

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного
менеджменту
Кафедра психології

Магістерська кваліфікаційна робота

Тема: Особливості формування особистісної ідентичності у
дітей, які пережили травму сирітства

Виконала: студентка 2 курсу,
групи зМПС-22
спеціальності 053 «Психологія»

Чернюк Тетяни Петрівни
Керівник : Рудь Галина Володимирівна
Рецензент: Жигайло Наталя Ігорівна

Львів – 2025 року

ЗМІСТ

ВСТУП3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ7

1.1.Поняття особистісної ідентичності в психології7

1.2 Формування особистісної ідентичності у дітей13

1.3 Особливості формування особистісної ідентичності дітей, що пережили травму сирітства17

Висновки до розділу 121

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДІТЕЙ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУ СИРІТСТВА23

2.1 Організація емпіричного дослідження23

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження26

2.3 Методичні рекомендації щодо формування особистісної ідентичності дітей, які пережили травму сирітства33

Висновки до розділу 236

38.....38

3.1 Напрями роботи з формування особистісної ідентичності38

3.2 Розвивальна програма з особистісної ідентичності дітей, що пережили травму сирітства40

3.3 Аналіз результатів повторного емпіричного дослідження56

Висновок до розділу 363

ВИСНОВКИ65

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ68

ДОДАТКИ744

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціально-економічні та політичні зміни супроводжуються зростанням кількості дітей, які залишилися без батьківського піклування. Досвід сирітства, як один із найсильніших стресових факторів у житті дитини, істотно впливає на процеси соціалізації, емоційного розвитку та становлення особистісної ідентичності. Відсутність стабільних прив'язаностей, травматичний досвід втрати батьків та перебування у закладах інституційного догляду можуть призводити до формування дифузної або негативної ідентичності, підвищеного рівня тривожності, агресії, соціальної дезадаптації.

Поняття особистісної ідентичності детально вивчали численні науковці. І.І. Карабаєва [17] увела до термінологічного поля поняття «ідентичність особи», що дозволяє виділити специфічне поняття «ідентичність особистості», яке є різновидом ідентичності особи та відображає процес ототожнення індивіда з певними соціально-психологічними типами людей із подібними рисами. Н. Чепелева наголошує на важливості розрізнення понять особиста ідентичність та особистісна ідентичність, підкреслюючи, що групова ідентичність виконує роль своєрідного «містка» між груповим та індивідуальним рівнями ідентичності. Н.О. Прібиткова [35] зазначає, що ідентичність виступає своєрідною призмою, крізь яку особистість сприймає, оцінює та осмислює ключові риси свого життя.

W. Doise [53] визначає ідентичність як особливий образ Я — систему установок особистості, що включає ставлення до себе, усвідомлення власних характеристик та їх самооцінку. Дослідження О. Краєвої [23] свідчать про зростання потреби сучасної молоді у самовизначенні, формуванні здорової та гармонійної ідентичності та подоланні кризи ідентичності, пошуку відповіді на питання «Хто я?».

Особливості формування особистісної ідентичності у дітей розглядають М. Коток [22] та А. Літкевич [27]. М. Коток досліджує роль когнітивного

компонента у формуванні ідентичності, акцентуючи на усвідомленні дитиною уявлень про себе та навколишній світ, що проявляється у поведінці та самооцінці. Автор виділяє основні фактори, які впливають на формування особистісної ідентичності, зокрема: самооцінку, гендерну ідентичність, сімейне виховання та соціалізацію [22]. А. Літкевич підкреслює значення педагогічного середовища, вказуючи, що заклад дошкільної освіти має забезпечувати не лише освітню підготовку, а й створювати умови для індивідуального розвитку кожної дитини [27].

Науковці, такі як О. Рейпольська, визначають особистісну ідентичність дитини старшого дошкільного віку як інтегроване уявлення про себе у взаємозв'язку з іншими людьми та оточуючим середовищем, що забезпечує цілісність та тотожність особистості. Така ідентичність допомагає дитині утверджувати, розширювати та поглиблювати своє визначення себе для себе самої [37].

Дослідження Д.О. Худяєвої, В.В. Шаполової показують, що усиновлення забезпечує повну інтеграцію дитини в нову сім'ю, сприяє формуванню стабільної ідентичності та довіри, тоді як опіка, найчастіше здійснювана родичами, дозволяє зберігати зв'язки з біологічною сім'єю, що може бути як ресурсом підтримки, так і джерелом певних труднощів.

З огляду на важливість особистісної ідентичності для розвитку цілісної особистості та успішної соціальної інтеграції, вивчення її особливостей у дітей, які пережили травму сирітства, набуває значного наукового та практичного значення. Результати таких досліджень можуть стати основою для розробки програм психолого-педагогічної підтримки, корекційних та розвивальних заходів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості, соціальної адаптації та формування позитивного образу Я у дітей-сиріт.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й емпірично перевірити особливості формування особистісної ідентичності дітей, які пережили травму сирітства.

Об'єкт дослідження: особистісна ідентичність дітей-сиріт.

Предмет: особливості формування особистісної ідентичності дітей, які пережили травму сирітства.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до формування особистісної ідентичності в психології.
2. Виявити та проаналізувати фактори, що сприяють формуванню особистісної ідентичності дітей, що пережили травму сирітства.
3. Здійснити емпіричне дослідження особистісної ідентичності дітей, що пережили травму сирітства.
4. Розробити й апробувати розвивальну програму з розвитку особистісної ідентичності дітей-сиріт, перевірити ефективність її упровадження.

Гіпотеза: спостерігається взаємозв'язок самооцінки, установок на себе зі статусом ідентичності особистості.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація наукової літератури з проблеми дослідження,

емпіричні:

методика «Шкала самооцінки» М. Розенберга для визначення рівня самооцінки опитаних;

методика «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленда) для вивчення установок індивіда на себе: самоусвідомлення, образу Я, цінностей,

методика дослідження ідентичності Дж. Марсії.

методи математико-статистичної обробки даних: описова статистика, кореляційний аналіз, t-критерій Ст'юдента.

База дослідження. Дослідження проводилося на базі Львівської школи інтернат №4. У дослідженні взяли участь 60 дітей віком від 7 до 13 років, які мають досвід перебування в умовах сирітства.

Публікації та апробація результатів. Основні положення та результати дослідження було висвітлено у тезах конференцій та під час наукових семінарів кафедри консультування ВДНЗ «УБТС» та кафедри психології національного університету «Острозька академія».

Результати магістерської роботи представлено в наступних публікаціях:

1. Чернюк Т. Особливості формування особистісної ідентичності у дітей, які пережили травму сирітства. Психологія в часу воєнних викликів: пошуки стратегій психологічної стійкості та витривалості: матеріали студентської наукової конференції. 6 листопада, 2025 рік./ Національний університет «Острозька академія». Острог. 2025. С. 23-26.
2. Чернюк Т. Особистісна ідентичність дітей, які пережили травму сирітства: психологічні чинники та шляхи підтримки. Науковий блог. 12 грудня 2025 рік. Національний університет «Острозька академія». Острог. 2025. С. 9 <https://naub.oa.edu.ua/osobystisna-identychnist-ditej-yaki-perezhyly-travmu-syritstva-psyholohichni-chynnyky-ta-shlyahy-pidtrymky/>

Структура роботи. Магістерська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (53 найменування, з них 1 іноземною мовою) та додатків. Основний зміст викладено на 65 сторінках тексту. Загальний обсяг роботи становить 84 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття особистісної ідентичності в психології

Проблема особистісної ідентичності є однією з ключових у сучасній психології, оскільки вона пов'язана з розумінням цілісності особистості, її розвитку, самосвідомості та соціальної адаптації. У загальному вигляді під ідентичністю розуміють усвідомлення індивідом власної неповторності, індивідуальності та водночас належності до певних соціальних груп і спільнот.

Термін «ідентичність» походить від латинського *identitas* — тотожність, подібність. Вперше у психологічний обіг його активно ввів Е. Еріксон у середині ХХ ст., визначаючи ідентичність як динамічне утворення, що виникає в процесі взаємодії індивіда із соціальним середовищем та інтегрує минулий досвід, теперішні уявлення і майбутні прагнення людини. На думку Е. Еріксона, особистісна ідентичність є результатом синтезу внутрішніх процесів розвитку та зовнішніх соціальних впливів, а її формування відбувається переважно у підлітковому віці, коли людина шукає відповідь на питання «Хто я?» [2, с.7].

На думку І. І. Карабаєвої, уведення до термінологічного поля поняття «ідентичність особи» дозволяє виокремити пов'язане з ним, але самостійне поняття – «ідентичність особистості». Воно є різновидом ідентичності особи та відображає процес ототожнення індивіда з певними соціально-психологічними типами людей, що мають подібні риси особистості. Ідентичність особистості виявляється у різних сферах життєдіяльності людини, зокрема у когнітивній, емоційній, вольовій, а також в інтегральних характеристиках – здібностях, обдарованості, характері, інтересах і спрямованості [17,с.129].

Особливе місце в структурі індивідуальної ідентичності посідає ідентичність індивіда, яка охоплює фізичне «Я» та індивідуально-типологічні риси людини. Важливим виміром ідентичності особистості є «его-ідентичність» у розумінні Е. Еріксона, що підкреслює тяглість і неперервність власного «Я» у часі. При цьому поняття «особиста ідентичність» та «самоідентичність» виступають синонімами «его-ідентичності» [3,с.10].

Вищим рівнем розвитку індивідуальної ідентичності є особистісна ідентичність, яка передбачає усвідомлення власної унікальності, відмінності від інших та здатності відстоювати особисті психологічні межі. Вона є свідомим психічним утворенням, що формується протягом життя людини та свідчить про її особистісну зрілість.

У контексті даної проблеми Н. Чепелева наголошує на розрізненні понять особиста ідентичність і особистісна ідентичність. На її думку, ідентифікація з внутрішньогруповими ролями відображає прояви групової ідентичності, яка може виконувати функцію своєрідного «містка» між груповим та індивідуальним рівнями ідентичності [5,с.123].

Отже, у психології доцільно розмежовувати поняття: ідентичність особи, ідентичність особистості, особиста ідентичність (его- чи самоідентичність) та особистісна ідентичність, адже вони відображають різні рівні суб'єктності людини. Спираючись на теоретичний аналіз, можна визначити, що особистісна ідентичність дитини старшого дошкільного віку являє собою інтегроване уявлення про себе у взаємозв'язку з іншими людьми й навколишнім світом, яке забезпечує цілісність і тотожність «Я», а також сприяє розширенню та поглибленню самопізнання [4].

Подальший розвиток концепції ідентичності пов'язаний з роботами Дж. Марсії, який на основі ідей Е. Еріксона розробив статусний підхід. Учений виокремив чотири статуси ідентичності: досягнута, передчасна, мораторій та дифузна. Ця класифікація дозволила більш диференційовано досліджувати процес формування ідентичності, показати його нелінійність та залежність від

життєвих обставин, індивідуально-психологічних особливостей і соціального середовища [6,с.24].

У підлітковому віці відбувається перебудова системи дитячих ідентифікацій, яка полягає у відмові від частини з них та прийнятті нових. За Е. Еріксоном, розвиток ідентичності являє собою процес інтеграції та диференціації різних взаємопов'язаних елементів (ідентифікацій). Коли особистість стикається з біологічними чи соціальними змінами, необхідною стає інтегруюча діяльність его, спрямована на переструктурування елементів ідентичності. Порушення цього процесу призводить до втрати цілісності ідентичності та може спричинити негативні психологічні стани – аж до депресії чи суїцидальної поведінки [7,с.57].

Таким чином, основна функція ідентичності, за Е. Еріксоном, полягає в адаптації у найширшому значенні цього слова: вона зберігає цілісність та індивідуальність досвіду, допомагає людині передбачати внутрішні й зовнішні ризики та співвідносити власні можливості із соціальними умовами, які надає суспільство.

Дж. Марсія вважав, що ідентичність формується протягом усього життя. Він виділив два шляхи її становлення:

- присвоєна ідентичність – коли людина поступово засвоює вже надані їй характеристики;
- досягнута ідентичність – коли особистість самостійно приймає рішення стосовно того, ким бути [8,с.4].

Науковець визначав ідентичність як структуру его – динамічну організацію потреб, здібностей, переконань та особистої історії. Особливу увагу, подібно до Е. Еріксона, він приділяв її формуванню саме у підлітковому віці [9,с.79].

Для операціоналізації цього поняття Дж. Марсія висунув припущення, що ідентичність проявляється феноменологічно через спостережувані моделі розв'язання проблем. У процесі прийняття рішень щодо себе і власного життя

відбувається розвиток структури ідентичності, зростає усвідомлення сильних і слабких сторін, підвищується цілеспрямованість та осмисленість життєвого шляху [10].

На цій основі Марсія виокремив чотири статуси ідентичності:

Досягнута (реалізована) ідентичність.

Мораторій (стан активного пошуку).

Передчасна ідентичність (раннє прийняття без власного вибору).

Дифузна ідентичність (відсутність чіткого самовизначення) [11,с.12].

Основними сферами, де формується ідентичність, він називав професійне, ідеологічне та сексуальне самовизначення. Водночас дослідження автора зосереджувалися переважно на аспекті самовизначення в контексті розв'язання життєвих проблем, що він сам неодноразово підкреслював [12].

Прібиткова Н.О. підкреслює, що ідентичність виступає своєрідною призмою, крізь яку людина сприймає, оцінює та осмислює ключові риси сучасного життя. Вона є складним соціокультурним феноменом, що поєднує особистісні, соціальні й культурні виміри. Ідентичність постійно формується та оновлюється як на рівні індивіда, так і на колективному рівні, залишаючись тісно пов'язаною із соціальним середовищем, яке безпосередньо впливає на її розвиток. З огляду на це, ідентичність має соціальну природу, адже виникає у процесі взаємодії особистості з іншими людьми та визначається змінами у соціальному оточенні [35,с.5].

Соціальна ідентичність виражається у відчутті та усвідомленні власної належності до певних соціальних груп чи спільнот. Саме завдяки співвіднесенню з ними людина трансформується з біологічної істоти в соціального індивіда та особистість, отримує можливість оцінювати свої соціальні зв'язки у координатах «ми» – «вони» [13].

Ідентичність формується в ході індивідуального розвитку як результат процесів самоусвідомлення, соціалізації, ідентифікації та особистісної інтеграції. У міру засвоєння соціокультурних норм, цінностей, ролей

змінюється й самоідентифікація індивіда. Якщо ж завдання формування ідентичності вчасно не розв'язуються, може виникнути неадекватна ідентичність. Таким чином, механізм ідентичності забезпечує спадкоємність соціальної структури та культурної традиції [14].

Кожна сучасна людина має множинні ідентичності, що зумовлено багатством соціальних ролей і статусів. Чим більше їх інтегровано в досвід, тим вищий рівень соціальної зрілості та адаптованості особистості. Водночас жоден тип ідентичності (зокрема національна) не виникає автоматично, навіть унаслідок травматичних подій. Вона є результатом тривалої цілеспрямованої духовної роботи, що підтримується культурними та мовними політиками держави, суспільства й окремих індивідів [15].

Зміст життя людини істотно відрізняється в умовах миру та війни, що проявляється у зміні ставлення до себе, інших та навколишньої реальності. Якщо в мирний час особистість може будувати довгострокові плани, то у воєнний період провідним чинником стає невизначеність, яка безпосередньо впливає на смисложиттєву сферу. У цьому контексті ідентичність і кризи ідентичності набувають особливої актуальності. Найсерйознішою загрозою для них є війна, адже вона чинить потужний травматичний вплив, руйнуючи передбачуваний хід життя, породжуючи безпорадність, втрату контролю та суб'єктності [16].

Повномасштабне вторгнення росії в Україну призвело до окупації частини території держави, численних жертв серед мирного населення і військових, руйнувань міст, вимушеної еміграції та внутрішнього переміщення громадян. Кожен українець безпосередньо чи опосередковано відчув болючі наслідки цих подій. Соціально-психологічні виклики ми долаємо вже сьогодні, однак у майбутньому вони також потребуватимуть вирішення. Водночас у цих умовах ідентичність громадян України зазнала значних трансформацій [16].

У сучасних дослідженнях ідентичність трактується як багатовимірне явище, яке включає:

- особистісний вимір (усвідомлення власної індивідуальності, унікальності, самооцінка, образ «Я»);
- соціальний вимір (належність до груп, прийняття ролей, соціальна інтеграція);
- часовий вимір (здатність поєднувати минуле, теперішнє і майбутнє у власному «Я»);
- ціннісно-смысловий вимір (система переконань, життєвих цілей, світогляду) [17].

Таким чином, поняття «особистісна ідентичність» у психології розглядається як цілісна система уявлень людини про саму себе, яка формується у процесі розвитку, соціалізації та діяльності. Вона забезпечує внутрішню послідовність, цілісність та стабільність особистості, водночас зберігаючи можливість змінюватися відповідно до нових життєвих умов [19].

Особистісна ідентичність розглядається як механізм, що ґрунтується на глибокому емоційному зв'язку людини з іншими, внаслідок чого відбувається уподібнення себе «значущому іншому», інколи навіть на несвідомому рівні. Науковці трактують її як систему настанов, спрямованих на власне Я. Більшість визначень підкреслюють наявність трьох основних компонентів: когнітивного, емоційно-оцінювального та поведінкового. У підлітковому віці становлення ідентичності починається з усвідомлення рис власного Я, аналізу свого тіла, зовнішності, здібностей і поведінки, часто за нечіткими чи навіть нереалістичними критеріями [20].

W. Doise описує ідентичність як особливий образ Я - систему установок особистості, що включає ставлення до себе, усвідомлення та самооцінку власних характеристик. Дослідник виокремлює кілька вимірів, за якими можна оцінювати рівень розвитку ідентичності, серед яких - когнітивна складність, узгодженість та стабільність цієї системи [53,с.13].

Згідно з дослідженнями О. Краєвої, у сучасної молоді посилюється потреба у самовизначенні, формуванні здорової та гармонійної ідентичності, подоланні кризи ідентичності та пошуку відповіді на запитання «Хто я?». Водночас авторка зазначає, що у значної частини українських підлітків спостерігаються життєва безпорадність, соціальний нігілізм, пасивність, відчуженість від дорослих, зневіра та байдужість до навколишнього світу [24,с.47]

У зв'язку з цією проблемою М. Боришевський, Н. Скотна підкреслюють, що незріла ідентичність поглиблює відчуття загубленості, невпевненості та незахищеності, підсилює стреси, конфлікти, сумніви щодо правильності власних дій, порушує нормальний стан свідомості в умовах трансформацій сучасного суспільства [42,с.181].

Отже, розуміння умов формування особистісної ідентичності має практичне значення як для досягнення самоідентичності, так і для особистісного зростання через розвиток пізнавальної сфери, самопізнання та пошуку ефективних способів подолання особистісних криз.

1.2 Формування особистісної ідентичності у дітей

Формування особистісної ідентичності у дітей є складним, багаторівневим процесом, який визначає становлення їхньої самосвідомості, здатності усвідомлювати власну індивідуальність, соціальну належність та життєву перспективу. В психології визнано, що розвиток ідентичності розпочинається з ранніх етапів онтогенезу і триває протягом усього життя, проте особливо інтенсивно він проявляється у дитячому та підлітковому віці [20].

Згідно з концепцією Е. Еріксона, базові основи ідентичності закладаються вже в дитинстві. Немовля у взаємодії з матір'ю (або особою, яка її замінює) набуває почуття базової довіри або недовіри до світу. Це первинне ставлення до світу стає підґрунтям для подальшого розвитку «Я» дитини. У

дошкільному віці відбувається становлення елементарних форм самосвідомості, дитина починає усвідомлювати власне ім'я, відмінність від інших, власні бажання та можливості [21, с.69].

М. Коток досліджує роль когнітивного компонента у формуванні ідентичності, розглядаючи цей процес як усвідомлення дитиною уявлень про себе та навколишній світ, що відображається у її поведінці та самооцінці. До основних факторів, що впливають на формування особистісної ідентичності, автор відносить самооцінку, гендерну ідентичність, сімейне виховання та соціалізацію [22, с.57].

А. Літкевич наголошує на значенні педагогічного середовища для формування ідентичності, відзначаючи, що заклад дошкільної освіти має забезпечувати не лише освітню підготовку, а й створювати умови для індивідуального розвитку кожної дитини [27, с.75].

На основі теоретичного аналізу існуючих визначень погоджуємося з позицією О. Рейпольської, яка зазначає, що особистісна ідентичність дитини старшого дошкільного віку — це інтегроване уявлення дитини про себе у взаємозв'язку з іншими людьми та оточуючим середовищем, яке забезпечує цілісність та тотожність її особистості. Така ідентичність утверджує, розширює та поглиблює визначення себе дитиною для себе самої [37, с.152].

Особистісна ідентичність відіграє ключову роль у розвитку особистості, виступає своєрідним критерієм рівня соціалізації та починає формуватися ще в ранньому віці. На основі аналізу сучасних досліджень визначено основні чинники, що впливають на цей процес: сім'я, гендерна ідентичність, вікові особливості, оцінка дорослих, самооцінка, рівень мислення, індивідуальні та особистісні характеристики, рівень соціалізації, переживання та Я-концепція [23].

Виховання особистісної ідентичності у дітей старшого дошкільного віку є складним та багатогранним процесом, тому проведене дослідження не може претендувати на повне вирішення цієї проблеми. Сім'я, найближче оточення

та виховні інституції є ключовими факторами у процесі становлення ідентичності дитини. Дослідження показують, що стабільні емоційні зв'язки з дорослими, підтримка, прийняття та визнання дитини забезпечують формування позитивного образу «Я» і відчуття цінності власної особистості. Водночас нестача любові, байдужість або травматичні події можуть призводити до деформацій у формуванні ідентичності [26].

Особливої ваги набуває соціальне порівняння: дитина оцінює власні здібності та досягнення, співвідносить їх з досягненнями ровесників. Позитивний досвід успіху сприяє розвитку впевненості у власних силах і формуванню стійкої ідентичності, тоді як систематичні невдачі чи негативні оцінки з боку значущих дорослих можуть стати підґрунтям для виникнення внутрішніх конфліктів та заниженої самооцінки [28].

Найбільш інтенсивно процес формування ідентичності відбувається у підлітковому віці. Діти починають ставити запитання «Хто я?», «Яке моє місце серед інших?», «Ким я хочу стати в майбутньому?». У цей період особистісна ідентичність набуває статусу центрального новоутворення (за Л. Виготським) [29].

Дж. Марсія, досліджуючи підліткову ідентичність, виділив чотири можливих статуси:

- досягнута ідентичність (дитина зробила усвідомлений вибір і прийняла його);
- мораторій (період активного пошуку власного шляху, експериментів з різними ролями);
- передчасна ідентичність (прийняття готових рішень без власного пошуку, наприклад, під впливом батьків);
- дифузна ідентичність (невизначеність, відсутність цілей та відчуття власної самості).

Таким чином, підлітковий вік є вирішальним у формуванні ядра особистісної ідентичності, яке визначатиме подальшу життєву траєкторію.

Процес розвитку ідентичності у молодшому шкільному віці має свої вікові та психологічні особливості. Психологи підкреслюють, що цей період є особливо чутливим для формування ідентичності. Учні початкової школи починають усвідомлювати свою відмінність від інших, можуть аналізувати власні думки, дії та вчинки, оцінювати себе з точки зору інших людей і порівнювати свою поведінку з соціальними нормами. Емпіричні дослідження О. Шістко показують, що у молодших школярів спостерігається висока динаміка розвитку ідентичності [50].

Для цієї вікової групи характерні швидкі зміни соціального статусу та поступове зростання соціального компоненту ідентичності, при цьому домінує особистісний компонент. Це пояснюється тим, що ідентичність у цьому віці є ще досить гнучкою, здатною швидко змінюватися під впливом оцінок і думок авторитетних дорослих та результатів навчання. Водночас зростає значення інтегральної ідентичності у малих групах, стає важливим сприйняття однолітків [30].

На становлення власної ідентичності, як показують дослідження, впливають внутрішні та зовнішні чинники. До внутрішніх відносять усвідомлення власної унікальності, впевненість у собі та позитивну Я-концепцію. Зовнішні чинники включають оточення, що впливає на формування цінностей, уявлень і поведінки дитини, зокрема сім'ю, освітнє середовище, інформаційний простір та суспільні відносини [31].

Особливий вплив на формування ідентичності молодших школярів має громадянська та історична освітня сфера, оскільки її завдання прямо пов'язані з розвитком різних типів ідентичності: формування громадянської компетентності та активної громадянської позиції сприяє розвитку громадянської ідентичності, знайомство з історією та культурою українського народу – національної ідентичності, а набуття соціального досвіду – соціальної ідентичності. Окремим завданням визначено формування власної ідентичності учнів початкової школи [33].

Формування ідентичності дитини значною мірою залежить від культурного контексту, у якому вона зростає. Система цінностей суспільства, соціальні ролі та норми, національна ідентичність, мова і традиції інтегруються у внутрішній світ дитини, надаючи їй відчуття приналежності до певної спільноти [36].

Зміна або втрата звичного культурного середовища (наприклад, через міграцію, воєнні дії, сирітство) може стати серйозним викликом для дитини, створюючи ризики деформації ідентичності або її фрагментарності [38].

Отже, формування особистісної ідентичності у дітей є багатовимірним процесом, що охоплює індивідуальні, соціальні та культурні чинники. Воно починається з раннього дитинства і досягає своєї інтенсивності у підлітковому віці, коли дитина свідомо шукає відповіді на питання власного «Я». Важливими умовами гармонійного становлення ідентичності є підтримка значущих дорослих, позитивний досвід успіху, прийняття у соціальній групі та стабільність культурного контексту.

1.3 Особливості формування особистісної ідентичності дітей, що пережили травму сирітства

Проблема формування особистісної ідентичності у дітей, які пережили травму сирітства, має особливе значення у сучасній психологічній науці. Сирітство виступає для дитини не лише як соціальна подія, а й як глибокий психотравмуючий досвід, що суттєво впливає на всі сфери її розвитку, зокрема на процес становлення «Я-концепції» та самовизначення [41].

Однією з центральних проблем у дітей-сиріт є порушення базової довіри до світу та людей. Втрата батьків або позбавлення батьківського піклування призводить до відчуття покинутості, знецінення та втрати опори. Це ускладнює формування цілісного образу себе, адже саме сім'я є первинним середовищем, де дитина отримує досвід емоційної підтримки та безумовного прийняття [43].

Дослідники відзначають, що у дітей, які пережили сирітство, частіше спостерігаються труднощі з розвитком емоційної сфери: підвищена тривожність, емоційна нестабільність, труднощі у вираженні та розумінні власних почуттів. Це ускладнює процес ідентифікації себе як унікальної особистості та призводить до фрагментарності ідентичності [46].

Важливим чинником є й особливості соціалізації. Перебування у закладах інтернатного типу чи прийомних сім'ях створює ситуацію, коли дитина стикається з нестачею індивідуальної уваги, дефіцитом позитивних рольових моделей, а також з високим рівнем конформізму. У результаті спостерігається схильність до формування залежної або дифузної ідентичності, що проявляється у труднощах з прийняттям рішень, невпевненості у власній значущості, уникненні відповідальності [47].

Крім того, у дітей, які пережили травму сирітства, нерідко формуються захисні механізми у вигляді емоційної відстороненості, недовіри до дорослих, уникнення близьких стосунків. Такі стратегії ускладнюють процес побудови ідентичності, оскільки остання ґрунтується на міжособистісних зв'язках і здатності інтегрувати власний досвід у позитивне бачення себе [48].

Таким чином, особистісна ідентичність дітей-сиріт характеризується низкою специфічних особливостей:

- фрагментарністю та нестабільністю образу «Я»;
- дефіцитом позитивної самооцінки та почуття власної цінності;
- схильністю до залежності від зовнішніх оцінок і конформної поведінки;
- труднощами у побудові довірливих стосунків;
- наявністю захисних психологічних механізмів, що ускладнюють процес самопізнання [51].

Травмуючі події впливають не лише на емоційний стан людини, викликаючи напруження та тривожність, а й можуть призводити до різних психічних розладів. Психотравма запускає суттєві зміни у житті особистості,

які можуть бути як позитивними, так і негативними. Вплив травмуючої події багато в чому визначається суб'єктивним сприйняттям людини, її особистісними рисами, попереднім досвідом та звичними копінг-стратегіями. Найбільш уразливими в таких ситуаціях є погляд на майбутнє, плани, цілі та життєві завдання, що часто зазнають трансформації. З огляду на це, запит на психологічну підтримку у разі втрат залишається одним із найпоширеніших [52].

Психотравма — це надзвичайно інтенсивні переживання, що серйозно порушують нормальне психічне функціонування, зачіпають ключові сфери життя та соціальні взаємодії, що може призводити до адаптаційних патологій і стресових розладів. Це реакція психіки на екстремальні події. У разі надмірних, неконтрольованих реакцій виникає зв'язок страху з повторним переживанням травми, що проявляється у поведінці уникнення, постійному відтворенні події в пам'яті та, в кінцевому підсумку, може призводити до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [45].

Травма також впливає на здатність формувати та підтримувати здорові міжособистісні стосунки. Посттравматичні симптоми — недовіра, соціальна ізоляція або агресія — ускладнюють взаємодію з іншими людьми. Досвід дитячих психотравм сімейного походження може призводити до травматичної трансформації життєвих перспектив, формування неконструктивних світоглядних позицій, втрати відчуття власної суб'єктності та контролю над якістю взаємодій. Типологія життєвих перспектив молодшої особистості з таким досвідом ґрунтується на відповідній типологічній моделі [39].

Психотерапевтична підтримка та допомога близьких значно зменшують негативний вплив психотравм на формування особистості. Методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, EMDR (десенсибілізація і переробка рухами очей) та інші підходи, дозволяють опрацювати травматичний досвід і інтегрувати його в життєвий досвід таким чином, щоб мінімізувати його шкідливий вплив на особистісний розвиток [32].

Авторка Кіт Джей Вайт визначає травму як довготривалу емоційну реакцію, свідому або несвідому, що виникає внаслідок переживання тривожної чи болісної події. Вона може бути зумовлена фізичними, психічними чи емоційними стражданнями, а також індивідуальними або колективними важкими переживаннями. Для зовсім маленьких дітей найглибшою травмою є розлука з близькою людиною — матір'ю чи батьком, від яких залежить їхнє виживання, безпека і добробут, або ж втрата цієї людини [17,с.129].

У другій половині XX століття, завдяки науковим відкриттям у сфері вивчення функціонування мозку та пам'яті, було встановлено, що досвід розлуки, втрати, травми, страждання чи насилля в ранньому дитинстві має глибокий вплив на емоційний стан, почуття, поведінку та ставлення дитини впродовж усього життя. У новонароджених нейронні зв'язки ще відкриті, тому події, а також реакції матері на них, формують не лише миттєві відповіді та реакції малюка, але й закладають фундамент емоційних спогадів, моделей поведінки та темпераменту на майбутнє [34].

Звідси випливає, що у випадках розлуки чи втрати надзвичайно важливим є те, як соціальне оточення («село» у метафоричному сенсі) реагує на біль та страждання дитини. Це має значення не лише в момент самої події, а й у довгостроковій перспективі, адже ігнорування крику та незадоволення потреб дитини можуть спричинити серйозні негативні наслідки в її подальшому розвитку [44].

Худяєва Д.О., Шаполова В.В. зазначають, що усиновлення забезпечує повну інтеграцію дитини в нову сім'ю, сприяє формуванню стабільної ідентичності та довіри. Опіка ж найчастіше здійснюється родичами, дозволяючи зберігати зв'язки з біологічною сім'єю, що може виступати як ресурсом підтримки, так і джерелом певних труднощів [49, с.5]. Ефективність будь-якої форми сімейного виховання визначається здатністю дорослих гарантувати стабільність, турботу, прийняття та співпрацю з фахівцями.

Водночас недостатня підготовка чи ігнорування особливостей травматичного досвіду дитини можуть звести нанівець позитивний вплив навіть найсприятливіших умов.

Отже, формування особистісної ідентичності у дітей, які пережили травму сирітства, потребує спеціально організованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток емоційної сфери, формування позитивного образу «Я» та створення безпечного середовища для соціальної взаємодії.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було проведено теоретичний аналіз проблеми формування особистісної ідентичності в психології. Було встановлено, що особистісна ідентичність є інтегрованим уявленням людини про себе, що включає когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Дослідження показують, що формування особистісної ідентичності у дітей, які пережили травму сирітства, залежить від низки взаємопов'язаних факторів. Психологічні фактори включають самооцінку, емоційну стабільність та здатність до саморефлексії. Соціальні фактори охоплюють підтримку з боку дорослих, взаємодію з однолітками та участь у соціальних ролях. Когнітивні фактори визначаються усвідомленням власних здібностей, плануванням життєвих і професійних цілей, формуванням ціннісних орієнтирів. Важливу роль відіграє педагогічне середовище, яке створює умови для розвитку індивідуальних здібностей та соціалізації дитини.

Особливості дітей-сиріт проявляються у відсутності стабільних прив'язаностей, недостатній емоційній підтримці та високому рівні тривожності, що може призводити до формування дифузної або передчасної ідентичності. Такі діти часто мають занижену самооцінку, обмежене усвідомлення власних життєвих цілей та недостатньо розвинені соціальні навички.

З огляду на це, теоретичний аналіз сучасних підходів дозволяє зробити висновок про необхідність комплексного підходу до формування особистісної ідентичності дітей-сиріт, який би враховував психологічні, соціальні, когнітивні та педагогічні аспекти розвитку. Такий підхід створює наукову основу для розробки ефективних програм психологічного та освітнього супроводу, спрямованих на підтримку розвитку цілісної особистості та її успішної інтеграції у соціальне середовище..

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДІТЕЙ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУ СИРІТСТВА

2.1 Організація емпіричного дослідження

Метою емпіричного етапу дослідження стало вивчення особливостей формування особистісної ідентичності дітей, які пережили травму сирітства, а також визначення чинників, що впливають на рівень самооцінки, усвідомлення власного «Я» та соціальну адаптацію.

Завдання емпіричного дослідження:

Визначити рівень самооцінки дітей, які пережили травму сирітства.

Проаналізувати особливості уявлень дітей про себе, їхні цінності, життєві орієнтири та соціальні ролі.

Виявити статуси особистісної ідентичності за класифікацією Дж. Марсії.

Сформулювати практичні рекомендації для педагогів та психологів щодо розвитку особистісної ідентичності дітей-сиріт.

Вибірка дослідження.

Усього в дослідженні взяли участь 60 дітей-сиріт, які виховуються в інтернатних закладах. Вибірку становили дві вікові групи:

діти 7–10 років – 30 осіб;

діти 11–13 років – 30 осіб.

До участі в дослідженні також було залучено вихователів, вчителів та практичних психологів, які допомагали в організації обстеження та спостереженні за поведінкою дітей у процесі виконання завдань.

Методи та методики дослідження:

Методика «Шкала самооцінки» М. Розенберга – для визначення рівня самооцінки та самоприйняття дитини.

Методика «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд) – для вивчення самоусвідомлення, образу «Я», системи цінностей та соціальних ідентифікацій.

Методика дослідження ідентичності Дж. Марсії – для визначення статусу ідентичності (дифузна, передчасна, мораторій, досягнута).

Організація дослідження.

Робота проходила у три етапи:

Підготовчий етап – визначення мети, завдань, підбір методик, отримання згоди адміністрації закладу на проведення обстеження.

Основний етап – проведення тестування, спостереження за поведінкою дітей у процесі виконання методик, фіксація результатів.

Аналітичний етап – обробка отриманих даних, порівняльний аналіз результатів за віковими групами, формулювання висновків і рекомендацій.

Місце проведення дослідження: дитячі будинки та школи-інтернати, де виховуються діти, які пережили втрату батьків.

Таким чином, організація емпіричного дослідження дозволила комплексно дослідити стан особистісної ідентичності дітей-сиріт, визначити рівень їх самооцінки, самосприйняття та соціальної адаптації, що стало основою для подальшої розробки корекційно-розвивальних заходів.

1. Методика «Шкала самооцінки» М. Розенберга розроблена американським соціальним психологом Морісом Розенбергом (M. Rosenberg) і складається з 10 тверджень, що відображають ставлення людини до себе. Респонденту пропонується оцінити свою згоду або незгоду з кожним твердженням за чотирибальною шкалою:

4 – повністю згоден;

3 – згоден;

2 – не згоден;

1 – зовсім не згоден.

Твердження включають як позитивні, так і негативні формулювання, що вимагає оберненого рахунку для деяких пунктів.

Після підрахунку сумарного балу можна визначити рівень загальної самооцінки:

35-40 балів – дуже високий показник;

24–34 балів – висока самооцінка (особа впевнена в собі, приймає себе);

18–22 балів – середній рівень самооцінки (можливі сумніви у власній цінності, нестійка самооцінка);

10–18 балів – низька самооцінка (особа має труднощі в самоприйнятті, почуття меншовартості, тривожність, сумніви у собі).

Методика є простою у використанні, валідною та широко застосовується у психологічній практиці для скринінгу рівня самооцінки як у клінічних, так і в здорових популяціях.

Ця методика дозволяє оцінити зміни самооцінки під впливом християнського інтегративного психологічного консультування, де важливими є духовні цінності, прийняття себе як Божого творіння та формування почуття власної гідності.

2. Тест двадцяти висловлювань” М. Куна і Т. Мак-Партленда в є доволі нестандартизованим. Протягом 12 хвилин респондент повинен дати 20 різних відповідей на запитання "Хто я?". Відповіді фіксуються в будь-якому порядку, незалежно від логіки та грамотності респондента. Отримані відповіді класифікуються на дві категорії: об'єктивні або суб'єктивні. Методика є досить простою у застосуванні, що є її безсумнівною перевагою. Інструменти для дослідження соціальної та особистісної ідентичності подібні до методів дослідження Я-концепції.

3. Методика дослідження ідентичності Дж. Марсії. Діагностика статусів ідентичності здійснюється у формі письмового напівпроективного інтерв'ю, складеного на основі методик Дж.Марсія, які спочатку призначалися для визначення статусів ідентичності. Набір відкритих питань передбачає

подальшу експертну оцінку на основі наведених критеріїв з метою більш точного віднесення опитуваного до того чи іншого статусу ідентичності.

Необхідно уточнити, що питання різних блоків розташовуються у певній послідовності, що відповідає послідовності виділення критеріїв ідентичності. Тому згодом стає можливим не тільки швидко визначати переважне переважання статусів більшості відповідей, але також представляти співвідношення за вищезазначеними критеріями ідентичності. Таким чином, остаточне рішення про надання того чи іншого статусу ідентичності можливе лише після повного аналізу відповідей усієї анкети.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

За результатами емпіричного дослідження ми отримали первинні дані опитаних за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга (див. Додаток А).

У табл. 2.1 представлені отримані результати показників рівня самооцінки опитаних за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга.

Таблиця 2.1

Оцінка рівня самооцінки опитаних за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга

Рівень самооцінки	Діти-сироти 7-10 років (n=30)		Діти-сироти 11-13 років (n=30)	
	Кількість чол.	у %	Кількість чол.	у %
Низький	25,00	83,33	17	56,67
Середній	5,00	16,67	13	43,33
Високий	0,00	0,00	0	0,00
Дуже високий	0,00	0,00	0	0,00

Результати, подані в табл. 2.1, показують, що у більшості дітей, які пережили травму сирітства, спостерігається занижений рівень самооцінки.

Так, серед дітей віком 7–10 років переважає низький рівень самооцінки — він характерний для 25 осіб (83,33%). Лише 5 дітей (16,67%) мають середній рівень, тоді як високих або дуже високих показників не виявлено.

Серед дітей старшої групи (11–13 років) також переважає низький рівень самооцінки — 17 осіб (56,67%), хоча 13 дітей (43,33%) демонструють середній рівень. У цій віковій групі, як і серед молодших, високих показників самооцінки не зафіксовано.

Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість дітей-сиріт схильні до заниженої оцінки власних якостей і можливостей. Це може бути зумовлено дефіцитом емоційної підтримки, нестачею позитивного підкріплення з боку дорослих, а також попереднім досвідом відчуження або втрати, який негативно впливає на формування стабільного образу «Я».

Помітно, що у старшій віковій групі частка дітей із середнім рівнем самооцінки є більшою, ніж у молодшій. Це може свідчити про поступове відновлення або компенсаторний розвиток механізмів самосприйняття, зумовлений накопиченням соціального досвіду, участю у групових формах діяльності, отриманням певних досягнень у навчанні чи позашкільній сфері (рис. 2.1).

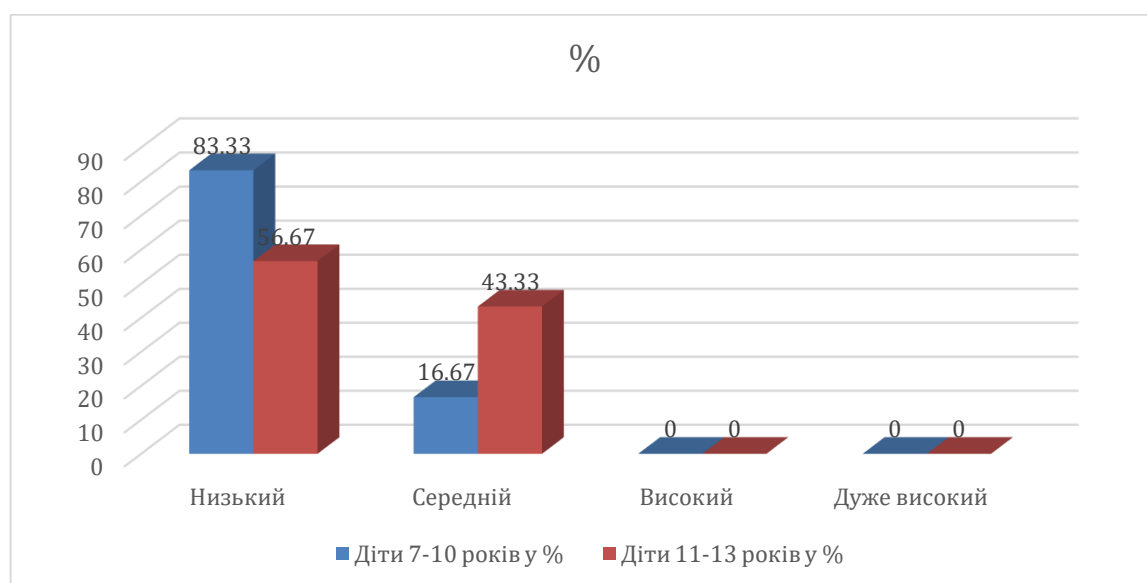


Рис. 2.1. Результати опитаних за методикою «Шкала самооцінки М. Розенберга»

Таким чином, за результатами дослідження можна зробити висновок, що низький рівень самооцінки є провідною характеристикою особистісного розвитку дітей, які пережили травму сирітства, а в молодшому шкільному віці ця тенденція виражена особливо сильно. Для нормалізації самооцінки необхідною є система психолого-педагогічної підтримки, спрямована на формування позитивного образу «Я», розвиток відчуття значущості та успішності кожної дитини.

За результатами емпіричного дослідження ми отримали первинні дані опитаних за методикою «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленда) (див. Додаток Б).

У табл. 2.2 представлені отримані результати діагностики за методикою «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленда).

Таблиця 2.2

**Результати діагностики за методикою «Хто Я?»
(М. Кун, Т. Макпартленда)**

Ідентифікаційні категорії	Ідентичність	Діти-сироти 7-10 років (n=30)		Діти-сироти 11-13 років (n=30)	
		Кількість ідентичностей	у %	Кількість ідентичностей	у %
Особистісна ідентичність	боязливий	4	1,55	5	1,88
	добрий	10	3,88	5	1,88
	розумний	6	2,33	6	2,26
	рішучий	1	0,39	1	0,38
	невпевнений	1	0,39	1	0,38
	самостійний	1	0,39	10	3,76
	слухняний	7	2,71	2	0,75
Соціальна ідентичність	учень	30	11,63	30	11,28
	друг	18	6,98	26	9,77
Захоплення	люблю малювати	15	5,81	6	2,26
	граю футбол у	13	5,04	8	3,01
	мені подобається	2	0,78	16	6,02

	музика				
Метафорні визначення	я сонечко	14	5,43	11	4,14
	я пташка	16	6,20	19	7,14
Гендерна ідентичність	хлопчик	15	5,81	13	4,89
	дівчинка	15	5,81	17	6,39
Професійний статус	я хочу бути лікарем	4	1,55	7	2,63
	я хочу бути вчителем	9	3,49	2	0,75
	я хочу бути водієм	5	1,94	8	3,01
	я хочу бути поліцейським	2	0,78	6	2,26
	ще не вирішив	10	3,88	7	2,63
Релігійна ідентичність	я вірю в Бога	13	5,04	8	3,01
	не знаю	17	6,59	22	8,27
Матеріальний статус	у мене є іграшки	13	5,04	5	1,88
	Я хочу мати свій дім	5	1,94	11	4,14
	Я живу в інтернаті	12	4,65	14	5,26
		258	100	266	100

Результати, подані у табл. 2.2, свідчать про особливості структури ідентичності дітей-сиріт молодшого (7–10 років) та середнього (11–13 років) шкільного віку. У відповідях дітей відображено основні ідентифікаційні категорії — особистісну, соціальну, гендерну, професійну, релігійну, а також відображення захоплень, метафоричних визначень та уявлень про матеріальний статус.

У групі дітей віком 7–10 років домінують висловлювання, що стосуються соціальної ідентичності — найбільш поширеною є самоідентифікація «учень» (11,63%) та «друг» (6,98%). Це свідчить про те, що в молодшому шкільному віці діти усвідомлюють себе переважно через

належність до найближчого соціального оточення — шкільного та дружнього кола.

Серед особистісних характеристик найчастіше зустрічаються визначення «добрий» (3,88%), «розумний» (2,33%) і «слухняний» (2,71%), що відображає орієнтацію на соціально схвалювані риси, а також потребу у позитивній оцінці з боку дорослих. Разом з тим у висловлюваннях трапляються характеристики «боязливий» (1,55%) і «невпевнений» (0,39%), які можуть свідчити про емоційну нестабільність та занижену самооцінку.

Метафорні визначення типу «я сонечко» (5,43%) і «я пташка» (6,20%) свідчать про розвинену уяву та прагнення до самовираження, але водночас можуть вказувати на уникнення конкретних самоописів, що є типовим для дітей із досвідом психологічної травми.

У групі дітей 11–13 років структура ідентичності стає більш диференційованою та усвідомленою. Зростає кількість соціальних визначень «друг» (9,77%), з'являються нові елементи у сфері професійної та матеріальної ідентичності — наприклад, відповіді «я хочу бути водієм» (3,01%), «я хочу мати свій дім» (4,14%), що вказує на появу життєвих орієнтирів і прагнення до стабільності.

Разом із тим у цій групі також простежується високий рівень невизначеності в релігійній сфері («не знаю» — 8,27%) та у професійному самовизначенні («ще не вирішив» — 2,63%), що є проявом пошуку власного «Я» і типовим для періоду переходу до підліткового віку.

Особливо показовими є висловлювання, що стосуються матеріального статусу: «Я живу в інтернаті» (5,26% серед старших і 4,65% серед молодших дітей) та «Я хочу мати свій дім» (4,14% і 1,94% відповідно). Це свідчить про усвідомлення власного соціального становища та емоційну потребу в родинній належності й стабільності.

Загалом, результати методики «Хто Я?» підтверджують, що особистісна ідентичність дітей-сиріт характеризується фрагментарністю, недостатньою

цілісністю та високим рівнем залежності від соціального оточення. Діти частіше описують себе через соціальні ролі та метафори, ніж через внутрішні якості або особистісні досягнення.

У старшому віці простежується тенденція до розширення змісту самосвідомості — з'являються елементи планування майбутнього, проте залишаються значні прояви емоційної невпевненості та соціальної незахищеності, що вимагає цілеспрямованої психологічної підтримки.

За результатами емпіричного дослідження ми отримали первинні дані опитаних за методикою дослідження ідентичності Дж. Марсії (див. Додаток В).

У табл. 2.3 представлені отримані результати діагностики за методикою дослідження ідентичності Дж. Марсії.

Таблиця 2.3

Результати діагностики за методикою дослідження ідентичності Дж. Марсії

Ідентичність	Статус ідентичності	Діти-сироти 7-10 років (n=30)		Діти-сироти 11-13 років (n=30)	
		Кількість чол.	у %	Кількість чол.	у %
Дифузна ідентичність:	Я не маю чітких переваг щодо того, чим займатися після закінчення навчання	7	23,33	1	3,33
	Для мене головне – влаштуватись у житті, і не важливо, яка це буде робота	15	50,00	11	36,67
	Мої батьки (опікуни) лише зрідка цікавляться моїми планами на майбутнє	1	3,33	1	3,33
	Свою майбутню професію я маю намір отримати з другом (подругою) "за компанію"	2	6,67	7	23,33
	У мене немає заповітної мрії здобути якусь певну професію	5	16,67	10	33,33
Передчасна ідентичність	Згоден(а), що професію треба вибирати, виходячи з її затребуваності на ринку праці	2	6,67	12	40,00
	Я завжди раджуся з батьками (опікунами), коли мені треба ухвалити важливе рішення	1	3,33	1	3,33

	Для мене дуже важливо знати думку інших людей, коли я обдумую питання, які стосуються мого життя	15	50,00	15	50,00
	Вибрати професію нескладно: треба йти стопами своїх батьків (опікунів).	12	40,00	2	6,67
Мораторій	Часто буває так, що я не можу вибрати єдине рішення з кількох можливих	8	26,67	12	40,00
	Моя думка з багатьох питань розходиться з думкою моїх батьків (опікунів)	1	3,33	1	3,33
	Мені хочеться спробувати себе у різних професіях та сферах діяльності	11	36,67	12	40,00
	Це дуже важко – зробити вибір, який визначить моє подальше життя	10	33,33	5	16,67
Досягнута ідентичність	При прийнятті сімейного рішення мої батьки (опікуни) з розумінням вислуховують та враховують мою думку	1	3,33	1	3,33
	Вважаю, що необхідно добре вчитися, щоб набути знання для майбутньої професії	17	56,67	15	50,00
	Я намагаюся отримувати високі оцінки з тих предметів, знання з яких стануть у нагоді мені в майбутньому	12	40,00	14	46,67

За результатами діагностики, представленими у табл. 2.3, виявлено, що серед дітей-сиріт 7–10 років переважає дифузна ідентичність (у 50 % опитаних). Це свідчить про невизначеність у розумінні власних цілей, інтересів та майбутнього, що є типовим для дітей, які мають досвід емоційної нестабільності та відсутності сталих зразків ідентифікації. Такі діти часто не мають чітких уявлень про себе та своє місце у світі, демонструють байдужість до професійного самовизначення й покладаються на випадкові життєві обставини.

Серед дітей старшої вікової групи (11–13 років) також переважає дифузна ідентичність (36,67 %), проте з'являються ознаки мораторію (40 %), що свідчить про активний пошук себе, внутрішні сумніви та спроби усвідомлення власних інтересів. Це є позитивним динамічним показником,

адже діти починають замислюватися над власним майбутнім, хоч і не мають ще сформованої ідентичності.

Передчасна ідентичність характерна для 40 % дітей 11–13 років та 6,67 % молодших, що вказує на залежність від авторитетів дорослих (опікунів, вихователів), схильність орієнтуватися на чужі очікування без самостійного осмислення власного вибору.

Ознаки досягнутої ідентичності спостерігаються лише в окремих випадках (3,33 % серед молодших та 3,33 % серед старших дітей), що пояснюється віковими особливостями, обмеженими життєвими можливостями та недостатнім рівнем емоційної підтримки з боку дорослих.

Отже, результати свідчать про те, що у дітей-сиріт, які пережили травму втрати батьків, процес становлення особистісної ідентичності перебуває на початкових етапах розвитку. Для більшості характерна невизначеність, пошук себе або залежність від зовнішніх оцінок. Це вказує на необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на розвиток самосвідомості, формування життєвих орієнтирів і позитивного «Я-образу».

2.3 Методичні рекомендації щодо формування особистісної ідентичності дітей, які пережили травму сирітства

Формування особистісної ідентичності у дітей, які пережили травму сирітства, є складним і тривалим процесом, що потребує системної психолого-педагогічної підтримки. Такі діти мають досвід втрати, емоційної нестабільності, дефіциту довіри й безпеки, що призводить до труднощів у самопізнанні, побудові стосунків і визначенні власного місця в соціумі. Тому робота з ними має бути спрямована на розвиток базових компонентів ідентичності — самосприйняття, самооцінки, почуття належності та життєвих орієнтирів.

Основні напрями методичних рекомендацій:

1. Психологічна підтримка та створення безпечного середовища.

Забезпечити емоційну стабільність і передбачуваність умов виховання (постійність вихователів, доброзичливу атмосферу, ритуали безпеки).

Формувати довірливі стосунки між дитиною та дорослими на основі прийняття, поваги та відкритого спілкування.

Застосовувати елементи психотерапії довіри (через гру, малюнок, арт-терапію, казкотерапію), щоб допомогти дитині висловити страхи, біль і відновити відчуття власної цінності.

2. Розвиток позитивного “Я-образу”

Використовувати вправи, що сприяють усвідомленню власних якостей: «Я хороший, бо...», «Мої сильні сторони», «Моє ім'я означає...».

Залучати дітей до інтерактивних занять із формування адекватної самооцінки за допомогою рольових ігор, психомалюнків, групових обговорень.

Застосовувати методику «Хто Я?» (у спрощеній формі для дітей), щоб поступово розвивати здатність до саморефлексії.

3. Формування почуття належності до соціальної групи

Розвивати у дітей досвід позитивної соціальної взаємодії через участь у спільних справах, творчих і спортивних проектах, де вони можуть відчутися себе частиною команди.

Створювати малі підтримувальні групи («Я і мої друзі», «Наша група — це ми»), у яких діти можуть навчитися взаємопідтримці й емпатії.

Розвивати соціальну ідентичність через знайомство з історією, культурою, традиціями, що формує почуття причетності до спільноти.

4. Відновлення довіри та емоційного контакту

Проводити індивідуальні бесіди та ігрові консультації, які допомагають дитині поступово відкриватися.

Використовувати методи емоційно-образної терапії (малюнок «Моє серце», «Мій дім», «Я і моя родина»), які дозволяють дитині символічно відновити образ безпеки.

Навчати дитину регуляції емоцій через дихальні вправи, тілесно-орієнтовані техніки, спільне проговорювання почуттів.

5. Формування життєвих орієнтирів і цілей.

Включати елементи профорієнтаційної роботи вже в молодшому шкільному віці: розповіді про різні професії, спільне планування «Мої мрії на майбутнє».

Заохочувати до постановки досяжних короткострокових цілей, щоб дитина відчувала успіх і поступовий розвиток.

Використовувати метод позитивного підкріплення — підтримку навіть незначних досягнень.

6. Робота з дорослими, які виховують дитину

Проводити психопросвітницьку роботу з опікунами, прийомними батьками та вихователями щодо особливостей розвитку ідентичності дітей-сиріт.

Навчати дорослих емпатійного слухання, підтримувальної комунікації, ненасильницьких методів виховання.

Організовувати супервізійні зустрічі для обміну досвідом і підтримки професійного вигорання педагогів.

Очікувані результати впровадження рекомендацій:

- підвищення рівня самооцінки та впевненості у собі;
- розвиток емоційної стабільності та довіри до дорослих;
- формування цілісного позитивного «Я-образу»;
- зменшення проявів тривожності, відчуження, агресії;
- поява інтересу до майбутнього, чіткіших життєвих орієнтирів;
- розвиток соціальної адаптивності та готовності до взаємодії з іншими.

Отже, ефективне формування особистісної ідентичності у дітей, які пережили травму сирітства, можливе лише за умов створення стабільного, емоційно підтримувального середовища, де дитина відчуває себе прийнятою, цінною та здатною впливати на власне життя. Застосування комплексного

психолого-педагогічного підходу сприяє подоланню наслідків травматичного досвіду та поступовому становленню зрілої ідентичності.

Висновок до розділу 2

Емпіричне дослідження особливостей особистісної ідентичності дітей, які пережили травму сирітства, дало змогу виявити ключові закономірності їхнього психічного та особистісного розвитку. Результати показали, що більшість дітей-сиріт характеризуються заниженою самооцінкою, невпевненістю у собі та недостатньо сформованим уявленням про власну цінність. Це зумовлено відсутністю стабільних емоційних зв'язків, дефіцитом батьківської підтримки та любові, що є критично важливими умовами для формування позитивного образу «Я».

Аналіз структури самосвідомості дітей свідчить, що переважають соціальні та рольові характеристики («учень», «друг»), тоді як особистісні якості («самостійний», «рішучий», «впевнений у собі») зустрічаються значно рідше. Це вказує на поверхневий рівень самосприйняття, труднощі у формуванні власної індивідуальності та обмежений досвід самопізнання. Молодші діти частіше визначають себе через емоційні та метафоричні образи («я сонечко», «я пташка»), що свідчить про етап становлення уявлень про себе через символічне мислення.

Дослідження ідентичності за моделлю Дж. Марсії показало, що у більшості дітей-сиріт домінує дифузна та передчасна ідентичність, прояви якої включають відсутність чітких життєвих цілей, невизначеність професійних орієнтирів та залежність від думки дорослих. Досягнута ідентичність спостерігається лише у поодиноких випадках і пов'язана з наявністю стабільного виховного середовища та підтримки педагогів чи опікунів.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що досвід сирітства суттєво ускладнює формування особистісної ідентичності. Діти цієї категорії потребують системної психологічної підтримки, яка б сприяла розвитку

самооцінки, усвідомленню власної індивідуальності, формуванню довіри до оточення та допомозі у визначенні життєвих орієнтирів.

Зроблені висновки стали підґрунтям для розробки методичних рекомендацій, спрямованих на формування позитивного образу «Я», розвиток емоційної стабільності, соціальної включеності та гармонійного становлення ідентичності дітей, які пережили втрату батьків.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДІТЕЙ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУ СИРІТСТВА

3.1 Напрями роботи з формування особистісної ідентичності

Розвиток особистісної ідентичності у дітей, які пережили травму сирітства, є важливим завданням психологічної, педагогічної та соціальної роботи. Формування цілісного «Я-образу» у таких дітей відбувається повільніше та супроводжується труднощами емоційного, соціального й когнітивного характеру. Тому необхідно застосовувати системний, багатовимірний підхід, який поєднує психологічну підтримку, виховний вплив і соціальну адаптацію.

Основними напрямками розвивальної роботи є:

1. Психологічний напрям — розвиток самосвідомості та самооцінки

Одним із ключових завдань є допомога дитині у формуванні позитивного ставлення до себе, усвідомленні власних рис і здібностей. Робота має бути спрямована на подолання почуття неповноцінності, страху бути відкинутим, формування почуття власної гідності.

Ефективними засобами в цьому напрямі є:

- індивідуальні бесіди й тренінги самопізнання («Я — це я», «Мої сильні сторони», «Що мені в собі подобається»);
- вправи на розвиток позитивного самосприйняття («Дзеркало», «Портрет мого “Я”», «Сонячний промінь»);
- групові ігри, що формують підтримку і прийняття серед однолітків;
- елементи арт-терапії, фототерапії та проєктивних методик, які допомагають дитині виражати себе символічно, через образи.

2. Соціально-комунікативний напрям — формування почуття належності до групи.

Почуття приналежності до групи є одним із базових складників особистісної ідентичності. У дітей-сиріт воно часто порушене через досвід втрати сімейних зв'язків, тому важливо створювати умови для розвитку соціальної довіри та підтримки.

У роботі використовуються такі форми:

- групові заняття з розвитку комунікативних навичок («Ми — команда», «Разом цікавіше»);
- соціально-психологічні тренінги, спрямовані на розвиток емпатії, толерантності, взаємопідтримки;
- спільні творчі та волонтерські проекти, що допомагають дитині відчувати власну значущість;
- впровадження програм соціального наставництва, коли дитина має дорослого, який є прикладом і підтримкою.

3. Емоційно-регуляційний напрям — подолання наслідків травми

Емоційна сфера дітей, які пережили сирітство, зазвичай характеризується підвищеною тривожністю, страхом відторгнення, емоційною холодністю або агресивністю. Завдання педагога і психолога полягає у створенні простору, де дитина може виражати та проживати емоції без осуду.

Доцільно використовувати:

- методи арт-терапії (малюнок, ліплення, музика, колаж, казкотерапія);
- техніки тілесно-орієнтованої терапії, дихальні вправи для зниження напруги;
- створення ситуацій емоційного успіху — похвала, спільна радість від досягнення.

4. Когнітивно-ціннісний напрям — формування життєвих орієнтирів

Особистісна ідентичність неможлива без усвідомлення власних цінностей, інтересів і життєвих цілей. Діти-сироти часто не мають прикладу планування майбутнього, тому важливо поступово навчати їх мислити у перспективі.

Ефективними є такі форми роботи:

- вправи на усвідомлення своїх прагнень («Мої мрії», «Ким я хочу стати», «Дерево бажань»);
- казкотерапевтичні заняття з елементами морального вибору;
- тематичні години спілкування («Що означає бути відповідальним», «Мій шлях до мети»);
- профорієнтаційні ігри, які сприяють формуванню образу майбутнього.

5. Педагогічно-соціальний напрям — взаємодія дорослих і дитини

Успішність розвитку ідентичності залежить від того, наскільки дорослі (вихователі, педагоги, опікуни) демонструють стабільність, прийняття та послідовність у своїй поведінці.

Тому важливо:

- організовувати індивідуальний супровід кожної дитини;
- забезпечити психолого-педагогічну підтримку педагогів (тренінги з ненасильницького спілкування, профілактика емоційного вигорання);
- формувати єдиний виховний підхід усіх дорослих, які працюють з дітьми;
- налагоджувати співпрацю із соціальними службами, благодійними організаціями, волонтерами.

Отже, напрями розвивальної роботи з формування особистісної ідентичності дітей, що пережили травму сирітства, повинні охоплювати емоційну, соціальну, когнітивну та ціннісну сфери розвитку. Комплексна реалізація цих напрямів сприяє формуванню у дітей позитивного образу себе, почуття стабільності, соціальної включеності та готовності до майбутнього дорослого життя.

3.2 Розвивальна програма з особистісної ідентичності дітей, що пережили травму сирітства

Розвивальна програма спрямована на психологічну підтримку дітей, які пережили втрату батьків, та створення умов для формування позитивного образу “Я”, усвідомлення власної цінності, розвитку емоційної стабільності та соціальної включеності.

Мета програми: сприяти розвитку особистісної ідентичності дітей-сиріт через формування позитивного ставлення до себе, розвиток самооцінки, емоційної регуляції, навичок комунікації та усвідомлення власної унікальності.

Завдання програми:

1. Розвивати у дітей усвідомлення власного «Я», власних почуттів, бажань та здібностей.
2. Формувати адекватну самооцінку та позитивне ставлення до себе.
3. Розвивати емоційну чутливість, емпатію, здатність до саморегуляції.
4. Сприяти формуванню почуття соціальної належності, довіри до інших і до світу.
5. Вчити дітей конструктивно виражати емоції, долати страхи та невпевненість.
6. Розвивати навички постановки життєвих цілей і бачення власного майбутнього.

Тривалість і структура програми:

Програма (додаток Г) розрахована на 10 занять тривалістю 45–60 хвилин кожне.

Заняття проводяться 1–2 рази на тиждень у груповій формі (8–10 осіб).

Кожне заняття включає три етапи:

Вступна частина — налаштування на роботу, створення позитивної атмосфери (5–10 хв).

Основна частина — виконання вправ, ігор, арт-терапевтичних і комунікативних завдань (30–40 хв).

Рефлексія та підбиття підсумків — обговорення почуттів, вражень, висновків (5–10 хв).

Принципи реалізації програми:

- принцип довіри й безпеки;
- принцип прийняття та безоцінного ставлення;
- принцип активної участі дітей у процесі пізнання себе;
- принцип поетапності (від усвідомлення себе до усвідомлення власної ідентичності);
- принцип творчої взаємодії.

У табл. 3.1 наведений зміст розвивальної програми з особистісної ідентичності дітей, що пережили травму сирітства.

Таблиця 3.1.

**Розвивальна програма з особистісної ідентичності дітей,
що пережили травму сирітства**

№ заняття	Назва заняття	Мета	Зміст і основні вправи
1	«Я — це Я!»	Формування усвідомлення власної унікальності	Вправа «Моє ім'я», малюнок «Я такий(а)», гра «Чим я відрізняюся від інших»
2	«Моє серце і мої почуття»	Розвиток емоційної грамотності	Вправа «Карта емоцій», гра «Посилка з почуттями», малюнок «Моє серце»
3	«Я серед інших»	Формування соціальної ідентичності, відчуття приналежності	Гра «Ми — команда», вправа «Дерево дружби», груповий колаж «Разом ми сила»
4	«Що мені в собі подобається»	Розвиток позитивної самооцінки	Вправа «Мої хороші риси», гра «Комплімент по колу», створення «Сонця моїх якостей»
5	«Мої досягнення»	Усвідомлення власних успіхів і цінності власного досвіду	Вправа «Сходінки успіху», гра «Мої маленькі перемоги», малюнок «Я зможу!»

6	«Моя сім'я у моєму серці»	Робота з темою втрати, формування внутрішнього образу безпеки	Малюнок «Моя сім'я», вправа «Теплі слова», створення символічного «Дерева любові»
7	«Я керую своїми емоціями»	Розвиток навичок саморегуляції	Дихальні вправи, вправа «Камінь і пір'їнка», гра «Заспокій мене»
8	«Мої мрії і плани»	Формування образу майбутнього	Вправа «Дерево мрій», гра «Я через 10 років», створення «Моєї карти бажань»
9	«Я можу допомагати іншим»	Розвиток емпатії, почуття значущості	Рольові ігри «Добрі вчинки», вправа «Лист підтримки», гра «Чарівне слово»
10	«Я — особистість!»	Закріплення позитивного образу себе, підсумки роботи	Колаж «Моє Я сьогодні», вправа «Моє відкриття», коло побажань «Твоя сила — у тобі!»

Вправа «Моє ім'я»

Мета: формування усвідомлення власної унікальності, позитивного ставлення до себе.

Опис:

Дитина представляє своє ім'я групі, додаючи до нього одне слово або фразу, що описує її як особистість (наприклад: «Я — Марія, я творча»).

Вихователь допомагає обговорити, що кожне ім'я унікальне і кожна людина має свої особливості.

Обговорюють, що всі мають право бути собою та висловлювати свої думки й емоції.

Очікуваний результат: розвиток усвідомлення своєї індивідуальності та почуття значущості в групі.

Малюнок «Я такий(а)»

Мета: розвиток самоусвідомлення та формування позитивного образу «Я».

Опис:

Дитині пропонують намалювати себе так, як вона бачить себе зараз.

На малюнку можна відобразити свої риси характеру, улюблені заняття, захоплення.

Після завершення малюнка діти можуть розповісти про свою роботу, пояснюючи, чому вони вибрали саме ці деталі.

Очікуваний результат: формування позитивного сприйняття себе, розвиток творчого самовираження та самопізнання.

Гра «Чим я відрізняюся від інших»

Мета: розвиток усвідомлення власних особливостей і прийняття різниць між людьми.

Опис:

Діти стають у коло. Кожен по черзі називає одну свою особливість, яка відрізняє його від інших (наприклад: «Я люблю малювати», «Я швидко бігаю»).

Всі інші діти слухають і заохочуються поважати та визнавати унікальність кожного.

Після обговорення вихователь підводить підсумок: різні особливості роблять нас цікавими, і кожен має свою цінність.

Очікуваний результат: розвиток самоусвідомлення, прийняття себе і інших, формування позитивної самооцінки.

Вправа «Карта емоцій»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості та здатності розпізнавати власні емоції.

Опис:

Дітям пропонують намалювати «Карту емоцій» — велике коло або контур людини, всередині якого вони позначають свої емоції (радість, сум, страх, гнів, здивування).

Вихователь допомагає дітям називати емоції та обговорювати, коли вони виникають, як проявляються і як їх можна контролювати.

Обговорення в групі підкреслює, що всі емоції нормальні і кожна має право на своє переживання.

Очікуваний результат: розвиток самоспостереження, усвідомлення своїх емоцій та їх впливу на поведінку.

Гра «Посилка з почуттями»

Мета: формування уміння висловлювати та ділитися своїми емоціями.

Опис:

Кожна дитина отримує «посилку» (може бути конверт або коробочка) і вкладає в неї малюнок, запис або символ емоції, яку вона відчуває сьогодні.

Потім посилки «передаються» іншому учаснику, який обговорює, що він відчуває або як би підтримав товариша.

Вихователь підводить підсумок, що висловлювати емоції і ділитися ними безпечно і важливо.

Очікуваний результат: розвиток емпатії, навичок емоційного вираження та взаємопідтримки.

Малюнок «Моє серце»

Мета: розвиток емоційного самовираження, формування позитивного ставлення до себе.

Опис:

Дітям пропонується намалювати серце, у якому вони відобразять свої почуття та важливі для себе речі (друзів, захоплення, мрії).

Можна використовувати кольори для позначення різних емоцій: червоний — любов, синій — спокій, жовтий — радість тощо.

Після завершення малюнка діти можуть поділитися тим, що вони намалювали, і пояснити, чому це важливо для них.

Очікуваний результат: розвиток самопізнання, уміння усвідомлювати власні емоції та позитивно їх виражати.

Гра «Ми — команда»

Мета: розвиток командного духу, соціальних навичок та відчуття приналежності.

Опис:

Дітей ділять на невеликі групи (3–5 осіб).

Кожна група отримує завдання, яке вимагає спільної роботи (побудувати конструкцію, скласти пазл, виконати рухову вправу).

Під час виконання завдання вихователь звертає увагу на взаємодію, підтримку, допомогу одне одному та вміння слухати інших.

Очікуваний результат: формування соціальної ідентичності, уміння працювати в команді, розвиток навичок комунікації.

Вправа «Дерево дружби»

Мета: розвиток позитивних стосунків у групі та усвідомлення значущості друзів.

Опис:

На аркуші паперу малюють дерево (стовбур і гілки).

Кожна дитина отримує «листочок», на якому пише свої позитивні якості або щось, що вона цінує в друзях.

Листочки прикріплюють на гілки дерева.

Вихователь обговорює, що дружба робить групу сильнішою, а кожна особистість у ній важлива.

Очікуваний результат: розвиток емпатії, відчуття спільності, підвищення самооцінки через усвідомлення позитивного впливу на інших.

Груповий колаж «Разом ми сила»

Мета: формування відчуття спільності та важливості командної взаємодії.

Опис:

Дітям пропонують спільно створити колаж на тему «Разом ми сила», використовуючи вирізки з журналів, малюнки, фарби або аплікації.

Кожен учасник додає свій елемент, який символізує його внесок у групу.

В кінці роботи група обговорює, що вони створили разом і як кожен елемент колажу відображає цінність індивідуального внеску у спільну справу.

Очікуваний результат: розвиток командної ідентичності, усвідомлення важливості співпраці, позитивне сприйняття себе в групі.

Вправа «Мої хороші риси»

Мета: усвідомлення власних позитивних якостей, розвиток самоповаги та впевненості.

Опис:

Дітям пропонують подумати та записати 3–5 своїх позитивних рис (наприклад, «дружелюбний», «винахідливий», «допомагаю друзям»).

Після запису кожен учасник озвучує свої риси групі.

Вихователь обговорює з дітьми, як ці якості допомагають у повсякденному житті та стосунках із іншими.

Очікуваний результат: розвиток позитивного образу Я, підвищення самооцінки, формування усвідомлення власної значущості.

Гра «Комплімент по колу»

Мета: формування емпатії, навичок позитивної комунікації, підвищення соціальної ідентичності.

Опис:

Діти стають або сідають у коло.

Кожен учасник по черзі говорить комплімент сусідові справа, підкреслюючи його позитивну якість або вчинок.

Гра триває, поки кожен учасник отримає і дасть комплімент.

Очікуваний результат: розвиток уміння помічати хороше в інших, підвищення взаємної довіри, покращення емоційного клімату в групі.

Створення «Сонця моїх якостей»

Мета: візуалізація власних сильних сторін та особистих досягнень.

Опис:

Кожна дитина отримує аркуш паперу із намальованим колом у центрі (сонце).

На променях сонця діти пишуть або малюють свої якості, вміння, досягнення.

Після завершення кожен презентує своє «сонце» групі та розповідає про свої сильні сторони.

Очікуваний результат: підвищення самоусвідомлення, формування позитивного образу Я, розвиток самоповаги та впевненості.

Вправа «Сходи́нки успі́ху»

Мета: усвідомлення власних досягнень, розвиток мотивації та віри у свої сили.

Опис:

Дітям пропонують намалювати або уявити сходи́нки, де кожна сходи́нка символізує певне досягнення або крок до мети (наприклад, «навчився читати», «допоміг другу», «підготував малюнок»).

Кожен учасник заповнює свої сходи́нки, записуючи або малюючи власні успіхи.

Потім діти по черзі розповідають про свої сходи́нки групі, обговорюють відчуття після досягнення цілей.

Очікуваний результат: формування позитивного образу Я, усвідомлення власних успіхів, розвиток внутрішньої мотивації та впевненості.

Гра «Мої маленькі перемоги»

Мета: розвиток самооцінки та позитивного сприйняття власних досягнень.

Опис:

Дітям пропонують пригадати невеликі успіхи останнього тижня чи місяця (наприклад, «написав листа», «познайомився з новим другом», «зробив добру справу»).

Кожен учасник ділиться своєю «маленькою перемогою» з групою.

Вихователь допомагає помітити позитивні аспекти, підкреслює важливість маленьких кроків у розвитку.

Очікуваний результат: розвиток усвідомленого позитивного досвіду, підвищення мотивації та впевненості в собі, формування здатності помічати власні досягнення.

Малюнок «Я зможу!»

Мета: візуалізація особистої спроможності долати труднощі та досягати мети, розвиток самовпевненості.

Опис:

Дітям пропонують намалювати себе в ситуації, де вони досягають мети або долають перешкоду.

На малюнку можна зобразити власні дії, емоції та результати зусиль.

Після завершення малюнків кожен учасник розповідає про свій малюнок, пояснює, як він/вона досягнув(ла) мети.

Очікуваний результат: розвиток віри у власні сили, формування позитивного образу Я, підвищення самооцінки та мотивації досягати успіху.

Малюнок «Моя сім'я»

Мета: розвиток відчуття сімейних цінностей, формування уявлень про соціальні зв'язки та підтримку.

Опис:

Дітям пропонують намалювати свою сім'ю або людей, які їх підтримують і піклуються про них.

Під час малювання вихователь обговорює з дітьми, хто для них є важливим і чому.

Після завершення малюнків учасники можуть розповісти про свої родини та почуття, які вони відчують у сімейному колі.

Очікуваний результат: зміцнення соціальної ідентичності, усвідомлення підтримки близьких, розвиток емоційної відкритості.

Вправа «Теплі слова»

Мета: формування позитивної самооцінки, розвиток навичок підтримки та взаємоповаги.

Опис:

Кожен учасник по черзі отримує або обирає аркуш паперу та записує теплі слова про іншого члена групи (наприклад, «ти добрий», «ти уважний», «ти гарно малюєш»).

Слова зачитуються учасникам, підкреслюючи їхні позитивні риси.

Вихователь обговорює, як приємно чути похвалу, і пояснює важливість підтримки один одного.

Очікуваний результат: підвищення самооцінки, розвиток емпатії, формування навичок соціальної взаємодії та підтримки.

Створення символічного «Дерева любові»

Мета: візуалізація позитивних емоцій, цінностей дружби та любові, розвиток групової єдності.

Опис:

Діти разом створюють дерево на великому аркуші або дошці.

Кожен учасник пише або малює на «листочках» дерева свої позитивні почуття, важливих людей, добрі вчинки або емоції, які він відчуває.

Після завершення роботи вихователь обговорює з групою, що дерево символізує любов, підтримку та дружбу між людьми.

Очікуваний результат: розвиток почуття єдності, підтримки та любові, підвищення емоційного благополуччя та формування позитивної соціальної ідентичності.

Дихальні вправи

Мета: зниження тривожності, розвиток навичок саморегуляції та контролю емоцій.

Опис:

Дітям пропонують сісти зручно, закрити очі або зосередитися на власному диханні.

Вихователь пояснює просту техніку: повільний вдих через ніс на 4 рахунки, затримка дихання на 2 рахунки, повільний видих через рот на 6 рахунків.

Можна використовувати образи (наприклад, «вдихаємо повітря, як аромат квітки, видихаємо стрес, як дим») для кращої концентрації.

Очікуваний результат: зниження рівня стресу, підвищення уваги до власних відчуттів, розвиток емоційного контролю.

Вправа «Камінь і пір'їнка»

Мета: навчити дітей розпізнавати та керувати своїми емоціями, відчуттями напруги.

Опис:

Дітям пропонують уявити, що вони «камінь» (тяжкий, напружений) або «пір'їнка» (легкий, спокійний).

Під час видиху уявляють, що напруга виходить з тіла, і «камені» стають «пір'їнками».

Вправа повторюється кілька разів, супроводжується дихальними техніками.

Очікуваний результат: розвиток усвідомлення тіла та емоцій, зняття психофізичної напруги, формування позитивного емоційного стану.

Гра «Заспокій мене»

Мета: навчити дітей заспокоювати себе та інших, розвивати емпатію та навички емоційної підтримки.

Опис:

Діти об'єднуються в пари. Один із учасників демонструє стан тривоги або стресу (психофізичний прояв, жести, емоції).

Інший учасник виконує завдання заспокоїти партнера (погладити руку, запропонувати глибокий вдих, сказати добрі слова).

Після завершення ролей діти обговорюють, що допомагає відчувати спокій і підтримку.

Очікуваний результат: розвиток навичок саморегуляції, емпатії, формування уміння взаємної підтримки та соціальної взаємодії.

Вправа «Дерево мрій»

Мета: допомогти дітям усвідомити свої бажання та мрії, розвивати здатність ставити цілі.

Опис:

Дітям пропонують намалювати дерево: коріння – їхні здібності та ресурси, стовбур – дії та кроки для досягнення цілей, гілки та листя – мрії та бажання.

Кожна гілка відображає окрему сферу життя: навчання, хобі, дружба, сім'я, майбутня професія.

Після завершення малюнка вихователь обговорює з дітьми, які кроки допоможуть реалізувати їхні мрії.

Очікуваний результат: розвиток навичок планування, мотивації, формування позитивного бачення майбутнього та цілісної особистісної ідентичності.

Гра «Я через 10 років»

Мета: стимулювати самоусвідомлення, формування перспективного бачення себе, розвиток самовизначення.

Опис:

Дітям пропонують уявити себе дорослими через 10 років і намалювати або описати, ким вони стануть, чим будуть займатися, якими якостями володітимуть.

Після виконання завдання учасники розповідають про свої образи «майбутнього Я», обговорюють плани та цілі.

Вихователь акцентує увагу на важливості власних зусиль, самостійності та впевненості у досягненні мети.

Очікуваний результат: формування уявлення про майбутнє, підвищення мотивації до саморозвитку, розвиток відповідальності за власні вибори.

Створення «Моєї карти бажань»

Мета: допомогти дітям візуалізувати власні прагнення та цілі, стимулювати планування та усвідомлене прийняття рішень.

Опис:

Дітям пропонують на аркуші зобразити або наклеїти зображення, що символізують їхні бажання та мрії (професійні, освітні, соціальні, особисті).

Діти діляться своїми картами з групою, обговорюють, які кроки допоможуть досягти цих цілей.

Вихователь надає підтримку у формулюванні конкретних дій і заохочує регулярне оновлення карти у міру реалізації бажань.

Очікуваний результат: розвиток навичок цілепокладання, формування позитивного бачення майбутнього, зміцнення особистісної ідентичності та мотивації.

Рольові ігри «Добрі вчинки»

Мета: формування позитивної соціальної ідентичності, розвитку емпатії та вміння проявляти турботу про інших.

Опис:

Діти обирають або отримують картки з конкретними життєвими ситуаціями, де потрібно вчинити добрий або корисний вчинок.

Кожен учасник розіграє свою роль, показуючи, як він допомагає або підтримує іншого.

Після виконання гри відбувається обговорення: які емоції викликав добрий вчинок, як почувалися ті, кому допомагали, і як це впливає на стосунки з іншими.

Очікуваний результат: розвиток навичок співпраці, емпатії, формування позитивного соціального образу та відчуття власної значущості.

Вправа «Лист підтримки»

Мета: формування здатності виражати підтримку, емпатію та позитивне ставлення до себе й інших.

Опис:

Кожному учаснику пропонують написати листа іншому члену групи, в якому висловлюються слова підтримки, похвали або заохочення.

Після завершення листи передаються адресатам, і діти читають їх вголос або приватно.

Вихователь обговорює з групою, як слова підтримки можуть впливати на настрій та самооцінку.

Очікуваний результат: підвищення самооцінки, розвиток емоційної компетентності, формування позитивної взаємодії в групі.

Гра «Чарівне слово»

Мета: розвиток комунікативних навичок, уміння висловлювати вдячність та позитивні емоції.

Опис:

Діти по колу називають «чарівне слово», яке викликає у них позитивні емоції (наприклад, «дякую», «будь ласка», «пробач», «радість»).

Кожне слово супроводжується короткою ситуацією, коли воно може бути застосоване.

Група обговорює, як використання таких слів впливає на стосунки між людьми та на атмосферу в колективі.

Очікуваний результат: формування навичок конструктивної комунікації, розвиток ввічливості та поваги до оточуючих, зміцнення соціальної ідентичності.

Колаж «Моє Я сьогодні»

Мета: усвідомлення власних емоцій, якостей, інтересів та стану на даний момент.

Опис:

Діти отримують аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери, наклейки та інші матеріали для творчості.

Кожен учасник створює колаж, що відображає його «Я сьогодні»: емоції, відчуття, інтереси, важливі події.

Після завершення колажі обговорюються в групі: діти розповідають, що зображено, що для них важливо, як вони почуваються.

Очікуваний результат: розвиток самосвідомості, підвищення емоційної компетентності та усвідомлення власної індивідуальності.

Вправа «Моє відкриття»

Мета: сприяння розвитку самопізнання, усвідомлення власних сильних сторін і ресурсів.

Опис:

Кожен учасник розповідає про нове відкриття про себе: яку нову якість він помітив, що нового навчився чи зрозумів про власні можливості.

Вихователь підтримує, ставить уточнюючі запитання, допомагає помітити позитивні зміни та досягнення.

Обговорення проводиться у форматі взаємної підтримки та схвалення.

Очікуваний результат: формування позитивної Я-концепції, розвиток здатності до саморефлексії та усвідомлення власного потенціалу.

Коло побажань «Твоя сила — у тобі!»

Мета: підвищення самооцінки, мотивації та усвідомлення власних ресурсів.

Опис:

Діти сідають у коло. Кожен по черзі називає одну позитивну якість або внутрішню силу, якою він володіє, або бажання, що допомагає йому рухатися вперед.

Інші учасники можуть додавати підтримуючі коментарі або відзначати, що теж мають подібну якість.

Вихователь підсумовує та підкреслює, що кожна дитина має власні ресурси для подолання труднощів і досягнення мети.

Очікуваний результат: зміцнення самооцінки, розвиток відчуття власної сили та впевненості, формування позитивної ідентичності.

Очікувані результати реалізації програми:

- підвищення рівня самооцінки, впевненості у собі;
- формування позитивного «Я-образу»;
- розвиток емоційної стабільності та емпатії;
- покращення комунікативних навичок і взаємин у групі;
- зниження рівня тривожності, агресії, почуття самотності;
- формування елементів особистісної зрілості та відповідальності.

Психологічне підґрунтя програми:

Програма спирається на положення гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), концепцію его-ідентичності Е. Еріксона та ідеї позитивної психотерапії, які розглядають розвиток особистості як процес самопізнання, прийняття себе і побудови гармонійних взаємин зі світом.

Таким чином, запропонована розвивальна програма спрямована на комплексне формування особистісної ідентичності дітей, що пережили травму сирітства, шляхом поєднання емоційної підтримки, творчого самовираження, соціальної взаємодії та розвитку самосвідомості. Її реалізація забезпечує передумови для подальшого становлення цілісної, впевненої у собі особистості, здатної до самоприйняття та конструктивного життєвого вибору.

3.3 Аналіз результатів повторного емпіричного дослідження

Після проведення розвивальної програми з формування особистісної ідентичності дітей, які пережили травму сирітства, було проведено повторне емпіричне дослідження із застосуванням тих самих методик: методика «Шкала самооцінки» М. Розенберга для визначення рівня самооцінки опитаних; методика «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленда) для вивчення установок індивіда на себе: самоусвідомлення, образу Я, цінностей, методика дослідження ідентичності Дж. Марсії.

Дані опитаних за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга після розвивальної програми (див. Додаток А).

У табл. 3.2 представлені отримані результати показників рівня самооцінки опитаних після розвивальної програми за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга.

Таблиця 3.2

**Оцінка рівня самооцінки опитаних за методикою
«Шкала самооцінки» М. Розенберга після розвивальної програми**

Рівень самооцінки	Діти-сироти 7-10 років (n=30)		Діти-сироти 11-13 років (n=30)	
	Кількість чол.	у %	Кількість чол.	у %
Низький	0,00	0,00	0	0,00
Середній	21,00	70,00	2	6,67
Високий	9,00	30,00	28	93,33
Дуже високий	0,00	0,00	0	0,00

Після завершення розвивальної програми, спрямованої на формування особистісної ідентичності дітей, які пережили травму сирітства, спостерігається значне покращення рівня їх самооцінки. У молодшій віковій групі, діти 7–10 років, низький рівень самооцінки взагалі не зареєстрований, що свідчить про позитивні зміни в самосприйнятті. Середній рівень самооцінки спостерігається у більшості дітей — 70%, а високий рівень демонструють 30% учасників, що вказує на формування більш стійкої та впевненої у собі особистості.

Старша вікова група, 11–13 років, також демонструє помітні зміни: жодна дитина не має низького рівня самооцінки, лише 6,67% дітей перебувають на середньому рівні, а решта 93,33% досягли високого рівня. Це свідчить про те, що програма значно підвищила впевненість у собі та самоповагу учнів старшої групи (рис. 3.1).

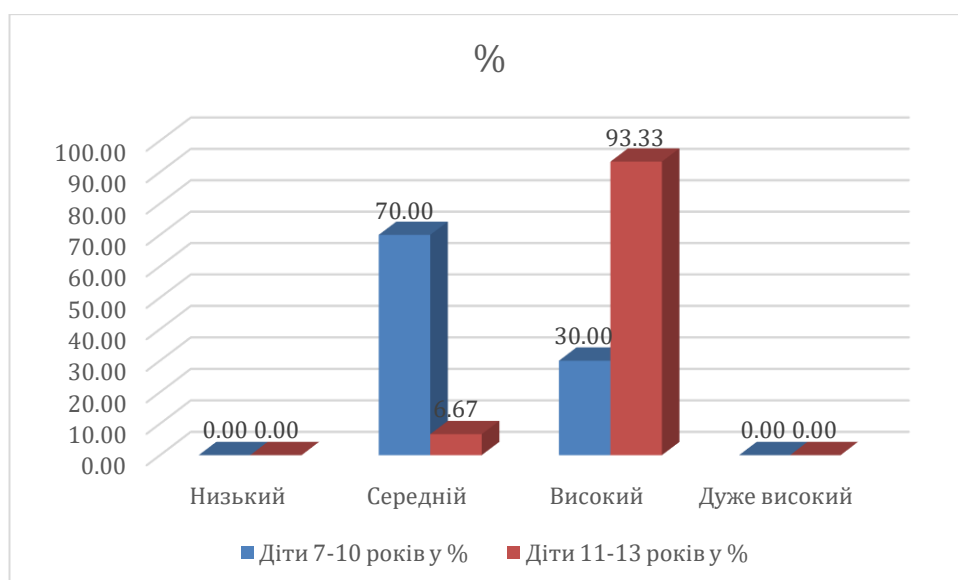


Рис. 3.1. Результати опитаних за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга після розвивальної програми

Загалом результати повторного дослідження свідчать про високу ефективність розвивальної програми у підвищенні самооцінки та формуванні позитивного образу себе у дітей-сиріт, що є важливою складовою розвитку їхньої особистісної ідентичності.

За результатами емпіричного дослідження ми отримали дані опитаних після розвивальної програми за методикою «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленда) (див. Додаток Б).

У таблиці 3.3 представлені отримані результати діагностики після розвивальної програми за методикою «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленда).

Таблиця 3.3

**Результати діагностики за методикою «Хто Я?»
(М. Кун, Т. Макпартленда) після розвивальної програми**

Ідентифікаційн і категорії	Ідентичність	Діти-сироти 7-10 років (n=30)		Діти-сироти 11-13 років (n=30)	
		Кількість ідентичностей	у %	Кількість ідентичностей	у %
Особистісна ідентичність	боязливий	0	0,00	0	0,00
	добрий	10	3,70	5	1,85

	розумний	8	2,96	9	3,33
	рішучий	1	0,37	2	0,74
	невпевнений	0	0,00	0	0,00
	самостійний	4	1,48	12	4,44
	слухняний	7	2,59	2	0,74
Соціальна ідентичність	учень	30	11,11	30	11,11
	друг	30	11,11	30	11,11
Захоплення	люблю малювати	15	5,56	6	2,22
	граю у футбол	13	4,81	8	2,96
	мені подобається музика	2	0,74	16	5,93
Метафорні визначення	я сонечко	14	5,19	11	4,07
	я пташка	16	5,93	19	7,04
Гендерна ідентичність	хлопчик	15	5,56	13	4,81
	дівчинка	15	5,56	17	6,30
Професійний статус	я хочу бути лікарем	6	2,22	10	3,70
	я хочу бути вчителем	14	5,19	3	1,11
	я хочу бути водієм	6	2,22	11	4,07
	я хочу бути поліцейським	4	1,48	6	2,22
	ще не вирішив	0	0,00	0	0,00
Релігійна ідентичність	я вірю в Бога	23	8,52	18	6,67
	не знаю	7	2,59	12	4,44
Матеріальний статус	у мене є іграшки	12	4,44	4	1,48
	Я хочу мати свій дім	17	6,30	25	9,26
	Я живу в інтернаті	1	0,37	1	0,37
		270	100	270	100

Результати повторного дослідження за методикою «Хто Я?» свідчать про позитивні зміни в структурі ідентичності дітей, які пережили травму сирітства. У молодшій групі (7–10 років) відзначається повне зникнення категорій, пов'язаних із боязкістю та невпевненістю, що свідчить про підвищення впевненості в собі. Кількість позитивних характеристик, таких як «добрий», «розумний», «самостійний», залишається високою, що свідчить про формування більш стійкого образу «Я».

Серед соціальних ідентичностей також спостерігаються значні зміни: усі діти молодшої групи визначають себе як учнів та друзів, що вказує на підвищення соціальної інтегрованості та цінності міжособистісних стосунків. Кількість дітей із чітко вираженими захопленнями, такими як малювання та гра у футбол, залишилася на стабільному рівні, тоді як музика стала більш популярною серед старшої групи.

У старшій групі (11–13 років) також спостерігаються позитивні зміни: категорії, пов'язані з невпевненістю, зникли, натомість збільшилася кількість дітей, які характеризують себе як «розумні» та «самостійні». Кількість дітей, що визначають себе як друзів та учнів, досягла 100%, що свідчить про зміцнення соціальної ідентичності. Важливо, що ніхто не залишився у категорії «ще не вирішив» щодо професійного статусу, що вказує на розвиток усвідомлених життєвих планів і цілей.

Релігійна ідентичність та матеріальний статус також зазнали позитивних змін: більшість дітей висловили впевненість у власних потребах і прагненнях, зокрема бажання мати свій дім, що свідчить про розвиток почуття власної суб'єктності та цінності життєвих ресурсів.

Отже, проведена розвивальна програма сприяла формуванню більш цілісної особистісної ідентичності у дітей-сиріт, підвищенню їхньої соціальної адаптації, усвідомлення себе як індивідуальної та соціальної особистості, а також розвитку самоповаги і визначеності життєвих планів.

За результатами емпіричного дослідження ми отримали дані опитаних після розвивальної програми за методикою дослідження ідентичності Дж. Марсії (див. Додаток В).

У табл. 3.4 представлені отримані результати діагностики після розвивальної програми за методикою дослідження ідентичності Дж. Марсії.

Таблиця 3.4

**Результати діагностики за методикою дослідження ідентичності
Дж. Марсії після розвивальної програми**

Ідентичність	Статус ідентичності	Діти-сироти 7-10 років (n=30)		Діти-сироти 11-13 років (n=30)	
		Кількість чол.	у %	Кількість чол.	у %
Дифузна ідентичність:	Я не маю чітких переваг щодо того, чим займатися після закінчення навчання	0	0,00	0	0,00
	Для мене головне – влаштуватись у житті, і не важливо, яка це буде робота	13	43,33	11	36,67
	Мої батьки (опікуни) лише зрідка цікавляться моїми планами на майбутнє	4	13,33	2	6,67
	Свою майбутню професію я маю намір отримати з другом (подругою) "за компанію"	13	43,33	17	56,67
	У мене немає заповітної мрії здобути якусь певну професію	0	0,00	0	0,00
Передчасна ідентичність	Згоден(а), що професію треба вибирати, виходячи з її затребуваності на ринку праці	5	16,67	3	10,00
	Я завжди раджуся з батьками (опікунами), коли мені треба ухвалити важливе рішення	5	16,67	7	23,33
	Для мене дуже важливо знати думку інших людей, коли я обдумую питання, які стосуються мого життя	17	56,67	18	60,00
	Вибрати професію нескладно: треба йти стопами своїх батьків (опікунів).	3	10,00	2	6,67
Мораторій	Часто буває так, що я не можу вибрати єдине рішення з кількох можливих	8	26,67	12	40,00
	Моя думка з багатьох питань розходиться з думкою моїх батьків	1	3,33	1	3,33

	(опікунів)				
	Мені хочеться спробувати себе у різних професіях та сферах діяльності	11	36,67	12	40,00
	Це дуже важко – зробити вибір, який визначить моє подальше життя	10	33,33	5	16,67
Досягнута ідентичність	При прийнятті сімейного рішення мої батьки (опікуни) з розумінням вислуховують та враховують мою думку	1	3,33	1	3,33
	Вважаю, що необхідно добре вчитися, щоб набути знання для майбутньої професії	19	63,33	16	53,33
	Я намагаюся отримувати високі оцінки з тих предметів, знання з яких стануть у нагоді мені в майбутньому	10	33,33	13	43,33

Результати повторного дослідження за методикою Дж. Марсії показали позитивні зміни у формуванні статусів ідентичності дітей, які пережили травму сирітства.

У молодшій групі (7–10 років) спостерігається повне зникнення категорій «Я не маю чітких переваг щодо того, чим займатися після закінчення навчання» та «У мене немає заповітної мрії здобути якусь певну професію», що свідчить про підвищення усвідомленості власних життєвих планів і прагнень. Дифузна ідентичність залишилася лише у частини дітей, які визначаються з майбутньою професією «за компанію» або орієнтуються на просте влаштування в житті.

Передчасна ідентичність у молодшій групі також зменшилася: більшість дітей стали більше спиратися на власне судження та розуміння важливості навчання для майбутньої професії. Мораторій залишається у частини дітей, які прагнуть спробувати себе у різних професіях і важко роблять вибір, проте частка таких дітей незначна, що свідчить про прогрес у процесі самовизначення.

Досягнута ідентичність значно зросла: понад 60% дітей стали усвідомлено ставитися до навчання як засобу здобуття професійних знань, а

третина дітей демонструє прагнення отримувати високі оцінки з предметів, які будуть корисними у майбутньому. Це свідчить про формування більш зрілої та цілеспрямованої особистісної ідентичності.

У старшій групі (11–13 років) спостерігається подібна тенденція: зникають негативні прояви дифузної ідентичності, а більшість дітей визначаються із власними професійними планами та усвідомлюють необхідність навчання для досягнення життєвих цілей. Частка дітей у статусі мораторію зберігається на рівні 16–40%, що відображає природний етап пошуку оптимального вибору, притаманний старшому шкільному віку. Досягнута ідентичність значно посилилася: понад половина дітей демонструє відповідальне ставлення до навчання та майбутньої професії, а близько 40% активно прагнуть досягти високих результатів у навчанні, що підкреслює розвиток усвідомленої життєвої позиції та самостійності.

Отже, проведена розвивальна програма сприяла зміцненню усвідомленої особистісної ідентичності дітей-сиріт, розвитку здатності приймати рішення щодо майбутнього, а також підвищенню мотивації до навчання і активного самовизначення.

Висновок до розділу 3

Порівняльний аналіз стану особистісної ідентичності дітей, які пережили травму сирітства, до та після проведеної розвивальної роботи показав позитивні зміни у розвитку їх самосвідомості та самооцінки.

У дітей значно покращився рівень усвідомлення власної цінності та впевненості в собі: збільшилася кількість дітей із середнім і високим рівнем самооцінки, водночас повністю зникли випадки низької самооцінки. Структура самосвідомості дітей змінилася — посилилися прояви особистісних якостей, таких як самостійність, рішучість та усвідомленість власних здібностей, тоді як соціальні та рольові характеристики збереглися, але стали більш інтегрованими у загальне сприйняття себе.

Водночас спостерігається позитивна динаміка у формуванні життєвих орієнтирів та усвідомленні власних прагнень. Діти стали більш здатними приймати рішення, враховувати власні бажання та здібності, а не лише покладатися на думку дорослих. У молодших дітей зберігається емоційне та символічне сприйняття себе, проте воно почало більш органічно пов'язуватися з реальними життєвими прагненнями та характеристиками особистості.

Отже, результати порівняльного аналізу свідчать, що проведена робота сприяла розвитку цілісного, позитивного образу «Я», підвищенню самооцінки, формуванню особистісних якостей та усвідомленню життєвих орієнтирів у дітей, які пережили травму сирітства. Це підтверджує ефективність заходів, спрямованих на підтримку психічного та емоційного розвитку цієї категорії дітей.

ВИСНОВКИ

Аналіз теоретико-методологічних підходів у психології показав, що особистісна ідентичність є складним багатовимірним феноменом, що включає когнітивний, емоційний, соціальний та мотиваційний компоненти. Дослідники, такі як І. І. Карабаєва, Н. Чепелева, Прібиткова Н.О., W. Doise, О. Краєва, М. Боришевський та Н. Скотна, підкреслюють важливість розмежування понять «ідентичність особи» та «особистісна ідентичність», а також роль соціального середовища й педагогічних умов у формуванні цілісного образу «Я». Це дозволяє розуміти ідентичність як процес усвідомлення власних характеристик, цінностей і життєвих орієнтирів, що є основою для розвитку самосвідомості та соціальної адаптації дитини.

У ході теоретичного аналізу було визначено основні фактори, що сприяють формуванню особистісної ідентичності дітей, які пережили травму сирітства. Серед них: стабільність емоційних прив'язаностей, позитивний досвід взаємодії з дорослими, підтримка з боку педагогів або опікунів, рівень самооцінки, гендерна ідентичність, наявність життєвих цілей та можливостей для самовираження. Відсутність цих чинників може призводити до формування дифузної або передчасної ідентичності, невпевненості в собі та соціальної дезадаптації.

Емпіричне дослідження, проведене серед дітей-сиріт різних вікових груп, підтвердило, що на початковому етапі більшість дітей характеризується заниженою самооцінкою, невпевненістю та недостатньо сформованим уявленням про власні можливості. У структурі самосвідомості переважають соціальні та рольові характеристики, а особистісні якості проявляються рідко. У більшості дітей домінує дифузна та передчасна ідентичність, що проявляється у невизначеності професійних та життєвих орієнтирів і залежності від думки дорослих.

Після впровадження розвивальної програми спостерігається позитивна динаміка у розвитку особистісної ідентичності: підвищився рівень самооцінки, посилилися прояви самостійності, рішучості та усвідомлення власних здібностей. Діти стали більш здатними приймати рішення, усвідомлювати власні бажання та життєві пріоритети, водночас інтегруючи соціальні ролі у загальне сприйняття себе. Порівняльний аналіз результатів до і після корекції свідчить про ефективність розвивальної програми у формуванні позитивного образу «Я», розвитку емоційної стабільності та соціальної адаптації дітей, які пережили травму сирітства.

Запропоновані методичні рекомендації можуть бути використані педагогами, психологами та соціальними працівниками для роботи з дітьми-сиротами, з метою зміцнення їх психологічного благополуччя, соціальної адаптації та розвитку життєвих навичок.

Отримані результати підтверджують, що системна робота з формування особистісної ідентичності є ключовим елементом підтримки дітей, які пережили травматичні події, і сприяє підвищенню їх стійкості до стресу та позитивному розвитку особистості.

Перспективу подальшого вивчення вбачаємо у поглибленому аналізі психологічних та соціальних чинників, що впливають на формування особистісної ідентичності дітей, які пережили травму сирітства, з урахуванням їхнього віку, статі та індивідуальних особливостей. Особливу увагу слід приділити вивченню впливу різних типів виховного середовища (інтернат, прийомна сім'я, усиновлення) на розвиток самооцінки, емоційної стабільності та соціальної адаптації дитини.

До перспективних напрямів також належить дослідження ефективності інтеграції психокорекційних програм у освітній процес, зокрема в умовах інклюзивного навчання, та оцінка довгострокових результатів розвитку особистісної ідентичності. Важливим є вивчення ролі технологій арт-терапії,

ігрових методик та групових тренінгів у підтримці психологічного розвитку та формуванні здорового «Я-образу» у дітей-сиріт.

Крім того, перспективним є міждисциплінарний підхід, який поєднує психологічні, соціологічні та педагогічні дослідження, дозволяючи створювати комплексні програми підтримки дітей з травмою сирітства та оцінювати їхню ефективність у різних соціальних і культурних контекстах.

Такий напрям дослідження дає можливість не лише поглибити наукове розуміння процесів становлення особистісної ідентичності, але й практично впливати на підвищення якості життя та соціальної інтеграції дітей, які залишилися без батьківського піклування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва, Г. Внутрішньо переміщені особи підліткового віку та особливості розвитку їх особистісної ідентичності. *Молодь і ринок*, 2023.(11/219), С.137-142.
2. Барна, Х.В., Павлюк, М.В. Характеристика факторів розвитку особистісної ідентичності старшого дошкільника. *Освіта і формування конкурентоспроможності фахівців в умовах євроінтеграції*: збірник тез доповідей VIII Міжнародної науково-практичної конференції. 24-25 жовтня 2024 р. Мукачево. 2024.С.7-12.
3. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 10–15.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: навчальний посібник. Київ: Либідь, 2008. 848 с.
5. Болебер, В. Розвиток теорії травми в психоаналізі. *Український психоаналітичний журнал*, 2024.2(1), С.123-139.
6. Булгакова О., Савченкова М. Психологічні можливості підтримки дітей, які перенесли травматичний досвід. *Наука і освіта*. 2022. 4. С. 24–28.
7. Ввіт Кіт Джей Травма і примноження любові у дітей. *Theological Reflections: Eastern European Journal of Theology*, 2023.21(2), С.57-73.
8. Великодна І.В. Психологічна структура особистісної ідентичності підлітків. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* /Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Переяслав-Хмельницький, 2015. 3 (28). С. 4–14.
9. Вінков, В. Ідентичність українця в умовах війни: особливості переживання загроз. *Проблеми політичної психології*, 2023.14(28), С.79-92
10. Воєнних, Д. Формування ідентичності особистості у віці ранньої дорослості в умовах воєнних дій. *Економіко-правові та управлінсько-*

технологічні виміри сьогодення: Молодіжний погляд: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції 08 листопада 2024 р. : у 2 т. Т. 2. Дніпро. 2024.С. 424.

11. Гладищук, А. М., Горішна, Н. М., Криницька, І. П., Мороз, О. М., Семигіна, Т. В., Скочко, М. О., Петрочко, Ж. В. На шляху до інклюзії: соціальна робота з дітьми з інвалідністю та їхніми сім'ями. *Посібник*. – Житомир: ТОВ «505», 2024. – 380 с.

12. Годик, С. Теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційної сепарації в процесі становлення особистісної ідентичності в юнацькому віці. *Психологічні перспективи*, 2024.(44).С.9-15.

13. Горецька О.В., Краєва О.А. Порівняльний аналіз психологічних особливостей ідентичності підлітків 13–14 років на етапі перебігу кризи. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2014. Вип. 21 (103).С. 57–62.

14. Грицишина Л. В. Здійснення права на сімейні форми виховання в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2023. Вип.77, т. 3. С. 112–115.

15. Дружиніна І. Активне соціально-психологічне навчання : методичні матеріали. Рівне : РДГУ, 2020. 37 с.

16. Журба К. О., Бех, І. Д., Доукіна О. М., Федоренко С. В., Шкільна І. М. Національно-культурна ідентичність у становленні підлітка: монографія. Київ: НАПНУ, 2019. 150 с.

17. Карабаєва, І. І. Особистісний адаптивний потенціал як один із чинників психологічної стійкості дітей. *II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Українська школа в контексті війни: психологічні проблеми»*, 2023.С. 129-135.

18. Кікінежді О.М. Методологічні засади дослідження гендерної ідентифікації в онтогенезі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Гендерні дослідження»*. 2017. Вип. 3. С. 58–69.

19. Клибанівська Т. М. Професійна ідентичність: теоретичний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. 1. Т. 2. С. 52–56.
20. Комарніцька Л.М., Завадська, І.М. Гендерна ідентичність як психологічний феномен. *Інклюзія і суспільство*, 2024.(2), С.82-87.
21. Коток М.О. Дослідження стану вихованості особистісної ідентичності у дітей старшого дошкільного віку. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2016. 8. С. 69-74.
22. Коток М.О. Виховання особистісної ідентичності у дітей старшого дошкільного віку: [дисер канд пед наук], Інститут проблем виховання, 2019. 214 с.
23. Краєва О.А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. КПНУ імені Івана Огієнка. 2010. Вип. 7. С. 310–321.
24. Краєва О. А. Проблема кризи ідентичності в період нормативної кризи підліткового віку. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. 1 (56). С. 46–50.
25. Кримова Н.О., Бирка А.В. Формування особистісної ідентичності у дітей старшого дошкільного віку: проблематика та психолого-педагогічні рішення. *Педагогічний альманах «Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика»*: збірник матеріалів IV Всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (5 листопада 2024 року). Одеса: Видавництво ТОВ «Лерадрук», 2024. Вип. IV. С. 244-249
26. Кубриченко Т. В. Ідентичність особистості у гендерному вимірі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Вип. 2 (2). 2012. С. 323–330.
27. Літкевич А. Формування національно-культурної ідентичності в умовах конкурентоспроможного закладу освіти. *Формування національно-культурної ідентичності особистості у викликах часу* : збірник матеріалів Всеукраїнського круглого столу. Кам'янець-Подільський, 2018. С. 75-77

28. Лизогуб, Д., Шаповалова, О. Формування особистісної ідентичності дітей дошкільного віку. *Дошкільна і початкова освіта: реалії та перспективи*: зб. наукових статей студентів, магістрантів та молодих науковців, 10 квітня 2024 р. Суми, Редакційна колегія, 2024. С.100-107.

29. Лукомська, С.О. Екстремальність як складова мілітарної ідентичності підлітків в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 2025.(1), С.76-80.

30. Мирошниченко А.В. Психологічні особливості ідентичності підлітків: гендерний аспект. *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. пр.: у 2-х ч. / голов. ред. В. В. Олійник. Київ : АТОПОЛ, 2013. Ч. 2. С. 201–208.

31. Нестеренко, М.О. Особливості розвитку ідентичності в підлітковому віці. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023.С.77-81.

32. Нестеренко, М.О., Гребенюк, Н.С. Прийомна сім'я: специфіка, ризики розвитку особистості дітей-сиріт у підлітковому віці. *Харківський осінній марафон психотехнологій*, 2024.С.326.

33. Піддубна О. М. Особистісна ідентичність суб'єкта. *Наука і освіта*. 9, 2019, С. 48-51.

34. Попова О.В. Поняття «ідентичність»: до проблеми визначення. *Педагогіка, психологія і соціологія*. 2011. Вип.10, С. 200–204.

35. Прібиткова Н.О. Втрата ідентичності як один із наслідків війни. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти*. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (ДДУВС, 15.03.2024). Частина II. 2024.С.720-723.

36. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. Київ: Каравела, 2012. 328 с.

37. Рейпольська О. Формування базових якостей особистості дітей старшого дошкільного віку в ДНЗ : монографія . Харків. : «Друкарня Мадрид», 2015. 330 с.

38. Рогальська, І.П.. Соціалізація особистості у дошкільному дитинстві: сутність, специфіка, супровід.; монографія. Київ: Міленіум, 2018. 214 с.
39. Романенко, О. Хаос війни та криза ідентичності: типологічні домінанти оповіді про травму у сучасній українській літературі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Літературознавство. Мовознавство. Фольклористика*, 2023.(2 (34)), С.107-111.
40. Семеног Н. Вплив психотравми на розвиток особистості. *Проблеми реабілітації: Збірник наукових праць (за матеріалами науковопрактичної конференції)*, Одеса університет імені КД Ушинського», 2024, С.145-147.
41. Синякова, В.Б. Психологічні особливості дітей, позбавлених батьківського піклування. *Проблеми сучасної психології*, 2021.(4), С.77-83.
42. Скотна Н.В. Ідентичність як необхідна складова та критерій психічного здоров'я. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закл. освіти* : зб. наук. пр. 2008. Вип. 41. С. 181–183
43. Славська, М.Й., Коростеліна, К. В., Лозова, О. М., Максименко, С. Д., Моляко, В. О., Московичі, С., Яремчук, О.В. Психологічні детермінанти розвитку ідентичності особистості у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: психологія*, 2020.Том 31 (70). № 12. С.45-52.
44. Сухицька, Н.В., Бадилевич, Т.М. Захист дітей, позбавлених батьківського піклування: комплексний підхід та довгострокові стратегії. *In The 2 nd International scientific and practical conference “Scientific research: modern challenges and future prospects”*(September 23-25, 2024) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2024. 409 p. (p. 394).

45. Суходольська А.С. Розвиток сімейних форм виховання соціальних сиріт. *Демографія, економіка праці, соціальна економіка і політика*. 2018. Вип.35,№2. С.126–130
46. Сухопара, І.Г., Колій, Д.О. Особливості формування власної ідентичності молодших школярів під час вивчення громадянської та історичної освітньої галузі. *Наукові інновації та передові технології*, 2024.(12 (40)), С.1261-1272.
47. Телецька Л.І., Ковальова А.П. Формування національно-культурної ідентичності особистості молодших школярів: психолого-педагогічний екскурс. *Освітньо-науковий простір*. 2024. Випуск 6 (1). С. 163–171.
48. Федько В.В. Дослідження почуття власної гідності молодших школярів у руслі діяльнісної парадигми. *Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі*: монографія / за ред. С.Д.Максименка. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. С. 245–259.
49. Худяєва, Д.О., Шаполова, В.В. Роль сімейного виховання у формуванні безпечного середовища для дітей, що пережили психологічну травму. *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів*. 2025.С.5-12.
50. Шістко Л.О. Динаміка формування ідентичності молодших школярів, підлітків та осіб юнацького віку. *Габітус*. 2021. Випуск 26. С. 144–150.
51. Яблонська Т.М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*: за ред. академіка С. Д. Максименка. Київ : Ніка-Центр.Вип. 38. 2010. С. 378–387.
52. Яновська Т. А. Особливості становлення ідентичності у підлітковому віці. *Молодий вчений*. 2016. 11 (38). С. 401–404.
53. Doise W. Social representations in Personal Identity So-cial Identity: *International Perspective*. Sage Publications, 2009. Pp. 13–25.

ДОДАТОК А

Первинні дані опитаних за методикою «Шкала самооцінки» М.

Розенберга

7-10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Рівень самооцінки
1	1	2	1	2	1	2	2	3	1	2	17
2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	13
3	3	1	1	1	3	1	1	3	3	2	19
4	2	3	1	1	1	1	1	1	2	3	16
5	1	1	1	2	1	3	1	2	1	3	16
6	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	11
7	3	1	2	3	3	1	2	1	3	1	20
8	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
9	3	3	1	2	2	1	1	1	1	1	16
10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11
11	2	3	1	3	1	2	1	3	1	1	18
12	2	1	1	1	1	2	3	1	2	1	15
13	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	13
14	1	3	1	2	3	3	1	2	3	3	22
15	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	17
16	1	3	1	3	3	1	2	3	1	1	19
17	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	16
18	1	1	1	3	3	3	1	2	1	2	18
19	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	18
20	3	1	1	1	1	2	3	1	2	2	17
21	2	1	1	1	2	3	3	2	1	2	18
22	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	15
23	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	13
24	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2	17
25	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	13
26	3	3	1	2	2	2	2	3	3	1	22
27	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	15
28	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	14
29	1	1	1	2	1	2	3	3	2	2	18
30	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	14
11-13											
31	3	1	1	1	3	1	3	1	2	2	18
32	2	3	3	1	1	3	3	1	1	3	21
33	3	2	1	2	2	1	3	3	1	3	21
34	1	2	1	1	1	3	1	2	1	1	14
35	3	1	1	1	2	3	1	1	3	1	17
36	3	1	3	2	2	3	3	1	1	1	20
37	3	3	1	1	3	1	2	1	1	2	18
38	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	15
39	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	22
40	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	16
41	1	1	1	3	3	3	2	3	1	2	20

24	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	23
25	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	21
26	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	24
27	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	22
28	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	22
29	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	24
30	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	21
11-13											
31	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	25
32	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	27
33	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	27
34	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	23
35	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	24
36	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	26
37	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	25
38	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	23
39	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29
40	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	25
41	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	26
42	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	26
43	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	25
44	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	25
45	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	25
46	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	25
47	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
48	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	24
49	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	27
50	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	27
51	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	25
52	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	25
53	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	24
54	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	26
55	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	24
56	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	25
57	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	27
58	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	25
59	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	26
60	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	28

ДОДАТОК Б

Первинні дані опитаних за методикою «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленда)

7-10	Особистісна ідентичність		Захоплення		Метафорні визначення	Гендерна ідентичність	Професійний статус	Релігійна ідентичність	Матеріальний статус
1	слухняний		учень	люблю малювати	я сонечко	хлопчик	я хочу бути вчителем	я вірю в Бога	у мене є іграшки
2	добрий	друг	учень	люблю малювати	я сонечко	хлопчик	я хочу бути лікарем	незнаю	Я хочу мати свій дім
3	розумний	друг	учень	люблю малювати	я пташка	дівчина	я хочу бути вчителем	я вірю в Бога	Я живу в інтернаті
4	рішучий	друг	учень	граю у футбол	я пташка	хлопчик	я хочу бути вчителем	незнаю	у мене є іграшки
5	добрий		учень	люблю малювати	я сонечко	дівчина	я хочу бути лікарем	незнаю	у мене є іграшки
6	слухняний	друг	учень	граю у футбол	я пташка	хлопчик	я хочу бути водієм	я вірю в Бога	Я хочу мати свій дім
7	добрий		учень	люблю малювати	я пташка	дівчина	я хочу бути поліцейським	я вірю в Бога	у мене є іграшки
8	добрий	друг	учень	мені подобається музика	я сонечко	дівчина	я хочу бути вчителем	незнаю	Я хочу мати свій дім
9	розумний		учень	люблю малювати	я пташка	дівчина	я хочу бути вчителем	я вірю в Бога	у мене є іграшки
10	слухняний	друг	учень	граю у футбол	я сонечко	дівчина	ще не вирішив	незнаю	Я живу в інтернаті
11	боязливий		учень	люблю малювати	я пташка	хлопчик	ще не вирішив	я вірю в Бога	Я живу в інтернаті
12	добрий		учень	люблю малювати	я пташка	хлопчик	я хочу бути вчителем	незнаю	у мене є іграшки
13	боязливий	друг	учень	граю у футбол	я сонечко	хлопчик	ще не вирішив	я вірю в Бога	Я живу в інтернаті
14	слухняний	друг	учень	мені подобається	я пташка	хлопчик	я хочу бути	я вірю в Бога	у мене є

				музика			водієм		іграшки
15	розумний	друг	учень	люблю малювати	я сонечко	хлопчик	я хочу бути лікарем	незнаю	Я живу в інтернаті
16	слухняний	друг	учень	граю у футбол	я пташка	хлопчик	ще не вирішив	я вірю в Бога	Я живу в інтернаті
17	добрий		учень	люблю малювати	я пташка	дівчина	ще не вирішив	я вірю в Бога	у мене є іграшки
18	боязливий	друг	учень	граю у футбол	я сонечко	хлопчик	ще не вирішив	незнаю	Я живу в інтернаті
19	слухняний	друг	учень	люблю малювати	я пташка	дівчина	я хочу бути вчителем	незнаю	у мене є іграшки
20	розумний		учень	люблю малювати	я пташка	дівчина	я хочу бути вчителем	незнаю	Я хочу мати свій дім
21	боязливий	друг	учень	граю у футбол	я сонечко	хлопчик	ще не вирішив	незнаю	Я живу в інтернаті
22	добрий		учень	граю у футбол	я сонечко	дівчина	я хочу бути лікарем	незнаю	у мене є іграшки
23	добрий	друг	учень	люблю малювати	я пташка	дівчина	я хочу бути водієм	я вірю в Бога	Я живу в інтернаті
24	невпевнений		учень	граю у футбол	я сонечко	хлопчик	ще не вирішив	незнаю	Я хочу мати свій дім
25	добрий	друг	учень	граю у футбол	я пташка	дівчина	я хочу бути вчителем	незнаю	у мене є іграшки
26	розумний		учень	люблю малювати	я сонечко	дівчина	я хочу бути поліцейським	незнаю	Я живу в інтернаті
27	самостійний	друг	учень	граю у футбол	я пташка	хлопчик	ще не вирішив	я вірю в Бога	у мене є іграшки
28	добрий	друг	учень	люблю малювати	я сонечко	дівчина	я хочу бути водієм	незнаю	Я живу в інтернаті
29	розумний	друг	учень	граю у футбол	я пташка	дівчина	ще не вирішив	я вірю в Бога	Я живу в інтернаті
30	слухняний		учень	граю у футбол	я сонечко	хлопчик	я хочу бути	незнаю	у мене є

							водієм		іграшки
11-13									
31	самостійний		учень	люблю малювати	я сонечко	хлопчик	я хочу бути лікарем	незнаю	Я хочу мати свій дім
32	самостійний	друг	учень	мені подобається музика	я пташка	дівчина	ще не вирішив	незнаю	у мене є іграшки
33	боязливий	друг	учень	граю у футбол	я сонечко	дівчина	я хочу бути вчителем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій дім
34	добрий		учень	мені подобається музика	я пташка	хлопчик	я хочу бути поліцейським	незнаю	у мене є іграшки
35	розумний	друг	учень	мені подобається музика	я пташка	дівчина	я хочу бути водієм	незнаю	Я хочу мати свій дім
36	слухняний	друг	учень	граю у футбол	я сонечко	дівчина	ще не вирішив	незнаю	Я живу в інтернаті
37	боязливий	друг	учень	мені подобається музика	я пташка	хлопчик	я хочу бути лікарем	незнаю	у мене є іграшки
38	розумний	друг	учень	люблю малювати	я сонечко	дівчина	ще не вирішив	я вірю в Бога	Я живу в інтернаті
39	самостійний	друг	учень	мені подобається музика	я пташка	дівчина	я хочу бути водієм	незнаю	Я живу в інтернаті
40	рішучий	друг	учень	мені подобається музика	я пташка	хлопчик	ще не вирішив	я вірю в Бога	у мене є іграшки
41	розумний	друг	учень	граю у футбол	я пташка	хлопчик	я хочу бути водієм	незнаю	Я хочу мати свій дім
42	добрий	друг	учень	мені подобається музика	я сонечко	хлопчик	я хочу бути поліцейським	незнаю	Я хочу мати свій дім
43	самостійний	друг	учень	мені подобається музика	я пташка	хлопчик	я хочу бути лікарем	незнаю	Я живу в інтернаті
44	слухняний	друг	учень	граю у футбол	я пташка	дівчина	я хочу бути поліцейським	незнаю	у мене є іграшки

							м		
45	самостійний	друг	учень	люблю малювати	я сонечко	дівчина	ще не вирішив	незнаю	Я живу в інтернаті
46	добрий	друг	учень	мені подобається музика	я пташка	хлопчик	я хочу бути вчителем	незнаю	Я живу в інтернаті
47	самостійний	друг	учень	мені подобається музика	я пташка	дівчина	ще не вирішив	незнаю	Я хочу мати свій дім
48	самостійний	друг	учень	мені подобається музика	я сонечко	дівчина	я хочу бути лікарем	незнаю	Я живу в інтернаті
49	розумний	друг	учень	граю у футбол	я пташка	хлопчик	ще не вирішив	незнаю	Я живу в інтернаті
50	самостійний	друг	учень	люблю малювати	я пташка	дівчина	я хочу бути водієм	я вірю в Бога	Я живу в інтернаті
51	боязливий	друг	учень	мені подобається музика	я сонечко	дівчина	я хочу бути водієм	незнаю	Я хочу мати свій дім
52	самостійний	друг	учень	граю у футбол	я пташка	хлопчик	я хочу бути лікарем	незнаю	Я живу в інтернаті
53	невпевнений	друг	учень	граю у футбол	я сонечко	дівчина	я хочу бути поліцейськи м	я вірю в Бога	Я живу в інтернаті
54	розумний	друг	учень	люблю малювати	я пташка	дівчина	я хочу бути водієм	я вірю в Бога	Я хочу мати свій дім
55	боязливий	друг	учень	мені подобається музика	я пташка	хлопчик	я хочу бути водієм	незнаю	Я живу в інтернаті
56	самостійний	друг	учень	мені подобається музика	я сонечко	хлопчик	я хочу бути поліцейськи м	я вірю в Бога	Я хочу мати свій дім
57	добрий	друг	учень	мені подобається музика	я пташка	дівчина	я хочу бути лікарем	незнаю	Я живу в інтернаті
58	боязливий		учень	люблю малювати	я сонечко	хлопчик	я хочу бути поліцейськи м	незнаю	Я хочу мати свій дім
59	розумний		учень	мені подобається	я пташка	дівчина	я хочу бути	незнаю	Я живу в

				музика			водієм		інтернаті
60	добрий	друг	учень	граю у футбол	я пташка	дівчина	я хочу бути лікарем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій дім

Після розвивальної програми

	Особистісна ідентичність	Соціальна ідентичність			Захоплення	Метафорні визначення	Гендерна ідентичність	Професійний статус	Релігійна ідентичність	Матеріальний статус
1	слухняний	Друг	учень	українець	люблю малювати	я сонечко	хлопчик	я хочу бути вчителем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій дім
2	добрий	друг	учень	українець	люблю малювати	я сонечко	хлопчик	я хочу бути лікарем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій дім
3	розумний	друг	учень	українка	люблю малювати	я пташка	дівчина	я хочу бути вчителем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій дім
6	слухняний	друг	учень	українець	граю у футбол	я пташка	хлопчик	я хочу бути водієм	я вірю в Бога	Я хочу мати свій дім
8	добрий	друг	учень	українка	мені подобається музика	я сонечко	дівчина	я хочу бути вчителем	незнаю	Я хочу мати свій дім
10	слухняний	друг	учень	українка	граю у футбол	я сонечко	дівчина	я хочу бути лікарем	незнаю	Я хочу мати свій дім
11	розумний	друг	учень	українець	люблю малювати	я пташка	хлопчик	я хочу бути лікарем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій дім
13	розумний	друг	учень	українець	граю у футбол	я сонечко	хлопчик	я хочу бути поліцейським	я вірю в Бога	Я хочу мати свій дім
15	розумний	друг	учень	українець	люблю малювати	я сонечко	хлопчик	я хочу бути лікарем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій дім
16	слухняний	друг	учень	українець	граю у футбол	я пташка	хлопчик	я хочу бути водієм	я вірю в Бога	Я хочу мати свій дім
18	самостійний	друг	учень	українець	граю у футбол	я сонечко	хлопчик	я хочу бути вчителем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій дім

20	розумний	друг	учень	українка	люблю малювати	я пташка	дівчина	я хочу бути вчителем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
23	добрий	друг	учень	українка	люблю малювати	я пташка	дівчина	я хочу бути водієм	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
24	самостійний	друг	учень	українець	граю у футбол	я сонечко	хлопчик	я хочу бути вчителем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
26	розумний	друг	учень	українка	люблю малювати	я сонечко	дівчина	я хочу бути поліцейським	незнаю	Я хочу мати свій ді
28	добрий	друг	учень	українка	люблю малювати	я сонечко	дівчина	я хочу бути водієм	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
29	розумний	друг	учень	українка	граю у футбол	я пташка	дівчина	я хочу бути вчителем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
31	самостійний	друг	учень	українець	люблю малювати	я сонечко	хлопчик	я хочу бути лікарем	незнаю	Я хочу мати свій ді
33	розумний	друг	учень	українка	граю у футбол	я сонечко	дівчина	я хочу бути вчителем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
35	розумний	друг	учень	українка	мені подобається музика	я пташка	дівчина	я хочу бути водієм	незнаю	Я хочу мати свій ді
37	розумний	друг	учень	українець	мені подобається музика	я пташка	хлопчик	я хочу бути лікарем	незнаю	Я хочу мати свій ді
38	розумний	друг	учень	українка	люблю малювати	я сонечко	дівчина	я хочу бути водієм	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
39	самостійний	друг	учень	українка	мені подобається музика	я пташка	дівчина	я хочу бути водієм	незнаю	Я хочу мати свій ді
41	розумний	друг	учень	українець	граю у футбол	я пташка	хлопчик	я хочу бути водієм	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
42	добрий	друг	учень	українець	мені подобається музика	я сонечко	хлопчик	я хочу бути поліцейським	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
43	самостійний	друг	учень	українець	мені	я пташка	хлопчик	я хочу бути	я вірю в	Я хочу мати свій ді

	ий				подобається музика			лікарем	Бога	
45	самостійн ий	друг	учень	українка	люблю малювати	я сонечко	дівчина	я хочу бути водієм	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
46	добрий	друг	учень	українець	мені подобається музика	я пташка	хлопчик	я хочу бути вчителем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
47	самостійн ий	друг	учень	українка	мені подобається музика	я пташка	дівчина	я хочу бути водієм	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
48	самостійн ий	друг	учень	українка	мені подобається музика	я сонечко	дівчина	я хочу бути лікарем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
49	розумний	друг	учень	українець	граю у футбол	я пташка	хлопчик	я хочу бути лікарем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
50	самостійн ий	друг	учень	українка	люблю малювати	я пташка	дівчина	я хочу бути водієм	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
51	самостійн ий	друг	учень	українка	мені подобається музика	я сонечко	дівчина	я хочу бути водієм	незнаю	Я хочу мати свій д
52	самостійн ий	друг	учень	українець	граю у футбол	я пташка	хлопчик	я хочу бути лікарем	незнаю	Я хочу мати свій ді
53	рішучий	друг	учень	українка	граю у футбол	я сонечко	дівчина	я хочу бути поліцейським	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
54	розумний	друг	учень	українка	люблю малювати	я пташка	дівчина	я хочу бути водієм	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
55	самостійн ий	друг	учень	українець	мені подобається музика	я пташка	хлопчик	я хочу бути водієм	незнаю	Я хочу мати свій ді
56	самостійн ий	друг	учень	українець	мені подобається музика	я сонечко	хлопчик	я хочу бути поліцейським	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
57	добрий	друг	учень	українка	мені	я пташка	дівчина	я хочу бути	незнаю	Я хочу мати свій ді

					подобається музика			лікарем		
58	розумний	друг	учень	українець	люблю малювати	я сонечко	хлопчик	я хочу бути поліцейським	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді
59	розумний	друг	учень	українка	мені подобається музика	я пташка	дівчина	я хочу бути водієм	незнаю	Я хочу мати свій ді
60	добрий	друг	учень	українка	граю у футбол	я пташка	дівчина	я хочу бути лікарем	я вірю в Бога	Я хочу мати свій ді

ДОДАТОК В**Первинні дані опитаних за методикою
дослідження ідентичності Дж. Марсії**

	Дифузна ідентичність	Передчасна ідентичність	Мораторій	Досягнута ідентичність
1	1	1	1	1
2	1	1	1	2
3	1	2	1	2
4	1	3	1	2
5	1	3	1	2
6	1	3	1	2
7	1	3	1	2
8	2	3	1	2
9	2	3	2	2
10	2	3	3	2
11	2	3	3	2
12	2	3	3	2
13	2	3	3	2
14	2	3	3	2
15	2	3	3	2
16	2	3	3	2
17	2	3	3	2
18	2	3	3	2
19	2	4	3	3
20	2	4	3	3
21	2	4	3	3
22	2	4	4	3
23	3	4	4	3
24	4	4	4	3
25	4	4	4	3
26	5	4	4	3
27	5	4	4	3
28	5	4	4	3
29	5	4	4	3
30	5	4	4	3
31	1	1	1	1
32	2	1	2	2
33	2	1	2	2
34	2	1	2	2
35	2	1	2	2
36	2	1	2	2
37	2	1	2	2
38	2	1	2	2
39	2	1	2	2
40	2	1	2	2

41	2	1	2	2
42	2	1	2	2
43	3	2	2	2
44	4	3	2	2
45	4	3	2	2
46	4	3	2	2
47	4	3	2	3
48	4	3	2	3
49	4	3	3	3
50	4	3	3	3
51	5	3	3	3
52	5	3	3	3
53	5	3	3	3
54	5	3	3	3
55	5	3	3	3
56	5	3	3	3
57	5	3	3	3
58	5	3	3	3
59	5	4	3	3
60	5	4	3	3

Після розвивальної програми

	Дифузна ідентичність	Передчасна ідентичність	Мораторій	Досягнута ідентичність
1	2	2	2	2
2	2	2	3	3
3	2	3	3	3
4	2	3	3	3
5	2	3	3	3
6	2	3	3	3
7	2	3	3	3
8	2	3	3	3
9	2	3	3	3
10	2	3	3	3
11	2	3	3	3
12	2	3	3	3
13	2	3	3	3
14	2	3	3	3
15	2	3	3	3
16	2	3	3	3
17	2	3	3	3
18	2	3	3	3
19	2	4	3	3
20	2	4	3	3
21	2	4	3	3
22	2	4	4	3
23	3	4	4	3

24	4	4	4	3
25	4	4	4	3
26	5	4	4	3
27	5	4	4	3
28	5	4	4	3
29	5	4	4	3
30	5	4	4	3
31	3	2	2	2
32	3	2	3	3
33	3	2	2	3
34	3	2	2	3
35	3	2	2	3
36	3	2	2	3
37	3	2	2	3
38	3	2	2	3
39	3	2	2	3
40	3	2	2	3
41	3	2	2	3
42	3	2	2	3
43	3	3	2	3
44	5	3	2	3
45	4	3	2	3
46	4	3	2	3
47	4	3	2	3
48	4	3	2	3
49	4	3	3	3
50	4	3	3	3
51	5	3	3	3
52	5	3	3	3
53	5	3	3	3
54	5	3	3	3
55	5	3	3	3
56	5	3	3	3
57	5	3	3	3
58	5	3	3	3
59	5	4	3	3
60	5	4	3	3

ДОДАТОК Г

Розвивальна програма з особистісної ідентичності дітей, що пережили травму сирітства

Мета програми: сприяти розвитку особистісної ідентичності дітей-сиріт через формування позитивного ставлення до себе, розвиток самооцінки, емоційної регуляції, навичок комунікації та усвідомлення власної унікальності.

Завдання програми:

1. Розвивати у дітей усвідомлення власного «Я», власних почуттів, бажань та здібностей.
2. Формувати адекватну самооцінку та позитивне ставлення до себе.
3. Розвивати емоційну чутливість, емпатію, здатність до саморегуляції.
4. Сприяти формуванню почуття соціальної належності, довіри до інших і до світу.
5. Вчити дітей конструктивно виражати емоції, долати страхи та невпевненість.
6. Розвивати навички постановки життєвих цілей і бачення власного майбутнього.

Тривалість: 10 занять тривалістю 60 хвилин кожне.

Заняття 1

Заняття 1. «Я — це Я!»

Мета: Формування усвідомлення власної унікальності та цінності кожної дитини, розвиток самопізнання та почуття індивідуальності.

Завдання заняття:

Допомогти дитині усвідомити власні індивідуальні особливості;

Розвивати здатність виражати власні думки та почуття про себе;

Формувати позитивний образ «Я» та підвищувати самооцінку;

Стимулювати самоідентифікацію та рефлексію щодо власних відмінностей від інших.

Зміст заняття та основні вправи:

Вправа «Моє ім'я»

Дитина називає своє ім'я та описує, що воно для неї значить, які емоції викликає.

Педагог пропонує дітям поділитися, чи знають вони історію свого імені або чому його обрали.

Мета: розвинути відчуття власної ідентичності через особисте ім'я, підвищити самосприйняття.

Малюнок «Я такий(а)»

Дитина малює себе таким, яким вона себе бачить: зовнішні риси, хобі, риси характеру, улюблені заняття.

Педагог заохочує підписати малюнок словами, що описують дитину («я веселий», «я допитливий», «я дружній»).

Мета: розвиток самопізнання та усвідомлення унікальності, формування позитивного «Я-образу».

Гра «Чим я відрізняюся від інших»

Діти по черзі називають свої унікальні риси, здібності або захоплення, які відрізняють їх від інших учасників.

Педагог заохочує дітей підтримувати один одного, визнаючи відмінності як позитивні особливості.

Мета: формування позитивної самооцінки, навчання повазі до себе та інших, розвиток соціальної взаємодії.

Очікуваний результат заняття:

Дитина починає усвідомлювати свою унікальність і цінність;

З'являється перше усвідомлене бачення власних сильних сторін і відмінностей від інших;

Формується позитивний настрій щодо себе та власної індивідуальності;

Підвищується мотивація до самопізнання та активної участі у наступних заняттях програми.

Заняття 2

Заняття 2. «Моє серце і мої почуття»

Мета: Розвиток емоційної грамотності, здатності розпізнавати, усвідомлювати та виражати власні емоції; формування здорових стратегій емоційної регуляції.

Завдання заняття:

Допомогти дітям усвідомити свої емоції та їхній вплив на поведінку;
Розвивати здатність вербалізувати почуття та обговорювати їх у групі;
Формувати навички саморегуляції через творчі та ігрові методи;
Підвищити емоційну чутливість до себе та оточення.

Зміст заняття та основні вправи:

Вправа «Карта емоцій»

Дитина отримує аркуш із різними емоціями (радість, сум, страх, гнів, здивування тощо) або створює власну карту почуттів.

Діти позначають, які емоції вони відчують найчастіше, і наводять приклади ситуацій, що їх викликають.

Мета: розвиток усвідомлення власних емоцій, формування словникового запасу для їхнього вираження.

Гра «Посилка з почуттями»

Педагог пропонує уявити, що кожна дитина отримує «посилку» з емоціями. Діти по черзі «розкривають» її, називають, що відчують, і обговорюють, як з цим поводитися.

Мета: розвиток здатності ділитися своїми емоціями та розпізнавати емоції інших, навчання емпатії.

Малюнок «Моє серце»

Дитина малює своє серце, заповнюючи його різними емоціями, використовуючи кольори або символи для позначення почуттів.

Мета: розвиток невербальної форми вираження емоцій, формування внутрішньої саморефлексії та творчого самовираження.

Очікуваний результат заняття:

Діти починають чіткіше усвідомлювати власні емоції та їхній вплив на поведінку;

З'являється вміння вербалізувати почуття та обговорювати їх у безпечному середовищі;

Розвиваються навички емпатії, здатності сприймати емоції інших;

Підвищується емоційна саморегуляція, формуються здорові моделі реагування на стресові ситуації.

Заняття 3

Заняття 3. «Я серед інших»

Мета: Формування соціальної ідентичності та відчуття приналежності до групи; розвиток навичок співпраці, комунікації та взаємодопомоги.

Завдання заняття:

Розвивати здатність дітей усвідомлювати себе частиною колективу;

Формувати навички співпраці та взаємопідтримки;

Сприяти розвитку соціальної компетентності та довіри до оточення;

Підвищувати рівень соціальної включеності та взаєморозуміння між дітьми.

Зміст заняття та основні вправи:

Гра «Ми — команда»

Діти об'єднуються в невеликі групи для виконання завдань, що вимагають спільних зусиль (наприклад, побудувати конструкцію з блоків або пройти невелику смугу перешкод разом).

Мета: розвиток командного духу, уміння співпрацювати та враховувати думку інших.

Вправа «Дерево дружби»

На великому аркуші паперу діти створюють «дерево», де кожна гілка або листок символізує дружбу, позитивні риси товаришів або власний внесок у групу.

Мета: формування позитивного ставлення до інших, розвиток здатності цінувати взаємопідтримку та дружні відносини.

Груповий колаж «Разом ми сила»

Діти спільно створюють колаж, який відображає спільні цінності, цілі та ідеї групи. Можна використовувати малюнки, слова, символи.

Мета: підвищення відчуття єдності, зміцнення соціальної ідентичності та самосприйняття у контексті колективу.

Очікуваний результат заняття:

Діти усвідомлюють себе частиною групи та розуміють значення співпраці;

Підвищується рівень довіри та взаємопідтримки серед учасників;

Розвиваються соціальні навички, необхідні для ефективної взаємодії з оточенням;

Формується позитивне сприйняття себе через участь у групових активностях.

Заняття 4

Заняття 4. «Що мені в собі подобається»

Мета: Розвиток позитивної самооцінки, усвідомлення власних сильних сторін та особистісних якостей, формування впевненості в собі.

Завдання заняття:

Допомогти дітям усвідомити власні позитивні риси;

Сприяти формуванню реалістичної та позитивної самооцінки;

Розвивати уміння приймати себе та цінувати свої досягнення;

Підвищити емоційну стійкість та відчуття власної значущості.

Зміст заняття та основні вправи:

Вправа «Мої хороші риси»

Діти складають список своїх позитивних якостей, що стосуються характеру, поведінки, умінь.

Можливе обговорення у парах або невеликих групах для взаємного підтримання та обміну позитивними відгуками.

Мета: розвиток усвідомлення власних сильних сторін і здатності цінувати себе.

Гра «Комплімент по колу»

Діти стають у коло і по черзі говорять один одному компліменти або відзначають позитивні якості товаришів.

Мета: підвищення соціальної підтримки, формування позитивної атмосфери та зміцнення відчуття власної цінності.

Створення «Сонця моїх якостей»

На аркуші паперу діти малюють сонце: у центрі пишуть своє ім'я, а на променях — свої сильні риси та досягнення.

Мета: візуалізація позитивного образу «Я», закріплення відчуття власної унікальності та важливості.

Очікуваний результат заняття:

Діти усвідомлюють власні сильні сторони та особистісні якості;

Підвищується рівень позитивної самооцінки та впевненості у власних силах;

Розвиваються навички самоприйняття та позитивної взаємодії з оточенням;

Закладаються основи для формування стабільного та позитивного образу «Я».

Заняття 5

Заняття 5. «Мої досягнення»

Мета: Усвідомлення власних успіхів та цінності особистого досвіду, розвиток впевненості у власних силах і мотивації до нових досягнень.

Завдання заняття:

Сприяти усвідомленню дитиною власних досягнень та успіхів;

Розвивати навички саморефлексії та самооцінки;

Підвищувати мотивацію до самовдосконалення;

Формувати позитивний образ «Я», базований на особистих досягненнях.

Зміст заняття та основні вправи:

Вправа «Сходи́нки успіху»

Діти складають «сходи́нки», на яких на кожній сходинці пишуть свої успіхи або досягнення, починаючи з найменших і завершуючи найбільшими.

Мета: розвиток усвідомлення прогресу у власному розвитку, наочне відображення шляхів досягнень.

Гра «Мої маленькі перемоги»

Кожна дитина ділиться з групою своїми «маленькими перемогами» — щоденними або минулими досягненнями, які вона вважає важливими.

Мета: розвиток здатності помічати свої успіхи та отримувати позитивний зворотний зв'язок від інших.

Малюнок «Я зможу!»

Діти створюють малюнок, на якому відображають свої цілі та способи їх досягнення, символізуючи віру у власні сили.

Мета: візуалізація майбутніх досягнень та закріплення впевненості у можливості подолати труднощі.

Очікуваний результат заняття:

Діти усвідомлюють власні досягнення та прогрес;

Підвищується рівень внутрішньої мотивації та самоповаги;

Формується позитивний, ресурсний образ «Я»;

Розвивається навичка саморефлексії та здатність оцінювати власний досвід

Заняття 6

Заняття 6. «Моя сім'я у моєму серці»

Мета: Робота з темою втрати та формування внутрішнього образу безпеки, розвиток емоційної підтримки та позитивного ставлення до сімейних цінностей.

Завдання заняття:

Допомогти дітям висловити емоції, пов'язані з втратою батьків та перебуванням у закладі;

Формувати відчуття безпеки та підтримки всередині групи;

Підтримати розвиток емпатії та позитивного ставлення до сімейних зв'язків;

Сприяти формуванню внутрішнього образу стабільної та турботливої родини.

Зміст заняття та основні вправи:

Малюнок «Моя сім'я»

Діти малюють родину, якої вони бажають або яка для них символізує безпеку та любов.

Мета: візуалізація власного ідеального образу сім'ї, можливість проживання емоцій через творчість.

Вправа «Теплі слова»

Кожна дитина отримує можливість сказати або написати слова підтримки та добрі побажання для себе або інших учасників групи.

Мета: розвиток навичок висловлення підтримки та формування позитивного емоційного клімату.

Створення символічного «Дерева любові»

На ватмані або дошці діти разом створюють дерево, на листочках якого записують позитивні якості сім'ї, свої побажання або важливі цінності, пов'язані з родиною.

Мета: колективне створення образу підтримки та гармонії, закріплення відчуття належності та емоційної безпеки.

Очікуваний результат заняття:

Діти виражають власні почуття щодо сімейних стосунків;
Підвищується відчуття внутрішньої безпеки та підтримки;
Формується позитивне ставлення до сімейних цінностей;
Розвивається здатність висловлювати емоції, надавати та отримувати підтримку

Заняття 7

Заняття 7. «Я керую своїми емоціями»

Мета: Розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення власних емоцій та формування ефективних способів їх контролю.

Завдання заняття:

Ознайомити дітей із базовими емоціями та способами їх вираження;

Розвивати здатність усвідомлювати свої емоційні стани;

Навчити дітей прийомам регуляції емоцій, які знижують тривожність та агресивність;

Формувати позитивне ставлення до власних емоцій та вміння конструктивно їх проявляти.

Зміст заняття та основні вправи:

Дихальні вправи

Діти виконують прості техніки дихання (глибокі вдихи та повільні видихи, «дихання у коробку»), щоб навчитися заспокоювати тіло та розум.

Мета: навчити дітей контролювати фізіологічні реакції на стрес та тривогу.

Вправа «Камінь і пір'їнка»

Дитина уявляє себе каменем, який важкий та наповнений емоціями, а потім перетворюється на легку пір'їнку, яка плавно відпускає негативні емоції.

Мета: візуалізація процесу зняття емоційного навантаження, розвиток усвідомленого контролю над почуттями.

Гра «Заспокій мене»

У парах діти на практиці допомагають один одному заспокоїтися, використовуючи слова підтримки, м'які дотики (за згодою) або спільні дихальні вправи.

Мета: формування емпатії, навчання конструктивним методам заспокоєння себе та інших, розвиток навичок соціальної взаємодії.

Очікуваний результат заняття:

Діти набувають умінь розпізнавати власні емоції;

Підвищується рівень емоційної саморегуляції;

Знижується рівень тривожності та агресії;

Формується позитивне ставлення до власних почуттів та вміння конструктивно їх виражати.

Заняття 8

Заняття 8. «Мої мрії і плани»

Мета: Формування у дітей образу майбутнього, розвиток уміння ставити цілі та планувати свої дії для їх досягнення.

Завдання заняття:

Сприяти усвідомленню власних бажань, мрій та життєвих цілей;

Розвивати здатність будувати плани для досягнення особистісних та професійних цілей;

Формувати уявлення про позитивне майбутнє як ресурс внутрішньої мотивації;

Підвищувати впевненість у власних силах та можливостях.

Зміст заняття та основні вправи:

Вправа «Дерево мрій»

Діти малюють дерево, на гілках якого зазначають свої мрії та бажання.

Мета: візуалізація цілей і розвиток навички планування, уявлення власних досягнень у майбутньому.

Гра «Я через 10 років»

Діти уявляють себе в майбутньому, описують, ким вони стануть, чим будуть займатися, що зможуть досягти.

Мета: розвиток перспективного мислення, усвідомлення власних життєвих цілей і шляхів їх досягнення.

Створення «Моєї карти бажань»

Діти створюють індивідуальні «карти бажань» з малюнками, словами, символами, що відображають їхні мрії та плани.

Мета: формування наочної структури життєвих цілей, розвиток креативності та самовираження.

Очікуваний результат заняття:

Діти усвідомлюють власні бажання та мрії;

Розвивається здатність планувати кроки для досягнення цілей;

Підвищується мотивація до саморозвитку та активної участі у власному житті;

Формується позитивне ставлення до майбутнього, віра у власні можливості.

Заняття 9

Заняття 9. «Я можу допомагати іншим»

Мета: Розвиток емпатії, почуття соціальної значущості та навичок підтримки інших.

Завдання заняття:

Сприяти формуванню здатності розпізнавати емоції та потреби інших людей;

Розвивати уміння проявляти співчуття, допомагати та підтримувати оточуючих;

Закріплювати позитивний образ себе через усвідомлення власної цінності для інших;

Формувати навички соціальної взаємодії та командної роботи.

Зміст заняття та основні вправи:

Рольові ігри «Добрі вчинки»

Діти беруть участь у сценках, де вони демонструють добрі вчинки, допомагають одноліткам або дорослим.

Мета: навчити розпізнавати ситуації, де можна проявити турботу, і практикувати поведінку, що підтримує інших.

Вправа «Лист підтримки»

Діти пишуть листи підтримки або побажання одноліткам, які потребують допомоги чи підтримки.

Мета: розвиток навичок словесного вираження емпатії та підтримки, формування доброзичливих взаємин.

Гра «Чарівне слово»

Учасники тренують вживання добрих, підтримуючих слів у повсякденному спілкуванні, обговорюють їхній вплив на настрій та емоційний стан оточуючих.

Мета: виховання позитивного мовленнєвого стилю, розвиток соціальної чутливості та уміння підтримати інших вербально.

Очікуваний результат заняття:

Діти демонструють підвищену здатність до емпатії та соціальної взаємодії;

Розвиваються навички підтримки та допомоги оточуючим;

Формується позитивний образ себе через усвідомлення власної значущості для інших;

Підвищується соціальна адаптація та взаємоповага у групі.

Заняття 10

Заняття 10. «Я — особистість!»

Мета: Закріплення позитивного образу себе, підсумки роботи, інтеграція отриманих знань та навичок про себе та свої можливості.

Завдання заняття:

Підсумувати результати попередніх занять і сформовані навички;

Поглибити усвідомлення власної унікальності та цінності;

Розвивати здатність самовиражатися та усвідомлено ставитися до власних емоцій і досягнень;

Сприяти зміцненню позитивної самооцінки та внутрішньої впевненості.

Зміст заняття та основні вправи:

Колаж «Моє Я сьогодні»

Діти створюють колаж, що відображає їхні досягнення, сильні сторони та позитивні риси, які вони відкрили в процесі програми.

Мета: підсумувати особистісні зміни, візуалізувати власний розвиток, закріпити позитивний образ себе.

Вправа «Моє відкриття»

Кожна дитина ділиться тим, що нового про себе вона дізналася під час програми, які риси або здібності розвинула.

Мета: сприяти рефлексії, усвідомленню власного розвитку та зміцненню самоповаги.

Коло побажань «Твоя сила — у тобі!»

Діти по черзі висловлюють побажання та підтримку один одному, називаючи сильні сторони та позитивні якості своїх товаришів.

Мета: зміцнення групової підтримки, розвиток емпатії та взаємоповаги, закріплення відчуття власної значущості.

Очікуваний результат заняття:

Діти відчують підвищену впевненість у собі та власних можливостях;

Усвідомлюють власну унікальність і досягнення;

Закріплюється позитивний образ «Я» та навички самовираження;

Формується відчуття внутрішньої сили та готовності до соціальної взаємодії і майбутніх життєвих викликів.