

Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка
ННІ психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «бакалавр»

на тему

**ЗМІСТ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ
ВІЙНИ**

Виконала:

студентка 4-го курсу, 41 групи

спеціальність: 053 Психологія

Приходько Ірина Олександрівна

Науковий керівник:

Ющенко Ірина Миколаївна

канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів, 2025

Студент(ка) _____

Підпис П.І.Б.

Наук. керівник _____

Підпис П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від « ____ » _____ 2025 року. Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. Теоретико-методологічний аналіз страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни	6
1.1. Загальна характеристика теоретичних уявлень про страх у дітей дошкільного віку	6
1.2. Проблема впливу військових дій на психоемоційний стан дітей	12
1.3. Соціально-психологічні фактори, що впливають на рівень страху у дітей дошкільного віку	20
Висновки до першого розділу.....	26
Розділ 2. Емпіричне дослідження страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни.....	28
2.1. Методика та процедура дослідження.....	28
2.2. Отримані результати та їх аналіз.....	34
2.3. Практичні рекомендації з профілактики страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни	41
Висновки до другого розділу	44
Висновки	47
Перелік використаних джерел	48

Вступ

Актуальність теми. У сучасних умовах війни особливої уваги потребує вивчення психологічного стану дітей, адже вони є найбільш вразливою категорією населення. Страхи, як природна емоційна реакція на небезпеку, у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку можуть набувати надмірного або патологічного характеру внаслідок впливу стресогенних чинників, зокрема військових дій. Розуміння змісту страхів та чинників, що їх зумовлюють, є необхідним для ефективної психологічної допомоги та профілактики порушень емоційного розвитку дитини.

Об'єктом дослідження страхи у дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження — зміст страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне вивчення змісту страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни.

Згідно з поставленою метою та висунутою гіпотезою було визначено основні завдання дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури щодо природи страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни.
2. Організація та проведення емпіричного дослідження серед дітей дошкільного віку, які мають досвід вимушеного переміщення.
3. Проведення статистичного та якісного аналізу отриманих результатів з метою виявлення специфіки змісту дитячих страхів.
4. Розробка практичних рекомендацій щодо профілактики та зниження рівня страхів у дітей в умовах війни.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали концептуальні положення вітчизняних психологів щодо емоційного розвитку дитини (О.Ю.Чекстєре, Захаров, І.В. Дубровіна, Н.І. Пов'якель, Т.С. Яценко), а також сучасні підходи до розуміння впливу стресу, травми та посттравматичного досвіду на дитячу психіку.

Методи дослідження: Для розв'язання поставленої гіпотези, мети і завдань застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження

- *теоретичні:* аналіз та узагальнення – для з'ясування стану розробленості предмета дослідження; систематизація та інтерпретація досліджуваної проблеми;

- *емпіричні:* вивчення анамнестичних даних досліджуваної групи дітей; попередня бесіда з дітьми та батьками; констатуючий експеримент. Для отримання фактичного матеріалу і перевірки гіпотез дослідження були використані психодіагностичні методики: 1) тест для батьків «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» (О. Захаров); 2) методика «Вибери обличчя» (Р. Темпл, М. Дорки і В. Амен); 3) методика «Назви знайомі слова» (Павелків Р.В., Цигипало О.П.); 4) Методика на виявлення дитячих страхів Захарова О.І., Панфілова І.М.

- *математико-статистичні:* (аналіз середніх значень, міри статистичної вірогідності відмінностей, кореляційний аналіз) методи

Структура роботи. Дослідження складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел.

Розділ 1. Теоретико-методологічний аналіз страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни

1.1. Загальна характеристика теоретичних уявлень про страх у дітей дошкільного віку

Страх є однією з базових емоцій, яка виконує важливу захисну функцію в житті людини, зокрема в дитячому віці. У психології страх визначається як емоційний стан, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу, і супроводжується фізіологічними змінами, відчуттям тривоги, занепокоєння або жаху. Для дітей дошкільного віку страхи є характерним і закономірним етапом емоційного розвитку, однак у складних соціальних умовах, зокрема під час війни, ці страхи можуть набувати інтенсивнішого, стійкого та деструктивного характеру [29, с.81].

Загальне поняття страху трактується як базова емоція, що має фізіологічне й біохімічне підґрунтя, тоді як тривога розглядається як більш складне емоційне утворення, що виникає на основі страху і включає в себе взаємодію з іншими базовими емоціями. Згідно з теорією диференційованих емоцій, страх є вродженою емоційною реакцією на реальну чи уявну загрозу, яка активізує механізми уникнення і відіграє важливу роль у виживанні. У той час тривога формується як стійкий емоційний комплекс, що містить страх у поєднанні з почуттями болю, гніву, провини, сорому.

Камінська О.В, Громик Н.В. визначили, що страх є однією з базових емоцій людини, яка активізується вже на ранніх етапах дитинства і супроводжує індивіда впродовж усього розвитку, виконуючи важливі соціальні та психологічні функції. Він виникає у ситуаціях, що загрожують біологічному або соціальному існуванню людини, спрямовуючи увагу на джерело реальної або уявної небезпеки. У сучасних наукових підходах страх розглядається як негативна емоція, психоемоційний стан, переживання або нестійке внутрішнє відчуття. Це реакція організму на загрозу, яка формується як умовний рефлекс і виконує функцію саморегуляції у взаємодії

з навколишнім середовищем. У стані страху дитина часто не здатна свідомо контролювати свої дії, що свідчить про глибину впливу цієї емоції на психічну діяльність [18, с.86].

Страхи можна класифікувати за трьома основними вимірами: уявні, соціальні та реальні.

Перший тип - це уявні страхи, пов'язані з істотами та тваринами. До п'ятирічного віку завдяки багатій дитячій уяві можуть формуватись побоювання щодо вовків, чудовиськ, бабаїв, відьом тощо. Такі фантазії нерідко стають причиною страху темряви, замкненого простору чи самотності, які можуть зберігатися аж до підліткового віку (приблизно до 12 років). Уявні страхи закорінені в культурних наративах – казках, легендах, міфах, піснях, мультфільмах, які передаються з покоління в покоління [8, с.65].

Другий тип - соціальні або універсальні страхи. Згідно з теорією когнітивного розвитку, подібні емоційні стани характерні для дітей, що перебувають на однаковому етапі розвитку. Найбільш інтенсивно такі страхи проявляються у віці 5–6 років із початком шкільного навчання. Побоювання не впоратися з вимогами школи, бути осміяним чи не досягти очікуваних результатів - поширені. Такі переживання є типовими та можуть позитивно впливати на навчальну мотивацію, якщо мають помірний рівень. Проте при надмірній інтенсивності вони можуть спричинити підвищену тривожність, уникнення завдань і відмову від активної участі у навчанні [23,с.50].

Третій тип - це реальні страхи, пов'язані з безпосередньою загрозою для життя чи здоров'я. Наприклад, це страх перед лікарем, замкненим простором (ліфтом) або страх смерті. У цьому віці дитина починає усвідомлювати можливу небезпеку в окремих ситуаціях, середовищах, звуках чи людській поведінці. Таке розуміння може викликати тривожні реакції різного ступеня вираженості — залежно від особистого досвіду дитини, емоційного фону в родині, а також моделей поведінки, які демонструють дорослі. Страх смерті як страх незворотності набуває чіткого усвідомлення

приблизно у 9 років, коли дитина починає розуміти неминучість і загальність цього явища [33,с.91].

Загалом, страхи дошкільного віку поділяються на:

- природні (нормативні) — ті, що відповідають віковим особливостям і мають адаптаційну функцію (наприклад, страх перед незнайомим, темрявою);

- надмірні (патологічні) — ті, що заважають нормальному функціонуванню дитини, порушують її поведінку, сон, апетит, розвиток комунікації [36,с.13].

Галян О.І., Кравчук Т.Я. визначили, що поява надмірних страхів може свідчити про психотравмуючі події, порушення емоційного зв'язку з дорослими або внутрішньоособистісну нестабільність. Особливо це актуально в умовах війни, коли діти можуть стати свідками насильства, втрати близьких, руйнування житла, або пережити розлуку з родиною [7,с.67].

І.П. Марціновська визначила, що у дітей віком 3–7 років, окрім соматовегетативного рівня нервово-психічного реагування, домінує психомоторний, що зумовлює появу гіперактивності, яка не була притаманною до психотравматичного досвіду. Водночас спостерігається схильність до усамітнення. Після пережитої травми типовий для цього віку негативізм проявляється більш яскраво: діти демонструють агресивність, ігнорують вказівки дорослих, ламають іграшки, провокують бійки. Їхня діяльність стає менш організованою, знижується здатність до концентрації уваги. При згадуванні травматичних подій діти можуть замикатися в собі, відмовлятися від розмов [30,с.178].

С.М. Кондратюк визначив, що у процесі психічного розвитку діти проходять через певні вікові етапи, які характеризуються підвищеною вразливістю до страхів. Страхи виникають здебільшого у відповідь на уявну або вигадану загрозу. Часто вони пов'язані з фантазійними об'єктами (темрява, монстри, привиди), можуть бути ситуативними (тварини, комахи,

змії) або ж мати глибинний характер — такі як страх самотності, неприйняття, невідповідності очікуванням чи відповідальності. У більшості випадків ці страхи є закономірними проявами вікового розвитку й мають тимчасовий характер [14,с.199].

Страх може функціонувати як на свідомому, так і на підсвідомому рівнях, впливаючи на різні аспекти психоемоційного стану та поведінки дитини. Якщо ж страх набуває форм фобії, він здатен суттєво знижувати якість життя, обмежуючи повсякденну активність, ускладнюючи соціальні контакти та негативно впливаючи на процес соціалізації, що має особливе значення у ранньому дитинстві [37].

Процес становлення особистості дитини дошкільного віку нерозривно пов'язаний із розвитком її емоційної сфери. Саме через емоції дитина сприймає навколишній світ, виявляє реакцію на події, встановлює контакт з іншими людьми, а також досягає певних успіхів у різних видах діяльності. Під час пізнання, ігрової активності та спілкування з дорослими і ровесниками дитина переживає широкий спектр емоційних станів, що дозволяє їй формувати індивідуальне ставлення до навколишньої дійсності [53,с.215].

Емоції виступають своєрідним способом відображення реальності, тісно пов'язаним із процесом задоволення чи незадоволення особистісних потреб. У ранньому віці емоційна сфера розвивається особливо інтенсивно, і дитина виражає свої почуття відкрито й безпосередньо. Її емоційні реакції часто є різкими та швидкоплинними — радість легко змінюється сльозами, а цікавість може швидко перерости у страх чи роздратування [40].

З віком емоційні переживання стають більш осмисленими, тривалими та багатовимірними. Вони ускладнюються під впливом соціального оточення, досвіду та виховного впливу, що сприяє формуванню зрілої емоційної регуляції та чутливості до емоцій інших людей [19, с.94].

Отже, можна виділити такі фактори, що сприяють виникненню страхів: наявність страхів у батьків, особливо у матері; тривожність у

взаєминах з дитиною, надмірний захист від небезпек і обмеження спілкування з однолітками; занадто рання раціоналізація почуттів дитини, зумовлена строгістю батьків або їх емоційним відторгненням; велика кількість заборон з боку батька тієї ж статі або, навпаки, надмірна свобода від батька іншої статі, а також численні не виконані погрози з боку дорослих у родині; відсутність можливості для рольової ідентифікації з батьком тієї ж статі, що часто спостерігається у хлопчиків, і призводить до труднощів у спілкуванні з однолітками та невпевненості в собі; конфлікти між батьками; психічні травми, такі як переляк, що посилюють чутливість дитини до певних тем або інших страхів; психічне зараження страхами через спілкування з однолітками та дорослими.

Чілікіна, М. О., Корх, В. М. визначили, що страх є базовою емоцією, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу життю чи соціальному благополуччю індивіда. В. Ковальов розглядає страх як стан внутрішньої напруги, що виникає у зв'язку з очікуванням загрозливих подій, який може супроводжуватися соматичними (вегетативними) проявами та варіюватися від загального відчуття тривоги до глибоких страхів і фобій [56].

У результаті аналізу психологічної та педагогічної літератури можна виокремити три основні типи порушень емоційної сфери у дітей дошкільного віку: афективні розлади, поведінкові відхилення та психомоторні дисфункції. Причинами подібних порушень можуть бути як конституційні чинники (тип нервової системи, соматичне здоров'я, фізіологічні особливості, зумовлені частими захворюваннями), так і психологічні (особливості розвитку емоційно-вольової сфери, недостатній рівень саморегуляції). Важливу роль відіграє також характер соціальної взаємодії дитини — негативний досвід спілкування з дорослими чи однолітками може значно ускладнювати формування емоційної стабільності [54, с.5].

Аналізуючи порушення емоційного розвитку дошкільників і шляхи їх подолання, Т. Дуткевич наголошує, що страхи та тривожні стани у дітей починають проявлятися приблизно з двох років. Найбільш поширеними

страхами в цьому віці є побоювання самотності, агресії з боку інших, тварин, казкових персонажів, темряви, стихійних лих або пожеж. Серед основних причин виникнення подібних психоемоційних реакцій авторка виокремлює надмірно жорсткі виховні підходи в сім'ї: часті покарання, завищені вимоги до дитини, обмеження ініціативи та зниження можливості самостійної активності [12, с.75].

На думку дослідниці, чинниками, що спричиняють страхи й тривожність, можуть бути як індивідуальні властивості нервової системи дитини (підвищена чутливість, емоційна нестабільність, втомлюваність), так і особистісні характеристики (схильність до фантазування, високий рівень тривожності), а також обмежений життєвий досвід дитини [27, с.92].

Дослідження Н. Ксьонз стосується причин сталої негативної поведінки дошкільників. У результаті аналізу її праць можна дійти висновку, що подібна поведінка є індикатором емоційного неблагополуччя, яке формується через порушення взаємин з батьками. Зокрема, надмірно високі вимоги дорослих можуть викликати у дитини стійке відчуття тривоги, страх помилитися або не впоратися з поставленими завданнями. Напружена психологічна атмосфера в родині, конфлікти між батьками, які спостерігає дитина, негативно впливають на її емоційний стан. Крім того, якщо у дошкільному навчальному закладі дитина стикається з емоційно холодним, непослідовним, авторитарним вихователем, який не враховує її емоційних потреб, це може спричинити тривожність і небажання відвідувати заклад [34, с.284].

Спостерігається втрата інтересу до звичних ігор, натомість з'являються ритуалізовані ігри, що мають нав'язливий характер і символічно або прямо відображають зміст травмуючих ситуацій - страх, тривогу, відчуття загрози життю. У цих іграх діти часто використовують предмети, пов'язані з травматичними подіями. Також можливі порушення сну: труднощі із засинанням, нічні кошмари, часті пробудження. Зниження настрою та підвищена тривожність сприяють виникненню регресивної

поведінки, яка виражає підсвідоме прагнення до повернення у безпечний, ранній дитячий період — до маминої близькості та захисту [32, с.155].

Це виявляється у страху залишатися наодинці, прагненні постійної присутності матері або іншого значущого дорослого. Емоційний стан дитини значною мірою залежить від психоемоційного стану матері й інших членів родини. У важких випадках діти з ПТСР мають близьке оточення, де дорослі також страждають від посттравматичного стресу, що сприяє переносу негативних емоцій. Симптоми регресу включають смоктання пальців, втрату навичок охайності, мовний регрес, психосоматичні прояви. Процес годування часто набуває символічного змісту як спосіб зменшення тривоги від сепарації та відновлення уявного зв'язку з матір'ю [28, с.166].

Отже, розуміння природи страхів у дітей дошкільного віку є необхідним для створення ефективної системи психологічної підтримки в умовах нестабільного середовища. У наступному підрозділі буде розглянуто, яким чином військові дії впливають на психоемоційний стан дітей.

1.2. Проблема впливу військових дій на психоемоційний стан дітей

Військові конфлікти є одним із найпотужніших стресогенних факторів, що впливають на психічне здоров'я дітей. Дослідження показують, що переживання досвіду війни навіть опосередковано - через батьків або середовище - може викликати довготривалі зміни у психоемоційному розвитку.

Війна як екстремальна подія справляє глибокий вплив не лише на дорослих, а й на дітей, які є особливо вразливою категорією населення. Психоемоційний стан дитини формується у безпосередньому зв'язку з навколишнім середовищем, а в умовах війни це середовище стає джерелом постійного стресу, небезпеки та невизначеності. Порушується базове відчуття безпеки — одна з фундаментальних психологічних потреб дитини [2].

Кучерява, Н. Ю. визначила, що війна має значний вплив на психіку дітей, особливо на дошкільнят, оскільки це період інтенсивного формування їх емоційної та соціальної сфери. Психологічний стан дітей є надзвичайно вразливим, і в умовах війни тривожність та страхи проявляються особливо яскраво. Діти є однією з найвразливіших категорій населення, які найгостріше відчувають вплив екстремальних подій у країні. Непередбачуваність травматичних ситуацій руйнує базове відчуття безпеки, що спричиняє підвищення тривожності та страху перед такими явищами, як смерть, біль, втрата, бездіяльність та соціальна ізоляція [26].

Дошкільний вік — це період, коли діти активно вчаться усвідомлювати свої емоції та реагувати на навколишній світ. Однак через обмежену здатність самостійно осмислювати та обробляти негативну інформацію, діти стають надзвичайно чутливими до стресових факторів. Під час війни страхи дітей можуть посилюватися, або виникають нові, незвичні для мирного часу форми страхів, зокрема:

- страх за своє життя та життя близьких;
- страх перед гучними звуками та вибухами;
- страх невідомого [3, с.189].

Діти дошкільного віку, хоча й не завжди розуміють повною мірою, що таке війна, але відчувають небезпеку та переживають страх втратити батьків або інших членів сім'ї. Звуки сирен, вибухів та інших військових дій викликають паніку і тривожність у дітей. Дошкільнята, які знаходяться в евакуації або на чужій території, відчувають страх перед незнайомим середовищем і новими ситуаціями [5].

Термін «тривога» описує емоційний стан із негативним емоційним забарвленням, що супроводжується суб'єктивними відчуттями напруги й занепокоєння, а також проявляється у схильності відчувати неспокій в різних життєвих обставинах [31].

На дитячу тривожність впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори. До внутрішніх належать індивідуальні особливості дитини

(темперамент, риси характеру), знижена самооцінка, не сформована позитивна «Я-концепція», психофізіологічні труднощі та негативний досвід. Зовнішні фактори включають психологічні проблеми дорослих, вплив ЗМІ та мікросоціуму [35, с.15].

У дошкільнят тривожність під час війни часто проявляється через психосоматичні симптоми, такі як головний біль, порушення сну та розлади травлення. Окрім цього, можна спостерігати наступні поведінкові реакції:

- діти можуть замикатися в собі або, навпаки, виявляти надмірну агресію як відповідь на стрес;
- повернення до більш ранніх етапів розвитку, наприклад, труднощі з контролем туалетних навичок, що є проявом захисної реакції психіки;
- посилена потреба в увазі та захисті. Діти прагнуть постійно бути поруч з батьками або іншими важливими дорослими, оскільки це допомагає їм відчувати себе в безпеці [39, с.60].

Переживання травмуючих подій, зокрема після повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року в Україну, призводить до посилення стресових реакцій серед значної частини населення, незалежно від місця їхнього проживання. Аналіз статистичних даних і результатів емпіричних досліджень вказує на прояви емоційного неблагополуччя, яке визначається як стан, що характеризується високим рівнем страху та наявністю афективних реакцій на навколишню реальність. До критеріїв емоційного неблагополуччя належать нестабільність емоційного реагування, неадекватність емоційних реакцій, домінування негативних емоцій, наявність емоційних відхилень та знижена самооцінка. Діти, які перебували на територіях активних бойових дій, часто стикаються з проявами посттравматичних стресових розладів [42].

Спостереження за дошкільниками свідчать про посилення негативних емоційних проявів та тривожності, спричинених війною, що може мати негативний вплив на їх психічний, фізичний і соціальний розвиток. Є переконливі докази того, що дошкільнята, здатні розуміти емоції, пов'язані із

соціальними ситуаціями, схильні реагувати просоціально на емоційні прояви своїх однолітків. За умови сприятливого розвитку, стійкі негативні емоційні стани не є характерними для дітей [43].

Ознаками тривалого стресу у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку можуть бути зміни в когнітивних функціях, такі як труднощі з концентрацією уваги, забудькуватість, втрата раніше сформованих когнітивних навичок, поведінкові прояви (наприклад, звичка гризти нігті), схильність до відтворення травматичних ігор, а також соматичні порушення, як-от втрата ваги, блювання, нічне нетримання сечі тощо [44].

Щоб зменшити вплив стресу та тривожності на дітей, необхідно застосовувати підходи, які сприяють стабілізації емоційного стану дитини та створенню відчуття безпеки. Батьки та вихователі повинні відкрито спілкуватися з дітьми про їхні страхи, пояснювати, що відбувається, на рівні, доступному для розуміння малечі. Важливо створити спокійну та стабільну атмосферу вдома, де дитина почуватиметься захищеною і матиме можливість «втекти» від зовнішніх стресів. Через гру діти можуть виразити свої страхи та напругу, а також краще зрозуміти свої емоції. Спілкування з однолітками допомагає знизити тривожність і створити відчуття підтримки серед друзів [46].

Таким чином, страх і тривожність є природними реакціями дошкільнят на війну. Розуміння цих особливостей і методів підтримки дозволяє дорослим допомогти дітям справитися зі стресом та зменшити негативний вплив воєнних подій на їхню психіку. Лише спільними зусиллями психологів, педагогів і батьків можна створити для дітей таке середовище, де вони відчуватимуть підтримку та безпеку, навіть у такий складний час.

Дослідження останніх років доводять, що діти, які пережили воєнні дії, вимушене переселення або втрату близьких, мають високий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і

депресивних станів, емоційної нестабільності, порушень сну, поведінкових проблем [55].

Вплив війни на психіку дитини проявляється у таких основних формах:

- підвищення рівня тривожності і страхів, зокрема страху смерті, втрати батьків, нових нападів, темряви, гучних звуків;
- порушення базових психоемоційних функцій — сну, апетиту, здатності до концентрації;
- регрес у поведінці — дитина може повертатися до раніше пройдених етапів розвитку (енурез, смоктання пальця, страх залишитися наодинці);
- зниження адаптивності — утруднення соціальної взаємодії, відмова від ігор, навчання, апатія або, навпаки, гіперактивність;
- формування тривалих емоційних травм, які можуть призвести до труднощів у побудові міжособистісних стосунків у майбутньому [6, с.77].

У процесі подолання травматичних наслідків ключову роль відіграють батьки. Їхнє розуміння, підтримка, емоційне включення та здатність допомогти дитині осмислити пережите суттєво знижують рівень стресу. Отже, війна має глибокий вплив на психіку дитини, спричиняючи зміни в її емоційній, пізнавальній та поведінковій сферах. Діти, які перебувають у зоні бойових дій або є вимушеними переселенцями, часто стикаються з тривожністю, депресією, порушеннями сну, втратою мотивації до навчання, агресивною поведінкою та соціальною ізоляцією. У молодшому віці частіше спостерігається регресія (наприклад, повернення до дитячих звичок), тоді як підлітки схильні до протесту, агресії або труднощів у спілкуванні з ровесниками [57, с.183].

Психоемоційний стан дітей у зоні військових дій характеризується високим рівнем тривожності, страху, емоційного виснаження, відчуттям втрати безпеки та стабільності. Діти військовослужбовців, навіть якщо безпосередньо не перебувають у зоні бойових дій, постійно зазнають психологічного тиску через тривоги за життя і здоров'я батьків.

Серед основних психологічних наслідків військових дій для дітей виокремлюють:

Підвищення рівня тривожності, що проявляється у постійній настороженості, очікуванні небезпеки, гіперзбудливості.

Страхи, пов'язані як з реальними подіями (обстрілами, пораненнями, смертю), так і з уявними загрозами.

Порушення емоційної регуляції, що виявляється у спалахах агресії, істеричних реакціях або, навпаки, в емоційній відстороненості та апатії.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який формується у дітей, що зазнали безпосередньої або опосередкованої травматизації.

Діти особливо вразливі до впливу воєнних дій через незрілість психіки та обмежене розуміння дорослого світу. Вони часто мають багато страхів і запитань, однак не завжди здатні правильно передати свої почуття й враження [10,с.240].

Омельченко Я.М. визначила, що посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це психічний розлад, який проявляється повторюваними нав'язливими спогадами про травматичні події, уникненням ситуацій чи подразників, що їх нагадують, а також підвищеною реактивністю. Симптоми зазвичай виникають у період до шести місяців після травматичної події й тривають понад один місяць [38, с.52].

ПТСР найчастіше формується у відповідь на сильний стресовий чи травматичний вплив і супроводжується переживанням інтенсивного страху, жаху, безпорадності, втрати контролю та відчуття безпеки. Травматичний вплив може бути як прямим (особисте переживання події), так і опосередкованим (спостереження за травматизацією інших осіб). Серед поширених причин розвитку ПТСР виокремлюють бойові дії, сексуальне насильство, природні катастрофи та техногенні аварії [15].

Розвиток ПТСР відбувається поступово: початкові симптоми можуть наростати з часом, формуючи стійкі патологічні реакції. З огляду на це, надзвичайно важливим є своєчасне виявлення перших ознак травматичної

реакції та впровадження відповідних психокорекційних, психотерапевтичних і реабілітаційних заходів для попередження ускладнень [16].

Симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) можна згрупувати у кілька основних категорій:

Прояви нав'язливого переживання травми: це мимовільні тривожні спогади, повторювані кошмарні сни, флешбеки з втратою відчуття реальності, а також сильні психологічні або фізіологічні реакції при нагадуванні про травматичну подію.

Симптоми уникнення: включають свідоме уникнення думок, почуттів, спогадів, пов'язаних із травмою; ухилення від місць, діяльності, розмов або людей, які можуть нагадувати про подію; зниження інтересу до важливих занять; почуття ізоляції або відчуженості від інших.

Ознаки підвищеної збудливості: розлади сну, посилена дратівливість, спалахи гніву, аутоагресивні дії, труднощі з концентрацією уваги, підвищена настороженість і посилена реакція переляку.

Негативні зміни у когнітивній сфері та настрої: включають часткову амнезію щодо аспектів травматичної події, стійкі негативні переконання про себе, інших людей і світ, перекручене сприйняття причин і наслідків події з тенденцією до самозвинувачення або звинувачення інших, хронічний негативний емоційний фон і нездатність відчувати позитивні емоції.

Симптоми ПТСР спричиняють серйозний дискомфорт і можуть суттєво ускладнювати соціальну адаптацію та професійну діяльність [20].

Особливу небезпеку становить тривалий вплив війни на формування базових довіри до світу та самовідчуття дитини. Як зазначають дослідники (G. Solomon, Z. Mikulincer), діти втрачають базове відчуття захищеності, що негативно впливає на подальший емоційний, когнітивний і соціальний розвиток.

Варто підкреслити, що психоемоційний стан дитини багато в чому залежить від стану її батьків. Військовослужбовці, які самі зазнають інтенсивного стресу, часто не можуть забезпечити належний емоційний

контакт та підтримку дітям, що лише підсилює дитячу тривогу і страхи [21, с.75].

Крім того, тривала розлука з батьком або матір'ю внаслідок мобілізації чи загибелі на фронті формує у дитини почуття покинутості, самотності, нерідко супроводжуване почуттям провини або надмірної відповідальності за родину [22, с.17].

Коцур Р.В. та Ковба М.В. зазначають, що ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дітей вища, ніж у дорослих. Симптоми можуть проявлятися у формі дисоціативних розладів (порушення сприйняття та пригнічення спогадів), надмірної настороженості (підвищена чутливість до подразників і страх повторення травми), соматоформних реакцій (фізичні прояви без органічної причини), панічних атак (відчуття безпорадності, страх смерті, тілесне напруження), фобій (сильні емоційні реакції, пов'язані з травмою), реактивної поведінки (агресія або саморуйнівні дії), а також депресії, почуття провини, замкненості, пасивності та емоційної нестабільності [24, с.190].

Діти, які зазнали психотравмуючих подій, часто намагаються уникати болісних спогадів – свідомо не згадують і не думають про них. Нерідко батьки, прагнучи вберегти дитину, фокусують її увагу лише на позитивному. Така стратегія може тимчасово зменшити стрес, але водночас гальмує розвиток емоційної, когнітивної та мотиваційної сфер, що ускладнює адаптацію до нових життєвих умов і навчального процесу. Це підвищує ризик повторної психотравматизації, емоційної дезадаптації та загального погіршення психічного здоров'я [45].

На думку психологів, особливу загрозу для дитини становить не тільки безпосередній вплив небезпечних подій (обстріли, втрати), але й тривалий психоемоційний тиск, пов'язаний із постійною тривогою дорослих, частими переїздами, зміною звичного укладу життя, розлукою з родиною [47].

Також важливо враховувати вік дитини: дошкільники не завжди можуть вербально виразити свій емоційний стан, тому страхи та тривожність часто проявляються через гру, малюнки, психосоматичні симптоми (головний біль, біль у животі, енурез тощо). Психологи радять бути особливо уважними до невербальних сигналів дитячого дистресу в умовах війни [48,с.91].

Таким чином, війна виступає потужним дестабілізуючим фактором, що змінює психоемоційний розвиток дитини, формує глибокі страхи та емоційну нестабільність, які можуть зберігатися упродовж тривалого часу. У наступному підрозділі буде розглянуто соціально-психологічні чинники, які здатні як пом'якшити, так і поглибити рівень дитячої тривожності та страхів у кризовий період.

1.3. Соціально-психологічні фактори, що впливають на рівень страху у дітей дошкільного віку

Рівень страху у дітей дошкільного віку в умовах війни значною мірою визначається низкою соціально-психологічних чинників, які можуть або посилювати, або пом'якшувати емоційну реакцію на загрозливі події. Дитина цього віку ще не має достатньо сформованої здатності до раціонального осмислення небезпеки, тому орієнтується переважно на емоційні реакції значущих дорослих, а також на загальний клімат, у якому вона перебуває [49, с.114].

До основних чинників, які можуть викликати надмірний стрес і психічні травми у дітей, належать:

- глобальні тривожні події (навіть у випадках, коли дитина не є їхнім безпосереднім свідком, але дізнається про них через дорослих чи ЗМІ), природні катастрофи;
- вимушене розлучення з важливими для дитини людьми — батьками, родичами, друзями;

- раптова зміна звичного способу життя, місця проживання або вимушене переселення родини;
- прояви тиску або булінгу з боку однолітків;
- стреси, пов'язані з навчальним процесом — початок або завершення навчального року, період іспитів;
- надмірне захоплення відеоіграми;
- стресовий емоційний стан у батьків [50, с.105].

Слід підкреслити, що, стресові стани у батьків є одним із ключових чинників виникнення психотравми у дітей, що з часом може призвести до розвитку психотравматичних розладів або ПТСР. Батьки відіграють роль фундаментальної опори для дитини, забезпечуючи базове відчуття безпеки, стабільності й надійності навколишнього середовища, що має критичне значення для підтримання психоемоційного балансу. Окрім цього, діти, орієнтуючись на емоційний стан батьків, формують власні стратегії подолання стресу, сприймаючи їх як зразок для поведінки у кризових ситуаціях [51,с.90].

По-друге, діти особливим чином переживають і обробляють стресові ситуації, оскільки часто не володіють достатніми вербальними навичками для вираження своїх негативних емоцій і зазвичай не усвідомлюють, що перебувають під впливом надмірних стресових чинників. Ознаками сильного стресу у дитини можуть бути не тільки очевидні прояви страждання, а й зміни у поведінці, прояви аутоагресії, розвиток психосоматичних захворювань, порушення сну та апетиту, розлади прив'язаності тощо. Важливо зазначити, що діти часто намагаються впоратися з наслідками стресу через ігрову діяльність з однолітками, символічне опрацювання у фантазіях чи малюнках. Однак така форма психологічного опрацювання можлива переважно тоді, коли найближче оточення забезпечує дитині стан емоційної рівноваги та відчуття базової безпеки [52].

На думку дослідників, діти після пережитої травматичної події частіше, ніж дорослі, стикаються з розвитком посттравматичного стресового

розладу (ПТСР). Крім того, встановлено, що навіть якщо в дитячому віці травма не призводить до формування ПТСР, у подальшому, вже в дорослому житті, підвищується ризик його виникнення, а також ймовірність розвитку інших проблем зі здоров'ям [58].

Ряд науковців зазначає, що при розвитку ПТСР у дітей зазвичай спостерігається класична тріада симптомів: нав'язливе повторне переживання події, уникнення нагадувань про травму, емоційна нечутливість і підвищена збудливість]. Діти можуть елементи травматичних подій у сюжетах своїх ігор або у характері взаємодії з іншими, що часто супроводжується тривожністю, агресією та одноманітністю поведінки. Згодом вони можуть починати говорити про свою травму, хоча такі розмови, навіть без очевидного емоційного страждання, зазвичай мають напружений характер [59].

Також у дітей можуть спостерігатися нічні кошмари, інтенсивні емоційні реакції на внутрішні чи зовнішні стимули, що нагадують про травматичну подію. Водночас флешбеки й епізоди дисоціації у дітей трапляються рідше, ніж у дорослих. Підвищена збудливість проявляється у вигляді тривожного сну, дратівливості, спалахів гніву, тривожності, постійного відчуття загрози, надмірної чутливості до подразників, труднощів із концентрацією уваги, зниженням активності та ініціативності [18, с.86].

Серед проявів уникнення у дітей можуть зустрічатися як явне, так і приховане ухилення від розмов, контактів із людьми, відвідування місць або взаємодії з предметами, які асоціюються з травматичною подією. Ознаки емоційної нечутливості виявляються через відчуження від сім'ї, друзів і розвиток стану емоційної ізоляції [25].

До основних соціально-психологічних факторів належать:

1. Емоційний стан та поведінка батьків.

Діти є надзвичайно чутливими до емоційного клімату в родині. Підвищений рівень тривожності або емоційна нестабільність військовослужбовця або іншого з батьків (особливо матері) сприяють виникненню у дітей відчуття небезпеки, невизначеності та загрози. Сімейна

атмосфера страху, пригніченості чи надмірної тривоги передається дітям як "емоційна інфекція".

2. Факт тривалої розлуки з батьком або матір'ю.

Відсутність одного з батьків через участь у бойових діях поглиблює відчуття емоційної нестабільності у дітей, формуючи у них страх покинутості, тривожну прихильність або недовіру до дорослих [17, с.67].

3. Інформаційне середовище.

Надмірна кількість тривожної або жорстокої інформації про війну, яку діти отримують через медіа, соціальні мережі або з розмов дорослих, посилює їхні страхи та тривожні очікування. Відсутність контролю за інформаційним простором може призводити до деформації уявлень про світ як небезпечний і ворожий [13].

4. Соціальна підтримка.

Наявність або відсутність адекватної підтримки з боку родичів, вчителів, психологів, друзів істотно впливає на емоційний стан дітей. Діти, які отримують емоційну підтримку, демонструють нижчий рівень тривожності й страхів навіть за умов тривалого стресу.

5. Рівень економічної та соціальної стабільності родини.

Фінансові труднощі, втрата житла, нестабільність соціального статусу (пов'язана, наприклад, із переїздом або втратою роботи одного з батьків) створюють додаткові джерела стресу, які можуть підвищувати загальний рівень тривожності у дітей [11, с.95].

6. Вікові та індивідуально-психологічні особливості дітей.

Молодші діти більш залежні від дорослих і менш здатні осмислювати події, що їх лякають, тому їхні страхи мають здебільшого образний характер (монстри, вибухи тощо). У підлітковому віці тривога набуває більш екзистенційного характеру, включаючи страхи втрати близьких, смерті, невизначеного майбутнього.

7. Попередній досвід травматизації.

Діти, які вже мали попередній досвід психологічних травм (наприклад, втрати близьких, насильства), є більш вразливими до розвитку підвищеної тривожності та страхів в умовах нового стресу, пов'язаного з військовими діями [9].

Згідно з підходом зарубіжної дитячої психотерапевтки В. Оклендер, діти нерідко спостерігають навколо себе дорослих, які перебувають у стані постійного занепокоєння та тривожності. Внаслідок цього світ постає перед ними як нестабільний, суперечливий і непередбачуваний. Незважаючи на те, що деякі діти прагнуть якомога швидше досягти дорослості, відчуті незалежність і самостійність, у глибині душі вони також можуть тривожитися через невизначене майбутнє [4].

Психотерапевтка підкреслює важливість відкритого діалогу з дітьми про їхні страхи та переживання. Ефективним методом у роботі з дітьми раннього віку є використання арт-терапії, зокрема технік малювання, які дозволяють виразити внутрішні емоції без тиску або осуду. Частина страхів у дітей формується внаслідок хибних уявлень, інші — ґрунтуються на реальних обставинах, зокрема соціальній нерівності, в якій дитина перебуває.

Для гармонійного емоційного розвитку дитині необхідне визнання, повага та прийняття її почуттів, зокрема страхів і тривоги. Лише в умовах відкритості та підтримки дитина отримує можливість знайти внутрішні ресурси для взаємодії зі світом, який іноді сприймається нею як загрозливий. В окремих випадках дитячі тривоги можуть набувати нав'язливого характеру, переростаючи у фобії, що суттєво ускладнює повсякденне життя та адаптацію.

На думку В. Оклендер, у психотерапевтичному процесі центральне значення мають саме емоційні переживання дитини, а не раціональний аналіз ситуації з боку дорослих. Виходячи з цього, можна стверджувати, що емоційні порушення є важливим чинником формування психологічних труднощів, загального емоційного дискомфорту та розвитку тривожних станів у дітей молодшого віку [1, с.11].

Лисенко Л. М., Луговець Т. А. визначили, що у дітей дошкільного віку часто виникають страхи, пов'язані з болем, смертю, раптовими звуками, а також страх залишатися наодинці вдома. Склад сім'ї також має значний вплив на кількість таких страхів. Діти з неповних сімей, зокрема дівчатка та хлопчики, зазвичай переживають більше страхів. Відсутність батька та надмірна опіка з боку матері можуть спричинити розвиток несаможиттєвості, інфантильності та посилити страхи, особливо у хлопців [28, с.166].

Страх, як і інші неприємні емоції (гнів, страждання), не є автоматично шкідливим для дитини. Кожна емоція виконує свою важливу функцію, допомагаючи дитині та дорослим орієнтуватися в навколишньому середовищі. Так, страх виконує захисну функцію, допомагаючи уникати небезпек і травм, регулює поведінку та діяльність. Він є важливим елементом інстинктивної поведінки, сприяючи самозбереженню та адаптації до навколишнього світу. Однак позитивний вплив страху можливий лише при короткочасному його переживанні, коли страх сприймається як емоція, а не почуття. Якщо страх трансформується у стійке почуття, він може мати негативний вплив на особистість, формуючи певні риси характеру та гальмуючи розвиток психічних процесів і здібностей, іноді навіть блокуючи їх.

Причинами страху можуть бути різноманітні події, обставини чи ситуації, що створюють загрозу. Страх може бути спрямований на конкретну людину чи об'єкт, а іноді він не має чіткого предмета, що призводить до виникнення безпредметних страхів. Також страх може бути викликаний стражданням.

Стійкі страхи — це такі, з якими не може впоратися ані дитина, ані дорослий, і які призводять до появи небажаних рис характеру. Дитячі страхи, при правильному підході, розумінні їх причин, зазвичай зникають. Якщо ж вони сильно посилюються або зберігаються на тривалий період, це може бути сигналом фізичного чи нервового ослаблення дитини, неправильного виховання чи конфліктних стосунків у родині. Для того, щоб допомогти

дитині подолати свої страхи, вихователям важливо розуміти природу страху, його функції, механізм виникнення і розвитку, а також те, чого найбільше бояться діти і чому [26].

Існують різні види страхів, зокрема: вікові, які характерні для емоційно чутливих дітей і відображають особливості їх психічного та особистісного розвитку. Вони виникають під впливом таких факторів, як наявність страхів у батьків, тривожність у відносинах з дитиною, надмірне обмеження від небезпек, ізоляція від спілкування з однолітками. Також серед причин можуть бути конфлікти між батьками, психічні травми, страхи, що передаються через спілкування з однолітками чи дорослими. Невротичні страхи відзначаються високою емоційною інтенсивністю, тривалістю та стабільністю, і мають негативний вплив на розвиток характеру та особистості, а також можуть бути пов'язані з іншими невротичними розладами і переживаннями, що супроводжуються униканням об'єкта страху. Невротичні страхи часто є результатом тривалих і не вирішених переживань.

Таким чином, рівень страху у дітей дошкільного віку є багатофакторним явищем, що формується під впливом як зовнішніх соціальних умов, так і внутрішніх психологічних характеристик. Виявлення та розуміння цих факторів має важливе значення для розробки ефективних профілактичних і психокорекційних програм.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми страхів у дітей дошкільного віку, особливо в контексті військових дій. Результати аналізу дозволяють зробити такі узагальнення:

Страх у дошкільному віці є природною емоційною реакцією, пов'язаною з етапами психоемоційного розвитку дитини. У цей період у дітей переважають страхи темряви, самотності, втрати батьків, а також страхи, що пов'язані з незрозумілими чи загрозливими ситуаціями.

Військові дії значно ускладнюють емоційний стан дітей, провокуючи появу нових страхів (вибухів, сирен, втрати життя близьких, переселення, розлуки з родиною). Часто страхи в умовах війни набувають хронічного або генералізованого характеру, що може призводити до психоемоційних порушень.

Психоемоційна реакція дітей на війну є багато в чому опосередкованою через поведінку та емоційний стан дорослих. Батьківська тривога, нестабільність, відсутність підтримки чи доступу до психоемоційного заспокоєння значною мірою підвищують рівень страху у дитини.

Соціально-психологічні чинники, зокрема наявність підтримуючого середовища, стабільних соціальних зв'язків, психологічної допомоги, а також особливості темпераменту та досвіду дитини, є визначальними у формуванні та інтенсивності страхів.

У воєнний час дитина особливо потребує емоційної безпеки, стабільності, доступних пояснень щодо подій, які відбуваються, а також уваги до її емоційних переживань.

Отже, для ефективної профілактики та подолання страхів у дітей дошкільного віку необхідно враховувати як вікові психологічні особливості, так і комплекс соціально-психологічних чинників, що визначають емоційний стан дитини в умовах війни.

Розділ 2. Емпіричне дослідження страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни

2.1. Методика та процедура дослідження

Для вивчення особливостей прояву страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни було організовано емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення змісту, інтенсивності та частоти виникнення страхів у цієї вікової групи. Дослідження проводилося у закладах дошкільної освіти за участі дітей віком 4–6 років, які проживають у регіонах, що зазнали впливу воєнних дій.

Основною метою дослідження було:

- визначити специфіку страхів дошкільників у сучасних умовах;
- дослідити частоту та інтенсивність переживання окремих видів страхів;
- виявити зв'язок між наявністю страхів і психоемоційним станом дітей.

Завданнями дослідження стали:

1. Організація та проведення емпіричного дослідження серед дітей дошкільного віку, які мають досвід вимушеного переміщення.
2. Проведення статистичного та якісного аналізу отриманих результатів з метою виявлення специфіки змісту дитячих страхів.
3. Розробка практичних рекомендацій щодо профілактики та зниження рівня страхів у дітей в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: ми припустили, що в умовах війни у дітей дошкільного віку рівень страхів значно підвищується під впливом таких чинників, як порушення відчуття безпеки, зміни у звичному середовищі проживання, психологічний стан батьків та соціальне оточення.

У роботі було використано комплекс методів:

- спостереження за поведінкою дітей у звичних для них умовах (ігрова діяльність, спілкування з дорослими та однолітками);

- бесіда з дітьми із застосуванням адаптованих до віку запитань, що дозволяють виявити наявність і зміст страхів;

- опитування батьків та педагогів, які надали додаткову інформацію про поведінкові та емоційні прояви дітей;

- психодіагностичні методики, зокрема:

1) тест для батьків «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» (О. Захаров);

2) методика «Вибери обличчя» (Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен);

3) методика «Назви знайомі слова» (Павелків Р.В., Цигипало О.П.);

4) Методика на виявлення дитячих страхів Захарова О.І., Панфілова І.М.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм. Перед початком роботи було отримано усвідомлену згоду батьків (законних представників) на участь дітей у дослідженні. В процесі взаємодії з дітьми було забезпечено комфортні умови та психологічну безпеку учасників.

Дослідження здійснювалося одноразово, із застосуванням групової форми організації. Учасникам одразу було роздано всі бланки із завданнями. Усього в дослідженні взяли участь 30 дітей віком від 4 до 6 років та 30 батьків.

Таблиця 2.1.

Характеристика вибірки досліджуваних дошкільників та їхніх батьків за віком та за статтю

Вік дітей	Стать дітей		
	Хлопці	Дівчата	Усього
4	5	6	11
5	5	5	10
6	4	5	9
Вік батьків	Стать батьків		
	Чоловіки	Жінки	Усього

27-34	4	7	11
35-40	5	7	12
41-46	3	4	7

Наступний етап складався з якісної та кількісної обробки отриманих результатів, їхнього аналізу та узагальнення для виявлення основних тенденцій та закономірностей.

Останній етап полягав у розробці практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику та зниження рівня страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни, а також оформлення підсумкової наукової роботи та написання висновків.

Статистичний аналіз проведено за допомогою програми SPSS.

Для визначення страхів у дітей можна використовувати такі методики:

Тест для батьків «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» (О. Захаров)

Мета методики: виявити рівень тривожності, психічного напруження та емоційного стану дитини дошкільного або молодшого шкільного віку через анкетування батьків.

Батькам пропонувалося оцінити частоту проявів тривожних реакцій та психосоматичних симптомів у їхніх дітей. Зокрема, увага зверталася на такі аспекти: страх темряви, гучних звуків, розлуки з батьками, частоту появи скарг на біль без очевидних причин, проблеми зі сном, зміни настрою, порушення апетиту, схильність до плачу або агресії тощо.

Кожна відповідь оцінювалася за бальною системою: позитивна відповідь («Так») — 2 бали, часткова («Іноді») — 1 бал, негативна («Ні») — 0 балів. Після опрацювання результатів підраховувалася загальна кількість балів, що дозволяло визначити рівень тривожності дитини: низький, середній або високий.

Зібрані дані дозволили не лише виявити загальний рівень психоемоційної напруги у дітей дошкільного віку в умовах війни, а й

проаналізувати основні прояви та особливості тривожності в цьому віковому періоді. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу й розробки практичних рекомендацій для батьків і педагогів щодо зниження рівня страхів та психоемоційної напруги у дітей в умовах стресових ситуацій.

Оцінювання:

- 28-42 - невроз, високий рівень психоемоційного напруження;
- 20-27 - невроз був чи буде найближчим часом;
- 11-19 - нервовий розлад, середній рівень психоемоційного напруження;
- 7-13 - низький рівень психічного напруження, дитині необхідна увага;
- до 7 балів - відхилення незначні і проявляються як вікові особливості розвитку дитини.

Методика «Вибери обличчя» (Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен)

Методика виявляє рівень тривожності дитини. Ця методика являє собою дитячий тест тривожності, розроблений американськими психологами Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен.

Методика включає серію малюнків із зображеннями людських облич, кожне з яких демонструє певний емоційний стан: радість, смуток, страх, гнів, нейтральний стан тощо. Дитині пропонувалося уважно розглянути зображення і вибрати те обличчя, яке найбільше відповідає її настрою в конкретний момент або в певних життєвих ситуаціях (наприклад, у дитячому садку, вдома, при спілкуванні з іншими дітьми чи дорослими).

Дана методика дозволяє дослідити не лише загальний емоційний фон дитини, а й виявити наявність прихованих страхів, тривожних переживань, емоційної нестабільності, зниженої самооцінки чи підвищеної потреби в емоційній підтримці.

Результати інтерпретувалися з урахуванням того, які обличчя та з якою частотою обирала дитина. Переважний вибір негативних емоційних станів (страху, суму, гніву) свідчив про наявність внутрішньої тривоги,

емоційної напруженості та можливих психоемоційних труднощів, що є особливо актуальним в умовах війни та стресових впливів.

Методика «Вибери обличчя» є доступною для дітей дошкільного віку завдяки своїй простоті, наочності та врахуванню особливостей сприймання дітьми різних емоційних станів.

Завдання полягає в тому, щоб дослідити і оцінити тривожність дитини в типових для неї життєвих ситуаціях, де відповідну якість особистості виявляється найбільшою мірою. При цьому сама тривожність розглядається як риса особистості, функція якої полягає у забезпеченні безпеки людини на психологічному рівні і яка водночас має негативні наслідки. Вони полягають, зокрема, у гальмуванні активності дитини, спрямованої на досягнення успіхів.

Висока тривожність супроводжується зазвичай високо-розвинутою потребою уникнення невдач, що істотно перешкоджає прагненню до досягнення успіхів.

Тривожність, досліджувана людиною по відношенню до конкретної ситуації, не обов'язково буде точно так само проявлятися в іншій соціальній ситуації, і це залежить від від'ємного емоційного досвіду, набутого дитиною в даній або інших життєвих ситуаціях. Саме негативний емоційний досвід підвищує і породжує тривожність як рису особистості і тривожну, неспокійну поведінку дитини.

Підвищений рівень особистісної тривожності свідчить про недостатньо хорошу емоційну пристосованість, адаптованості дитини до життєвих ситуацій, викликаючи занепокоєння. Психодіагностика тривожності оцінює внутрішнє ставлення даної дитини до певних соціальних ситуацій, дає корисну інформацію про характер взаємин, що склалися у даної дитини з навколишніми людьми, зокрема в сім'ї, в дитячому садку.

Методика «Назви знайомі слова» (Павелків Р.В., Цигипало О.П.)

Ця методика дозволяє виявити особливості емоційного стану дитини, рівень її тривожності, внутрішніх конфліктів та психічного напруження шляхом аналізу словесних асоціацій.

Під час проведення методики дитині пред'являли серію слів-стимулів, серед яких були слова, пов'язані з різними життєвими ситуаціями, об'єктами, явищами, які можуть викликати емоційний відгук (наприклад: мама, садочок, лікар, ніч, собака, бомба, грім тощо). Завданням дитини було дати асоціативну відповідь — назвати будь-яке знайоме слово, яке спадає їй на думку при сприйнятті кожного з поданих стимулів.

Аналіз відповідей дозволяв виявити, які теми або образи найбільше хвилюють дитину, визначити її приховані страхи, переживання та джерела тривоги. Наявність негативних, загрозливих, страхітливих або тривожних асоціацій свідчила про емоційне неблагополуччя, підвищений рівень тривожності та напруження, що особливо актуально для дітей, які пережили травмуючі події, пов'язані з війною.

Дана методика є простою у застосуванні для дітей дошкільного віку, оскільки базується на вільних асоціаціях та не потребує складних інструкцій, а її результати дають змогу отримати цінну інформацію про емоційний стан дитини у непрямій формі.

Методика «Страхи в будиночках» (О. Захаров, М. Панфілова) дозволяє визначити домінуючі страхи у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Метою тестування є уточнення основних видів страхів (наприклад, страх темряви, самотності, смерті, медичних процедур) у дітей старших 3 років. Дітям пропонується намалювати два будинки – червоний та чорний (або використовуються заготовлені малюнки). У червоний будинок діти «розселяють» нестрашні страхи, а в чорний – найбільш лякаючі зі списку. Після тестування експериментатор підраховує страхи у чорному будинку та співставляє їх з віковими нормами.

2.2. Отримані результати та їх аналіз

У додатку А наведені первинні дані страху дітей за методикою дослідження «Страхи в будиночках» (О. Захаров, М. Панфілова).

У таблиці 2.2. наведені результати за допомогою методики дослідження «Страхи в будиночках» (О. Захаров, М. Панфілова).

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою дослідження «Страхи в будиночках» (О. Захаров, М. Панфілова)

Види страху	Середні показники	%
Страх смерті	2,17	21,13
Казкових персонажів	0,73	7,11
Тварин та птахів	0,70	6,82
Стихійних лих	1,37	13,34
Самотності	2,33	22,69
Фізичної загрози (покарання)	2,27	22,10
Замкнутого простору	0,70	6,82

У процесі дослідження страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни було використано методику «Страхи в будиночках» (О. Захаров, М. Панфілова). Отримані результати дозволили виділити провідні види страхів, які найчастіше зустрічаються у досліджуваних дітей.

Найбільш вираженими серед досліджуваних виявилися страхи самотності та фізичної загрози (покарання). Зокрема, середній показник страху самотності становив 2,33 бала (22,69%), що свідчить про високий рівень переживання дітьми розлуки з близькими людьми, втрати підтримки та емоційної безпеки. Подібні результати можуть бути зумовлені нестабільною ситуацією в країні, подіями війни, евакуацією та перебуванням у незнайомих середовищах.

Дещо нижчий, але також досить високий показник продемонстрував страх фізичної загрози, зокрема покарання – 2,27 бала (22,10%). Це свідчить про підвищену емоційну чутливість дітей до загрози насильства, фізичного

болю чи інших форм покарань, що можуть бути пов'язані з реальними чи уявними загрозами, які оточують дітей у період війни.

Значущим також є показник страху смерті – 2,17 бала (21,13%), що свідчить про усвідомлення дітьми небезпеки втрати життя, як свого, так і близьких. У зв'язку з воєнними діями, тема смерті стає однією з актуальних для психіки дітей, навіть у такому ранньому віці.

Менш вираженими були страхи стихійних лих – 1,37 бала (13,34%), а також страхи казкових персонажів (0,73 бала, 7,11%), страхи тварин та птахів (0,70 бала, 6,82%) і замкнутого простору (0,70 бала, 6,82%). Це свідчить про те, що традиційні для дошкільного віку страхи фантазійного характеру у дітей, які перебувають у стресових умовах війни, відходять на другий план порівняно з екзистенційними, соціальними та реальними загрозами.

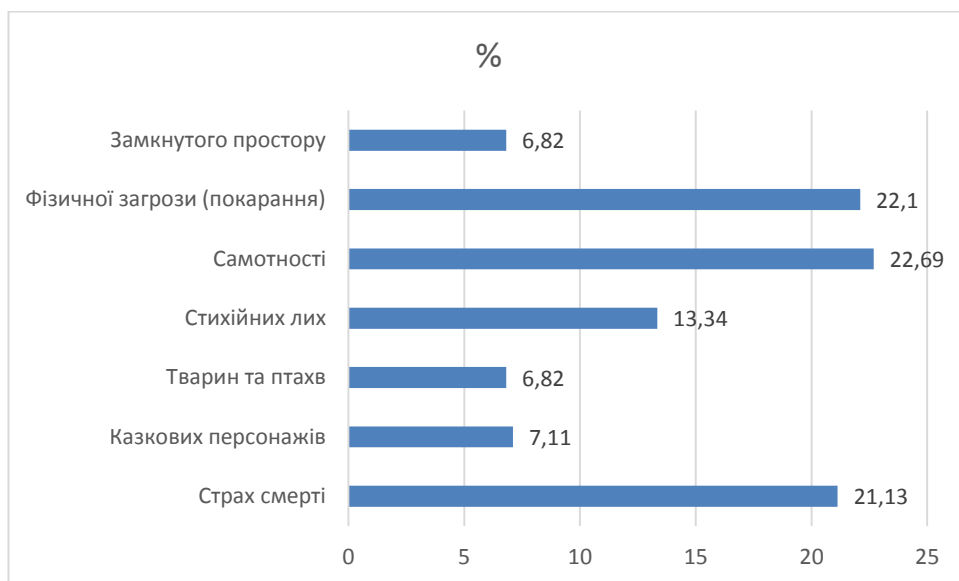


Рис. 2.1. Розподіл видів страхів у дітей

Таким чином, результати дослідження демонструють, що у дітей дошкільного віку в умовах війни домінують страхи втрати близьких, самотності, фізичної небезпеки та смерті, що є відображенням глибокого емоційного напруження, спричиненого травматичними подіями.

У додатку Б наведені первинні дані вивчення рівня тривожності за методикою «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» (О.Захаров).

У таблиці 2.3. наведені результати за допомогою методики дослідження «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» (О. Захаров).

Таблиця 2.3.

Результати дослідження «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» за методикою О. Захарова

Рівень тривожності	Середні показники	%
Ймовірно невроз, високий рівень психоемоційного напруження	28,00	39,67
невроз був чи буде найближчим часом	23,92	33,89
нервовий розлад, середній рівень психоемоційного напруження	18,67	26,45
низький рівень психічного напруження, дитині необхідна увага	0,00	0,00
відхилення незначні і проявляються як вікові особливості розвитку дитини	0,00	0,00

У межах емпіричного дослідження було використано методику О. Захарова «Рівень тривожності та психічного напруження дитини», результати якої дозволили оцінити психоемоційний стан дітей дошкільного віку в умовах війни.

Аналіз отриманих даних засвідчує, що найвищий показник продемонструвала категорія «невроз, високий рівень психоемоційного напруження», середній бал якої становив 28,00 (39,67%). Це свідчить про те, що майже у 40% досліджуваних дітей спостерігаються виражені прояви тривожності, значне психоемоційне перенапруження, що може бути

пов'язано з хронічним стресом, який переживають діти в умовах війни, постійною загрозою небезпеки, відчуттям втрати безпеки та стабільності.

Дещо менший, але також суттєвий показник має група дітей з показником «невроз був чи буде найближчим часом» — 23,92 бала (33,89%). Це свідчить про наявність у третини дітей стійких симптомів тривожності, які за відсутності психологічної підтримки можуть перерости у невротичні розлади.

Показник «нервовий розлад, середній рівень психоемоційного напруження» виявлено у 26,45% обстежених дітей, що дорівнює середньому балу 18,67. Це свідчить про помірні прояви тривожності, які однак уже негативно позначаються на емоційному самопочутті та поведінці дітей.

Зазначимо, що категорії «низький рівень психічного напруження, дитині необхідна увага» та «відхилення незначні і проявляються як вікові особливості розвитку дитини» не мали жодного представництва серед обстежених дітей (0,00%), що свідчить про відсутність у вибірці дітей з нормальним або близьким до норми рівнем психоемоційного стану.

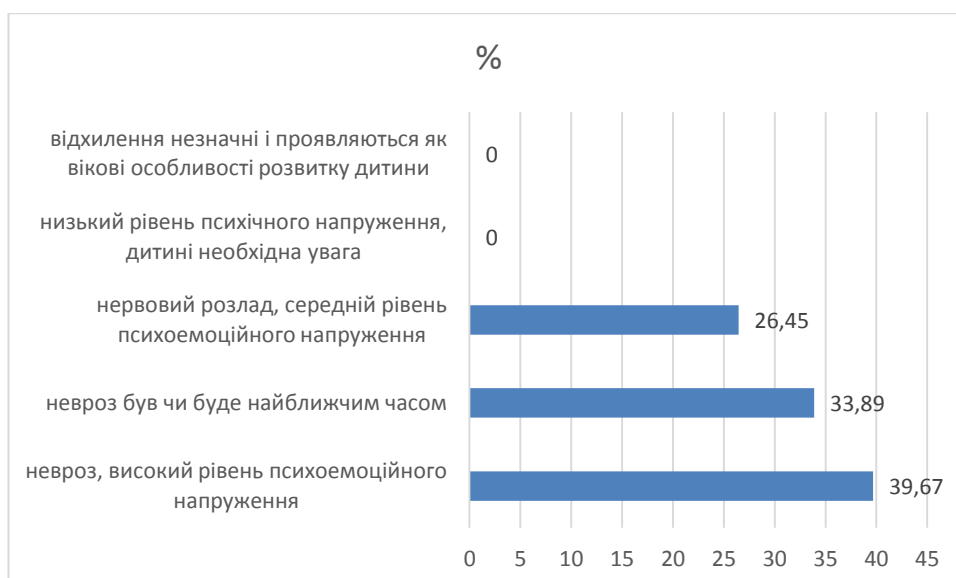


Рис. 2.2. Рівень тривожності та психічного напруження дитини

Таким чином, результати дослідження демонструють високий рівень психоемоційного напруження і тривожності у більшості дітей дошкільного

віку, що перебувають у складних умовах війни. Отримані дані підтверджують необхідність своєчасної психологічної підтримки та корекційної роботи з даною категорією дітей з метою попередження подальшого розвитку невротичних розладів.

У додатку В наведені первинні дані рівня тривожності за методикою «Вибери обличчя» (Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен).

У таблиці 2.4. наведені результати за допомогою методики дослідження «Вибери обличчя» (Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен).

Таблиця 2.4.

Результати дослідження за методикою «Вибери обличчя» (Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен)

Рівень тривожності	Середні показники	%
Високий	61,16	58,23
Середній	43,88	41,77
Низький	0,00	0,00

У межах дослідження також було використано методику «Вибери обличчя» (Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен), яка дозволяє оцінити рівень тривожності у дітей дошкільного віку.

Аналіз результатів показав, що у більшості обстежуваних дітей (58,23%) зафіксовано високий рівень тривожності. Середній показник у цій групі склав 61,16 бала. Це свідчить про те, що понад половина дітей перебуває у стані підвищеного емоційного напруження, що може супроводжуватись емоційною нестабільністю, страхами, труднощами у поведінці та міжособистісних стосунках. Такий рівень тривожності, ймовірно, є наслідком тривалого перебування дітей у стресових умовах воєнного часу, порушення звичного способу життя, втрати почуття безпеки та стабільності.

У 41,77% дітей виявлено середній рівень тривожності, середній бал у цій групі становить 43,88. Це свідчить про наявність у значної частини дітей

помірних проявів тривожності, які можуть коливатися залежно від обставин та зовнішніх умов, але вже мають вплив на емоційний стан і поведінку.

Слід зазначити, що низький рівень тривожності не було зафіксовано жодного разу (0,00%), що свідчить про загальну високотривожну емоційну напруженість усього досліджуваного контингенту дітей.

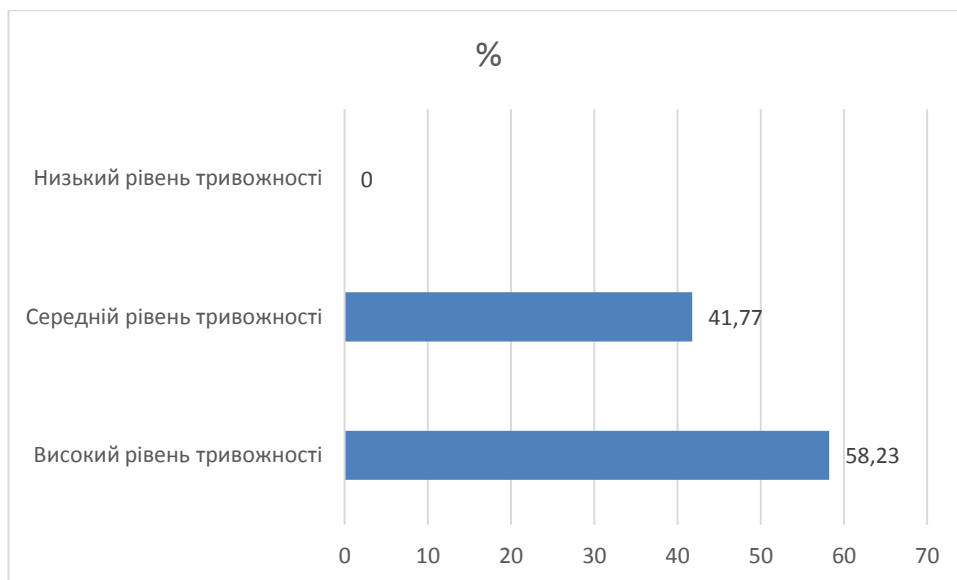


Рис. 2.3. Рівень тривожності

Таким чином, результати дослідження підтверджують високу емоційну вразливість дітей дошкільного віку в умовах війни та вказують на потребу у психологічній підтримці, стабілізації емоційного стану та створенні безпечного середовища для їх розвитку.

У додатку Г наведені первинні дані за методикою «Назви знайомі слова» (Павелків Р.В., Цигипало О.П.).

У таблиці 2.5. наведені результати за допомогою методики «Назви знайомі слова» (Павелків Р.В., Цигипало О.П.)

Таблиця 2.5.

**Результати дослідження за методикою «Назви знайомі слова»
(Павелків Р.В., Цигипало О.П.).**

Рівень словникового запасу	Середні показники	%
дуже високий	0,00	0,00
високий	0,00	0,00
середній	22,29	54,74

низький	18,43	45,26
дуже низький	0,00	0,00

У межах емпіричного дослідження було застосовано методика «Назви знайомі слова» (Павелків Р.В., Цигипало О.П.) з метою оцінки рівня словникового запасу дітей дошкільного віку.

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість обстежуваних дітей (54,74%) мають середній рівень розвитку словникового запасу, при цьому середній показник у цій групі склав 22,29 бала. Це вказує на відносно достатній рівень розвитку мовлення у половини дітей, що дає їм змогу більш-менш адекватно виражати свої думки та емоції.

Водночас у 45,26% дітей зафіксовано низький рівень словникового запасу зі середнім балом 18,43. Такий результат свідчить про те, що майже половина дітей мають обмежений словниковий запас, що ускладнює для них процес самовираження, вербалізації емоційних станів, зокрема — страхів та тривожності. Недостатній рівень розвитку мовлення може бути пов'язаний як із індивідуальними особливостями розвитку, так і з впливом стресових факторів, пов'язаних з війною, зміною звичного соціального оточення, обмеженням соціальних контактів та зменшенням можливостей для активного мовленнєвого розвитку.

Дуже високого, високого та дуже низького рівнів словникового запасу в обстежуваній вибірці не зафіксовано.

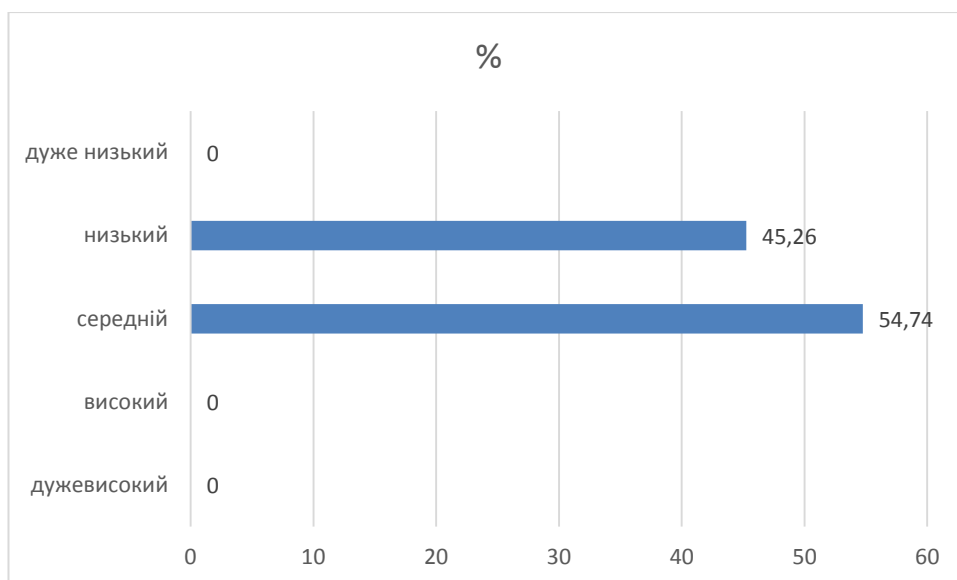


Рис. 2.4. Рівень словникового запасу

Таким чином, результати методики «Назви знайомі слова» показують, що близько половини дітей мають труднощі у вербалізації, що є важливим чинником у подальшій роботі з подолання їхніх емоційних проблем та розвитку здатності до саморегуляції емоцій.

2.3. Практичні рекомендації з профілактики страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни

Проведене дослідження дозволило глибше усвідомити особливості прояву страхів та тривожності у дітей дошкільного віку в умовах воєнних дій. У цей складний для країни період дошкільники демонструють високу емоційну чутливість до навколишніх подій. Їхня психіка ще недостатньо сформована, щоб повною мірою усвідомити та самостійно впоратися з травматичними переживаннями. Тому виникає необхідність у створенні ефективної системи профілактики страхів та зниження психоемоційного напруження.

У першу чергу важливо створити для дитини безпечне емоційне середовище як удома, так і в закладах дошкільної освіти. Спокійна, стабільна атмосфера допомагає дитині відчувати себе захищеною навіть у ситуаціях загальної нестабільності. Батьки, педагоги та вихователі мають бути

уважними до емоційних станів дитини, створювати можливості для відкритого обговорення переживань, допомагаючи малюкові вербалізувати свої страхи.

Значну роль у роботі з дитячими страхами відіграють ігрові та творчі методики. Завдяки грі дитина отримує можливість прожити та відреагувати свої тривоги у безпечній формі. Малювання, ліплення, складання казок та історій дозволяють дошкільникам символічно опрацьовувати травматичний досвід та знижують рівень внутрішньої напруги. Через образи діти часто легше виражають ті емоції, які ще не можуть чітко сформулювати словами.

Крім того, діти дошкільного віку потребують постійної присутності та підтримки з боку дорослих. Особливо актуальною є підвищена потреба в батьківській увазі та теплі, що сприяє формуванню базового відчуття безпеки. Дорослі повинні бути готовими вислуховувати дитину, відповідати на її запитання чесно, але доступно, з урахуванням вікових особливостей розуміння.

Також важливо розвивати у дітей навички саморегуляції. Простим, але дієвим способом є навчання дошкільників елементарним дихальним вправам, що допомагають знижувати тривожність. Творчі заняття, фізична активність та рухливі ігри також сприяють розрядці напруження.

Не слід забувати й про значення роботи з батьками. Саме дорослі задають емоційний фон, на який дитина орієнтується у складних обставинах. Тому підтримка стабільності у поведінці дорослих, їх уміння контролювати власну тривожність є ключовим чинником збереження психологічного благополуччя дітей.

У випадках, коли у дітей спостерігаються виражені прояви посттравматичного стресу, зростання тривожності, соматичні скарги, порушення сну чи поведінки, необхідним є залучення професійної психологічної допомоги. Спеціалісти зможуть надати дитині індивідуальну чи групову підтримку, використовуючи спеціальні корекційні методики.

Таким чином, лише об'єднавши зусилля психологів, педагогів і батьків, можна створити умови, за яких навіть у непростих умовах воєнного стану діти зможуть зберігати відчуття захищеності, розвиватися та гармонійно формувати власну особистість.

Програма психологічної підтримки та корекції тривожності дітей дошкільного віку засобами арттерапії «Кольорові емоції».

Мета програми: допомогти дітям подолати емоційні труднощі — тривожність, страхи, агресивність, замкненість, а також підтримати формування внутрішньої стабільності, впевненості у собі й емоційного благополуччя.

Завдання програми:

- Виявити рівень емоційного стану дитини на початку роботи;
- сприяти зниженню проявів тривожності, страхів, агресивної поведінки та замкнутості;
- розвивати пізнавальну активність та творчі здібності дітей;
- формувати навички спілкування з однолітками та дорослими;
- сприяти згуртуванню дітей у групі, розвитку доброзичливих стосунків;
- підвищувати рівень самооцінки та формувати позитивне уявлення про себе;
- розвивати вміння розпізнавати, називати та контролювати свої емоції;
- підтримувати емоційне здоров'я дитини, знімати напруження та допомагати проживати актуальні емоційні стани.

Заняття проходять у спеціально підготовленому приміщенні для групової роботи. Діти розміщуються по колу на килимі, щоб бачити один одного та відчувати психологічний комфорт. Психолог або педагог працює поруч з дітьми, перебуваючи всередині групи.

Тривалість занять. Одна зустріч триває орієнтовно 30 хвилин. За бажанням дітей, тривалість може подовжуватися до 1 години, якщо вони

активно залучені у творчу діяльність. Тривалість заняття визначається також рівнем уваги та загальним емоційним станом групи.

Частота занять: один раз на тиждень.

Тривалість програми: 8 занять.

Цільова аудиторія: діти дошкільного віку 4–6 років.

Кількість учасників у групі: 4–5 дітей.

Методи роботи. Заняття проводяться із застосуванням різних арттерапевтичних технік, які сприяють вираженню емоцій, зниженню напруження та розвитку внутрішніх ресурсів:

- прослуховування мелодійних композицій;
- малювання пальчиками;
- створення зображень сухим листям;
- аплікація з ниток;
- техніка монотипії (відбитки фарб);
- ляпкографія;
- створення колажів.

Очікувані результати:

Зменшення рівня тривожності у дітей.

Покращення навичок спілкування та взаємодії з іншими дітьми.

Формування позитивного уявлення про себе та свої можливості.

Висновки до другого розділу

У процесі емпіричного дослідження було проаналізовано особливості прояву страхів та рівня тривожності у дітей дошкільного віку в умовах війни, а також вивчено рівень розвитку словникового запасу, що безпосередньо впливає на здатність дитини до вербалізації власних емоційних переживань.

Проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що страхи у дошкільників є віковою нормою, однак за умов екстремальної ситуації (зокрема — війни) їхня кількість та інтенсивність значно зростають. Основними видами страхів, які виявлено у дітей, є страх смерті, самотності,

фізичної загрози (покарання), стихійних лих, казкових персонажів, тварин і замкнутого простору.

За результатами методики «Страхи в будиночках» (О. Захаров, М. Панфілова) було встановлено, що найбільш вираженими є страх самотності (22,69%), фізичної загрози (22,10%) та страх смерті (21,13%), що свідчить про високий рівень емоційної напруги, зумовлений травматичними подіями війни.

Діагностика за методикою «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» (О. Захаров) показала, що 39,67% дітей перебувають у стані неврозу з високим рівнем психоемоційного напруження, 33,89% — знаходяться в групі ризику щодо розвитку невротичних станів, у 26,45% виявлено середній рівень напруження. Водночас серед обстежуваних не було дітей з низьким рівнем психічного напруження.

За результатами методики «Вибери обличчя» (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен) встановлено високий рівень тривожності у 58,23% дітей та середній рівень у 41,77%. Дітей з низьким рівнем тривожності не виявлено, що ще раз підтверджує значний психоемоційний дискомфорт дітей у воєнний період.

За методикою «Назви знайомі слова» (Павелків Р.В., Цигипало О.П.) з'ясовано, що 54,74% дітей мають середній рівень розвитку словникового запасу, а 45,26% — низький рівень. Недостатній розвиток словникового запасу у частини дітей ускладнює процес вербалізації власних переживань, що, у свою чергу, може посилювати психоемоційне напруження та формування страхів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що війна значно впливає на емоційний стан дошкільників, провокуючи зростання страхів, тривожності та психоемоційного напруження. Отримані дані дозволяють обґрунтувати необхідність розробки та впровадження системних профілактичних і корекційних психолого-педагогічних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток емоційної саморегуляції та

формування ефективних способів подолання страхів у дітей дошкільного віку.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури було систематизовано сучасні уявлення про природу страхів у дітей дошкільного віку, особливо в контексті впливу воєнних подій на їх психоемоційний стан. Встановлено, що війна створює особливі умови, які посилюють прояви страху, тривожності, почуття небезпеки та невпевненості у дітей, що потребує комплексного підходу до їх підтримки та корекції.

Проведене емпіричне дослідження серед дітей дошкільного віку, які мають досвід вимушеного переміщення внаслідок війни, дало змогу отримати цінні дані про актуальні види страхів, їх частоту та інтенсивність. Дослідження здійснювалося із застосуванням спеціалізованих методик, адаптованих до вікових особливостей дітей, що забезпечило достовірність і валідність отриманих результатів.

Статистичний та якісний аналіз отриманих даних дозволив виявити специфічні особливості змісту страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни, серед яких переважають страхи пов'язані з фізичною загрозою, втратою близьких, самотністю, а також страхи, викликані зовнішніми подіями і ситуаціями. Ці дані підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки та профілактичної роботи з дітьми.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації для батьків, педагогів і психологів, спрямовані на зниження рівня страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни. Рекомендації включають методи арттерапії, ігрові вправи, техніки релаксації, дихальні практики та формування довірливих стосунків з дитиною, що сприяє розвитку внутрішньої стійкості та емоційної регуляції. Впровадження цих рекомендацій у практику має позитивний вплив на психоемоційний стан дітей, їх адаптацію до складних життєвих обставин та загальне психологічне здоров'я.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біла Л. В. Психологічна підтримка дітей в умовах кризи. Київ : Педагогічна думка, 2019. 256 с.
2. Борщ К. К.. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2023. (1), С.47-51
3. Браткова Л.Б., Радченко А.І. Вплив воєнного стану в Україні на психоемоційний профіль дітей та їх сімей. In The III International Scientific and Practical Conference «Theories, methods and practices of the latest technologies», 2022. С.189-192.
4. Вітвіцька А.Я., Бригадир М. Б. Як говорити з дітьми про війну, смерть і втрату. Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ, 2022. С.130-131.
5. Гакман А., Ткачик С. Якість життя та соціальна підтримка дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій. PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE, 2025.1(1), С.166-175.
6. Гакман А. Роль рухової активності для дітей постраждалих унаслідок воєнних дій. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. (12(185), С.77-81.
7. Галян, О., & Кравчук, Т. (2020). Особливості страхів дітей дошкільного віку та їхніх однолітків з ОПФР. Молодий вчений, (9 (85)), 67-71.
8. Голярдик Н.А. Особливості прояву страхів у дітей . Редакційна колегія, 2021. С.164.
9. Грушецька О.В., Магдисюк Л.І. Психологічна підтримка дітей в умовах війни. 2024. С. 185-188.
10. Дєдкова, А. (2023). Особливості емоційного реагування дітей дошкільного віку в період війни. Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 16 від 31.08. 2023 року), 240.

11. Демченко Т. В. Методики психосоціальної підтримки дітей у кризових ситуаціях. Харків : Освіта, 2018. 278 с.
12. Дуткевич Т. Дитяча розвивально-корекційна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 304 с.
13. Ємельянова Д.С. Особливості використання ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу. 2022. С.7-12.
14. Загурська І., Лісогурська А. Діагностична процедура дослідження страхів дітей дошкільного віку за допомогою методу незакінчених речень. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи, 2019. Т. VII: Ідентичність і свобода в освіті та науці. С. 199–201.
15. Захаренко І. Г. Психологічні аспекти переживання стресу у дітей в умовах воєнного стану. Одеса : Південне видавництво, 2021. 230 с.
16. Зінченко Д. А., Макарова О. П. Формування особистості у дітей під час військового стану в Україні. Матеріали викладено в авторській редакції з незначними коректорськими правками. Відповідальність за точність поданих фактів, цитат, цифр і прізвищ несуть автори та їх наукові керівники., 2023. С.98-103.
17. Іванова К. Вплив фізичних вправ на реабілітацію дітей, постраждалих від українсько-російського конфлікту. Журнал досліджень реабілітації. 2023. 18(3), С.67-79.
18. Камінська О.В, Громик Н.В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. Psychological journal, 2018.4(4), С.86-104.
19. Кернас, А., Гуменюк, В. Техніки корекції страхів у дітей дошкільного віку. Collection of scientific papers «SCIENTIA», (July 12, 2024; Amsterdam, Netherlands), 2024. С.94-96.
20. Клевака Л. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу, 2022. С. 65-67.

21. Ковальчук Л. І. Особливості соціалізації дітей в умовах військового конфлікту. Дніпро : ДНУ, 2019. 310 с.
22. Коляда О., Оніщенко Н. Особливості психоемоційного стану дітей в умовах війни. 2024. С. 17-21.
23. Котик, К. С., & Кондратюк, С. М. Страх у житті дитини. Головний редактор, 75.
24. Коцур Р.В., Ковба М.В. Дослідження впливу війни на психологічне здоров'я дітей: сучасний стан та шляхи подолання негативних наслідків. In The VII International scientific and practical conference «Present and future: priority areas of research in scientific and educational activities», February 17-19, 2025. С. 195.
25. Кулакова Л., Кулаков Р. Психологічна реабілітація дітей вимушених переселенців засобами арт-терапії. Наукові перспективи. 2022. 10 (28). С.7-12.
26. Кучерява, Н. Ю. (2024). Страх як прояв тривожності у дітей дошкільного віку під час війни. Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики. Збірник тез, с.658.
27. Ліхницька, Л., Старовойт, Л. (2024). Детермінанти почуття страху в дітей дошкільного віку. Scientific Issues of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. Section: Pedagogics and Psychology, 92-98.
28. Лисенко, Л. М., Луговец, Т. А. Психологічні чинники переживання страхів у дітей дошкільного віку. In The XXVII International Scientific and Practical Conference «Scientific research: a paradigm of innovative development of society», July 08-10, 2024, Lisbon, Portugal. 196 p. Text Copyright© 2024 by the European Conference (<https://eu-conf.com/>). Illustrations© 2024 by the European Conference. (p. 166).
29. Марченко М. Подолання страхів у дітей дошкільного віку / М. Марченко; наук. кер. Л.П. Клевака / Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни : зб. наук. матеріалів II

Міжнар. наук.-практ. конф., (23–24 травня 2024 р.). Полтава : Нац. ун–т ім. Юрія Кондратюка, 2024. С. 81–83.

30. Марціновська І.П. Характеристика посттравматичного стресового розладу у дітей та підлітків. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Педагогічні науки, 2018.(2), С.178-184.

31. Матвієнко, О., Ведмеденко, Н., Химич, М. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. Освітньо-науковий простір, (6 2024.(1)), С.76-85.

32. Матковська, А. Т., Галушко, Л. Я. Почуття страху та його прояви у дітей дошкільного віку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона, 2023. 305 с.

33. Мельник С. О. Дитяча психологія: теорія і практика. Одеса : Південне видавництво, 2021. 290 с

34. Міськов Г. Соціально-психологічні дослідження тривоги і страхів у дітей. 2024. С. 284-289.

35. Місюра О.М., Сова В. А., Анопрієнко О.В., Судика О.С., Меркотан А.І., Хайтович М.В. Емоційний стан дітей України, які зазнали впливу воєнних факторів на окупованій території. 2022. С. 15-18.

36. Нечаєва, М. В. Особливості тривожності та страхів дітей дошкільного віку в умовах війни. 2024. С. 13-17.

37. Олександра М. Психологічні особливості страхів та їх подолання у дітей з дошкільного віку . Освіта та наука, №1. 2021.

38. Омельченко Я. Особливості психологічної допомоги дітям в умовах війни. Kyiv journal of modern psychology and psychotherapy, 2022. С.52-64.

39. Островська Б.В. Діти війни: незаконна депортація, насильницьке переміщення та репатріація. Нове українське право, 2023. (2), С.60-72.

40. Перетятко, І. О. Страху дітей дошкільного віку та методи їх подолання. Редакційна колегія, 2023. С.200.

41. Петренко А. В. Психоемоційний розвиток дітей у кризових умовах. Київ : Психологічна академія, 2020. 242 с.
42. Підчасов Є.В., Чепелева Н.І. Вплив пролонгованих травматичних подій (військових дій) на емоційну сферу дитини. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф.(м. Львів, 28 жовт. 2022 р.), 2022.С. 276-279.
43. Потіха О. Б., Дудун Ю. Втрачене дитинство: українські діти війни. Матеріали IV Міжнародної наукової конференції „Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки“, 2024. С.33-36.
44. Романова Н.А., Романов О.Г. Типологія тривожних дітей в ситуації війни. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Київ-Біла Церква: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України, 2023. 268 с.
45. Романенко С. М. Соціально-психологічні методи допомоги дітям у складних життєвих ситуаціях. Львів : ЛНУ імені І. Франка, 2018. 310 с.
46. Савайда О. І., Черевко В. В. Психологічний вплив війни надітей. In The 5 th International scientific and practical conference—Modern research in world science (August 7-9, 2022). 2022. С. 510-515.
47. Сергієнко В. Ментальне здоров'я учнів в умовах війни: психолого-педагогічний аспект. *New pedagogical thought*, 2024.118(2), С.30-35.
48. Сидоренко Ю. Г. Психологічні технології адаптації дітей до воєнних умов. Вінниця : ВДПУ, 2021. 200 с.
49. Тарапата, І., Тимків, Л. (2019). Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*, (10 (74)), 114-119.
50. Ткаченко Л. М. Методи соціально-психологічної підтримки дітей. Дніпро : ДНУ, 2017. 280 с.
51. Токарева Л. Д. Можливості ігрової діяльності як платформа у формуванні психологічної стійкості дитини дошкільного віку в умовах війни. *Сучасна дошкільна освіта: реалії та перспективи. Збірник наукових праць за*

матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченій Міжнародному Дню захисту дітей і Всесвітньому Дню батьків (01 червня 2023 р.), 2023. С. 90-94.

52. Фуштей О., Глухманюк О. Особливості соціальної роботи з дітьми з гіперактивною поведінкою в умовах воєнного стану. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія, 2024. Вип. 77. С. 72–77

53. Хильчук Ю.Ю., Грицюк І.М. Особливості прояву страхів у дітей учасників АТО. Психологія: реальність і перспективи, 2016.(6), С.215-219.

54. Чекстере О.Ю. Зміст дитячих страхів та копінг стратегій в умовах війни. 2023. С. 5-9.

55. Чернова В. Психологічна підтримка дітей і підлітків в умовах війни. In The 9th International scientific and practical conference “Development of innovation systems: trends, challenges, prospects”. 2025. С.279-282.

56. Чілікіна, М. О., & Корх, В. М. (2023). Подолання тривожності та страхів у дітей дошкільного віку засобом казкотерапії. Молодий вчений.

57. Шадюк О. Подолання тривожності у дітей раннього віку під час повітряної тривоги. Інноватика у вихованні, 2024. 2(19), С.183-191.

58. Шиловська О.М. Особливості психологічної підтримки дітей під час війни. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР. Тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Київ-Біла Церква: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України, 2023. С. 252-257.

59. Шульга І. Особливості здоров'я збереження дітей у час воєнних конфліктів. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 2022. С.33-34.