

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Соціально-психологічні умови зниження тривожності дітей в  
умовах воєнного часу»**

Виконавець: здобувач вищої освіти ПП-226М Ємельянова Діана Сергіївна

Керівник: кандидат психол. наук, доцент Грузинська Ірина Миколаївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ЗАВДАННЯ**  
**на виконання кваліфікаційної роботи**  
Ємельянової Діани Сергіївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні умови зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу» затверджена наказом ректора від «4» жовтня 2023р. №2033/ст.

2. Термін виконання роботи: з 01.09.2023 до 23.11.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 77 сторінок, з них обсяг основного тексту 63 сторінки, список використаних джерел нараховує 51 позицію і 2 додатки.

4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ 1. Теоретико-методологічні засади вивчення тривожності дітей в умовах воєнного часу; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей впливу соціально-психологічних умов на особливості зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Шляхи зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

## 6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	04.09.2023	
	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	11.09.2023	
	Написання основної частини. Перше читання керівника	22.09.2023	
	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	05.10.2023	
	Оформлення роботи. Подання керівникові	26.11.2023	
	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.11.2023	
	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	04.12.2023	
	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	06.12.2023	
	Захист роботи	26.12.2023	

7. Дата видачі завдання: «01» вересня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Ірина ГРУЗИНСЬКА

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Діана СМЕЛЬЯНОВА

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні умови зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу»: 76 сторінок , 51 використаних джерела та 2 додатки

Об'єкт дослідження – тривожність дітей в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження – соціально-психологічні умови зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу.

Мета полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні соціально-психологічних умов для зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу та розробці й апробації корекційної програми для зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу.

Практичне значення даного емпіричного дослідження полягає в тому, що його матеріали можуть бути використані при викладанні навчальних курсів у вищих навчальних закладах, таких як: «Психологія особистості», «Психологія праці», «Основи психокорекції», «Соціальна психологія», «Педагогічна психологія», «Диференційна психологія» та «Вікова психологія», а також спецкурсів та спецсеминарів. Результати емпіричного дослідження можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів в корекційно-розвивальній діяльності у роботі з тривожністю дітей під час воєнних подій. Застосування на практиці запропонованих рекомендацій сприятиме зниженню рівня тривожності у дітей під час воєнного часу.

**ТРИВОЖНІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ЧАСУ,  
ІГРОВІ ТЕХНІКИ, ІГРОВІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ  
ДІТЕЙ, ДИТЯЧА ТРИВОЖНІСТЬ**

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ .....</b>	<b>9</b>
1.1 Особливості прояву тривожності .....	9
1.2. Причини, симптоми та наслідки впливу тривожності на життєдіяльність дітей в умовах воєнного стану .....	16
Висновки до першого розділу .....	22
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ НА ОСОБЛИВОСТІ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.</b>	<b>24</b>
2.1 Практика надання психосоціальної допомоги дітям, які опинились у складних життєвих обставинах в наслідок військових дій .....	24
2.2 Організаційні та змістові аспекти дослідження, аналіз та інтерпретація наявного стану тривожності у дітей (констатувальний експеримент) .....	31
Висновки до другого розділу .....	38
<b>РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ .....</b>	<b>40</b>
3.1. Система роботи для зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу (формувальний експеримент) .....	40
3.2. Порівняльний аналіз результатів дослідження (контрольний експеримент) .....	51
3.3. Поради батькам, як допомогти дітям подолати тривогу під час війни ....	55
Висновки до третього розділу. ....	61
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>63</b>
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>66</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>71</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Наразі тривожність стала ключовою темою в сучасній психології через її широке поширення у житті людини. Багато вчених, таких як Фрейд, В.Н. Мясіщев, Н.В. Імедадзе, Н.Д. Левітов, Р. Лазарус, В.Р. Кисловская, Н.І. Наєнко, В. Астапова, Л.І. Божович, В.В. Білоуса, В.Ф. Березина, П.Г. Бельський та інші, вивчали цей феномен.

Крім того, питання тривожності активно досліджуються різними галузями психології, такими як загальна психологія, диференціальна психологія, вікова психологія, соціальна психологія, педагогічна психологія, психокорекція та інші.

У зв'язку з розгортанням російської повномасштабної війни на території України та виникненням складної соціально-політичної ситуації гостро актуальною є психологічна допомога сім'ям, зокрема, дітям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок воєнних подій.

Для багатьох дітей війна є травматичним досвідом, який складно узгодити з їхнім емоційним станом. З належною підтримкою багато з них можуть подолати цей досвід і повернутись до нормального функціонування. Завдання психологів полягає у наданні підтримки дітям, зменшенні травматичних наслідків, подоланні страху і почуття безсилля, забезпеченні допомоги та розробці методів зниження тривожності без подальшої травматизації.

Цей психологічний супровід спрямований на створення умов для збереження психічного здоров'я, успішного навчання та розвитку дітей. Враховуючи цю ситуацію, дослідження стресових реакцій у дітей, використання ігрових методик для зменшення тривожності в умовах конфлікту та розроблення практичних рекомендацій набувають особливої важливості.

**Мета** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні соціально-психологічних умов для зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу та розробці й апробації корекційної програми для зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу.

**Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз зазначеної проблеми дослідження.
2. Визначити теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми тривожності дітей в умовах воєнного часу.
3. Емпірично дослідити вплив соціально-психологічних умов на особливості зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу.
4. Розробити, обґрунтувати та апробувати комплексну корекційну програму для зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу.
5. Розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо зниження рівня тривожності для дітей в умовах війни.

**Об'єкт дослідження** – тривожність дітей в умовах воєнного часу.

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні умови зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні **методи дослідження:**

*теоретичні:* теоретико- методологічний аналіз літературних джерел, узагальнення, систематизація теоретичних даних, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

*емпіричні:* спостереження, опитування; психодіагностичне тестування за допомогою стандартизованих методик;

*методи статистично-математичної обробки даних:*

Для розв'язання поставлених завдань щодо виявлення впливу соціально-психологічних умов на особливості зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу:

1. Шкала тривожності Тейлор для вимірювання особистісної тривожності (адаптація Т. Немчинова).

2. Методика дослідження особистісної та реактивної тривожності дає можливість зрозуміти інтегральну самооцінку особистості.

3. Методика для оцінювання рівня стійкості до стресу

4. Опитувальник САН

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає у розробці й апробації корекційної програми для зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу.

**Практичне значення** даного емпіричного дослідження полягає в тому, що його матеріали можуть бути використані при викладанні навчальних курсів у вищих навчальних закладах, таких як: «Психологія особистості», «Психологія праці», «Основи психокорекції», «Соціальна психологія», «Педагогічна психологія», «Диференційна психологія» та «Вікова психологія», а також спецкурсів та спецсеминарів. Результати емпіричного дослідження можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів в корекційно-розвивальній діяльності у роботі з тривожністю дітей під час воєнних подій. Застосування на практиці запропонованих рекомендацій сприятиме зниженню рівня тривожності у дітей під час воєнного часу.

**Апробацію отриманих результатів** було здійснено під час проведення засідань кафедри педагогіки та психології професійної освіти факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету.

**Структура роботи та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 51 найменування, 2 додатки. Основний зміст роботи викладений на 67 сторінках і містить 2 таблиці та 5 рисунків. Загальний обсяг роботи – 75 сторінок.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

### 1.1 Особливості прояву тривожності

Тривожність становить суттєвий аспект у психологічних теоріях та дослідженнях, відзначаючись початком у роботі З. Фрейда, де цей учений першим виділив її значення у неврозах. Вчені висловили припущення, що тривога може бути результатом нереалізованої енергії лібідо. Останнім часом значно збільшилася кількість досліджень, які зосереджуються на концепції тривожності. У більшості таких робіт науковці викладають своє розуміння поняття "тривожність".

За словами більшості дослідників, тривожність - це психологічний стан підвищеного хвилювання та емоційної напруги у людини [16]. Одночасно її також визначають як конкретне переживання, пов'язане з почуттям небезпеки та загрози, основним чином пов'язане з власною особистістю [15, 3, 25].

За визначенням А. В. Петровського, тривожність є однією з ключових характеристик індивідуальних відмінностей. Він вказував, що тривожність часто підвищується у випадках нервово-психічних та серйозних соматичних захворювань, а також в здорових людей, що переживають наслідки психотравм [20].

Ч. Спілбергер виділяє два види тривожності:

- особистісна
- ситуативна (реактивна) [29].

Так, особистісна тривожність відображає широке коло об'єктивно безпечних ситуацій, які, проте, у свідомості людини сприймаються як загрозові (тривожність як складова особистості). Ситуативна тривожність, зазвичай, є короткочасною реакцією на конкретну ситуацію, яка об'єктивно

становить загрозу для людини. Цей вид тривожності відчувається як напруженість, турбота та занепокоєння через складену обстановку.

Також важливо відзначити, що тривожність може бути адекватною або неадекватною. Неадекватна тривожність проявляється у відчутті власної невпевненості, обмеженості в можливостях вибору, ускладненні при оцінці життєвих пріоритетів, а також може викликати невротичні стани та психосоматичні захворювання. У той же час, адекватна тривожність проявляється в ефективній емоційно-вольовій регуляції, підготовці до стресових ситуацій і, загалом, є суттєвим внутрішнім фактором, що сприяє формуванню зрілої особистості.

Причини тривожності можуть бути поділені на суб'єктивні та об'єктивні фактори.

Серед суб'єктивних (інформаційних) причин можна виділити:

- неправильне уявлення про наслідки майбутньої події;
- завищення важливості майбутньої події у свідомості.

Об'єктивні причини тривожності включають:

- екстремальні умови;
- ситуації, де результат є невизначеним;
- стомлення;
- тривога щодо здоров'я;
- порушення психіки;
- вплив медикаментів та інших препаратів.

Дослідження вказують на різні способи переживання і подолання тривоги. Деякі з них включають:

*Відкрита тривога:*

- Гостра, несистематична або важко контрольована, що часто перешкоджає повсякденній діяльності.
- Регулятивна тривожність, яка може бути стимулом для виконання завдань, але зазвичай у стабільних ситуаціях.

- Культивування тривоги, коли людина шукає "вигоди" від своєї тривоги, що вимагає певного рівня зрілості особистості і часто характерна для підліткового віку.

*Прихована тривога:*

- Неусвідомлена тривожність, що проявляється у занадто великому спокої, відсутності реакції на негативні ситуації або навіть у запереченні проблем.
- Недостатня тривога, коли людина намагається підтримувати впевненість у собі, навіть якщо це не відповідає реальності.
- Відволікання від ситуації як спосіб уникнути тривоги.

Це лише деякі з варіантів переживання та подолання тривоги, які можуть зустрічатися у людини в різних ситуаціях.

Отже, тривожність, як психологічна характеристика, вступає у протиріччя з основними потребами особистості: потребою в емоційному благополуччі, впевненості в собі та відчуття безпеки. Це викликає значні труднощі у співпраці з тривожними людьми: незважаючи на їх бажання позбутися тривожності, вони неусвідомлено ставляться опірно до спроб оточуючих допомогти їм з цим. Часто ці люди не можуть належним чином пояснити причини свого опору.

Ключовим фактором формування адекватної або неадекватної тривожності є психотравмуюча ситуація або подія. Психотравмуюча ситуація - це будь-яка особисто значуща подія, яка має патогенний емоційний вплив на психіку людини і може, при недостатньо розвинених захисних психологічних механізмах, призвести до психічних розладів [11].

До таких ситуацій відносяться ті, що загрожують життю та фізичній цілісності людини: травми, серйозні медичні процедури, втрата близьких людей, насильство, трагічні події та інше. Зменшення руйнівного впливу травматичних ситуацій та підтримка психічного здоров'я, як у кризових моментах, так і після них, потребує психологічної підтримки та допомоги постраждалим.

Складні життєві ситуації серйозно впливають на самопочуття і безпеку життя дитини, та виникненні обставин, в яких вона не завжди може знайти вихід, і супроводжуються переживанням.

Співпраця з постраждалими через воєнні конфлікти та інші кризові ситуації вимагає від психологів особливої уваги. Жертви - діти, батьки, вчителі - часто проявляють посттравматичні симптоми: швидку втомлюваність, емоційну нестабільність, роздратування, спонтанну агресію та інше.

Як людина переживає кожен ситуацію, визначає вплив цієї ситуації на її особистісний розвиток. Діти у однаковій сім'ї та життєвій ситуації можуть реагувати по-різному, оскільки сприймають ту саму подію по-різному.

О. Дронова підкреслює важливість соціально-виховної підтримки, яку забезпечують соціальні педагоги, для запобігання та подолання ситуацій, що впливають на життя учнів.

Моделі соціально-виховного супроводу дітей, що опинилися у складних ситуаціях, розроблені на основі взаємодії соціального педагога, дитини та соціального середовища (за О.М. Дроновою).- цілі (створити дітям умови для запобігання та подолання бар'єрів соціалізації);

- завдання (допомагати дітям розвивати самостійність і відповідальність, прагнути до самоідентичності; інтегрувати дітей у соціальну групу; стимулювати особистісний саморозвиток і самореалізацію дітей);

- принципи (гуманістичної спрямованості соціально-педагогічної діяльності, природовідповідності, культуровідповідності, індивідуалізації, суб'єктності, діалогічності, само- і взаємопідтримки, соціальної адекватності, соціального загартовування);

- Технологія, що складається з організаційно-методичних одиниць, що являє собою сукупність засобів, форм, методів, прийомів соціально-педагогічної підтримки, і алгоритмічного блоку, який включає циклічну реалізацію соціальним педагогом послідовності кроків:

Звідси можна розглянути кілька етапів взаємодії з дітьми у складних ситуаціях:

а) Діагностика: це збір інформації та проведення діагностичних процедур для розуміння впливу складних життєвих обставин та соціальних факторів на дітей.

б) Аналіз: цей етап включає виявлення та аналіз перешкод та їхніх причин, що можуть виникнути в процесі роботи з дітьми.

в) Конструктивні дії: це розробка проекту у співпраці з дитячими організаціями, що має на меті запобігти подібним ситуаціям.

г) Реалізація: на цьому етапі дитина виконує проект або виконує його за супроводу соціального педагога, розробляючи план дій.

д) Контроль: це відстеження ходу проекту та координація дій соціальних педагогів під час його реалізації.

е) Рефлексивно-оціночний аспект: на цьому етапі фіксується та аналізується будь-які труднощі, виявлені під час проектування, з метою вироблення плану корекції.

Л. Оліференко розглядає соціально-виховний супровід дітей як спеціальну діяльність, яка спрямована на вирішення проблем та захист прав дитини для забезпечення її повноцінного розвитку і освіти. Це включає не лише підтримку соціальних педагогів, а й координовану роботу державних соціальних інституцій, влади, громадських організацій з метою створення сприятливих умов для розвитку молодого покоління.

Н. Заверико наголошує на важливості соціального виховання через залучення соціальних педагогів для створення таких умов, які сприяють розвитку дитини, її здібностей та задатків. Ця діяльність спрямована на усвідомлення дитиною власних можливостей, труднощів, на надання необхідних знань, умінь та навичок для подолання проблем. Результатом такої підтримки є зміцнення у дитини бажання вирішувати проблеми, розвиток навичок самоконтролю, самопомоги та уміння вирішувати конкретні завдання.

Компонент благополуччя: Цей компонент включає надання допомоги учням у прийнятті рішень та вирішенні проблем, які виникають у шкільному та позашкільному житті, підтримку в складних життєвих ситуаціях, контроль за учнями, які знаходяться у ризикових ситуаціях або досвіджують насильство, а також координацію роботи з ними у школі та поза нею.

Програмний компонент: Цей аспект передбачає освітню роботу з учнями з питань особистісного та соціального розвитку, індивідуальні консультації у життєвих ситуаціях, спільне критичне аналізування освітніх та індивідуальних програм. Консультування спрямоване на профілактику негативних проявів у поведінці, уникнення кризових ситуацій та їх можливих наслідків.

Ці компоненти моделі розвивальної підтримки учнів відображають спрямованість на підтримку в різних сферах їхнього життя, від управління складними ситуаціями до освітньої роботи та психологічної підтримки для профілактики кризових станів. Основними принципами консультування дітей визначаються такі:

- визнання дитини суб'єктом саморозвитку;
- згода дитини на допомогу, підтримку, консультацію;
- добровільність дій дитини, недопустимість на неї психологічного тиску;
- пріоритетність рішення та відповідальності самої дитини у виборі пропонованих консультантом шляхів подолання її труднощів та проблем; – конфіденційність під час та після консультацій тощо.

Пріоритетними темами консультування є проблеми поведінки (агресивність; гіперактивність; адикції; алкогольна, тютюнова, наркотична залежності тощо) та проблемами емоційної сфери розвитку (депресії, підвищена тривожність, страхи, фобії, суїцидальна поведінка тощо);

3) Компоненти контролю та змови. Він змістовно розкриває спільні цінності у формуванні шкільних колективів, де учні активно залучаються до виконання правил і рішень шкільної громади;

Елементи керування. надається координатором кожної школи, який контролює виконання компонентів моделі)» [1].

Ця закономірність також пояснюється в науковій літературі як концепція розвитку освітнього середовища та освітнього простору.

Тривожність у дитини часто корелює з рівнем тривожності оточуючих дорослих. Висока тривожність педагога чи батьків може передаватися дитині. Дослідження показують, що в сім'ях з позитивними відносинами діти менше схильні до тривожності, ніж у сім'ях з частими конфліктами.

Цікаво, що після розлучення батьків рівень тривожності дитини не зменшується, як можна було б очікувати після припинення сімейних сварок. Навпаки, зазвичай, він різко підвищується. Психолог Е.Ю. Брель виявила, що тривожність дітей зростає, якщо батьки не задоволені своєю роботою, житловими умовами або матеріальним становищем. Це може пояснювати зростання кількості тривожних дітей у наш час.

Авторитарний стиль батьківського виховання також не сприяє внутрішньому спокою дитини. Незважаючи на відсутність єдиного погляду на причини тривожності, більшість учених вважає, що у молодшому віці однією з основних причин є порушення відносин між дитиною та батьками.

Л. Божович і М. Неймарк розглядають тривожність як емоційний стан, який виникає при відчутті недостатньої впевненості у своїх силах та виражається у ситуаціях, що можуть загрожувати власній гідності. Цей стан супроводжується високим рівнем домагань. Таким чином, можна вважати, що джерела емоційного стану можуть бути і причинами розвитку тривожності. Однією з них є розбіжність між реальним становищем дитини в колективі та тим, яке вона прагне досягти.

## **1.2. Причини, симптоми та наслідки впливу тривожності на життєдіяльність дітей в умовах воєнного стану**

Науковцями до кінця не визначено чітких причин проявів тривожних станів серед дітей але, як і інші психічні захворювання вона може викликатися такими факторами:

Біологічні порушення:

Ендокринна система: Порушення роботи щитоподібної залози, наднирників або серцево-судинної системи можуть призводити до надмірного виділення кортизолу або інших гормонів, що впливає на функціонування нервової системи і, відповідно, психічний стан людини.

Психотравмуючі події:

Події, які травмують психіку: Це події, які можуть серйозно пошкодити фізичне або психологічне здоров'я людини. Наприклад, воєнні дії, природні катастрофи, нещасні випадки (ДТП, травми на виробництві і т.д.), сексуальне, психологічне або фізичне насилля, серйозні захворювання або втрата близьких.3) постійні стресові ситуації;

Так, стресові ситуації мають значний вплив на психічний і фізіологічний стан людини. Негативні події можуть викликати психологічний стрес, що призводить до різних реакцій у людини. Коли стресові події стають постійними, це може викликати почуття пригніченості та сприяти формуванню відчуття невдачі або загрози, що, в свою чергу, може призвести до серйозних розладів у психічному стані, таких як депресія, тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), гострий стресовий розлад (ГСР), панічний розлад та інші.

Це важливо в контексті розуміння впливу стресу на психічне здоров'я. Реакція на стрес різна для кожної людини, але тривалий стрес може мати серйозний вплив на психічний стан та загальний стан здоров'я. Тому важливо



шукати способи подолання стресу та підтримувати психічне здоров'я у важкі часи.

#### 4) генетика;

Результати досліджень у галузі генетики вказують на те, що тривожність може бути пов'язана з конкретними генами. Однак вона є складним полігенним явищем, не залежить від одного гена, а визначається взаємодією кількох генетичних чинників та їх "налаштуванням" в хромосомному наборі. [24].

#### 5) загроза життю;

Такий сценарій є надзвичайно тяжким для психіки будь-якої людини. Війна та постійна небезпека, що оточують населення, несуть значний психологічний стрес. Сприйняття загрози для життя близьких і самої себе, особливо коли немає можливості відразу дізнатися про їхню безпеку, викликає високий рівень тривоги та страху.

Під час таких небезпечних ситуацій, особливо під час блекаутів, коли відсутній зв'язок та можливість спілкуватись з близькими, стресовість зростає. Це може значно вплинути на психічний стан людини, викликаючи не лише тривогу, але й відчуття відчуження, втомленість та безпорадність.

Важливо розуміти, що подібна ситуація може мати серйозний вплив на психічне здоров'я. Важливо намагатися знайти методи психологічного підтримки для себе та для близьких, навчитися стримувати стан тривоги, намагатися зберігати спокій та шукати можливості для зменшення стресу.

Безумовно, така ситуація потребує комплексного підходу до психологічної підтримки населення. Професійна допомога та психологічна підтримка можуть бути корисними для тих, хто переживає подібний стрес та тривогу через військові дії та загрозу власного життя та життя близьких.б) взаємодія із соціумом;

Тривожність при взаємодії соціуму та людини виникає тоді, коли індивід не відчуває себе комфортно/безпечно серед певного кола людей. Причин може бути багато різних. Наведемо кілька прикладів: низька

самооцінка – людина відчуває і бачить себе гіршою за інших і тому їй не комфортно знаходитись серед них; негативний досвід при взаємодії з оточенням – наприклад, ображали в школі та багато інших причин.

7) особливості виховання та переважаюча атмосфера в сім'ї;

Справді, негативна атмосфера в сім'ї, де присутні алкоголізм, наркоманія або будь-яке насильство, може важко впливати на психічний стан дітей. Ці умови створюють середовище, де виникає постійна тривога, страх та безпорадність. Діти, які виростають в таких умовах, можуть розвивати постійний стан тривоги, оскільки вони відчувають небезпеку навіть у власному домі.

Це створює серйозні виклики для психічного здоров'я таких дітей, адже негативний досвід у сім'ї може вплинути на їхній подальший емоційний та психологічний розвиток. Така тривожність може перетворитися на хронічний стан, який супроводжуватиме їх і в подальшому житті.

Важливо звертати увагу на психологічні наслідки таких умов та намагатися забезпечити допомогу та підтримку для дітей, щоб допомогти їм пережити ці складні обставини. Професійна психологічна підтримка може бути важливою, допомагаючи дітям зрозуміти свої емоції, подолати стрес та навчити їх ефективним стратегіям подолання тривоги.8) самооцінка особистості;

Самооцінка дуже багато може сказати про людину, про її характер мислення по відношенню до себе – позитивний або негативний, про рівень бажань, тощо. Невпевнена в собі людина схильна відчувати тривогу стосовно себе на фоні інших, перебуваючи поруч з іншими людьми, навіть, якщо це її друзі. Тривожність на фоні самооцінки має довготривалий період, адже навичка самооцінки формується з дитинства.

Внутрішньоособистісні конфлікти виникають, коли протилежно спрямовані мотиви особистості зіткнуться - це може бути суперечка між цінностями, цілями, ідеалами. Цей конфлікт може виникнути, коли бажання

людини не відповідає реальності, що може спричинити почуття невиконаних мрій і викликати комплекс неповноцінності.

Незадоволеність життям може спричиняти тривожність. Навіть при позитивних обставинах реальності, якщо людина не помічає їх або не оцінює, це може викликати тривогу через недооцінення життєвих ситуацій.

Постійне нервово перенапруження може виснажувати як психіку, так і фізичний стан, спровокувавши появу непомітних тривожних думок.

Хронічна втома від виснажливого розкладу життя може призводити до погіршення психічного стану, викликаючи апатію, роздратованість та інші прояви тривожності.

Недостатній сон впливає на нервову систему, що може сприяти появі тривожності через виснаження організму.

Вплив ЗМІ, особливо при відсутності критичного мислення, може призводити до перенапруження нервової системи та втрати емоційного контролю.

Конфліктні ситуації можуть спричиняти ситуативну тривогу та нервово збудження, хоча вони, зазвичай, не є тривалими джерелами тривоги. 16) страх повторення пережитого негативного досвіду;

Отримання негативного досвіду глибоко западає у пам'ять людини через травмуючі ситуації. Щоб уникнути повторення подібних моментів, вона стає чутливою до будь-якого, що нагадує минулі неприємності. Спогади про стресові моменти перешкоджають засвоєнню цього досвіду, і при кожному їх нагадуванні людина опиняється у віддзеркаленні негативних подій («Чому все так сталося? Якщо я діяв по-іншому?»). Такий стан пригнічує емоційну складову психіки, внаслідок чого може виникнути тривожність.

17) сприйняття людиною світу;

Це є спосіб сприйняття світу, розгляданням як позитивного, так і негативного. Коли людина постійно бачить світ як загрозу для свого життя, прокидається з поганим настроєм, не помічає позитивних моментів, постійно

скаржитися і не може змінити напрямок своїх думок, може виникнути тривожність через постійний негатив у своїх думках. На початку це просто засмучує, але з часом може спричинити злість та відчуття непевності щодо власного життя та світу.

18) вимушена відстань між близькими людьми;

Мова йде про наслідки вторгнення країни терористки. Багато сімей були вимушені розділитись: жінки та діти виїхали за кордон в пошуках безпеки, а чоловіки залишились. Довгий період відсутності близьких осіб поруч - відсутність підтримки, обіймів, уваги та допомоги, особливо у чужій країні - викликає негативний емоційний стан та відчуття тривоги як у тих, хто виїхав, так і у тих, хто залишився.

19) фінансове неблагополуччя;

Актуальність такої причини завжди була, але зараз вона стала особливо гострою. Війна призвела до втрати роботи для багатьох людей, що стало перешкодою в забезпеченні себе та родини. Фінансові труднощі провокують тривогу та безпокійні думки про майбутнє, особливо коли суспільна ситуація ускладнює пошук роботи.

20) страх смерті;

У наш час такий страх має підстави. У будь-який момент може трапитися щось несподіване, що загрожує життю. Невідомість завжди лякає людей, а події, які неможливо передбачити, заважають нормальному функціонуванню. Цей страх спричинює тривогу, особливо під час отримання сигналу про небезпеку. Навчитися впізнавати та розуміти симптоми тривоги - це ключ до того, щоб самостійно впоратися або звернутися за допомогою.

Симптоми тривожності поділяються на:

1) Емоційні ознаки;

До емоційних симптомів відносять: постійне відчуття небезпеки та страху, проблеми з концентрацією уваги, неспокій, песимізм, дратівливість, спустошення, агресивність, нездорова нервозність.

2) Поведінкові ознаки;

Входять: неспроможність розслабитися, насолоджуватись спокоєм, бути собою; прокрастинація; складнощі з концентрацією; складнощі з координацією; втрата довіри до людей і до життя; уникання ситуацій, де присутній можливий тригер.

### 3) Фізіологічні ознаки:

Відносяться: м'язова напруга, тілесний біль, холодний піт, прискорене серцебиття, задишка, тремтіння, проблеми зі сном, проблеми з шлунково-кишечним трактом (нудота, діарея), розумова напруга, запаморочення, головний біль, відчуття здавленості у грудях.

Усі подані ознаки несуть за собою наслідки впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану.

Будь-який прояв тривожності залишає слід на людині та на її психіці, а в умовах воєнного стану життя без тривожності не існує взагалі, тому значна кількість населення України зараз має досить важкий і пригнічений стан, особливо серед молоді.

Минуле покоління більше має уявлень щодо того, що таке війна і в дитинстві сучасна молодь дуже багато чули про ці спогади і історії, але це відчувалось як страшна реальна казка тих часів, якої більше нема і не буде. Тому зараз, після 24.02.2022, життя молодого населення нашої країни дуже видозмінилось.

Проходячи такий важкий етап життя, люди зазнають руйнівного впливу тривожності на свою життєдіяльність та життєздатність, що негативно відображається на психічному стані.

Ризик загрози життю є кожного дня, тому кожного дня тривожність проявляє свою силу на людях. В часи воєнного стану тривожність стає нормою, буденністю та звичним способом життя для багатьох людей, не тільки молоді.

Отримання негативного досвіду може вплинути на різні аспекти особистості, такі як:

Емоційно-вольова сфера: Цей аспект охоплює широкий спектр емоційних переживань та почуттів, що впливають на поведінку та сприйняття. Тривале переживання тривожності може негативно вплинути на емоційну сферу, викликаючи її часткову або повну деградацію, коли деякі функції можуть працювати менш ефективно або взагалі припинити працювати.

Когнітивно-поведінкова сфера: Основна ідея полягає в тому, що людина створює свою модель світу на основі переживань, знань та моральних принципів. Тривога може змусити людину змінювати свою поведінку для заспокоєння, що може вплинути на соціальну сферу життя, сприйняття в соціумі та самооцінку.

Важливо враховувати, що тривалість та інтенсивність тривоги можуть мати значний вплив на різні аспекти особистості та спричиняти зміни у вживанні психологічних механізмів для подолання негативного досвіду.

### **Висновки до першого розділу**

У процесі здійснення теоретичного аналізу наукових досліджень щодо тривожності дітей під час воєнного часу було висвітлено сутність та особливості досліджуваних явищ. Це дало можливість нам зробити наступні висновки:

1. Було виявлено, що концепція тривожності є ключовою в психологічних теоріях та дослідженнях. Це поняття описує стан підвищеного занепокоєння та емоційної напруги у людини. Учені розрізняють дві форми тривожності: особистісну та ситуативну, і вказують на можливість тривожності бути адекватною або неадекватною. Причини тривожності різноманітні: від суб'єктивних (невірне уявлення про майбутні результати подій) до об'єктивних (екстремальні умови, невизначеність результатів тощо).

"Психотравмуюча ситуація або подія" - це важливий подія або обставина, яка має серйозний негативний вплив на емоційний стан людини. Якщо захисні психологічні механізми не розвинені достатньо, ця ситуація може спричинити різноманітні психічні розлади. Серед таких подій можна виділити ті, що загрожують життю або фізичній цілісності особи: травми, тяжкі медичні втручання, втрата близьких людей або співвітчизників, страшні картини страждань і смерті, суїциди та вбивства.

3. Поняття «тривога» та «тривожність» різняться між собою, але в той же час мають нерозривний зв'язок.

Вчені та різні психологічні підходи розрізняють різні форми тривоги та станів тривожності, включаючи особистісну і ситуативну, невротичну і нормальну, відкриту та приховану, екзистенційну, моральну або невротичну тощо.

Тривожність визначається як індивідуально-психологічна особливість, яка виявляється у схильності особистості до переживання стану тривоги при очікуванні негативних подій; це також короткотривалий психічний стан, що виникає під впливом стресових факторів та мотиваційних конфліктів.

Особистісна тривожність - це складне і полідетерміноване психічне явище, яке виявляється через поведінкові та емоційні реакції. В сучасному житті критичне мислення виступає як важлива риса сучасної особистості, дозволяючи проаналізувати отриману інформацію з раціонального погляду та захистити себе від надмірних негативних думок.

4. Збільшена тривожність може призвести до сумнівів у власних здібностях та створити негативне соціальне середовище, що може призвести до конфліктів як у особистому житті, так і у загальному оточенні. Цей стан характеризується сильним емоційним напруженням, яке триває тривалий період часу, і тому високий рівень тривожності у людини є фактором ризику, який потребує корекції та уваги.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ НА ОСОБЛИВОСТІ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

### 2.1 Практика надання психосоціальної допомоги дітям, які опинились у складних життєвих обставинах в наслідок військових дій

Дитяча психіка швидко розвивається, що робить її більш лабільною у порівнянні з психікою дорослого. Проте, через незрілість психофізіологічних процесів у дітей, неможливо точно передбачити наслідки пережитої психотравмуючої ситуації.

Специфіка індивідуальної роботи з дітьми залежить від їхнього віку. До основних методів психосоціальної допомоги дітям належить: ігрова, пісочна та арттерапія. Розглянемо коротко кожен із цих методів психосоціальної допомоги дітям.

Ігрова терапія це метод, де гра виступає як засіб спілкування для дітей. Цей підхід дозволяє дітям переосмислити свої враження та емоції через створення і вирішення ситуацій у грі. В процесі ігрової терапії застосовуються різноманітні види ігор: психологічні і вправи, які сприяють довірливому спілкуванню з психологом та іншими учасниками; групові ігри, спрямовані на коригування афективних моделей поведінки дітей; ігри, спрямовані на зменшення тривоги та страху; а також спеціальні групові вправи, спрямовані на рух.

«Основними завданнями психологічної корекції в ігровій діяльності є: допомога дітям усвідомити себе, свої сильні та слабкі сторони, труднощі та успіхи; розвиток нових почуттів щодо дорослих та власної особистості; підвищення впевненості в собі; налагодити взаємовідносини в близьким



оточенням; змінити відношення до травмуючої ситуації; зменшити напругу та агресивну поведінку в процесі гри» [5].

Під час роботи з дітьми, які пережили військові дії, використовують специфічні ігрові методики, такі як гра "Долоньки", що дозволяє безпечно повернутися дитині "до свого внутрішнього світу" та допомагає відчувати наповненість власної внутрішньої території та визначити особистісні межі. Гра "Зелене дерево" допомагає цим дітям "заземлитися", оскільки внаслідок травмуючих ситуацій більшість з них втратили відчуття основи під ногами.

Відповідно реалізуються техніки програвання, протанцювання, промальовування землі, рослин, дерев; гра «Шухляда для страху», яка має на меті дати дитині можливість певною мірою відмежуватися від страху, створюючи таким чином правильний умови для контролю страшної пам'яті [26].

Іншим методом є пісочна терапія, під час якої діти мають можливість бути самими собою, долати труднощі в спілкуванні з іншими, зменшувати страх і тривогу, покращувати емоційний фон, та розширити життєвий досвід.

Техніки арт-терапії допоможуть розвинути в дитини здатність до рефлексії, особистісну активність, покращити комунікаційні здібності, креативність.

Фахівцям, які проводять роботу з дітьми, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, пропонують застосовувати такі арт-терапевтичні методики: казкотерапію, театралізацію, малювання, кольоротерапію [26].

Вважаємо, що найбільш успішним напрямом під час роботи з такою категорією дітей є казкотерапія. Казкотерапія – це метод, який дозволяє дітям, особливо тим, хто опинився у важких обставинах через військові дії, відчувати себе комфортно та безпечно. Вона ґрунтується на використанні казок, щоб створити зону ідентифікації з персонажами, що допомагає уникнути тривоги. Через казки дитина розуміє, що не одна переживає подібні емоції, що сприяє заспокоєнню та підвищенню самовпевнення. Техніки арт-

терапії, такі як малювання та кольоротерапія, також сприяють розвитку рефлексії та креативності у дітей.

Арт-терапія через живопис чи кольорову суб'єктивізацію використовується для індивідуального консультування, дозволяючи дітям відтворити кольорові відчуття та асоціації. Це сприяє з'ясуванню їхнього емоційного стану. Консультант плавно спрямовує дитину до розуміння того, як простір змінюється, допомагаючи переходити до власної дитячої позиції розуміння.

Театрально-художня терапія сприяє розвитку особистісної діяльності та вільного самовираження дітей, що пережили важкі життєві обставини через військові події. Для нормалізації їхнього функціонування важливо встановити чіткі розклади та умови, включаючи сталий час спілкування з одними й тими ж людьми, повторювані види діяльності та психологічний супровід з одним спеціалістом.

Ще одним напрямком арт-терапії є живопис, у процесі якого краще застосовувати методику кольорової суб'єктивізації. Ця техніка більше підходить для індивідуального консультування та орієнтована на відтворенні засобами кольору почуттів та асоціацій дитини. Це допомагає визначити поточний душевний стан дитини. Консультант у процесі роботи з дитиною обережно акцентує її увагу на тому, що простір змінюється, та реалізує основні прийоми прояснення й інтерпретації з поетапним переходом до авторської дитячої позиції розуміння.

Розвиток особистісної діяльності дитини та її вільного самовираження за допомогою театрально-художньої терапії. Щоб відновити нормальне функціонування дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок бойових дій, важливо мати чітко визначені моделі діяльності протягом дня, створення схожих та постійних умов перебування в визначеному місці, щоб діти спілкувалися з тими самими людьми, кожного дня повторювались ті самі види діяльності, бажано з тим самим спеціалістом,

який здійснює психологічний супровід відповідної групи дітей протягом визначеного часу, у чітко визначені дні та часи [9, с. 52]

Психологічна робота з усією сім'єю грає ключову роль у підтримці психічного стану дитини після травматичного досвіду. Травма може викликати руйнування стосунків між дитиною та батьками, а також порушити взаємовідносини всередині сім'ї. Часто з'являються симбіотичні або вимушено дистантні відносини між дитиною та близьким оточенням. Наприклад, якщо у дитини спостерігається зміна у поведінці, її батьки можуть відчувати безпорадність, реагуючи гостро на її скарги або захищаючи від складних ситуацій. Це може спричинити закріплення негативних паттернів у поведінці дитини. Тому робота з усією родиною стає важливою для відновлення зв'язків та створення здорового психологічного середовища для дитини.

«Психолог, який працює з сім'ями, має пам'ятати, що в результаті переживання психотравми у батьків та дітей відновлення їхнього психологічного стану дуже відрізняється, оскільки дітям властива більша психологічна гнучкість та адаптивні здібності, і нормалізація їхнього емоційного фону здійснюється швидше, на відміну від батьків, які відновлюються повільніше, і це може завадити покращенню його у дитини» [8, с. 51].

«Для допомоги дітям, які пережили психотравмуючі події, практичні психологи повинні виконувати такі завдання: забезпечити нормалізацію емоційних станів і правдиве сприйняття власних життєвих ситуацій; формувати відповідні способи вирішення складних життєвих ситуацій; активізувати процеси самопізнання, самоприйняття та самоконтролю; сприяти створенню позитивного образу майбутнього та прийняттю на себе відповідальності за своє майбутнє; сприяти оволодінню основними стратегіями успішної поведінки» [14].

«Будинок з порожніх сірникових коробочок» також не можна використовувати, адже візуально ці будиночки схожі на підірвану

багатоповерхівку. Тому діти, які справді пережили і бачили бомбардування, у яких зруйновані домівки отримують ретравматизацію.

З теоретичного підходу та матеріалів методичних рекомендацій Ізраїльської коаліції травми (О. Гершанов, терапевт КПТ), травматична подія, це подія, при якій людина вважає, що існує явна небезпека для її життя, чи близької людини фізичного або психічного здоров'я.

Це відчуття виникло в розпал події (навіть якщо пізніше з'ясувалося, що реальної небезпеки не було) і призвело до фізіологічних, поведінкових або емоційних реакцій [26].

*Ігрові методи також мають свої особливості. Не всі методи, які підходять в мирний час можна застосовувати у воєнних умовах.*

Наприклад, тест «Дім, дерево, людина» і «Малюнок сім'ї» - мають обмеження у воєнний час. Їх не можна застосовувати, особливо якщо дитина з території активних бойових дій. А отже, використання даних методів діагностики може привести до ретравматизації.

«Будинок з порожніх сірникових коробочок» також не можна використовувати, адже візуально ці будиночки схожі на підірвану багатоповерхівку. Тому діти, які справді пережили і бачили бомбардування, у яких зруйновані домівки отримують ретравматизацію.

З теоретичного підходу та матеріалів методичних рекомендацій Ізраїльської коаліції травми (О. Гершанов, терапевт КПТ), травматична подія, це подія, при якій людина вважає, що існує явна небезпека для її життя, чи близької людини фізичного або психічного здоров'я.

Це відчуття виникло в розпал події (навіть якщо пізніше з'ясувалося, що реальної небезпеки не було) і призвело до фізіологічних, поведінкових або емоційних реакцій [26].

Ігрові методи роботи з дітьми під час воєнних умов мають свої особливості. Не всі техніки, що ефективні у мирний час, можна застосовувати у цих умовах. Наприклад, деякі тести, такі як "Дім, дерево, людина" та "Малюнок сім'ї", мають обмеження, особливо для дітей з

територій активних бойових дій. Їхня використання може викликати ретравматизацію.

Також ігрові методи, наприклад, створення "будинку з порожніх сірникових коробочок", можуть бути несприйнятними для дітей, які пережили бомбардування, оскільки ці будинки схожі на зруйновані будівлі.

Згідно з теорією та рекомендаціями, травматична подія - це та, яку людина сприймає як загрозу своєму життю або життю близьких. Реакції на такі події можуть бути фізіологічними, поведінковими або емоційними.

Під час активної фази горя або травми важливо уникати психологічних вправ, які можуть викликати асоціації зі смертю або пораненнями, наприклад, малювання по тканині або робота з м'якою глиною. Такі методи можуть провокувати болісні спогади і емоції, з якими людина ще не готова зіткнутися.

У процесі роботи з психотравмою важливо враховувати потреби дитини та уникати методів, які можуть бути важкими для сприйняття чи спричинити ретравматизацію.

В період гострої фази горя / травматичних подій. Не варто пропонувати клієнтам вправи, які пов'язані з:

1) Малювання по тканині.

Якщо в досвіді клієнта нещодавно були похорони, або він був свідком поранень, відкритих ран, досвід тканина + фарба може викликати важкі асоціації та емоції, до яких клієнт ще не готовий.

2) М'яка глина.

Цей матеріал може активізувати спогади про евакуацію, коми багнюки на дорозі під час евакуації, спогади про похорон.

3) Виготовлення штучних квітів.

Це провокує спогади про поховання на вулицях, могили, які клієнт міг спостерігати у дворах свого міста, та/або на фотографіях окупованих територій.

4) Вправи з використанням звукових іграшок повинні бути тихими, спокійними, мелодійними. Не пропонуйте інструменти з різкими та гучними звуками.

5) Іграшки для ігрової терапії повинні бути цілими, міцними, якісними та приємними на дотик. Уникайте в терапії іграшки, деталі яких легко від'єднуються, можуть зламатися або мають ядовите-яскравий колір.

6) Уникайте важкі для сприйняття багатокрокові методики, в яких декілька складових етапів, підходів, запитань після виконання. Не повинно бути: придумай, поміркуй на що схоже?

Це важка інтелектуальна робота, мозок під час стресу уповільнюється та не може обробляти багато інформації одночасно.

Лише прості та легкі вправи. Це повинно бути просте терапевтичне втручання, мету якого ви розумієте заздалегідь.

7) Якщо психологічна методика/вправа має рекомендації за віком, пропонуйте дитині з урахуванням «вік дитини плюс 2 роки».

Наприклад, методика підходить дітям від 4х років, пропонуйте її не молодше 6 років, бо в стресових ситуаціях можемо спостерігати регрес психіки, дитині буде важко, хх напруга після втручання – збільшиться.

Присвятить декілька зустрічей регресивним практикам (каракулі, пальчикове малювання, взаємодія з м'якими іграшками, беззмістовне перебирання іграшок і т.д.).

8) Підготуйте в кабінеті/вашому просторі багато природних матеріалів для розфарбовування: палиці різного діаметру та довжини, камінці, ракушки, штампи з овочів, папір чорного кольору [26].

Психологам важливо пам'ятати правила : «не нашкодь та не ретравматизуй незнанням».

Під час роботи з психотравмою, психолог не намагається прискорити процес зцілення клієнта. Це покроковий супровід проживання людиною внутрішніх процесів, саме в особистісній інтенсивності та темпі. Втручання не повинні бути активними або повільними, це діалоговий процес, в якому

фахівець розуміє кожний свій крок та несе за нього професійну відповідальність.

Отже, обережно або на деякий час Ні:

- \* Малюванню по тканині
- \* Виготовленню штучних квітів.
- \* М'яка гончарна глина;
- \* Вправи з використанням гучних звукових іграшок;
- \* Іграшки для ігрової терапії повинні бути міцними, важко роз'єднати деталі;

\* Уникайте важкі для сприйняття багатокрокові методики. Це важка інтелектуальна робота, мозок під час стресу уповільнюється та не може обробляти багато інформації одночасно [27].

## **2.2 Організаційні та змістові аспекти дослідження, аналіз та інтерпретація наявного стану тривожності у дітей (констатувальний експеримент)**

Дослідження вивчення впливу соціально-психологічних умов на особливості зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу проводилось на базі ЗОШ №7 м. Чернігова. У дослідженні взяли участь 30 дітей 7 класу.

У ході вирішення поставлених завдань було використано такі теоретичні та емпіричні методи:

*теоретичні:* теоретико- методологічний аналіз літературних джерел, узагальнення, систематизація теоретичних даних, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

*емпіричні:* спостереження, опитування; психодіагностичне тестування за допомогою стандартизованих методик;

*методи статистично-математичної обробки даних:* кореляційний аналіз

Для розв'язання поставлених завдань щодо виявлення впливу соціально-психологічних умов на особливості зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу:

1. Шкала тривожності Тейлор для вимірювання особистісної тривожності (адаптація Т. Немчинова).

2. Методика дослідження особистісної та реактивної тривожності дає можливість зрозуміти інтегральну самооцінку особистості.

3. Методика для оцінювання рівня стійкості до стресу

З метою вимірювання особистісної тривожності було використано методику: Шкала тривожності Тейлор для вимірювання особистісної тривожності (адаптація Т. Немчинова).

Ця методика дозволяє виявити, які ситуації в шкільному та позашкільному житті призводять до великої емоційної напруги та негативних переживань. Вона аналізує загальний рівень тривожності. Цей метод допомагає встановити не лише заховану, а й усвідомлену тривожність у підлітків. Він надає можливість визначити, які підлітки не мають ознак тривожності, хто має легку тривожність (трохи підвищений рівень тривожності), а у кого вона виражена на високому рівні.

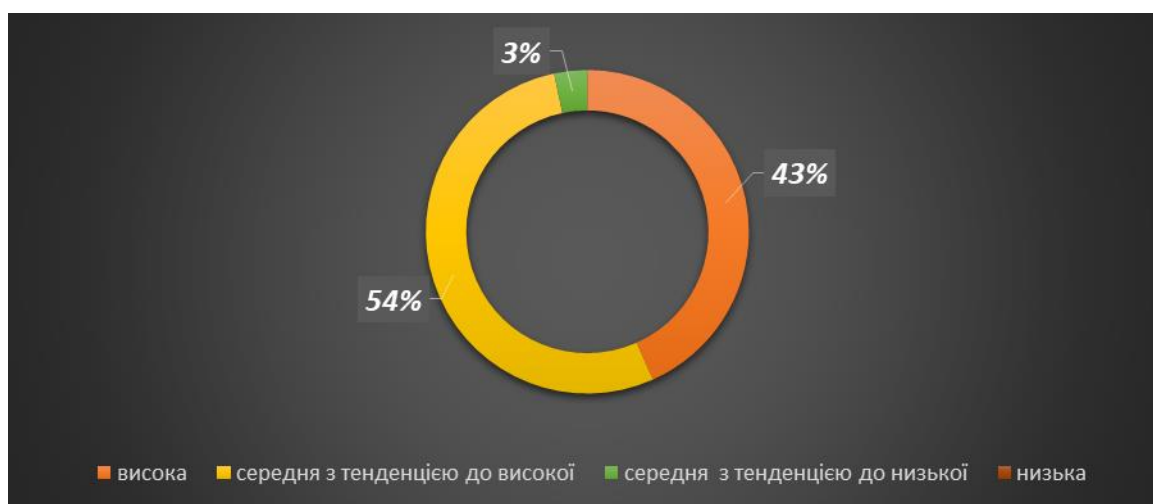


Рис. 2.2. 1. Розподіл за рівнями тривоги на початок експерименту (у%)



За результатами методики, дітей з низьким рівнем тривожності не виявлено, загалом по усій вибірці переважають школяри з середньою тривожністю з тенденцією до високого – 53,3%.

43,3% - школярі з високим рівнем тривожності.

І лише 3,3% - середній з тенденцією до низького.

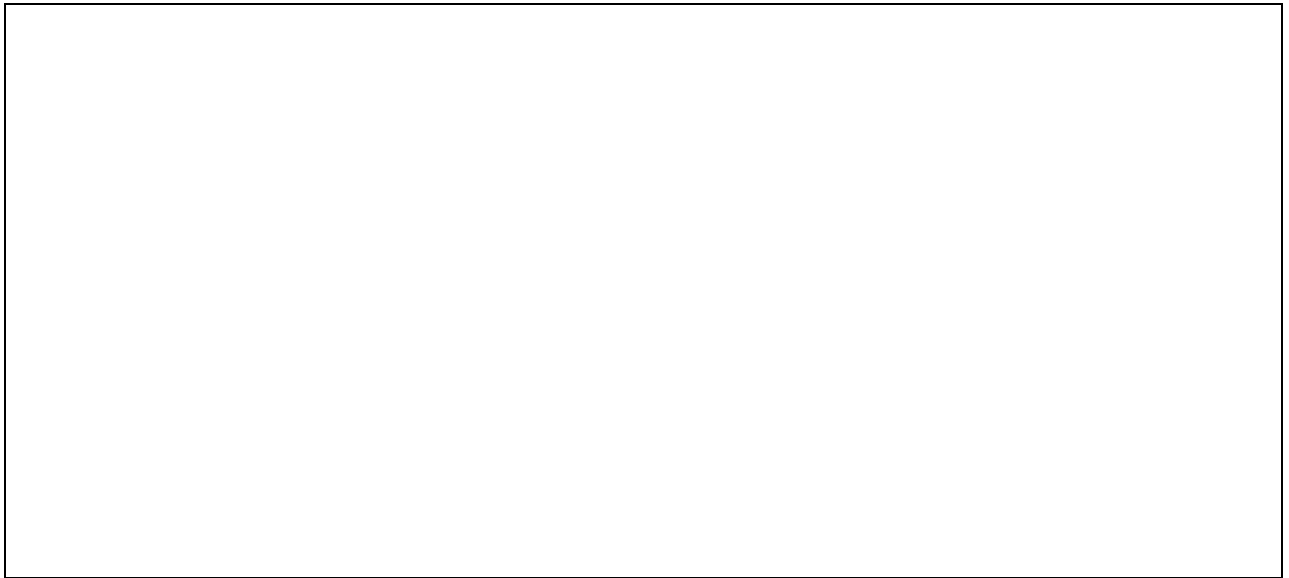
Дітям було надано бланки для заповнення, на якому були написані твердження, а поруч треба було відмітити «+», якщо дитина згодна з твердженням, або «-», якщо не згодна. Всі діти із завданням впорались, і одразу зрозуміли що потрібно робити.

Методика дослідження особистісної та реактивної тривожності через тест Спілберга-Ханіна надає можливість оцінити загальний рівень тривожності у людини. Вона розкриває інтегральну самооцінку особистості, оцінюючи її ступінь вираження тривожності.

Особистісна тривожність (ОТ) у цій методиці вказує на індивідуальні реакції на стресові фактори та сприйняття особистістю ситуацій як загрозованих для себе. Вона відображає досвід особистості та частоту викликування її загрозованими для неї обставинами.

Ситуативна або реактивна тривожність (СТ) оцінює, як особистість реагує на загальні соціально-психологічні стресори, такі як загроза самоповазі, очікування негативних оцінок або агресивна реакція. Ця шкала дозволяє виміряти самопочуття особистості у дану мить.

Така методика дає змогу виявити, як особистість сприймає й реагує на різні ситуації, зокрема на ті, що можуть бути стресовими чи тривожними. Результати методики показані на малюнку 2.2.2



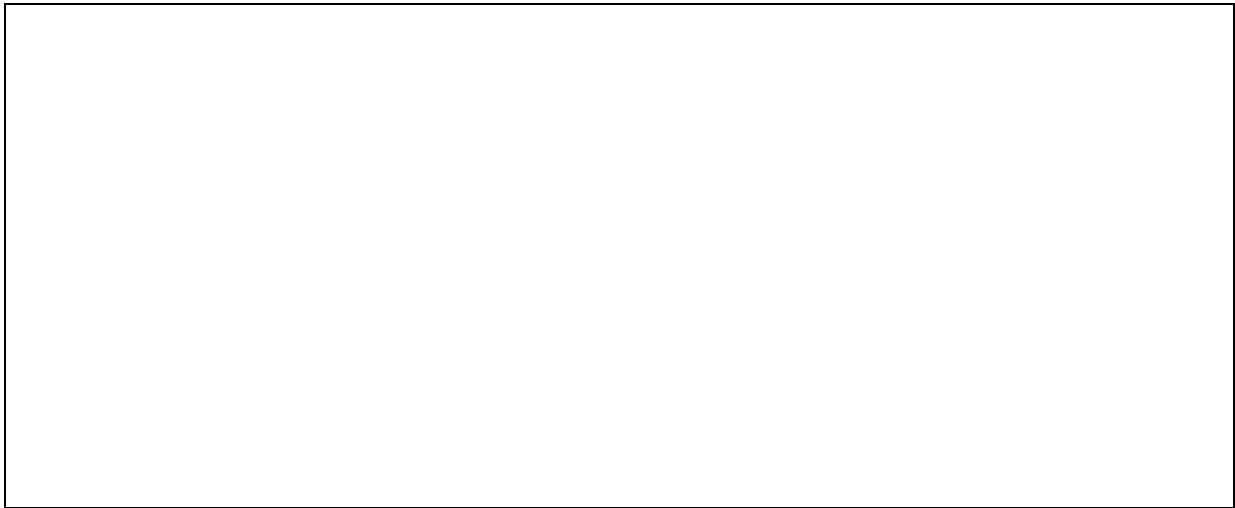
*Рис. 2.2. 2. Результати тесту Спілберга-Ханіна*

На основі отриманих емпіричних результатів з'ясовано, що більшість респондентів мають низький рівень реактивної тривожності - 53.3%. 43.4% - помірний, і лише 3,3% - низький.

Дітям було надано бланки з методикою, де вони повинні були оцінити через різні твердження свій поточний стан від 1 до 4. Діти одразу зрозуміли надану інструкцію, під час опитування вели себе спокійно, з легкістю і швидко обирали свій варіант відповіді.

Далі ми проводили методику для оцінювання рівня стійкості до стресу враховуючи ресурси стресостійкості, які дають змогу ефективно подолати стрес. Складається методика з 18 тверджень яким підлітки надають оцінку від 1 до 3, або інакше – рідко, іноді, часто. У випадку низького чи дуже низького рівня стійкості до стресу варто замислитись про зміну образу життя.

Кількісні результати за даною методикою, представлені на малюнку  
2.2.3



*Рис. 2.2. 3. Кількісні результати за рівнем стійкості до стресу*

Дітям було надано бланки з опитувальником, де їм потрібно було обвести варіант, який був їм до вподоби. Діти одразу зрозуміли, що їм потрібно робити, впоралися з методикою найшвидше.

Аналізуючи отримані результати за даною методикою, було визначено, що у більшості дітей (73%) виявлено середній рівень стійкості до стресу.

20% дітей мають низький рівень стійкості до стресу, а 7% - високий.

Оцінка стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН

Тест "САН" аналізує функціональний стан людини через самооцінку її самопочуття, активності та настрою. Опитування проводиться за допомогою бланку, на якому наведено 30 пар слів з протилежними значеннями, відображаючи різні аспекти цих показників. Учаснику дослідження пропонується оцінити кожен ознаку за її вираженістю власного стану.

Метод дослідження функціонального стану людини передбачає, що опитувана особа оцінює свій власний стан, визначаючи міру вираженості кожної характеристики. Мета полягає у встановленні рівня самопочуття, активності та настрою людини. Це включає проведення тестування, аналіз його результатів і порівняння отриманих даних з нормативними показниками, визначеними в літературі.

## Результати опитувальника САН

Самопочуття			Активність			Настрій		
Низьке	Середнє	Високе	Низька	Середня	Висока	Низький	Середній	Високий
3,3%	63,3%	33,3%	3,3%	70%	26,6%	10%	43,3%	46,6%

Результати дослідження за даною методикою засвідчили, що показник самопочуття у переважній більшості дітей знаходиться на середньому рівні (63,3%), 33,3% респондентів на високому рівні. У 70 % дітей спостерігалась середня активність, висока констатована лише у 26,6% дітей. Відповідно до показників за шкалою настрою, у 46,6 % виявлено високий рівень, у 43,3% респондентів – рівень, та лише у 10% дітей низький рівень настрою.

На основі аналізу емпіричних даних, нами було встановлено, що більшість дітей мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого, 43% становлять діти із високим рівнем тривоги. Також у 20% респондентів рівень стійкості до стресу є низьким. І лише у 33 % оцінює своє самопочуття на високому рівні. Кількість дітей високого рівня за критерієм активності констатована лише у 26,6%.

Відповідно до опрацювання та узагальнення наукових досліджень проблематики тривожності дітей були сформульовані гіпотетичні припущення щодо взаємозв'язку і взаємозалежності між особистісною тривожністю і стійкістю до стресу та, відповідно, між функціональним станом людини та реактивною (ситуативною) тривожністю.

З метою підтвердження чи спростування зазначених припущень були проведені відповідні психологічні дослідження з наступним кореляційним аналізом результатів.

Особистісна тривожність визначалася за допомогою методики вимірювання особистісної тривожності Тейлор (адаптація Т. Немчинова), яка дає змогу визначити, які ситуації шкільного і не шкільного життя пов'язані з високою емоційною напруженістю і негативними переживаннями. Результати тестування групуються за 5 рівнями – низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий. Шкала результатів передбачає 7 рівнів – стійкість дуже низька, низька, нижче середнього, середня, вище середнього, висока та дуже висока. Для забезпечення співпорівнюваності ця шкала була видозмінена шляхом об'єднання дуже низького і низького рівнів, та, відповідно, - дуже високого і високого.

Ситуативна (реактивна) тривожність вимірювалася шляхом застосування методики дослідження особистісної та реактивної тривожності Тест Спілберга – Ханіна), за допомогою якої визначаємо ступінь вираження тривожності у особистості. Результати розподіляються за трьома рівнями – низький, середній і високий. Функціональний стан особистості досліджувався шляхом застосування методики САН, яка визначає рівень самопочуття, активності і настрою людини. Використана методика також передбачає узагальнення результатів за трьома рівнями.

Кореляційний аналіз результатів дослідження дав змогу встановити високий взаємозв'язок між низькою особистісною тривожністю і стійкістю до стресу ( $r = 0,78$ , при  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про те, що сформована стійкість до стресу, убезпечить дитину від переживання нейтральної ситуації як погрозової та постійної схильності до тривоги і переживань у різних життєвих обставинах.

Також констатується обернена кореляція між показниками ситуативної тривожності та функціонального стану особистості ( $r = - 0,57$ , при  $p \leq 0,01$ ), з чого можна зробити висновок про те, що висока реактивна тривожність, яка характеризується напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю супроводжується поганим самопочуттям, низькою активністю та поганим

настроєм. І, навпаки, - низька ситуативна тривожність сприятиме високій працездатності, позитивному настрою та самопочуттю.

Отже, отримані результати засвідчують про те, що особистісна та реактивна тривожність мають нерозривний зв'язок із показниками стійкості до стресу. Тобто, реактивна тривожність пов'язана із виникненням реакцій дитини на різні соціально-психологічні стресори, тоді як, особистісна тривожність розглядається як особистісна властивість дитини до постійних або частих проявів тривожності в різних життєвих ситуаціях.

### **Висновки до другого розділу**

Здійснено теоретичний аналіз. З'ясували, що специфіка індивідуальної роботи з дітьми залежить від їхнього віку. До основних методів психосоціальної допомоги дітям належить: ігрова, пісочна та арттерапія.

Травматична подія визначається як ситуація, коли людина відчуває наявність прямої загрози для свого життя або здоров'я своєї близької людини, як фізичного, так і психічного. Це відчуття може виникнути в момент події, навіть якщо пізніше стає зрозумілим, що реальна небезпека виявилася неприсутньою. Це спричиняє фізіологічні, поведінкові та емоційні реакції у людини.

Порушення стосунків зі значущим дорослим можуть викликати напруженість у дитини та сприяти прояву травматичних симптомів. Однак, відновлення цих стосунків може значно полегшити процес подолання негативних симптомів та сприяти розвитку стійкості до стресових обставин. З теоретичного підходу та матеріалів методичних рекомендацій Ізраїльської коаліції травми (О. Гершанов, терапевт КПТ), травматична подія, це подія, при якій людина вважає, що існує явна небезпека для її життя, чи близької людини фізичного або психічного здоров'я.

Це відчуття виникло в розпал події (навіть якщо пізніше з'ясувалося, що реальної небезпеки не було) і призвело до фізіологічних, поведінкових або емоційних реакцій.

Також висвітлені поради батькам, Техніки заспокоєння дітей за допомогою спокою мами, при прояві страху дитини, плачу вночі. Ігри з дітьми під час воєнних подій.

## РОЗДІЛ 3

### ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

#### **3.1. Система роботи для зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу (формувальний експеримент)**

Метою даного етапу експерименту виступає зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу.

На даному етапі були поставлені такі завдання:

- Розробити, обґрунтувати та апробувати комплексну корекційну програму для зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу.
- Розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо зниження рівня тривожності для дітей в умовах війни.

Дана педагогічна робота проводилась безпосередньо зі школярами, а також з колективом педагогів та сім'єю з метою створення сприятливого розвивального середовища. Для батьків була розроблена консультація на тему «Поради батькам, як допомогти дітям подолати тривогу під час війни».

На формувальному етапі дослідження необхідно створити емоційно-сприятливу атмосферу для дітей. У поняття «емоційно-сприятлива атмосфера» ми включаємо: налагодження контактів з дітьми, зняття емоційної напруги, розгортання партнерських відносин.

Війна та життєві труднощі впливають на соціально-емоційний стан дітей, і тому потрібні специфічно дитячі активності, які можуть допомогти відновити та розвинути соціально-емоційні навички. Порушення, які стосуються соціально-емоційних навичок, можуть значно впливати на дітей, зокрема на їхнє здоров'я, розвиток і навчання в коротко-, середньо-, довгостроковій перспективі. За допомогою цілеспрямованих активностей на розвиток соціально-емоційних навичок, безпечного середовища, яке сприяє формуванню позитивних взаємин між дітьми, психолог разом із педагогами



може покращити їхній емоційний стан. Це допоможе дітям в подальшому справлятися з негараздами в житті, контролювати свої емоції та долати стрес.

Найефективніше подолання тривожного стану, розвиток і покращення соціально-емоційних навичок відбувається за допомогою безпечного середовища та здорових взаємин з іншими; чіткого розуміння дорослими навичок, які розвиваються у дітей під час взаємодії; свідомого спрямування освітнього процесу на розвиток конкретних умінь; направлення дітей у використанні набутих навичок у реальному житті.

Нами виділено соціально-психологічні умови, які впливають на загальний стан дітей та допомагають зменшити агресивну чи антисоціальну поведінку, сприяють кращому зосередженню уваги, покращують результати навчання дитини:

1. Створення комфортних психофізіологічних умов навчання та соціального оточення
2. Формування пізнавальної, емоційно-вольової, мотиваційної сфер;
3. Розвиток резильєнтності та стресостійкості
4. Розвиток соціальної впевненості
5. Розвиток міжособистісних відносин
6. Розвиток самооцінки та адекватного рівня домагань
7. Визначення компенсаторних реакцій
8. Розвиток позитивного «образу Я»
9. наявність внутрішнього плану дій, який допоможе активізувати уяву дитини та за допомогою новостворених образів змінити та трансформуватися тривожні думки.
10. Вироблення навички усвідомленості тривожності (уміння вчасно «зловити» свої тривожні думки та нейтралізувати їх).

Для цього ми пропонуємо таку систему вправ та технік.

## ***Техніка "Маяк"***

Маяк – символ вірного шляху та надії. Призначення маяка – "освітлювати" безпечний шлях для суден. Маяками користувалися здавна (в 3 ст. до н.е. побудований Александрійський маяк (одне з чудес світу)), тому метафора "надійного шляху" у кризові часи не нова (у шторм моряки орієнтуються, в т.ч. і на маяки), проте завжди актуальна. І, звичайно, всі ми знаємо про маяк розміщений на о. Зміїний [28].

Мета: зняття психоемоційного напруження та зниження рівня тривоги, підвищення рівня групової взаємодії.

Вікові обмеження: 11+ років.

Обладнання: ліхтарик, стільці (або інші предмети), стрічка тощо.

Форма роботи: групова.

Рекомендації: техніку варто застосовувати після стабілізації клієнта та задоволення базових потреб людини (вода, їжа, фізичне здоров'я тощо).

Інструкція: Уявіть, що подорожуєте на кораблі, де ти (ім'я дитини) є капітаном, ми прямуємо до одного порту прекрасної країни. І раптом нас зненацька застав шторм, навколо бурлять швилі. Ми незнаємо куди прямуємо, наша навігація не працює, проте ми сильні і маємо надію. І ось, крізь "стіну" дощу, ти побачив промінь світла, який з'явився на декілька секунд і зник. Потім знову з'явився на декілька секунд і зник. Придивившись уважніше ти зрозумів, що це проблиски світла маяка. Орієнтуючись на сигнали маяка проведи свій корабель та пасажирів на борту безпечним шляхом, поміж скель (перешкод), та причаль до потрібного порту [26].

Хід вправи:

В аудиторії, в хаотичному порядку, розміщуються стільці (або інші предмети, які можуть використовуватися як перешкоди – скелі). На одній стороні розташовується тренер з ліхтариком (маяк), на протилежному група дітей, які тримаються за спільну стрічку ланцюжком (корабель з пасажирами).

Серед групи дітьми обирається капітан корабля, у разі необхідності – капітан призначається тренером. Також вирішується місце (предмет), що символізувати потрібний порт.

Після цього тренером оголошується інструкція, яка може супроводжуватися різними діями (наприклад, коли розпочинається шторм можна виконати частину техніки "Австралійський дощ"; або здійснювати шарудіння пакетом (імітація вітру і дощу); або поколисування корабля на хвилях (діти разом синхронно нахиляються то в одну, то в іншу сторону) тощо).

Завдання капітана направляти корабель з пасажирями безпечним шляхом, поміж скель (перешкод), та причали до потрібного порту.

Після успішної "висадки" пасажирів у порту всі учасники аплодують і капітану, і пасажирам, і маяку. Відбувається обговорення емоцій та актуального стану.

Запитання для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття супроводжували процес "подорожі"?
- Чи легко було дістатися визначеного місця ("порту")? Чому?
- Що допомогло вам дістатися до визначеного місця ("порту")?
- Яку роль зіграли "маяк", "капітан", "пасажирі"?
- Чи міцним був ваш корабель? Чому?
- Чи відправились ви б знову в подорож з цією командою?

### ***Техніка "Фортеця захисту"***

З дитинства ми знаємо, що фортеця – це місце, яке символізує міцність, захист, оборону, незламний дух. Вікіпедія наводить наступне визначення: "Фортеця — укріплена фортифікаційна споруда з міцними капітальними спорудами, постійним гарнізоном, великим запасом провіанту та озброєння". Всі ми пам'ятаємо, що оборону у фортеці, можна вести дні, місяці, і навіть, роки. Тому метафора "фортеці" сьогодні є потужним інструментом для пошуку ресурсу та захисту від травмуючих подій.

Мета: зняття психоемоційного напруження та зниження рівня тривоги, пошук та відновлення ресурсного стану.

Вікові обмеження: 6+ років.

Обладнання: папір А4 (індивідуальна робота), А1 (ватман) (для групової роботи), фарби, олівці, пензлики, глина, пластилін, картон, ножиці, клей тощо.

Форма роботи: індивідуальна / групова.

Рекомендації: техніку варто застосовувати після стабілізації клієнта та задоволення базових потреб людини (вода, їжа, фізичне здоров'я тощо).

Інструкція: Створімо "Фортецю захисту..." (при індивідуальній роботі це може бути "власна фортеця захисту", "фортеця захисту моєї сім'ї/родини"; при груповій – "фортеця захисту України" тощо), яка буде захищати тебе/рідних/Україну. Це те місце, де ти відчуватимеш захист, почерпнеш сили та енергії, зможеш зберігати для тебе/України цінні речі.

Хід вправи (можливо декілька варіантів):

1. Індивідуальна робота: Дитині надаються перелічені вище матеріали (можуть доповнюватися при можливості) та пропонується створити власну "Фортецю захисту" з представлених матеріалів (намалювати, виліпити, склеїти і тд).

2. Групова робота: Дітям надаються перелічені вище матеріали (можуть доповнюватися при можливості) та пропонується створити спільну "Фортецю захисту... (України)" з представлених матеріалів (намалювати, виліпити, склеїти і тд).

3. "Фортецю" можна, не лише намалювати, виліпити, а й побудувати (дорослі, пригадайте своє дитинство і ваші "хатинки", "замки", які будували з стільців, подушок, пледів тощо). Реалізація інструкції у формі гри: дитині/дітям пропонується з підручник матеріалів (картонні коробки, стільці, столи, пледи і тд) створити "Фортецю".

Запитання для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття супроводжували процес створення "фортеці"?
- З якого матеріалу побудована "фортеця"?
- Наскільки "фортеця" має міцні стіни? Якщо недостатньо – Хто може допомогти їх зробити міцнішими? / Як можна їх укріпити?
- Кого (або що) "фортеця" захищає?
- Які ресурси/речі роблять сильнішими "жителів фортеці"?
- Хто обороняє фортецю від ворогів?
- Що ти візьмеш з собою у "фортецю"?

### ***Техніка "Мішечок моїх ресурсів"***

Мета: пошук та відновлення ресурсного стану, зняття психоемоційної напруги та зниження рівня тривоги.

Вікові обмеження: 6+ років. Найбільш ефективно застосування у підлітковому віці.

Обладнання: тканина, ножиці, нитки, клей, папір, картон, фарби, олівці тощо.

Форма роботи: індивідуальна.

Рекомендації: техніку варто застосовувати після стабілізації клієнта та задоволення базових потреб людини (вода, їжа, фізичне здоров'я тощо).

Інструкція: Створімо твій власний мішечок ресурсних речей, який ти зможеш брати з собою у подорож (бомбосховище) та за необхідності (навіть, у разі небезпеки) використати їх як захист або заспокоєння.

Інструкція може адаптуватися залежно від стану та потреб дитини (клієнта).

Хід вправи: Дитині (клієнту) пропонується створити власний ресурсний мішечок з представлених чи підручних матеріалів та покласти в середину мішечка ті речі, які для нього є ресурсними. Ресурсний мішечок є аналогією до тривожної валізи, в яку ми поміщаємо документи, гроші, одяг, їжу.

З тканини (можливо з паперу (картону), проте зважайте, що папір легше піддається зовнішнім впливам, швидше руйнується) запропонуйте дитині (клієнту) створити найбільш зручний мішечок ("каркас"), який можна брати із собою. Запропонуйте прикрасити мішечок: бісером, малюнками, нитками і тд. Після створення "каркасу" запропонуйте дитині (клієнту) наповнити мішечок ресурсними предметами, які є наразі (тут і тепер) [27].

Запитання для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття супроводжували процес створення та наповнення "мішечку"?
- Чи складно було створювати "мішечок"? Якщо так, то – Як гадаєш чому?
- Якими ресурсними речами наповнений "мішечок"?
- Яке ресурсне призначення (функціонал) цих речей (що і яким чином надає ресурс)?
- Яких ресурсних речей не вистачає?
- Яким чином можна їх віднайти, створити?
- Чи здатний самостійно їх відшукати, створити? Якщо ні – Хто може допомогти це зробити?
- Коли варто звертатися до вмісту "мішечка"?
- Яким чином можна підтримувати баланс предметів в "мішечку"?

*Авторська техніка «Захисна парасолька»* (Яна Поліщук)

Базовою потребою в житті кожної людини, а особливо дітей є почуття безпеки. Закріплювати його і давати можливість дитині самодопомагати собі в непростих ситуаціях, відновлювати ресурсний стан допоможе саме ця техніка.

Тож для роботи знадобляться олівці, фломастери чи гуаш та аркуш паперу. Робота проходить у 4 етапи.

1 етап. Попросіть дитину зверху або в центрі аркуша зобразити парасольку таку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх невзгод. Нехай дитини розфарбує її так, як їй найбільш подобається.

2 етап. Попросіть дитину зобразити фігурку хлопчика або дівчинки (проекцію себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу.

3 етап. Нехай дитина промалює кордони захисту парасольки. Тобто виділила той простір, який вона буде закривати собою від зовнішніх негараздів. (Буває, що діти не хочуть промальовувати ці кордони - це окей, і це швидше за все про її довіру до світу. Дітки, які прожили травмуючий досвід зазвичай себе оточують такими коидонами, як додатковим захистом).

4 етап. Попросіть дитину уявити, що крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з нею висипаються різні-різні радості і задоволення, які роблять людину під парасолею радіснішою і щасливішою. Нехай дитина промалює в захисному просторі парасольки всі радості, які спадають їй на думку.

5 етап. Важливо по завершенню техніки проговорити дитині, що ось ці радощі, які вона промалювала і є тими маленькими рятівними речами, які безпосередньо їй допомагають позбутися від суму, страху і поганого настрою. Їй варто просто в такі моменти підійти до своєї парасольки і скористатись однією із зазначених нею підказок [28].

Таким чином, дитина вчиться самоорганізовуватись і справлятися самостійно зі своїми труднощами.

### **Кінезіологічні та дихальні вправи**

У ситуації тривоги і стресу, щоб зняти напругу, заспокоїти нервову систему, зосередитися і швидко відновити психоемоційну рівновагу, можна використовувати ряд найпростіших кінезіологічних вправ (*пов'язаних з рухами*).

#### **Вправа «ДЗЕРКАЛЬНЕ МАЛЮВАННЯ»**

Необхідно покласти на стіл чистий аркуш паперу. Взяти в обидві руки по олівцю. Розпочати малювати одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери, цифри. При виконанні цієї вправи

розслабляються очі і руки. Коли діяльність обох півкуль мозку синхронізуються, помітно збільшується ефективність роботи всього мозку.

### **Вправа «ВУХО-НІС»**

Лівою рукою потрібно взятися за кінчик носа, а правою рукою, через ніс, ліве вухо. Одночасно відпустити вухо і ніс, плеснути в долоні, потім поміняти положення рук «з точністю до навпаки».

### **Вправа «МАСАЖ»**

Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем, натисніть на неї, робіть кругові рухи. Ця точка, на яку ми тиснемо і масажуємо, допомагає нам заспокоїти себе, в той момент, коли відчувається небезпека, страх. Це допомагає заспокоїтися.

Такі вправи є ефективні як для дорослих, так і для дітей. Адже, повільне і глибоке дихання (*за участі м'язів живота*) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації.

### **Вправа «ПРОТИСТРЕСОВЕ ДИХАННЯ»**

- Увага! Сядьте на стільці так, щоб вам було зручно. Краще спиною опертися на спинку стільця.
- Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4).
- На піку вдихання затримайте дихання (на 1-2).
- Після чого зробіть видих через рот якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6).
- Знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

*Виконуємо 5-10 разів.*

### **Вправа «МЕТЕЛИК»**

Простукуйте грудну клітку, з'єднуючи руки, наче крила в птахів, з періодичністю один удар на секунду, змінюючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос: *“Я молодець. Я вже стільки-то діб живу в режимі воєнного стану. Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це. Я можу бути корисним для інших людей. Ми точно переможемо”*. Можна говорити будь-які позитивні мотиваційні слова.



Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоби був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшиться.

Робимо 20-30 ударів.

### **Вправа «СЛОН»**

Це одна з найбільш інтегруючих вправ для «Гімнастики мозку» Пола Деннісона. Воно активізує і балансує всю цілісну систему організму «інтелект-тіло», покращує концентрацію уваги.

Отже, вухо щільно притиснути до плеча. Одночасно витягнути одну руку вперед, як хобот слона, і почати малювати нею горизонтальну вісімку, починаючи від центру зорового поля і йдучи вгору проти годинникової стрілки. Очі стежать за рухами кінчиків пальців. Потім поміняти руки. Вправу виконувати повільно, по 3-5 разів кожною рукою.

### **Вправа «КУЛАК», «РЕБРО», "ДОЛОНЯ"!**

Ця вправа поліпшує розумову діяльність, синхронізує роботу півкуль, сприяє запам'ятовуванню, підвищують стійкість уваги. Тут потрібно бути максимально уважним. Є три положення руки, що послідовно змінюються:

- долоні стиснути в кулак
- покласти долоню ребром
- розправити долоню на площині столу.

Виконується вправа спочатку правою рукою, потім лівою рукою, потім обома руками разом. Повторювати 8-10 разів.

### **Вправа «ПАПЕРОВИЙ ПАКЕТ»**

Іноді, ми бачимо у фільмах, що коли людина панікує, їй дають пакет, аби вона в нього подихала. У стані стресу ми частіше дихаємо й можемо відчувати гіпервентиляцію. Пакет потрібен, аби наситити легені вуглекислим газом, щоби не втратити свідомість.

Дихаємо і видихаємо в пакет упродовж 1-2 хвилин.

### **Вправа «РУБАЄМО ДРОВА»**

*Вихідне положення:* ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Піднятися на пальчиках, прогнутися. Руки (*пальці сплетені в «замок»*) підняти догори й трохи відвести назад.

На рахунок 1 опуститися на стопи, зробивши швидкий нахил уперед з енергійним рухом руками вперед-вниз-назад (*як удар сокирою*), одночасно голосно й силою видихнути вимовити слово «ГАХ!».

На рахунок 2 плавно повернутися у *вихідне положення*.

### **Вправа «НА ЛИЖАХ З ГОРИ»**

Вихідне положення – ноги на ширині плечей. Піднятися на пальчиках. Злегка нахилитися вперед, руки витягнути вперед, кисті ніби стискають лижні пальцями.

На рахунок 1 – опускаємось на стопи, присісти і нахилитися вперед, торкнувшись животом стегон, відвести руки максимально вниз і назад. Злегка розслабивши кисті. Видихнути.

На рахунок 2-3, залишаючись у нахиленому положенні, зробити пружні ноги – завершити видих.

Повернутись у вихідне положення з діафрагмальним вдихом.

Такі вправи допоможуть Вам заспокоїти нервову систему, допомогти нашому мозку приймати обдумані рішення.

Для забезпечення соціально-психологічної умови «створення комфортних психофізіологічних умов навчання та соціального оточення» пропонуємо розглянути складники безпечного та комфортного освітнього середовища, а саме:

- **Якість міжособистісних відносин**, позитивними чинниками якої є довіра, доброзичливість, схвалення, толерантність, а негативними — агресивність, конфліктність, ворожість, маніпулятивність.

- **Комфортність в освітньому середовищі:** передбачає оцінку домінантних переживань у процесі взаємодії дорослих і дітей в освітньому середовищі. Наявність ситуацій, що призводять до дискомфорту, та

відсутність допомоги в закладі освіти можуть призвести до неефективної психологічної підтримки дітей, а педагогів — до емоційного вигорання, що може становити серйозну загрозу для психічного здоров'я особистості, а освітнє середовище буде нездоровим і несприятливим.

● **Задоволеність освітнім середовищем** передбачає задоволення базових потреб дітей:

- у допомозі та підтримці;
- збереженні та підвищенні самооцінки;
- розвитку здібностей і можливостей.

### **3.2. Порівняльний аналіз результатів дослідження (контрольний експеримент)**

Завершальним етапом дослідно-експериментальної роботи був контрольний експеримент, який мав на меті:

- здійснення порівняльної характеристики рівнів тривожності дітей контрольної та експериментальної груп;
- визначення доцільності, ефективності та результативності запропонованих методик;

На даному етапі дослідження, були використані методики, аналогічні тим, які застосовувались на констатувальному етапі.

Порівняльний аналіз результатів першого та другого зрізів за методикою шкала тривожності Тейлор для вимірювання особистісної тривожності (адаптація Т. Немчинова), можна констатувати про значні кількісні та якісні відмінності в експериментальній групі, в контрольній групі таких змін практично не зафіксовано. Якщо на початку експерименту взагалі не було дітей із низьким рівнем тривожності, а зараз саме в експериментальній групі їх аж 33, що свідчить про те, що нам вдалося понизити рівень тривожності у дітей.

Таблиця 3.2.1

## Розподіл школярів за рівнями тривоги (у %)

Показники за рівнями	Група	Показники (у%)
<b>Високий</b>	Е	13,3%
	К	40%
<b>Середній (з тенденцією до високого)</b>	Е	26,6%
	К	53,5%
<b>Середній (з тенденцією до низького)</b>	Е	26,6%
	К	6,5%
<b>Низький</b>	Е	33%
	К	0%

Е - експериментальна група

К- контрольна група

А у 26,6% середній рівень із тенденцією до низького, в той час коли у контрольної ці показники набагато нижчі – 6,5%.

А кількість дітей з високим рівнем стресу в експериментальній всього 13,3%, на відміну від контрольної групи у якої таких дітей аж 40%.

Методика дослідження особистісної та реактивної тривожності дає можливість побачити що високий рівень тривожності в експериментальній групі всього 6,6% проти 40% в контрольній. У більшості дітей в експериментальній групі низький рівень тривожності - 66,6%.

Таблиця 3.2.2

## Показники тривожності за методикою

Показники тривожності за рівнями	Група	Показники (у%)
<b>Висока</b>	Е	6,6%
	К	40%
<b>Помірна</b>	Е	26,6%
	К	26,6%
<b>Низька</b>	Е	66,6%
	К	33,3%

Методика для оцінювання рівня стійкості до стресу враховуючи ресурси стресостійкості, які дають змогу ефективно подолати стрес. Складається методика з 18 тверджень яким підлітки надають оцінку від 1 до 3 31 або інакше – рідко, іноді, часто. У випадку низького чи дуже низького рівня стійкості до стресу варто замислитись про зміну образу життя.

Показники методики по експериментальній групі показано на малюнку 3.2.1



*Рис. 3.2. 1. Показники методики по експериментальній групі*

Показники по контрольній групі показані на малюнку 3.2.2



*Рис. 3.2. 2. Показники методики по контрольній групі*

У експериментальної групи високий рівень стійкості до стресу у 33%, проти 20% в контрольній. Також в контрольній групі низький рівень стійкості аж у 40% школярів, а в експериментальній таких всього 7%.

Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН.

Таблиця 3.2.1

#### Результати за методикою САН

	Самопочуття			Активність			Настрій		
	Низьке	Середнє	Високе	Низька	Середня	Висока	Низький	Середній	Високий
Е група	0%	60%	40%	6,6%	13,3%	80%	0%	33,3%	76,6%
К група	6,6%	66,6%	26,6%	13,3%	60%	26,6%	20%	40%	40%

В експериментальній групі немає дітей із низьким рівнем самопочуття і настрою, на відміну від контрольної. І вищі показники самопочуття 40% проти 26,6%, активність на високому рівні у 80% школярів, на відміну від

контрольної де таких лише 26,6%. Також в експериментальній групі вищі показники настрою 76,6%, на відміну від контрольної групи де таких 40%.

Отже, експериментальне дослідження дало змогу виявити розбіжності у рівні тривожності експериментальної та контрольної груп, та зробити висновок, що спланована робота дала позитивні результати.

Спеціально організована система роботи з школярами, яка включала в себе техніки для зниження тривожності та дихальні вправи була ефективною, про що свідчать отримані результати.

### **3.3. Поради батькам, як допомогти дітям подолати тривогу під час війни**

Поради батькам - як допомогти дітям долати наслідки стресу в сьогоденній ситуації.

Кількість інформації величезна і часто ця інформація неточна та суперечлива - все це породжує гостре відчуття невпевненості та може спричиняти стрес, страх і тривогу, а відтак - впливати на наш емоційний стан і на стан наших близьких.

Діти повною мірою відчувають емоційний стан дорослих, навіть якщо дорослі не говорять про це. Доросла людина в уявленні дитини є для неї опорою та захистом і формує модель для наслідування, правильної поведінки та емоційної регуляції. Також для дитини має велике значення здатність сім'ї до формування психічної стійкості перед обличчям кризової ситуації.

Пропонуємо вам низку рекомендацій:

1. Дотримуйтесь і виконуйте вказівки та інструкції відповідних державних органів: Якнайспокійніше поясніть правила та вказівки щодо безпечної поведінки: куди йти, як поводитися і скільки часу потрібно, щоб досягти безпечного місця.

Важливо демонструвати правильну поведінку і виконання правил та інструкцій. Діти почуватимуться в безпеці, якщо побачать, що їхні батьки та\або інші дорослі дотримуються правил безпечної поведінки.

2. Поговоріть із дітьми про ситуацію: говоріть тільки факти, просто і заспокійливо, не вдаючись у подробиці.

Надлишок інформації може заплутати дітей і викликати страх і невпевненість. Будьте уважні до того, що цікавить дітей, які запитання вони ставлять, у такий спосіб ви зможете допомогти їм створювати картину того, що відбувається, яка підходить для їхнього розуміння.

3. Слідкуйте за своєю реакцією на події: діти вчать реагувати на ситуацію, спостерігаючи за дорослими навколо них. Подбайте про себе, ви знайдете спосіб знизити рівень стресу (наприклад, дихальні вправи, спілкування з партнером і отримання підтримки). Діти дізнаються рівень вашого стресу і відреагують відповідним чином.

4. Слідкуйте за своєю реакцією на події, що відбуваються: діти вчать реагувати на ситуацію, спостерігаючи за дорослими навколо них. Подбайте про себе, підбравши той чи інший спосіб знизити рівень стресу, наприклад - дихальні вправи, спілкування з партнером або отримання підтримки з інших джерел. Діти дуже чутливі до рівня вашого стресу і можуть відреагувати відповідним чином.

5. Підготуйтеся з дітьми до надзвичайної ситуації: Напишіть номери телефонів усіх екстрених служб та номери телефонів тих людей, до яких можна звернутися в разі потреби. Де розташоване безпечне місце, яка роль кожного члена сім'ї в момент кризової ситуації - хто що робить, якщо... Які способи зменшення напруження та стресу обирає кожен із членів сім'ї?

6. Згадайте - що допомогло вам і вашим дітям у минулому справлятися зі стресовими ситуаціями, і ці самі способи ви можете свідомо використовувати і зараз. Використовуйте відповідні вам техніки релаксації: за допомогою тіла, дихання, музики тощо. (можна використовувати навчальні відео).



7. Рутинні, звичні заняття допомагають впоратися з тривогою. Підготуйте матеріали та завдання, відповідно до віку дітей, щоб забезпечити їм звичну діяльність.

8. Обмежте доступ дітей до випусків новин та інформації в ЗМІ: уникайте надмірного впливу на дитину передач і дискусій, що відбуваються в них. Це особливо важливо у віці дітей, які ходять до дитячого садка та початкових класів. Дуже бажано допомогти дитині навчитися розрізняти факти і чутки, що допоможе почуттю контролю над ситуацією, навчати їх того, що не все, що ви чуєте на вулиці або в інтернеті є правдою, і що завжди краще запитати у батьків.

9. Не залишайтеся на самоті: говоріть із друзями, знайомими, які перебувають у схожих ситуаціях. Якщо ви будете відверті, ви зможете виявити, що ви не самотні у ваших переживаннях, інші люди поділяють ці почуття. Ви зможете дізнатися, що допомагає оточуючим.

10. Виділіть час для себе: ви не менш важливі, ніж ваші діти, і щоб допомогти їм пережити цей період, важливо залишити час для себе - для самовентиляції та перепочинку. Бажано усвідомлено зайнятися речами, що приносять вам задоволення, - це може бути спорт, книжки, музика, хобі, приготування їжі, сімейні зустрічі тощо.

11. бережіть себе! Зверніть увагу на ваше тіло, поведінку та емоції. Зверніть увагу на реакції, що вказують на стрес і тривогу, або на нові, незнайомі вам реакції. Якщо неприємні симптоми тривають і не слабшають або з'являються нові - варто звернутися по професійну допомогу

#### *Техніки заспокоєння дітей*

Дитина реагує на емоційний стан мами, за принципом акумулятора. Спокійна мама впродовж дня – дитина спить спокійно вночі.

#### **Мама**

- Ваші реакції цілком природні у цих непростих умовах. Знайти спосіб відпочити та відтворитися важливо, дихайте, використовуйте будь-які методики, які сприяють зняттю стресу.

- Спробуйте згадати, чим ви займалися раніше та в чому ви були вправні. Не шукайте нове у кризовій ситуації, а використовуйте вже наявні навички та здібності. Наприклад, якщо ви гарно малюєте, використовуйте це для власної розслабленості чи створення чогось нового для вашої історії.
- Більше теплоти та фізичної близькості з дитиною може допомогти. Прості активності, такі як обійми, масаж чи разомні пригоди, можуть заспокоїти та підвищити настрій.
- Пошук скарбів разом з дитиною може стати цікавим пригодою. Розглядайте оточення, уявляйте нові світи й розповідайте про них. Давайте цим місцям назви та створюйте свої історії.
- Дозвольте дитині бути репортером та розповідати про те, що відбувається. Підтримайте та заохочуйте її виявляти власну ініціативу.
- Не забувайте похвалити дитину за будь-які вчинки чи вміння, навіть якщо це перше спробування чогось нового.
- Спробуйте розібратися у новій інформації разом із дитиною. Пошук визначень нових термінів у Інтернеті може бути цікавим захопленням.
- Важливо дозволити дитині виражати свої емоції та бути відкритим щодо власних почуттів. Таким чином, ви створите середовище, де їм буде комфортно.
- Малюйте та виражайте свої емоції хоча б у творчості. Наприклад, малюйте відповідні малюнки, що відображають ваші побажання та емоції, та викладайте їх в мережі.
- Не приховуйте свої емоції чи емоції дитини, це дозволить вам обом відчувати себе комфортніше у важкі часи.

Коли ваша дитина проявляє страх або плаче вночі, ось декілька способів, які можуть допомогти:

- Покладіть руку дитини на свою зап'ясток або груди, щоб вона відчула ваш пульс і спокійне дихання.

- Зосередьтеся на глибокому та рівному диханні, щоб дитина прийняла ваш ритм дихання.
- Зробіть легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла дитини, щоб розслабити їх.
- Якщо дитина говорить, уважно слухайте й показуйте інтерес до того, що вона розповідає та як вона себе почуває.
- Не переривайте, якщо дитина плаче, дозвольте їй виразити свої почуття.
- Покажіть, що ви поруч, ніжно доторкніться до неї на плече чи спині, або погладьте по голові.
- При руховому збудженні, обійміть дитину ззаду і ніжно притуліть її до себе, спокійно дихаючи.
- Допоможіть промасажувати "позитивні" точки, такі як мочки вух, потерти від переносиці вгору лоба, або внутрішні сторони долонь.
- Ці прийоми спрямовані на створення спокою та підтримки вашої дитини в моменти стресу чи тривоги.

## ІГРИ З ДІТЬМИ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

### *Завивання сирени*

- Заспівайте. Це дуже заспокійливо. Спробуйте згадати ті колискові, які ви співали своїй дитині раніше. Посадіть її на ваші коліна, обійміть, і погойдуйте разом, співаючи тихо колискову чи іншу лагідну пісню українською. Важливо спочатку співати її для себе, ваш спокійний голос заспокоїть малюка. Томас Вебер також рекомендує співати гімн — це чудовий спосіб, особливо якщо дитина ще до цього була дуже активною.
- Імітуйте звірят. Уявіть, що ви всі — стайка різних звірят: вовчата, котики, песики, тигрєнята. Попросіть дітей відіграти ролі: «А хто ми сьогодні? Як сміливі тигрєнята поведуться? Як ми можемо почути всіх сміливих тигрєнят і зібрати їх разом?

### *"Темрява і тиша в укритті чи підвалі*

- Гойдалка. Дуже ефективний спосіб заспокоїти. Для маленьких дітей просто їх гойдайте, тримаючи близько до себе. Старші діти можуть

поставити руки один на одного на плечі й м'яко розхитуватися, наче хвилі, що прибиваються до берега й відступають назад. "Ми — велике море, а наші рухи — це хвилі, що біжать до берега та віддаляються назад. Давайте уявимо, як шумить море і раз – два – ш – ш — ми хвилі." Можна зробити з паперу невеликий кораблик і передавати його з рук в руки, наче він плаває по безкрайньому океану.

- Рух "годинникового механізму". Представте себе великим, потужним годинниковим механізмом, який впливає на час. "Давайте допоможемо часу на нашій Землі рухатися правильно, бо без нашої допомоги він може зламатися. Розхитуємось зі сторони в сторону зі словами «Тік – так, тік – так». Можна потім промовляти все тише і тише, лишаючи лише похитування зі сторони в сторону.
- "Планета в руках". Візьміть м'ячик, м'яку іграшку чи будь-що, що можна передавати один одному. Представте, що це наша планета. "Ми маємо подарувати їй спокій, надію, показати, що ми всі захищаємо її. Давайте будемо спокійно дихати, обережно і повільно передавати один одному нашу планету, немов це наш найцінніший скарб. Передавайте м'ячик з рук в руки, роблячи це повільно й рівномірно".
- Гра "Я тут, я поруч". Утворіть коло чи лінію, тримаючись за руки, але не стискайте їх сильно, лише легко доторкніться. Повільно рахуйте "один – два – один – два". На рахунок "один" легко доторкніться правою рукою до руки сусіда, а на "два" — лівою. Робіть цю вправу протягом 2 хвилин. Час від часу можна "запускати хвилі" стискань в колі в різні сторони.

#### *Клаустрофобія і відчуття стиснення*

Розпізнати клаустрофобію можна за допомогою розширених зіниць та широко відкритих очей людини. Основне завдання полягає у спокійному та плавному диханні без зупинок протягом декількох хвилин. Під час цієї вправи важливо утриматися від спроб обійняти або тримати дитину. Візьміть руку дитини та покладіть її долоню на свою груди або живіт, щоб вона відчувала ваш дихання. Покажіть, як ви вдихаєте носом та повільно

видихаєте через рот, наче надуваєте кульку. Також, піднесіть свою долоню до обличчя дитини на відстані 15-20 см і пропонуйте їй подмухати на неї. Ту ж саму вправу можна виконати, дозволяючи дитині повільно дмухати на власні долоні через різні інтервали часу.

### *Панічна атака*

Пропонуємо дітям узяти одне одного за руки або дорослих і разом зробити кілька глибоких вдихів і повільних видихів. Під час цього вправи, запропонуйте їм спостерігати за своїм взуттям - якого кольору воно, які шнурки, застібки, візерунки. Важливо відслідковувати дихання дитини. Далі, запросіть їх розглянути підлогу, на якій вони стоять - з якого матеріалу вона зроблена, якого кольору, які візерунки. Після цього, діти можуть розглянути взуття сусідів та їх одяг. Коли ви помітите, що діти вже обмінюються поглядами на одне одного, запросіть їх розповісти, що вони запам'ятали з одягу одне одного.

## **Висновки до третього розділу**

Проведене експериментальне дослідження вивчення впливу соціально-психологічних умов на особливості зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу, дає підставу для наступних висновків.

З метою зниження тривожності у дітей експериментальної групи було розроблено систему роботи, яка включала в себе такі техніки як: «маяк», «фортеця захисту, «мішечок мої ресурсів, «захисна парасоля», а також кінезіологічні та дихальні вправи, для зниження напруги, заспокоєння нервової системи, зосередження, і швидкого відновити психоемоційну рівновагу.

Дана педагогічна робота проводилась безпосередньо зі школярами, а також з колективом педагогів та сім'єю з метою створення сприятливого розвивального середовища. Для батьків була розроблена консультація на тему « Поради батькам, як допомогти дітям подолати тривогу під час війни ».

Робота з дітьми здійснювалась комплексно, що дозволяло поступово накопичувати необхідну базу в зниженні тривожності.

В роботі ми намагалися використовувати такі методи і прийоми, які б максимально мобілізували дітей і сприяли ефективності спланованої роботи.

Результати проведеного дослідження засвідчують ефективність і продуктивність спеціально організованої системи роботи з школярами, яка включала в себе техніки для зниження тривожності та дихальні вправи.

## ВИСНОВКИ

У висновках узагальнено результати дослідження, основні з них такі:

1. Тривожність у дітей під час воєнного часу залишається слабо вивченою проблемою, хоча її актуальність вкрай висока. Це поняття є ключовим у сучасній психології, оскільки широко розповсюджене у повсякденному житті. Багато вчених, серед них Фрейд, Мясищев, Імедадзе, Левітов, Лазарус, Кисловська, Наєнко, Астапова, Божович, Білоус, Березіна, Бельський та інші, вивчали цей феномен.

Тривожність розглядається як стан підвищеного занепокоєння та емоційної напруги у людини. Це переживання пов'язане з передчуттям небезпеки й загрози, особистісно значущої для особистості.

Також розкрито сутність поняття "психотравмуюча ситуація/подія". Це будь-яка особисто значуща подія, що викликає патогенний емоційний вплив на психіку людини. У випадку недостатньої формування захисних психологічних механізмів вона може призвести до психічних розладів. Ці ситуації включають загрози життю та фізичній цілісності, такі як поранення, медичні процедури, втрату близьких людей, насильство тощо.

2. Вивчення проблеми тривожності у дітей в умовах воєнного конфлікту базується на методологічних та теоретичних принципах розвитку психіки в діяльності, а також положеннях про становлення та розвиток особистості, які визначені в роботах науковців, таких як Л. І. Божович, Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко та інші.

Основні методи психосоціальної допомоги дітям у цих умовах включають ігрову, пісочну та арттерапію. Слід враховувати специфіку віку дитини під час роботи з нею.

Особливу вагу має взаємозв'язок зі значущим дорослим. Порушені стосунки можуть викликати напруженість у дитини й бути причиною травматичних симптомів, а їх відновлення сприяє більш швидкому подоланню негативних наслідків і розвитку стійкості до стресових обставин.

Згідно з матеріалами Ізраїльської коаліції травми, травматична подія — це ситуація, коли людина відчуває явну небезпеку для свого життя чи здоров'я близьких. Це відчуття виникає під час події й може викликати фізіологічні, поведінкові або емоційні реакції, навіть якщо пізніше з'ясується, що реальної небезпеки не було.

3.Робота з батьками включає поради та техніки заспокоєння дітей у воєнний період, такі як використання методик спокою, ігор та підтримка в ночеванні. Такий комплекс підходів спрямований на стабілізацію психічного стану та підтримку емоційного благополуччя дітей у складних умовах війни.

Впровадження емоційно-сприятливої атмосфери охоплює ряд складових:

1)Налагодження контактів з дітьми: Це включає в себе позитивне спілкування, створення зв'язку, який сприяє відчуттю комфорту та безпеки для дітей.

2)Зняття емоційної напруги: Спрямовано на створення таких умов, які дозволяють дітям відчувати зниження тривоги, стресу та напруги.

3)Розгортання партнерських відносин: Важливо створити атмосферу співпраці, де діти відчувають підтримку та розуміння.

Соціально-психологічні умови, необхідні для побудови емоційно-сприятливого середовища, включають:

1)Створення комфортних умов навчання та соціального оточення: Це охоплює не лише фізичний комфорт, але й психологічну безпеку учнів у середовищі навчання.

2)Формування різних сфер особистості: Включає розвиток когнітивних, емоційно-вольових та мотиваційних аспектів особистості.

3)Розвиток резилієнтності та стресостійкості: Підготовка дітей до подолання стресових ситуацій та зміцнення їхньої психологічної стійкості.

4)Розвиток міжособистісних відносин: Навчання дітей ефективно співпрацювати та взаємодіяти з іншими.



5)Розвиток самооцінки та адекватного рівня домагань: Сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та своїх можливостей.

6)Визначення компенсаторних реакцій: Розвиток стратегій та методів реагування на тривожність.

7)Створення внутрішнього плану дій: Використання уяви та образного мислення для зміни та трансформації тривожних думок.

8)Розвиток уміння усвідомленості тривожності: Навички розпізнавання та нейтралізації тривожних думок учасниками процесу.

Створення таких умов допомагає дітям відчувати психологічний комфорт, впевненість у собі та розкривати свій потенціал у сприятливому середовищі.

4. З метою зниження тривожності у дітей експериментальної групи було розроблено систему роботи, яка включала в себе такі техніки як: «маяк», «фортеця захисту», «мішечок мої ресурсів», «захисна парасоля», а також кінезіологічні та дихальні вправи, для зниження напруги, заспокоєння нервової системи, зосередження, і швидкого відновити психоемоційну рівновагу.

Дана педагогічна робота проводилась безпосередньо зі школярами, а також з колективом педагогів та сім'єю з метою створення сприятливого розвивального середовища. Для батьків була розроблена консультація на тему «Поради батькам, як допомогти дітям подолати тривогу під час війни».

Робота з дітьми здійснювалась комплексно, що дозволяло поступово накопичувати необхідну базу в зниженні тривожності.

5. Експериментальне дослідження дало змогу виявити розбіжності у рівні тривожності експериментальної та контрольної груп, та зробити висновок, що спланована робота дала позитивні результати.

Спеціально організована система роботи з школярами, яка включала в себе техніки для зниження тривожності та дихальні вправи була ефективною, про що свідчать отримані результати.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексєєнко Т. Ф. Концепції та моделі соціально-педагогічної підтримки учнівської молоді у зарубіжному досвіді /Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2017. Вип. 21. С. 39-40
2. Андрєєва А. Психологічна підтримка дитини. // Виховання школярів. - 2010. № 3.
3. Бадіна Н.П. Психологічна допомога дитині, яка пережила психічну травму: методологічні рекомендації щодо психологів ОС. Курган, 2005. 63 с.
4. Божович Л.І. Проблеми формування особистості: вибрано Психологічні твори / ред. Ді. Фельдштейн. - м.: Педагогіка, 1995. 209 с.
5. Богданов, С., Гніда, Т., Залеська О., Лунченко Н., Панок В., Соловійова В. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-мет. посіб. Київ : НАУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
6. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків // Психолог. – 2004. – №23-24. – С. 41-42.
7. Виготський Л.С. Дитяча психологія/ под ред. Д. Б. Эльконина. М: Педагогіка, 1994. 432 с. .
8. Волошина В.В., Волинська Л.В., Лохвицька Л.В. Розвиток пізнавальних інтересів у дошкільників та молодших школярів. – Киев: НПУ ім. Д.Драгоманова, 2003. 214 с.
9. Газман О. С. Освіта та педагогічна підтримка дітей / О. С. Газман // Популярна освіта. - 1998. - NO6. - С. 108–111.
10. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.

11. Граючи, долаємо стрес. Ігри для дітей та дорослих. Київ, 2015. 68 с.
12. Дацун О.В., Ємельянова Д.С. Практикум з психологічної підтримки батьків та дітей у військовий час // Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану : Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції (20 травня 2022 р., м. Київ). Київ, 2022. 187 с.
13. Дацун О.В. Особливості корекції тривожності у дітей - музикантів засобами арт-терапії // Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія: зб. наук. праць. – К.: НАУ, 2021. – Вип.18. – С. 148 – 159.
14. Дейніченко Т. І. Педагогічна підтримка в системі роботи вчителя. *Педагогіка та психологія : зб. наук. праць*. Київ, 2002. Вип. 22. С. 88-92
15. Дейніченко Т.І. Педагогічна підтримка в системі роботи вчителя / Т.І. Дейніченко // *Педагогіка та психологія : зб. наук. праць* – Х.: ОВС, 2002. – Випуск 22. – С. 88-92
16. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н.В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
17. Дронова Е. Н. Соціально-Педагогічна підтримка підлітків у діяльності соціального вчителя навчальної школи: Дис. ... цукер. Пед. Науки: 13.00.01. / БДПУ. Varnaul, 2004. 267 с.
18. Заверико Н. В. Соціально-педагогічна підтримка підлітків у притулку для неповнолітніх. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. Запоріжжя, 2009. № 2. С. 77-80 Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.

19. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. 96 с.
20. Істратова О.Н. Практикум з дитячої психокорекції: ігри, вправи, техніки. Київ, 2007. 321 с.
21. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня // Психолог. – 2000– № 13. – С. 4.
22. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації : [пер. з англ.] / Міжвідомчий постійний комітет. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 216 с.
23. Козлюк О. А. Роль сім'ї у вихованні гуманістичної спрямованості спілкування дітей старшого дошкільного віку. Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). Бердянськ: БДПУ – № 3. 2010. С. 87–91.
24. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві). К. 2004. 255 с.
25. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
26. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
27. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту: практ. посіб. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
28. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика К.: Ельга, 2007. – 400 с.

29. Коцур Н. І., Гармаш Л. С. Психогігієна: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги 21ст., 2005. – 380 с.
30. Кутіщенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – 128 с.
31. Мельник Л. А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
32. Омельчинко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. – К.: Шкільний світ. 2008. – 112 с.
33. Панок В. Г., Острова В. Д. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.
34. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації. Методологічний посібник для викладачів. - Фонд дитячого фонду ООН ЮНІСЕФ, Усіукраїнський союз молодіжних громадських організацій, Християнська асоціація молодих людей України (УМСА Ukraine). 2015. 76 с.
35. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 360с.
36. Сорока, О.В. Корекція страхів методами арт-терапії. Київ : Либідь, 2003. 134 с.
37. Страх себе: специфіка психологічної допомоги / Осадько О. // Психолог. – 2004. - № 17. – С.13-15.
38. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги / Осадько О. // Психолог. - 2004. - № 13. - С.9-12.
39. Страх як прояв особистісних самообмежень / Осадько О. // Психолог. - 2004. - № 7. - С.25-27.
40. Сідоренко О.В. Методи математичної обробки в психології. - Санкт -Петербург: ТОВ SPU, 2000. - 350 с.

41. Склярєнко О. Н. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» Київ., 2005. 22 с.
42. Юнг К. Аналітична психологія. Київ : Центр учбової літератури. 250 с.
43. Яценко Т.С. По той бік символіки психомалюнків. *Практична психологія та соціальна робота*, 2009. №7. С.25-26.
44. <https://lib.iitta.gov.ua/729191/1/tehnologii3.pdf>
45. <https://core.ac.uk/download/pdf/33691481.pdf>
46. <https://www.sgu.ru/sites/default/files/textdocsfiles/2014/02/19/sidorenko.pdf>
47. <https://naurok.com.ua/korekciyno-rozvivalna-programa-dlya-pidlitkiv-zhittya-bez-trivozhnosti-218333.html>
48. [https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity\\_fin\\_ispp-1.pdf](https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf)
49. <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/>
50. <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f01d97c4-501d-49ac-a084-d68fa3821a88/content>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Методика измерения уровня тревожности Тейлора адаптация Т. А. Немчинова

Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями. Тестирование продолжается 15-30 мин.

Тестовый материал

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.

21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я — человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расцатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.



46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.

47. Я почти все время испытываю чувство голода.

48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.

49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.

50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.

Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Суммарная оценка: 40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15—25 баллов — о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5—15 баллов — о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0-5 баллов — о низком уровне тревоги.

## Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Мета роботи : визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника. Хід роботи :

1. Обстежуваному пропонується - " Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".
2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка

. Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується

$$PT = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де  $\sum_1$  – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;  $\sum_2$  – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареакивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

3. Результати записати у зошиті і сформулювати висновок про рівень реактивної тривожності обстеженої особи.

Бланк:

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4