

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавра

на тему:

«Психологічні особливості процесу сепарації у дітей раннього віку, при адаптації до дошкільного закладу»

Виконала: студентка IV курсу , групи
ДПс-41, денної форми навчання
Спеціальності С4: “Психологія”
ОП «Дитяча психологія та
психологічна практика»
Зубик Марія Романівна

Керівник: доцент кафедри соціальної
психології, директор
Наукового-дослідницького центру
когнітивної психології та психотерапії
Наукового парку «Прикарпатський
університет» **Когутяк Надія
Михайлівна**
Рецензент: кандидат психологічних
наук, доцент кафедри соціальної
психології
Хабайлюк Валентина Валивівна

Івано-Франківськ – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕПАРАЦІЇ У ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ	7
1.1. Поняття сепарації та її значення у формуванні особистості дитини	7
1.2. Адаптація до дошкільного закладу як етап соціалізації дітей раннього віку	12
1.3. Вплив сепарації на адаптаційний процес дітей у дошкільних закладах	20
Висновок до I розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ СЕПАРАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ У ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ	27
2.1. Мета, завдання та дизайн емпіричного дослідження	27
2.2. Методи психодіагностики для дослідження сепарації та адаптації	28
2.3. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження	30
Висновок до II розділу	40
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	49

ВСТУП

Проблема сепарації дітей раннього віку в процесі адаптації до дошкільного закладу є однією з ключових у сучасній психології дитячого розвитку. Ранній вік є сенситивним періодом для формування базових моделей емоційної взаємодії, довіри до світу та соціальних навичок, що визначає важливість вивчення особливостей сепараційного процесу. Сепарація як психологічне явище передбачає поступове відокремлення дитини від первинної прив'язаності до матері чи інших значущих дорослих та формування емоційної автономії. В умовах входження в нове соціальне середовище, яким є дошкільний заклад, цей процес набуває особливої інтенсивності, оскільки дитина стикається з якісно новими умовами життєдіяльності, що можуть викликати стресові реакції та ускладнення адаптаційного процесу.

Адаптація дитини до дошкільного закладу є складним багатоаспектним процесом, що охоплює не лише фізіологічні й поведінкові зміни, а й емоційно-когнітивну перебудову. Основними психологічними викликами цього етапу є необхідність звикання до відсутності батьків, нових режимних моментів, взаємодії з однолітками та вихователями. Для деяких дітей цей процес відбувається порівняно легко, тоді як інші можуть переживати сильний емоційний дискомфорт, що виявляється у підвищеній тривожності, страхах, плаксивості, порушеннях сну та апетиту, а також регресивній поведінці. Такі прояви є природними реакціями на зміну середовища, проте їхня інтенсивність і тривалість залежать від низки індивідуально-психологічних і соціальних факторів.

Важливу роль у процесі сепарації відіграють особливості раннього дитячого досвіду та сформовані моделі прив'язаності. Діти з надійним типом прив'язаності, які мають позитивний досвід взаємодії з батьками, демонструють вищу адаптивність, легше встановлюють контакт з однолітками та вихователями. Водночас діти з тривожно-уникливою або амбівалентною прив'язаністю можуть

мати труднощі з прийняттям нових умов, що проявляється у підвищеній потребі в увазі дорослих або, навпаки, у надмірній замкненості. Також значний вплив на перебіг адаптаційного процесу мають вікові особливості дитини, рівень її емоційного розвитку, сформованість самостійності та здатність до регуляції поведінки.

Соціально-психологічні чинники, зокрема стиль виховання в сім'ї, емоційна готовність батьків до відвідування дитиною дошкільного закладу та їхні установки щодо цього процесу, також відіграють визначальну роль. Надмірна тривожність дорослих або, навпаки, їхня байдужість можуть ускладнювати адаптацію, провокуючи додатковий стрес у дитини. Крім того, особливості роботи дошкільного закладу, рівень професійної підготовки вихователів, умови перебування дитини та наявність підтримувальних програм значною мірою визначають успішність адаптаційного процесу.

З огляду на вищезазначене, вивчення психологічних особливостей процесу сепарації у дітей раннього віку під час адаптації до дошкільного закладу є надзвичайно актуальним завданням сучасної вікової та педагогічної психології. Дослідження цього питання дозволяє не лише краще зрозуміти механізми адаптації дитини, а й розробити ефективні практичні стратегії, спрямовані на полегшення процесу відокремлення від батьків і формування позитивного ставлення до нових умов життєдіяльності. Оптимізація адаптаційних механізмів сприятиме гармонійному розвитку дитини, її емоційному благополуччю та успішній інтеграції в соціальне середовище.

Об'єкт дослідження: процес сепарації дітей раннього віку при адаптації до дошкільного закладу.

Предмет дослідження: психологічні особливості сепарації у дітей раннього віку, її вплив на адаптацію до дошкільного закладу, а також чинники, що визначають успішність цього процесу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості процесу сепарації у дітей раннього віку, при адаптації до дошкільного закладу.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо що:

-чим вищий рівень сепараційної тривожності у дітей раннього віку, тим нижчий рівень їхньої адаптації до закладу дошкільної освіти

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати поняття сепарації та її значення у формуванні особистості дитини
2. Розглянути адаптацію до дошкільного закладу як етап соціалізації дітей раннього віку
3. Показати вплив сепарації на адаптаційний процес дітей у дошкільних закладах
4. Провести емпіричне дослідження процесу сепарації та адаптації у дітей раннього віку.

Стан наукової розробки. Теоретичні засади дослідження процесу сепарації закладені у працях З. Фрейда, який розглядав цей процес у контексті психосексуального розвитку, а також Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, які сформуvalи теорію прив'язаності. Вони довели, що якість раннього емоційного контакту з батьками визначає характер соціальної взаємодії та здатність дитини до самостійності в майбутньому. Подальші дослідження, зокрема роботи Е. Еріксона, підкреслювали роль базової довіри у ранньому дитинстві як важливого чинника психологічної стабільності.

Сучасні наукові дослідження фокусуються на вивченні чинників, що впливають на ступінь адаптації дітей до дошкільного закладу. Зокрема, увага приділяється впливу типу прив'язаності (К. Беккер-Морісон, М. Майн), індивідуальних особливостей темпераменту, а також соціально-психологічним факторам, серед яких значущість поведінкових стратегій батьків, емоційної підтримки з боку вихователів та особливостей організації адаптаційного періоду.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження:**

- *теоретичні* – науковий аналіз і синтез філософських, психолого-педагогічних, інтернет-ресурсів, авторефератів, дисертацій з проблеми дослідження;

- *емпіричні* – діагностичні (тестування:) для діагностики особливостей сепарації та адаптації до ЗДО;

- *методи математичної статистики* для кількісного та якісного аналізу результатів експериментального дослідження, перевірки їх об'єктивності й валідності.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновку, списку джерел (33 джерел українською мовою та 5 джерел іноземною мовою) і 1 додатка, 7 малюнків. Обсяг основної частини роботи становить 44 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕПАРАЦІЇ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

1.1. Поняття сепарації та її значення у формуванні особистості дитини

Першочергове значення для вирішення поставлених нами завдань мають наукові праці, безпосередньо спрямовані на вивчення феномена відокремлення дитини від батьків.

Говорячи про теоретичні основи дослідження психологічної сепарації, слід зазначити, що початок інтересу до цього явища можна простежити вже у працях З. Фрейда та його послідовників (К. Абрахама, М. Кляйн, А. Фрейд, Ж.-М. Кінодо тощо).

Однак цілеспрямоване вивчення процесу відокремлення дитини від батьківської сім'ї у психології зазвичай пов'язують із працями Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, а згодом – М. Малер і Ф. Пайна, які в 50–60-х роках минулого століття вперше використали термін «сепарація». У працях згаданих учених процес сепарації аналізується в контексті відносин між матір'ю та дитиною в ранньому дитинстві [17].

Дж. Боулбі розглядає сепарацію як негативний фактор розвитку дитини на ранніх етапах життя і бачить її як фізичне відокремлення дитини від матері [14]. У подальших дослідженнях, спільно з М. Ейнсворт, Дж. Боулбі переглянув своє розуміння сепарації, тепер інтерпретуючи її як психологічне та фізичне розділення дитини з метою дослідження навколишнього світу [34].

М. Малер описує сепарацію як внутрішнє відчуття розділеності з матір'ю і світом загалом. Відповідно до такої концепції, сепарація є процесом, у результаті

якого в дитини поступово формується внутрішнє уявлення про себе, відмінне від образу матері [12].

Наступний етап досліджень цього явища починається з робіт П. Блоса, який запропонував поширити ідеї сепарації, висунуті М. Малер, на підлітковий період. П. Блос описав багаторівневий процес «вторинної індивідуації», що полягає у відокремленні від єдиного зв'язку з родиною та пошуку нових авторитетів і значущих людей поза її межами. Результатом цього процесу є «деідеалізація батьківських фігур» і, зрештою, збільшення дистанції у відносинах та зниження інтенсивності спілкування з батьками [3].

Водночас, на думку інших учених [6, 8], процес відокремлення молодих людей від батьківської сім'ї не означає втрати емоційного зв'язку з батьками, а зміни у спілкуванні з ними не обов'язково пов'язані з погіршенням якості цього зв'язку.

Не існує єдиного універсального визначення сепарації, оскільки вчені по-різному інтерпретують цей феномен: з одного боку, як відчуження від сім'ї з негативним відтінком, а з іншого – як необхідну умову для особистісного розвитку [19].

Процес сепарації від батьків можна визначити як послідовне формування незалежності людини від сім'ї, що охоплює різні сфери: фізичну, матеріальну, когнітивну, емоційну та поведінкову.

Через те, що критерії незалежності людини від батьків досі не визначені однозначно, феномен сепарації залишається предметом обговорення дослідників і практиків у галузі психології.

Перші роздуми про психологічне відокремлення в міжособистісних відносинах як інтрапсихічне явище виникли в межах психодинамічної теорії. З. Фройд у своїй статті «Журба і меланхолія» описує необхідну «роботу журби» для психічного відокремлення від об'єкта любові у ситуації його втрати. Автор вважав, що втрата об'єкта любові суб'єктивно переживається як втрата частини Его, і емоційне відокремлення відбувається через «роботу журби»: психічна енергія відривається від втраченого об'єкта для того, щоб «Я» звільнилося від

колишньої прив'язаності та змогло спрямувати вивільнену психічну енергію на інші об'єкти. Ця ідея З. Фрейда є дуже важливою для розуміння емоційної складової явища сепарації: психічне відокремлення означає завершення попередніх відносин, які повинні бути «оплакані», щоб завершитися та дати можливість народитися новим. Однак феноменологічна суть самої сепарації автором не розкривається [28].

Пізніше, в одному з напрямів психоаналізу – теорії об'єктних відносин – термін «сепарація» використовується у двох значеннях: 1) для позначення ситуації розлуки з іншим; 2) для позначення суб'єктивного переживання втрати частини Его внаслідок втрати об'єкта. Якщо перший варіант використання терміна скоріше констатує факт розставання, то другий передбачає насиченість різноманітними переживаннями та виникненням завдань розвитку, наприклад: становлення особистісної ідентичності та автономії, подолання сепараційної тривоги, пошук нового об'єкта прив'язаності та формування з ним емоційно близьких відносин.

Серед сучасних психоаналітичних праць можна також виділити підхід Ж.М. Кінодо, у якому автор визначає психологічну сепарацію як розставання в контексті міжособистісних відносин, де один із суб'єктів визнає присутність іншого як значущу, але відмінну від нього істоту. На думку Ж.М. Кінодо, цей процес схожий із раннім розвитком Его, встановленням відмінностей між «Я» та об'єктами. Запропоноване автором визначення, хоча і позначає видозміну міжособистісних відносин у процесі сепарації, проте не розкриває повною мірою внутрішньо-особистісні перетворення учасників процесу [21].

Дж. Боулбі, відходячи від основних психоаналітичних поглядів, розвивав теорію прив'язаності як однієї з первинних біологічних потреб, не опосередкованої лібідом. Розглядаючи різні типи формування прив'язаності, автор розуміє сепарацію скоріше як тимчасове відокремлення дитини від матері та виділяє три фази реакцій на розлуку: тривога, відчай, відсторонення (захисне «відокремлення») [34].

Найдетальніше динаміку інтрапсихічної реальності у процесі сепарації дитини від матері описала М. Малер. Автор використовує термін «сепарація-індивідуація», у якому слово «сепарація» означає вихід дитини з симбіотичного зв'язку з матір'ю, дистанціювання, вибудовування меж і відокремлення від неї, а «індивідуація» – розвиток інтрапсихічної автономії сприйняття, пам'яті, мислення та перевірки реальності. На думку М. Малер, обидва компоненти проявляються у безлічі поведінкових феноменів і можуть бути доступними для спостереження. Результатом процесу «сепарації-індивідуації», згідно з М. Малер, має стати інтроєктована репрезентація Самості, відмінна від внутрішніх репрезентацій об'єктів. Недоліком цього підходу є те, що він описує сепарацію виключно у віці від 5 до 30 місяців, не аналізуючи розвиток процесу відокремлення на подальших вікових етапах [12].

М. Малер зазначає суперечливість емоційного забарвлення психологічного відокремлення: дитина, спонукана імпульсом розвитку досліджувати світ за межами відносин із матір'ю, одночасно відчуває радість, інтерес і тривогу. Якщо відносини з матір'ю суб'єктивно сприймаються як надійні, дитина може використовувати її образ як помічника в подоланні сепараційної тривоги. У цьому випадку формується нормальна дослідницька активність і внутрішньо-особистісна автономія як результат успішної сепарації.

У разі блокування відокремлення (наприклад, внаслідок високої тривожності матері або ненадійної прив'язаності) дитині значно складніше справлятися із сепараційною тривоگوю, нормальний процес психічного розвитку порушується, а ймовірність невротизації особистості зростає. Ідеї М. Малер збагатили розуміння сепарації: будучи природним імпульсом розвитку, емоційний компонент цього явища виражається не лише через горювання та тривогу, а й через переживання радості та інтересу за умови нормального перебігу процесу [12].

У теорії сімейних систем феномен сепарації розкривається через термін «диференціація Я», введений М. Боуеном. Ступінь відокремленості, або сепарованості, автор визначає через рівень диференціації Я, тобто здатність

розрізняти свої емоційні та інтелектуальні процеси, зберігаючи таким чином відносну незалежність від емоційних процесів своєї сімейної системи, вміючи «не заражатися» сімейною тривогою [3].

Більш повним уявляється розуміння феномена психологічної сепарації зарубіжним дослідником Дж. Хоффманом. Автор, аналізуючи процес відокремлення юнаків і дівчат від батьківської сім'ї, виділяє чотири компоненти цього процесу [37]:

- конфліктологічна незалежність – відсутність переживання провини, гніву, тривоги, недовіри у відносинах з батьками;

- атитюдна незалежність – незалежність власних переконань від думок батьків;

- емоційна незалежність – незалежність від батьківського схвалення та підтримки;

- функціональна незалежність – самостійність у рішеннях і діях без звернення за допомогою до батьків.

Попри привабливість і зрозумілість такого підходу до процесу відокремлення від батьків, його недоліком є обмеженість сепараційного процесу лише стосунками з батьками, без аналізу трансформації цих стосунків у процесі відокремлення.

Коли йдеться про дослідження сепарації в сучасній українській науці, слід враховувати історичні та соціокультурні особливості, що відрізняються від зарубіжних. Українські дослідження відображають специфіку сімейних відносин і культурного контексту, що робить їх унікальними і не завжди застосовними до інших країн.

За Л.В. Левицькою, сепарація – це процес усвідомлення людиною і її батьками власної незалежності та формування унікальної особистісної ідентичності через перебудову відносин. Відокремлення від значущих людей призводить до внутрішніх змін особистості та формування нових якостей, що підкреслює важливість процесу сепарації у розвитку індивіда [19].

А. Кульчицька та С. Полікарчик розглядають сепарацію з погляду ототожнення та розототожнення, аналізуючи зміни у відносинах молодої людини із собою, батьками та зовнішнім світом [17].

Є. Толочко наголошує на фізичному та психологічному аспектах сепарації, виокремлюючи зміни першого і другого порядку у відносинах між батьками та дітьми [28].

Таким чином, психологічна сепарація – це явище психологічного відокремлення взаємозначущих суб'єктів один від одного, в результаті якого відбувається зміна їхніх відносин через досягнення більшої когнітивної, емоційної та поведінкової незалежності від партнера.

1.2. Адаптація до дошкільного закладу як етап соціалізації дітей раннього віку

Проблема адаптації дітей до закладу дошкільної освіти в сучасних умовах є дуже актуальною. Її актуальність зумовлена тим, що в останні роки спостерігається тенденція до збільшення кількості дітей, які вступають до дошкільного закладу в ранньому та молодшому дошкільному віці. Ця проблема є надзвичайно гострою в нашій країні, тому для нашого дослідження необхідно знати та розуміти, що таке адаптація.

Адаптація – це взаємне пристосування працівника та організації, що ґрунтується на поступовому звиканні співробітника до професійних, соціальних та організаційно-економічних умовах праці. Уперше поняття «адаптація» було обґрунтовано в 19 столітті в роботах вчених-біологів таких як: Ж. Б. Ламарком, Ж. Сент-Ілером, Ч. Дарвіном, які розглядали адаптацію, як пряме пристосування живих організмів до навколишнього середовища. Під час розвитку науки проблема адаптації вийшла за рамки біології і стала проникати в медицину, соціальну психологію і соціологію [29].

Уперше смислово рефлексію адаптації було представлено у XVII столітті Ж.Л. Бюффоном, який обґрунтував залежність живих організмів від їхнього пристосування до умов довкілля; при цьому сам механізм пристосування

детермінується безпосередньо впливом умов середовища на організм, який у ньому змінюється [27]. Хоча Ж. Бюффоном і не використовувався безпосередньо термін «адаптація», його погляди були вельми корисними для продовження наукових досліджень цього процесу, що набули подальшого розвитку в роботах Г.-Р. Ауберта, який є, по суті, основоположником теоретичного напрямку вивчення адаптації в проєкції наукової інтерпретації цього поняття, розглядаючи його як пристосування органів слуху та зору в аспекті підвищення або зниження їхньої чутливості на вплив подразників [26].

Надалі теоретичні ідеї Г.-Р. Ауберта набули свого розвитку в дослідженнях Ж.Б. Ламарка, Е.С. Бауера, Ч. Дарвіна, Г. Сельє, Ж. Піаже, L. Cuenot та ін. Так, наприклад Ж.Б. Ламарк, розглядаючи адаптацію, пов'язував її з прямим пристосуванням організму до умов середовища, вказуючи на модифікацію окремих корисних ознак організму як біологічну реакцію на зміну середовища. Е.С. Бауер [1], розглядає адаптацію через призму збереження і підтримання необхідного рівня рівноваги біологічної системи в умовах впливу несприятливих чинників середовища.

У концепції інтелектуального розвитку Ж. Піаже адаптацію трактують із погляду гомеостатичного врівноваження, її визначають як процес, що забезпечує рівновагу між впливом середовища на організм і зворотною реакцією організму на цей вплив. У цьому разі адаптація виступає, з одного боку, як процес пристосування людини до середовища і середовища до людини, а з іншого – як результат прямого впливу зовнішніх чинників середовища і внутрішніх змін фізіологічних систем організму з подальшим коригуванням їхнього функціонування [5].

Акцент на загально-біологічному трактуванні адаптації в умовах організації людської діяльності робить у своїх дослідженнях L. Cuenot, зазначаючи, що природа і фізіологічні властивості організму людини як біологічної системи не піддаються таким швидким змінам, як умови середовища, що об'єктивно призводить до виникнення суперечностей між наявною біологічною природою людини та її оточуючим середовищем. Фактично тут ідеться про те, що людина,

являючи собою, з одного боку, невіддільний елемент біологічної природи, насамперед орієнтована на реалізацію пристосувальної функції, закладеної в її генетичному коді та спрямованої на збереження гомеостазу в процесі впливу середовища [2].

З іншого боку, саме середовище має властивість розвитку, набуваючи нових, більш досконаліх, соціальних контурів, інтегруючи у своєму просторі нові зв'язки і відносини. Тому ідеї біологічних і фізіологічних поглядів на проблемне поле адаптації дістали своє продовження і розширення в соціальному аспекті з огляду на той факт, що людина є соціальним суб'єктом, до якого застосовні не тільки функції виживання в природі, а й функції інтегрування в суспільні зв'язки, а саме суспільство як соціальне середовище виступає, на думку Г. Спенсера, «соціальним організмом», із діючими всередині нього не тільки біологічними законами адаптації, а й законами цивілізаційного розвитку, які знаходяться в площині соціальних зв'язків і відносин. Саме дія соціальних законів розвиває теоретичні дослідження адаптації, розширюючи їхній теоретичний простір від вивчення специфіки взаємовідносин у системі «організм - навколишнє середовище» до вивчення адаптаційних процесів у системі «особистість - соціальне середовище». Тому в соціологічному словнику адаптацію визначають як пристосування систем, що мають властивість самоорганізації, до мінливих умов середовища [11].

Традиційно під адаптацією (від лат. *adaptare* «пристосовувати», «прилаштувати») розуміють – пристосування організму, особистості, їхньої системи до характеру окремих впливів або до змінених умов загалом [9].

У сучасній літературі різноманіття визначень адаптації відштовхуються від результатів дослідження фактів життєздатності організмів (включно з людиною), тобто не виходять за рамки конкретних наук, як правило, біології та медицини.

У медицині та фізіології під адаптацією розуміють процес звикання [13]. Докладніше цей процес розписано в медичній енциклопедії: адаптація – це здатність усього живого пристосовуватися до різних умов, вона забезпечує підтримання нормальної життєдіяльності організму та його пристосування до змін різних чинників довкілля: температурних і кліматичних, висоти, багатьох

інфекційних агентів тощо. Також в одному зі значень під поняттям адаптації розуміють поступове пристосування фізіологічних процесів, які відбуваються в органах чуття людини, до фізичних впливів на них у даний момент часу, наприклад, ока людини до яскравості світла, вуха до гучності звуку тощо [25]. Тобто фізіологічний аспект адаптації полягає в сукупності фізіологічних реакцій, що лежать в основі пристосування організму до зміни навколишніх умов.

Філософське трактування адаптації подано як опис загальних засад діалектичної єдності організму та умов середовища: зміна і незмінність, динаміка і стабільність, пасивність і активність, відкритість і закритість [16].

Розглядаючи термін «адаптація» в психології, можна зустріти кілька близьких за змістом значень. У психологічних словниках адаптацію визначають як пристосування будов і функцій організму до умов середовища [11]. Ю.М. Багно її трактує, як пристосування саморегульованих систем до мінливих умов середовища [2]. Н.О. Фроленкова дає таке визначення поняттю адаптація: це пристосування органа, організму, особистості або групи до змінених зовнішніх умов [29]. І.В. Лапіна у своєму визначенні вказує можливі види пристосування до змінених зовнішніх умов: фізіологічне, психологічне, діяльнісне, соціально-поведінкове [18]. Тобто психологічний аспект адаптації полягає у пристосуванні людини як особистості до умов зовнішнього середовища відповідно до вимог суспільства та до власних мотивів, потреб та інтересів.

У словниках загального користування розглянуто поняття цього терміна в повсякденному вжитку: адаптація – це процес взаємодії особистості або соціальної групи із середовищем, що включає засвоєння норм, правил і цінностей середовища в процесі соціалізації, а також зміну й перетворення середовища відповідно до нових умов і цілей діяльності [16]. Тут ми бачимо вже взаємодію не тільки особистості із середовищем, а й соціальної групи, тобто зв'язок із соціологією.

У соціології це поняття розвивалося представниками органічної школи в низці аналогій між суспільством і організмом. Пізніше набуло самостійного значення. У низці концепцій (Ж. Піаже, Р.К. Мертон) адаптацію розуміють як

двосторонній процес і результат зустрічної активності суб'єкта і соціального середовища [1]. Як основні механізми адаптації Ж. Піаже описує акомодацию (засвоєння правил середовища, «уподібнення» йому) і асиміляцію («уподібнення» собі, перетворення середовища). Середовище впливає на особистість або на групу, які вибірково сприймають і переробляють ці впливи відповідно до своєї внутрішньої природи, а особистість і група активно впливають на середовище. Звідси одночасно – адаптаційна і одночасно адаптувальна активність на особистості або групі. У будь-якому разі, основні прояви соціальної адаптації – це взаємодія (зокрема спілкування) людини з оточуючими людьми та її активна діяльність [16].

При вступі дитини раннього віку до закладу дошкільної освіти (ЗДО) виникає проблема її адаптації до нових умов, оскільки адаптаційні можливості дитини обмежені. У дитини з'являється так званий «адаптаційний синдром», який є наслідком її психологічної неготовності до виходу з родини. Взаємозв'язок психофізичного розвитку є характерною особливістю раннього віку. На нервову систему та психіку дитини впливають будь-які зміни в її стані здоров'я. У маленьких дітей емоційний стан є доволі нестабільним. Розставання з рідними та будь-яка зміна звичного способу життя можуть викликати страхи та негативні емоції. Тривалий стресовий стан може призвести до розвитку неврозу та уповільнення темпів психофізичного розвитку [10].

Від того, наскільки дитина підготовлена в сім'ї до відвідування ЗДО, залежить перебіг адаптаційного періоду та її подальший розвиток. Щоб полегшити процес адаптації, потрібна професійна допомога сім'ї, і в цій ролі виступає заклад дошкільної освіти. Він має бути «доступним» у вирішенні всіх питань, пов'язаних із розвитком та вихованням дітей. Успішність адаптації залежить від багатьох факторів: стану здоров'я дитини, рівня розвитку навичок спілкування, особливостей її нервової системи, а також грамотних дій батьків і працівників дитячого садка. Заклад дошкільної освіти є першою сходинкою, на якій дитина здобуває перший досвід взаємодії з іншими людьми, вчиться знаходити своє місце серед них, жити у гармонії з собою та оточенням [5].

У педагогічній літературі питання адаптації дітей раннього віку до ЗДО вивчається як медико-педагогічна проблема, для вирішення якої необхідно створити умови, що задовольняють потребу дітей у спілкуванні, якісне медичне обслуговування, правильну організацію виховного процесу, тісний зв'язок між сім'єю та суспільним вихованням. Сучасні дослідження вчених країн Східної та Західної Європи підтверджують, що вступ до закладу дошкільної освіти супроводжується значними несприятливими емоційно-психологічними змінами у дитини. Ці зміни потребують корекції та цілеспрямованої підтримки.

Адаптаційний період є серйозним випробуванням для дитини раннього віку, оскільки викликані адаптацією стресові реакції можуть надовго порушити її емоційний стан. Тому необхідно висвітлювати сучасні підходи до адаптації дітей у ЗДО, аналізувати роль дорослого у становленні комунікації з дитиною, застосовувати новітні діагностичні методики, що допомагають визначати адаптаційний профіль дитини. Дослідження цієї проблеми підтверджують необхідність скоригувати організацію адаптаційного періоду з урахуванням структури потреб дитини у процесі її соціалізації [4].

Адаптація до ЗДО супроводжується змінами у поведінці, порушенням сну та апетиту. Вона є активним процесом, що може мати два результати: позитивний – адаптованість, тобто набуття корисних змін у поведінці та психіці, або негативний – стрес, який впливає на емоційний стан та здоров'я. Два основні критерії успішної адаптації: зовнішня адекватність поведінки – здатність легко та точно виконувати нові вимоги, та внутрішній комфорт – емоційна задоволеність та відсутність сильного стресу.

Процес адаптації дитини до ЗДО залежить від трьох ключових складових [16]:

- соціально-психологічного рівня адаптації, який включає комунікативну взаємодію з дорослими та однолітками, рівень тривожності, вплив сімейного виховання, рівень фізичного загартування, наявність навичок самообслуговування та індивідуальні особливості дитини;

- психофізіологічного рівня адаптації, який характеризується особливостями психомоторного розвитку дітей раннього віку, ризиком розвитку адаптаційних порушень та впливом педагогічного середовища;
- компетентності та професіоналізму вихователів, які безпосередньо впливають на процес адаптації.

Л. Козак вважає, що характер поведінки дитини в адаптаційний період залежить від її віку. Малюки віком від 10 місяців до 1 року 6 місяців важко переносять розлуку з близькими, відмовляються від контактів із незнайомими дорослими та дітьми. У цей період відбувається інтенсивний фізичний розвиток. Діти раннього віку на цьому етапі становлення особливо схильні до коливань настрою та навіть зривів [12].

Дослідження О.В. Ємельянової також показують, що найскладніше адаптація відбувається у дітей другого року життя. У цьому віці всі негативні прояви виражені яскравіше, ніж у дітей, які прийшли в ясла після двох років. Саме на другий рік життя припадає найбільша кількість захворювань. Період відновлення може тривати 2–3 місяці. Найважче відновлюється ігрова діяльність та взаємини з однолітками. Характерною особливістю поведінки дітей раннього віку під час адаптації є висока емоційність [10].

Рівень здоров'я дитини визначає характер адаптації: ослаблені, часто хворіючі діти значно важче проходять період звикання. Також адаптація залежить від попереднього досвіду малюка, тобто від наявності чи відсутності «тренування» його нервової системи в пристосуванні до змінних умов життя.

Важливим фактором, що впливає на характер адаптації, є рівень сформованості у дитини комунікації з оточенням та вміння взаємодіяти з предметами. У ранньому віці предметна діяльність стає провідною, а спілкування відбувається переважно через дії з предметами – ситуативно-ділова комунікація. Під час такої взаємодії у дитини формуються особливі зв'язки з людьми. Замість емоційних контактів із матір'ю та близькими, які мають вибіркового, інтимного та особистісного характеру, на перший план виходять контакти, що зосереджені навколо предметів. Практична взаємодія стає більш безособовою: емоційна

близькість партнерів уже не є такою важливою, оскільки вся їхня увага спрямована на предмет [16].

Дитина, яка має труднощі з адаптацією до ЗДО, зазвичай у сім'ї спілкується переважно через емоційні контакти з дорослими. Вони мало грають із нею або під час ігор не активізують її ініціативу та самостійність. У такої дитини сильно розвинена потреба в увазі, фізичних контактах, ласці, яку важко задовольнити стороннім людям. У ЗДО, де вихователь не може приділяти їй стільки уваги, як удома, вона почувається самотньою та некомфортною. Така дитина воліє грати наодинці, не звертаючись до дорослого за допомогою і не залучаючи його до спільної гри. Через це вона не набуває навичок співпраці з дорослими, що необхідні для її віку, а знижена ігрова ініціатива при високій потребі в спілкуванні ускладнює її стосунки з різними дорослими [18].

Причиною важкого звикання до ЗДО може бути невідповідність між затяжною емоційною формою спілкування дитини з дорослими та розвитком предметної діяльності, що передбачає інший тип комунікації – співпрацю. Психологи виявили чітку закономірність між рівнем розвитку предметної діяльності дитини та її адаптацією до ясел. Легше адаптуються ті діти, які можуть довго, різноманітно і зосереджено грати з іграшками та вирішувати предметні завдання – складати пірамідку, елементи конструктора. Дитина, яка добре грається, легко встановлює контакт із будь-яким дорослим, оскільки має необхідні для цього навички [20].

Діти, які важко звикають до ясел, мають низький рівень предметної діяльності, зокрема ігрової. Вони часто капризують, не можуть самостійно знайти собі заняття, швидко втрачають інтерес до гри, постійно вимагають уваги дорослого і, якщо у них щось не виходить, одразу відмовляються від подальших спроб.

Таким чином, можна сказати, що на звикання дитини до умов закладу дошкільної освіти впливають різні фактори, такі як вік дитини, стан її здоров'я, сформованість досвіду спілкування, а також ступінь батьківської опіки. Тому, щоб

уникнути стресових ситуацій, важливо чітко розуміти одну з найважливіших проблем дошкільної освіти – проблему адаптації дітей.

Спільним завданням вихователів і батьків є допомога дитині в максимально безболісному входженні в життя ЗДО. Для реалізації цього завдання необхідно організувати підготовчу роботу з родиною, визначити та дотримуватися єдиних вимог до поведінки дитини, а також забезпечити узгодженість дій вдома та в дитячому садку. Таке співробітництво закладу дошкільної освіти та сім'ї є найважливішою умовою, що полегшує адаптацію дитини.

1.3. Вплив сепарації на адаптаційний процес дітей у дошкільних закладах

Проблема адаптації дитини раннього віку в ЗДО є актуальною для психологічної науки та практики, починаючи з перших років існування суспільної дошкільної освіти і до сьогодні. Це зумовлено тим, що в усі часи діти, вперше переступаючи поріг ЗДО, у більшості випадків відчувають стрес, що піддає організм і психіку дитини серйозним випробуванням.

Стресогенними факторами є розлука з матір'ю, нове середовище, незнайомі дорослі та однолітки, незвичний розпорядок дня, обмеження у поведінці, необхідність виконання вимог та дотримання правил.

На сьогодні проведено значну кількість досліджень, присвячених визначенню факторів, що впливають на перебіг процесу адаптації дитини раннього віку до ЗДО. Традиційно дослідження факторів адаптації зосереджуються навколо вивчення особливостей дитини: стану здоров'я, віку, сиблінгової позиції, потреби в спілкуванні з однолітками та дорослими, рівня розвитку предметної діяльності та самостійності. Водночас позиція матері, сепарація та її внесок у перебіг процесу адаптації дитини до ЗДО залишається недостатньо вивченою [26].

Значущість формування у дитини, починаючи з перших місяців життя, прив'язаності до близьких людей, насамперед до матері, є загальноновизнаною. Така емоційна прив'язаність необхідна для повноцінного психічного розвитку дитини. Вона забезпечує їй відчуття безпеки, сприяє особистісному розвитку та успішній соціалізації.

У поведінці дитини ознаки прив'язаності проявляються наступним чином. Дорослий, до якого дитина прив'язана, може краще за інших її заспокоїти та втішити; дитина частіше звертається до нього по підтримку, а в його присутності рідше відчуває страх. Прив'язаність до певних людей (матері) починає виявлятися у немовлят старших за 6 місяців. Максимального рівня це почуття досягає у віці від 12 до 18 місяців, а до кінця другого року життя поступово слабшає [22].

Прив'язаність і сепарація – два взаємопов'язаних процеси, що визначають розвиток особистості та її здатність до самостійного життя і побудови здорових стосунків.

У ранньому дитинстві дитина формує прив'язаність до батьків або опікунів. Цей зв'язок відіграє ключову роль у розвитку почуття безпеки та базової довіри до світу. Якщо прив'язаність надійна, дитина поступово освоює світ, розвиває автономію і впевненість у собі, що полегшує процес сепарації. Якщо прив'язаність тривожна або така, що уникає, сепарація може бути болючою: людина або відчуває сильну залежність від інших, або, навпаки, боїться близькості [31].

Дослідження поведінки дітей під час розлуки з матір'ю та повторного возз'єднання з нею за допомогою тесту «Незнайома ситуація» М. Ейнсворт дозволили визначити якість прив'язаності дитини до матері та описати три її типи: надійна (безпечна) прив'язаність, ненадійна (небезпечна) прив'язаність унікального типу та ненадійна (небезпечна) прив'язаність тривожно-опірною типу.

Найсприятливішою для психічного розвитку є надійна прив'язаність, тоді як найменш сприятливою – ненадійна, тривожно-опірною прив'язаність. У новій, незнайомій ситуації дитина з надійною прив'язаністю активно досліджує навколишнє середовище у присутності матері, засмучується, коли вона йде, радіє

її поверненню, а контакт з нею допомагає подолати стрес. Якщо мама поруч, малюк проявляє цікавість і дружелюбність до незнайомої людини, без страху вступає з нею в контакт [36].

Діти з ненадійною тривожно-опірною прив'язаністю, опинившись у новій ситуації, можуть триматися поруч з матір'ю, але навіть у її присутності проявляють дуже слабку дослідницьку активність. У разі розлуки з матір'ю вони переживають сильний стрес. Однак після її повернення такі діти демонструють суперечливі емоції: з одного боку, тягнуться до матері, але водночас сердяться на неї за те, що вона їх залишила, і можуть відштовхувати її. Такі малюки не довіряють незнайомим людям, навіть у присутності матері [38].

У новій обстановці діти з ненадійною уникаючою прив'язаністю не заперечують проти відходу матері і не звертають уваги на її повернення. Іноді вони спілкуються з незнайомцями, але можуть їх уникати та ігнорувати так само, як і матір.

Проведені дослідження прив'язаності дитини до матері показали, що вона може бути пов'язана з її адаптацією до ЗДО. Адаптаційний період у дітей з різними типами прив'язаності проходить по-різному. У більшості випадків легка форма адаптації притаманна дітям із надійною прив'язаністю, адаптація середньої тяжкості — дітям із ненадійною прив'язаністю, а тяжка — також корелює з ненадійною прив'язаністю, переважно тривожно-опірного типу.

Оскільки прив'язаність формується у дитини до кінця першого року життя як результат її взаємодії з матір'ю, можна говорити про вплив типу прив'язаності на характер перебігу адаптації до ЗДО [29].

Другим виявленим нами фактором адаптації дитини до нової психологічної середовища є характер дитячо-батьківської взаємодії, що склався в родині. Відомо, що тип взаємодії батьків із дітьми значною мірою впливає на психічний розвиток дитини, формування її особистості, і цей вплив може виявлятися ще сильніше у критичні моменти переживання психологічного стресу, яким, безсумнівно, є період адаптації до ЗДО.

Необхідно зазначити, що взаємодія з матір'ю, яка виникає на самому початку життя дитини, має суттєвий вплив на її подальший розвиток. У процесі багаторазових взаємодій із матір'ю та іншими близькими у дитини формуються так звані «робочі моделі» себе, інших людей та міжособистісної взаємодії, які в подальшому допомагають їй орієнтуватися в нових ситуаціях, інтерпретувати їх та відповідним чином реагувати. Уважні, чуйні, турботливі батьки формують у дитини почуття базової довіри до світу, сприяють створенню позитивної моделі «Я», уявлення про оточуючих, а також безпечну модель соціальної взаємодії [25].

Натомість дисгармонійні відносини переконують дитину в тому, що інші люди, так само як і батьки, не є надійними, передбачуваними партнерами, яким можна довіряти (негативна робоча модель оточуючих). Таким чином, сформовані у перший рік життя моделі себе, інших та міжособистісної взаємодії значною мірою визначають сприйняття дитиною навколишнього світу, побудову відносин із однолітками та дорослими, розвиток її пізнавальних здібностей і здатність адаптуватися до нових умов життєдіяльності [35].

Результати проведених досліджень показали, що легка форма адаптації дитини до ЗДО пов'язана з гармонійними стосунками з матір'ю. Показники емоційної взаємодії матері з дитиною при легкому типі адаптації перевищують середній рівень. Матері здатні сприймати стан дитини та розуміти причини його виникнення, орієнтуватися на емоційний стан дитини при побудові взаємодії та впливати на нього. Вони відчують позитивні емоції під час спілкування з дитиною, проявляють емпатію, прагнуть до тілесного контакту, надають емоційну підтримку та позитивно оцінюють себе як батьків.

Інша картина взаємодії матерів із дітьми спостерігається у разі труднощів із входженням дитини в ЗДО. Результати досліджень показали, що у дітей із середньою або важкою формою адаптації ставлення матері до дитини характеризується високим рівнем суворості у вихованні, значною емоційною дистанцією у взаєминах, низьким рівнем прийняття дитини, низьким або середнім рівнем співпраці з нею [19].

Найчастіше при несприятливому перебігу адаптації спостерігається дефіцит таких характеристик емоційної взаємодії: здатність матері до співпереживання дитині; емоційне прийняття; прагнення до тілесного контакту; орієнтація на стан дитини при побудові взаємодії. За наявності недостатнього розвитку емоційних аспектів дитячо-батьківської взаємодії можна говорити про дисгармонійне емоційне спілкування матері з дитиною.

Для батьків дітей, які зазнають серйозних труднощів при входженні в ЗДО, характерна неадекватна оцінка можливостей та особливостей дитини. У більшості випадків причиною, через яку вони віддали дитину в ЗДО, є необхідність виходу на роботу. Водночас батьки орієнтовані на отримання освітніх послуг та розвиток дитини, меншою мірою – на соціалізацію. Однак особливе занепокоєння у цієї категорії батьків викликає психологічний стан дитини під час перебування в ЗДО.

Батьки дітей із середньотяжкою формою входження в ЗДО адекватно оцінюють можливості своєї дитини, враховуючи особливості перебігу цього періоду. Як причини, що спонукали їх віддати дитину в ЗДО, вони найчастіше називають формування соціальних навичок, розвиток та освіту дитини. Їхнє занепокоєння під час перебування дитини в ЗДО пов'язане з її психологічним та емоційним благополуччям. Значний відсоток батьків цієї групи не відчуває тривоги за дитину під час її перебування в ЗДО [16].

Батьки дітей із легкою формою адаптації об'єктивно оцінюють можливості своїх дітей. Серед причин, що спонукали їх віддати дитину в ЗДО, найчастіше зазначається значущість суспільного виховання. Вони демонструють високий рівень довіри до ЗДО. Більшість батьків цієї групи мали власний позитивний досвід відвідування ЗДО

При легкому типі входження дитини в дошкільний заклад материнське ставлення характеризується чутливістю у взаємодії з дитиною, умінням помічати її стан. Мати добре відчуває настрій дитини – одразу помічає, якщо вона засмучена, і прагне надати емоційну підтримку, вселити впевненість у власних силах. Материнське ставлення вирізняється високим рівнем прийняття дитини, вираженим прагненням до тілесного контакту. Як правило, мати високо оцінює

свою батьківську роль – вона впевнена у власній компетентності. Взаємодіючи з дитиною, вона орієнтується на її стан. Загалом у спілкуванні матері з дитиною переважає позитивний емоційний фон. Таке батьківське ставлення здебільшого визначає надійний тип прив'язаності дитини до матері. На етапі входження дитини в ЗДО ці матері значною мірою орієнтуються на потреби, можливості та психологічний стан дитини. Вони демонструють високий рівень довіри до дошкільного закладу, що значною мірою пояснюється їхнім власним позитивним досвідом відвідування ЗДО [22].

При середньотяжкому типі входження дитини в ЗДО батьківське ставлення має такі особливості: попри виражену здатність сприймати стан дитини, мати не вважає за потрібне враховувати його при побудові взаємодії. Таким чином, дитина розглядається радше як об'єкт впливу матері, а не як самостійний суб'єкт, особистість. Подвійність материнського ставлення також проявляється у високому рівні емоційного прийняття дитини на тлі недостатньо вираженого прагнення надавати їй емоційну підтримку. Взаємодія матері з дитиною відбувається на нестабільному емоційному фоні – матері не завжди послідовні у виявленні турботи, реагуючи на дитину то з ентузіазмом, то з байдужістю, залежно від власного настрою. Закономірно, що такі особливості емоційної взаємодії матері з дитиною призводять до формування ненадійного типу прив'язаності. Як основну причину відвідування ЗДО матері цієї групи найчастіше називають соціалізацію, а їхнє занепокоєння під час перебування дитини в закладі пов'язане з її емоційним благополуччям та психологічним комфортом [10].

При важкому типі входження дитини в ЗДО материнське ставлення характеризується недостатньо вираженою здатністю до співпереживання (емпатії). Матері цієї групи не вміють впливати на емоційний стан дитини, що насамперед пов'язано з тим, що вони мало орієнтовані на її стан при взаємодії. Значною мірою цих матерів турбує оцінка їхньої батьківської успішності з боку соціального оточення. Водночас вони самі відчувають невпевненість у власній батьківській компетентності, що часто проявляється у почутті провини перед дитиною. Таке батьківське ставлення впливає на формування ненадійного типу прив'язаності

дитини до матері, зокрема тривожно-уникаючого чи тривожно-амбівалентного типу. На етапі входження дитини в ЗДО ці матері зазвичай неадекватно оцінюють її можливості та особливості, а прогноз адаптації, складений на основі їхніх даних, часто виявляється неточним.

Висновок до I розділу

Провівши аналіз літературних джерел можна зробити наступні висновки:

1. Психологічна сепарація є складним процесом відокремлення дитини від батьків, який охоплює різні аспекти незалежності – емоційний, когнітивний, поведінковий та функціональний. Дослідження цього явища розпочалося з психоаналітичних концепцій З. Фрейда, а подальший розвиток отримало у працях Дж. Боулбі, М. Малер, П. Блоса та інших учених. Сучасні підходи розглядають сепарацію як природний і необхідний етап розвитку особистості, що не обов'язково супроводжується розривом емоційного зв'язку з батьками. Українські дослідники враховують соціокультурні особливості, що дозволяє краще зрозуміти специфіку сепарації у вітчизняному контексті.

2. Проблема адаптації дітей до закладу дошкільної освіти є актуальною через зростання кількості дітей, які вступають до садочка в ранньому віці. Адаптація – це процес пристосування організму, особистості чи соціальної групи до змінених умов середовища. Поняття адаптації досліджували вчені різних галузей: біології, медицини, психології, соціології. У психології адаптацію розглядають як пристосування особистості до середовища відповідно до власних мотивів і вимог суспільства.

При вступі дитини до ЗДО її адаптаційні можливості обмежені, що може викликати емоційний стрес, страхи, зміну поведінки, порушення сну й апетиту. Від підготовки в сім'ї та підтримки з боку педагогів залежить успішність адаптаційного періоду. Заклад дошкільної освіти має сприяти полегшенню цього процесу через створення комфортного середовища, організацію виховного процесу та взаємодію з батьками. Адаптаційний період може мати два результати:

позитивний – адаптованість, що проявляється в стабільній поведінці та емоційному комфорті, або негативний – стрес, який може призвести до неврозів і загострення хвороб. Успішність адаптації визначається рівнем соціально-психологічного розвитку дитини, її психофізіологічними особливостями, а також компетентністю вихователів.

3. Адаптація дитини раннього віку до закладу дошкільної освіти є складним процесом, який залежить від багатьох чинників, зокрема від якості прив'язаності до матері та характеру дитячо-батьківської взаємодії. Надійна прив'язаність сприяє легшій адаптації, тоді як ненадійні форми прив'язаності можуть викликати труднощі. Гармонійні відносини між матір'ю та дитиною, емоційна підтримка та позитивне ставлення до ЗДО значно полегшують процес звикання. Натомість емоційна дистанція, суворість у вихованні та нестабільність у взаємодії можуть ускладнювати адаптацію. Таким чином, важливу роль у цьому процесі відіграють не лише особливості самої дитини, а й поведінкові моделі її батьків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ СЕПАРАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

2.1. Мета, завдання та дизайн емпіричного дослідження

Метою дослідження є виявлення особливостей процесу сепарації та адаптації у дітей раннього віку в умовах розлуки та входження в нове соціальне середовище. Дослідження спрямоване на оцінку емоційних, поведінкових та когнітивних проявів дітей у цей період та визначення чинників, що можуть впливати на рівень їхньої адаптації.

Завдання дослідження передбачають кілька основних напрямів.

Першим є теоретичний аналіз проблеми, що включає вивчення наукових підходів до розуміння сепарації та адаптації дітей раннього віку, визначення основних чинників, що впливають на успішність цього процесу (біологічних, психологічних, соціальних), а також аналіз особливостей реакцій дітей на розлуку з батьками.

Другим завданням є діагностика рівня сепаративної тривожності та адаптації, що включає визначення рівня тривожності у дітей під час розлуки, дослідження їхніх емоційних та поведінкових реакцій у період адаптації, а також виявлення індивідуальних особливостей цього процесу залежно від віку дитини (1-3 роки).

Третім завданням є аналіз соціальних факторів, що передбачає дослідження впливу стилю виховання та взаємодії батьків з дитиною на її адаптаційні можливості, а також ролі педагогів, вихователів та інших соціальних агентів у процесі адаптації.

Дизайн емпіричного дослідження базується на комплексному методологічному підході, що поєднує кількісні та якісні методи збору даних. Вибірка включала 30 дітей раннього віку (від 1 до 3 років), які проходять адаптацію в ЗДО, а також їхніх батьків (одного або обох) та вихователів, які можуть надати додаткову інформацію про поведінкові реакції дітей. Вибірка формувалася методом випадкового відбору серед сімей, які вперше вводять дитину в нове середовище без постійної присутності основного доглядача.

2.2. Методи психодіагностики для дослідження сепарації та адаптації

Дослідження сепарації та психологічної адаптація дітей раннього віку в умовах закладу дошкільної організації ми проводили в 2 етапи.

Перший етап експеримент полягав у підборі діагностичних методик та описі виборки. На другому етапі було проведено діагностику згідно підібраних методик. Третій етап полягав в описі отриманих результатів та виявленні значущих кореляційних зв'язків.

Психодіагностичні методи і методики підбиралися з урахуванням таких критеріїв:

1. валідності (придатності для вимірювання досліджуваних якостей);
2. надійності (ступінь точності та сталості вимірюваної якості, свобода від похибок тестування);

3. репрезентативності (відповідність нормам тестування);
4. адаптованості (врахування вікових особливостей при використанні тестів).

Для проведення дослідження нами були використані наступні методики:

1. Авторська анкета для діагностики сепарації дітей раннього віку.

Авторська анкета містить основні запитання, що дозволяють оцінити рівень тривожності дитини під час розлуки з батьками, її адаптаційні можливості, ступінь самостійності та особливості поведінки в нових умовах. Анкета починається з базової інформації про дитину, включаючи ім'я, вік, наявність братів і сестер, а також досвід відвідування дитячого садка чи групових занять. Далі йде серія питань, що стосуються безпосередньої реакції дитини на розлуку з батьками. Запитується, як дитина поводить себе в момент відходу батьків, чи легко заспокоюється, наскільки виражені емоційні реакції, чи може самостійно адаптуватися або категорично відмовляється залишатися без батьків.

Наступний блок питань присвячений реакції дитини на повернення батьків, що може варіюватися від спокійного прийняття до демонстрації образи або тривожної поведінки. Важливим аспектом є також ступінь самостійності дитини: чи може вона гратися без постійного контролю дорослого, як висловлює свої бажання та потреби, чи здатна самостійно взаємодіяти з оточенням без прояву сильного стресу.

Окремо оцінюється соціальна поведінка дитини, зокрема її ставлення до нових людей. Важливо зрозуміти, чи дитина легко йде на контакт, чи потребує часу на адаптацію, чи уникає незнайомих або демонструє сильний страх і приховується за батьками. Це доповнюється питанням про поведінку у новому середовищі, яке дозволяє оцінити рівень тривожності при зміні обстановки: чи спокійно досліджує новий простір, чи поводить себе насторожено, чи уникає самостійного пересування, або ж проявляє паніку та потребує постійної присутності батьків.

Останній блок питань стосується емоційного стану та загальної поведінки дитини. Батькам пропонується оцінити, наскільки часто їхня дитина виявляє

тривожність під час розлуки, чи спостерігаються зміни у її поведінці після розлуки (наприклад, проблеми зі сном, апетитом, замкнутість), а також наскільки легко вона адаптується до нових умов (дитячий садок, гуртки, няня). Детальніше анкета описана в Додатку А.

2. Карта спостереження за рівнем адаптації для вихователів;

Карта спостереження являє собою адаптаційний аркуш, який вихователь заповнює щодня на кожну дитину, оцінюючи її загальний стан, настрій, самопочуття в групі. Оцінки ставляться у вигляді символів:



Для зручності аналізу символам було присвоєно бали: гарне самопочуття - 2 бали, нормальне, нейтральне - 1 бал, погане - 0 балів. Вихователі оцінювали дітей протягом 5 днів. Далі виводилася середня оцінка за рівнем адаптації кожної дитини в ЗДО.

3. Методика діагностики тривожності Р. Сірса.

Методика полягає у виявленні ознак тривожності в дітей. Спостереження за дитиною проводять упродовж дня та відмічають наявність ознак тривожності, які подані в карті. Обробка результатів:

- 1-4 ознаки - низька тривожність;
- 5-6 ознак - виражена тривожність;
- 7 і більше - висока тривожність.

2.3. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження

За результатами проведеного анкетування серед 30 дітей раннього віку були отримані такі дані.

Щодо наявності братів або сестер, 63% дітей (19 осіб) мають братів або сестер, що може вказувати на потенційно більш розвинені навички соціальної взаємодії, оскільки вони звикли до постійного спілкування та спільної діяльності.

Водночас 37% (11 осіб) є єдиною дитиною в сім'ї, що може впливати на їхню адаптацію в колективі, зокрема у дитячому садку чи інших соціальних групах.

Досвід відвідування дитячого садка або інших групових занять має 70% дітей (21 дитина), що свідчить про певний рівень соціальної підготовки та вміння адаптуватися до відсутності батьків на певний час. Решта 30% (9 дітей) не мали такого досвіду, що може ускладнювати їхню адаптацію до нових умов і викликати підвищену тривожність при розлуці з батьками.

Аналізуючи реакцію дітей на розлуку з батьками, було виявлено, що 23% дітей (7 осіб) залишаються спокійними при розставанні, що свідчить про їхню емоційну зрілість і добре розвинену здатність до самостійності. Найбільша група дітей – 40% (12 осіб) – спочатку засмучується, але швидко заспокоюється, що може вказувати на початковий рівень тривожності, який зникає після адаптації до ситуації. Водночас 27% (8 дітей) плачуть і довго не можуть заспокоїтися, що може бути ознакою високого рівня сепараційної тривожності. Найменша, але найбільш вразлива група – 10% (3 дитини) – категорично відмовляється відпускати батьків, що може свідчити про сильну емоційну залежність від дорослих та необхідність додаткової підтримки під час адаптаційного періоду (рис. 1).

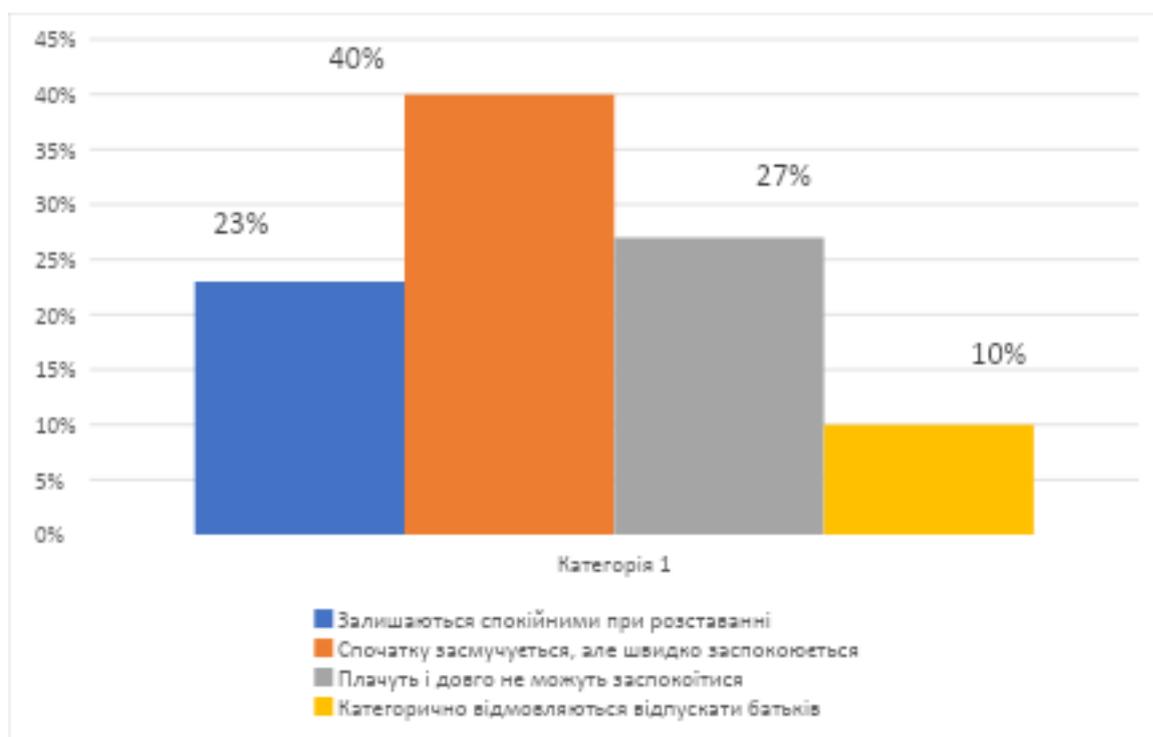


Рис. 1. Реакція дітей на розлуку з батьками

При поверненні батьків також спостерігалися різні варіанти поведінки дітей. 33% дітей (10 осіб) радіють, але залишаються спокійними, що вказує на їхню емоційну стабільність та довіру до батьків. Найбільше дітей – 47% (14 осіб) – відразу біжать до батьків і хочуть обійняти їх, що свідчить про їхню сильну прихильність і потребу в тактильному контакті після розлуки. 13% (4 дитини) проявляють образу, демонстративно ігноруючи батьків, що може бути способом висловлення негативних емоцій через стрес від розлуки. Найменший відсоток – 7% (2 дитини) – продовжують плакати або залишаються тривожними навіть після повернення батьків, що може вказувати на глибший рівень тривожності та потребу в додатковій емоційній підтримці (рис. 2).

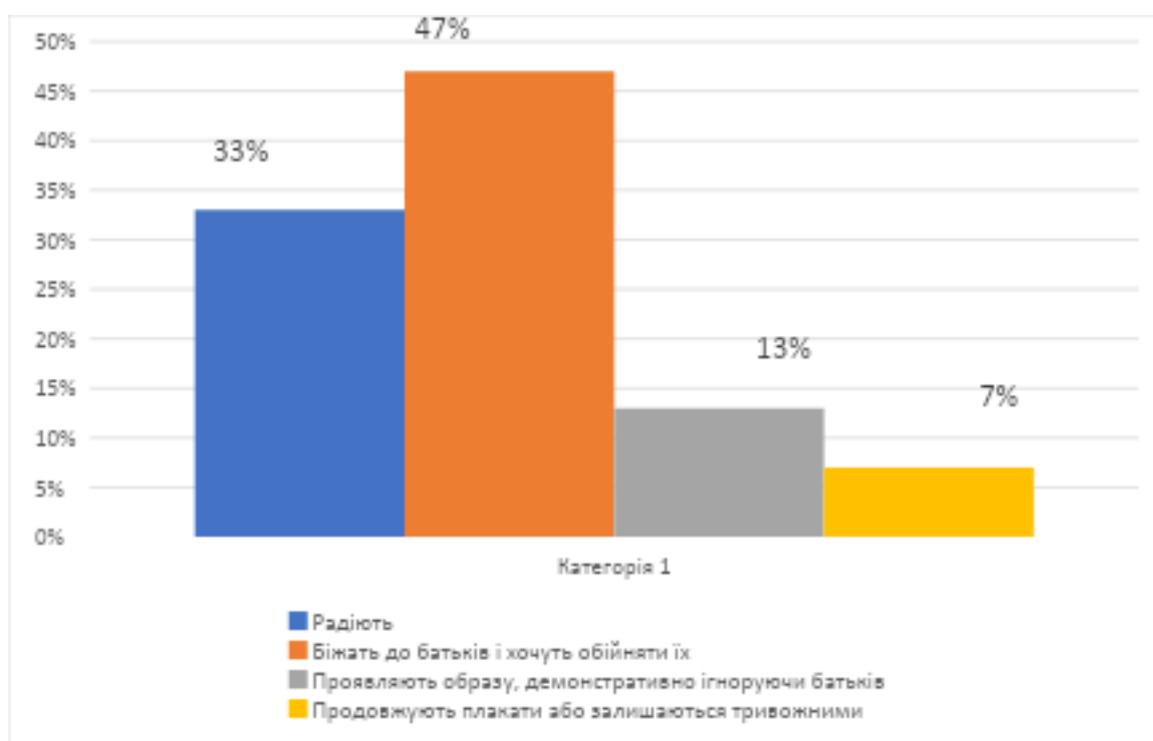


Рис. 2. Реакція дітей на зустріч з батьками

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що більшість дітей демонструють середній рівень тривожності при розлуці, який поступово зникає після адаптації. Проте є група дітей, які мають високий рівень сепаративної тривожності та можуть потребувати додаткової роботи з психологами чи вихователями для полегшення процесу адаптації до самостійного перебування без батьків.

Щодо самостійності у грі, отримані результати свідчать про різні рівні автономності дітей у процесі гри. Так, 27% дітей (8 осіб) легко займаються грою самостійно, що вказує на їхню незалежність, здатність до самостійної діяльності та вміння концентрувати увагу на об'єкті гри без залучення дорослих. Найбільша група, що складає 37% (11 дітей), здатна гратися самостійно, але періодично шукає контакт із дорослими, що може свідчити про їхню потребу в соціальному схваленні або відчутті безпеки. Водночас 23% дітей (7 осіб) майже не граються самостійно, часто звертаючись до батьків за допомогою, що може бути ознакою невпевненості або звички до постійного залучення дорослих у свої заняття. Найменша група – 13% (4 дитини) – постійно потребує присутності дорослого поруч, що вказує на високий рівень залежності від старших та, можливо, недостатньо розвинену навичку самостійної гри (рис. 3).

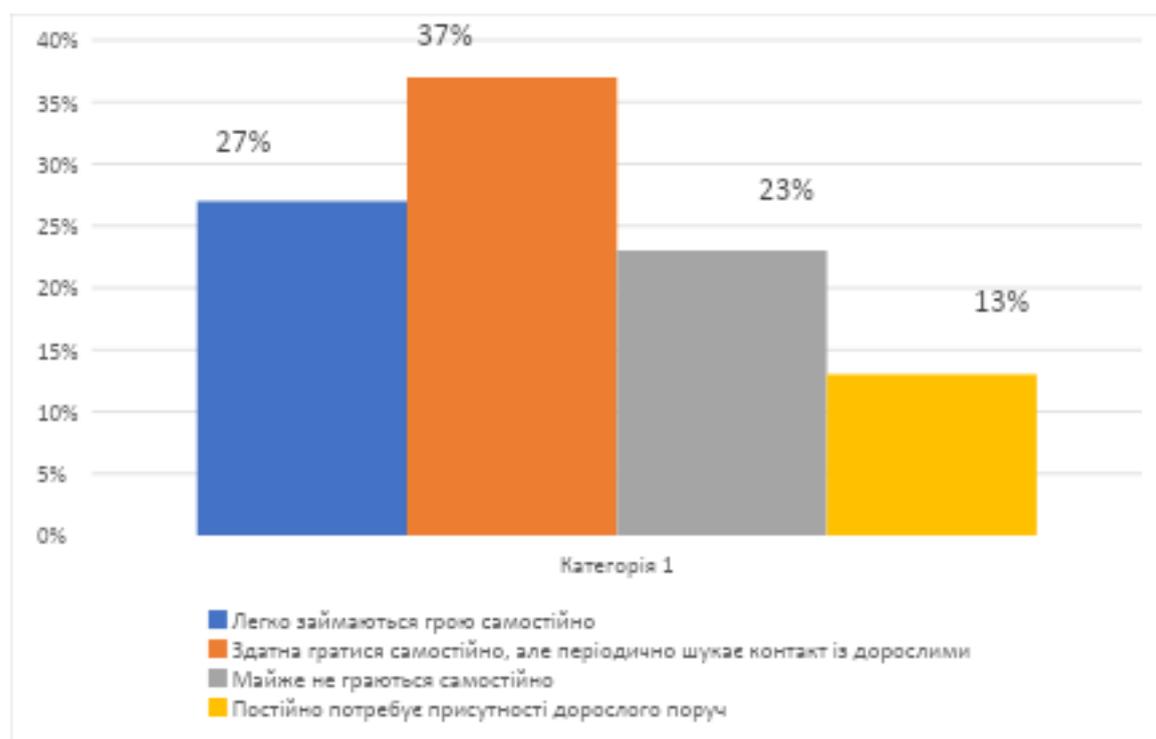


Рис. 3. Здатність гратися самостійно

Здатність дітей висловлювати свої бажання та потреби без допомоги дорослих також варіюється. Так, 30% (9 дітей) легко висловлюють свої бажання за допомогою слів або жестів, що демонструє сформовану комунікативну компетентність і впевненість у спілкуванні. Найбільша частина дітей, а саме 40% (12 осіб), інколи потребує допомоги дорослих для пояснення своїх потреб, що

може бути пов'язано з обмеженим словниковим запасом або невпевненістю у висловленні власних думок. У 20% дітей (6 осіб) часто спостерігаються негативні емоційні реакції, такі як плач або засмучення, якщо щось не виходить, що може бути наслідком низької стресостійкості або недостатньої сформованості навичок саморегуляції. Найменша група – 10% (3 дитини) – не може самостійно пояснити свої бажання і розгублюється у ситуаціях, коли потрібне вербальне чи невербальне вираження власних потреб, що може вказувати на певні труднощі у комунікації або емоційну нестабільність (рис. 4).

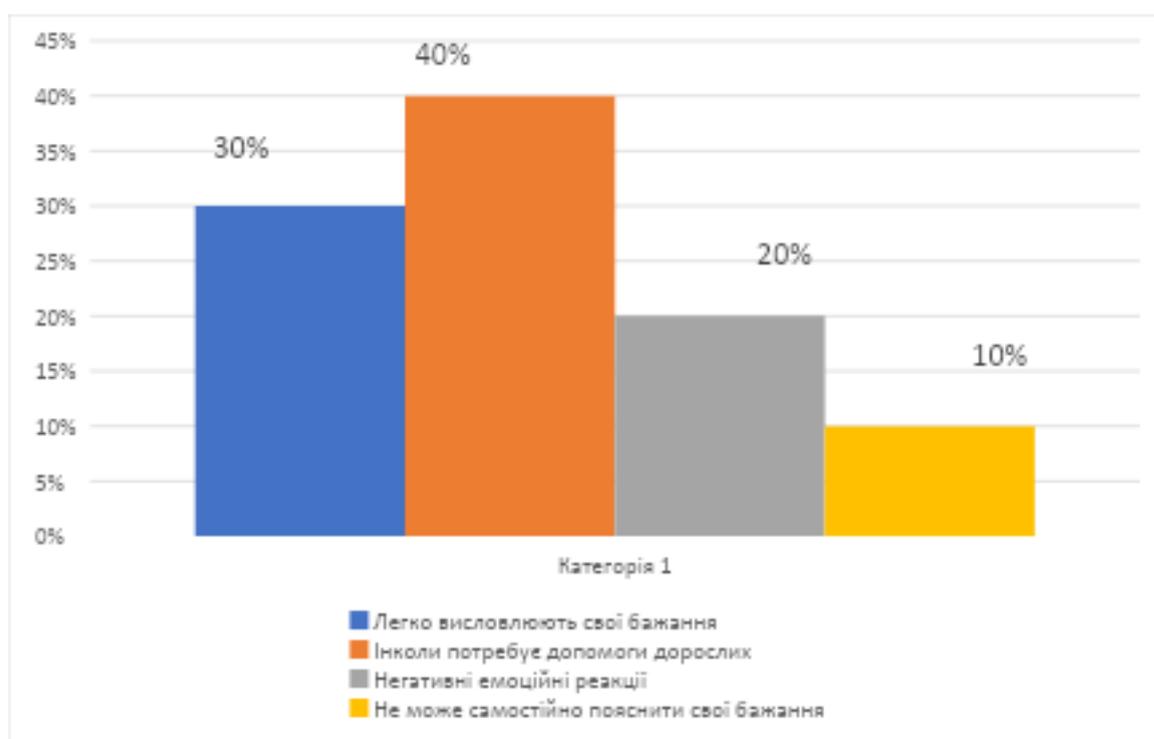


Рис. 4. Здатність висловлювати свої бажання та потреби

Щодо реакції дітей на нових людей, були зафіксовані чотири основні типи поведінки. 23% дітей (7 осіб) легко йдуть на контакт і зацікавлено спілкуються з незнайомими дорослими та однолітками, що демонструє їхню соціальну відкритість та впевненість у взаємодії. Найбільша частина, 40% (12 дітей), спочатку соромиться, але поступово розкривається, що може вказувати на певний рівень тривожності при нових знайомствах, який, однак, зникає після адаптації. Водночас 27% дітей (8 осіб) уникають контакту і неохоче взаємодіють із незнайомими людьми, що може свідчити про певні труднощі у соціальній комунікації або недовіру до нових людей. Найменша група, 10% (3 дитини),

демонструє високий рівень тривожності та страху перед незнайомими, ховаючись за батьками, що може бути пов'язано з невпевненістю, негативним попереднім досвідом або недостатнім розвитком навичок соціалізації (рис. 5).

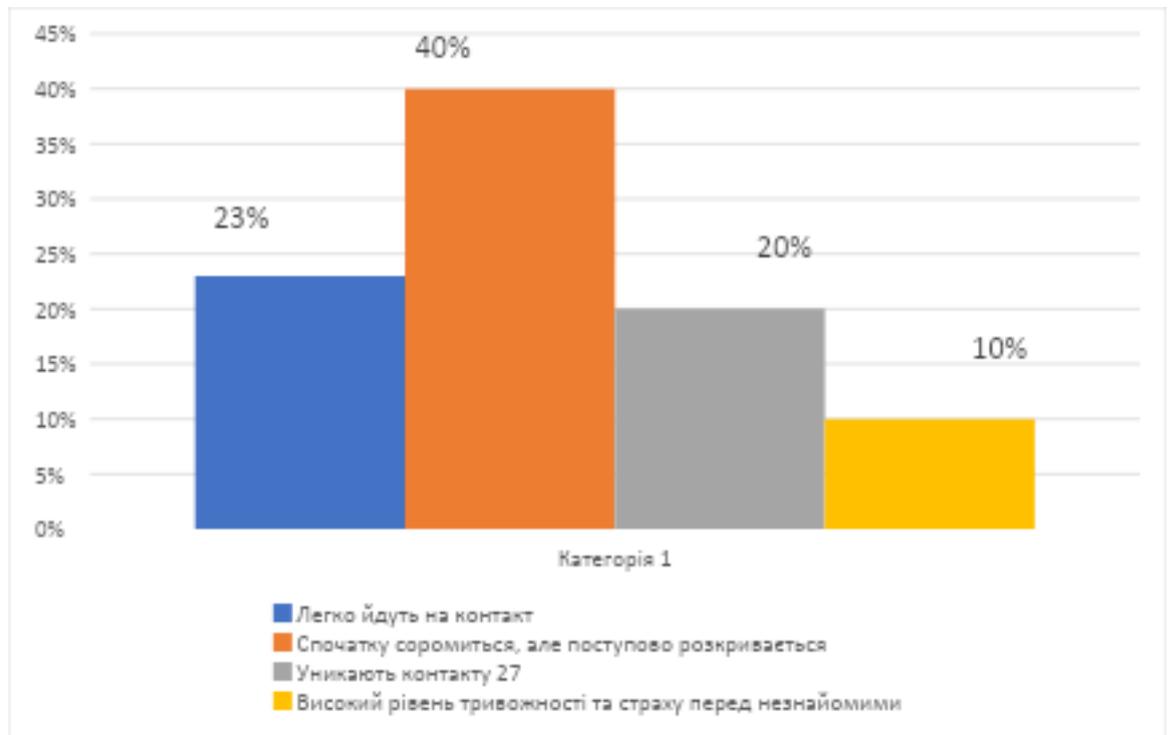


Рис. 5. Реакції дітей на нових людей

Аналіз поведінки дітей у незнайомому середовищі показав, що 30% дітей (9 осіб) проявляють високу адаптивність і спокійно досліджують нове місце. Це вказує на їхню самостійність і впевненість у навколишньому середовищі. 37% (11 дітей) відносяться до нового середовища з обережністю, але з часом вони адаптуються і починають активно взаємодіяти з оточенням. Така реакція свідчить про певну настороженість, але й про здатність до поступової адаптації. 20% (6 дітей) намагаються не відходити далеко від батьків, що може бути проявом невпевненості або потреби в емоційній підтримці. У 13% дітей (4 особи) спостерігається сильний страх перед новим місцем, вони відмовляються залишатися без батьків, що може свідчити про високий рівень тривожності або недостатню соціальну адаптацію.

Щодо рівня тривожності при розлучі з батьками, 27% дітей (8 осіб) не проявляють тривожності, що може свідчити про їхню емоційну стійкість і незалежність. 37% дітей (11 осіб) іноді хвилюються, але швидко заспокоюються,

що вказує на помірний рівень тривожності, з яким вони справляються без серйозних труднощів. 23% дітей (7 осіб) часто відчують тривогу, потребуючи постійної уваги і підтримки, що свідчить про більшу емоційну залежність від батьків. Найбільш виражену тривожність проявляють 13% дітей (4 особи), які завжди сильно хвилюються при розлучі з батьками і довго не можуть заспокоїтися, що може вказувати на серйозні труднощі в емоційній регуляції та високий рівень сепаративної тривожності.

Оцінка змін у поведінці дітей після розлучки з батьками виявила, що 30% дітей (9 осіб) не демонструють жодних змін у поведінці, що свідчить про їхню здатність до емоційної стабільності та адаптації до нових умов. 33% дітей (10 осіб) іноді проявляють короткочасні зміни, що можуть бути пов'язані з тимчасовими стресовими реакціями на розлуку, але ці зміни не носять стійкого характеру. 23% дітей (7 осіб) мають помітні зміни в настрої та поведінці, що свідчить про певні труднощі в адаптації після розставання з батьками. 14% дітей (4 особи) демонструють сильні зміни в поведінці, такі як порушення сну, апетиту або замкнутість, що може бути ознакою глибокої тривожності або стресу, спричиненого розлукою (рис. 6).

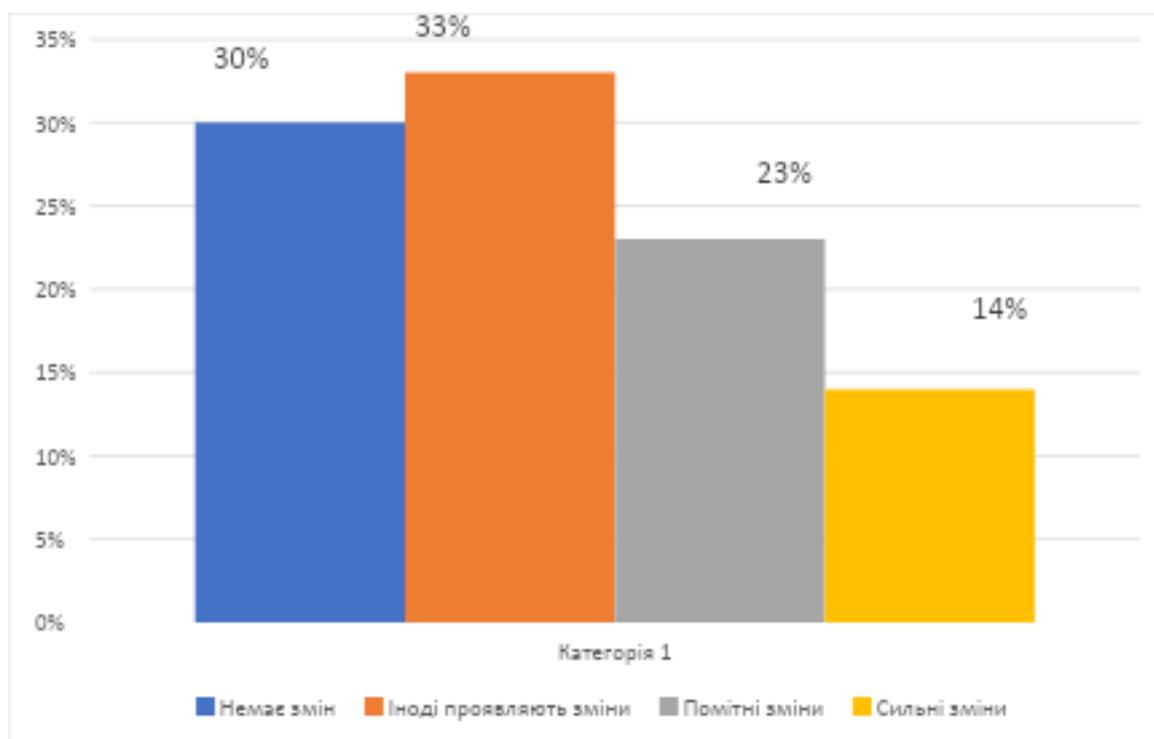


Рис. 6. Оцінка змін у поведінці дітей після розлучки з батьками

Щодо загальної адаптації до нового середовища, 27% дітей (8 осіб) легко пристосовуються до нових умов, що вказує на їхню високу адаптивність та спокійне ставлення до змін. 40% дітей (12 осіб) потребують деякого часу для адаптації, що є нормальним процесом і вказує на поступовий процес звикання до нових умов. 23% дітей (7 осіб) адаптуються до нового середовища тривалий час, супроводжуючи цей процес труднощами, що свідчить про певні проблеми в адаптації. 10% дітей (3 особи) переживають сильний стрес і мають великі труднощі з адаптацією, що може бути пов'язано з високим рівнем тривожності та недостатнім розвитком соціальних навичок.

Таким чином, результати анкетування свідчать про те, що значна частина дітей (близько 70%) має певний рівень тривожності, особливо в нових ситуаціях та при розлуці з батьками. Водночас лише 30% дітей демонструють високу самостійність та легкість адаптації. Це вказує на необхідність роботи з дітьми щодо розвитку їхньої незалежності, формування емоційної стійкості та створення сприятливих умов для поступової сепарації від батьків.

За результатами спостереження за рівнем адаптації дітей у закладі дошкільної освіти протягом п'яти днів було отримано такі дані. Вихователі щодня оцінювали загальний стан, настрої і самопочуття дітей у групі, а середня оцінка дозволила визначити рівень їхньої адаптації.

На основі отриманих середніх балів дітей було поділено на три групи (рис. 7):

- Високий рівень адаптації (1,6–2 бали) – 30% дітей (9 осіб). Ці діти демонстрували стабільно гарне самопочуття, були активними, легко йшли на контакт із дорослими та однолітками, проявляли позитивний настрій, із задоволенням брали участь у групових заняттях і іграх.
- Середній рівень адаптації (1,0–1,5 балів) – 50% дітей (15 осіб). Вони інколи виявляли настороженість або певну емоційну нестабільність, але загалом комфортно почувалися у групі. Такі діти могли спостерігатися періодичні коливання настрою, проте вони поступово долучалися до спільної діяльності.

- Низький рівень адаптації (0–0,9 балів) – 20% дітей (6 осіб). Ця група дітей часто демонструвала тривожність, уникала контактів з іншими дітьми, могла проявляти замкнутість або дратівливість. Вони мали труднощі з адаптацією до розпорядку дня, частіше скаржилися на самопочуття та уникали активної взаємодії.

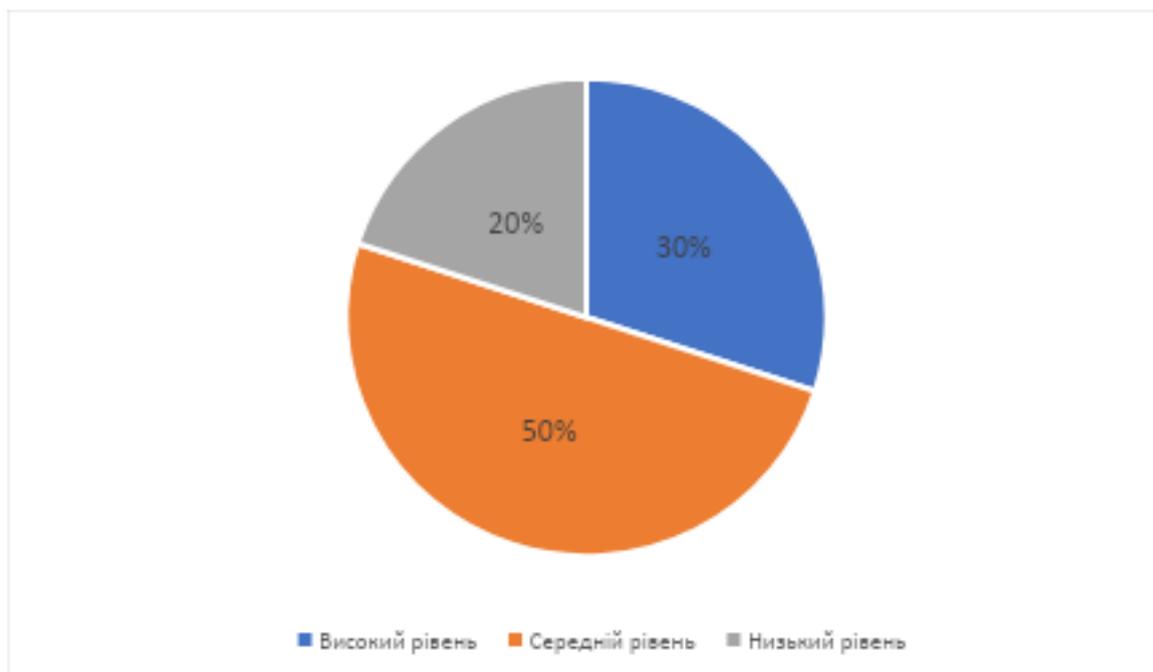


Рис.7. Рівень адаптації дітей за спостереженням вихователів

У перший день 60% дітей (18 осіб) проявляли певну тривожність або невпевненість, 30% (9 дітей) почувалися нейтрально, і лише 10% (3 дитини) одразу продемонстрували гарне самопочуття та активність. На другий день позитивна динаміка була помітна у 40% дітей (12 осіб), які почали більш активно взаємодіяти з іншими, хоча 35% (10 дітей) ще залишалися настороженими. До третього дня 50% дітей (15 осіб) почувалися впевненіше, почали брати активну участь у спільних іграх та заняттях, але 20% (6 дітей) залишалися у групі низького рівня адаптації. Четвертий день показав, що 65% дітей (19 осіб) уже повністю адаптувалися або перебували в процесі позитивного звикання, лише 15% (5 дітей) все ще потребували додаткової уваги та підтримки. До п'ятого дня 80% дітей (24 особи) адаптувалися до нового середовища, і лише 20% (6 дітей) залишалися у стані вираженого дискомфорту.

Отримані результати свідчать, що більшість дітей мають середній або високий рівень адаптації, і лише 20% потребують додаткової підтримки вихователів та індивідуального підходу. Спостерігається позитивна динаміка: протягом п'яти днів кількість дітей із низьким рівнем адаптації поступово зменшувалася, що вказує на ефективність поступового звикання до нового середовища.

За результатами проведеного дослідження рівня тривожності у дітей раннього віку за методикою Р. Сірса діти були розподілені на три основні групи:

Низький рівень тривожності – 30% дітей (9 осіб). Ці діти демонструють впевненість у собі, спокійно реагують на зміни у середовищі, легко адаптуються до нових умов, охоче взаємодіють із вихователями та однолітками. Вони рідко проявляють страхи або нервові напруження.

Середній рівень тривожності – 50% дітей (15 осіб). У цих дітей відзначаються періодичні прояви тривожності, які залежать від ситуації. Наприклад, вони можуть відчувати занепокоєння при розлуці з батьками або під час взаємодії з незнайомими дорослими. Такі діти поступово адаптуються, але можуть потребувати додаткової підтримки.

Високий рівень тривожності – 20% дітей (6 осіб). Вони демонструють стійке занепокоєння, часті емоційні реакції у вигляді страхів, плачу, відмови від контакту з новими людьми або ситуаціями. Такі діти можуть мати труднощі з адаптацією до змін, частіше відчують невпевненість та страх перед розлукою з батьками.

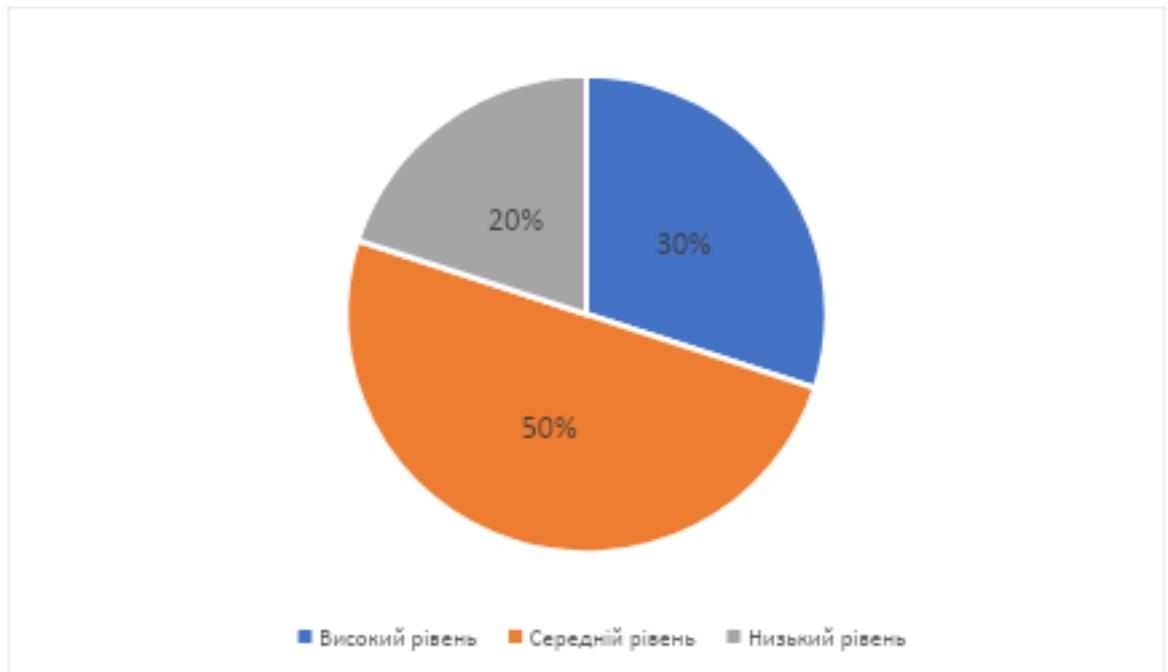


Рис.7. Рівень тривожності дітей за методикою Р. Сірса

Отримані результати показують, що половина дітей має середній рівень тривожності, тобто вони можуть відчувати короточасний дискомфорт у нових ситуаціях, але поступово адаптуються. Високий рівень тривожності спостерігається у 20% дітей, і вони потребують додаткової уваги вихователів, індивідуального підходу, м'якої адаптації. Водночас 30% дітей не мають значних проявів тривожності та почуваються комфортно у новому середовищі.

Кореляційний аналіз, проведений за допомогою критерію Пірсона, дозволив встановити тісний взаємозв'язок між рівнем тривожності дітей при розлуці з батьками та їхньою адаптацією до закладу дошкільної освіти (ЗДО). Отриманий коефіцієнт кореляції $r = -0.996$ вказує на дуже сильний негативний зв'язок між цими двома показниками. Це означає, що зі зростанням рівня тривожності під час розлуки дитина демонструє значно нижчий рівень адаптації до нового середовища.

Таким чином, ці дані підтверджують, що діти з високою тривожністю при розлуці з батьками значно важче адаптуються до умов дитячого садка, що проявляється у змінах їхньої поведінки, настрою, загального самопочуття. Вони можуть довше перебувати у стані напруження, демонструвати страх перед новими людьми та середовищем, а також потребувати більше часу та підтримки для

успішного включення у групу. Це свідчить про необхідність спеціальних адаптаційних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності у дітей перед початком відвідування дошкільного закладу.

Висновок до II розділу

Дослідження сепарації та психологічної адаптації дітей раннього віку в умовах закладу дошкільної освіти дозволило визначити основні закономірності прояву сепараційної тривожності, рівні адаптації та фактори, що впливають на цей процес.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що більшість дітей мають середній рівень тривожності при розлуці з батьками, який поступово знижується після адаптації до нового середовища. Проте була виокремлена група дітей з високим рівнем сепараційної тривожності, які потребують додаткової підтримки з боку вихователів та батьків для полегшення процесу адаптації.

Оцінка самостійності дітей у грі показала, що значна частина дітей здатна гратися самостійно або з незначною участю дорослих. Однак деякі діти демонструють сильну потребу у присутності дорослого, що може свідчити про недостатню сформованість навичок самостійної діяльності.

Щодо соціальної взаємодії, більшість дітей схильні до поступової адаптації у новому середовищі, хоча частина з них спочатку демонструє сором'язливість або уникає контакту з новими людьми. Це вказує на необхідність формування сприятливого соціального середовища, що сприятиме зниженню рівня тривожності та розвитку соціальних навичок.

Рівень тривожності при розлуці з батьками є індивідуальним показником, який залежить від попереднього досвіду дитини, її емоційної зрілості та особливостей сімейного виховання. Діти, які вже мали досвід відвідування закладів дошкільної освіти або гуртків, легше адаптуються до нового середовища, тоді як відсутність такого досвіду може призводити до підвищеної тривожності.

ВИСНОВКИ

Психологічна сепарація – це складний процес відокремлення дитини від батьків, який охоплює різні аспекти незалежності: емоційний, когнітивний, поведінковий та функціональний. Вивчення цього явища бере свій початок із психоаналітичних концепцій З. Фрейда, а подальший розвиток воно отримало в працях Дж. Боулбі, М. Малер, П. Блоса та інших дослідників. Сучасні підходи розглядають сепарацію як природний та необхідний етап становлення особистості, що не обов'язково веде до розриву емоційного зв'язку з батьками. Українські науковці враховують соціокультурні особливості, що допомагає краще зрозуміти специфіку цього процесу у вітчизняному контексті.

Адаптація дітей до закладу дошкільної освіти є актуальним питанням, оскільки дедалі більше дітей розпочинають відвідування садочка у ранньому віці. Адаптація – це процес пристосування особистості, організму чи соціальної групи до нових умов середовища. Це поняття досліджували представники різних наук: біології, медицини, психології та соціології. У психологічному контексті адаптацію розглядають як гармонізацію взаємодії дитини із середовищем відповідно до її власних потреб та соціальних вимог.

Під час вступу до ЗДО адаптаційні можливості дитини обмежені, що може спричиняти емоційний стрес, страхи, зміни у поведінці, порушення сну та апетиту. Успіх адаптації залежить від підготовки в сімейному середовищі та підтримки з боку педагогів. Заклад дошкільної освіти має створювати сприятливі умови для легшого звикання дитини, забезпечуючи комфортне середовище, відповідний виховний процес і співпрацю з батьками. Адаптаційний період може мати як позитивний результат – формування стабільної поведінки та емоційного комфорту, так і негативний – стрес, який може призвести до невротичних реакцій або загострення хвороб. На ефективність адаптації впливають рівень соціально-психологічного розвитку дитини, її психофізіологічні особливості та компетентність вихователів.

Адаптація дитини раннього віку до закладу дошкільної освіти є багатограним процесом, що залежить від численних чинників, серед яких важливу роль відіграє якість прив'язаності до матері та характер дитячо-батьківської взаємодії. Надійна прив'язаність сприяє легшій адаптації, тоді як її ненадійні форми можуть стати причиною труднощів. Гармонійні стосунки між матір'ю та дитиною, емоційна підтримка та позитивне ставлення до дитячого садка значно спрощують процес звикання. Натомість емоційна дистанційність, суворе виховання чи нестабільність у спілкуванні можуть ускладнювати адаптацію. Таким чином, на успішність цього процесу впливають не лише особисті особливості дитини, а й поведінкові моделі, яких дотримуються її батьки.

Дослідження процесу сепарації та психологічної адаптації дітей раннього віку в умовах дошкільного закладу дозволило виокремити основні закономірності прояву сепараційної тривожності, визначити рівні адаптації та чинники, що впливають на цей процес.

Аналіз отриманих даних показав, що більшість дітей відчують помірний рівень тривожності при розлуці з батьками, який поступово зменшується в міру звикання до нового середовища. Водночас було виявлено групу дітей із високим рівнем сепараційної тривожності, яким необхідна додаткова підтримка з боку вихователів і батьків для полегшення адаптаційного періоду.

Оцінка рівня самостійності в ігровій діяльності засвідчила, що значна частина дітей може гратися самостійно або з мінімальною участю дорослих. Проте деякі діти демонструють сильну потребу в постійній присутності дорослого, що може свідчити про недостатньо розвинені навички самостійної діяльності.

Щодо соціальної взаємодії, більшість дітей поступово звикають до нового середовища, хоча деякі спочатку виявляють сором'язливість або уникають контактів із незнайомими людьми. Це підкреслює важливість створення сприятливих соціальних умов, які сприятимуть зниженню рівня тривожності та розвитку комунікативних навичок.

Рівень тривожності при розлуці з батьками є індивідуальним показником, який залежить від попереднього досвіду дитини, її емоційної зрілості та особливостей сімейного виховання. Діти, які вже відвідували дошкільні заклади або гуртки, легше адаптуються до нового середовища, тоді як відсутність такого досвіду може спричиняти підвищену тривожність

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. Феномен адаптації як предмет наукового аналізу. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. Вип. 3(46). С.20–24
2. Багно Ю.М. Адаптація. Сучасний психолого-педагогічний словник / за заг. ред. О.І. Шапран. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2016. С.10.
3. Берегова Н., Максимчук К. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2020. Т. 12. № 1. С. 21-32.
4. Бічева І.Б., Муравйова І.А. Взаємодія з батьками дітей раннього віку під час адаптації до дошкільної освітньої організації. Дитячий садок від А до Я. 2017. №6 (90). С. 48-56.
5. Бурсова С.С. Діагностика рівнів адаптації дітей до дошкільного навчального закладу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. №10 (54). С. 263- 270.
6. Габріель К. Що таке сепарація та як безболісно її пережити? WoMo.UA.URL: [https://m.facebook.com/ GabrielKateryna](https://m.facebook.com/GabrielKateryna) (дата звернення 22.01.2025 р.).
7. Гарасимів Т.З. Аналіз основних концепцій есенції поведінки людини. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки. 2015. №825. С. 127-131
8. Данагулян Л. Чому так важливо відокремитися від батьків. Пояснюємо на особистому досвіді Explainer. URL: explainer.ua/chomu-tak-vazhlivo-vidokremitisya-vid-batkiv-poyasnyuyemo-na-osobistomu-dosvidi/ (дата звернення 12.01.2025)
9. Емішянц О.Б. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. 2017. Том 1 № 4. С. 47 – 52.

10. Ємельянова О.В. Адаптація дітей раннього віку до умов закладу дошкільної освіти «У садочок з мамою». Досвід роботи. Нетішин: 2022. 80 с.
11. Єрмоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 27. Том 2. С. 211 – 216.
12. Козак Л., Хожай Д. Адаптація дітей раннього віку до умов закладу дошкільної освіти засобом LEGO-технології. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2019. №31. С. 32–38.
13. Козубовська І., Шикітка Г. Наукові підходи до розуміння термінів «адаптація» і «соціалізація» особистості. Педагогічні інновації у фаховій освіті. 2019. Випуск 10. С. 98-103
14. Корольова С.В. Соціально-педагогічне проектування процесу соціальної адаптації дітей раннього віку у дошкільному навчальному закладі: навчальний посібник. Ужгород, 2018. 110 с. Корсун Т.А. Психолого-педагогічні умови успішної адаптації до ЗДО . Педагогічний досвід: теорія, методика, практика. 2014. №1 (1). С. 59- 63.
15. Корх В., Кравець А. Експериментальне дослідження адаптації дітей молодшого дошкільного віку до умов ЗДО засобами ігрової діяльності. Молодий вчений. 2023. №11 (123). С. 69-75.
16. Кравець А. Психолого-педагогічні особливості адаптації дітей молодшого дошкільного віку до умов закладу дошкільної освіти. Психолого-педагогічний пошук : зб. студ. наук. праць. Глухів : Глухівська НПУ ім. О. Довженка. 2023. № 1. С. 179–184.
17. Кульчицька А., Полікарчик С. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. Психологічні перспективи. 2023. №41. С. 133–145.
18. Лапіна І.В. Адаптація дітей при вступі до дитячого садка: програма, психолого-педагогічний супровід. Вінниця, 2015. 128 с.

19. Левицька Л.В. Теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей сепарації від батьків. Український науковий журнал «Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації». 2015. № 4. С. 142–146.
20. Лімонова І.В. Соціально-культурна адаптація дітей двох-трьох років: фактори та умови. Сучасні проблеми науки та освіти. 2015. №1-1. С. 848-854.
21. Літвінова О.В. Проблема впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Том 2 № 3. С. 144-150.
22. Моторина Н. В. Дослідження факторів, що сприяють розвитку важкого ступеня адаптації до умов дошкільної освітньої організації у дітей раннього віку. Сучасні дослідження соціальних проблем. 2015. №3 (47). С. 49- 60.
23. Папуша В. В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2020. № 41. С. 81-97.
24. Полікарчик С., Кульчицька А. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. інтернетконф. (15 трав. 2022 р.), 2020. С. 49-52.
25. Попович О. В. Поняття адаптації особистості: основні напрями трактування. Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів і студентів. Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2019. С. 257-260.
26. Сахно О.В., Гурковська Т.Л. Забезпечення гуманної адаптації малюка до дитячого садка: про що мають пам'ятати дорослі. Практичний психолог: дитячий садок. 2015. № 5. С. 4–9.
27. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського

- університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2022. Вип. 2 (51). С. 135-139.
28. Толочко Є. Що таке сепарація? Wonder. URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/psychology/5719> (дата звернення 20.01.2025)
29. Фроленкова Н. О. Адаптація дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до навчання в умовах воєнного стану. Перспективи та інновації науки. 2022. № 7 (12). С. 471–482.
30. Халік О. О. Психологічна сепарація дівчат студентського віку від батьків та її залежність від функціонування сім'ї. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2015. № 2. С. 155-161.
31. Широка А. О. Психологічні особливості сепарації в дочірньо-материнських стосунках : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2011. 162 с.
32. Ющенко В. О. Психологічна сепарація від батьків в юнацькому віці: Гендерний аспект. Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Київ, 2020. №76. С. 278-282.
33. Ясінська Х. Адаптація дітей раннього віку до перебування в ДНЗ. Психолог дошкільця. 2007. № 4 (21). С. 5–7.
34. Bowlby R, King P. Fifty Years of Attachment Theory: Recollections of Donald Winnicott and John Bowlby. Karnac Books. 2004. p. 17.
35. Çiçek İ. Mediating role of self-esteem in the association between loneliness and Psychological Prospects Journal, 2021. Вип. 41. P. 133–145
36. Çiçek İ. Psychological well-being and separation-individuation in university students. Kastamonu Education Journal. 2021. Vol. 29(4). P. 124-133
37. Hoffman J.A. Psychological separation of late adolescents from the parents. Journal of Counseling Psychology. 1984. Vol. 31. P. 170-178.

38. Kavčič T., Zupančič M. Types of separation-individuation in relation to mothers and fathers among young people entering adulthood. *Journal of Youth Studies*. 2019. Vol. 22(1). P. 66-86.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для діагностики сепарації дітей раннього дошкільного віку (для батьків)

Інструкція: Дайте відповіді на запитання, обравши варіант, який найкраще описує поведінку вашої дитини.

Ім'я дитини: _____

Вік дитини: _____

Чи є у дитини брати/сестри? (Так/Ні)

Чи має дитина досвід відвідування дитячого садка або інших групових занять? (Так/Ні)

1. Як дитина реагує, коли ви йдете, залишаючи її з іншими дорослими (наприклад, бабусею, вихователем, нянькою)?

- а) Спокійно, не засмучується.
- б) Спочатку засмучується, але швидко заспокоюється.
- в) Плаче, довго не може заспокоїтися.
- г) Категорично відмовляється відпустити батьків.

2. Як дитина поводить себе під час вашого повернення?

- а) Радіє, але залишається спокійною.
- б) Відразу біжить до мене, хоче обійняти.
- в) Проявляє образ, може демонстративно ігнорувати мене.
- г) Продовжує плакати або бути тривожною.

3. Самостійність дитини:

3. Чи може дитина самостійно гратися без безперервного контролю дорослого?

- a) Так, легко займається грою самостійно.
 - б) Грається сама, але періодично шукає контакт із дорослим.
 - в) Майже не грається самостійно, часто просить батьків про допомогу.
 - г) Постійно потребує присутності дорослого поруч.
4. Чи вміє дитина висловлювати свої бажання та потреби без допомоги дорослих?
- a) Так, легко висловлює свої бажання словами або жестами.
 - б) Інколи потребує допомоги дорослих для пояснення своїх потреб.
 - в) Часто плаче або засмучується, якщо щось не виходить.
 - г) Не може самостійно пояснити свої бажання, розгублюється.
5. Як дитина ставиться до нових людей (дорослих і дітей)?
- a) Легко йде на контакт, зацікавлено спілкується.
 - б) Спочатку соромиться, але поступово розкривається.
 - в) Уникає контакту, неохоче взаємодіє.
 - г) Дуже боїться нових людей, ховається за батьків.
6. Як дитина поводить у незнайомому середовищі (наприклад, у новому приміщенні або на майданчику)?
- a) Спокійно досліджує нове місце.
 - б) Трохи насторожено ставиться, але поступово адаптується.
 - в) Намагається не відходити далеко від батьків.
 - г) Лякається, відмовляється залишатися без батьків.
5. Емоційний стан та поведінка:
7. Чи часто дитина проявляє тривожність, коли залишається без батьків?
- a) Майже ніколи.
 - б) Іноді буває, але швидко заспокоюється.
 - в) Часто тривожиться, потребує постійної уваги.
 - г) Завжди сильно хвилюється і довго не може заспокоїтися.
8. Чи спостерігаєте ви у дитини зміни в поведінці (наприклад, порушення сну, апетиту, замкнутість) після розлуки з вами?
- a) Ні, дитина поводить, як завжди.

- б) Іноді буває, але це швидко минає.
- в) Так, помітні зміни в настрої та поведінці.
- г) Дуже сильні зміни, дитина довго не може повернутися до звичного стану.

9. Як ви вважаєте, наскільки легко вашій дитині адаптуватися до нового середовища (садок, гуртки, няня тощо)?

- а) Легко і без проблем.
- б) Потрібен деякий час для адаптації.
- в) Адаптація займає тривалий час, супроводжується труднощами.
- г) Дуже важко адаптується, переживає сильний стрес.

Обробка результатів:

Переважання відповідей а – низький рівень тривожності при сепарації, дитина самостійна.

Переважання відповідей б – помірний рівень тривожності, адаптація до розлуки потребує підтримки.

Переважання відповідей в – високий рівень тривожності, необхідно працювати над розвитком самостійності.

Переважання відповідей г – сильна сепараційна тривожність, може потребувати додаткової психологічної допомоги.

Дякуємо за участь у дослідженні!

Ця анкета допоможе зрозуміти особливості сепарації вашої дитини та підібрати відповідні методи адаптації.

