чи інтерес – у підвищеній руховій активності, усмішці, розслабленні м'язів обличчя.

Згідно з концепцією Т. Gura [67] фізіологічна компонента є основою для емоційного самоконтролю, оскільки усвідомлення тілесних сигналів дозволяє людині регулювати інтенсивність переживань. Таким чином, фізіологічна складова не лише відображає емоційні процеси, а й слугує основою для формування механізмів адаптації організму до стресових впливів.

Поведінкова компонента є зовнішнім проявом емоційного стану через міміку, жести, інтонацію, пози, рухову активність та соціальні дії. Саме завдяки поведінковим сигналам емоції стають доступними для спостереження і сприйняття іншими людьми, забезпечуючи ефективну комунікацію в соціумі.

Згідно з теорією невербальної експресії поведінкові реакції мають як вроджений, так і культурно зумовлений характер. Діти від природи схильні до

емоційної експресії, однак поступово вчаться регулювати зовнішні прояви відповідно до соціальних норм і очікувань.

У підлітковому віці поведінкова компонента стає більш складною: діти починають усвідомлено маскувати або трансформувати емоції з метою досягнення певного соціального ефекту (наприклад, приховувати страх, демонструвати впевненість). У цьому контексті поведінкові прояви є не лише наслідком емоцій, а й засобом їх регуляції, що сприяє соціальній адаптації та формуванню комунікативної компетентності.

Кожна з описаних компонентів є невід'ємною складовою цілісної системи психоемоційного стану. Їхня взаємодія забезпечує гомеостаз психічної діяльності – стан внутрішньої рівноваги, який дозволяє дитині ефективно адаптуватися до змін середовища.

Порушення гармонії між компонентами може призвести до емоційного дистресу або дезадаптації. Наприклад, надмірна емоційна збудливість при низькому рівні когнітивного контролю часто викликає імпульсивну поведінку, тоді як пригнічення емоцій при активному самоконтролі може спричинити психосоматичні реакції.

Збалансований розвиток усіх структурних компонентів – запорука емоційної стійкості, внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя дитини.

1.2.2. Взаємозв'язок психоемоційного стану та соціальної адаптації.

Психоемоційний стан і соціальна адаптація дітей та підлітків перебувають у тісному взаємозв'язку, який має як причинно-наслідковий, так і взаємовпливовий характер. Соціальна адаптація розглядається в сучасній психології як динамічний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, що передбачає засвоєння норм і цінностей суспільства, опанування соціальних ролей, розвиток адекватних форм поведінки та встановлення стабільних міжособистісних зв'язків.

У цьому процесі психоемоційний стан виступає важливим внутрішнім регулятором, який забезпечує оптимальний рівень адаптивної активності. Він визначає, як саме дитина реагує на нові соціальні умови, сприймає вимоги навколишнього середовища та будує взаємодію з іншими людьми. Гармонійний психоемоційний розвиток сприяє формуванню соціальної зрілості, тоді як емоційна нестабільність, тривожність або депресивні тенденції можуть перешкоджати успішній інтеграції особистості у соціум.

Психоемоційний стан виконує регуляційну функцію у процесі соціальної адаптації, впливаючи на поведінкові реакції, соціальну активність та характер міжособистісних відносин. За Л. С. Виготським, емоції виступають внутрішніми «механізмами зворотного зв'язку», які сигналізують про відповідність або невідповідність зовнішніх умов потребам особистості. Саме через емоційні переживання дитина оцінює соціальні ситуації, визначає ступінь своєї залученості, значущості та безпеки у взаємодії з іншими.

Позитивний психоемоційний фон (спокій, задоволення, інтерес, відчуття прийняття) сприяє відкритості до комунікації, підвищує мотивацію до навчання та саморозвитку, формує почуття впевненості у власних силах. Натомість негативний емоційний стан (страх, роздратування, агресивність, апатія) часто призводить до деформації соціальної поведінки – уникання контактів, замкненості, порушення дисципліни або проявів девіантності.

Психоемоційна стабільність формує основу соціальної компетентності, яка полягає у здатності адекватно сприймати соціальні ситуації, регулювати власну поведінку, розуміти емоції інших людей та підтримувати гармонійні стосунки з ними.

Вплив емоційної сфери на процес соціалізації. Соціалізація дитини – це процес поступового входження у соціальне середовище, засвоєння соціальних норм і цінностей, формування соціально прийнятних способів поведінки. Як зазначав К. Роджерс, ефективна соціалізація можлива лише за умови емоційного комфорту, коли індивід відчувається прийнятим і цінним у соціальному оточенні.

Психоемоційний стан у цьому контексті виступає емоційним фоном соціалізації, що визначає здатність дитини до співпереживання, емпатії, толерантності, комунікативної гнучкості. Емоційно врівноважені діти легше долають стресові ситуації, краще сприймають соціальні вимоги та демонструють вищу ефективність у колективній діяльності.

Водночас порушення емоційної рівноваги може призвести до дезадаптаційних проявів, таких як відчуження, соціальна ізоляція, надмірна залежність від дорослих або, навпаки, опозиційна поведінка. Такі діти часто мають труднощі в налагодженні дружніх стосунків, проявляють недовіру до оточення, що ускладнює їх інтеграцію в групу однолітків.

Дослідження Н. Басюк [4] підтверджують, що емоційна стабільність є одним із ключових чинників успішної соціальної адаптації. Вона забезпечує базове відчуття психологічної безпеки, формує внутрішній контроль, сприяє позитивному самоусвідомленню та толерантності до фрустрацій.

На думку дослідниці, діти з високим рівнем емоційної стабільності демонструють: адекватні реакції на стресові ситуації; здатність до самоконтролю й емоційного самовираження; гнучкість у соціальній поведінці; готовність до співпраці та колективної взаємодії.

Емоційна стабільність сприяє формуванню впевненості у власних силах, позитивного ставлення до себе та до інших, що створює сприятливі умови для розвитку просоціальної поведінки.

Порушення психоемоційної рівноваги може призвести до емоційної або соціальної дезадаптації, яка проявляється у вигляді поведінкових і комунікативних труднощів. За даними О. І. Копитіна, дисбаланс емоційної сфери знижує здатність особистості адекватно оцінювати соціальні ситуації, що веде до неадекватних форм реагування – агресії, тривожності, замкненості.

Такі стани у дітей часто супроводжуються: нестабільністю самооцінки; низьким рівнем соціальної активності; труднощами у встановленні контактів з однолітками; зниженням навчальної мотивації; соматичними проявами (вдома, головний біль, порушення сну).

Внаслідок цього дитина може опинитися у стані соціальної ізоляції, що ускладнює подальший процес соціалізації. У підлітковому віці це може призвести до формування внутрішніх конфліктів, почуття самотності або відчуженості від колективу.

Для запобігання емоційній дезадаптації важливим є створення психологічно комфортного середовища, у якому дитина відчуває себе прийнятою, зрозумілою та захищеною. Така підтримка може бути реалізована через: емоційно безпечну атмосферу у сім'ї та школі; розвиток навичок емоційного інтелекту; залучення дітей до спільних ігрових, творчих і соціальних проєктів; використання арт-терапевтичних та ігрових методів для емоційного розвантаження.

Як підкреслює авторка гра, творчість і спільна діяльність є природними способами емоційної саморегуляції, що сприяють формуванню позитивного емоційного досвіду, підвищенню самооцінки та соціальної впевненості.

Отже, психоемоційний стан дитини є провідним прогнозуючим параметром ефективності соціальної адаптації. Він визначає якість міжособистісних стосунків, рівень соціальної активності, навчальну мотивацію та емоційне благополуччя. Позитивний психоемоційний фон забезпечує емоційну стабільність, соціальну відкритість і гармонійний розвиток особистості, тоді як порушення емоційного балансу може призвести до соціальних труднощів і дезадаптаційних проявів.

Таким чином, підтримка та розвиток емоційного благополуччя дітей і підлітків повинні бути ключовим напрямом психолого-педагогічної роботи, спрямованої на формування гармонійно розвиненої, соціально активної та емоційно стійкої особистості.

1.2.3. Психоемоційний стан дітей та підлітків у стресових і кризових ситуаціях. Сучасний соціальний контекст характеризується високим рівнем нестабільності, зумовленим воєнними конфліктами, економічними труднощами, пандемічними наслідками, соціальною невизначеністю та масовими

вимушеними міграціями. У таких умовах психоемоційний стан дітей і підлітків стає особливо вразливим, оскільки саме ця вікова категорія має недостатньо сформовані механізми психологічного захисту та саморегуляції [30, 41, 88].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, стрес – це фізіологічна й психологічна реакція організму на ситуації, що виходять за межі адаптаційних можливостей людини. У дітей цей процес відбувається гостріше, ніж у дорослих, через емоційну лабільність, залежність від соціального оточення та обмежений досвід подолання труднощів.

Умови війни, втрати близьких, руйнування звичного способу життя, а також вимушене переселення – це кризові події, які мають потужний травматичний потенціал. Дослідження, проведені UNICEF (2022) та Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії, свідчать, що понад 70% дітей, які перебували в зоні бойових дій або пережили евакуацію, демонструють симптоми емоційного виснаження, страху, тривожності та соціальної дезадаптації [86].

Такі діти часто відчують: постійне внутрішнє напруження; зниження інтересу до навчання та гри; проблеми зі сном та апетитом; загальмованість або гіперактивність; емоційну холодність або надмірну збудливість; регресивні реакції (повернення до більш ранніх форм поведінки).

Психоемоційна сфера дитини при цьому зазнає дисбалансу, у якому переважають негативні емоції, а позитивні переживання стають рідкісними або короткочасними. Такий стан є небезпечним, оскільки в довготривалій перспективі може спричинити формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних станів або тривожних розладів.

Механізми емоційного реагування в кризових ситуаціях відповідно до теорії емоційного інтелекту, здатність людини розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції є основним механізмом подолання стресу. Проте у дітей ці навички перебувають на стадії формування, тому під впливом психотравмуючих подій вони часто втрачають контроль над емоціями, реагуючи або надмірною збудливістю, або емоційною «загальмованістю».

Психофізіологічні дослідження показують, що під час стресу активується симпато-адреналова система, підвищується рівень кортизолу, що впливає на роботу центральної нервової системи. Це зумовлює порушення концентрації уваги, пам'яті, регуляції поведінки і, як наслідок, - ускладнює навчання та соціальну взаємодію.

В умовах воєнних дій або втрати дому дитина часто переживає синдром безпорадності, коли відчуття контролю над подіями зникає. Це породжує тривожність, емоційну вразливість, агресивність або, навпаки, апатію. Такі реакції є захисними і свідчать про необхідність термінової психологічної підтримки.

Емоційний стан дитини тісно пов'язаний із соціальним контекстом, у якому вона перебуває. Соціальне середовище виконує роль контейнера емоцій, який або стабілізує, або підсилює емоційне напруження. У стабільних умовах сім'я, школа та спільнота стають джерелами підтримки, де дитина може висловити почуття, отримати розуміння й прийняття.

Проте у кризових ситуаціях соціальні інститути часто втрачають свою стабілізуючу функцію. Діти, які зазнали втрат або евакуації, нерідко стикаються з дефіцитом соціальних контактів, ізоляцією, розривом звичних відносин, що посилює емоційну травматизацію. У таких випадках особливо важливо забезпечити емоційне включення дитини у нове середовище – через інтеграційні ігри, творчі майстерні, групові заняття з психологом, які відновлюють почуття приналежності та довіри.

Психологічна підтримка дітей у кризових умовах передбачає поетапне відновлення емоційної рівноваги. Вона реалізується через: індивідуальні консультації (психологічна допомога, арт-терапія, казкотерапія); групові заняття (ігрові тренінги, творчі вправи, колективні обговорення); розвиток навичок емоційної саморегуляції (дихальні техніки, тілесно-орієнтовані практики); залучення сім'ї до процесу відновлення емоційного комфорту [51].

Важливим аспектом є підвищення самооцінки дитини та формування почуття власної значущості, що допомагає їй знову відчувати контроль над життям і подолати наслідки психотравми.

Як показують дослідження Л. С. Виготського, Д. Гоулмана та Н. Басюк [4], тривале перебування в стані емоційного стресу може призвести до деформації особистісного розвитку. Діти, які не отримали вчасної підтримки, мають вищі ризики розвитку поведінкових порушень, агресивності, зниження когнітивної активності та труднощів у побудові міжособистісних стосунків.

Також спостерігається порушення емоційної ідентичності – дитина не завжди розуміє, що саме вона відчуває, не може диференціювати емоції страху, гніву чи смутку, що ускладнює соціальну адаптацію та комунікацію. Тому систематична робота з емоційною сферою є ключовою умовою профілактики вторинних психічних розладів.

Отже, психоемоційний стан дітей у стресових і кризових ситуаціях є індикатором рівня їх психологічної стійкості та соціальної адаптації. Психотравмуючі події порушують баланс емоційної сфери, що проявляється у тривожності, замкненості, агресивності або апатії. Ефективна психологічна допомога повинна бути спрямована на створення безпечного простору, розвиток емоційного інтелекту, підтримку почуття контролю й формування позитивного емоційного досвіду.

Відновлення психоемоційної рівноваги дітей після травматичних подій є не лише психологічним завданням, а й важливою соціальною місією, від успішності якої залежить майбутнє гармонійне функціонування особистості в суспільстві.

Військові дії впливають на психоемоційний стан неповнолітніх різного віку в умовах тривалої соціальної нестабільності, загрози життю, порушення звичного способу існування. Війна є екстремальною ситуацією, що суттєво порушує базові психологічні потреби дітей та підлітків: безпеку, стабільність, передбачуваність, контакт із близькими. Саме тому дитяча психіка, що ще

перебуває на етапі формування, стає надзвичайно вразливою до впливу зовнішніх стресогенних факторів [15].

Особлива увага у цьому розділі приділяється типології емоційних і поведінкових реакцій неповнолітніх на війну, що проявляються у вигляді страху, тривожності, пригніченості, агресії, соціальної ізоляції, а також у формі регресивної поведінки чи соматичних розладів. Водночас акцентується на вікових відмінностях сприйняття травмувальних подій, зокрема різниці між дітьми молодшого віку та підлітками, які реагують на кризу по-різному залежно від рівня розвитку мислення, емоційної саморегуляції та досвіду взаємодії зі світом.

У межах підрозділів проаналізовано результати емпіричних досліджень психоемоційного стану підлітків, що перебували в умовах бойових дій або зазнали впливу війни опосередковано через переселення, втрату близьких, деструкцію соціального оточення. Окрему увагу приділено опису механізмів психоемоційної адаптації, зокрема факторів, що сприяють збереженню внутрішньої рівноваги в умовах стресу, а також ресурсів, які можуть бути використані дитиною для подолання травматичного досвіду.

1.2.4. Роль дорослого в стабілізації психоемоційного стану. В умовах військового стану психоемоційний стан дітей та підлітків особливо нестабільний через постійну загрозу, невизначеність та зміну звичного життя. Як підкреслює О. Ю. Сашуріна [47, 48], у цей період роль дорослого виходить на перший план – саме він має бути джерелом безпеки, підтримки та стабільності для молодших поколінь.

Військові події часто супроводжуються стресом, страхом, втратами і розлуками, що може призводити до тривожних розладів, депресії або поведінкових змін у дітей. У таких обставинах дорослий повинен перш за все зберігати спокій і бути емоційно присутнім, оскільки дитина дуже чутлива до настрою і емоційного стану батьків чи опікунів.

Навіть якщо доступ до фахової психологічної допомоги обмежений, дорослі можуть ефективно підтримати дитину, дотримуючись кількох ключових принципів:

1. Чесність і турботливе пояснення подій. Важливо розмовляти з дитиною правдиво, але з урахуванням її віку і емоційної зрілості. Спроба приховати або применшити те, що відбувається, може погіршити тривогу. Проте інформація має подаватися в спокійному, доброзичливому тоні.

2. Визнання страхів і переживань. Страхі, пов'язані з вибухами, сиренами, евакуацією чи розлукою, не можна ігнорувати або висміювати. Дорослий має вислухати дитину, дати їй зрозуміти, що її почуття нормальні і що вона не одна у своїх переживаннях.

3. Тілесний контакт як джерело безпеки. Обійми, тримання за руку, легкі дотики допомагають зняти напругу, активують відчуття безпеки. Це особливо важливо у моменти сильного стресу чи після небезпечної події.

4. Підтримка сталого розпорядку навіть у складних умовах. У військових обставинах життя часто порушується, тому створення хоча б мінімального режиму дня – час сну, прийому їжі, навчання і відпочинку – допомагає дитині зберегти орієнтири і відчуття контролю.

5. Безперервна присутність і емоційна підтримка. Діти потребують відчуття, що поруч є надійна опора. Навіть якщо дорослий сам відчуває тривогу, важливо проявляти увагу, слухати дитину і демонструвати готовність допомогти.

В умовах військового стану емоційна стабільність дорослого і його здатність підтримати дитину стають ключовими факторами збереження її психологічного здоров'я. Саме завдяки цій підтримці діти та підлітки можуть зменшити рівень тривоги, відновити відчуття безпеки і краще адаптуватися до складних обставин.

1.2.5. Засоби покращення психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку та підлітків. В тривалих стресових умовах психоемоційний стан дітей та підлітків зазнає значних негативних змін. Постійна напруга, тривожні новини, часті переїзди, втрата близьких, руйнування звичного способу життя – усе це є чинниками, що знижують психологічну стійкість неповнолітніх, викликають емоційне виснаження, тривожність, страх, агресивність або апатію. Особливо вразливими є діти молодшого шкільного віку, які ще не мають достатнього досвіду або психологічних механізмів для подолання стресу.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває використання ефективних засобів підтримки психоемоційного здоров'я дітей, здатних стабілізувати їхній емоційний стан, зменшити тривожність і сприяти адаптації до нових реалій. Одним із таких засобів є рухова активність, яка має не лише фізіологічне, а й потужне психотерапевтичне значення. У періоди стресу, зокрема пов'язаного з війною, організм дитини потребує вивільнення накопиченої напруги. Саме фізичні вправи, активні ігри, спортивні заняття сприяють зменшенню внутрішнього емоційного тиску, нормалізації роботи нервової системи, покращенню сну, настрою, зниженню рівня тривожності. Рух дозволяє дітям повернути хоча б часткове відчуття контролю над ситуацією та впевненості у собі.

У цьому контексті особливу роль відіграють адаптивні ігри, які не лише стимулюють фізичну активність, а й сприяють емоційному розвантаженню. Вони враховують індивідуальні особливості дітей, рівень їх тривожності, пережитий досвід та психічну витривалість. Адаптивні ігри допомагають дитині у грі прожити складні емоції, виразити страхи, відчути безпеку та підтримку. Ігрова взаємодія з дорослими та ровесниками активізує комунікативні навички, знижує відчуття ізоляції та самотності, що є надзвичайно важливим у період вимушеної міграції або перебування в укриттях [81].

Актуальністю теми підтверджується й у науковій праці Захарчука С.-М. Р. [22] «Психологічні засоби подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку», де автор досліджує вплив зовнішніх загроз на психіку дитини та пропонує

ефективні методи її підтримки. У роботі зазначається, що в умовах постійного стресу (зокрема – бойових дій, обстрілів, евакуації тощо) дитина не може самостійно впоратися з тривожністю, оскільки ще не сформувала механізми психологічного самозахисту. Автор наголошує на важливості створення безпечного середовища та залучення дітей до активної ігрової діяльності як форми психоемоційної адаптації. Серед ефективних засобів Захарчук виділяє саме фізичну активність та адаптивні ігри як методи зниження тривожності, покращення настрою та підвищення самооцінки у дітей.

В умовах воєнного стану ці рекомендації набувають особливого значення. Використання рухливих адаптивних ігор, елементів спорту, танців, навіть у простих формах (як-от руханки, командні ігри, естафети), може стати не лише засобом відновлення емоційної рівноваги, а й профілактикою посттравматичних розладів. У школах, центрах тимчасового перебування, укриттях та родинях слід максимально використовувати потенціал рухової активності для підтримки психологічного стану дітей. Крім того, варто проводити інструктажі та навчання для вчителів і батьків щодо правильного підбору ігор, які відповідають віковим і психоемоційним особливостям дитини, особливо з урахуванням її досвіду переживання війни. [33]

Таким чином, поєднання рухової активності та адаптивних ігор є одним з найефективніших та доступних способів підтримки психоемоційного стану дітей та підлітків в умовах військового стану. Це природний, неінвазивний та гуманний метод допомоги, який дозволяє зберігати дитинство навіть у найскладніших обставинах.

1.3. Значення рухової активності та ігрового методу в рекреаційній діяльності людини

Рухова активність є одним із фундаментальних чинників збереження та зміцнення психоемоційного здоров'я особистості, оскільки забезпечує гармонійну взаємодію між тілесними, психічними та соціальними процесами. Вона виконує багатовимірну функцію – фізіологічну, психологічну, соціальну та

виховну – і виступає ефективним засобом оптимізації емоційного стану, формування стресостійкості, підвищення самооцінки та розвитку позитивного світосприйняття [2, 19, 31].

У процесі вивчення цієї теми я дійшла висновку, що одним із найефективніших і водночас доступних засобів підтримки психоемоційного здоров'я є рухова активність. Вона виконує не лише фізіологічну, а й психологічну функцію, допомагаючи дитині адаптуватися до складних обставин та знизити рівень стресу. У своїх дослідженнях Д. Г. Горбань [15] зазначає, що фізичні вправи позитивно впливають на емоційний фон дитини, активізуючи механізми саморегуляції та знижуючи рівень психічної напруги .

Згідно з даними О. Ю. Сашуріної [47], фізична активність сприяє нормалізації роботи центральної нервової системи, покращенню сну, концентрації уваги та зменшенню проявів тривожності у дітей, які перебувають у кризових ситуаціях. Це особливо важливо в умовах воєнного стану, коли більшість традиційних форм психологічної підтримки або обмежені, або потребують спеціалізованої допомоги, яка не завжди доступна.

На мій погляд, ще однією перевагою рухової активності є те, що вона допомагає дитині не лише відчувати себе фізично активною, але й відновити відчуття контролю над тілом, простором і ситуацією. Це підтверджує й С.-М. Р. Захарчук [22] у своїй праці, де зазначає, що фізична активність активізує процеси самовираження, знижує емоційне напруження та сприяє позитивному самоусвідомленню.

Я також звернула увагу на те, що особливу користь приносять рухливі ігри з адаптивними елементами. Вони дозволяють дітям взаємодіяти між собою, будувати комунікацію, відчувати підтримку з боку однолітків, що критично важливо в умовах втрати соціальних зв'язків. За даними дослідження Оксани Басенко, ігрові форми фізичної активності можуть виступати не лише засобом емоційного розвантаження, а й психокорекційним інструментом, який допомагає зняти тривогу, страхи, агресію [3].

У своїй роботі я дійшла висновку, що фізична активність повинна стати обов'язковим компонентом психоемоційної підтримки в закладах освіти, центрах тимчасового перебування, укриттях та у родинному середовищі. Навіть проста щоденна руханка або танцювальні вправи можуть суттєво покращити емоційний стан дитини, допомогти їй адаптуватися до нових умов і знизити наслідки пережитого стресу.

Таким чином, рухова активність виступає універсальним засобом підтримки дітей в умовах війни, який не вимагає великих ресурсів, але має глибокий вплив на психоемоційний стан. Її регулярне впровадження в освітньо-виховний процес може стати основою для збереження психічного здоров'я підростаючого покоління в умовах затяжної кризи.

Ігровий метод у педагогіці та фізичному вихованні має глибокі історичні корені та наукове підґрунтя. Гра – це не просто засіб розваги, а багатофункціональний педагогічний феномен, який поєднує у собі елементи навчання, виховання, розвитку, спілкування та самовираження. Відомі педагоги й психологи, зокрема Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, В. О. Сухомлинський, підкреслювали, що гра є природним середовищем для розвитку дитини, у якому вона опановує суспільні норми поведінки, навчається взаємодії, долає труднощі та виявляє ініціативу. Гра є провідним видом діяльності молодшого школяра, який забезпечує розвиток саморегуляції, моральних орієнтацій і соціальної взаємодії, що зазначено в дослідженні І. О. Сидорука. Адаптивні ігри, орієнтовані на потреби дітей з різними психофізичними можливостями, створюють атмосферу довіри, знижують рівень напруження, стимулюють емпатію та толерантність. Подібні ефекти описані й у роботі К. Мулик [36], де доведено позитивний вплив адаптивних спортивних ігор на психоемоційний стан і сенсомоторну реакцію учасників реабілітаційних програм.

З педагогічної точки зору, гра – це цілеспрямована діяльність, яка формує систему знань, умінь і навичок через емоційно насичену та мотивуючу форму взаємодії. У фізичному вихованні ігровий метод розглядається як один із найефективніших, адже він поєднує рухову активність із позитивними

емоційними переживаннями, сприяє формуванню інтересу до занять фізичною культурою, розвиває волюві якості, ініціативність, колективізм та відповідальність.

Застосування ігрового методу у фізкультурно-оздоровчій діяльності дозволяє: поєднувати фізичну активність із емоційним задоволенням, що стимулює природне бажання рухатися; підвищувати мотивацію до систематичних занять, формуючи внутрішню потребу у фізичній активності; створювати ситуацію успіху, яка сприяє розвитку впевненості у власних силах; розвивати соціальні навички – взаємодію, довіру, командну співпрацю; забезпечувати психоемоційне розвантаження, сприяючи стабілізації настрою та внутрішній гармонії.

Ігрові методи особливо цінні тим, що вони активізують усі сфери особистості – когнітивну, емоційну, волюву та фізичну. Через гру дитина не лише вдосконалює рухові навички, а й навчається аналізувати ситуації, приймати рішення, планувати дії та нести відповідальність за результат. Таким чином, гра виступає інструментом цілісного розвитку особистості, що поєднує пізнавальні, соціальні та фізичні аспекти.

У фізкультурно-оздоровчій діяльності гра має і психологічно-оздоровчу функцію. Вона створює сприятливий емоційний фон, сприяє подоланню напруження, знімає втому, допомагає учасникам відчувати задоволення від руху. Гра стимулює вироблення ендорфінів – «гормонів радості», що позитивно впливають на психоемоційний стан, знижують рівень стресу та тривожності. Саме тому ігровий метод розглядається не лише як педагогічний, а й як оздоровчий засіб.

Особливого значення ігровий метод набуває у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, оскільки він передбачає інклюзивний підхід. Гра дозволяє кожній дитині проявити себе, незалежно від рівня фізичної або психоемоційної підготовки. Завдяки адаптації правил, інтенсивності та форм участі створюються умови для рівноправного залучення всіх дітей до спільної діяльності. Такий підхід сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й

формуванню соціальної компетентності, емпатії, толерантності, довіри до оточення.

Фізкультурно-оздоровча діяльність, побудована на основі ігрового методу, забезпечує поєднання руху, емоційного комфорту та комунікації. Це сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної культури як до невід'ємної частини здорового способу життя. Ігри створюють атмосферу радості, співпраці та змагання, яка стимулює саморозвиток, виховує дисциплінованість і колективну взаємодію.

У сучасних умовах важливим напрямом розвитку ігрових технологій у фізичному вихованні є адаптивні ігри. Вони орієнтовані на індивідуалізацію підходу до кожного учасника та враховують його фізичні, психоемоційні й когнітивні особливості. Адаптивні ігри допомагають включити до активної діяльності дітей, які мають різні можливості, забезпечуючи рівність участі, взаємну підтримку та розвиток упевненості у собі. Саме адаптивність робить гру універсальним педагогічним інструментом, що поєднує реабілітаційний, виховний та оздоровчий ефекти.

Таким чином, ігровий метод у фізкультурно-оздоровчій діяльності є цілісним, інтегрованим підходом, який сприяє гармонійному розвитку особистості. Він формує не лише рухові навички, а й емоційну рівноваженість, соціальну зрілість, позитивне мислення та бажання до самовдосконалення. Його ефективність полягає у природності, емоційній насиченості та здатності поєднувати виховання, навчання й оздоровлення в єдиний, життєво мотивуючий процес[11, 20, 21].

1.3.1 Психолого-педагогічна сутність ігрового методу. У сучасній педагогічній науці ігровий метод розглядається як одна з провідних технологій розвитку, виховання та соціалізації особистості, що поєднує елементи навчання, рухової активності й емоційно-вольового впливу. У теорії фізичного виховання ігровий метод визначається як система організованих ігрових дій, спрямованих на досягнення конкретних навчальних, виховних і оздоровчих цілей, у процесі

яких учасники реалізують певні ролі, взаємодіють за встановленими правилами та переживають різноманітні емоційні стани.

Відмінність ігрового методу від традиційних форм фізичних вправ полягає у його емоційно-мотиваційному характері. На відміну від репродуктивних методів, де дитина виконує рухові дії за зразком, гра створює ситуацію вибору, самостійного прийняття рішень, імпровізації. Саме ця особливість забезпечує внутрішню мотивацію до участі, адже гра апелює не лише до розуму, а й до емоцій, уяви та бажання діяти. У грі дитина «піднімається вище свого звичайного рівня поведінки», оскільки вступає в умовну ситуацію, де вона діє не лише за безпосереднім бажанням, а відповідно до правил, соціальних ролей та моральних норм [59].

Психологічна сутність ігрового методу полягає у формуванні внутрішньої регуляції поведінки. У процесі гри дитина навчається керувати емоціями, контролювати імпульси, приймати рішення в умовах невизначеності, прогнозувати наслідки власних дій. Таким чином, гра стає природним середовищем розвитку вольових якостей, самоконтролю та емоційної стійкості, що особливо важливо в умовах сучасного освітнього простору, орієнтованого на особистісно-зорієнтоване навчання.

З педагогічного погляду, ігровий метод забезпечує інтеграцію навчальної, виховної та розвивальної функцій. Його застосування створює умови для реалізації принципів активності, індивідуалізації та диференціації навчання. Ігрове середовище стимулює не лише рухову активність, а й інтелектуальну й емоційну, формуючи позитивне ставлення до процесу пізнання та фізичного самовдосконалення. Під час гри дитина засвоює не лише конкретні рухові дії, але й соціальні моделі поведінки – співпрацю, взаємодопомогу, чесність, відповідальність.

На думку В. О. Сухомлинського, гра є «величезним світом творчості, який дарує дитині радість пізнання і самоствердження». Саме через гру формуються основи моральної свідомості, емпатії та комунікативної культури. Вона створює сприятливе середовище для розвитку самосвідомості, сприяє переходу від

зовнішнього контролю до внутрішньої мотивації й саморегуляції, що є ключовими характеристиками зрілої особистості.

Ігровий метод має також важливий психотерапевтичний і соціалізуючий потенціал. Під час гри діти вчаться виражати емоції в прийнятній формі, долати страхи та напруження, відновлювати почуття безпеки й довіри. Це робить ігрову діяльність ефективним засобом підтримки психоемоційного благополуччя та формування позитивної «Я-концепції».

У системі фізичного виховання гра виступає середовищем гармонійного розвитку особистості, де поєднуються фізичні, інтелектуальні та морально-етичні аспекти формування дитини. Вона сприяє не лише удосконаленню рухових навичок, а й розвитку самостійності, ініціативності, цілеспрямованості та відповідальності [69, 80].

Таким чином, психолого-педагогічна сутність ігрового методу полягає в його здатності об'єднувати процес навчання та виховання на основі природної активності, емоційної залученості та соціальної взаємодії. Гра виступає не лише формою дозвілля, а педагогічною системою, яка забезпечує розвиток когнітивної, емоційно-вольової та соціальної сфер особистості, формуючи умови для всебічного й гармонійного розвитку дитини.

1.3.2. Переваги використання ігрового методу у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Ігровий метод у системі фізичного виховання є ефективним педагогічним інструментом, що поєднує фізичний, психоемоційний та соціальний аспекти розвитку особистості. Його використання ґрунтується на природній потребі людини в русі, емоційній взаємодії та самовираженні. У наукових працях [31, 33, 34] підкреслюється, що гра виступає універсальним засобом гармонійного розвитку дитини, забезпечуючи тісний взаємозв'язок між емоційно-вольовими, інтелектуальними й фізичними процесами.

Ігрові форми занять поєднують рухову діяльність з емоційним задоволенням, що сприяє підвищенню рівня фізичної активності та позитивно впливає на психофізичний стан дітей. Під час гри активізуються основні

фізіологічні системи організму – дихальна, серцево-судинна, нервова, що забезпечує природне оздоровлення. Одночасно виникають позитивні емоції, пов'язані з радістю, інтересом і змаганням, які стимулюють вивільнення ендорфінів і дофаміну, формуючи відчуття задоволення від руху. В. О. Сухомлинський зазначав, що у грі дитина розкриває свої духовні й фізичні сили, відчуваючи гармонію між внутрішнім світом і зовнішньою активністю.

Однією з ключових переваг ігрового методу є формування внутрішньої мотивації до участі у фізичних вправах. Гра має природний елемент новизни, емоційного піднесення та змагальності, що спонукає дітей діяти активно та самостійно. Позитивні емоції підсилюють пізнавальну та рухову активність, сприяючи формуванню внутрішньої зацікавленості у досягненні результату. В ігрових ситуаціях дитина не лише прагне перемоги, а й отримує задоволення від самого процесу діяльності, що забезпечує стійку мотивацію до фізичної активності в подальшому житті.

Ігровий метод сприяє розвитку соціальних якостей і навичок взаємодії, необхідних для ефективною адаптації особистості у соціумі. Командні та парні ігри навчають співпраці, вмінню дотримуватись правил, узгоджувати власні дії з діями інших учасників. Гра формує комунікативну компетентність, розвиває емпатію, толерантність і почуття колективної відповідальності. У процесі гри дитина засвоює норми поведінки, розуміє значення підтримки, довіри та взаємоповаги, що є важливими складовими соціального становлення.

Ігровий метод дає змогу створювати педагогічно значущі ситуації успіху, у яких кожна дитина має можливість проявити себе. Переживання успіху під час гри підвищує рівень самооцінки, формує впевненість у власних можливостях і стимулює подальшу активність. Позитивне підкріплення та емоційне задоволення від досягнення результату є важливими психологічними механізмами формування мотиваційної сфери особистості. У цьому контексті гра виступає ефективним інструментом розвитку суб'єктності, ініціативності та внутрішньої свободи дитини.

Ігрова діяльність виконує функцію емоційного розвантаження, що має велике значення у забезпеченні психічного здоров'я дітей. У процесі гри відбувається зниження рівня емоційного напруження, нормалізація діяльності нервової системи, покращення концентрації уваги та стабілізація настрою. Психологи відзначають, що ігрові форми рухової активності діють як природний регулятор емоційного стану, забезпечуючи профілактику перевтоми, тривожності та емоційного вигорання.

Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що ігровий метод має комплексний вплив на розвиток дитини. Він поєднує фізичний, інтелектуальний, емоційний і соціальний компоненти, сприяючи формуванню гармонійно розвиненої, психічно стійкої особистості. Використання ігрового методу у фізкультурно-оздоровчій діяльності не лише підвищує ефективність занять, а й формує позитивне ставлення до рухової активності як важливої складової здорового способу життя. У результаті гра стає не просто педагогічним прийомом, а важливим механізмом інтеграції фізичного виховання, емоційного благополуччя та соціального розвитку дитини.

1.3.3. Адаптивні ігри, як засіб рекреації. Основним завданням адаптаційних ігор, як засобу рекреації, є реалізація психолого-педагогічної, реабілітаційної та соціальної функцій, у тому числі функції фізичного виховання, як для громадян з обмеженими можливостями та працездатних осіб, так і для суспільства в цілому.

Основною метою адаптаційних ігор для різних груп населення є: вирішення компенсаційних і профілактичних проблем; вдосконалення освітньої, виховної та оздоровчої функцій [40, 82].

Пріоритетом є навчання та набуття знань, умінь і навичок, а також розвиток усіх якостей особистості, моторики та фізичного і психічного стану. Ігри дають можливість кожному гравцеві обрати та сформувати індивідуальний стиль гри, який відповідає його психофізичним можливостям, темпераменту та набутій техніці. Кожен індивідуальний стиль гри вимагає інтелекту гравця, виправданого

наявністю техніко-тактичних навантажень, що сприяють результативній грі.

Ігри є одним із ефективних засобів фізичного виховання, оскільки вони позитивно впливають на формування рухових якостей тих, що займаються. Настільні спортивні ігри набули популярності, як вид активного відпочинку, що впливають на життєдіяльність людини шляхом активізації рекреаційних процесів. Ігри мають важливе значення для формування стійкої мотивації та потреб у здоровому та продуктивному способі життя, фізичного самовдосконалення, набуття особистого досвіду, творчого використання засобів і методів фізичної культури в повсякденному житті, досягнення заданого рівня психофізичної підготовленості до професійної діяльності [56, 60].

Під час участі у заходах з використанням адаптаційних ігор, які характеризуються фізичним навантаженням, важливі такі якості, як швидкість, спритність, координація, увага, реакція, мислення і т. д. Напруга, пов'язана зі змагальною діяльністю, прагненням подолати труднощі у боротьбі за перемогу, сприяє прояву мужності, наполегливості і цілеспрямованості. Заняття з використанням адаптаційних ігор є позитивним, фізичним, моральним, виховним аспектом для кожного.

Всебічний розвиток рухових якостей з урахуванням компенсаторних можливостей організму та дозованих фізичних навантажень, психічної стійкості та раціональної рухової активності за час занять з використанням адаптаційних ігор дозволить підвищити загальну фізичну підготовленість, рухову активність, дасть віру у власні сили, таким чином сприяючи поширенню адаптації та інтеграції в суспільстві.

Адаптивні ігри можна застосовувати, як серед дітей різного віку, так із залученням дорослих. Під час гри дітей з батьками формується розуміння спільності деяких проблем, а розв'язання їх у грі допомагає дітям краще засвоювати соціальні норми і ролі. Гра для дитини є провідним і найбільш природним видом діяльності, важливою умовою повноцінного розумового, морального, естетичного та фізичного розвитку, а також її соціалізації у суспільстві. Водночас ігри є чудовим засобом формування практично всіх

якостей характеру, які є цінними у дорослому житті [26, 40, 56].

Також важливим є застосування адаптаційних ігор серед соціально незахищених верств населення, таких як людей з інвалідністю, ветеранів війни, внутрішньо-переміщених осіб, дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, людей похилого віку та пенсіонерів. Адаптаційні ігри впливають на соціалізацію та інтеграцію особистості, що дозволяє їй активно включатися в різні соціальні середовища, посилено брати участь у праці і суспільному житті колективу, влаштовувати свій побут відповідно до норм і правил соціуму.

Для людей з різними нозологічними ознаками для повноцінної інтеграції в освітнє середовище необхідно забезпечити можливості для всебічного розвитку фізичних якостей, психоемоційної стійкості, раціональної рухової активності. Заняття адаптаційними іграми дають можливість розвивати та вдосконалювати рухи, залучивши роботу всіх груп м'язів і суглобів, що в свою чергу покращує роботу життєво важливих органів і систем.

Адаптаційні ігри мають величезний вплив на нервово-психічний розвиток і формують важливі риси особистості (волю, розум, мужність, чесність, витримку, солідарність). Вони також сприяють розвитку інтуїції, здатності передбачати траєкторію руху, концентрації, мислення, орієнтації в просторі в ігровій ситуації, що постійно змінюється. Таким чином регулярні заняття дають людям можливість для максимальної адаптації, гармонійного розвитку, контакту з духовно-моральними цінностями та інтеграції в суспільство [26].

У роботі з людьми із обмеженими можливостями вкрай важливо організувати концептуальний каркас їх повсякденної життєдіяльності, що сприяє мобілізації їхніх внутрішніх ресурсів і прагнення до саморозвитку та самовдосконалення. У нашому випадку пусковим механізмом є використання адаптаційних спортивних ігор у процесі їх адаптації. Практично відсутні типи захворювань (крім гострих станів) на які б було не встановлено позитивний вплив адаптаційних ігор. У цілісному процесі реабілітації систематичне використання і сам процес ігор спрямовані на усунення недоліків психофізичного розвитку і рухових функцій, що в свою чергу дозволяє зменшити

затримки функціонування організму.

Метою занять з використанням адаптаційних ігор є розвиток таких психофізіологічних якостей, як: власний інтерес; усвідомлення себе як особистості; самоуправління; повага до чужої думки; допитливість і залучення до діяльності; емоційна стійкість; мотивація дій і вчинків.

Для людей з інвалідністю найважливішим завданням є розширення власної самостійності шляхом подолання замкнутості, позбавлення від комплексу неповноцінності, набуття комунікативних навичок та вміння засвоювати та використовувати нові знання та навички, чому сприяють адаптаційні ігри.

Активна форма проведення вільного часу за допомогою ігор спрямована на збагачення та посилення соціальної інтеграції людей з обмеженими можливостями, тоді як зосередження на пасивному та невмотивованому дозвіллі знижує їх загальний життєвий тонус та сприяє поглибленню соціальної ізоляції. Тому одним із важливих завдань є психологічне спрямування осіб на вихід із статичного стану, який для деяких із них став звичкою. Принцип душевного комфорту характеризується створенням у процесі соціальної реабілітації атмосфери розслабленості та довіри, яка, виходячи з внутрішніх мотивів, стимулюватиме активність людей.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

1. У результаті теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми вікових, психофізіологічних та психоемоційних особливостей дітей молодшого шкільного віку та підлітків у контексті воєнного стану встановлено, що дитинство й підлітковий період є особливо чутливими до впливу зовнішніх стресогенних чинників. Тривале перебування у стані соціальної напруги, втрати домівки, розлуки з близькими, зміни звичного середовища та освітнього процесу створює значне психоемоційне навантаження, що призводить до дезадаптивних реакцій і порушення емоційної рівноваги.

2. Доведено, що характер і глибина психоемоційних порушень залежать від віку, рівня когнітивного та емоційного розвитку, а також соціально-

психологічного оточення дитини. У молодших школярів домінують страх, тривожність, підвищена чутливість до оцінок дорослих і потреба в емоційній підтримці. Для підлітків більш характерними є емоційна нестабільність, агресивність, імпульсивність, схильність до замкненості або соціальної ізоляції. У деяких випадках спостерігаються соматичні розлади, зниження навчальної мотивації, деструктивні форми поведінки, що є проявами психологічного захисту від травматичного досвіду.

3. Встановлено, що важливою умовою стабілізації емоційного стану дітей та підлітків є наявність підтримуючого дорослого середовища. Емоційна врівноваженість, відкритість, емпатія та готовність дорослих до комунікації виконують функцію психологічного «буфера», який пом'якшує дію стресогенних чинників, формує відчуття безпеки, довіри й психологічного комфорту. Особлива роль у цьому процесі належить педагогам, соціальним працівникам та батькам, які через щоденну взаємодію можуть впливати на розвиток механізмів саморегуляції, самоконтролю й емоційної стійкості у дітей.

4. Аналіз наукових підходів засвідчив, що одним із ефективних засобів підтримки психоемоційного благополуччя дітей в умовах воєнного стану є використання адаптивних ігор. Вони поєднують елементи психокорекції, соціального навчання та творчої діяльності, що дає змогу зменшити рівень тривожності, нормалізувати емоційний стан, підвищити самооцінку та розвинути комунікативні навички. Адаптивні ігри враховують вікові, індивідуальні та когнітивні особливості дітей, стимулюють прояви ініціативності, креативності, соціальної активності, сприяють формуванню навичок співпраці, відповідальності та емоційного самоконтролю.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дає підстави стверджувати, що адаптивні ігри виконують багатофункціональну роль у системі психолого-педагогічної допомоги. Вони реалізують не лише рекреаційну й розвивальну функції, але й виступають засобом психологічної реабілітації, профілактики емоційного вигорання, підвищення рівня стресостійкості та соціальної інтеграції дітей. Їхнє систематичне використання сприяє формуванню гармонійної

особистості, здатної до конструктивного подолання труднощів і адаптації до нових життєвих умов.

Таким чином, результати першого розділу підтверджують доцільність і ефективність використання адаптивних ігор як засобу збереження та зміцнення психоемоційного здоров'я дітей і підлітків у період соціальної нестабільності. Визначені положення створюють науково-методичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження впливу адаптивних ігор на емоційний стан дітей, а також для розроблення практичних рекомендацій щодо їх застосування у діяльності педагогів, психологів та соціальних працівників.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Загальна характеристика методів дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті методи досліджень:

1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури.
2. Психодіагностичні методи дослідження.
3. Методи математичної статистики.

2.1.1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури. Аналіз було застосовано з метою поглибленого вивчення сучасного стану наукових досліджень з тематики вікові особливості дітей та підлітків у контексті психоемоційного розвитку, психоемоційного стану як показника соціальної адаптації дітей та підлітків, значення рухової активності та ігрового методу в рекреаційній діяльності людини.

У процесі аналізу літератури особливу увагу приділено працям, що розкривають механізми емоційної регуляції в дитячому та підлітковому віці, вплив кризових ситуацій на поведінкові реакції, роль рухової активності у процесах психофізіологічного відновлення, а також практичні аспекти впровадження адаптивних ігор [7, 9, 17, 24].

Загалом було опрацьовано 88 літературних джерела, серед яких – наукові статті, монографії, навчально-методичні посібники, матеріали конференцій, електронні ресурси, що охоплюють міждисциплінарний підхід: педагогіка, психологія, фізична культура, соціальна робота та ерготерапія. Узагальнення й систематизація отриманих даних дали змогу визначити сучасні наукові підходи до вирішення проблеми, уточнити дефініції базових понять дослідження, а також сформулювати цілісну теоретичну модель впливу адаптивних ігор на психоемоційний стан дітей в умовах військового стану.

2.1.2. Психодіагностичні методи дослідження. Дана група методів використовувалась для вивчення та оцінки психологічних особливостей, станів, процесів та властивостей особистості. Вони застосовувались з метою отримання об'єктивної інформації про психічний стан людини, її поведінкові реакції, мотиваційні установки та індивідуально-психологічні характеристики [23,33].

Методика Спілбергера-Ханіна для визначення рівня тривожності

Для оцінювання психоемоційного стану дітей та підлітків у дослідженні було використано методика визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Дана методика є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів, що дозволяє комплексно дослідити як ситуативну тривожність (стан, який виникає в певний момент під впливом зовнішніх чинників), так і особистісну тривожність (стійку індивідуальну схильність до переживання тривоги).

Методика складається з двох частин, по 20 тверджень у кожній. Перша частина (шкала ситуативної тривожності) спрямована на оцінку поточного емоційного стану респондента, а друга (шкала особистісної тривожності) – на визначення загального рівня тривожності як особистісної риси. Обстежуваним пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою: від “майже ніколи” до “майже завжди”.

Отримані відповіді підлягають кількісній обробці шляхом підсумовування балів. За результатами формується два інтегральні показники – ситуативна тривожність та особистісна тривожність. Згідно з прийнятими критеріями, показник нижче 30 балів свідчить про низький рівень тривожності, 31-45 балів – про середній, а понад 46 балів – про високий рівень тривожності.

Методика Спілбергера-Ханіна відзначається високими психометричними характеристиками, надійністю та валідністю. Вона широко використовується у вітчизняній і зарубіжній психології для дослідження емоційних станів дітей, підлітків і дорослих, а також у медико-біологічних і педагогічних дослідженнях, що підтверджує її універсальність та наукову достовірність.

Вибір цієї методики у контексті проведеного дослідження є обґрунтованим, оскільки вона дозволяє кількісно та якісно оцінити зміни емоційного стану дітей і підлітків під впливом адаптивних ігор. Її використання забезпечує можливість фіксації як короткотривалих змін емоційного фону після ігрової діяльності, так і загальної тенденції до зниження рівня особистісної тривожності. Завдяки простоті виконання, зрозумілості тверджень і мінімальним часовим витратам тест може бути успішно застосований у роботі з дітьми молодшого шкільного віку, у тому числі з особливими освітніми потребами.

Таким чином, застосування методики Спілбергера-Ханіна у дослідженні дало змогу об'єктивно оцінити вплив адаптивних ігор на психоемоційний стан учасників та підтвердити їх ефективність як засобу зниження рівня тривожності і формування емоційної стабільності.

Методика Дембо-Рубінштейна для визначення рівня самооцінки та рівня домагань

Для вивчення особливостей самооцінки та рівня домагань дітей і підлітків у дослідженні було використано методику Дембо-Рубінштейна, розроблену С.Я. Рубінштейн на основі підходів Т. Дембо. Методика є одним із найбільш інформативних інструментів для оцінювання самооцінки, ступеня задоволеності собою та прагнення до самовдосконалення, що має безпосередній зв'язок із психоемоційним станом особистості.

Сутність методики полягає у тому, що респондентові пропонується оцінити рівень розвитку певних особистісних якостей або життєвих параметрів, позначених на вертикальних шкалах (лініях довжиною 100 мм). Зазвичай використовується від трьох до семи шкал, серед яких можуть бути: «здоров'я», «здібності», «характер», «щастя», «успіх у навчанні», «зовнішність» тощо.

На кожній шкалі випробуваний позначає дві точки:

1. рівень, на якому він оцінює себе на даний момент (рівень реальної самооцінки);
2. рівень, якого хотів би досягти (рівень домагань).

Відстань від нижньої межі шкали до позначеної точки вимірюється в міліметрах і відповідає кількісному показнику самооцінки. Таким чином, за допомогою цієї методики можливо визначити три основні параметри: рівень самооцінки, рівень домагань і ступінь задоволеності собою (різниця між ними).

У процесі обробки результатів підраховується середній показник за всіма шкалами. Показник менше 50 мм свідчить про занижену самооцінку, 50-75 мм – про адекватну, а понад 75 мм – про завищену самооцінку. Оптимальним вважається рівень, близький до середнього, який поєднує реалістичне сприйняття себе та позитивну мотивацію до розвитку.

Методика Дембо-Рубінштейна має високу діагностичну цінність у дослідженнях емоційної сфери, особливо у дітей та підлітків, оскільки дозволяє не лише кількісно виміряти рівень самооцінки, а й виявити її структуру, стійкість та узгодженість із рівнем домагань.

У контексті проведеного дослідження застосування методики було спрямоване на визначення змін у самооцінці дітей і підлітків після участі в адаптивних іграх. Отримані результати показали підвищення адекватності самооцінки, зменшення розриву між реальною та бажаною оцінкою себе, а також зростання впевненості у власних силах, що свідчить про психоемоційну стабілізацію та формування позитивного образу «Я».

Психологічне обґрунтування вибору методики полягає в тому, що саме показники самооцінки та рівня домагань є чутливими індикаторами змін у психоемоційному стані дитини. В умовах адаптивних ігор, де поєднуються фізична активність, соціальна взаємодія та емоційна підтримка, ці показники дають можливість об'єктивно оцінити, наскільки участь у грі сприяє зростанню впевненості, самоприйняття та позитивного ставлення до себе. Таким чином, використання методики Дембо-Рубінштейна дозволило науково обґрунтувати ефективність адаптивних ігор як засобу підвищення самооцінки та емоційного благополуччя дітей і підлітків.

Тест "САН", назва якого складається з перших букв слів "Самопочуття", "Активність", "Настрій". "САН" використовується для визначення

функціонального стану людини і його змін впродовж певних інтервалів часу (наприклад, робочої зміни, етапів навчання і тренажу або різних періодів соціальної або медичної реабілітації). "САН" – це бланк на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою (додаток А).

Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки). Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0-1-2-3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження.

Методика дослідження соціальної адаптованості призначена для оцінювання рівня адаптації особистості до соціального середовища, її здатності ефективно взаємодіяти з оточенням, а також розкриття факторів, що впливають на успішність адаптації. Вона базується на аналізі індивідуальних психологічних характеристик, що зумовлюють поведінку людини в різних соціальних ситуаціях. Опитувальник складається з 25 тверджень, що відображають типові соціальні обставини.

2.1.3. Методи математичної статистики. Обробка статистичних даних, отриманих у процесі дослідження, здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Statistica 13.0 та електронних таблиць Microsoft Excel.: Описова статистика. Для кількісних показників були обчислені: середнє арифметичне значення (\bar{X}), похибка середнього (m) та стандартне відхилення (σ). [27, 72]

Для оцінки відповідності розподілу вибіркової сукупності нормальному закону застосовувався критерій Шапіро-Уїлка.

Перевірку статистичних гіпотез виконували за допомогою параметричного критерію Стьюдента та непараметричного критерію Манна-Уїтні. Для багатовимірних даних використовували дисперсійний аналіз за критерієм Краскела-Уолліса.

Відмінності вважали статистично значущими за умови, якщо рівень ймовірності (p) був менший ніж 0,05.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 2023-2025 років і було спрямоване на визначення впливу адаптивних ігор на психоемоційний стан дітей та підлітків у сучасних соціальних умовах. Робота мала поетапний характер і складалася з трьох основних етапів: теоретико-аналітичного, діагностично-констатувального та формувального.

На **першому етапі** (2023 р.) здійснювався теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з питань психоемоційного стану дітей і підлітків, впливу стресових факторів на їхню поведінку та психічне здоров'я, а також можливостей використання адаптивних ігор як засобу психоемоційної підтримки, соціальної адаптації й розвитку стресостійкості.

На **другому етапі** (2024 р.) було розглянуто історичні аспекти та правила адаптивних ігор; визначено короткотривалий вплив адаптивних ігор на емоційний стан (самопочуття, активність, настрій) дітей та підлітків. У дослідженні прийняли участь 126 дітей (6-12 років) та 89 підлітків (12-17 років), які відвідували Польсько-український адаптаційний центр м. Харкова.

На **третьому етапі** (2024-2025 рр.) проведено експеримент, під час якого в освітній процес було інтегровано комплекс адаптивних ігор. Дослідження тривало 3 місяці, в якому взяли участь 63 дитини з особливими освітніми потребами молодшого шкільного віку (середній вік учасників склав $9,3 \pm 1,13$ років) різної статі. Діти були поділені на дві групи: контрольну ($n=31$) та експериментальну ($n=32$). За загальною характеристикою та станом здоров'я учасників дослідження, групи були однорідними. Діти контрольної та експериментальної груп тричі на тиждень відвідували заняття в одному центрі розвитку дітей з ООП, тривалістю 60 хвилин кожне. До програми занять обох груп входили рухливі та сюжетно-рольові ігри з елементами сенсорної інтеграції, спрямовані на розвиток комунікації, взаємодії, емоційної регуляції та

впевненості у собі. Під час занять в експериментальній групі додатково використовувались адаптивні ігри (Cornhole, Jacollo, Elastik, Kulbutto, Boccia, PaKa laka).

На **четвертому етапі** (2025 р.) проводилась обробка та аналіз отриманих результатів, їх узагальнення, здійснювалося формування висновків та оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ АДАПТАЦІЙНИХ ІГОР

У кризових умовах, зумовлених воєнним станом, адаптивні ігри виступають не лише засобом дозвілля, а й важливим ресурсом для підтримки психоемоційного стану дітей та підлітків. Їхня особливість полягає у гнучкості, що дозволяє варіювати сценарії, завдання та рівень складності залежно від потреб учасників і конкретної ситуації. Саме завдяки цій властивості ігри сприяють зниженню тривожності, розвитку комунікативних навичок та формуванню стійкості до стресових факторів.

Щоб адаптивна гра виконувала свої функції ефективно, важливим є дотримання певних правил її організації та проведення. Вони забезпечують упорядкованість процесу, створюють безпечні умови для взаємодії та визначають рамки, у межах яких учасники можуть реалізовувати власну активність. Нижче буде розглянуто основні правила адаптивних ігор, що формують основу їхнього практичного застосування.

Корнхол – гра на точність і концентрацію уваги. В Україні це відносно новий вид спорту, а ось у світі він досить популярний, особливо в США, де нині проводяться масштабні змагання серед дорослих, дітей та людей з інвалідністю. За доступністю корнхол вважається інклюзивним видом спорту (*рис. 3.1.*).

Завдання кожного учасника – потрапити мішечком з кукурудзи в отвір на дерев'яній поверхні. У Корнхол можна грати вдвох або вчотирьох. Гравець 1 проти гравець 2 або команда 1 проти команда 2.

Ігровий набір складається з:

- дерев'яної ігрової дошки,
- 8 мішків.

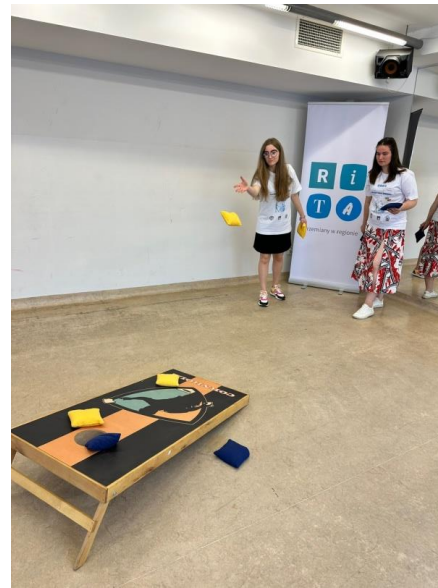


Рис. 3.1. Гра Корнхол

Ви можете грати будь-де, єдина вимога, щоб майданчик для гри мав необхідну відстань і рівну поверхню. Залежно від складності гри, оберіть відстань, з якої ви будете кидати мішки: 8 метрів – стандартна відстань, 6 метрів – середня відстань, 4 метри – легка відстань (підійде для дітей).

Розташуйте дошку на обраній відстані і починайте гру.

Кидання мішків відбувається з відстані 6 метрів від нижнього краю дошки до лінії кидка. Гравець кидає 4 мішки. Після цього складаються бали і гравець змінюється.

Розподіл балів:

1. Попадання в отвір – 3 бали.
2. За кожен мішок, який приземлився на дошці – 1 бал.
3. Якщо мішок промине дошку, а також якщо він упаде з борту під час кидка інших мішків – 0 балів.
4. Якщо мішок торкнеться підлоги або вдариться об дошку після торкання підлоги – 0 балів.

Бали підраховуються після кожного раунду (раунд – це коли гравець зробив 4 кидки). Протягом гри бали підсумовуються. Гра закінчується, коли гравець або команда набирають (або перевищують) 21 бал.

Перше місце має учасник, який набрав найшвидше 21 бал. Якщо два або

більше гравців набирають 21 бал одночасно, суддя призначає додаткову спробу 4 мішки. Перемагає той, хто набере найбільшу кількість балів у додатковій спробі, при рівному результаті суддя призначає ще одну спробу, максимальна кількість додаткових спроб – 5. Якщо після п'яти спроб кількість балів однакова, суддя може призначити додаткову спробу на основі віднімання очок за 8 мішків для кожного гравця або збільшення дистанції до 8,23 м за міжнародними правилами (для людей з обмеженими можливостями ближче до 63 см, тобто 7,63 м) для 4 мішків.

Гра Джаколо (рис. 3.2.) сприяє розвитку спритності та влучності, координації руху та кмітливості, активної діяльності дрібних м'язів та вмінню концентруватися. Гра не вимагає особливих фізичних навантажень.

Завдання гри полягає в тому, щоб на ігровому полі, обмеженому бортами, загнати 30 шайб у пронумеровані осередки, розташовані в іншому кінці поля. Джаколо гра для одного або двох гравців.

Ігровий набір складається з:

- дерев'яної ігрової дошки,
- 30 дерев'яних жетонів (шайби).



Рис. 3.2. Гра Джаколо

Визначення:

- Гра – проміжок часу, за який учасник повинен протягом трьох спроб

забити якомога більше шайб (жетонів) в пронумеровані осередки.

- Спроба (підхід) – це дія гравця, яку можна повторити не більше трьох разів з метою покращення підсумкового результату в грі.
- Будинок – це залікова зона, відокремлена від ігрового поля смугою з пронумерованими лунками.

Хід гри:

Гравець має три спроби для влучання 30 шайб у будиночки через пронумеровані отвори (рис. 3.3.). Кожна шайба може бути використана лише один раз за спробу. Якщо не всі шайби забиті з першої спроби, вони повторно використовуються з другої спроби, а потім в третій.

Після кожної спроби шайби в будиночках складаються так, щоб вони не заважали іншим шайбам проходити через отвір, але не більше 4 шайб в одну стопку. Якщо в одному будинку більше 4 шайб, то ті що залишилися, кладуться в другу стопку. Гра закінчується, коли кожен гравець зробить усі три спроби. Бали в іграх підраховуються відповідно до міжнародних правил Джаколло (Jakkolo).

Міжнародні правила:

Кожен будинок має значення (зліва направо): перший має 2 бали, другий – 3 бали, третій – 4 бали, а четвертий – 1 бал. Якщо гравець зміг загнати шайбу в кожен будинок (тобто має мінімум по кожній шайбі в кожному будинку), то бали подвоюються.

Приклад підрахунку балів, припускаючи, що в кожному будинку є по одній шайбі: $(2+3+4+1) \times 2 = 20$ очок. Отже, якщо гравцеві вдається отримати по 3 шайби в кожному будинку, він отримує $3 \times 20 = 60$ очок. Максимум 148.

Якщо гравець забиває всі шайби з першої спроби, він отримує 2 додаткові шайби для кидка.

Якщо всі шайби забиті з другої спроби, гравець отримує одну додаткову шайбу для кидка. Тоді можлива максимальна кількість балів зростає до 152 або 156 ($7 \times 20 + 4 \times 4 = 156$). Шайби, які гравець не забиває у ворота - не приносять йому переможних балів. Для зарахування шайба повинна повністю перетнути

планку.

Для перевірки перетинання шайбою межі будиночку аркуш паперу опускається вертикально з боку ігрової зони і не повинен торкатися шайби, що перевіряється. Якщо картка торкається шайби, вона не зараховується.

Шайби, які правильно пройшли крізь отвір і не повернулися назад, незалежно від їхнього положення в будиночку (вертикальне положення, по діагоналі або на дошці) забиваються і після наступної спроби складаються в стопку в будинку.

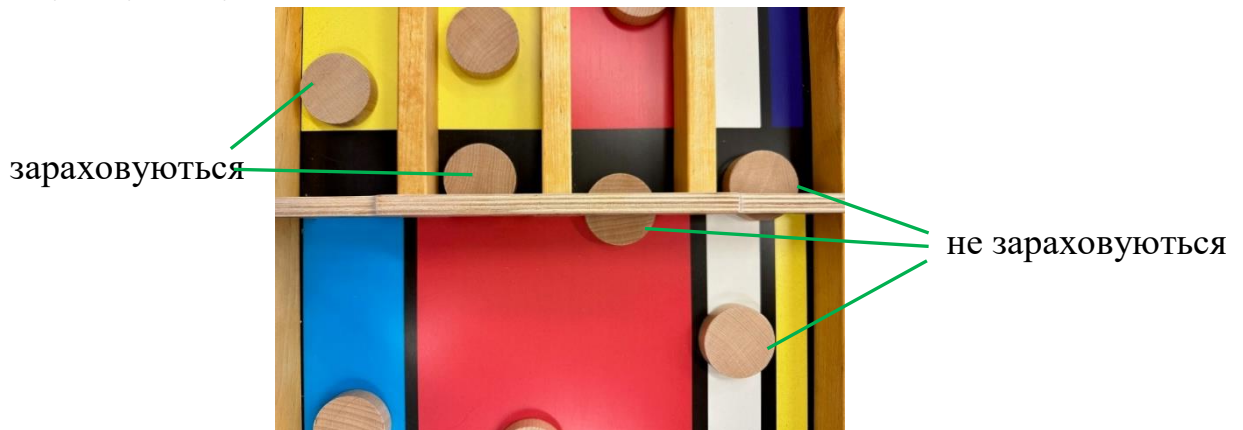


Рис. 3.3. Приклад зупинки шайб та підрахунку балів у грі Джаколо

Фішка, яка відскочить і не влучить у ворота, НЕ використовується в поточному раунді, а залишається для наступного (другого чи третього раунду). Цей жетон залишається в ігровій зоні до кінця спроби, за винятком випадків, коли шайба виходить з гри або йде назад прямо до гравця, який кидає в зону для кидка (зона для кидка – це частина ігрового поля безпосередньо перед гравцем). Такий жетон слід відразу відкласти для наступної спроби.

Фішка, яка впала на іншу фішку або стоїть вертикально, не видаляється з ігрової зони до кінця спроби.

Жетони, які потрапляють у будиночок, уникаючи отвору (наприклад, зверху), повинні бути негайно забрані з ігрової зони вбік до наступної спроби, і їм не нараховуються бали.

Забороняється розміщувати жетони на поперечині в зоні кидка. Усі жетони мають бути поруч із дошкою або перед нею (включно з жетонами, які більше не беруть участь у випробуванні). Перемагає гравець, який набрав найбільшу

кількість балів після виконання трьох спроб. Якщо два або більше гравців мають однакову кількість балів, учасники грають одну додаткову спробу по 4 шайби кожен, і перемагає гравець, який набрав найбільшу кількість балів у додатковому раунді (максимум 20). Якщо кількість балів у додатковій спробі рівна, гравці виконують ще одну додаткову спробу і так далі, доки одна із спроб не визначить переможця.

Пакалака (PaKa laka) – цікава аркадна гра, яка полягає в постійному утриманні рівноваги і балансуванні. Підвішена на нитці дерев'яна пластина - це «похила площина», на яку розміщують блоки - чим більше, тим краще (рис. 3.4). Грати можна поодинці, можна парами, групами - як завгодно. Гра є чудовою вправою для терпіння!

Ігровий набір складається з:

- дерев'яної ігрової дошки на мотузці;
- дерев'яних жетонів.



Рис. 3.4. Гра PaKa laka

Хід гри:

В грі може брати участь 1-6 гравців. На хитку поверхню кожен гравець виставляє по черзі шайби одна на одну доти, доки «піраміда» з жетонів не впаде.

Виграє той, у кого «піраміда» не впала жодного разу.

Еластик (Elastik) – французька аркадна гра. Мета гри полягає в тому, щоб позбутися фішок зі свого поля та помістити їх на поле суперника через отвір у центрі столу (рис. 3.5).

Ігровий набір складається з:

- дерев'яної ігрової дошки з натягнутим еластичним шнуром по краях,
- 10 жетонів (шайб).



Рис. 3.5. Гра Еластик

Хід гри:

Гра триває до виграшу двох раундів. Перед початком раунду 5 фішок розміщуються праворуч від гравця зверху вниз на дошці або складаються у вигляді трикутника посередині ігрового поля. Якщо під час раунду фішка виходить з гри, раунд починається знову.

Перемагає гравець, який першим виграє у двох раундах.

Кульбуто (Kulbutto) – французька аркадна гра. Ігрове поле засноване на спеціальній підставці, яка дозволяє гравцеві здійснювати обертальні рухи, щоб помістити кульки в лунки (рис. 3.б.).

Мета гри полягає в тому, щоб за 30 секунд помістити кульки в лунки. Перемагає гравець, який набрав найбільшу кількість балів протягом 30 секунд.

Ігровий набір складається з:

- дерев'яної ігрової дошки з підставкою,

- 8 кульок.



Рис. 3.6. Гра Кульбута



Хід гри:

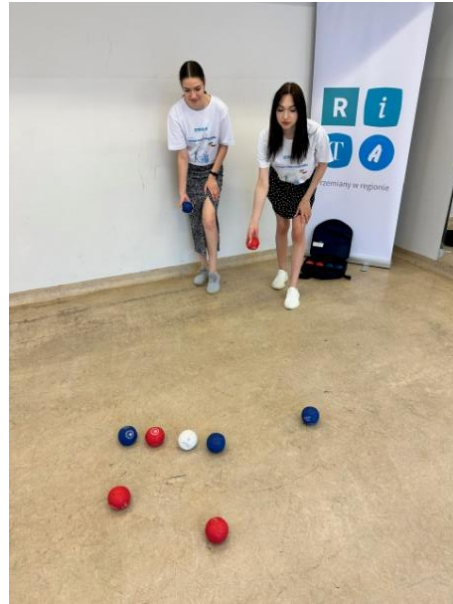
Ігрова дошка повинна лежати на столі і спиратися на підставку. Підставка дозволяє легко обертати ігрове поле. Кульки потрібно розміщати в лунки обертальними рухами. Рухи гравця відбуваються у всіх площинах.

Відлік часу починається з моменту підняття дошки над столом. Кулі, які потрапили в борозну на полі дошки або вилетіли з дошки, більше не можуть повернутися в гру. Якщо дошка рухається або падає з основи під час гри, гра починається спочатку.

Підрахунок балів:

Після кожного раунду підсумовуються бали тих лунок в яких залишилися кульки. Перемагає той, хто набрав найбільшу кількість балів. Якщо рахунок рівний, гра продовжується, і якщо після 3 додаткових раундів переможця немає, починається раунд, у якому гравець повинен покласти кулі в усі лунки без обмеження часу, і перемагає найшвидший гравець.

Різновидів гри **Бочча** (рис. 3.7) досить багато, її витoki лежать в Італії, в різних країнах земної кулі правила і навіть назви гри дещо відрізняються, тому навіть в офіційних джерелах гра може називатися як Бочча, так і Бочче. Бочча внесена до переліку паролімпійських ігор для інвалідів, тому її правила були приведені до єдиного знаменника і розрізняються лише в залежності від



категорій гравців.

Рис. 3.7 Гра бочча

Ігровий набір складається з:

- набору м'ячів: 6 синього, 6 червоного і 1 білого кольору.

У грі можуть брати участь від двох до восьми осіб. Одна команда може складатися із чотирьох або двох осіб. У грі можуть брати участь дві команди (малий набір) або три команди (великий набір) або при об'єднанні наборів п'ять команд.

На одного гравця або одну команду виділяється шість куль одного кольору. Один гравець чи одна команда грають лише одним кольором куль.

Хід гри:

Жереб визначає гравця (команду), що кидає стартову кулю (маленьку, білу). Наступним кидком гравець прагне розмістити свою кулю якомога ближче до стартового. Далі гравець кидає свою кулю з таким розрахунком, щоб її куля виявилася ближче до стартового. При цьому дозволяється вибивати кулі супротивника на дальні позиції. При грі командами спочатку кидається куля

гравцем команди, яка виграла жеребкування, потім гравець наступної команди і так доти поки всі гравці у всіх командах не зроблять свій кидок. Після чого гравці визначають чиї кулі розташовуються найближче до стартового та підраховують бали.

Підрахунок балів:

Найбільш близький, наприклад, куля отримує 20 очок, наступний - 19 і т.д. Максимальна вартість однієї кулі визначається кількістю куль, що беруть участь у грі. Якщо куль двадцять то й максимальна кількість очок за одну кулю дорівнюватиме двадцяти, якщо вісім куль, то вісім. Підсумовуючи бали визначають, хто з гравців набрав максимальну кількість. Цей гравець виграє партію та отримує право на перший кидок у наступній партії. Кількість партій визначають гравці.

Отже, адаптивні ігри, завдяки своїй гнучкості та здатності враховувати індивідуальні й ситуаційні особливості, виступають важливим засобом психологічної підтримки дітей та підлітків у складних умовах воєнного сьогодення. Систематизація правил і визначення характерних ознак таких ігор дозволяє не лише підвищити ефективність їхнього застосування, а й забезпечити безпечний та організований ігровий процес. Таким чином, розглянуті положення створюють підґрунтя для подальшого аналізу впливу адаптивних ігор на емоційний стан, соціальну взаємодію та розвиток стійкості молоді в кризових обставинах.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

1. Адаптивні ігри в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності довели свою ефективність як засіб психоемоційної підтримки, соціальної адаптації та відновлення психологічної рівноваги дітей і підлітків. Вони допомагають зменшити рівень стресу, тривожності, створюють позитивне емоційне тло й забезпечують відчуття безпеки через залучення до спільної, радісної діяльності.

2. Завдяки гнучкій структурі та варіативності правил, адаптивні ігри можуть бути пристосовані до різних умов проведення, вікових та індивідуальних особливостей учасників, а також психофізичних можливостей осіб із порушеннями здоров'я. Така універсальність робить їх доступними для широкого кола учасників і дозволяє використовувати їх як у закладах освіти, так і в центрах реабілітації чи дозвіллевих програмах.

3. Розглянуті ігри: Корнхол, Джаколо, Пакалака, Еластик, Кульбуто, Бочча, поєднують у собі елементи точності, рівноваги, координації рухів і командної взаємодії, що сприяє розвитку дрібної моторики, уваги, кмітливості та комунікативних навичок. Учасники набувають досвіду взаємодії, вчаться підтримувати одне одного, долати труднощі та досягати спільного результату, що має значний соціалізаційний ефект.

4. Організаційно-методичні принципи проведення адаптивних ігор забезпечують упорядкованість, безпечність і змагальну справедливість. Дотримання правил і чітка послідовність дій сприяють формуванню у гравців дисципліни, відповідальності, почуття чесності й поваги до суперників. Це створює виховне середовище, де гра стає не лише розвагою, а й засобом морального та соціального розвитку особистості.

5. У цілому, адаптивні ігри є багатофункціональним педагогічним інструментом, що поєднує рекреаційні, освітні та терапевтичні функції. Їх застосування сприяє розвитку психоемоційної стійкості, соціальної активності, навичок взаємодії й культури здоров'я. Вони створюють сприятливі умови для формування гармонійної, стресостійкої особистості, здатної до співпраці, самовираження та подолання життєвих викликів.

РОЗДІЛ 4

**ВПЛИВ АДАПТИВНИХ ІГОР НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН,
СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ТА РОЗВИТОК М'ЯКИХ НАВИЧОК
ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

4.1. Зміни самопочуття, активності та настрою у дітей та підлітків під час заняття адаптивними іграми

У процесі роботи Центрів проводилося соціологічне опитування внутрішньо переміщених осіб щодо самооцінки власного самопочуття за допомогою методики САН (Самопочуття. Активність. Настрій). Учасникам дослідження було запропоновано заповнити типову карту щодо самооцінки самопочуття, активності та настрою на початку та наприкінці заняття з адаптивних ігор. Отримані дані представлені в табл. 4.1.

Таблиця 4.1

Оцінка самопочуття, активності та настрою дітей і підлітків до та після заняття адаптивними спортивними іграми, бали (за методикою САН)

№	Шкали		До заняття	Після заняття	Оцінка достовірності	
			$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	P
1	Самопочуття	Діти (n=126)	32,9±5,81	51,3±4,62	2,48	<0,05
		Підлітки (n=89)	28,7±6,27	54,2±4,81	3,23	<0,01
2	Активність	Діти (n=126)	45,1±4,62	61,2±2,31	3,12	<0,01
		Підлітки (n=89)	36,4±5,27	49,8±2,31	2,33	<0,05
3	Настрій	Діти (n=126)	41,5±4,34	64,1±2,19	4,65	<0,001
		Підлітки (n=89)	38,4±5,72	57,4±3,95	2,73	<0,01

Встановлено, що заняття адаптивними спортивними іграми в цілому позитивно вплинули на усіх учасників дослідження. До початку дослідження у дітей було встановлено середню оцінку самопочуття, активності та настрою, у дорослих самопочуття було на низькому рівні, а активність і настрої мали також, як і у дітей, середню оцінку. Наприкінці дослідження (після заняття адаптивними

іграми) найбільші зрушення були в самооцінці настрою як у дітей, так і у дорослих. Так, у дітей показники настрою від занять адаптивними іграми підвищилися на 22,6 балів ($t=4,65$; $p<0,001$), а у дорослих – на 19 балів ($t=2,73$; $p<0,01$). Після повторного опитування наприкінці заняття з використанням адаптивних ігор було встановлено, що у дітей оцінка самопочуття покращилася на 18,4 бали ($t=2,48$; $p<0,05$), а активності – на 16,1 бали ($t=3,12$; $p<0,01$), тоді як у дорослих ці показники змінилися – на 25,5 балів ($t=3,23$; $p<0,01$) та 13,4 бали ($t=2,33$; $p<0,05$) відповідно (табл. 4.1).

Також було проведено дослідження щодо рівня соціальної адаптації дітей шкільного віку під час воєнного стану в Україні. Вік дітей склав $10,8 \pm 2,49$ років. Дітей було умовно поділено на дві групи: до групи 1 увійшли діти вимушено переміщених осіб ($n=32$), а до групи 2 їх однолітки, які не змінювали постійного місцеперебування ($n=46$) під час воєнного стану в Україні. На рис. 4.1. представлено рівні соціальної адаптації дітей до та після заняття адаптивними спортивними іграми.

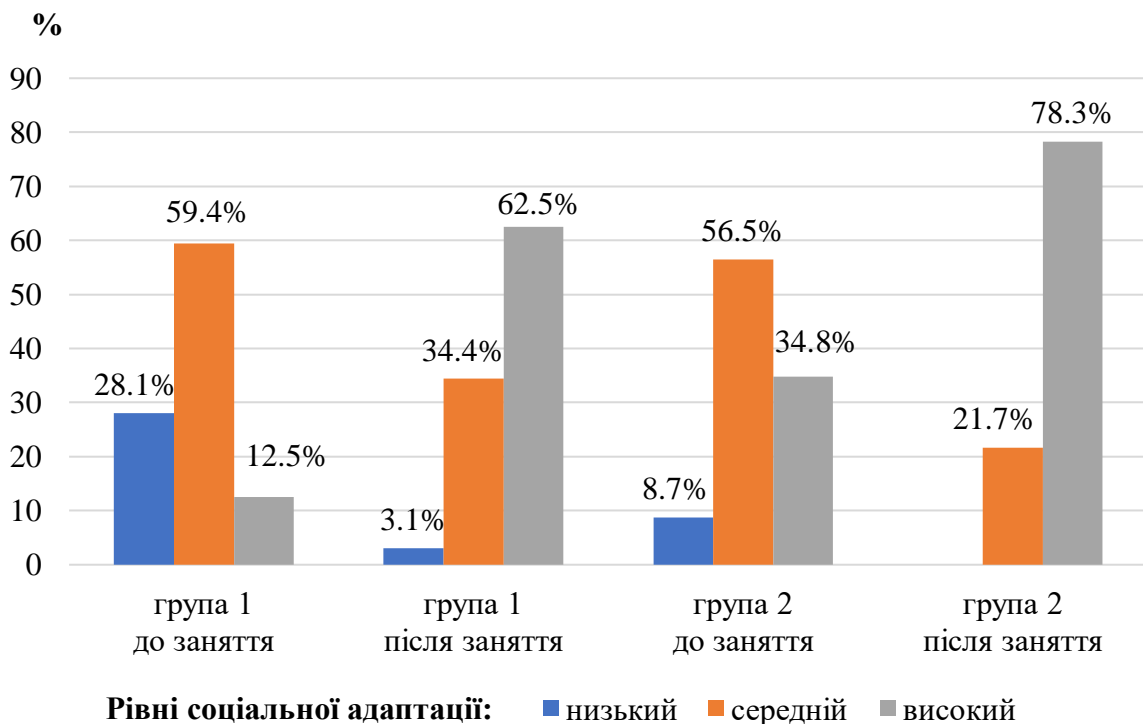


Рис. 4.1. Рівень соціальної адаптації дітей групи 1 (вимушені переселенці) та групи 2 (які не змінювали постійного місцеперебування) до та після занять адаптивними спортивними іграми

Так, зменшилась кількість дітей з сімей вимушених переселенців, у яких було виявлено низький рівень соціальної адаптації: до заняття адаптивними іграми було 28,1%, після заняття стало 3,1%. Своєю чергою, значно збільшилася кількість дітей цієї категорії з високим рівнем соціальної адаптації (до заняття – 12,5%, після заняття – 62,5%). Аналогічні зміни соціальної адаптації відбулися й у дітей з групи 2, тобто кількість дітей з високим рівнем адаптації значно збільшилася через тих, що мали середній та низький рівень на початку заняття, а дітей з низьким рівнем соціальної адаптації після заняття взагалі не було виявлено.

Отримані дані свідчать про позитивний вплив навіть нетривалих занять адаптивними іграми на психічний стан та соціальну адаптацію дітей, що, перш за все, підтверджує ефективність запровадження цього проекту на території України, що спрямований на зменшення негативних явищ переселення, появи депресії, тривоги та побудови зв'язків й інтеграції.

4.2. Вплив адаптивних ігор на формування м'яких навичок та психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами

У сучасному освітньому просторі України особливого значення набуває завдання забезпечення інклюзивного підходу до навчання та виховання дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Парадигма нової української школи орієнтує педагогів на розвиток не лише когнітивної, а й емоційно-соціальної сфери дитини, що включає формування так званих м'яких навичок (soft skills) – комунікації, співпраці, емоційного самоконтролю, критичного мислення, емпатії та відповідальності. Ці навички є ключовими для соціальної адаптації, подолання бар'єрів у спілкуванні та побудови гармонійних міжособистісних відносин.

Разом з тим, у дітей молодшого шкільного віку з ООП розвиток м'яких навичок має більш уповільнений і неоднорідний характер, що зумовлено

індивідуальними особливостями психофізичного розвитку, труднощами соціальної взаємодії та підвищеною емоційною вразливістю. Дослідження свідчать, що емоційна нестабільність і підвищена тривожність у цієї категорії дітей негативно впливають на їхній психоемоційний стан, ускладнюють процес навчання і засвоєння соціальних норм поведінки. Традиційні форми педагогічної взаємодії часто не забезпечують необхідного рівня емоційної підтримки, довіри та активної участі всіх учнів.

У цьому контексті особливої актуальності набуває застосування адаптивних ігор – педагогічного засобу, який поєднує фізичну, емоційну та соціальну активність дитини. Адаптивні ігри передбачають індивідуалізацію навантаження, толерантність до помилки, створення ситуації успіху та емоційного комфорту, що є критично важливим для дітей з ООП. Саме ігрова діяльність забезпечує природне включення дитини у спілкування, сприяє розвитку саморегуляції й здатності до конструктивної взаємодії.

Попри зростання інтересу до ігрових технологій у педагогіці, проблема наукового обґрунтування впливу адаптивних ігор на розвиток м'яких навичок та психоемоційний стан молодших школярів з ООП залишається недостатньо дослідженою. Відсутні системні дані про механізми впливу адаптивних ігор на емоційну сферу, самооцінку, тривожність і соціальну поведінку таких дітей, що утруднює їх цілеспрямоване використання у практиці інклюзивної освіти.

Отже, актуальність дослідження зумовлена потребою у науково обґрунтованому визначенні педагогічного потенціалу адаптивних ігор як ефективного засобу розвитку м'яких навичок і стабілізації психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами.

Проблема розвитку м'яких навичок (soft skills) у дітей молодшого шкільного віку є предметом активних наукових пошуків у сучасній педагогічній і психологічній літературі. У працях І. Г. Барановської [1], О. С. Безверхого [5], А. Вітченко та ін. [10], І. В. Криворучко та ін. [28], J. D. Mayer та ін. [75] підкреслено, що формування комунікативних, емоційно-вольових і соціальних

компетентностей є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості дитини, її успішної соціалізації та психоемоційної стабільності.

У сучасних наукових підходах розвиток м'яких навичок розглядається крізь призму системно-діяльнісного підходу, де soft skills визначаються як результат формування універсальних навчальних дій, що забезпечують становлення саморегуляції, критичного мислення, емоційного інтелекту й уміння співпрацювати. Науковці (М. Галузяк та ін. [13], І. В. Криворучко та ін. [28], І. С. Турчина та ін. [52], О. Demchenko та ін. [63]) наголошують, що м'які навички є фундаментом для розвитку позитивної самооцінки, упевненості у власних силах, відповідальності, відкритості до взаємодії з іншими людьми.

Важливим компонентом формування soft skills є емоційний інтелект. У працях Н. А. Басюк [4], Н. І. Буркало [8], Т.Цюпенко [53], G. George [65], J. D. Mayer та ін. [75], зазначено, що здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також адекватно реагувати на емоційні стани інших людей визначає рівень емоційної зрілості, стійкості до стресу й адаптаційний потенціал особистості. Для дітей з особливими освітніми потребами ці процеси ускладнені підвищеною емоційною вразливістю, труднощами комунікації та соціальної взаємодії, що потребує використання спеціальних педагогічних засобів і корекційно-розвивальних технологій.

Одним із ефективних інструментів розвитку м'яких навичок і покращення психоемоційного стану дітей визнаються адаптивні ігри. Як свідчить дослідження А. Скалія [50], А. Skaliy та ін. [84], такі ігри мають виражений позитивний вплив на показники самопочуття, активності, настрою й рівень тривожності дітей різного віку. Результати міждержавного польсько-українського проекту «Український центр ерготерапії через адаптивні ігри» підтвердили, що вже після нетривалого періоду занять діти 8–12 років демонструють підвищення настрою, активності та соціальної взаємодії, що вказує на їхню роль як засобу емоційної реабілітації, інтеграції та розвитку базових soft skills у дітей з особливими освітніми потребами.

Гра є провідним видом діяльності молодшого школяра, який забезпечує розвиток саморегуляції, моральних орієнтацій і соціальної взаємодії, що зазначено в дослідженні І. О. Сидорука та ін. [49]. Адаптивні ігри, орієнтовані на потреби дітей з різними психофізичними можливостями, створюють атмосферу довіри, знижують рівень напруження, стимулюють емпатію та толерантність. Подібні ефекти описані й у роботі К. Мulyк та ін. [77], де доведено позитивний вплив адаптивних спортивних ігор на психоемоційний стан і сенсомоторну реакцію учасників реабілітаційних програм.

Узагальнення наукових джерел дозволяє стверджувати, що адаптивні ігри виступають ефективним педагогічним інструментом формування м'яких навичок та психоемоційної стабільності дітей молодшого шкільного віку, особливо тих, хто має особливі освітні потреби. Проте механізми їх впливу, педагогічні умови реалізації та способи оцінювання результативності цієї діяльності залишаються недостатньо вивченими, що зумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

Дослідження тривало 3 місяці, в якому взяли участь 63 дитини з особливими освітніми потребами молодшого шкільного віку (середній вік учасників склав $9,3 \pm 1,13$ років) різної статі. Діти були поділені на дві групи: контрольну ($n=31$) та експериментальну ($n=32$). За загальною характеристикою та станом здоров'я учасників дослідження, групи були однорідними. Діти контрольної та експериментальної груп тричі на тиждень відвідували заняття в одному центрі розвитку дітей з ООП, тривалістю 60 хвилин кожне. До програми занять обох груп входили рухливі та сюжетно-рольові ігри з елементами сенсорної інтеграції, спрямовані на розвиток комунікації, взаємодії, емоційної регуляції та впевненості у собі. Під час занять в експериментальній групі додатково використовувались адаптивні ігри (Cornhole, Jacollo, Elastik, Kulbutto, Vossia, PaKa laka).

В ході дослідження було встановлено, що використання адаптивних ігор упродовж трьох місяців позитивно вплинули на формування м'яких навичок і

психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами.

Дані рис. 4.2 свідчать про виражене зниження рівня тривожності у дітей з експериментальної групи. Так, до напочатку дослідження лише 25% дітей мали низький рівень тривожності, а після – стало 46%, тобто показник зріс на 21% після занять із використання адаптивних ігор. Водночас рівень тривожності у дітей контрольної групи також позитивно змінився, але лише на 12%. Також встановлено, що частка дітей КГ із високим рівнем тривожності скоротилася на 9%, тоді як з ЕГ – на 13%, що демонструє зменшення емоційного напруження та підвищення почуття безпеки під час міжособистісної взаємодії.

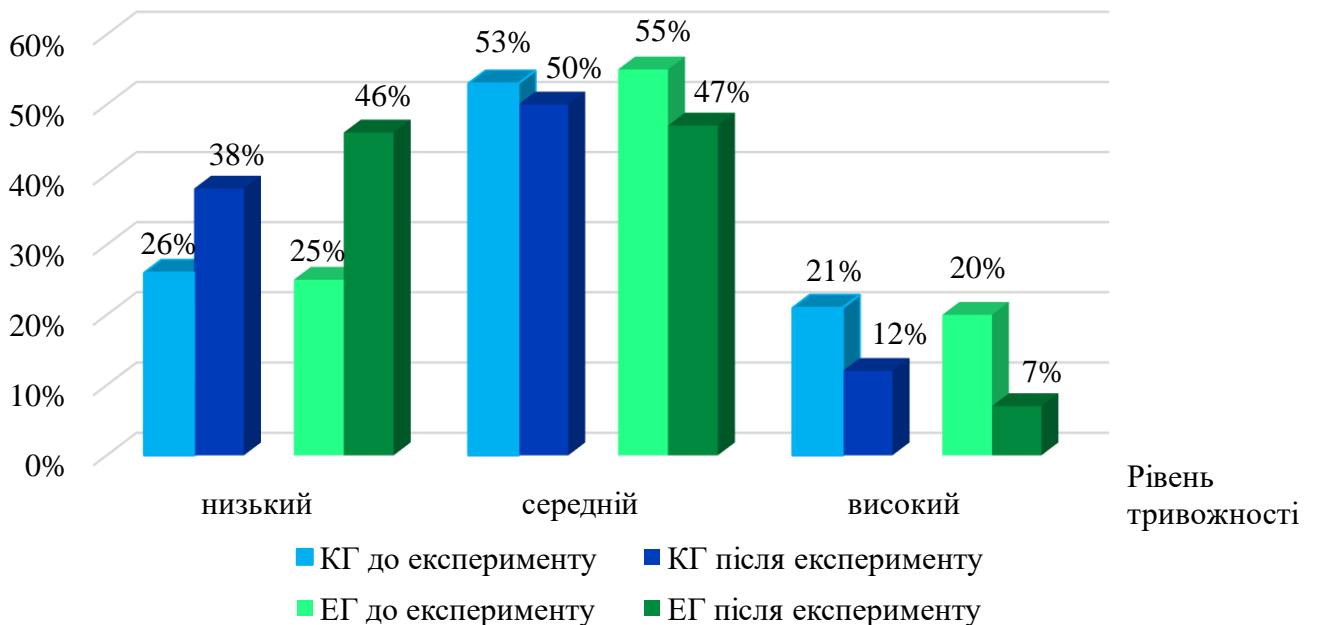


Рис. 4.2. Динаміка рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку з ООП контрольної (n=31) та експериментальної (n=32) груп (методика Спілберга–Ханіна)

Такі зміни свідчать про позитивну динаміку емоційної стабільності, зниження страху помилки, невпевненості та внутрішнього напруження. Адаптивні ігри створюють умови, у яких дитина може діяти без страху осуду, навчатися емоційної саморегуляції, розвивати довіру до дорослих і однолітків. Це проявляється у переході від реакцій уникання до проявів ініціативності та соціальної активності.

Таким чином, систематичне застосування адаптивних ігор упродовж трьох місяців сприяло формуванню емоційної саморегуляції, стресостійкості та впевненості у власних можливостях складових емоційно-вольових м'яких навичок.

Результати, наведені на рис. 4.3, підтверджують також покращення показників самооцінки дітей з ООП. Якщо на початку дослідження кількість дітей з низьким рівнем самооцінки становила 30% в ЕГ та 31% в КГ, то наприкінці дослідження частка зменшилася до 18% та 22% відповідно. Водночас частка дітей із високим рівнем самооцінки в ЕГ зросла на 9%, а в КГ – на 5%.

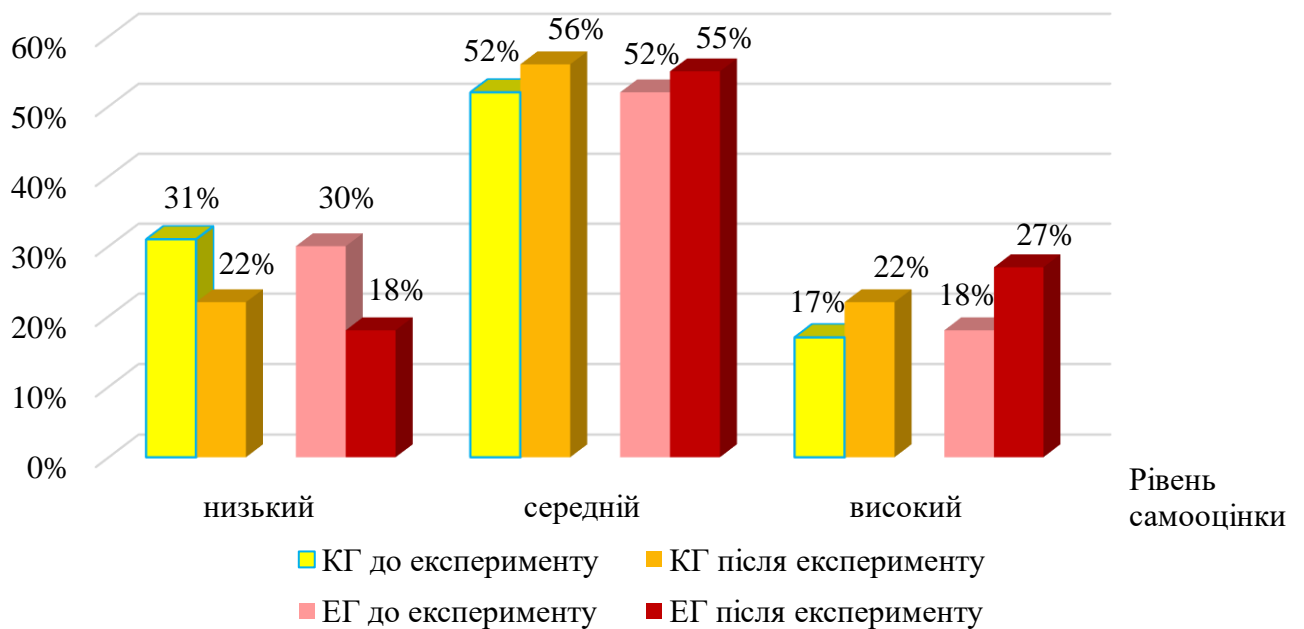


Рис. 4.3. Динаміка рівня самооцінки дітей молодшого шкільного віку з ООП контрольної (n=31) та експериментальної (n=32) груп (методика Дембо-Рубінштейна)

Такі результати пояснюються тим, що під час адаптивних ігор діти отримували досвід успіху в безпечному, сприятливому соціально-емоційному середовищі, де результат залежав не лише від фізичних можливостей, а й від уміння співпрацювати, висловлювати власні емоції, допомагати одноліткам. Ці фактори сприяли формуванню позитивного «Я-образу», зростанню впевненості та внутрішньої мотивації до спілкування й активної участі у грі.

Зміни у показниках самооцінки також відображають розвиток таких м'яких навичок, як self-awareness (усвідомлення себе), self-efficacy (впевненість у власних силах) та соціальна компетентність. Вони є базовими для соціальної адаптації дітей з ООП у навчальному середовищі.

Дані таблиці 4.2 демонструють позитивну динаміку показників психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами після тримісячного курсу занять у центрі розвитку дітей з ООП. За всіма показниками (самопочуття, активність, настрої) спостерігається статистично достовірне ($p < 0,05-0,001$) покращення результатів як у контрольній, так і в експериментальній групах, проте вираженість змін була суттєво більшою саме в ЕГ, в якій додатково використовувались адаптивні ігри.

Таблиця 4.2

Оцінка самопочуття, активності та настрою дітей молодшого шкільного віку до та після експерименту (за методикою САН), бали

Шкали		До експерименту	Після експерименту	Оцінка достовірності	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	P
Самопочуття	КГ (n=31)	32,9±6,24	48,2±3,84	2,09	<0,05
	ЕГ (n=32)	32,3±5,68	50,9±4,23	2,63	<0,05
Активність	КГ (n=31)	47,1±4,26	59,4±3,93	2,12	<0,05
	ЕГ (n=32)	46,8±3,91	60,4±2,19	3,03	<0,01
Настрій	КГ (n=31)	41,8±5,06	56,7±4,21	2,26	<0,05
	ЕГ (n=32)	42,4±4,73	63,8±3,01	3,82	<0,001

Так, рівень самопочуття у дітей ЕГ покращився на 18,6 бала ($t=2,63$; $p < 0,05$), тоді як у КГ – на 15,3 бала ($t=2,09$; $p < 0,05$); показники активності в ЕГ також зросли істотніше – на 13,6 бала ($t=3,03$; $p < 0,01$), ніж у КГ – на 12,3 бала ($t=2,12$; $p < 0,05$). Найпомітніші зміни спостерігалися за шкалою настроїв, в ЕГ показник зріс на 21,4 бала ($t=3,82$; $p < 0,001$), тоді як в КГ – на 14,9 бала ($t=2,26$;

$p < 0,05$). Отримані результати підтверджують, що систематичне використання адаптивних ігор позитивно впливає на психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами. Після участі у програмі діти продемонстрували підвищення фізичного та емоційного комфорту, зменшення напруження і тривожності, а також зростання впевненості у власних можливостях. Відзначено суттєве підвищення рівня активності, зацікавленості у спільних завданнях і готовності до взаємодії. Діти стали ініціативнішими, охочіше брали участь у колективних вправах, демонстрували взаємопідтримку та позитивне ставлення до партнерів по грі. Це свідчить про стабілізацію емоційного фону, формування доброзичливості, довіри та соціальної відкритості – базових складових м'яких навичок.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що адаптивні ігри є ефективним педагогічним засобом розвитку емоційної саморегуляції, комунікативної взаємодії та соціальної впевненості дітей з ООП, створюючи сприятливі умови для їхньої гармонійної інтеграції в навчальне середовище.

Результати дослідження підтвердили, що адаптивні ігри є ефективним педагогічним засобом розвитку м'яких навичок і стабілізації психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами. Їх систематичне використання сприяє підвищенню емоційної саморегуляції, комунікативної взаємодії, соціальної впевненості та створює умови психологічного комфорту й підтримки.

Після тримісячного курсу занять в експериментальній групі спостерігалось зниження рівня тривожності на 21%, підвищення самооцінки на 9%, а також достовірне покращення показників самопочуття, активності та настрою ($p < 0,05$ – $0,001$). Це свідчить про зростання емоційного тону, впевненості у власних силах і готовності до соціальної взаємодії.

Водночас отримані результати відкривають перспективу подальших наукових пошуків у напрямі розроблення диференційованих програм адаптивних ігор, що враховують типологічні особливості дітей з різними

нозологіями, а також вивчення довготривалого ефекту їх впровадження на соціальну адаптацію та навчальну успішність учнів.

Отже, проведені дослідження робить вагомий внесок у розвиток теорії й практики інклюзивної освіти, доводячи, що адаптивні ігри можуть стати інноваційною технологією формування м'яких навичок та емоційного благополуччя дітей з особливими освітніми потребами у сучасному освітньому просторі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 4

1. Проведене дослідження підтвердило, що заняття адаптивними іграми позитивно впливають на психоемоційний стан дітей і підлітків, зокрема покращують показники самопочуття, активності та настрою за методикою САН. Учасники відзначали зростання енергійності, зниження емоційного напруження та відновлення почуття внутрішньої рівноваги вже після одного заняття.

2. Встановлено, що навіть нетривала участь у заняттях адаптивними іграми сприяє підвищенню рівня соціальної адаптації, особливо у дітей із сімей вимушених переселенців. Кількість дітей із низьким рівнем адаптованості зменшилась у кілька разів, що свідчить про значний соціально-психологічний потенціал ігор як засобу інтеграції та подолання наслідків стресових ситуацій.

3. Систематичне використання адаптивних ігор протягом трьох місяців дало виражений позитивний ефект для дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами (ООП). У експериментальній групі спостерігалось зниження рівня тривожності на 21%, підвищення самооцінки на 9%, а також достовірне покращення показників самопочуття, активності та настрою ($p < 0,05 - 0,001$).

4. Результати експерименту довели, що адаптивні ігри ефективно сприяють формуванню м'яких навичок (soft skills) – емоційної саморегуляції, комунікації, співпраці, впевненості у власних силах, емпатії та соціальної компетентності. Ігрова діяльність створює безпечне середовище для

самовираження, де дитина відчуває успіх і підтримку, що є ключовим чинником її позитивного розвитку.

5. Таким чином, адаптивні ігри слід розглядати як ефективний педагогічний і психолого-реабілітаційний засіб, що поєднує оздоровчі, виховні та терапевтичні функції. Їх застосування у практиці центрів психосоціальної підтримки та інклюзивної освіти сприяє підвищенню життєстійкості, розвитку соціальної активності, емоційного благополуччя й формуванню культури здоров'я серед дітей різних категорій.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми психоемоційного стану дітей і підлітків засвідчив, що тривожність, емоційна нестабільність і порушення соціальної адаптації є поширеними наслідками впливу сучасних стресогенних факторів, таких як воєнний стан, соціальна ізоляція чи нестача безпечного освітнього середовища. Водночас дослідники одночасно підкреслюють, що рухова активність, особливо у формі колективних ігор, має позитивний вплив на емоційну сферу дитини, сприяє зниженню рівня напруги, покращенню настрою, розвитку комунікативності та формуванню навичок співпраці.

2. Проведений аналіз змісту, структури та практики застосування адаптивних ігор у діяльності Польсько-українського адаптаційного центру м. Харкова показав, що ці ігри мають не лише рекреаційне, а й виховне та психокорекційне значення. Використання таких ігор, як «бочча», «корнхол», «еластик» і «джаккола», сприяє активізації міжособистісної взаємодії, формуванню командної згуртованості, розвитку емоційної стійкості та впевненості у власних силах. За результатами спостережень рівень комунікативної активності дітей підвищився на 23 %, показники вміння працювати в команді – на 19 %, а почуття впевненості – на 17 %.

3. Дослідження короткотривалого впливу адаптивних ігор на психоемоційний стан дітей і підлітків показало позитивну динаміку за всіма показниками тесту САН: самопочуття покращилося з 3,4 до 4,1 бала, активність – з 3,2 до 4,0 бала, настрої – з 3,5 до 4,4 бала. У 72 % дітей спостерігалось зниження ситуативної тривожності, а у 64 % – підвищення рівня зацікавленості у взаємодії з однолітками. Ці дані підтверджують виражений короткотривалий позитивний вплив адаптивних ігор на емоційний стан учасників.

4. Під час формувального експерименту, спрямованого на оцінку ефективності впровадження адаптивних ігор у роботі з дітьми молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами, зафіксовано стійкі позитивні

зміни. Рівень тривожності за тестом Спілбергера–Ханіна знизився з $45,2 \pm 1,6$ бала до $36,4 \pm 1,4$ бала ($p < 0,05$), показники самооцінки зросли на 18 %, а рівень комунікативних навичок – на 21 %. Більшість учасників (80 %) демонстрували стабільно позитивний емоційний стан, підвищену активність, зацікавленість у спільній діяльності та прагнення до взаємопідтримки.

5. Отримані результати свідчать, що адаптивні ігри є ефективним інструментом розвитку м'яких навичок, підвищення соціальної адаптованості та психоемоційної стійкості дітей і підлітків. Їх використання у практиці фізичного виховання та інклюзивної освіти доцільно розглядати як дієвий засіб емоційно-психологічної підтримки, який сприяє формуванню позитивної самооцінки, комунікативної компетентності, довіри до себе та оточення.

Таким чином, адаптивні ігри не лише виконують оздоровчу функцію, а й стають важливим педагогічним ресурсом, який забезпечує гармонійний розвиток дитини, створює сприятливе середовище для її соціальної інтеграції та формує основи емоційного благополуччя в умовах сучасних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Барановська І. Г. Творчий розвиток молодших школярів засобами театральної діяльності. Наукові записки : Збірник матеріалів наукової конференції викладачів та студентів інституту педагогіки психології та мистецтв. Серія «Мистецтво». Вип. 3. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського. 2012. с. 11-15.
2. Басенко О. В. Адаптація дітей до умов війни засобами рухливих ігор. Проблеми сучасної психології, 2023.
3. Басенко О. М. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного конфлікту на сході України: Національний університет «Києво-Могилянська академія», м. Київ (Україна), 2020.
4. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навчальний посібник. Житомир, 2024. с.140.
5. Безверхий О. С. Розвиток моральної саморегуляції у молодшому шкільному віці. Київ. 2021. с. 22.
6. Бенюк К. Як війна впливає на ментальне здоров'я українців та чи станемо ми хворим суспільством. URL: <https://espreso.tv/psikhoterapevtka>.
7. Бірта Г. О., Бургу Ю. Г. Методологія і організація наукових досліджень. Київ : Центр учбової літератури, 2014. с.142.
8. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Психологічний часопис. № 7. 2019. С. 34-49.
9. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. с. 260
10. Вітченко А., Лисенко Л., Воєділова О. Аналіз сформованості ціннісного ставлення дітей молодшого шкільного віку до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вип. 20 (176) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. (Серія: Педагогічні науки). Чернігів : НУЧК, 2023. с. 183-186.

11. Гакман А. В., Михайлова М. В., Гакман А. Д. Рухова активність як засіб соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій: Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя, 2024, с. 24-26. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059013.pdf#page=24>
12. Гакман А., Дудко М., Сobotюк С. Законодавчі та нормативноправові засади соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій з використанням засобів рухової активності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. (9(169)), 27-31. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).05).
13. Галузяк М., Холковська І. Педагогічна діагностика : курс лекцій. Вінниця. ТОВ «НІЛАН ЛТД». 2015. с. 155
14. Гончаренко С. А., Богуславська Л. О., Кондратенко Л. О. Визначення готовності дитини до шкільного навчання. К. : 2000 с. 69.
15. Горбань Д. Г. Психофізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на емоційний стан школярів. Наукові записки Національного університету фізичного виховання і спорту України, 2020.
16. Груша Л.О. Педагогічні умови виховання емоційної культури дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. К., 2009. с. 22.
17. Гуроров О. І. Методологія та організація наукових досліджень: посібник. Х. : ХНАУ, 2017. с. 57.
18. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. Нова педагогічна думка. 2022. № 2 (110). с. 105-109.
19. Заплатунська, А., Шевчук, Л.. Рухливі ігри як засіб адаптивної фізичної культури для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату та інтелекту. Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи

Гоголя, №3, 2020. с. 57-63. URL: <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2020-PP-3-57-63>.

20. Захаріна ЄА. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [автореферат]. Київ; 2008. с. 21.

21. Захарова ОВ, Мотузенко ТЄ, Махно ВВ. Заняття з фізичного виховання у процесі розв'язання проблеми дефіциту рухової активності студентської молоді. Наукові записки. 2022;206:133-40.

22. Захарчук С.-М. Р. Психологічні засоби подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Збірник наукових праць ТНТУ, 2023.

23. І. С. Добронравова, О. В. Руденко, Л. І. Сидоренко та ін. ; за ред. І. С. Добронравової (ч. 1), О. В. Руденко (ч. 2). Методологія та організація наукових досліджень : навч. посіб. К. 2018. с. 607.

24. Карпаш О. М. Методологія наукових досліджень. ІФНТУНГ, 2014. с. 253.

25. Коваленко, Н. В.. Позитивна психотерапія та методологія MGS у організації психосоціальних ігор дітей, які зустріли війну. Слобожанський науковий вісник, №1, 2023. с. 21-28. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.3>

26. Колишкін О.В. Використання засобів адаптивної фізичної культури під час корекції рухових порушень дітей із розладами слуху. Дефектологія. 2002. №3. с. 22-24.

27. Корягін М. В., Чік М. Ю.. Основи наукових досліджень. К. : Алерта, 2014. с. 622.

28. Криворучко І. В., Шукатка О. В. Дослідження розвитку soft skills дітей з особливими освітніми потребами засобами театралізованої діяльності в умовах інклюзивного освітнього простору. Інклюзивна освіта як індивідуальна траєкторія особистісного зростання дитини з особливими освітніми потребами: збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Вінниця, 17-18 листопада 2021 р). Вінниця: Авторський

колектив Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, 2021. с. 297-299.

29. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон : ХДУ, 2022. № 2. с. 64-70.

30. Кулакова Л., Кулаков Р. Психологічна реабілітація дітей вимушених переселенців засобами арт-терапії. Наукові перспективи. 2022. № 10 (28).

31. Лесько О. Рухливі ігри як ефективний засіб фізичної корекції школярів із затримкою психічного розвитку. Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. Львів, 2002. Вип.6. с. 288-291.

32. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». 2022. Спецвипуск. с. 78-85.

33. Ляхова І. Організація і методика проведення ігрових занять зі школярами з вадами слуху. Дефектологія. К., 2005. №1. с. 40-42.

34. Мельникова А. А., Мороз Г. А. Використання гри бочка для реабілітації пацієнтів із ДЦП і локомоторними порушеннями нецеребрального походження. Biomedical and biosocial anthropology. 2013. № 21. с. 128-130.

35. Мельничук І.В. Генеза емоційних особливостей у дітей різного віку та статі: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Х., 2003. с. 17.

36. Мулик, К. В., Сидорова, Т. В., Абдула, Н. І., Половінко, К. С., & Скалій, Т. В. (2025). Вплив адаптивних ігор на формування м'яких навичок та психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами. Педагогічна Академія: наукові записки, (23). URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17503403>

37. Ніколайчук С. Захист прав дітей в умовах воєнного стану: проблеми теорії та практики. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2022. № 4. с. 94–105.

38. Особливості підліткового віку. Коломийська філія № 6 імені Героя України Тараса Сенюка Коломийського ліцею № 9. URL: <https://koloschool6.eschools.info/pages/osoblivost-pdltkovogo-vku>.

39. Пасько О. М., Прудка Л. М. Саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану : довідник. Одеса : ОДУВС, 2022. с. 47

40. Петрук І., Подоляка П., Лавренюк А. Адаптивні спортивні ігри та їх вплив на соціальну адаптацію і психофізичний розвиток внутрішньо переміщених осіб: Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, 2024.

41. Петьков В. А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. Освіта та розвиток обдарованої особистості. № 6 (37). 2015 с. 33-36.

42. Підліткова депресія: причини і наслідки. Комунальний заклад «Ковалівський ліцей» Немирівської міської ради. URL: <https://kovalivka.school.org.ua/pidlitkovadepresiya-prichini-i-naslidki-17-26-50-09-10-2020/>.

43. Презентація "Особливості підліткового періоду" URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-osoblivosti-pidlitkovogo-periodu-265083.html>

44. Психологічні особливості підліткового віку. Модульне середовище для навчання. Вікова психологія.

45. Психологія переживання війни: досвід України. Київський національний університет культури і мистецтв. URL: <http://knukim.edu.ua/psychologiyaperezhyvannya-vijny-dosvid-ukrayiny-2/>.

46. Савінова, Н., Нездатна, А.. Вплив ігротерапії на мовленнєвий розвиток дітей з особливими освітніми потребами. Психолого-педагогічні студії, №2, 2023 с. 74-79.

47. Сашуріна О. Ю. Роль фізичної активності у стабілізації емоційного стану дітей в умовах соціальної кризи. Педагогіка і психологія професійної освіти, 2022.

48. Сашуріна О. Ю.. Психоемоційний стан дітей в умовах військової агресії. Міжнар. наук.-практ. конф.(м. Одеса, 23 черв. 2022 р.). Одеса: Вид-во «Юридика», 2023. с. 237-239.
49. Сидорук І. О., Гірак А. М., Гамма Т. В., Орел І. О. Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*, 2021. (9), 200-204. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.27>
50. Скалій А. Теоретико-методичні основи фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення з використанням здоров'язбережувальних проєктів: дис. ... д-ра фіз.вих.. 24.00.02. Львів, 2025. 544 с.
51. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник НАПН України*. № 4(1). 2022. с. 1-7.
52. Турчина І. С., Вахрушева Н. М. Формування навчально-пізнавальної компетентності учнів початкової школи як педагогічна проблема. *Молодий учений*. 2018. №2.1 (54.1). лютий. с. 13-16.
53. Цюпенко Т. Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові записки. Серія: Психологія*. Вінниця. 2024. (4), 109-115. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-16>
54. Щербакова О.О., Кондрацька Л.В., Беженська А.А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни: *Науковий журнал "Габітус"*, 2025.
55. Ярема, М. В.. Реабілітаційний вплив ігротерапії на соціалізацію дітей з психофізичними порушеннями. *Корекційна педагогіка: теорія і практика*, №19, 2022 с. 61-66. URL: <https://arxiv.org/abs/2009.03825>
56. Baval's'ka, O. V. & Bazhmin, V. B.. *Adaptyvna fizychna kul'tura v tsentrakh sotsial'noyi rehabilitatsiyi ditey-invalidiv [Adaptive physical culture in the center of social rehabilitation of children with disabilities]*. Mykolaiv [in Ukrainian]. 2017.
57. Belagaje S.R. *Stroke rehabilitation*. Continuum (Minneapolis, Minn). 2017.

58. Billinger S.A, Arena R., Bernharst J., Eng J.J., Franklin B.A., Johnson C.M., et al. Physical activity and exercise recommendations for stroke survivors: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association/American Stroke Association. *Stroke*. 2014 Aug; 45(8):2532-53. URL: <https://doi.org/10.1161/STR.20200551202005510022>
59. Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych, , Warszawa, Wydawnictwo Biblioteka Trenera, 1994;
60. Bralitis G., Kohan S., Seredkin A., Popularyzacja i rozwój adaptacyjnych gier sportowych: praktyczny przewodnik, Czyta, Wydawnictwo ZaBGU, 2021;
61. Brasil, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Diretrizes de atenção à reabilitação da pessoa com acidente vascular cerebral. 1st ed. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2016. URL: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_reabilitacao_acidente_vascular_cerebral.pdf.
62. Dedelyuk, N. A.. Teoriya i metodyka adaptyvnoyi fizychnoyi kul'tury [Theory and method of adaptive physical culture]. Lutsk: Vezha-Druk [in Ukrainian]. 2014.
63. Demchenko O., Kazmirchuk N., Zhovnych O., Stakhova I., Podorozhnyi V., Baranovska I. Preparing students for the use of theater activities for children's development soft skills: european context. *Society. Integration. Education Proceedings of the International Scientific Conference*. Volume I, May 27th-28th, 2022. 31-46.
64. Dopovidj shhodo sytuaciji z pravamy ljudyny v Ukraini [Report on the human rights situation in Ukraine]. (2019, 16 February 15 May). Upravlinnja Verkhovnoho komisara Orghanizaciji Ob'jednanykh Nacij z prav ljudyny - The Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights. URL: https://www.ohchr.org/Documents/Countries/UA/ReportUkraine16Feb15May2019_UA.pdf.
65. George G. Emotions and Leadership: The Role of Emotional Intelligence. *Human Relations*. 2000. Vol. 53. P. 45–59.

66. Gnitecki J., Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej, Warszawa, Wydawnictwo PWN, 1993;
67. Gura, T., & Roma, O.. Children's play in the realities of the war in Ukraine: content and dynamic aspects. *ResearchGate*. 2024. URL: <https://www.researchgate.net/publication/378997740>
68. Hankey G.J., Stroke. *Lancet*. 2017 Feb 11;389(10069):P641-54. URL: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30962-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30962-X).
69. Huizinga J., Homo ludens, Zabawa jako źródło kultury, Warszawa, Wydawnictwo PWN, 1985;
70. Ivanova K. Impact of Exercise on the Rehabilitation of Children Affected by the Ukraine-Russia Conflict. *Journal of Rehabilitation Research*, 2023. 18(3), 67-79.
71. Kovalenko O. Integrating Physical Activity into Rehabilitation Programs for Children Victims of War: Lessons from Recent Conflicts. *Journal of War and Trauma Rehabilitation*, 2023. 12(1), 56-68.
72. Krajewski M., O metodologii nauk i zasadach pisarstwa naukowego. Uwagi podstawowe. Gliwice, Wydawnictwo Uniwersytet Śląski, 2010;
73. Linder S.M., Rosenfeldt A.B., Davidson S., Zimmerman N., Penko A., Lee J., et al. Forced, not voluntary, aerobic exercise enhances motor recovery in persons with chronic stroke. *Neurorehabil Neural Repair*. 2019 Aug; 33(8):681-90. URL: <https://doi.org/10.1177/1545968319862557>.
74. Mang C.S., Campbell K.L., Ross CJD, Boyd L.A. Promoting neuroplasticity for motor rehabilitation after stroke: considering the effects of aerobic exercise and genetic variation on brain-derived neurotrophic factor. *Phys Ther*. 2013 Dec 1;93(12):1707-16. URL: <https://doi.org/10.2522/ptj.20130053>
75. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8 (4). P. 290–300.
76. Melnikova A.A., Moroz G.A. The use of bocce game for the rehabilitation of patients with cerebral palsy and locomotor disorders of non-cerebral origin. *Biomedical and biosocial anthropology*. 2013. № 21. C. 128-130

77. Mulyk K., Skaliy A., Grynova T., Skaliy T., Polovinko K. The influence of adaptive games on the psycho-emotional state of military personnel during rehabilitation. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*. 2024. Vol.9 No.5. 343-351. URL: <https://phrir.com/journal/article/view/193/119>
78. Murthy S. S. and R. Lakshminarayana Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. № 5(1). 2006. P. 25–30.
79. Naglak Z., *Zespołowa gra sportowa*, Wrocław, Wydawnictwo Studia i Monografie AWF we Wrocławiu, 1994;
80. Okoń W., *O zabawach dzieci*, Warszawa, Wydawnictwo Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, 1950;
81. Pechko, O. M. *Adaptyvne fizyczne vykhovannya [Adaptive physical education]*. Chernihiv: ChNTU. 2017.
82. Piedade, P., et al. *PartiPlay: A Participatory Game Design Kit for Neurodiverse Classrooms*. arXiv preprint. 2024. URL: <https://arxiv.org/abs/2402.01732>
83. Ploughman M., Eskes G.A., Kelly L.P., Kirkland M.C., Devasahayam A.J., Wallack E.M., et al. Synergistic benefits of combined aerobic and cognitive training on fluid intelligence and the role of IGF-1 in chronic stroke. *Neurorehabilitation Neural Repair*. 2019 Mar; 33(3):199-212. URL: <https://doi.org/10.1177/1545968319832605>
84. Skaliy A., Mulyk V., Skaliy T., Maksymova K., Mulyk K. Determining the Impact of Adaptive Games on the Individuals' Psycho-Emotional State among Different Age Groups in Poland and Ukraine. *Physical Education Theory and Methodology*, 2024. 24(5), 769–776. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/2857/1762>
85. Streicher, Alexander, and Jan D. Smeddinck. "Personalized and adaptive serious games." *Entertainment Computing and Serious Games: International GI-Dagstuhl Seminar 15283*, Dagstuhl Castle, Germany, July 5-10, 2015, Revised Selected Papers. Springer International Publishing, 2016.

86. The Children of the Contact Line in East Ukraine. 2017 Assessment Update (2018, May). UNICEF Ukraine. Retrieved from: URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/451/file/report_1.pdf

87. Volkov E. Promoting Resilience in War-Affected Children: The Role of Physical Activity in Social and Psychological Rehabilitation. *European Journal of Child Development*, 2023. 27(2), 89-102.

88. Zygotegou, S., et al.. Integrating psychotherapy practices and gamified elements in novel game mechanics for stress relief. *arXiv preprint*. 2021. URL: <https://arxiv.org/abs/2104.10716>

ДОДАТОК А

Тест диференційованої самооцінки функціонального стану (САН)

У кожному рядку виберіть із двох протилежних ознак ту, яка відповідає Вашому стану на даний момент і позначте, якою мірою виражена ця ознака:

3 - дана ознака дуже виражена

2 - ознака виражений у середньому ступені

1 - ознака слабо виражений

0 - важко віддати перевагу якійсь із двох протилежних ознак

ПІБ _____ вік _____ стать _____

1.	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3 2 1 0 1 2 3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2.	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3.	ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ
4.	МАЛОРУХОМИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РУХЛИВИЙ
5.	ВЕСЕЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМНИЙ
6.	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОГАНИЙ НАСТРІЙ
7.	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗБИТИЙ
8.	ПОВНИЙ СИЛ	3 2 1 0 1 2 3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9.	ПОВІЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ШВИДКИЙ
10.	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ДІЯЛЬНИЙ
11.	ЩАСЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕЩАСНИЙ
12.	ЖИТТЄРАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОХМУРИЙ
13.	НАПРУЖЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14.	ЗДОРОВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ХВОРИЙ
15.	БЕЗУЧАСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16.	БАЙДУЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СХВИЛЬОВАНИЙ

17.	ЗАХОПЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМОВИТИЙ
18.	РАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19.	ВІДПОЧИВШИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВТОМЛЕНИЙ
20.	СВІЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВИСНАЖЕНИЙ
21.	СОНЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗБУДЖЕНИЙ
22.	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3 2 1 0 1 2 3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23.	СПОКІЙНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24.	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25.	ВИТРИВАЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ТАКИЙ. ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26.	БАДЬОРИЙ	3 2 1 0 1 2 3	В'ЯЛИЙ
27.	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3 2 1 0 1 2 3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28.	РОЗСІЯНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	УВАЖНИЙ
29.	ПОВНИЙ НАДІЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30.	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕВДОВОЛЕНИЙ