МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0533-з-1
спеціальності 053 – Психологія
Чугуєнко Світлана Миколаївна
Керівник к.психол.н., доцент кафедри
психології Спіцина Л.В.
Рецензент к.психол.н., доцент кафедри
психології Залановська Л.І.

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ МАГІСТРА

ЧУГУЄНКО СВІТЛАНІ МИКОЛАЇВНІ

1. Тема кваліфікаційної роботи магістра Соціально-психологічні чинники подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану

Керівник кваліфікаційної роботи Спіцина Лариса Валеріївна, к. психол.н, доцент затверджені наказом ЗНУ від «20» 02. 2024 року № 316-С

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи _____

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

1) Зміст розрахунково-пояснювальної записки: 1) здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми тривожності дітей молодшого дошкільного віку; 2) есперементально дослідити рівень тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану; 3) виявити соціально-психологічні чинники подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану; 4) розробити програму корекції та профілактики тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану

4. Консультанти розділів кваліфікаційної робот

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Спіцина Л.В., к.п.н, доц	07.04.2024	
Розділ 1	Спіцина Л.В., к.п.н, доц	10.05.2024	
Розділ 2	Спіцина Л.В., к.п.н, доц	17.07.2024	
Розділ 3	Спіцина Л.В., к.п.н, доц	09.09.2024	
Висновки	Спіцина Л.В., к.п.н, доц	15.10.2024	

5. Дата видачі завдання _____07.04.2024_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Пошук наукових джерел з теми дослідження, їх аналіз	квітень 2024	виконано
2.	Добір фактичного матеріалу	квітень 2024	виконано
3.	Написання вступу	квітень 2024	виконано
4.	Написання теоретичного розділу	травень 2024	виконано
5.	Написання практичного розділу	червень 2024	виконано
6.	Написання проектно-рекомендаційного розділу	вересень 2024	виконано
7.	Формулювання висновків	жовтень 2024	виконано
8.	Проходження нормоконтролю	листопад 2024	виконано
9.	Одержання відгуків та рецензії	листопад 2024	виконано
10.	Захист	грудень 2024	виконано

Магістрант _____ С. М. Чугуєнко

Керівник роботи _____ Л. В. Спіцина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 105 сторінок, 15 малюнків, 6 таблиць, 99 джерел.

Об’єкт дослідження: тривожність дітей молодшого дошкільного віку.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично обгрунтувати та емпірично дослідити проблему тривожності дітей молодшого дошкільного віку, виявити соціально-психологічні чинники подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Теоретико-методологічні засади: найбільш репрезентативним в плані дослідження наукової літератури є аналіз проблеми тривожності дітей дошкільного віку. Одні вчені розглядають тривожність як реакцію на соціальні впливи при певних індивідуальних психофізіологічних особливостях (М. Авенер, Г. Айзенк, М. Ландерс та ін.), інші, – що тривожність виникає у процесі адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності (К. О. Сантросян, А. О. Тутундисян, Х. Хекхаузен та ін.).

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можна використовувати практичним психологам та педагогам в роботі з дітьми молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

ТРИВОЖНІСТЬ, ТРИВОГА, ДІТИ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ВОЄННИЙ СТАН.

SUMMARY

Chuhuyenko S.M. Socio-Psychological Factors of Overcoming the Anxiety of Children of Younger Preschool Age Under Martial Law

Master's thesis: 105 pages, 15 figures, 6 tables, 99 sources.

The object of the study: anxiety of children of younger preschool age.

The subject of the study: socio-psychological factors of overcoming anxiety of children of younger preschool age in the conditions of martial law.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the problem of anxiety of younger preschool children, to identify social and psychological factors for overcoming anxiety of younger preschool children in the conditions of martial law.

Theoretical and methodological principles: the most representative in terms of scientific literature research is the analysis of the problem of anxiety in preschool children. Some scientists consider anxiety as a reaction to social influences with certain individual psychophysiological features (M. Avener, G. Eysenck, M. Landers, etc.), others - that anxiety arises in the process of adaptation to the environment and performance of various types of activities (K. O. Santorosyan, A. O. Tutundisyan, H. Heckhausen, etc.).

The practical significance of the work is that the research materials can be used by practical psychologists and teachers in working with children of younger preschool age under martial law.

ANXIETY, ANXIETY, CHILDREN OF YOUNGER PRE-SCHOOL AGE, SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FACTORS, MARTIAL LAW.

ЗМІСТ

ВСТУП.....7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....12
1.1 Проблема тривожності в науковій літературі.....12
1.2 Фактори, що впливають на тривожність дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.....22
1.3 Психологічні особливості переживання дітьми воєнних дій в країні.....29
1.4 Соціально-психологічні чинники подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.....35
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....43
2.1 Опис методів дослідження тривожності дітей молодшого дошкільного віку……..43
2.2 Аналіз результатів дослідження тривожності дітей молодшого дошкільного віку.....48
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВА ВОЄННОГО СТАНУ.....63
3.1 Програма корекції та профілактики тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.....63
3.2 Рекомендації щодо особливостей подолання тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.....74
ВИСНОВКИ.....87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....92
ДОДАТКИ.....106

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна в Україні – ситуація глобального маштабу, яка стала серйозним випробуванням для українського народу. Люди проходять через випробування, що виходять за межі адекватного і нормального розуміння: людські жертви, каліцтва, воєнні дії, що спричиняють руйнування інфраструктури країни, катастрофічні вимушені переселення. Все це спричинило порушення життєдіяльності людей та принесло тривогу, безвихідь і страх в серця мільйонів українців.

Науковці називають таку ситуацію екстремальною. І для тих, хто переживає екстремальну ситуацію, вона може викликати кризу, стрес і психотравму.

І однією із найвразливіших категорій населення, яка особливим чином відчуває вплив екстремальних подій, що відбуваються в країні з лютого 2022 року по теперішній час – діти [6].

Дитинство – важливий етап в розвитку людини. В цей період діти пізнають навколишній світ, долучаються до загальнолюдських цінностей, засвоюють мораль, норми і правила, які прийняті в суспільстві.

В умовах воєнного стану все частіше розвиток дитини супроводжується високою тривожністю, що дисгармонізує становлення особистості. Тривожність, як своєрідний емоційний стан, який по-різному відображається на життєдіяльності дитини і, як правило, найчастіше негативно.

Проблема емоційного неблагополуччя дітей молодшого дошкільного віку не втрачає своєї актуальнности, тому що тривога, підвищена занепокоєність, невпевненість, емоційна нестійкість, прояви які можуть з’явитися ще в перші роки життя, перешкоджають соціальному та емоційному розвитку особистості впродовж усього дитинства.

В результаті воєнних дій в Україні – збільшується кількості дітей, які вирізняються високою вразливістю, підвищеною збудливістю, невпевненістю у собі, емоційною нестабільністю та тривожністю. Тому проблема тривожності є однією із найгостріших проблем сьогодення [12].

Проблема тривожності займає особливе місце в наукових знаннях, оскільки вона є єдиною з ключових характеристик психоемоційного стану людини, що значно впливає на її розвиток, поведінку та соціальну адаптацію. Особливо актуальною ця проблема стає у дітей, адже саме в дитячому віці закладаються основи особистості, які впливають на всі подальші етапи.

Дослідження тривожності охоплює різні галузі науки, зокрема психологію, педагогіку, соціологію, нейрофізіологію та медицину. Науковці вивчають тривожність як комплексне явище, що охоплює емоційні, когнітивні та фізіологічні аспекти. Дослідження показують, що тривожність має складну природу, яка обумовлена як генетичними чинниками, так і соціальними умовами, що оточують дитину. Так, умови навколишнього середовища, зокрема стресові події, конфлікти, особливо воєнні дії, можуть стати тригерами для розвитку підвищеної тривожності.

Проблему тривоги та тривожності досліджували В. М. Астапов, О. І .Захаров, Н. В. Імедадзе, Л. М. Костіна, Г. М. Прихожан, Ю. Л. Ханін, К. Е. Ізард, Р. Мей, І. Рантбут, Ч. Д. Спілбергур, К. Хорні та ін.

Тривожність як стан і як рису, що виникає у процесі адаптації до середовища, в якому живе людина, та виконання різних видів діяльності, вивчали Ф. Д. Горбов, А. Б. Леонова, К. О. Сантросян, А. О. Тутундисян, Х. Хекхаузен.

Тривожність, як реакцію на соціальні впливи при певних індивідуальних психофізіологічних особливостях, розглядати М. Авенер, Г. Айзенк, В. Р. Кисловська, М. Ландерс, Н. Є. Лисенко, В. С. Мерлін, Ч. Д. Спілбергер, Є. К. Шотт. Тривожність, що може виникати при різних психосоматичних захворюваннях, досліджували В. М. Мясищев, Є. І. Соколов та ін. [15, 16].

У наукових дослідженнях Ф. Грінейкра, М. Клейна, К. Майера, А. Фрейд, З. Фрейда, Е. Фромма, К. Юнга тривожність розглядається як явище, що виникає вже у ході самого процесу народження і отримує подальший розвиток під впливом зовнішніх факторів.

Тривожність як особистісну беззахисність, загрозу власному існуванню, яка залежить від визнання особистості іншими людьми, від оцінних ставлень до неї, досліджували А. Камю, Дж. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс.

Проблема тривожності у роботах Р. Кеттела, В. Мерлин, І. Павлова пов'язана із вивченням індивідуальних особливостей людини та типу її темпераменту.

Вітчизняна психолого-педагогічна наука володіє невеликим, але грунтовним досвідом щодо проявів тривоги, тривожності та страхів у підростаючого покоління. Проблемою тривожності займалися дослідники В. А. Гузенко, Є. М. Калюжна, Н. В. Карпенко, Т. І. Ольховецька, С. М. Ольховецький, Я. М. Омельченко, О. М. Скляренко, С. О. Ставицька, Я. Ю. Цекова.

На жаль, незважаючи на відзначену вище велику кількість робіт з актуальної проблеми дослідження тривожності, а особливо тривожності дітей, причин її виникнення у дошкільному віці, приділяється, на нашу думку, недостатньо уваги.

Тривожність неодноразово ставала предметом вивчення для дослідників. Аналіз наукової літератури дає всі підстави стверджувати, що особливості діагностики та корекції тривожності дітей в умовах воєнного стану недостатньо висвітлені у психологічній літературі. Все вищенаведене дозволяє констатувати соціальну значимість проблеми діагностики та корекції дітей в кризових умовах, пошуку соціально-психологічних чинників подолання тривожності в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично обгрунтувати та емпірично дослідити проблему тривожності дітей молодшого дошкільного віку, виявити

соціально-психологічні чинники подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури щодо вивчення проблеми тривожності.

2. Провести емпіричне дослідження з діагностики рівня тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

3. Здійснити аналіз та інтепритацію отриманих результатів дослідження тривожності дітей молодшого дошкільного віку.

4. Визначити соціально-психологічні чинники подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку.

5. Розробити програму корекції та профілактики тривожності дітей молодшого дошкільного віку.

6. Надати рекомендації щодо особливостей подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Об’єкт дослідження: тривожність дітей молодшого дошкільного віку.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: під час воєнних дій діти мають високий рівень тривожності, тому вчасне діагностування та застосування корекційних програм, виявлення соціально-психологічних чинників, які сприятимуть зменшенню / подоланню тривожності у дітей молодшого дошкільного віку, допоможуть їм адаптуватися до нових умов і подальшій соціалізації.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз наукової літератури вітчизняних та зарубіжних дослідників щодо проблеми тривожності дітей дошкільного віку.

2. Організаційні: узагальнення і систематизація наукових досліджень щодо проблеми тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

3. Емпіричні: у роботі для розв'язання поставлених завдань був використаний метод опитування: опитувальник О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу», опитувальник «Виявлення рівня тривожності дитини» Г. П. Лаврентєвої та Т. М. Титаренко, опитувальник П. Бейкера та М. Алворда «Критерії визначення тривожності у дитини».

Наукова новизна та теоретична значимість дослідження: важливим аспектом наукової новизни є дослідження можливих довгострокових психологічних наслідків, які можуть виникати у дітей в результаті тривалого перебування в умовах воєнних дій, пошук шляхів їх попередження або мінімізаці; ідентифікація нових соціально-психологічних чинників, які сприяють подоланню тривожності дітей в умовах воєнного стану; проведення аналізу того, як умови воєнного часу впливають на формування та рівень тривожності у дітей молодшого дошкільного віку, що дозволить краще зрозуміти особливості психоемоціного розвитку дошкільнят в екстремальних ситуаціях.

Практичне значення дослідження зумовлене створенням програми корекції та профілактики тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану, яка може використовуватися для психолого-педагогічного супроводу в умовах освітнього процесу в закладах дошкільної освіти; наданням рекомендацій щодо особливостей подолання тривожності у дітей молодшого дошкільного віку.

Експериментальна вибірка: в дослідженні брали участь 15 батьків, у яких діти молодшого дошкільного віку (3-4 роки).

База дослідження: дослідження проводилося на базі закладу дошкільної освіти (ясла-садок) №236 «Сонячний» Запорізької міської ради.

Структура магістерської роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 88 сторінках друкованого тексту. Робота містить 6 таблиць, 15 малюнків, 99 джерел.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1. 1 Проблема тривожності в науковій літературі

Тривожність — це одна з найскладніших і багатогранних проблем сучасної психології, яка привертає увагу науковців, практичних психологів і педагогів усього світу. Це не просто емоційний стан, а глибокий і комплексний психічний процес, який включає в себе широкий спектр емоцій, когніцій та фізичних реакцій. Тривожність впливає не лише на настрій і поведінку людини, але й на її загальне психосоматичне здоров'я та здатність до соціальної адаптації.

В психологічній літературі можна зустріти різні визначення поняття «тривожність». Наприклад, А .Адлер розглядає тривожність як рису характеру, яка супроводжує людину від раннього дитинства і до самої старості. Науковець зазначав, що тривожність псує життя людини, не дозволяючи їй контактувати із іншими людьми.

М. Кордуелл пропонує трактувати тривожність, як почуття страху та негативні передчуття, що супроводжуються підсиленою та довгостроковою фізичною активністю. Також автор зазначає, що симптоми тривожності можуть бути присутніми в багатьох психологічних розладах. Він вводить поняття «тривожні розлади» (фобії, посттравматичні стреси), «тривожні реакції», «об'єктивна тривожність». Саме об'єктивну тривожність М. Кордуелл розуміє як стан, який виникає щоразу, коли людина думає, що вона підлягає реальній загрозі та небезпеці, саме це спонукає до швидких дій заради спасіння.

А от Долгова В., Гольєва Г., Крижановська Н. прийшли до висновку, що тривожність — це стан людини, що характеризується підвищеною схильністю до переживань.

Більшість дослідників вважають, що тривожність необхідно розглядати диференційовано, як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідних станів і динаміки.

Тривожність — це схильність людини переживати тривожні стани, які пов’язані із очікуванням неприємних наслідків чи невдач [14].

Сучасні дослідження тривожності спрямовані на розрізнення ситуативної тривожності, яка пов’язана із зовнішніми подіями, та особистісної тривожності, яка є стабільною власністю особистості:

1. Ситуативна тривожність, викликана конкретною ситуацією, яка об’ктивно викликає тривогу. Такий тип тривожності може виникнути у людини напередодні життєвих проблем. І цей стан цілком нормальний, тому що може відіграти позитивну роль. Тривога в таких ситуаціях виступає своєрідним мобілізаційним механізмом, що дозволяє людині з відповідальністю підходити до вирішення проблем.

2. Особистісна тривожність розглядається як властивість особистості, у якої схильність до переживання у всіх типах життєвих ситуацій. Вона характееризується станом неусвідомленого страху. Під час особистісної тривожності людина готова сприймати будь-які події, як несприятливі та небезпечні.

Діти, які схильні до цього стану, постійно перебувають в пригніченому настрої, важко йдуть на контакт з навколишнім світом. І в процесі формування характеру тривожність може перерости в похмурий песимізм, відчуженість та занижену самооцінку [19].

Тривожність, як своєрідний емоційний стан, який по-різному відображається на життєдіяльності людини. Найчастіше результат цього впливу негативний. Разом з тим, він особливим чином впливає на емоційну сферу.

Ставлення до себе і до оточуючих людей тривога показує в похмурих тонах. Діти не тільки не впевнені в собі, вони також не довіряють всім і кожному. Тривожна дитина не очікує нічого хорошого і все пропускає крізь призму недовіри і підозри.

У дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток психічних процесів: змістовним стає мислення, з'являється схильність до аналізу та пошуку причинно-наслідкових зв'язків. Діти цього вікового періоду починають оволодівати соціальним простором людських відносин через спілкування з рідними та близькими, однолітками, через ігрову діяльність. Дошкільний вік приносить дитині нові принципові досягнення.

Освоюючи світ постійних речей, діти дошкільного віку опановують вживання все більшого числа предметів за їх функціональним призначенням, відчувають ціннісне ставлення до навколишнього предметного світу. У цей віковий період через спілкування з дорослими, у дітей інтенсивно розвивається здатність до ідентифікації людей, з казковими та уявними персонажами, з природними об'єктами, іграшками, з різними зображеннями. В цей період інтернсивно відбувається розвиток мовного спілкування та спілкування за допомогою жестів, а також дій, які відображають готовність дитини до позитивних відносин.

Молодші дошкільнята мають мимовільну пам'ять. Вони не ставлять за мету щось запам'ятати, тому що не вміють користуватися спеціальними способами запам'ятовування, а у свідомості дітей залишаються лише цікаві події та образи.

У цьому віковому періоді діти вчаться спиратися на минулий досвід, пов'язувати об'єкти з різноманітними явищами і навколишніми предметами, з якими вони колись були знайомі. Діти починають аналізувати, свідомо спостерігати, розглядати і шукати відповіді на питання, які їх цікавлять. Мислення поступово переходить від наочно-дієвого до наочно-образного, діти вчаться представляти розвиток ситуації, бачити предмет з кількох точок зору. Наочно-образне мислення – основне у цьому періоді. Однак вже

починає формуватися і словесне мислення, дошкільники починають вчитися логічно мислити, встановлюючи зв'язки між об'єктами. Дошкільний вік – один із найважливіших у подальшому розвитку інтелекту у дітей [53].

Вітчизняні психологи вважають, що в результаті неправильного виховання, завищення дорослими успіхів дитини, захвалювання її – формується завищена самооцінка. Висока оцінка оточуючих і сформована на ній самооцінка влаштовує дитину. А при зіткненні з труднощами і новими вимогами дитина стає неспроможною у їх подоланні. Вона всіма силами прагне зберегти свою високу самооцінку для забезпечення самоповаги та позитивного відношення до себе. І тоді претензії на високий рівень досягнень, не маючи достатніх умінь у досягненні успіху, негативні якості можуть не дозволити їй зайняти бажане положення серед однолітків. В результаті цього виникає суперечність між завищеними вимогами і реальними можливостями, що можуть призвести до важкого емоційного стану.

Від незадоволення, на відповідному рівні, потреб, у дитини формується механізм захисту, який не допускає у свідомість розуміння і визнання невпевненості та втрати самоповаги. І тоді дитина прагне знайти причини своїх невдач в інших людях, не визнаючи, що причина неуспіху знаходиться в ній самій. Вона вступає в конфлікт з усіма, хто вказує їй на недоліки, проявляє агресивність і образливість.

М. С. Неймарк визначає це як «афект неадекватності». Це «гостре емоційне прагнення захистити себе від власної слабкості, будь-якими способами не впустити в свідомість невпевненість в собі, відштовхування правди, гнів і роздратування проти всього і всіх» [9].

Такий стан не може не викликати у дитини тривожність, тому що реальні труднощі закріпили неадекватне відношення до себе і до своїх можливостей. А згодом, неадекватність стане стійкою рисою негативного відношення до світу.

Науковці Т. В. Драгунова, М. С. Неймарк, Л.С. Славіна вказуються на те, що дуже важко подолати афект неадекватності. Головне завдання

полягає в тому, щоб допомогти дитині підняти реальні можливості до рівня самооцінки або знизити її, тобто, співвіднести потреби і можливості. Якщо переключити інтереси дитини в діяльність, де вона зможе досягти іспіхів – це найефективніший шлях співвіднести потреби і можливості дитини. В основі негативної поведінки дітей лежать: неспокій, емоційні переживання, невпевненість, що може розглядатися як прояв тривожності [9].

З. Фрейд вважав, що зіткнення біологічних потягів із соціальними заборонами породжує неврози і тривожність. І у міру дорослішання людини, початкові інстинкти проявляютьсяу новій формі. Людина зіштовхується із заборонами цивілізації і тому вимушена пригнічувати та маскувати свої потяги. Саме вдала сублімація «либідозної енергії» на іншу життєву мету, звільняє людину від тривожності.

Новий погляд на походження неврозів пропонує А. Адлер. На його думку, в основі неврозу лежить механізм, такий як страх перед труднощами, які індивід не може подолати через індивідуальні особливості або соціальні умови. Тобто, в основі неврозу лежать ситуації, коли людина відчуває почуття тривоги через обставини, на які вона не може вплинути [60].

Для К. Хорні проблема тривожності стала предметом дослідження. Він стверджує, що головне джерело тривоги і тривожності особистості є результат неправильних людських відносин, а не конфлікти між біологічними потягами і соціальними заборонами [10].

С. Саллівен вважає, що особистість не може бути ізольована від інших людей, тому що дитина з дня народження вступає у взаємовідносини з людьми, в першу чергу з матір'ю. Подальший розвиток і поведінка індивіда обумовлена міжособистісними відносинами. С. Саллівен стверджує, що у людини є початкова тривожність, яка є продуктом міжособових відносин. Він розглядає організм людини, як енергетичну систему напружень, яка може коливатися в стані спокою і найвищим ступенем напруження, джерелами якого є потреби організму і тривога. Тривога виникає дійсною або уявною загрозою для людини.

С. Саллівен та К. Хорні розглядають тривожність не тільки як одну з основних властивостей особистості, а як чинник, який визначає її розвиток. Тривога постійно присутня протягом всього життя людини, з'явившись ще в ранньому дитинстві. Позбавлення від тривожності стає визначальною силою поведінки індивіда. Людина робить різні способи позбавлення страху і тривоги [23].

Для розуміння тривожності, Е. Фром підходить до проблеми психічного дискомфорту з позиції історичного розвитку суспільства. Коли з'являється індивід, який відірваний від природи, він переживає глибоке почуття невпевненості, самотності і тривоги.Він прагне позбутися тривоги, яка породжена «негативною свободою». А єдиний вихід, який він вбачає, щод позбутися стану тривоги, – це втеча від свободи, тобто втеча від самої себе. Е. Фром вважає, що механізм «втеча в себе», лише прикриває відчуття тривоги, а не позбавляє його. Відбувається втрата свого «Я» [10].

Таким чином, тривожність базується на реакції страху, а страх – це вроджена реакція на певні ситуації, які пов'язані із збереженням цілісності організму. Науковці не розрізняють між собою схвильованість і тривожність, що з'являються як очікування неприємності. Вони стверджують, що тривожність – це і є очікування того, що може викликати страх.

Для розуміння природи тривожності, у роботах зарубіжних авторів, можна прослідити два підходи: розуміння тривожності як людської властивості та розуміння тривожності як реакція на ворожий зовнішній світ (тривожність від соціальних умов життя).

Аналізуючи розглянуті теорії, можна виділити декілька чинників, які є джерелами тривоги:

1. Тривога через відчуття провини вже виникає у дітей молодшого дошкільного віку. А у старших дітей це відчуття характеризується відчуттям самоприниження.

2. Тривога, яка виникла в стані фрустрації. І немає розмежування між ситуаціями, які викликають фрустрацію і тими, що призводять до стану тривоги (втрата любові матері, батька, відношення однолітків).

3. Тривога через фізичну шкоду, виникає в результаті асоціювання із болем і небезпекою.

4. Тривожність через сімейне виховання, а особливо ролі матері в житті дитини.

5. Тривожність через почуття власної неповноцінності.

Таким чином, тривога властива кожній людині, вона мобілізує до досягнення мети. Але сильне відчуття тривоги може привести і до відчаю [9].

В умовах сьогодення все частіше розвиток дитини супроводжується переживаннями негативної модальності і, перш за все, високою тривожністю, що дисгармонізує становлення особистості. Тривожність, як своєрідний емоційний стан, по-різному впливає на життєдіяльность людини.

Серед негативних переживань соціальна тривожність займає особливе місце, що доволі часто призводить до труднощів у спілкуванні. Люди з високою соціальною тривожністю схильні відчувати тривогу навіть у тих ситуаціях, коли спілкування не пов’язане з якими-небудь провокуючими стресовими факторами.

Людина, у якої висока соціальна тривожність, більше стурбована відповідністю стандартам оточуючих, ніж своїм власним. Вона відчуває тривогу в ситуаціях, пов’язаних із переконанням, що вироблене враження недостатнє для досягнення поставленої певної ролі [4; 62].

Батлер Д. стверджує, що соціальна тривога викликає почуття незручності і дискомфорту в ситуаціях, які супроводжуються сором’язливістю і соціальною незграбністю. Це форма страху, який відчувають люди, коли сумніваються в тому, що їм вдається створити або досягти бажого враження. Кожна людина, час від часу, відчуває соціальну тривожність [3].

Соціальна тривога здебільшого проявляється у важкий чи напружений період. І в цей час задіяними можуть бути чинники середовища (життя у сім'ї та дитинство), біологічні та генетичні чинники, які визначають реактивність і темперамент людини. Багато соціально тривожних людей пережили неприємний чи травматичний досвід: насмішки, зневага чи знущання [62].

А. Пасічніченко також емпірично підтвердила зв'язок високої тривожності іх низьким статусом дитини в групі ровесників. Однолітків може відштовхувати занадто обережна або, навпаки, настирлива поведінка, а це ще більше поглиблює ситуацію відокремленості [62].

Ясточкіна І. А. вважає, що соціальна тривога не пов'язана ні з серйозними психічними розладами, ні з фізичними недугами, а неприємні відчуття страху та тривоги, провокує повсякденні ситуації. Соціально тривожні люди реагують на місця і події, які передбачають контакт з іншими людьми, ніби вони несуть реальну небезпеку. Страхи, які вони переживають, мають тенденцію до розростання. Вони стають настільки розвинутими, що контакт з іншими людьми (чи, навіть, думки про це) автоматично викликають тривогу [93].

Особи, які страждають на соціальну тривогу, відчувають занепокоєння, коли перебувають серед інших людей. Вони бояться, що зроблять щось неправильне, або інші засуджуватимуть їх. Цей страх негативної оцінки може відображати приховану переконаність у власній неповноцінності чи невідповідності загальноприйнятим стандартам [93].

Рівень тривожності дошкільника залежить від його самооцінки. І чим нижча самооцінка, тим вищий рівень тривожності. З'ясовано, що існує зв'язок тривожності із статусним положенням дитини у групі однолітків. Діти з високим рівнем тривожності виявляються неприйнятими більшістю у своїй віковій групі та потрапляють до групи ізольованих. Ця ситуація ще більше посилює рівень їхньої тривожності. До категорії тривожних дітей входять діти, у яких виникає відчуття дискомфорту при необхідності контактувати з однолітками чи дорослими, за виключенням вузького кола

близьких людей. Такі діти не здатні орієнтуватися в людських стосунках, тому переживають різноманітні страхи, які частково реальні, а частково і надумані.

Як тільки тривога виникає в душі дитини, вмикаються механізми, які перетворюють цей стан в щось неприємне, але не настільки болісне і тяжке. І тоді все це може до невпізнання змінити всю зовнішню і внутрішню картину тривоги: вона може приховуватися за такими проявами, як страх, фантазії, агресія чи апатія [62, 97].

У дітей дошкільного віку тривога може проявлятися не лише у стосунках з дорослими, а також із однолітками. Вони уникають або переживають ситуації з інтенсивним страхом чи тривогою, що може обмежити їхню діяльність або зруйнувати життя. Дитина боїться, що симптоми тривоги будуть негативно оцінені серед однолітків і викличуть приниження, які призведуть до ігнорування чи кривди.

Війна глибоко змінила життя багатьох людей, а особливо дітей, які стали найвразливішою групою під час цих драматичних подій. Тривожність стала маркером цих змін, що сигналізують про необхідність особливої уваги та турботи до наймолодших, які проходять через складні випробування.

Останні роботи Х. В. Гаспаряна пов’язані із психологічними наслідками воєнних дій. Автор намагається висвітити реакції дітей на тяжкі життєві ситуації та дослідити механізми захисту.

Гаспарян Х. В. значний акцент робить на вікових особливостях реакцій на стресову ситуацію. Він стверджує, що характер емоційно-поведінкових проявів у дітей, які опинилися у важких життєвих ситуаціях, залежить від вікових, індивідуально-психологічних та культурних особливостей. Тривожність у дітей дошкільного віку може проявлятися в ігровій діяльності, регресивній поведінці, у низці страхів, які не пов’язані з травматичними подіями в житті дитини [77].

Богрова К. переконана, що високий рівень тривожності у дітей пов’язаний, передусів, із тим, що будь-яка ситуація невизначеності, необхідність контакту з незнайомими людьми в нових умовах викликає в них стрес [5].

Вивчення проблеми тривожності у дітей є надзвичайно важливим для розуміння, як психічне здоров’я малюків і підлітків вплине на їхнє загальне благополуччя та подальший розвиток. Тривожність може мати широкий спектр причин та проявів і її вплив може бути як тимчасовим, так і довготривалим.

Тривожність може суттєво вплинути на розвиток когнітивних та соціальних навичок дітей. Діти з високим рівнем тривожності можуть мати проблеми з концентрацією, навчанням і соціальною взаємодією. Вони можуть уникати соціальних ситуацій, що впливає на відносини. Це, в свою чергу, може призвести до подальшого погіршення самооцінки та збільшення тривожності.

Довготривала тривожність може призвестидо різноманітних фізичних і психічних наслідків. Фізичні симптоми, такі як головні болі, болі в животі та проблеми з апетитом, можуть бути результатом тривожності. Психічні наслідки можуть включати депресію, панічні атаки та інші психічні розлади. Важливо, щоб батьки звертали увагу на ці симптоми і надавали необхідну допомогу.

Вивчення тривожності у дітей виявляє її комплексний характер, що вимагає багатостороннього підходу для ефективного управління і лікування. Розуміння причин тривожності, її вплив на розвиток дітей, фізичних і психічних наслідків, а також ролі сім’ї є критично важливим для забезпечення належної підтримки дітям. Раннє виявлення тривожних розладів і впровадження відповідних терапевтичних і освітніх заходів можуть значно покращити якість життя і їхнє психічне здоров’я.

1.2 Фактори, що впливають на тривожність дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану

Під час військових дій тяжко всім, але дітям особливо важко. Діти багато чого не розуміють, але вже страждають. Вони не бачать прекрасного світу, в якому живуть люди у спокійний час [12].

Маленькі діти, не маючи світоглядного багажу, особливо піддані виникненню тривожності. Вони страждають не лише від розлуки з рідними, а й від того, що фактично не можуть взяти до рук контроль над життям.

Діти дошкільного віку, які особливо залежать від уваги та любові дорослих, під час військового стану можуть втратити можливість продовження здорового психологічного розвитку. Навіть якщо батьки та рідні поруч, існує ризик порушення зв'язку між ними. А причиною цього є власне занепокоєння захистом та пошуком засобів для існування, а також їхньої емоційної недоступності у стані депресії та тривоги.

Коли діти ростуть в умовах військового стану, їхні глибокі душевні рани часто залишаються непоміченими. Тривалий вплив насильства та страху може мати катастрофічні наслідки для навчання, поведінки, соціального та емоційного розвитку дітей протягом багатьох років. Все це посилюватиме відчуття «втраченого» дитинства.

П. Тіліх стверджує, що тривога – це реакція на погрозу небуття. Це страх чогось, що не має ні назви, ні чіткого вигляду, але викликає у людини відчуття втрати себе та свого« Я» [16].

Термін «тривога» використовується для опису неприємного по своєму забарвленню емоційного стану, який характеризується суб'єктивними відчуттями напруги і занепокоєння. Стан тривоги виникає, коли людина сприймає подразник чи ситуацію як таку, що несе у собі потенційну небезпеку чи шкоду [9].

Виділяють дві групи ознак тривоги:

1. До першої групи відносяться внутрішні, соматичні ознаки, які виникають під впливом хвилювання. Кожній людині вони відомі: поверхневий подих, прискорене серцебиття, сухість у роті, відчуття тяжкості, головний біль, тремтіння рук, сухість у роті. Ці відчуття можуть проявлятися у дитини, наприклад, коли вона, дикламуючи вірш перед колективом, не може чітко промовляти слова, в неї починає тремтіти голос і руки.

2. І друга група – зовнішні, поведінкові реакції у відповідь на тривожну ситуацію чи події, які супроводжуються тривогою, гнівом, розпачем [9; 20].

Причиною виникнення тривожності у дитини є внутрішній конфлікт (суперечливість прагнень дитини), коли одне її бажання протилежне іншому. Такий внутрішній стан може бути викликаний суперечливими вимогами до неї, що виходять із різних джерел, та негативними вимогами, що ставлять дитину у принизливу ситуацію. Неадекватні вимоги, що не відповідають можливостям і прагненням дитини, також можуть бути причиною виникнення тривожності. Це викликає почуття невпевненості та втрати міцних орієнтирів у житті дитини [24; 25].

Тривожність у дітей не пов’язана з конкретною ситуацією і проявляється, супроводжуючи дитину, в будь-якому виді діяльності, будь вона навчальною чи творчою. Тривожні діти дуже чутливі до своїх невдач, вони гостро реагують на них, схильні відмовлятися від діяльності, в якій відчувають труднощі.

Тривожність особливо відзначається в емоційно чутливих дітей. Вона виникає, як правило, під дією наступних факторів: наявність страхів та тривоги у батьків; тривожність у відносинах з дитиною; надлишкове запобігання від небезпек та ізоляція дитини від спілкування з однолітками; численні загрози від дорослих в сім’ї. Джерелом тривоги у дітей є дорослі, які її оточують. Вони мимоволі заражають дитину страхом і тривогою, занадто наполегливо та емоційно вказуючи на наявність безпеки.

Війна привносить у життя багато змін: невизначеність, страх та непербачуваність обставин. І типовою реакцією на це є тривога, яка характерна, як для батьків, так і для дітей. Тривала ситуація невизначеності переростає у нав'язливий тривожний стан, що порушує фукнціонування і здатність до усвідомлення, оцінювання реальності, наслідком якої є зниження якості життя.

Діти дошкільного віку в особливий спосіб реагують на воєнні дії через свою незрілість та обмеженість у розумінні світу дорослих. Тривожність дітей під час воєнного стану може бути викликана різноманітними факторами, які впливають на їхній емоційний та психологічний стан.

Емоції дітей інформують дорослих про те, що їм подобається, або що їх засмучує. У дошкільному віці дитина засвоює мову почуттів, форми вираження найтонших відтінків переживань за допомогою поглядів, посмішок, жестів, поз, рухів, інтонацій голосу. Емоції, які відчувають дошкільнята, легко прочитуються у них на обличчі та поведінці. Поведінка дитини, вираз її почуттів – важливий показник у розумінні внутрішнього світу маленької людини, що свідчить про її психічний стан та благополуччя. Інформацію про ступінь благополуччя дитини дає емоційний фон, який може бути позитивним чи негативним. Негативний фон характеризується пригніченістю, поганим настроєм, розгубленістю.

Тривожність дітей під час воєнного стану є складним і багатогранним явищем, яке викликане численними факторами. Аналізуючи ці фактори, можна виділити основні аспекти, які суттєво впливають на емоційний стан дітей в умовах війни:

1. Пережита раніше травмуюча ситуація - головна причина прояву тривожності у дітей. Діти, які стали свідками обстрілів, вибухів, або жертвою насильства, можуть тривалий час відчувати серйозну тривожність. Постійний страх за власне життя і життя близьких значно посилює тривожність. Неусвідомлення розвитку подальших подій, а також переживання

травматичних ситуацій, таких як втрати або насильство, можуть мати тривалі негативні наслідки для психічного здоров’я дітей.

2. Діти, які безпосередньо знаходяться в умовах військових дій, перебувають в умовах екзистенціальної загрози, що призводить до нервової напруги, тривоги та страху. У дітей формується почуття недовіри до навколишнього середовища. Вони не можуть бути щасливими та радісними, весь час відчуваючи тривогу, занепокоєння, страху, відчуття того, що все може зникнути.

3. Інформація про війну, яку діти отримують з різних джерел, може впливати на їхню тривожність. Надмірна експозиція до новин, особливо якщо інформація є страшною або неповною, може збільшити страхи та занепокоєння у серцях дітей. Вони можуть мати труднощі з розумінням і обробкою цієї інформації, що посилює їхній стрес.

4. Кожна людина болісно переживає розлуку з родиною, а діти особливо тяжко. Воєнні дії можуть розлучити дітей з батьками та найближчими родичами через евакуацію або інші страшні і болісні обставини. Ці обставини викликають тривожність та стрес у дітей через відчуття втрати безпеки та стабільності.

5. Масові переселення, втрата домівки і зміна соціального оточення також є критичними факторами, які впливають на прояви тривожності у дітей. Діти можуть втратити звичне середовище, родинне коло, друзів. Ці обставини створюють почуття дезорієнтації та втрати безпеки. Адаптація до нових умов може бути складною і стресовою, що може сприяти розвитку тривожних розладів.

6. Основою для формування дитячої тривоги є поведінка дорослих. Діти, відчуваючи занепокоєння батьків чи близького оточення, починають сприймати ситуацію невизначеності як потенційну загрозу, з якою дорослі не можуть впоратися. Надто голосно обговорюючи якусь інформацію, використовуючи при цьому багато жестів, нецензурних слів, дитина, не розуміючи суті розмови, переймається емоціями дорослих, особливо якщо

мова йде про небезпеку їхніх рідних. Постійна тривожність батьків, неконтрольовані емоції провокують малечу переймати нездорове реагування навіть на звичайні події.

Якщо батьки переживають сильний стрес, тривогу або депресію – це, однозначно, відображається на емоційному стані дітей. Діти чутливі до настрою дорослих і можуть відчувати їхні страхи і переживання, що буде підсилювати власну тривогу.

Почуття тривоги за дітей виражається неспокоєм і панікою з будь-якого приводу. Коли дорослі прагнуть надмірно опікуватися дитиною та оберігати від будь-яких уявних небезпек, «прив'язуючи» дітей до себе, у тому числі й до свого настрою, почуттів, переживань, страхів та тривоги.

Дмитріюк Н.С. стверджує, що сутність деструктивної поведінки бакьків призводить до руйнування емоційного контакту з оточенням, тобто атмосфера в сім'ї не створює для дитини надійного психологічного захисту, комфорту та безпеки. Дослідником простежено найбільш поширені негативні батьківські паттерни, які впливають на рівень тривожності дітей. Недостатність уваги до дитини, ігнорування або нерозуміння її емоційних проявів спонукає дітей виходити із зони комфорту й ризикувати [21].

Дитяча тривожність може бути наслідком особистісної тривожності матері, що має сімбіотичні відносини з дитиною. Мати, відчуваючи себе одним єдиним цілим з дитиною, намагається відгородити її від труднощів.

Відчуваючи тривогу, мати переживає комбінацію негативних емоцій: страху, печалі, сорому, гніву і провини, кожна з яких впливає на її загальний соматичний стан. Тривожність, як риса особистості, може спотворити або, навіть, копіювати природні прояви материнської любові, аж до появи в поведінці матері деструктивних форм реагування на власну дитину.

Одним із проявів материнської любові є емоційна доступність. Емоційна доступність – це не просто фізична присутність або фізична близькість матері, це її готовність дати дитині своє тепло, ніжність і, згодом,

розуміння, підтримку, схвалення і розглядається як адаптуюча поведінка матері, що забезпечує дитині комфортне середовище для розвитку [21; 84].

У стані тривоги, раніше нейтральні стимули, набувають значимість, привертають увагу і надають таким стимулам негативне емоційне забарвлення, що може лежати в основі недиференційованого реагування, що описується, зокрема, як дратівливість [84]. Така дратівливість матері значно знижує її емоційну доступність для дитини, позбавляючи її підтримки, настільки необхідної протягом усього дитинства.

Всі прояви материнської любові сприяють розвитку у дитини почуття довіри до навколишнього світу. Недолік проявів такої любові, який може виникнути внаслідок вираженої особистісної тривожності матері, що сприяє проявам психосоціальної установки страху, підозрілості і побоювань за своє благополуччя, наслідками якого можуть бути психологічні порушення розвитку.

Відчувати тривогу і страх за свою дитину цілком природно, адже материнський інстинкт спрямований на те, щоб берегти життя свого дитинчати, а також стежити за тим, щоб дитина була сита, одягнена і здорова. Тому материнська тривожність безпосередньо пов’язана з механізмами виживання.

Таким чином, тривога матері часто є причиною і одним із факторів формування тривожності у дитини. При цьому, мати всіма силами намагається захистити свою дитину від труднощів та життєвих неприємностей, оберігаючи від неіснуючих і уявних небезпек. В результаті такої опіки, дитина відчуває занепокоєння, коли залишається без матері. Замість активності та самостійності у дитини розвиваються пасивність та залежність [84; 93].

7. Нестабільність, пов’язана з війною, також створює тривогу у дітей. Хаос війни призводить до непослідовності формувань складових особистості, уявлень про оточуючий світ, що спричиняє тривожність і страх [6].

8. Війна кардинально змінила життя дітей, позбавивши їх простого дитинства і звичайних радощів. Для формування нормального і гармонійного розвитку психіки дитини потрібна платформа, якою в перші роки життя виступає режим дня, тижня, стиль життя родини. Послідовність, чіткість і логічність дають організму можливість функціонувати в нормальному руслі, а психіці дитини – послідовно і гармонійно розвиватися. Втрата нормального життя та спокою, зміни в режимі харчування, сну, навчання та іграх можуть призвести до почуття невпевненості в собі та оточуючому світі, що посилює тривожність [9; 12].

Навіть якщо дитина не зазнала безпосередньої травми, вона може вже бути травмована тим, що відчуває постійну небезпеку: чуючи постійні сповіщення про оголошення тривоги, відчуваючи тривогу батьків і близьких людей, спостерігаючи за зміною в оточенні, від'їзд друзів. Якщо один із батьків захищає країну, дитина постійно хвилюється, відчуває занепокоєння і тривогу за батьків. Причиною тривожності може бути все, що порушує взаємини дитини з оточуючим її світом.

Вплив війни на тривожність дітей є результатом взаємодії багатьох факторів, включаючи безпосередню загрозу, психологічний стан батьків, зміни в розпорядку, медіа-вплив, соціальну підтримку та індивідуальні особливості. Розуміння цих факторів є критично важливим для розробки ефективних стратегій підтримки і допомоги дітям, які переживають наслідки військових дій. Тільки комплексний підхід, що враховує всі ці аспекти, може допомогти забезпечити психічне благополуччя дітей у таких надскладних умовах, в яких опинилася вся країна.

Фізична небезпека та постійні стресові ситуації, пов'язані з обстрілами, евакуацією чи втратою житла, викликають у дітей почуття невизначеності та страху. Діти дошкільного віку дуже чутливі до емоційного стану батьків та дорослих, що їх оточують. Почуття тривоги або паніки з боку дорослих часто передається дітям, що посилює їхню власну тривожність.

В умовах воєнного стану діти можуть бути позбавлені можливості відвідувати дитячі садки, спілкуватися з однолітками або брати участь у звичних ігрових та навчальних процесах, що є однією із причин погіршання емоційного стану.

Постійні зміни у повсякденному житті: переїзд, перебування в укриттях, зміна місця проживання або довга розлука з родиною чи друзями, також спричиняють підвищену тривожність у дітей.

Також тривожність у дітей може бути спричинена численними причини, включаючи генетичні, психологічні та соціальні фактори. Генетична схильність може сприяти розвитку тривожних розладів, особливо якщо в родині є історія психічних захворювань родичів. Психологічні фактори, такі як низька самооцінка або негативний досвід, також можуть відіграти важливу роль у проявах тривоги. Соціальні фактори: сімейні конфлікти, стресові ситуації або травматичні події – суттєво впливають на рівень тривожності дітей.

Таким чином, сукупність цих факторів формує підвищену емоційну напругу у дітей, яка може призвести до розвитку тривожних розладів. Для ефективного подолання цих наслідків необхідно впроваджувати спеціалізовані програми психологічної підтримки, залучати сім'ю та соціальне оточення, а також забезпечити стабільність у повсякденному житті дітей, наскільки це можливо в умовах воєнного стану.

1.3 Психологічні особливості переживання дітьми воєнних дій в країні

Війна принесла тяжкі випробування для багатьох людей, а особливо для дітей. Вона увійшла в їхні життя розлукою з рідними, обстрілами, руйнуваннями, а можливо, – втратою близьких людей. Травмуючи молоде покоління, війна залишає тяжкі і глибокі рани в незрілих серцях українських дітей.

Нині українці переживають складні часи війни, де основним питанням стає виживання, а тема безпеки стає ключовою для збереження психічного здоров'я людини. Людина опиняється перед загрозою цілісності [67], що ставить під сумнів як фізичне, так і ціннісне існування.

В стресових умовах відбувається порушення простору для мислення та здатності до диференціації. Такі зміни мислення впливають на спроможність переробляти інформацію, обробляти досвід, витримувати та контейнувати реальні події. Важливу роль у долаючій поведінці належать ресурсам, серед яких виокремлюють [56]:

1) психологічні ресурси, які створюють можливість витримувати складні умови, регулювати власний психічний стан;

2) соціальні ресурси передбачають отримання допомоги від суспільства, що полегшує вплив травматичних подій на людей.

Особливого значення набувають ресурси під час війни, коли порушується соціальна структура з її управлінською функцією. Все це негативно впливає на психічний стан дорослих і призводить до втрати почуття безпеки у дітей. Дитячі реакції на військові події грунтуються на сприйнятті стану значущих для них дорослих, їхні емоційні реакції стають орієнтирами для емоційних проявів напруги чи спокою у дітей [63, 277]. Допомагаючи дорослим регулювати свій стан на шести рівнях: поведінки, емоцій, відчуттів, уявлень, когніцій, міжособистісних відносин, можна впливати і на психічний стан дітей [44, 87].

Останні роки в наукових працях усе більше досліджується тема впливу травматичних чинників на психіку дітей, високою чутливістю та недостатньою сформованістю механізмів психологічного захисту, спрямованих на мінімізацію наслідку травматичних подій, для збереження цілісності психіки дитини. Тому дитина опиняється незахищеною від травматичного впливу військових дій [96].

Наукові докази свідчать про зв'язок наявності несприятливого дитячого досвіду зі здоров'ям, психічними та соціальними проблемами

протягом життя [88, 148]. Війна – сукупність несприятливого дитячого досвіду. Діти, які переживають військові дії, накопичують цілу низку несприятливих досвідів. Вони відчувають загрозу, яка діє на відстані, переживають її, а результати цих переживань проявляються у вигляді фізіологічних та соматичних проявів. Отже, війна є потенційно травмуючою подією, яка призводить до секвенційної травми, наслідками якої для дитячої психіки є тривога, фобії, депресія, соматофорні розлади [96].

Після повномасштабного вторгнення в Україну, діти все частіше почали відчувати тривожність, яка у кожного проявляється по-різному [12]. Одні діти мовчать, замикаючись в собі, інші – йдуть проти правил і норм, проявляючи агресію та непокору. Багатьох дітей об'єднує страх втрати стабільного життя, розлука з друзями, смерть близьких. І в подальшому житті цей страх не зникає, а проявляється в страху втрати чогось іншого, зауважує І. П. Марціновська [47, 180].

Тривожність – це стан, який в нинішніх умовах виникає майже у всіх, але діти в цих жахливих умовах потребують біше уваги. Малюки не підготовлені до війни і тому важко сказати, як вони повинні сприймати і відчувати події сьогодення. Діти постійно стривожені, напружені і налякані, тому що не знають, що їх чекає завтра. Стан тривоги та занепокоєння можна помітити в поведінці малюків у вигляді плаксивості чи агресії, зазначає М. М. Мар'ян [49, 150].

Для дітей, що перебували в зоні бойових дій, характерні астенія, емоціна лабільність, напуга, підвищена психічна втомлюваність, головний біль, запаморочення, соматичні скарги, порушення сну, підвищені показники рівня тривоги та депресії. Також у дітей присутні дратівливість, порушнення когнітивних процесів, тривога, стомлюваність, зниження мотивації до навчання, агресія, зниження енергії. Майже в усіх дітей знижений настрій, що пояснювався можливістю загрози життю, зміною місця життя, кола оточення, відсутністю необхідних умов для гри. Велика роль у травматичному впливі соціальної та психоемоційної депривації, втрата

зв’язку з колективом, розлучення з рідними або порушення емоційного контакту з батьками, хронічні психотравми. У дітей, які зазнали наслідки військових дій, виявляються порушення у сні, пам’яті, психоемоційної регуляції, що призводить до соціальної та психічної дезадаптації, а у важкихив випадках і до психічних розладів.

Автор програми підтримки дітей «Охоронені любов’ю» психолог Оксана Шленська зазначає, що у дітей, яким надавалася психологічна допомога під час воєнних дій, був підвищений рівень тривожності. Від типу нервової системи дитини та реакції близьких людей, тривожність по-різному у них проявляється. Реакція дитини може проявлятися: у агресії, вона може кричати і битися, або бути апатичною, відмовлятися гратися, займатися і навіть відмовитися від їжі. Тому дорослі повинні бути уважними до дитини і, у разі потреби, звернутися за допомогою до дитячого психолога [91].

Вплив травматичних подій на дітей залежить від багатьох чинників: особливостей ситуації, віку, психологічних особливостей дитини. Травматичні події впливають на зміну у поведінці дітей і проявляються в агресії, ворожості, конфліктності, негативізмі. Діти молодшого віку можуть втрачати набуті навички, проявляти поведінку більш раннього вікового періоду, інтерес до гри або повторювати одну і ту ж гру, яка пов’язана з травматичними подіями. У дітей виникають страхи втрати близьких людей, вони можуть почуватися самотніми.

Варто зазначити, що дитина, яка спостерігає багато насильства, з погляду стратегії виживання краще не дивитися, не чути, не відчувати, не аналізувати, не розуміти те, що відбувається, – це нейронні адаптації, які допомагають вижити. Але нейронні адаптації закріплюються у головному мозку і продовжують функціонувати у подальшому житті. Тому дитині, яка зазнала травматичних впливів військових подій, важко справлятися з болючими спогадами, вона намагається захиститися від них шляхом уникнення (не думати, не згадувати). Навіть батьки навмисно спрямовують увагу дитини тільки на позитивне, оптимістичне. Стратегія «уникнення», з

одного боку, захищає, з іншого – може впливати й гальмувати когнітивну, мотиваційну, емоційну сфери психіки та відбиватися на поведінці дитини. Через стратегію «уникнення» важко пристовуватися до нових умов життя і навчання, що підвищує ризик вторинної травматизації, виникнення дезадаптації та порушення психічного стану на тлі пережитої травматичної події [7].

Значну шкоду війна нанесла на емоційну сферу дитини. Це відображається в поведінці дітей, які були вимушені залишити свої домівки на території військових дій. Саме у таких дітей спостерігається відсутність або зменшення експресії, їм важко виражати емоції і почуття у буденному житті. Дітям важко встановлювати контакти, через неможливість висловлювати та відчувати емоції. З'являється відчуття відокремленості, що впливає на систему комунікації та взаємовідносин з оточенням. Не маючи змоги ділитися переживаннями, діти відчувають себе самотніми, що свідчить про травматичний вплив подій.

Важливим є дослідження С. Лесінскієне та О. Костюка, спрямоване на виявлення взаємозв'язку здатності спілкування батьків із дітьми про війну та особливостями сприяняття дітьми військових дій, спосіб мислення дітей, що віддзеркалюється в малюнках дітей [46].

Вчені відмітили, що в мирний час батьки мало говорять про війну з дітьми. Проте, необхідність обговорювати події, які відбуваються внаслідок військових дій, прослідковуються у поведінці, іграх, малюнках дітей, оскільки малюнки та ігри можуть бути символічними можливостями висловити дорослим власні думки про війну. Саме через малюнки та ігри дорослі можуть зрозуміти емоційний стан дитини, її суб'єктивне сприйняття військових подій. Малюнок – ефективний і доступний засіб дослідження картини світу дитини, оскільки забезпечує символічну передачу змісту. Саме малюнок полегшує демонстрацію складників внутрішнього світу дітей, які важко описати словами [50].

Спроможність дорослих бачити і розуміти багатовимірність дитячого світу, його неоднозначність дає змогу розуміти дитину. Дитячі малюнки дають змогу побачити несвідомі конфлікти, несвідомий образ тіла дитини, стверджує Ф. Дольто. Малюнок багатьма психологами пов'язується з основним каналом сприйняття світу – зором. Проте Ф. Дольто наголошувала, що малюнок не звернений до ока, а малюнок звернений до вуха. Досліджуючи малюнок дитини, дорослий максимально застосовує слух, щоб почути розповідь дитини з приводу цього малюнка, озвучити малюнок може тільки сама дитина. Малюнок – історія людського життя, що сплетена мовою переживань на рівні почуттів до значущих людей. Дитина за допомогою малюнка показує своє ставлення до навколишнього світу [25; 28].

Є діти, які втратили батьків, але вони витривалі і намагаються допомогти іншим родичам (наприклад, підтримуючи бабусю, піклуючись про молодших брата чи сестру). Діти, які, на щастя, не зазнали жахливих травм, але втратили звичний спосіб життя, переживають це дуже трагічно [49].

Під час війни, діти потребують допомоги як з боку батьків, так і компетентної людини, яка б їх підтримала та підказала, як краще впоратися з негативними емоціями. Але, у багатьох випадках, дорослі перебувають в процесі горювання та стані спустошення, не маючи достатньо знань, сил і ресурсів, щоб допомогти і підтримати дитину [42, 133].

Звичні ситуації, до яких звикла дитина, які надавали відчуття безпеки, водночас стали не дієві. Не всі батьки розуміють важливість дорослого оточення для травмованої дитини. Деякі з них і самі не мають ресурсів, щоб впоратися зі змінами в житті. І тоді дитина починає уникати оточення або ж починає бунтувати, не приймаючи нових вимог і обов'язків. Дитині потрібен час, щоб адаптуватися до змін і розробити нові правила і традиції. Повинна відбутися зміна ролей та перерозподілом обов'язків. Цей процес потребує зусиль і часу [76].

Дорослі, переживаючи втрати і горе, залишають дитину сам на сам зі своїми переживаннями і страхами, тому що не мають власних ресурсів для

підтримки. Спроби дітей поговорити з дорослими про свої почуття просто ігноруються, викликаючи сльози або аргесію. І тоді реакція дитини може бути відстороненість або ж навпаки, вона починає активно привертати до себе увагу. Чуйна підтримка і психологічна допомога можуть сприяти душевному одужанню дітей. Чим більше дорослих навколо дітей, які готові допомогти і підтримати їх, тим швидше зменшаться негативні наслідки, тривожність і страхи [42, 133].

Дорослі повинні створити умови, за яких більшість дітей зможуть подолати травми війни і стати сильнішими. Процеси, які нерозривно пов'язані з війною, змінюють правила спілкування, встановлюючи правила нової ієрархії у відносинах навколо дитини (змінюються традиції, звички, узгоджені правила). А ситуації, які раніше надавали дитині відчуття стабільності, в умовах війни стали не дієвими [95].

Стан дитини в умовах війни може сприяти як залученню ресурсів, так і погіршенню психічного здоров'я через емоційне напруження та виснаження. Тому дитині вкрай важливо допомогти впоратися зі своїми емоціями через розуміння того, що відбувається.

1.4 Соціально-психологічних чинників подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану

Соціально-психологічні чинники подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку є комплексом взаємодійних факторів, які впливають на емоційний стан дитини та сприяють зниженню рівня тривожності.

На тривожність дітей впливають внутрішні та зовнішні фактори. До внутрішніх відносяться: індивідуальні особливості самої дитини (темперамент, риси характеру), занижена самооцінка, не сформованість позитивної «Я-концепції», психофізіологічні проблеми, негативний досвід

дитини. Зовнішні – це психологічні проблеми дорослих, негативний вплив засобів масової інформації, мікросоціуму [31].

Виконуючи завдання нашого дослідження, ми проаналізували підходи вчених щодо чинників виникнення та посилення проявів дитячої тривоги, виявили і виокремили соціально-психологічні чинники подолання тривожності у дітей молодшого дошкільного віку.

Одним із найбільш серйозних чинників, що збільшує тривожність у дітей дошкільного віку, є військові дії, які впливають на їхній емоційний і психічний стан. Дошкільнята дуже вразливі до змін у навколишньому середовищі і реалії війни можуть стати для них надзвичайно травматичним досвідом. Військові дії стають потужним чинником, що зумовлює тривожність у дітей дошкільного віку.

Умови воєнного стану значно ускладнюють процес емоційного розвитку дітей, зокрема, посилюючи рівень тривожності. Дошкільникам важко справлятися зі змінами в житті, пов’язаними з воєнними діями, які негативно впливають на їхнє відчуття безпеки. У воєнний час, діти більш вразливі до емоційного впливу травматичних подій, які порушують нормальний плин звичайного життя. Інформація про війну, розмови про загрозу і безпеку призводять до підвищення тривоги у дітей.

У ході проведеного дослідження було проаналізовано і виявлено ключові чинники, які сприяють подоланню тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Одним із визначальних чинників подолання тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах війни є стабільний сімейний мікроклімат. Саме у родині дитина має основне джерело підтримки, безпеки та емоційної стабільності. Гармонійні взаємини між членами сім'ї, розуміння та чуйність з боку батьків створюють для дитини простір, де вона відчуває захищеність, що особливо важливо в умовах зовнішніх стресових чинників.

Для дітей цієї вікової категорії сімейна атмосфера – це центральний світ. Діти в цьому віці дуже чутливі, і крім того, страх, стрес, тривожні

моделі поведінки батьків та близьких людей передаються дітям, які часто «читають» емоції дорослих [85]. Особливу роль у розвитку особистості дошкільників відіграють близькі люди, передусім батьки. У дошкільному віці переживання супроводжують ставленням дітей до батьків, а спілкування у спільній діяльності живляться радісними емоціями [42, 134].

Горбатих В. В. вважає, що різка зміна стилю спілкування батьків з дитиною, так звані емоційні «гойдалки», викликає у дитини емоційну дезорієнтацію та вносять нестабільність і так нестійку емоційну сферу підростаючого покоління [17].

Криза, що охопила країну, безпосередньо впливає на дорослих (особливо на виконання ними батьківських функцій), що, природно, позначається на дітях. У цей період знижені або порушені здатності любити, працювати і насолоджуватися життям. Криза настає, коли під тиском життєвих обставин відмовляють звичайні механізми ефективного протистояння.

Позитивні та стабільні моделі поведінки дорослих також впливають на рівень тривожності дітей [42, 133]. Діти в такому віці схильні наслідувати дії та емоції своїх батьків, педагогів та інших значущих для них людей. Спокійна, впевнена поведінка дорослих, може допомогти дітям знайти внутрішні ресурси для подолання страхів та тривоги. Впровадження таких моделей не лише знижує рівень тривожності, але й сприяє розвитку емоційної стійкості, саморегуляції та впевненості в собі, що є важливим етапом їхнього особистісного становлення.

Діти помічають та реагують на стрес, який проявляють їхні батьки та близькі люди, тому це призводить до підвищення рівня тривожності у дошкільнят та заважає їм у подальшій соціалізації. Діти з емоційними порушеннями, в яких рівень тривожності набагато вищий, ніж у дітей, які не мають таких відхилень, потребують особливої уваги та підтримки з боку батьків та близьких людей.

У дітей молодшого дошкільного віку тривожність ще не є стійкою рисою [9] й тому вчасне діагностування сприяє зменшенню достатньо високого, у воєнний час, рівня тривожності дітей та допомагає їм у соціально-психологічній адаптації до нових умов та в подальшій соціалізації.

Діти вчаться на прикладі дорослих, тому важливо, щоб батьки та педагоги демонстрували стійкість у стресових ситуаціях. Дошкільники не мають чіткого уявлення про маштаби подій, тому вони часто орієнтуються на емоційні сигнали, які отримують від дорослих. Спокійна та впевнена поведінка дорослого оточення допомагає дітям почуватися захищеними.

Комфортні та конструктивні умови теж виступають значущими чинниками для подолання тривожності у дитини. Тому що тривожність у дітей прямо пропорційна комфортності / стресовості життєвої ситуації.

Богрова Х. Б., Костіна Л. М. переконані, що високий рівень тривожності у дітей пов’язаний із тим, що будь-яка ситуація невизначеності, необхідність контакту із незнайомими людьми або в нових умовах викликає стрес у дитини дошкільного віку [5].

Козлюк О. А. та Руденко Н. М. вважають, що дитяча тривожність є одним із наслідків внутрішнього конфлікту, який виникає в будь-якій незнайомій для дитини ситуації [32].

Комфортність у дітей залежить від того, наскільки рівним і стабільним є їхнє життя. Якщо дитина втрачає значущого дорослого, який прямо чи опосередковано орієнтував її поведінку, а вона ще не може зробити однозначний вибір – це, своєрідне, позбавлення комфортності [11].

Війна внесла свої корективи в життя юних українців: діти, у яких батько чи мати захищають країну, частково позбавлені теплоти і любові, так як батьки тривалий час знаходяться вдалині від них. У дітей часто виникають питання на зразок: «Якщо мене мама / тато любить, тоді чому залишили?». І коли значимий для дитини дорослий пояснює, чому саме так сталося – внутрішній конфлікт зникає і ситуація навколо дитини стає комфортною і безпечною, дитина відчуває менше тривоги. Комфортність і

конструктивність значно знижують загальну тривожність, оскільки дитина знає, що очікувати і відчуває, що навколо все під контролем.

Одним із потужних соціально-психологічних чинників подолання тривожності дошкільнят є психологічна підтримка та своєчасна допомога фахівця. Регулярне спілкування з дитячими психологами або консультантами допоможе дошкільникам краще розуміти свої емоції та подолати тривожні стани. Використання спеціальних методів, таких як арт-терапія, казкотерапія чи ігрова терапія, сприяє емоційному розвантаженню дітей молодшого дошкільного віку.

Діти молодшого дошкільного віку здебільшого виражають свої емоції через гру. Тому створення ігор, які допомагають програвати тривожні ситуації або опрацьовувати страхи, сприяє емоційному полегшенню та стабілізації.

Дошкільний вік є сенситивним періодом для психофізичного розвитку. Психологічні ігри та вправи стимулюють розвиток когнітивних здібностей дітей, покращують їхній емоційний інтелект і розвивають соціальні навички. Якщо їх застосовувати щодня, це допоможе дітям розпізнавати та виражати свої почуття здоровим способом, сприятиме емоційній регуляції та стійкості. Творчий розвиток є не тільки найважливішим терапевтичним механізмом, але й допомагає формуванню здорової особистості [50].

Взаємодія з фахівцями дозволяє отримати професійні рекомендації щодо управління емоціями та поведінкою дитини. Психологи допомагають батькам розуміти, як правильно реагувати на страхи та переживання своїх дітей. Крім того, вони можуть навчити батьків ефективним стратегіям спілкування, що сприятиме зміцненню довіри між ними і дітьми. Це, у свою чергу, знизить рівень тривожності та забезпечить душевний комфорт дошкільнят.

Соціальна взаємодія та спілкування з однолітками відіграють важливу роль у формуванні емоційного стану дітей дошкільного віку. Малюки, які

мають можливість спілкуватися з однолітками, почуваються менш ізольованими, що допомагає їм відволіктися від тривожних думок.

Навіть в умовах воєнного стану важливо, щоб соціальні інституції надавали підтримку дітям та їхнім сім'ям, організовуючи безпечні місця для спілкування і навчання. Військові дії часто обмежують можливості для соціалізації, але взаємодія з ровесниками є важливим чинником для емоційного розвитку. Спільні ігри та колективна діяльність сприяють емоційному відновленню та зниженню рівня тривожності. Учасництво в групових іграх, навіть у безпечних закритих просторах, допомагає дітям отримати підтримку та позитивні емоції.

У сучасних умовах зростання соціальної нестабільності та виникнення кризових ситуацій, особливо в контексті військових дій, діти дошкільного віку є надзвичайно вразливою категорією. Їхня психіка ще не здатна повною мірою осмислити та адаптуватися до стресових ситуацій, що може викликати підвищену тривожність та страх. Перебуваючи в небезпеці, в тривалому стресовому стані, дитина позбавлена нормальних умов для розвитку та освіти. Через відчуття тривоги, напруги, страху, невизначеності ускладнюється процес повноцінної соціалізації дитини. Діти, які разом з батьками, вимушені бути залишати свої домівки із зони активних бойових дій, стикаються з проблемою соціальної адаптації, перебуваючи в нових соціальних умовах.

Горбатих В. В. переконана, що песимістичні та тривожні очікування гальмують прояви комунікативної активності у дітей, що викликає в них неадекватний емоційний відгук і призводить до розладу їхньої діяльності [17].

Також, тривожність дітей посилює постійне очікування можливих негативних наслідків від якогось реального чи уявного впливу, ситуації чи людини. Діти можуть переоцінювати небезпеку навколишнього середовища, що змусить їх проявляти уникаючу поведінку, а також спричинить тривожну

чутливість навіть тоді, коли з’явиться лише інформація про можливість потрапити в негативну ситуацію[97].

Розгляд фактичного матеріалу дав нам змогу виявити соціально-психологічні чинники подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану, саме: стабільний сімейний клімат, позитивна модель поведінки дорослих, комфортні та конструктивні умови, психологічна підтримка, соціальна взаємодія і спілкування з однолітками допомагають дітям справлятися із тривожністю та страхами сприяють розвитку стійкості та психічного балансу дитини під час війни.

У даному розділі розкрита суть поняття «тривожність», проведено аналіз основних наукових досліджень, визначено фактори, які впливають на рівень тривожністі та виявлено соціально-психологічні чинники подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Аналіз досліджень зарубіжних і вітчизняних вчених показує, що тривожність – складне явище, яке має різні форми і види, може нести в собі як позитивний (мобілізуючий) так і негативний (деструктивний) вплив на формування особистості дитини.

У психології тривожність сприймається як схильність людини до переживання тривоги. Тобто, тривожність – це емоційний стан у ситуаціях невизначеної небезпеки, який проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Причиною розвитку тривожності є підвищена чутливість. Однак не кожна дитина стає надчутливою при підвищеній чутливості. Тривожність, як якийсь емоційний сплеск з переживаннями тривоги і страху.

Описані фактори впливу на динину, дозволяють визначити походження дитячої тривожності в умовах воєнного стану. Причинами виникнення тривожності у дітей під час війни є: потенційна фізична загроза, відсутність безпеки, постійний стрес, що призводить до нервової напруги та тривоги.

Режим війни призводить до непослідовності уявлень про оточуючий світ. У таких умовах діти почуваються незахищеними, втрачають впевненість і стабільність у своєму оточенні, що призводить до проявів тривожності.

Тривожність у дітей молодшого дошкільного віку – важливий психологічний феномен, що впливає на їх емоційний, соціальний і когнітивний розвиток.

В умовах військового стану, тривожність у дошкільнят набуває особливого значення, оскільки вплив стресових факторів, таких як загроза життю, переміщення, втрата безпеки та порушення стабільності в сім'ї, може суттєво впливати на їхнє життя. Теоретичні дослідження вказують, що в таких обставинах тривожні стани у дітей можуть бути не лише реакцією на конкретні стресові події, але й на емоційну нестабільність та тривалі психологічні порушення.

Особливу роль у формуванні тривожності відіграють батьки та найближче оточення дитини. Психологічний стан дорослих безпосередньо відображається на дітях, оскільки дитина намагається наслідувати реакції та емоційні прояви оточуючих близьких людей.

Теоретичні моделі тривожності в умовах військового стану підкреслюють важливість надання своєчасної психологічної допомоги дітям та їхнім родинам.

Під час теоретичного дослідження було з'ясовано: стабільний сімейний клімат, позитивна модель поведінки дорослих, комфортні та конструктивні умови, психологічна підтримка, соціальна взаємодія і спілкування з однолітками – це соціально-психологічні чинники, які допомагають подолати тривожність у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Таким чином, в умовах війни тривожність серед дітей є багатовимірною проблемою, яка вимагає системного підходу, врахування впливу зовнішніх факторів, сімейних стосунків та особливостей розвитку дитини.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Опис методів дослідження тривожності дітей молодшого дошкільного віку

Психодіагностичне обстеження дітей молодшого дошкільного віку залежить від проблем, з якими батьки найчастіше звертаються до психологів. Це проблеми тремтіння рук малюків, холодні і вологі долоні, несподіване бажання сходити в туалет в непотрібне місце, неакуратність, смоктання пальців, запускання всієї п’ятірні у волосся, неврози [72]. І якщо стан тривоги повторюється у дитини, а вона не може впоратися із проблемою самотужки, тоді ці прояви можуть перерости у симптоми серйозних порушень, що в майбутньому потребуватиме втручання спеціалістів.

Організовуючи дослідження тривожності дітей молодшого дошкільного віку, ми враховували той факт, що в сучасній психологічній науці тривожність розглядається як індивідуально - психологічна характеристика людини, яка відчуває тривогу, а її емоційний стан виникає в очікуванні невдачі у невизначених небезпечних ситуаціях.

Незначні прояви тривожності можуть стати джерелом емоційного дискомфорту, що негативно позначиться на функціонуванні розуму (вплив на успіх та реалізацію в суспільстві). Низький рівень тривожності може бути причиною негативних рис, які можуть проявлятися в безвідповідальності, пасивності, апатії тощо [32].

Дослідження проводилося на базі закладу дошкільної освіти (ясла-садок) №236 «Сонячний» Запорізької міської ради з 11.03.2024 р. по 02.04.2024 р.

Метою дослідження було теоретично обгрунтувати та емпірично дослідити проблему тривожності, виявити соціально-психологічні чинники подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Дослідження тривожності дітей молодшого дошкільного віку охопило три етапи:

1. На першому етапі проаналізовано наукову літературу, яка стосується дослідження, підібрано методи та методики, які можна застосувати у дистанційному форматі, сформовано мету та завдання дослідження, визначено об’єкт і предмет дослідження.

2. На другому етапі проведено емпіричне дослідження на базі закладу дошкільної освіти (ясла-садок) №236 «Сонячний» Запорізької міської ради з метою дослідити проблему тривожності та виявити соціально-психологічні чинники подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

3. На третьому етапі була розроблена програма корекції та профілактики тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Для проведення дослідження тривожності дітей молодшого дошкільного віку нами були використані методики:

1. Опитувальник «Оцінювання рівня тривожності й схильності до неврозу» О. Захарова.

2. Опитувальник «Виявлення рівня тривожності дитини» Г. П. Лаврентєвої та Т. М. Титаренко.

3. Опитувальник «Критерії визначення тривожності у дитини» П. Бейкер та М. Алворд.

Описані методики дозволили створити схему походження дитячої тривожності в умовах воєнного стану.

Війна в Україні внесла свої корективи. У зв’язку з військовим станом та переходом на дистанційну форму навчання всіх закладів дошкільної освіти

[63; 64], відсутність можливості прямого контакту з дітьми, проведення дослідження тривожності дітей молодшого дошкільного віку та виявлення соціально-психологічних чинників її подолання стає складним завданням. Однак, існують альтернативні методи збору даних для оцінки тривожності, які можуть бути використані в умовах дистанційного формату та допоможуть отримати цінну інформацію щодо розуміння емоційного стану дітей, їхніх потреб у ці важкі часи.

Одним з можливих методів проведення дослідження є опитування серед батьків або опікунів дітей щодо спостережуваних ними змін у поведінці та емоційному стані дитини. Вони можуть відповісти на питання, що стосуються спокою, розуміння, взаємодії з оточуючими та інші аспекти, які можуть бути показниками тривожності.

Для визначення рівня тривожності та ознак психічного напруження, оцінки емоційного стану дитини залежно від поведінкових реакцій нами був використаний опитувальник «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу» О. Захарова.

Батькам були запропоновані питання, на які вони надали відповіді, поставивши відмітку «+» у відповідній колонці, яка найбільше підходить до поведінки дитини (Додаток А).

Обробка результатів діагностики:

– за відповідь «якщо особливість поведінки виражена і збільшується» – нараховується 2 бали;

– за відповідь «прояви зустрічаються періодично» – 1 бал;

– за відповідь «відсутні ці особливості поведінки» – 0 балів.

Підраховується загальна сума та проводиться аналіз рівня психічного напруження дитини.

Опитування батьків за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу» дозволило визначити, наскільки батьки помічають психологічний дискомфорт дитини та його інтенсивність.

Методика О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу» є важливим інструментом для виявлення не тільки рівня тривожності у дітей, але й їхньої схильності до розвитку невротичних станів. Цей метод враховує комплексний підхід до діагностики, орієнтуючись на аналіз поведінкових та емоційних реакцій дитини, а також на взаємодію з соціальним середовищем.

Методика О. Захарова допомогла проаналізувати ранні ознаки схильності до неврозів, тривожності, підвищеної вразливості та емоційної нестабільності. Це важливо для своєчасної психокорекції та профілактики подальших емоційних розладів. Проведення такого опитування дало можливість не тільки оцінити поточний стан дитини, але й прогнозувати можливі труднощі в адаптації та розвитку. Це дозволить розробити індивідуальні підходи для підтримки емоційного здоров'я дітей та запобігти розвитку невротичних розладів у майбутньому.

Методика «Виявлення рівня тривожності» Г. П. Лаврентєвої та Т. М. Титаренко, метою якої було виявити рівень тривожності дітей молодшого дошкільного віку, дала можливість отримати інформацію про рівень дитячої тривожності на основі результатів спостереження, отриманих від батьків дітей.

Батькам було запропоновано опитувальник, в якому було 20 питань, на які вони відповіли, поставивши знак «+» якщо згодні з твердженням, а у випадку, коли твердження не підходить – знак «–». Цей опитувальник включає в себе серію питань, що стосуються внутрішніх переживань, страхів та реакцій дитини на різні життєві ситуації (Додаток Б).

Опитувальник «Виявлення рівня тривожності дитини» Г. П. Лаврентєвої та Т. М. Титаренко є дієвим психодіагностичним інструментом, що дозволило визначити рівень тривожності у дітей молодшого дошкільного віку, виявити індивідуальні особливості емоційного стану дітей та визначити можливі причин тривожності.

Завдяки простоті та доступності використання, методика допомогла батькам і педагогам вчасно помітити емоційні проблеми у дітей та застосовувати відповідні корекційні заходи. Оцінка рівня тривожності, за допомогою цього інструменту, дозволила виявити не тільки тривожні стани, але й приховані, що сприяло комплексному підходу до вирішення проблеми і запобіганню її подальшому розвитку.

Щоб зрозуміти дитину, дізнатися, чи вона стривожена, батькам також запропоновано заповнити бланк опитувальника П. Бейкера і М. Алворда "Критерії визначення тривожності у дитини». Відповіді дорослих прояснили ситуацію, допомогли простежити сімейну історію.

Батьки заповнили бланк опитувальника згідно інструкції, поставивши знак «+» якщо якийсь із критеріїв виявляється постійно та знак «-», якщо якийсь із критеріїв не проявляється (Додаток В).

Методика П. Бейкера і М. Алворда «Критерії визначення тривожності у дитини» – корисний інструмент для оцінки рівня тривожності у дітей молодшого дошкільного віку. Вона спрямована на ідентифікацію специфічних проявів тривожності, таких як соціальна напруженість, страхи, підвищена нервозність або схильність до переживань. Методика дозволила виявити як очевидні симптоми тривожності, так і менш помітні, що допомогло у точному діагностуванні емоційного стану дитини.

Використання методик щодо виявлення тривожності у дітей молодшого дошкільного віку допомогли розробити індивідуальні стратегії корекції та підтримки дітей, виходячи із їх потреб, більш ефективно виявити проблеми тривожності на ранніх етепах та запобігти їх подальшому поглибленню.

Вивчення тривожності дітей молодшого дошкільного віку є надзвичайно важливою темою для психології дитинства, оскільки цей період життя є критичним для формування базових емоційних та поведінкових реакцій дитини. Розуміння і виявлення тривожності на ранніх етапах може

суттєво вплинути на подальший емоційний розвиток дитини та її адаптацію до соціального середовища.

Адже молодший дошкільний вік – це етап інтенсивного емоційного, соціального та когнітивного розвитку. Саме на цьому етапі діти часто стикаються з різними формами тривожності, яка може виникнути у відповідь на нові, для дитини, соціальні умови. Вона може проявлятися у вигляді підвищеної неврозності, емоційної нестабільності, страхів, труднощів у соціальних взаємодіях.

2.2 Аналіз результатів дослідження тривожності дітей молодшого дошкільного віку.

У зв’язку з воєнними діями та оголошення військового стану в країні, заклади дошкільної освіти міста Запоріжжя були переведені на дистанційне навчання [63; 64], що не дає можливості безпосереднього контакту з дітьми. Але робота здійснювалася відповідно до розробленої нами діагностичної програми, що дало можливість одержати вірогідні дані в контексті визначених нами завдань. Відповідно до ситуації, нами було застосовано методики виявлення рівня тривожності дітей молодшого дошкільного віку.

Дослідження акцентувалося на проведенні опитування серед батьків. Перед початком проведення дослідження, з батьками була проведена бесіда, в якій було доведено до відома про мету, причини та форму в якій проходитиме дослідження; гарантувалася повна конфіденційність. Усі батьки дали згоду для проведення нашого дослідження.

У дослідженні прийняли участь 15 осіб. Це батьки, діти у яких молодшого дошкільного віку (3 – 4 роки): 10 хлопчиків та 5 дівчаток (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Відомості про батьків та дітей, які приймали участь у дослідженні

№ з/п	Ім’я та по батькові батьків	Ім’я дитини	Стать дитини	Вік дитини
1	Л.В.	Д.	дівчинка	3 роки 7 місяців
2	М.С.	Д.	хлопчик	3 роки 10 місяців
3	О.В.	П.	хлопчик	3 роки 8 місяців
4	Н.О.	Д.	хлопчик	3 роки 6 місяців
5	А.О.	Д.	хлопчик	3 роки 11 місяців
6	А.В.	О.	хлопчик	3 роки 9 місяці
7	В.О.	А.	хлопчик	3 роки 5 місяців
8	Н.О.	А.	дівчинка	3 роки 10 місяців
9	Н.С.	І.	хлопчик	3 роки 11 місяців
10	О.Ю.	А.	дівчинка	3 роки 11 місяців
11	Г.В.	К.	дівчинка	3 роки 10 місяців
12	В.О.	Я.	хлопчик	3 роки 11 місяців
13	А.Г.	О.	хлопчик	3 роки 8 місяців
14	А.І.	П.	дівчинка	3 роки 11 місяців
15	Н.П.	О.	хлопчик	3 роки 9 місяців

Тривожність у дітей молодшого дошкільного віку – важлива тема для проведення досліджень, оскільки саме в цей період закладається основа емоційної та психологічної поведінки. А батьки, як основні учасники виховного процесу, відіграють важливу роль у виявленні тривоги у своїх дітей. Для того, щоб краще зрозуміти, які фактори впливають на рівень тривожності, нами були проведені опитування серед батьків. Аналіз результатів дозволили нам проаналізувати рівень тривожності дошкільнят, а також з’ясувати, на якому етапі батьки розпізнають прояви тривоги і готові підтримати та допомогти своїм малюкам впоратися із проблемами.

Наведемо результати проведеного нами дослідження методом опитування за методиками О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу», «Виявлення рівня тривожності дитини» Г. П. Лаврентєвої та Т. М. Титаренко, П. Бейкера і М. Алворда «Критерії визначення тривожності у дитини».

Результати діагностики рівня тривожності дітей молодшого дошкільного віку за проективною методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу» наочно представлені у Додатку Г (у відсотковому співвідношенні зображено особливості прояву тривожності).

Для більш детального аналізу результів опитування за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу» представимо його у вигляді діаграм (Рисунки 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15).

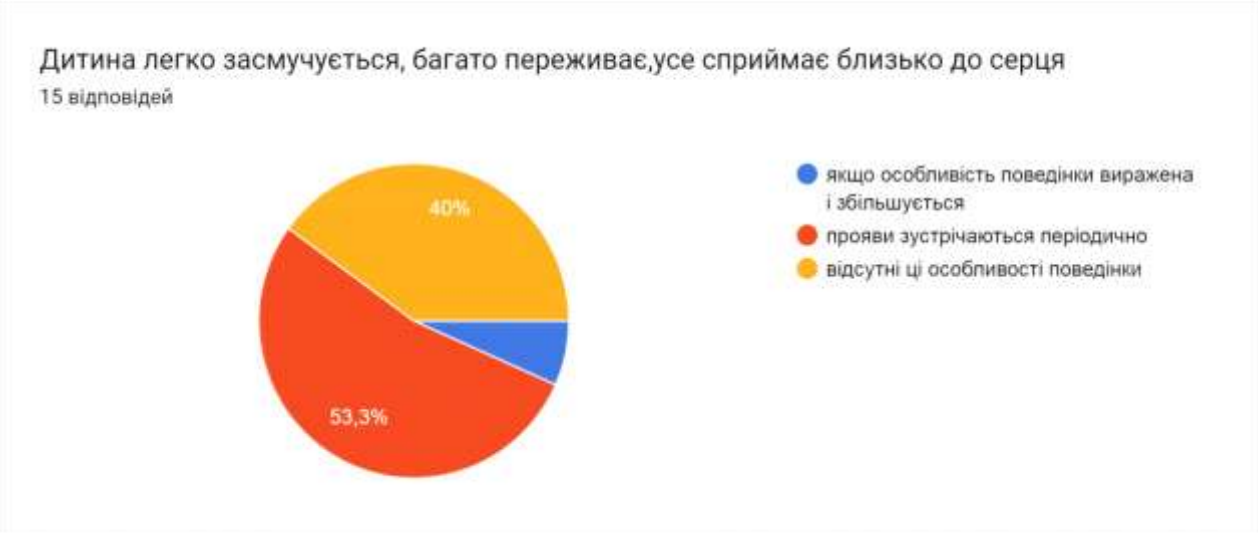


Рис. 2.1 Результатдіагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу».

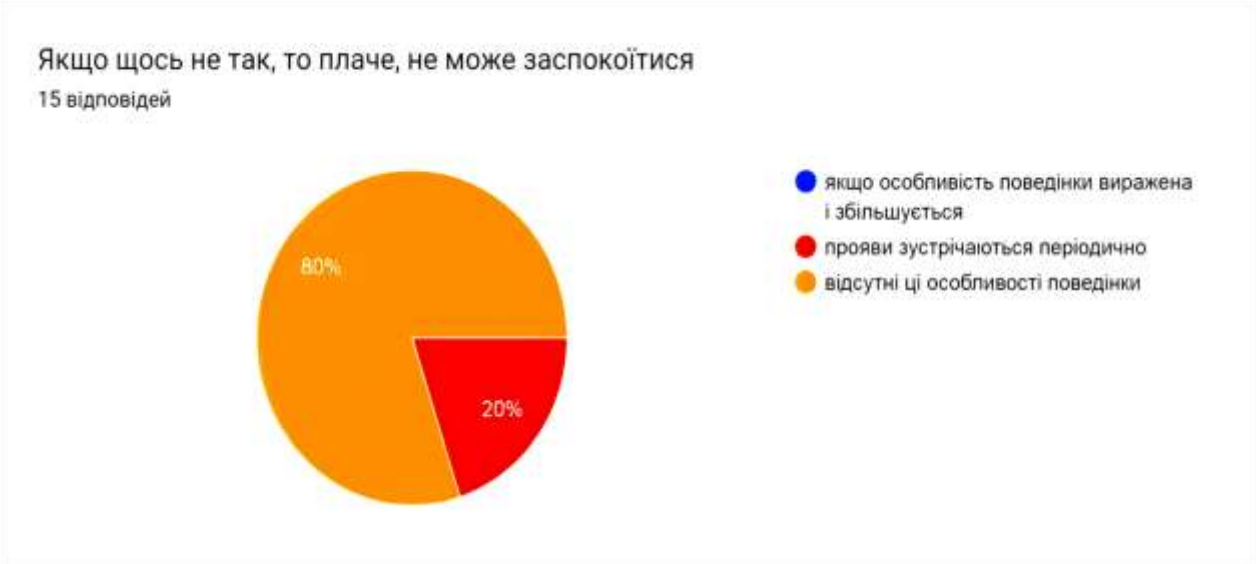


Рис. 2.2 Результати діагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу»

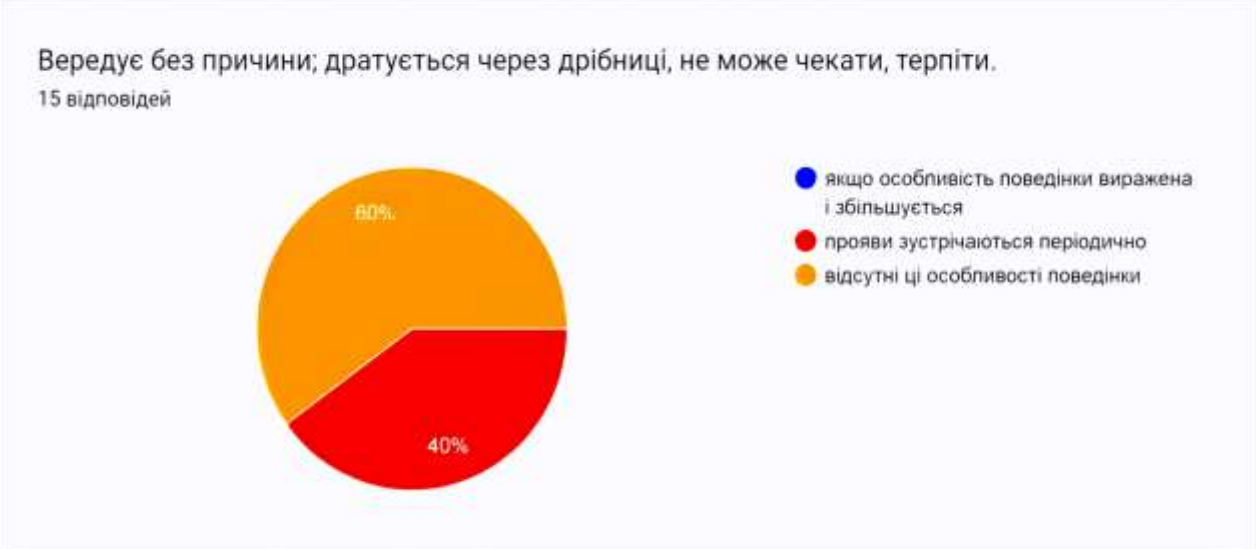


Рис. 2.3 Результати діагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу»

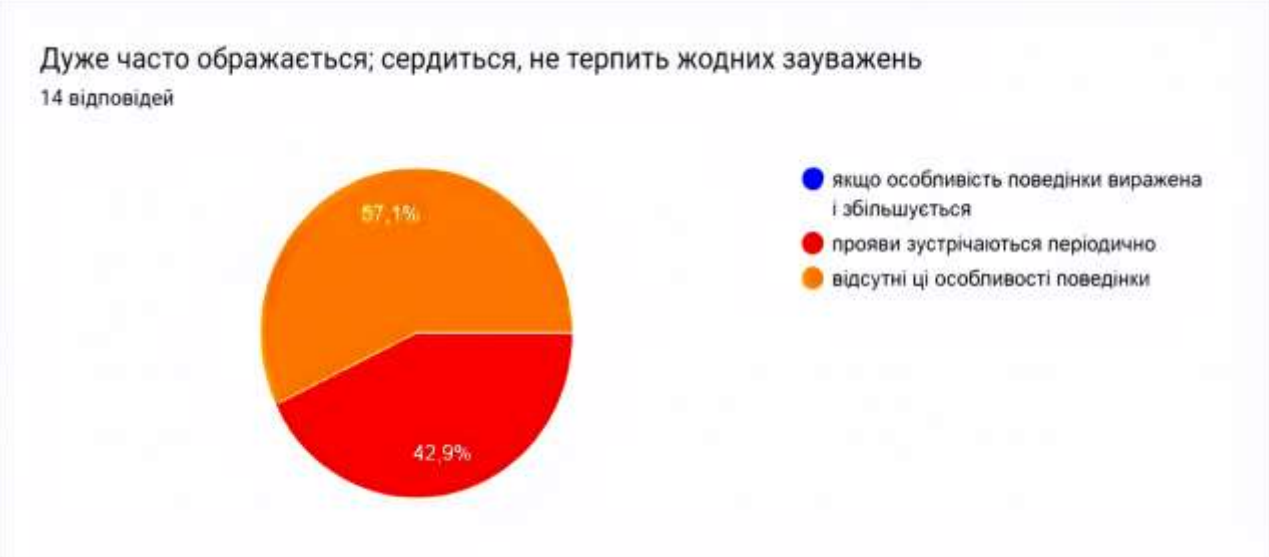


Рис. 2.4 Результати діагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу»

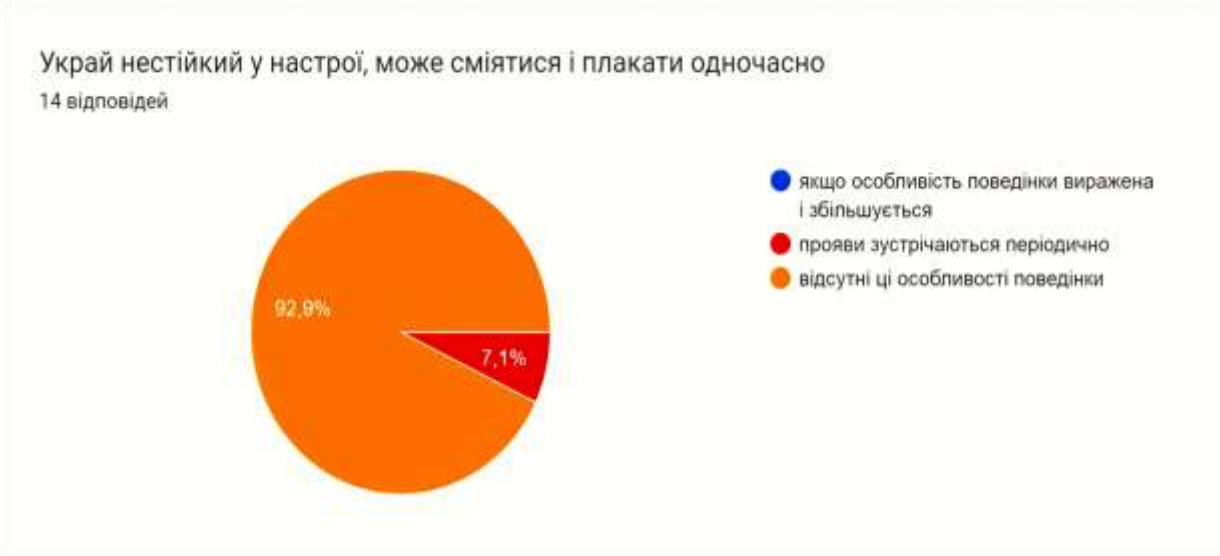


Рис. 2.5 Результати діагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу»

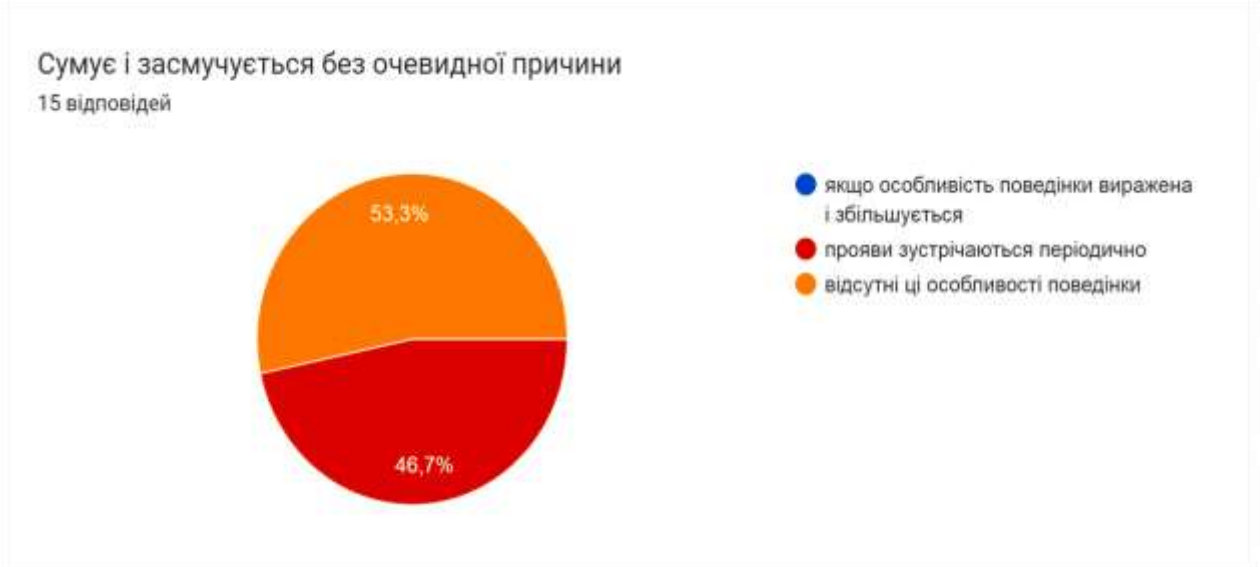


Рис. 2.6 Результати діагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу»

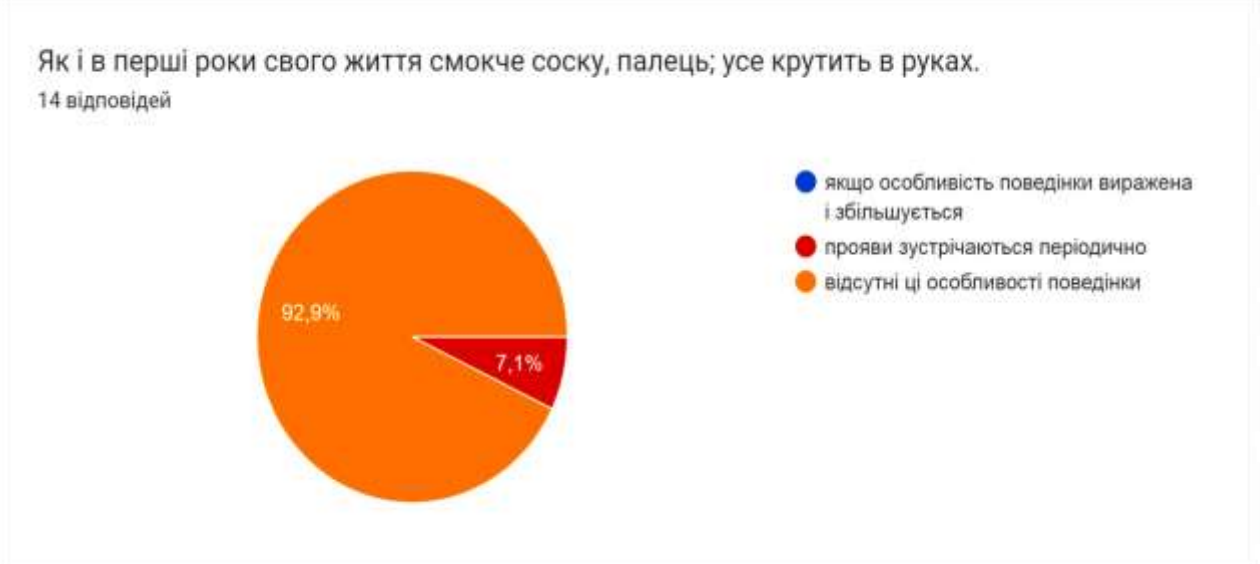


Рис. 2.7 Результати діагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу»

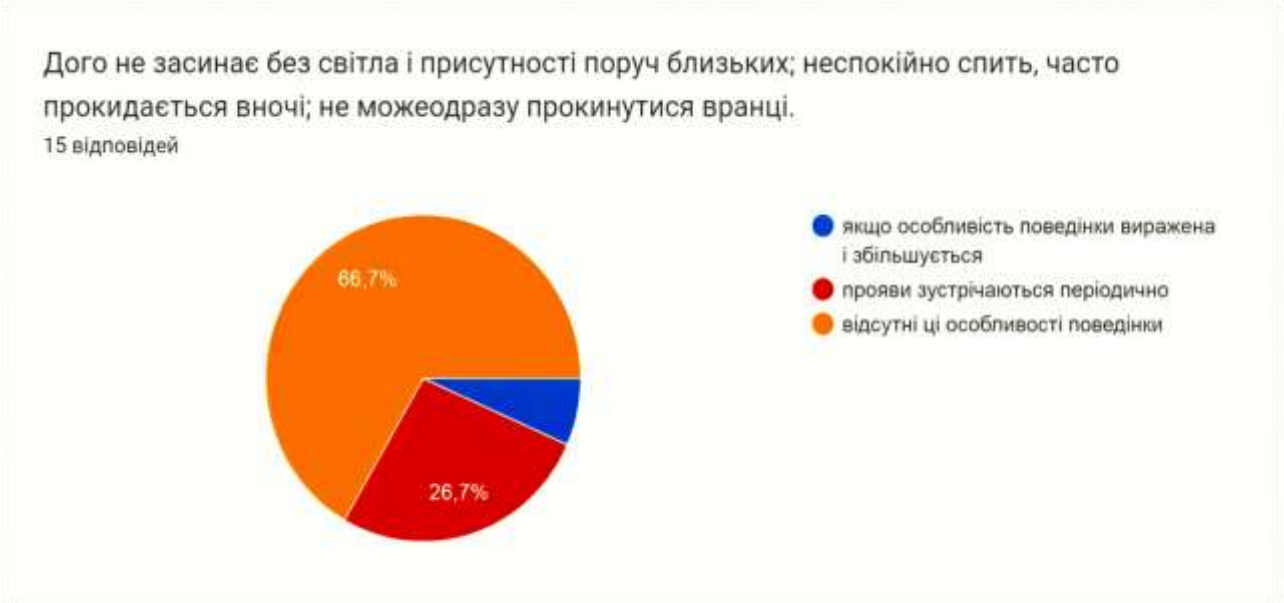


Рис. 2.8 Результати діагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу»

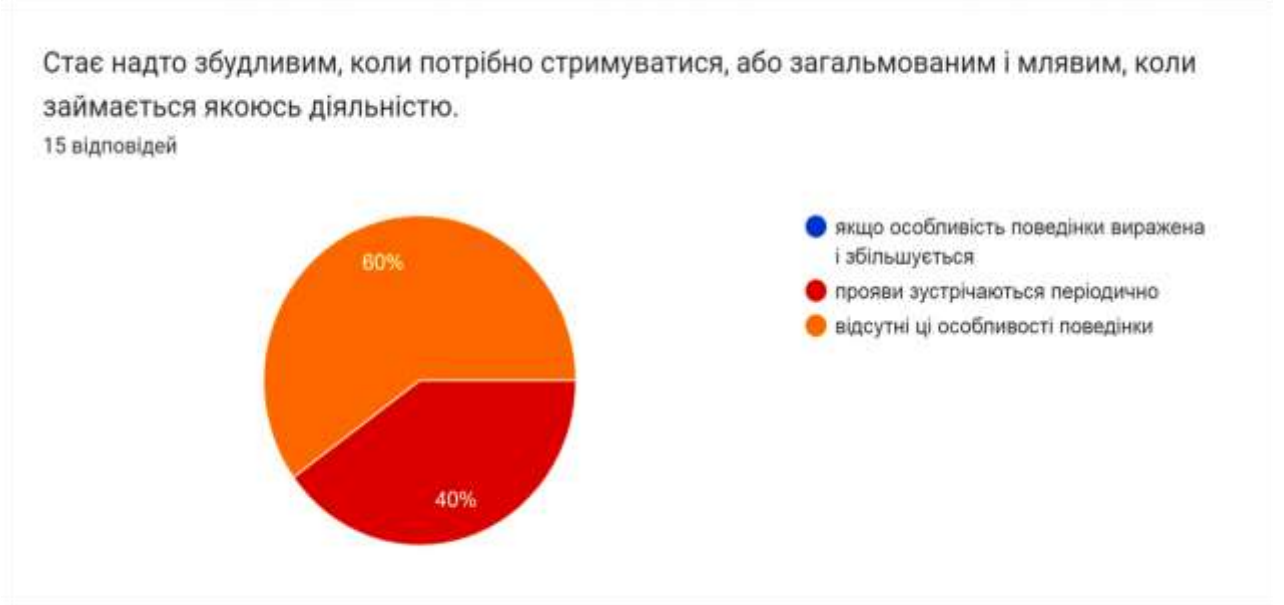


Рис. 2.9 Результати діагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу»

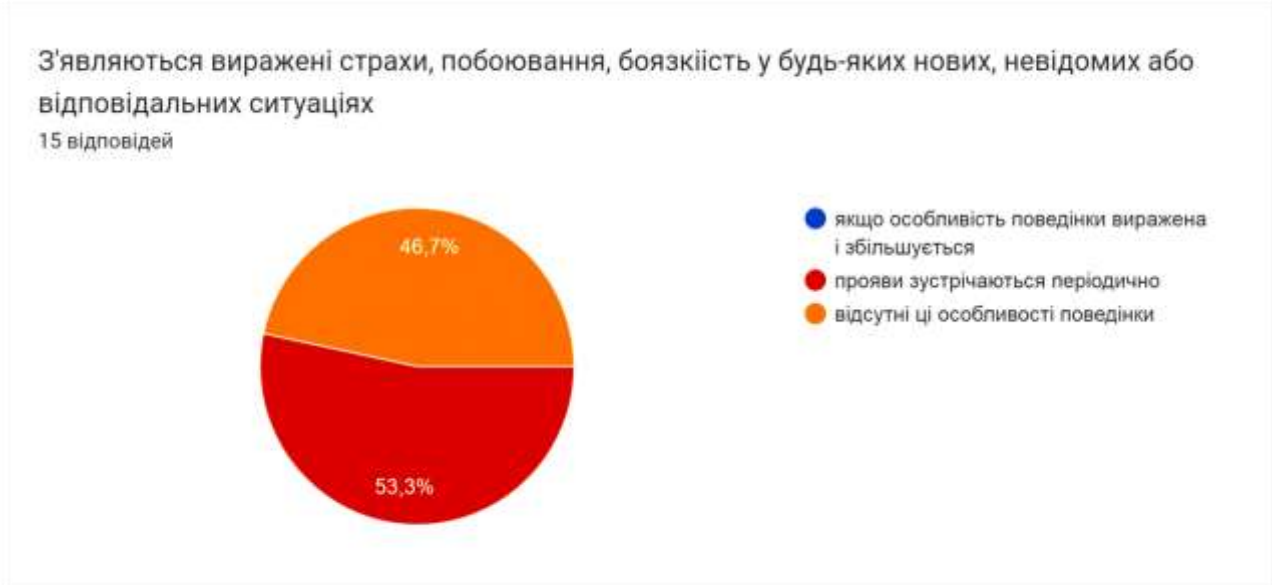


Рис. 2.10 Результати діагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу»

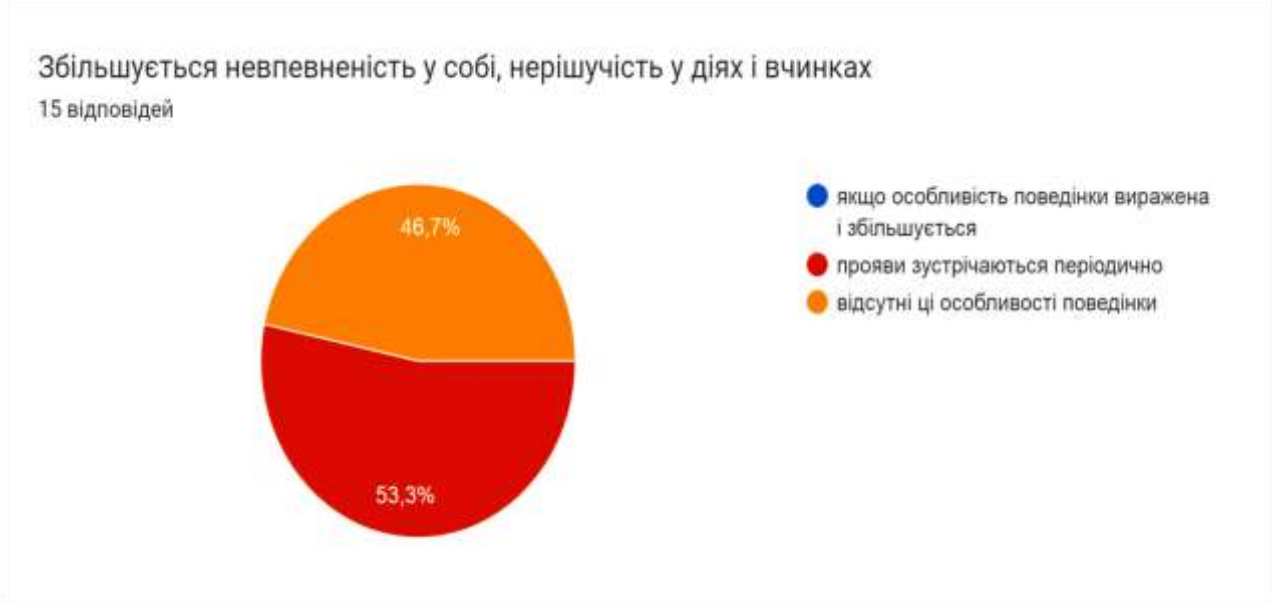


Рис. 2.11 Результати діагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу»

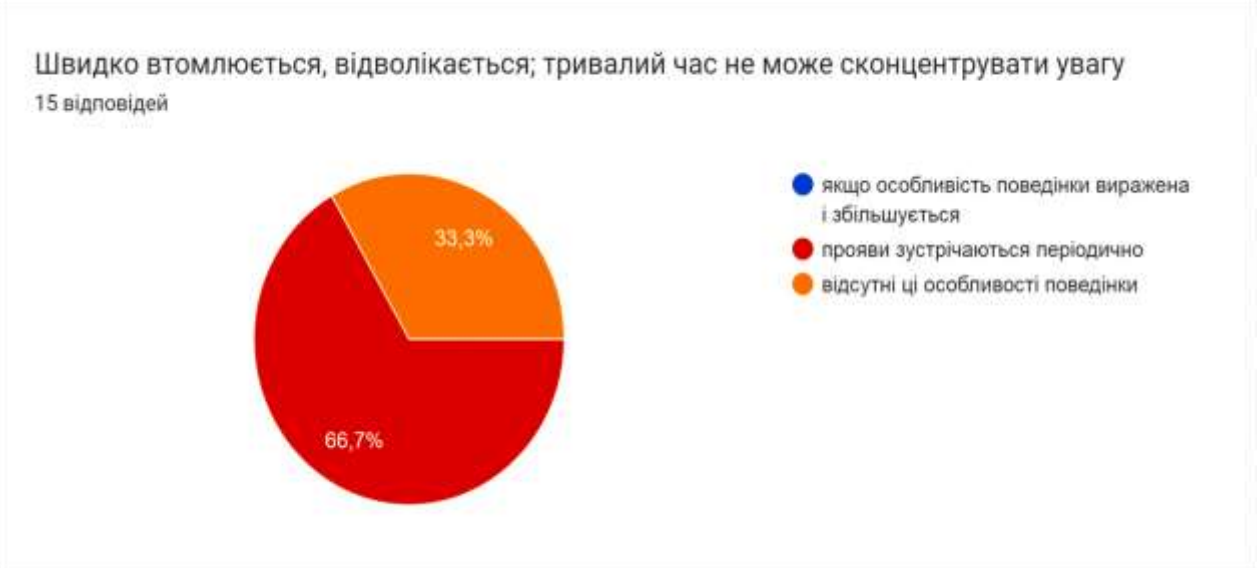


Рис. 2.12 Результати діагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу»

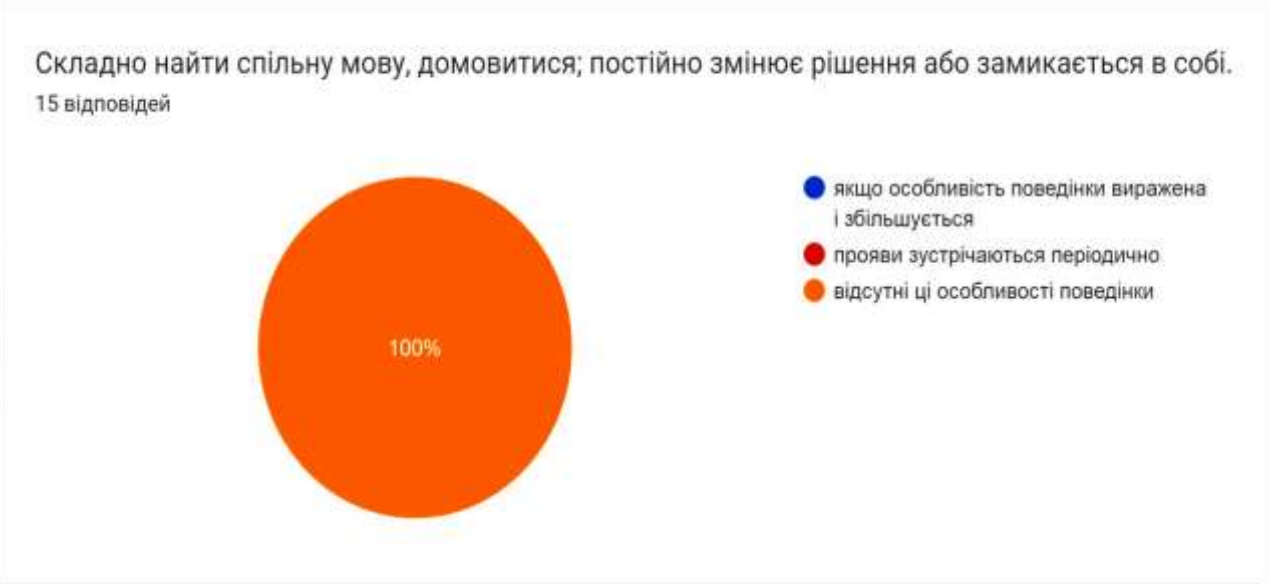


Рис. 2.13 Результати діагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу»

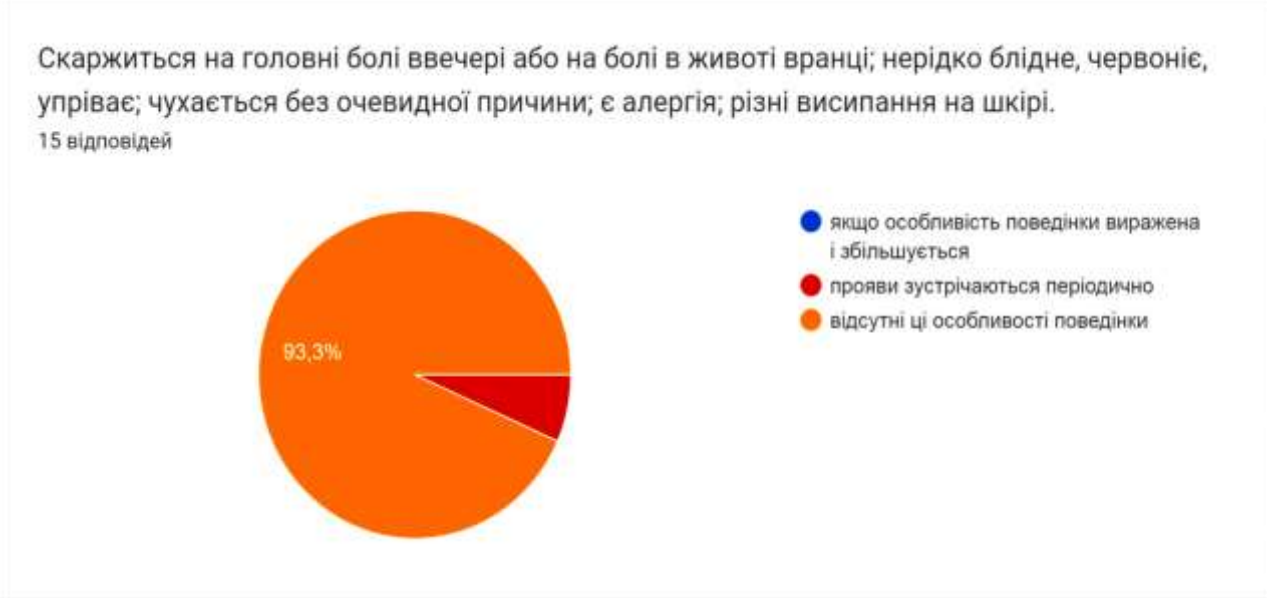


Рис.2.14 Результати діагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу»

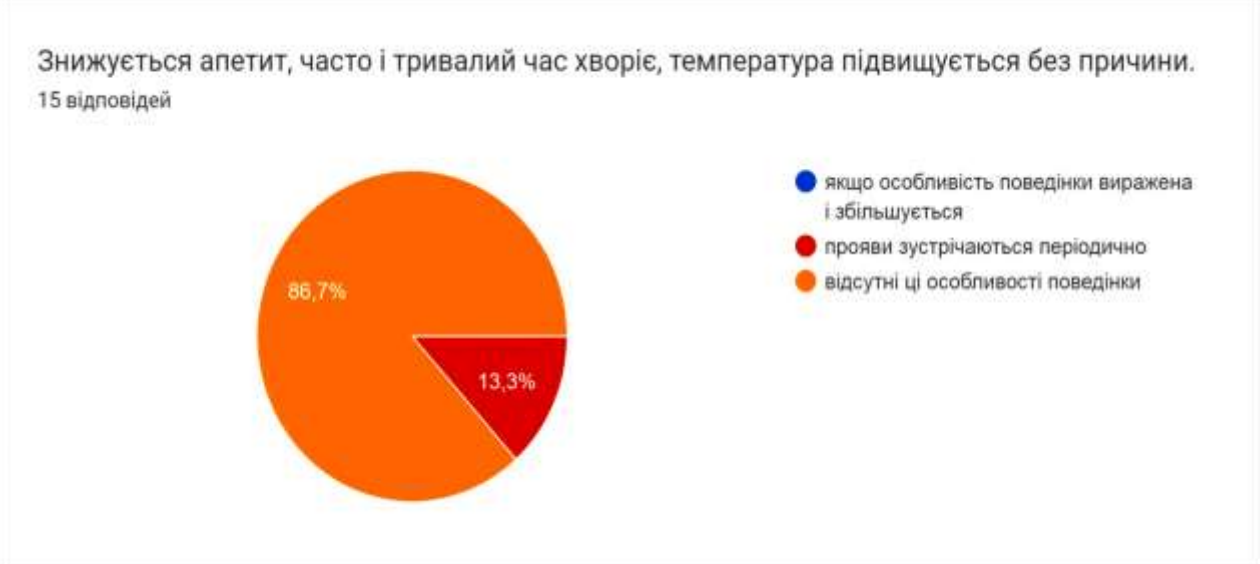


Рис. 2.15 Результати діагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу»

Розглянемо у Таблиці 2.2 результати діагностики рівня тривожності у дітей молодшого дошкільного віку за методикою Г. П. Лаврентєвої та Т. М. Титаренко «Виявлення рівня тривожності дитини» (у відсотковому співвідношенні).

Таблиця 2.2

Результати діагностики за методикою Г. П. Лаврентєвої та Т. М. Титаренко «Виявлення рівня тривожності дитини»

№	Питання	Відсоток
1	Не може довго працювати не втомлюючись.	93,3%
2	Будь-яке завдання викликає надмірну тривогу.	26,7%
3	Йому важко зосередитися на чомусь.	60%
4	Під час виконання завдання дуже напружений, скутий.	6,7%
5	Ніяковіє частіше за інших.	0%
6	Часто говорить про можливі неприємності.	0%
7	Як правило, червоніє в не знайомій обстановці.	20%
8	Скаржиться, що бачить страшні сни.	20%
9	Руки звичайно холодні і вологі.	0%
10	Нерідко бувають розлади шлунка.	0%
11	Дуже пітніє, коли хвилюється.	0%
12	Має поганий апетит.	6,7%
13	Спить неспокійно, погано засинає.	33,3%
14	Лякливий, багато що викликає в нього страх.	40%
15	Звичайно неспокійний, легко засмучується.	53,3%
16	Часто не може додержати слова.	0%
17	Погано переносить чекання.	53,3%
18	Не любить братися за нову справу.	53,3%
19	Не впевнений у собі, своїх силах.	40%
20	Боїться труднощів.	40%

За результатами проведеного опитування серед батьків щодо діагностики рівня тривожності дітей молодшого дошкільного віку за методикою Г. П. Лаврентьєвої та Т. М. Титаренко, більшість батьків (67,7%)

вважають, що у їхніх дітей низький рівень тривожності (із них 7 хлопчиків та 3 дівчаток), що свідчить про відсутність значних проявів тривожності у малюків. Водночас 33,3% батьків вказали на наявність середнього рівня тривожності у своїх дітей (3 хлопчиків, 2 дівчаток), що також не є критичним показником. Загалом, дані опитування демонструють, що тривожність у дітей проявляється у незначній мірі або зовсім відсутня.

Для визначення рівня тривожності у дітей молодшого дошкільного віку, серед батьків було проведено ще одне опитування за методикою П. Бейкера та М. Алворда «Критерії визначення тривожності у дитини». Ця методика дозволила оцінити ключові симптоми, що можуть свідчити про підвищену тривожність у дитини: постійне занепокоєння, проблеми з концентрацією та інші пов’язані емоційні й поведінкові ознаки. Опитування мало на меті виявити основні прояви тривожності та їхню частоту серед дітей для подальшого аналізу й розробки можливих підходів до їхнього подолання.

Результати використання методики П. Бейкера і М. Алворда «Критерії визначення тривожності у дитини» наглядно відображені в Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати діагностики за методикою П. Бейкера і М. Алворда «Критерії визначення тривожності»

№	Питання	Постійне виявлення (%)
1	Постійне занепокоєння	6,67 %
2	Труднощі, іноді неможливість сконцентруватися на чому-небудь	20%
3	М’язова напруга	-
4	Порушення сну	-

Результати проведеного опитування за методикою П. Бейкера і М. Алворда «Критерії визначення тривожності у дитини» свідчать, що лише 6,67% дітей мають постійне занепокоєння, тоді як 20% демонструють труднощі або іноді неможливість сконцентруватися на певній діяльності. Це

вказує на те, що більшість дітей не страждають від постійної тривожності, хоча проблеми з концентрацією можуть проявлятися у значної частини опитаних.

Таким чином, дослідження визначення тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану є важливим джерелом інформації, яке підкреслює надзвичайну вразливість цієї вікової групи під час конфліктних ситуацій. Отримані результати, що свідчать про низький та середній ступінь вираження тривожності у дітей, можуть бути сприйняті як позитивний сигнал, але варто ретельно розглядати їхнє значення та імплікації.

Проаналізувавши результати дослідження, ми дійшли висновку, що низький та середній рівні тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану вказують на те, що малюки знаходяться у стані "щасливого безтурботного" дитинства і це є добрим знаком для їхнього психосоціального розвитку. Однак, ці результати також можуть свідчити про механізми адаптації, коли діти не виявляють зовнішніх ознак тривожності, але внутрішні емоційні стани можуть бути пригніченими або прихованими.

При оцінці цих результатів, нами був врахований контекст воєнного конфлікту, який може створювати серйозні психологічні та емоційні стреси для дітей та їхніх сімей. Навіть якщо діти не виявляють тривожності у звичайних умовах, це не означає, що вони не потребують додаткової підтримки та захисту в умовах воєнного стану. Важливо надавати дітям можливість висловлювати свої почуття та емоції, а головне, - забезпечити їхню безпеку та психологічний комфорт під час непростих часів.

Аналізуючи результати дослідження тривожності у дітей молодшого дошкільного віку, можна зробити висновки, що батьками витримується баланс позитивних / негативних стимулів у виховному процесі дитини. Це свідчить, що середовище виховання відповідає потребам дитини.

У другому розділі описано методи дослідження рівня тривожності дітей молодшого дошкільного віку та надано характеристику емпіричної вибірки.

З метою виявлення рівня тривожності у молодших дошкільників, було проведено емпіричне дослідження, яке грунтувалося на розробленій діагностичній програмі, яка включала опитування серед батьків за методиками: О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу», Г. П. Лаврентєвої та Т. М. Титаренко «Виявлення рівня тривожності дитини», П. Бейкера і М. Алворда «Критерії визначення тривожності у дитини». Дослідження виявилося ефективним інструментом для оцінювання рівня тривожності та схильності до неврозу дітей молодшого дошкільного віку. Використання цих структурованих методик дозволило отримати цінну інформацію про емоційний стан дітей у контексті воєнного стану.

Проведене опитування за методиками О. Захарова, Г. П. Лаврентєвої та Т. М. Титаренко, а також П. Бейкера і М. Алворда дало змогу всебічно оцінити рівень тривожності у дітей молодшого дошкільного віку. Результати дослідження показали, що у дітей в умовах воєнного стану спостерігається низький рівень тривожності, що є позитивним показником їхньої емоційної стійкості та адаптивності. Це може свідчити про ефективну підтримку з боку сімейного оточення, а також про наявність механізмів саморегуляції емоцій.

Низький рівень тривожності у дітей також вказує на важливість створення сприятливого та безпечного середовища для їхнього розвитку, що включає в себе психологічну підтримку, активну гру та інші форми діяльності, які допомагають дітям висловлювати свої емоції.

Отже, стає очевидним, що одним із найбільш серйозних чинників, що збільшує тривожність у дітей молодшого дошкільного віку є військові дії, які впливають на їхній емоційний і психічний стан. Військові дії також порушують звичний ритм життя дошкільнят.

В результаті дослідження виявлено ряд соціально-психологічних чинників, які сприяють подоланню тривожності у дітей молодшого дошкільного віку. По-перше, важливу роль продовжує відігравати емоційна підтримка з боку батьків та близьких, що створює безпечне середовище для емоційного розвитку дитини. По-друге, відкритий діалог про страхи та переживання дозволяє дітям висловлювати свої емоції.

Також, одним із потужних чинників є соціальна взаємодія з однолітками, що сприяє формуванню почуття приналежності та зменшує відчуття ізоляції. Позитивне моделювання поведінки дорослих, стабільність у домашньому середовищі, створення комфортності та обмеження негативного впливу ззовні допомагають знизити рівень тривожності у дітей молодшого дошкільного віку.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість застосування стандартних методик для оцінки тривожності у дітей молодшого дошкільного віку, а також необхідність подальшого моніторингу їх емоційного стану в умовах воєнного стану. Це дозволить вчасно виявляти потенційні проблеми та вживати заходи для підтримки психологічного благополуччя дітей.

РОЗДІЛ 3
КОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1 Програма корекції та профілактики тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану

На основі результатів теоретичного аналізу проблеми тривожності у дітей молодшого дошкільного віку, емпіричних даних констатувального етапу емпіричного дослідження, розроблено програму корекції та профілактики тривожності у дітей молодшого дошкільного віку з метою зниження рівня тривожності у дошкільників та підвищення їх стійкості до тривожних переживань в умовах воєнного стану.

В умовах війни діти молодшого дошкільного віку стикаються зі складними викликами та стресовими ситуаціями, які можуть суттєво впливати на їхнє емоційне і психічне благополуччя. Нестабільне середовище, страх, втрата безпеки та розділення з батьками - це лише кілька з факторів, які можуть спричиняти велику тривожність у маленьких дітей.

Розуміння та ефективне управління тривожністю дітей в умовах воєнного стану має вирішальне значення для їхнього психологічного та емоційного здоров’я. В цьому контексті розробка програми корекції та профілактики тривожності у дітей молодшого дошкільного віку стає надзвичайно важливим завданням, спрямованим: на зниження рівня тривожності; надання дітям необхідної підтримки та захисту; створення безпечного та підтримуючого середовища; розвиток навичок саморегуляції; підтримку емоційного сприйняття; а також, залучення батьків та педагогів до процесу підтримки дітей. Впровадження цієї програми може стати важливим

кроком у забезпеченні психологічного благополуччя та захисту найбільш вразливих членів нашого суспільства – дітей.

Так як діти молодшого дошкільного віку стикаються з різноманітними викликами та стресами, особливо важливою стає роль батьків у підтримці та допомозі дітям для подолання тривожності. Розуміння ефективних методів та підходів – є ключем до забезпечення емоційного благополуччя та добробуту дитини. Батьки відіграють ключову роль у формуванні психологічного клімату в сім'ї, що впливає на емоційний розвиток дитини. Їхні дії, слова та підтримка можуть стати сильним фактором, який допоможе дитині відчувати себе захищеною, особливо у стресових ситуаціях.

Програма корекції та профілактики тривожності у дітей молодшого дошкільного віку спрямована на створення умов для емоційного розвитку, зміцнення психоемоційного стану дитини та забезпечення її комфортного перебування у дитячому середовищі. Завдяки системному підходу, програма пропонує низку інтерактивних вправ та ігор, які допомагають дітям навчитися розпізнавати та виражати свої почуття, формувати навички саморегуляції та долати тривожність. Спеціально підібрані та організовані корекційні заняття з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, допоможуть знизити рівень страху та невпевненості, формуватимуть у дітей навички взаємодії та адаптивності, сприятимуть позитивному сприйняттю дитиною себе та світу.

Мета програми: сприяння зниженню рівня тривожності та розвитку навичок емоційної регуляції у дітей молодшого дошкільного віку, які перебувають у складних умовах воєнного стану; створення безпечного та підтримуючого середовища для дітей; формування позитивного емоційного стану; підвищення стійкості до стресу.

Предмет психокорекції: рівень тривожності дітей молодшого дошкільного віку.

Об'єкт психокорекції: діти молодшого дошкільного віку.

Основними завданнями програми є:

1. Розвиток емоційного інтелекту та комунікативних навичок дитини.

2. Зниження рівня тривожності через формування стійких навичок саморегуляції.

3. Формування довірливих відносин з дорослими та ровесниками.

4. Створення сприятливих умов для розвитку особистісних ресурсів.

5. Зняття психомоторного напруження.

6. Створення доброзичливої атмосфери, відкритості і підтримки.

Основний зміст занять – ігри та психологічні вправи, спрямовані на зниження рівня тривожності та формування навичок соціальної поведінки.

У програмі були застосовані методи і форми роботи: психомоторні вправи, рухливі ігри, психогімнастика, образотворча діяльність (арт-терапія).

Ігротерапія – це найбільш природна форма діяльності дитини, яка знімає гальмування, пов’язане з тривожністю, сприяє засвоєнню групових норм, забезпечує емоційну розрядку. Під час гри у дітей розвиваються емоційно - вольові та інтелектуальні якості, формується взаємозв’язок з навколишнім світом.

Недирективна ігрова корекція, що відбувається у вигляді вільної гри, дає можливість дітям проявити свої почуття і переживання, навіть приховані (тривогу, страх, агресію, образу) та можливість самостійно вирішити свої внутрішні конфлікти через розрядку, яку дає гра.

Основне завдання психом’язових тренувань – навчити дітей розслабляти м’язи тіла й обличчя за допомогою м’язової релаксації.

Казкотерапія допомагає активізувати уявлення дошкільнят та розвивати уміння уявляти персонажів та ігрові події.

Образотворче мистецтво допомагає виявити та відтворити внутрішні почуття, переживання дитини. Саме арт-терапія є одним із провідних засобів психокорекції емоційних порушень та негативних переживань дошкільнят.

Структура занять: ритуал привітання, розминка, основний зміст занять, рефлексія, ритуал прощання.

Корекційний блок програми має на меті: встановлення контакту, керування реакціями, вивчення потреб, позитивне мислення, активність, розвиток соціальних контактів, подолання негативних тривожних переживань.

Ритуали привітання / прощання можуть бути запропоновані психологом або придумані дітьми, під час спільних обговорень. Ритуали виконуються на кожній зустрічі і з часом контроль переходить від дорослого до самих дітей.

Засобом впливу на емоційний стан дитини є розминка. Розминка може проводитися не тільки на початку заняття, але і між окремими вправами, а також, коли психолог відчуває необхідність змінити актуальний емоційний стан. Вправи підібрані відповідно до змісту і завдань конкретного заняття.

Сукупність вправ і прийомів, які спрямовані на вирішення поставлених завдань, багатофункціональні техніки, що сприяють розвитку емоційної сфери та соціальних навичок дошкільнят, пердбачають зміну видів діяльності (від рузливої до спокійної, від напруженої та емоційної гри до релаксації). Вправи підібрані з урахуванням фактора стомлюваності та психофізіологічних станів дітей.

Рефлексія дає оцінку заняття в емоційному аспекті (було добре чи погано, що сподобалося, а що не сподобалося і чому) та смисловому (чому це важливо).

Рефлексія на початку заняття включає спогади дитини про те, чим вони займалися минулого разу (на попередньому занятті), що особливо запам’яталося. Рефлексія наприкінці заняття дає змогу дитині, за допомогою дорослого, відповісти на питання: «Для чого це потрібно?»

Програма корекції та профілактики тривожності у дітей молодшого дошкільного віку розрахована на 7 занять по 20-30 хвилин, що відповідає віковим особливостям дітей.

Заняття 1.

Тема заняття: Знайомство.

Мета заняття: сприяти розвитку навичок соціальної взаємодії; формувати позитивну атмосферу в групі та розвиток навичок спілкування з однолітками; допомогти дітям відчути себе частиною колективу; розвинути довіру до психолога та однолітків; а також, підтримати вміння представляти себе, слухати інших і взаємодіяти у грі.

Завдання першого заняття:

1. Допомогти дітям засвоїти елементарні навички вербального та невербального спілкування (вітання, прощання, запитання, прохання) через рольові ігри та інтерактивні завдання.

2. Розвивати у дітей доброзичливе ставлення до однолітків та дорослих через спільні ігри та вправи, які сприяють кооперації та взаємодії.

3. Вчити дітей розпізнавати емоції інших та відповідно реагувати на них, розвиваючи емоційну чутливість та здатність встановлювати емоційний контакт.

4. Навчити дітей встановлювати зоровий контакт, використовувати жести та міміку для спілкування, що сприятиме розвитку невербальної взаємодії.

5. Створювати умови для спільної діяльності (колективні ігри, творчі завдання), що допоможе дітям навчитися діяти разом, підтримувати один одного та спілкуватися під час виконання завдань.

6. Допомогти дітям, які соромляться чи бояться спілкуватися з іншими, через підтримку і похвалу за кожну спробу встановити контакт.

7. Вчити дітей поважати простір і почуття інших, ділитися іграшками та іншим матеріалом, підтримуючи атмосферу взаєморозуміння і поваги в групі.

8. Створювати ситуації успішної взаємодії з однолітками та дорослими через спільну гру та спілкування, що закріпить позитивне ставлення до встановлення контакту.

Ці завдання допоможуть дітям молодшого дошкільного віку розвивати комунікативні навички та вміння встановлювати контакт з оточуючими, що сприятиме їхньому соціальному та емоційному розвитку.

Заняття 2.

Тема заняття: Світ емоцій.

Мета заняття: сприяти розвитку емоційного інтелекту у дітей шляхом ознайомлення їх з різними емоціями; навчати розпізнавати власні почуття; а також, розуміти емоції інших людей через ігрові та творчі форми діяльності.

Завдання другого заняття:

1. Ознайомити дітей з базовими емоціями (радість, смуток, злість, страх) через інтерактивні вправи, казки, ігри та використання зображень або емоційних масок.

2. Навчити дітей розпізнавати і правильно називати свої емоції через творчі завдання (малювання емоцій, ліплення), вправи на імітацію виразів обличчя та рольові ігри.

3. Вчити дітей здоровим способам вираження своїх почуттів через вербальну та невербальну комунікацію, рухливі ігри та розповіді про власні переживання.

4. Допомогти дітям навчитися розпізнавати емоції інших людей і відповідно реагувати на них через обговорення казкових ситуацій та сюжетно-рольові ігри, вправи на розвиток емпатії.

5. Ознайомити дітей із простими методиками заспокоєння під час емоційного збудження (дихальні вправи, фізичні активності, релаксаційні вправи), щоб допомогти їм впоратися з негативними емоціями.

6. Формувати у дітей розуміння, що всі емоції (як позитивні, так і негативні) є природною частиною життя, вчити їх приймати та правильно виражати свої почуття.

7. Створювати на заняттях атмосферу емоційної відкритості та довіри, де діти можуть безпечно виражати свої емоції і отримувати підтримку.

8. Використовувати творчі форми діяльності (малювання, музика, танці) для допомоги дітям у вираженні своїх емоцій через мистецтво та рух.

Це заняття спрямоване на допомогу дітям молодшого дошкільного віку у формуванні емоційного інтелекту, що є важливим для їхнього емоційного і соціального розвитку.

Заняття 3*:*

Тема заняття: Тривога.

Мета заняття: сформувати у дітей початкові навички розпізнавання і управління власними емоціями, зокрема тривожністю.

Завдання третього заняття :

1. Допомогти дітям навчитися ідентифікувати та називати власні емоції, зокрема тривогу через ігрову ситуацію, казки та вправи з мімікою і жестами.

2. Ознайомити дітей із простими техніками зняття тривоги (дихальні вправи, розслаблення через рухливі ігри, використання сенсорних матеріалів).

3. Стимулювати дітей до вираження своїх емоцій словами та через творчі засоби (малювання, ліплення), що допоможе знижувати внутрішню напругу.

4. Створити атмосферу довіри та безпеки на заняттях, що допоможе дітям почуватися впевнено та вільно виражати свої почуття.

5. Заохочувати дітей до взаємодії один з одним для розвитку навичок співчуття, взаємної підтримки та взаємодопомоги в ситуаціях тривожності.

6. Формувати у дітей позитивне ставлення до подолання тривожних ситуацій та впевненість у власних силах через підтримку дорослих і ровесників.

Ці завдання допоможуть дітям молодшого дошкільного віку легше долати тривожність та розвивати емоційний інтелект.

Заняття 4.

Тема заняття: Страхи.

Мета заняття: допомогти дітям усвідомити свої страхи; навчитися справлятися з ними через інтерактивні методи (ігри, казки, творчі завдання); а також, формувати відчуття безпеки та довіри до оточуючого світу.

Завдання заняття:

1. Допомогти дітям навчитися розуміти і називати свої страхи через обговорення, та театралізовані ігри.

2. Ознайомити дітей із техніками зняття страху та тривожності через дихальні вправи, спокійні ігри та релаксаційні методики.

3. Використовувати творчі завдання (казкотерапія) для формування позитивного ставлення до страхів.

4. Створити умови для формування впевненості у власних силах у подоланні страхів через похвалу та заохочення успішних спроб дітей подолати свої переживання.

5. Стимулювати дітей до обговорення своїх страхів з однолітками, сприяючи емоційній підтримці в групі.

6. Допомогти дітям навчитися контролювати емоції в ситуаціях, що викликають страх, через моделювання таких ситуацій в ігровій формі.

7. Розвивати у дітей здатність бачити у кожній ситуації не тільки загрози, але й можливості, що допоможе знизити рівень страху і сформувати позитивне ставлення до нових викликів.

Завдання спрямовані на підтримку емоційного розвитку дітей молодшого дошкільного віку та допомогу їм у подоланні природних страхів.

Заняття 5.

Тема заняття: Розвиваємо емоційну саморегуляцію.

Мета заняття: сприяти формуванню у дітей початкових навичок емоційної саморегуляції через ігри, вправи та інтерактивні методики, що допоможе їм розуміти та контролювати свої емоції; підтримувати позитивний емоційний стан; знижувати рівень тривожності та стресу.

Завдання заняття:

1. Навчити дітей розпізнавати свої емоції (радість, сум, злість, страх) через обговорення, ігри та казки, розвиваючи вміння називати і правильно виражати почуття.

2. Допомогти дітям опанувати прості техніки саморегуляції, такі як глибоке дихання, паузи, ігрові релаксаційні вправи для заспокоєння в ситуаціях емоційної напруги.

3. Вчити дітей адаптувати свою поведінку залежно від емоційного стану, використовуючи різноманітні ігрові та творчі ситуації.

4. Заохочувати дітей до проявів емпатії, навчати розуміти емоції інших та реагувати на них належним чином через спільні ігри та взаємодію.

5. Розвивати у дітей стратегії подолання стресу та напруги через активні та спокійні ігри, музичну терапію та казкотерапію.

6. Навчати дітей розуміти сигнали свого тіла в моменти емоційного збудження або втоми, використовуючи фізичні вправи, рухливі ігри та вправи на розслаблення.

7. Формувати у дітей вміння знаходити позитивні моменти навіть у складних ситуаціях через творчі вправи, обговорення та моделювання ігрових ситуацій.

8. Створювати атмосферу довіри та підтримки на заняттях, де діти зможуть відкрито виражати свої почуття та навчатися керувати емоціями.

Завдання спрямоване на розвиток у дітей молодшого дошкільного віку вміння розуміти свої емоції та керувати ними в різних життєвих ситуаціях.

Заняття 6.

Тема заняття: Стимулювання позитивної самооцінки.

Мета заняття: сприяти формуванню у дітей позитивної самооцінки та впевненості в собі через інтерактивні ігри, творчі завдання та соціальну взаємодію, що дозволить дітям усвідомлювати свої сильні сторони, досягнення та вчитися оцінювати себе позитивно.

Завдання заняття:

1. Допомогти дітям зрозуміти свою індивідуальність, навчити цінувати свої особливості та сильні сторони через особистісно-орієнтовані ігри та творчі завдання.

2. Створювати ситуації, в яких діти можуть самостійно вирішувати завдання або приймати прості рішення, щоб розвивати почуття впевненості у своїх силах.

3. Заохочувати дітей за їхні досягнення, навіть незначні, щоб вони відчували власну цінність та здатність досягати успіху. Використовувати методи похвали та заохочення.

4. Допомагати дітям бачити свої успіхи та перемоги через обговорення позитивних моментів дня.

5. Розвивати у дітей вміння позитивно сприймати власні помилки як частину навчання, допомагаючи їм долати страх перед невдачами і вчитися на власних досвідах.

6. Стимулювати взаємодію дітей у групі через кооперативні ігри, які допоможуть дітям отримувати позитивний досвід, взаємопідтримку у спільних досягненнях.

7. Створювати атмосферу емоційного комфорту, де дитина відчуває себе прийнятою та важливою, що сприятиме зміцненню її самооцінки.

Завдання спрямовані на формування у дітей молодшого дошкільного віку впевненості у собі, позитивного сприйняття своїх досягнень та конструктивного ставлення до себе.

Заняття 7.

Тема заняття: Толерантність – різноманітність світу та поваги.

Мета заняття: формувати у дітей позитивне ставлення до різноманітності; показати цінність кожної людини незалежно від її зовнішності; вчити поважати інших; розвивати вміння проявляти доброзичливість, співчуття та готовність приймати відмінності, створюючи атмосферу дружби та підтримки.

Завдання заняття:

1. Формувати позитивне ставлення до різноманітності.

2. За допомогою інтерактивних ігор показати дітям цілісність кожної людини.

3. Створювати умови для самостійного прийняття рішень, що дозволить дітям почуватися впевненими у своїх діях та розуміти значення своїх рішень.

4. Підтримувати дітей через похвалу за їхні успіхи, підкреслюючи важливість не лише результату, але й зусиль, що були докладені для його досягнення.

5. Використовувати творчі завдання з аплікації, в яких діти можуть самовиражатися, що допомагає їм формувати позитивне ставлення як до себе, так і до однолітків.

6. Створювати на заняттях атмосферу емоційної підтримки, де дитина відчуває себе важливою та прийнятою, незалежно від результату її дій.

7. Вчити дітей цінувати успіхи та досягнення інших, що допоможе сформувати позитивне ставлення до себе та до інших, підтримувати здорову взаємодію.

Ці завдання допоможуть дітям молодшого дошкільного віку розвивати позитивне ставлення до людей незалежно від їх зовнішності, навчать сприймати відмінності, як нормальне явище.

Під час проведення занять, важливо надати дітям психологічну підтримку та допомогу, створити умови для покращення емоційного благополуччя, сприяти покращенню комунікації.

Програма корекції та профілактики тривожності у дітей молодшого дошкільного віку допоможе малюкам отримати можливість висловлювати свої емоції, розуміти їх, а також навчатися стратегіям саморегуляції. Програма також сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку емпатії, сприйняття та розуміння емоцій інших дітей, що сприяє формуванню позитивного психологічного середовища в колективі (Додаток Д).

Загалом, програма корекції та профілактики тривожності у дітей молодшого дошкільного віку є важливим інструментом психологічної підтримки дітей у складних ситуаціях. Її впровадження сприяє створенню здорового середовища для психологічного зростання та розвитку малюків.

Таким чином, чітка і спланована організація роботи щодо психоемоційного стану та особистісних реакцій дітей, позитивно вплине на формування подолання тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

3.2 Рекомендації щодо особливостей подолання тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану

Останній етап експериментального дослідження полягає у наданні батькам та педагогам практичних рекомендацій щодо особливостей подолання тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного тану.

При розробці рекомендацій щодо особливостей подолання тривожності у дітей молодшого віку в умовах воєнного стану ми ставили за мету: надати рекомендації батькам для зниження рівня тривожності, що дасть можливість краще розуміти емоційні потреби дошкільнят; рекомендувати правила, які допоможуть створити підтримуючу атмосферу в родині, сприятимуть розвитку навичок саморегуляції та зміцненню довірливих стосів.

Схвильована людина відчуває слабкість, у неї підвищується потовиділення, вона може будь-якої миті заплакати, її досить легко злякати, оскільки вона надто чутлива до шуму. Нерідко спостерігається важке ковтання або дихання, сухість у роті, сильне серцебиття, болючі відчуття або почуття стиснення у грудній ділянці. Всі ознаки мають суб’єктивну обумовленість.

У дітей висока тривожність проявляється пригніченим настроєм, погано налагодженими контактами з середовищем, яке її лякає. І з часом це

може призвести до заниження самооцінки та сталого песимістичного настрою. Невпевнена в собі,тривожна дитина схильна до сумнівів і коливань, боязка, тривожна, нерішуча, несамостійна, нерідко інфантильна. Вона завжди недовірлива, а помисливість породжує недовіру до інших. Така дитина побоюється інших, чекає нападу, глузування, образи.

Тривожність у дітей дошкільного віку є однією з найактуальніших проблем сучасної психології та педагогіки. Четвертий рік життя характеризується інтенсивним розвитком емоційної сфери дитини. Особливу роль у розвитку особистості дошкільнят відіграють люди, які їх отчують, а передусім батьки [73, 159]. Діти починають активно пізнавати світ, взаємодіяти з іншими людьми та формувати перші соціальні навички. Саме тому подолання тривожності на цьому етапі є критично важливим для здорового психічного розвитку дитини.

Тривожність у дітей молодшого дошкільного віку може проявлятися у вигляді страхів, неспокою у нових ситуаціях, затримок у соціалізації та багатьох інших формах. Важливо розуміти, що ці реакції можуть бути нормальними на певному етапі розвитку, але надмірна тривожність може негативно вплинути на загальний розвиток дитини.

Рекомендації щодо особливостей подолання тривожності у дітей молодшого дошкільного віку комплексні і враховують як індивідуальні особливості кожної дитини, так і загальні аспекти її середовища. Це включає не тільки психологічну підтримку, але й корекцію соціальних умов, в яких дитина росте і розвивається.

Під час війни діти часто переживають тривожність і страх. Не у всіх із них розвивається психологічна травма, але кожна дитина потребує підтримки. Головну роль у цьому відіграють батьки. Існують базові правила для дорослих, які допоможуть підтримати дитину у стресовій ситуації і стабілізують її стан:

1. Тривогу дитини потрібно зрозуміти і прийняти. Ви повинні цікавитися її життям, думками, почуттями. Потрібно навчити дитину

обговорювати ситуації, в які вона потрапляє, та разом знаходити вихід. Дитина повинна переконатися, що завжди може звертатися до вас за допомогою та порадою. Навіть якщо ви не вважаєте, що проблема чи страхи дитини серйозні, дайте їй право на переживання і співчуття. Розуміння і співчуття з боку дорослих допоможуть знайти вихід із ситуації, розвинути почуття захищеності.

2. Не намагайтеся зробити все за дитину, коли та потрапила у складну ситуацію, а запропонуйте їй разом розібратися з проблемою. Можливо, їй буде достатньо однієї вашої присутності, а не безпосереднього вирішення ситуації, яка склалася.

3. Якщо ви бачите, що дитина має симптоми тривожності через якість проблеми, але відкрито не говорить про свої занепокоєння, покажіть можливі варіанти їх розв’язання через гру.

4. Досягнення та невдачі дитини порівнюйте тільки в даний момент, а не з минулими подіями.

5. Частіше використовуйте фізичний контакт: цілуйте, обіймайте, гладьте волосся, адже ці дії заспокоять дитину.

6. Використовуйте разом з дитиною техніки релаксації, дихання, медитація, фізичні вправи, що допоможуть знизити рівень тривожності та покращити емоційний стан дитини та забезпечать почуття захищеності.

7. Навчіть дитину розпізнавати і висловлювати свої емоції, що допоможе краще справлятися з тривожністю та створить довірливі стосунки між членами сім’ї.

8. Для подолання тривожності важливо забезпечити дитині стабільність, передбачуваність та безпеку у її щоденному житті. Саме стабільність і рутинність допомагають у профілактиці тривожності дітей молодшого дошкільного віку.

Молодший дошкільний вік – це час, коли діти активно засвоюють нові соціальні та емоційні навички, і певні рівні тривожності можуть бути цілком

природними. Прийняття і розуміння цих переживань допоможе створити сприятливе середовище для їх подолання.

Підвищена тривожність у дітей може проявлятися в різних формах: від страхів і переживань до труднощів у соціальних взаємодіях та виконанні щоденних завдань. З огляду на це, особливу увагу слід приділити розробці та впровадженню ефективних стратегій і правил поведінки, які допоможуть дітям знижувати рівень тривожності та відчувати себе більш впевнено.

Поведінка дорослих, будь то батьки, педагоги або інші близькі люди, відіграє ключову роль у формуванні емоційного клімату, в якому дитина зможе комфортно розвиватися. Важливо враховувати, що підвищена тривожність може бути спричинена різними факторами, такими як невпевненість у собі, зміни у навколишньому середовищі або переживання через соціальні взаємодії. Тому прості, але ефективні правила поведінки з дітьми під час воєнного стану, базуються на розумінні індивідуальних потреб і особливостей кожної дитини.

У цьому контексті необхідно зосередитися на кількох ключових аспектах:

1. Заохочуйте дитину не уникати страху.

Якщо дитина навчиться дивитися страху у вічі – вона побачить, що її тривога поступово почне зменшуватися.

2. Поясніть дитині, а найголовніше пояснити собі, що бути недосконалим – це нормально.

Дорослі інколи забувають, що діти мають бути просто дітьми, а не геніями у навчанні та інших галузях. Слід заохочувати дитину прагнути кращого, але й розуміти та приймати свої помилки та недоліки.

3. Позитивне мислення та своя власна модель психологічних реакцій, стане в пригоді для зниження тривожності у дітей.

Діти наслідують поведінку своїх батьків. Якщо батьки будуть знаходити позитивні моменти у різних ситуаціях, то і дитина теж буде налаштуватися на позитив.

4. Підтримайте дитину в ситуаціях, коли вона боїться. І заохочуйте, коли вона проявляє сміливість, що сприятиме розвитку самоповаги.

Для дитини надзвичайно важливо відчувати підтримку з боку батьків, коли вона бореться із тривогою та страхами. Батьківська присутність і розуміння допомагають дитині почуватися захищеною та впевненою.Це дарує почуття, що її переживання є нормальними та дорослими.

5. Встановіть режим сну і, по можливості, в умовах воєнного стану не порушуйте його.

Встановлення і дотримання режиму сну сприяє зниженню тривожності, допомагаючи дітям відчути стабільність і безпеку. Регулярний сон позитивно впливає на нервовий стан, сприяє відновленню сили та знижує рівень стресу.

6. Не залишайте дитину сам на сам з проблемою, а допоможіть у її вирішенні.

Підтримка і спільне обговорення ситуації дає відчуття безпеки дитині та віру у власну силу.

7. Намагайтеся зберігати спокій, особливо це стосується в умовах воєнного стану та нестабільної ситуації в країні.

Внутрішнє налаштування є прикладом для дитини, адже діти відчувають і переймають настрій дорослих. Спокійні та врівноважені батьки допомагають дитині почуватись безпечно, що сприяє зниженню тривожності та формує стійкість до стресових ситуацій.

8. Запровадьте правило «Будь сміливим і не відступай».

Впоратися з тривогою та стресом – непросте завдання. Наполегливість і терпіння в цьому процесі стануть основою для зміцнення емоційного здоров’я дитини. Крок за кроком, підтримуючи та надихаючи, ви допоможете дитині навчитися справлятися з тривогою та відчути впевненість у собі.

Розуміння механізмів, що сприяють розвитку тривожності, а також активна участь дорослих у житті дітей, можуть стати ключем до їх емоційного благополуччя.

Батькам та педагогам важливо стати надійною опорою, яка допоможе малечі не тільки зрозуміти свої емоції, але й навчитися їх долати страхи та тривогу. Використання простих, але ефективних стратегій підтримки, може допомогти дітям знизити рівень тривоги, розвивати стійкість та впевненість у собі.

Тема розуміння дитячої тривоги є надзвичайно актуальною для багатьох батьків, адже емоційний стан дитини безпосередньо впливає на її розвиток і благополуччя. Тривога може виникати через різні причини: від навчальних навантажень до соціальних страхів, а в умовах сьогодення – це воєнні дії.

У цьому контексті важливо не лише вміти вислухати дитину, але й активно підтримувати її, надаючи необхідні інструменти для подолання тривоги. Батькам слід навчитися розпізнавати ознаки тривоги, спілкуватися з дитиною про її почуття, а також створювати безпечне середовище, де дитина може відчувати себе комфортно.

Батьки не лише повинні краще розуміти свою дитину, але й сприяти формуванню емоційної стабільності та впевненості у майбутньому:

1. Якщо дитину постійно критикують, у неї починає проявлятися почуття нелюбові до себе та оточення. Критика руйнує її впевненість, породжуючи почуття невпевненості й відчуження. Замість підтримки та віри у свої сили, вона вбирає сумніви і страхи, що поступово підточують її здатність проявляти себе та довіряти людям.

2. Якщо дитину висміюють, то вона замикається в собі, відчуваючи самотність. Глузування руйнують її довіру до оточуючих і викликають бажання сховати своє справжнє почуття. Замість того, щоб проявити себе, дитина обирає мовчання та усунення, захищаючись від болю та страху, знову стає незрозумілою чи відкинутою.

3. Якщо дитина живе у ворожнечі, вона вчиться агресивності та недовіри до світу та оточення. Середовище, сповнене напруги та конфліктів, формує в ній захисну реакцію та бажання відповідати силою. Ворожнеча

навчає дитину оборонятися замість довіряти, відкритості та доброзичливості. Дитина опановує агресію як спосіб виживання.

4. Якщо дитину постійно докоряють, вона вчиться жити з відчуттям провини і неповноцінності. Постійні докори змушують її сумніватися в собі, породжуючи почуття, що вона недостатньо хороша чи завжди винна. Замість впевненості й радості, дитина сприймає світ через призму самокритики, що поступово стає частиною її внутрішнього стану.

5. А от якщо дитина зростає в атмосфері добра і доброзичливості, вона вчиться знаходити любов і розуміння оточуючого світу. Оточена теплом і підтримкою, вона набуває здатність бачити краще в людях, вірити у взаємну повагу та співчуття. Така дитина зростає відкритою, впевненою у власній цінності та здатною поділитися добром.

6. І коли дитина відчуває підтримку, вона вчиться цінувати себе та інших людей. Ваше прийняття та віра в її сили допомагають усвідомити власну значущість, сформувати здорову самооцінку і впевненість у собі. Відчуваючи, що її цінують та підтримують, дитина розуміє, що вона здатна долати труднощі.

Правильна робота з тривожними дітьми враховують емоційні потреби та вразливості дітей. Безпечне, спокійне та структуроване середовище допомагає дитині навчитися справлятися зі своїми тривогами та страхами. Робота з тривожними дітьми вимагає комплексного підходу, який включає методи допомоги в подоланні цього стану.

Для того щоб дитина в навчальних процесах не відчувала тривожність і ефективно реагувала на стресові ситуації, батьки повинні слідувати рекомендаціям:

1. Ніколи не порівнюйте дитину з іншими і не їй ставте когось за приклад. Кожна дитина унікальна, тому порівняння лише породжують сумніви в її власній цінності. Підтримуйте її індивідуальність, визнавайте її досягнення та зростайте разом із нею, допомагаючи відкрити сили для навчання.

2. Щоб дитина могла покійно і самостійно ознайомитися із новою грою, важливо дати їй час і простір. Дозвольте їй спочатку самостійно осмислити всі елементи гри, доторкнутися до них, зрозуміти їхню форму, колір і функції. Такий підхід до розвитку допитливості, дозволяє відчути інтерес і комфорт у новому занятті, а, отже, дасть можливість відліктися від тривожних думок. Не поспішайте втручатися з поясненнями умов гри, надайте дитині можливість самій зробити перші відкриття. Це формує у дитини відчуття впевненості та захоплення, вчить її досліджувати й аналізувати світ власними силами, що є великим етапом у розвитку самостійності.

3. Уникайте змагальних елементів в іграх, а дозволяючи дитині насолоджуватися процесом гри без тиску на результат. Коли гра стає не про перемогу, а про цікавість і радість від самого процесу, дитина вчиться грати у своє задоволення, розвиваючи внутрішню мотивацію та позитивне сприйняття власних досягнень. У такій атмосфері дитина зосереджується не на тому, щоб бути кращою для когось, а на дослідженні, творчості та власних емоціях від гри. Це зменшує тривожність та формує в ній цінність спільного часу, а не змагання.

4. Не встановлюйте для тривожної дитини суворі часові рамки на виконання завдання. Якщо дитина перебуває під тиском обмеженого часу, її тривожність може посилюватися, а думки про потребу поспішати лише додають стресу і заважають концентрації на ускладненнях. Тимчасові обмеження часто відволікають від суті, створюють відчуття страху перед можливими невдачами і породжують думки про те, що вона «не встигне» або «не може». Тривожним дітям особливо важливо дати можливість працювати в їхньому власному темпі, де вони повинні зосередитися на виконанні завдань, не хвилюючись про часові рамки. Це розвине почуття впевненості в собі, дасть можливість почуватись більш спокійно та комфортно.

5. Для досягнення успіхів у справах, підвищуйте впевненість дитини в собі, ставтесь до неї з повагою (не тільки з любов’ю). Не забувайте хвалити

дитину, коли вона зробить правильно. Діти повинні знати, за що їх хвалять і розуміти, що похвала – це оцінка конкретної діяльності.

Якщо ви ще не говорили з дитиною на такі болючі теми як війна, воєнні дії, саме зараз час це зробити. Якщо дитина не знає про війну – обов'язково поясніть на рівні її вікового та інтелектуального розвитку. Краще це зробіть ви в щадній формі, ніж вона дізнається про події в країні із гаджетів або від інших людей в тривожному і не зрозумілому контексті.

Війна, мир, ворог, перемога, свобода, країна, героїзм, що таке добро, що погано – екзистенційне значення цих абстрактних понять дитині дошкільного віку важко зрозуміти. Тому треба знайти прості раціональні пояснення, щоб дитина зрозуміла їх, підкріпити слова зрозумілими прикладами з життя та досвіду дитини.

Розповідаючи дитині про війну, важливо говорити спокійно та зрозуміло, обираючи слова, що відповідають її віку та здатності розуміти складні теми. Спершу, переконайтесь, що дитина почувається у безпеці поруч із вами. Запевніть дитину, що ви поряд, і що вона може звертатися до вас із будь-якими запитаннями чи переживаннями. Надавайте відповіді чітко, без зайвих деталей, які можуть злякати, але при цьому щиро й відверто, щоб дитина відчула, що ви говорите правду. Пояснити, що зараз багато людей працюють над тим, щоб припинити конфлікт, і що є багато тих, хто піклується про безпеку.

Звичайно, треба пояснити поняття не всі одразу і не складно, але розуміючи суть, адаптувати до розуміння дитиною. Для дитини молодшого дошкільного віку можна пояснити так:

1. «Війна – це коли ти граєш у власній кімнаті, а погані люди приходять і хочуть тебе, маму і тата, братика і сестричку, дідуся і бабусю образити, забравши всі ваші речі і твої улюблені іграшки. Вони вирішили без дозволу вигнати тебе і батьків з дому. Так не можна. Але злі люди не слухають нас і ми мусимо захистити себе. Чи ти розумієш це?»

2. «Тобі, напевно, страшно? Це нормально. Дорослим теж страшно, коли їм щось загрожує».

3. «Діти ще маленькі і вони не можуть йти на війну, тому твій / твоя тато / мама разом із іншими дорослими мусять вигнати цих злих людей, щоб захистити всіх нас від них».

4. «Тато / мама тебе дуже любить і тому він / вона робить все, щоб повернутися до нас з перемогою, коли вони прогонять злих людей».

5. «Я знаю, що ти не хочеш їхати від друзів і рідних. Але зараз вдома небезпечно, тому що злі люди можуть нас налякати».

6. Я знаю, що ти боїшся і хочеш плакати, я тебе розумію. Ти завжди можеш сказати мені про свої страхи і про те, що тебе турбує, я поруч з тобою». Поясніть дитині, що переживати негативні сильні емоції під час стресу є нормальним станом. Не втомлюйтесь пояснювати, вчити дитину безпечно висловлювати почуття.

Травматизація відбувається саме через те, що немає континууму сприйняття і зв'язку між рівнями сприйняття як розуміння того, чому так відбувається, та що з цим робити. Якщо є питання – має бути і відповідь. Так ви задовольняєте її базові потреби бути почутою, мати власну думку, інтерес, допомогу і турботу. Слідкуйте за емоціями дитини і за власними, щоб не налякати, але пояснити суть.

Використання медитаційних вправ під час тривоги є надзвичайно корисним, оскільки вони допомагають дитині внутрішньо знайти спокій і відчути контроль над своїми емоціями. Медитація дозволяє відволіктися від зовнішніх підразників, зосередитися на диханні та тілесних відчуттях, що зменшує напругу і страх. Вони можуть бути корисними для психологічного здоро'я дитини та впроваджені в повсякденне життя, що дозволить ефективно впоратися зі стресом.

Наведемо приклади кількох простих медитаційних та візуалізаційних вправ, які підходять для дітей молодшого дошкільного віку. Ці вправи легко

відпрацювати, діти почуватимуть себе спокійно, навчаться концентруватися та розслаблятися:

1. Вправа на дихання та візуалізацію «Квітка».

Мета вправи: сприяти заспокоєнню та зосередженні дитини шляхом уявлення себе у вигляді квітки, що розкривається та закривається під час вдиху та видиху.

Інструкція: попросіть дитину сісти або лягти в зручному положенні і уявити, що вона квітка. Під час вдиху має уявляти, що вона відкривається, ніби квітка розквітла. Під час видиху – закривається, ніби квітка закриває свої пелюстки. Повторюйте цю вправу протягом декількох хвилин.

2. Медитаційна вправа «Помічниця відчуттів».

Мета: навчити дітей молодшого дошкільного віку саморегулювати свої емоції та впоратися зі стресом за допомогою уявної фігурки чи тваринки, яка допомагає відчути свої емоції та впоратися з ними.

Інструкція: попросіть дитину уявити, що вона має власну «Помічницю відчуттів», яка допомагає відчути свої емоції та впоратися з ними. Дитина може уявити, що її «Помічниця відчуттів» – це смішна фігурка або тваринка, яка завжди поруч і готова допомогти.

3. Гра «Емоційні камінці».

Мета: розвивати емоційний інтелект та саморегуляцію дитини; навчити розуміти різні емоції та їх вплив на стан та поведінку; надати можливість дітям говорити про свої почуття та емоції.

Інструкція: зробіть набір камінців, кожен з яких має свою емоційну етикетку (радість, смуток, страх тощо). Запропонуйте дитині розглянути камінці та обговорити, які емоції вона відчуває, коли бачить конкретний камінь. Попросіть дитину вибрати камінь, що відповідає її поточній емоції, та розповісти про ситуацію, що викликає саме такі почуття.

Медитаційні та візуалізаційні вправи мають позитивний вплив на емоційний стан і загальне самопочуття дітей. Вони допомагають знизити

рівень тривожності, вчать керувати своїми емоціями, а також розвивати здатність зосереджуватися і заспокоюватися в напружених ситуаціях.

Запропоновані поради для батьків щодо особливостей подолання тривожності у дітей молодшого дошкільного віку є частиною ресурсу для підтримки емоційного благополуччя дошкільнят. Завдяки таким рекомендаціям батьки отримують знання про те, як розуміти емоції своєх дітей, створювати для них безпечне і стабільне середовище під час воєнних дій.

Психологічна підтримка дітей молодшого дошкільного віку під час війни є надзвичайно важливим аспектом їхнього емоційного благополуччя та розвитку. Забезпечення безпечного емоційного середовища, використання методик, таких як арт-терапія, ігрова терапія та казкотерапія, допомагають дітям справлятися зі стресом і тривожністю.

Навчання дітей розпізнавати й управляти своїми емоціями сприяє їх психологічній стійкості та адаптації до складних умов війни. Така комплексна підтримка є необхідною для збереження психічного здоров'я дітей та їхнього гармонійного розвитку в період кризових ситуацій.

Програма корекції та профілактики тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану має велике значення для здорового психологічного розвитку дошкільнят. У цьому віці емоційна сфера є особливо вразливою і якщо не приділяти належної уваги проблемі тривожності, це може негативно вплинути на психічне здоров'я дитини, її соціальні навички та здатність адаптуватися до нових умов.

Корекційні заходи допоможуть дітям засвоїти методи регуляції емоцій і знизити частоту проявів негативних емоційних реакцій, таких як: страх, тривожність, неспокій, нервозність.

Вправи та ігри, які включені до програми корекції та профілактики тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану, допомагають дітям навчитися реагувати спокійно і впевнено на стресові ситуації. Це є важливим, оскільки в молодшому дошкільному віці у дітей

тільки формуються базові реакції на стрес, і від того, наскільки здоровими вони будуть, залежить їхнє майбутнє та емоційне благополуччя.

Зменшуючи рівень тривожності, програма сприяє покращенню когнітивних здібностей дитини, що позитивно впливає на її навчальні можливості. Також допомагає дітям контактувати з однолітками та дорослими, вчить будувати комунікативні стосунки на довірі та співпраці. Це важливо для формування позитивної самооцінки, впевненості в собі та відчутті належності до соціальної групи.

Завдяки систематичній роботі над емоційним станом дитини, зменшується ризик розвитку психологічних проблем у майбутньому.

Запропоновані нами рекомендації з подолання тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану мають велике значення для створення комфортного психологічного середовища, яке сприяє стабільності емоційного стану дитини. В умовах підвищеного стресу, який переживають діти та їхні родини під час воєнних дій, увага до підтримки емоційного здоров’я дітей є дуже важливою.

Таким чином, програма корекції та профілактики тривожності дітей та рекомендації щодо особливостей подолання тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану є цінним інструментом для батьків, вихователів та психологів, оскільки вони допомагають зменшити вплив стресу та тривожності на психологічний розвиток дітей, сприяють емоційній стійкості та допомагають формувати адаптивні навички, які необхідні в майбутньому житті.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра розглянуто теоретичні засади дослідження соціально-психологічних чинників подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану. Представлено визначення та узагальнення психолого-педагогічних умов подолання тривожності у дітей молодшого дошкільного віку. Розкрито сутність досліджуваного феномену, розроблено діагностичний інструментарій та рекомендації щодо зниження рівня тривожності у дошкільнят. Також запропоновано програму корекції та профілактики тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Українське суспільство переживає велику кризу, пов’язану з багатьма чинниками. Найбільш руйнівною обставиною сьогодення є збройний конфлікт на території України. У зв’язку з воєнними діями проблеми мають як дорості, так і діти. І кожен з них потребує допомоги [6].

Під час війни, діти більш вразливі до емоційного впливу травматичних подій, що порушує нормальний плин їхнього життя. Навіть якщо дитина не зазнала безпосередньо травми, вона травмована тим, що відчуває постійну небезпеку. Доступ до новин з висвітленням інформації про війну, а також постійні розмови про загрози загальній безпеці, призводять до тривожності дітей. Дошкільнятам важко справлятися зі значними змінами в житті, що негативно впливає на їх відчуття структурованості, передбачуваності та безпеки. Діти вміють дуже гарно спостерігати за людьми та середовищем. Вони помічають та реагують на стрес, який проявляють їхні батьки, рідні та однолітки.

Соціально-психологічні чинники мають значний вплив на рівень тривожності дітей дошкільного віку. Основні фактори, що впливають на емоційний стан дитини: родинні відносини, стиль виховання, взаємодія з

однолітками та педагогами, загальна атмосфера в оточенні дитини, воєнні дії в країні.

Відповідно до поставлених завдань дослідження – сформовано наступні висновки:

1. Аналіз зарубіжної і вітчизняної літератури з проблеми тривожності дітей дошкільного віку та впливу соціально-психологічних чинників на її подолання показує, що тривожність слід розглядати як інтегративне особистісне явище, що стало особистісним утворенням, пов'язаним із переживанням негативної модальності. Це схильність індивіда до переживання тривоги, на яку характерний низький поріг виникнення в нього реакцій. Виникнення тривожності обумовлено незадоволенням основних потреб дитини дошкільного віку (зокрема дітей молодшого дошкільного віку) та переживаннями, постійно діючих фруструючих станів.

2. Виявлення соціально-психологічних чинників подолання тривожності у дітей молодшого дошкільного віку дозволяє глибше усвідомити, як створити сприятливі умови для їх психічного та психічного розвитку в складних умовах під час військових дій.

Воєнний стан значно підсилює тривожність дітей молодшого дошкільного віку. У такі періоди діти зазнають додаткового емоційного тиску, що зумовлено нестабільністю, страхом і загальним напруженням у суспільстві. Теоретично аналізуючи дослідження науковців тему тривожності та, керуючись нашим емпіричним дослідженням, ми визначили фактори, що впливають на рівень тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану:

1. Небезпека та страх, постійна загроза для життя та здоров'я, звуки вибухів, повітряні тривоги, евакуації або втрата дому суттєво підвищують рівень тривожності. Діти відчувають страх як безпосередньо через реальні події, так і через реакції дорослих на ситуацію.

2. В умовах воєнного стану важлива роль належить підтримці з боку родини. Батьки, які самі перебувають у стресі або на фронті, можуть бути менш емоційно доступними для дітей, що посилює тривожність малюків.

3. Війна часто порушує звичне життя дитини: переїзд, вимушене перебування в укриттях, часткова ізоляція. Зміни у розпорядку дня, відсутність доступу до дитячого садка або ігор з однолітками підсилюють почуття невизначеності та тривоги.

4. Обмежений доступ до соціалізації у цей час посилює тривожність. Соціальна ізоляція та неможливість нормальної взаємодії з іншими дітьми є додатковими факторами стресу;

5. Важливим чинником є доступ до психологічної підтримки, як для дітей, так і для їхніх батьків. Нестача таких послуг або їхня недостатність може призвести до того, що тривожність залишається невирішеною проблемою і продовжує впливати на розвиток дитини.

З огляду на вразливість емоційного стану дитини в молодшому дошкільному віці, важливо забезпечити такі умови, які сприятимуть її емоційній стабільності та розвитку впевненості. Основні чинники, які сприяють подоланню тривожності, включають:

1. Емоційна підтримка з боку сім'ї, стабільні та теплі стосунки з батьками є одними з найважливіших чинників, що допомагають дитині справлятися з тривогою. Любов, розуміння та прийняття створюють почуття безпеки, що знижує тривожність.

2. Підходи до виховання, що базуються на довірі, розумінні та заохоченні до самостійності, допомагають дитині відчувати себе більш впевненою і менш тривожною. Важливо уникати надмірного контролю, що може посилювати страх невдачі та забезпечувати дитині можливість вільно досліджувати світ.

3. Формування дружніх і підтримуючих стосунків з іншими дітьми допомагає дітям знижувати рівень тривожності. Соціалізація у грі, спільна

діяльність і позитивний досвід у колективі розвивають у дітей почуття належності та соціальної безпеки.

4. Використання спеціальних методик для зниження тривожності, таких як арт-терапія, ігрова терапія, дихальні вправи або релаксація, допомагають дітям розвивати навички саморегуляції емоцій. Це дозволяє їм краще справлятися зі стресовими ситуаціями та відчувати більше контролю над своїми почуттями.

На основі аналізу емпіричний даних, виокремлено психологічні типи в залежності від прояву міри тривожності, на основі узагальненої характеристики означеної схильності до тривожності: когнітивний, емоційний, поведінковий.

Відповідно до результатів нашого емпіричного дослідження нами була розроблена програма корекції та профілактики тривожності у дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану, спрямована на зміцнення внутрішніх ресурсів дитини, що сприятимуть зниженню рівня тривожності та допоможуть опанувати необхідні навички реагування в різних стресових ситуаціях.

Відповідно до завдань, у програмі зосереджено увагу: на зниження рівня тривожності, розвитку впевненості дитини в собі, гармонізації та оптимізації розвитку дитини, перехід від негативної фази розвитку до позитивної, оволодіння способами взаємодії зі світом і з собою.

Програма дасть дітям змогу оволодіти кейсом практичних технік та навичок щодо врегулювання тривожних переживань та стійкості до стресу в складних ситуаціях.

Результати проведеної роботи підтвердили достовірність висунутої гіпотези про те, що саме під час війни, вчасне діагностування дітей, для виявлення рівня тривожності, виявлення соціально-психологічних чинників подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку та застосування програми корекції та профілактики, розробленої на відповідних теоретичних засадах, сприяє зменшенню рівня тривожності дітей молодшого дошкільного

віку та допомагає їм у соціально-психологічній адаптації до нових умов і в подальшій соціалізації.

Магістерська робота не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми. Перспективи подальшого дослідження, пов’язані з вивченням впливу війни на психологічне здоров’я дітей дошкільного віку, накопичення знань про особливості виникнення тривожності у дошкільнят. А використання форм, методів і засобів психологічної профілактики, сприятиме зниженню рівня тривожності у дітей молодшого дошкільного віку.

Таким чином, стає очевидним, що розуміння емоцій і прагнень дітей, їхнього внутрішнього світу, позитивних батьківських прикладів для наслідування, самокритика, визнання своїх недоліків і подолання їх, побудова адекватних стосунків з дітьми, гнучкість у вихованні, можуть створити необхідні передумови для успішного усунення дитячої тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби : Т. 2 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. 106 с.

2. Александров Ю. В. Психологія розвитку: навч. посіб. Харків: ФОП Панов А. М., 2015. С. 201–202.

3. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу / Джиліан Батлер. Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 96 с.

4. Білоус Р. М. Психологічні особливості соціальної тривожності студентів / Р. М. Білоус, Я. О. Кармазіна. *Молодий вчений*. 2016. № 12.1(40). С. 192–195. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=molv_2016_12.1_48 (дата звернення 01.11.2024).

5. Богрова Х. Б. (2017). Аналіз теоретико-емпіричних досліджень просодичного компоненту мовлення та індивідуально-психологічних особливостей дітей дошкільного віку. *Психолінгвістика*, 21(1), 12-23. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2016_20%281%29__4 (дата звернення: 01.11.2024).

6. Бунчук О. Б. Право на життя в умовах війни, 2022 р. https://law.chnu.edu.ua/pravo-na-zhyttia-v-umovakh-viiny/ (дата звернення: 01.11.2024).

7. Вавілова А. С., Кіба С.Г. Захисна організація особистості при переживанні деперсоналізації та дереалізації. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія* «*Психологія*». 2022. Т. 33 (72). № 3. С. 113-118. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://psych. vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2022/3_2022.pdf (дата звернення: 01.11.2024).

8. Варій М. Загальна психологія: Підручник для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей: М-во освіти і науки України, Львівський державний університет внутрішніх справ. 2-е вид., випр. і доп. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 967 с.

9. Вікова психологія: навч. посіб. / О. Сергєєнкова та ін. Киіїв: Центр навчальної літератури. 2020. 376 с.

10. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблем тривожності особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ. 2015. С. 479–484. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/161430/160575 (дата звернення: 01.11.2024).

11. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. *Науковий часовпис НГУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки.* 2020. Вип. 9 (54). С. 32-45. URL: https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/816/748 (дата звернення: 01.11.2024).

12. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. URL: https://warchildhood.org/ua/impact-ofwar-on-childrens-mental-health/ (дата звернення: 01.11.2024).

13. Галич М., Галич Я. Детермінанти появи й особливості виявів психічних поведінкових порушень в умовах воєнного стану.Юридична психологія. 2023.No 1 (32). С. 51–59. URL: https://psychped.naiau.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/1569/1561 (дата звернення: 01.11.2024).

14. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття тривожність. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107-110. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf (дата звернення: 01.11.2024).

15. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / гол. ред. С. Д. Максименко. Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2018. Т. XIV. Вип. І. С. 84–94. URL: http://www.appsychology.org.ua/index.php/ua/36-zmist-vydan/549-tom-14-vipusk-1 (дата звернення: 01.11.2024).

16. Гуд Г. О. Негативні переживання дітей дошкільного й молодшого шкільного віку: психодіагностичний контекст досліджень. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / гол. ред. С. Д. Максименко. Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2018. Том IX. 3. Вип. 11. С. 381–393. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i11/38.pdf (дата звернення 01.11.2024).

17. Горбатих В. В. Індивідуальні особливості самоставлення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ. 2019. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_gorbatih_1561313268.pdf (дата звернення 01.11.2024).

18. Граючи, долаємо стрес. Ігри для дітей та дорослих. Київ, 2015. 68 с.

19. Депутат Н. І. (2011) Передумови виникнення тривожності у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, *8,* С. 390-395. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=znppo_2011_8_69 (дата звернення: 01.11.2024).

20. Дитина у сучасному соціопросторі : навчальний посібник / Т. О. Піроженко, С. О. Ладивір, К. В. Карасьова [та ін.]; за ред. Т. О. Піроженко. Київ - Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 272 с.

21. Дмитріюк Н. С. (2015). Проблема тривожності у старших дошкільників: деякі емпіричні кореляти та індикатори. *Актуальні проблеми психології, 10*(27), С. 133-143. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i27/14.pdf (дата звернення 01.11.2024).

22. 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.

23. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 424 с.

24. Загальна психологія: навч. посібник / О. Скрипченко та ін. Київ : “Каравела”, 2023. 464 с.

25. Зеньковський В. В. Психологія дитинства. Київ: ЦУЛ, 2018. 112 с.

26. Іваненко В. С. Стресостійкість, як вид психологічної особистості. *Інформаційно-психологічна та техногенна безпека: історичні аспекти, особливості захисту суспільства та особистості*: тези доповідей за результатами тематичного «круглого столу», м. Миколаїв, 9 грудня 2022 р. Миколаїв: МНАУ, 2022. С. 18-20. URL : https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/10691 (дата звернення: 01.11.2024).

27. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у дошкільному віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2018. 29 с.

28. Кононенко Л. В., Підберезня Я. С. Соціально-педагогічна профілактика дитячих страхів у дошкільному віці : навч.-метод.посіб. [для студ. і магістр. спец-тей «Соц. робота» і «Соц. педагогіка»] / Л. В. Кононенко, Я. С. Підберезня. Полтава : ПНПУ, 2018. 100 с.

29. Клєцова Є, Лавренчук Л. Теоретико-метод. засади вивчення емоційних станів дітей 6-7 років. *Педагогічна Житомирщина.* 2017. №4. С.26-28.

30. Клименко В. В. Розроблення норм психічного розвитку дитини. *Актуальні проблеми сучасної української психології*. Вип. 22. Київ: Нора-прінт, 2016. С. 106-118.

31. Коган І. М. Особливості екзистенційних уявлень у дітей. Актуальні проблеми психології. *Екологічна психологія :* зб. наук. праць Інституту спихології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. акад. Максименка С. Д. Київ: 2016. т.7. Вип.2. С. 65-72. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i2/11.pdf (дата звернення: 01.11.2024).

32. Козлюк О. А., Руденко Н. М. (2017). Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. *Проблема сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 36,* 131-145. https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157081/156383 (дата звернення: 01.11.2024)

33. Комплексна програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Київ: ЩФЕР, Україна, 2017. 430 с.

34. Конопкін О. А. Психічна саморегуляція довільної активності людини (структурно-функціональний аспект). Житомирський державний університет ім. Івана Франка, опубл. 23.04.2019. URL: https://studfile.net/preview/7725694/page:7/ (дата звернення: 01.11.2024).

35. Конопкін О. А. Психологічні механізми регулювання діяльності. Київ: Наука, 2015. 254 с.

36. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навч.-мет. посіб. / Богданов С. та ін. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с .

37. 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 пра ктичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

38. Кострицяя Л. Дитина у кризовому соціумі / Л. Кострицяя; упорядкування Снігульса В.О. Київ: Вид. група «Шкільний світ», 2016.136 с.

39. Коць Є. М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2017. Випуск 3. Том 1. С.92-96. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=nvkhp_2017_3(1)__18 (дата звернення: 01.11.2024).

40. Кошелівська О. І. Стимулювання морального вибору дошкільників у процесі педагогічного впливу: Дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2002. 246 с : табл. - Бібліогр.: арк. 182-196. URL: http://www.disslib.org/stymuljuvannja-moralnoho-vyboru-doshkilnykiv-u-protsesi-pedahohichnoho-vplyvu.html (дата звернення: 01.11.2024).

41. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми: ВТД Університетська книга, 2015. 384 с.

42. Курепін В. М. Аспекти психотравмуючих факторів дітей під час воєнного стану та шляхи посттравматичного зростання. *Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму*. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023 С.131-134. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/13232/1/128-130.pdf (дата звернення: 01.11.2024).

43. Курепін В. М. Воєнні конфлікти, як глобальні екологічні проблеми суспільства. *Педагогічні інновації: матеріали Всеукраїнського науково-практичної інтернет-конференції*, м. Миколаїв, 28-29 квітня 2021 р. Миколаїв МНАУ, 2021, С. 156-158. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9296/1/156-158.pdf (зада звернення: 01.11.2024).

44. Левченко В. В., Луценко О. В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. *Психологічні особистоті*. 2023. № 50. С. 85-92. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/50-2023/15.pdf (дата звернення: 01.11.2024).

45. Лелюх - Степанчук О. О. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018. № 2. С. 140-144.

45. Лесінскієне С., Костюк О. Як діти дошкільного вікув Литві сприймають війну в Україні: аналіз їхніх малюнків. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни:* зб. матеріалів XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, 31 березня - 2 квітня 2023 р. Київ, 2023. С. 77-81. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734665/1/Art%20Therapy%20Space-20%20Proceedings%20%282023%29.pdf (дата звернення: 01.11.2024).

46. Марінушкіна О. Є. Порадник практичного психолога. Харків: Вид. група "Основа", 2017. 236 с.

47. Марціновська І. П. Характеристика посттравматичного стресового розладу у дітей та підлітків. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського. Педагогічні науки*: зб. наук. пр. / за ред. проф. Т. Степанової. 2018, №2(61). С. 178-184.

48. Мар'ян М. М. Тривожність - емоція, яка найбільше відображається у дітей сьогодення. *Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму*. МВС України, Харків. нац. ун-т. внутр. справ. Харків. 2023. С. 149-152.

49. Махній М. М. Проєктивний психологічний інструментарій для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Чернігів: Десна Поліграф, 2021. 320 с.

50. Михайлов Б. В., Колеснік Н. М. Модифікація тесту тривожності Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен (Методика “Обери потрібне обличчя”) для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. *Чоловіче здоров’я, гендерна та психосоматична медицина. Український журнал*, 2(04), 41-48. URL: http://ujmh.org/?op=1&z=46&i=6 (дата звернення: 01.11.2024).

51. Міщенко, М. П., Хавіна, І. В. (2017). Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. О.Г. Романовський (Ред.), *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти :* матеріали міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», (21 жовтня 2016 р.). (Вип. 46 (50), с. 18-31). Харків: НТУ «ХПІ». URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/items/6358ec9e-8cbc-4bd9-bfa2-782bb0718864 (дата звернення: 01.11.2024).

52. Новікова, Л. (2021). Стресові ситуації в житті українців. URL: https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1096&page=2&t=7 (дата звернення: 01.11.2024).

53. Олійник О. М. Театрально-ігрова діяльність в умовах дошкільного навчального закладу: навч.-метод. посіб. Кам’янець-Подільський: Волощук В. О., 2017. 163 с.

54. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів дошкільників засобами кататимно-імагінативної психотерапії: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія”. Київ, 2016. 20 с.

55. Оніщенко Н. В., Тимченко О. В. Особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій населення, постраждалим від надзвичайної ситуації воєнного характеру. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 81-92.

56. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / Герило Г. М. та ін.; заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.

57. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м.Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. 265 с.

58. Отрощенко, Н. Л. (2016). Соціально-педагогічна та психологічна підтримка дітей та молоді у стресових ситуаціях на депресивній території. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 1(298), С. 257-263.

59. Охрімчук В. В. Охорона емоційного здоров'я дитини у умовах сучасного дошкільного навчального закладу. Матеріали Всеукр. форуму *«Здоров'я дітей - майбутнє України»*. Частина І. Київ, 2015. С.9-10.

60. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія / В.Г.Панок. Київ: Ніка-Центр, 2017. 188 с.

61. Пасічніченко А. В. (2012). Особливості тривожності дітей дошкільного віку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.* Психологія, 49, 93-95. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/10474 (дата звернення: 01.11.2024).

62. Підчасов Є. В. Чепелєва Н. І. Вплив пролонгованних травматичних подій (військових подій) на емоційну сферу дитини. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. Матеріалів VII Всеукр. Науково-практичної конференції, 28 жлвтня 2022 р. Львів, 2022. С. 276-279.

63. Про початок нового 2023 / 2024 навчального року в закладах освіти Запорізької області: розпорядження Запорізької обласної військової адміністрації від 30.08.2023 №481. URL: https://zp.gov.ua/uk/articles/item/19596/dityachi-sadochki-v-zaporizhzhi-pracyuyut-distancijno (дата звернення: 01.11.2024).

64. Про початок нового 2023 / 2024 навчального року в комунальних закладах загальної середньої та дошкільної освіти міста Запоріжжя: рішення виконавчого комітету Запорізької міської ради від 29.08.2023 №472. URL:https://zp.gov.ua/uk/articles/item/19596/dityachi-sadochki-v-zaporizhzhi-pracyuyut-distancijno (дата звернення: 01.11.2024).

65. Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні: лист МОН №1/3845-22 від 02.04.2022 року. URL: https://osvita.ua/legislation/doshkilna-osvita/86206/ (дата звернення: 01.11.2024).

66. Процик Л. Переживання надзвичайної ситуації як вітальної загрози. *Наукові перспективи*, 2022. № 12 (30). С. 500-509.

67. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / Н. Гусак та ін. ; за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

68. Психологічний словник / під ред. В.І.Войтка. Київ: Вища школа, 2016. 215 с.

69. Романовська Д. Д., Ящук М. Г. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості / життєстійкості у дітей та дорослих: методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів. Чернівці, 2018. 180 с.

70. Романчук. О. Сім’я, що зміцнює: основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Львів: Свічадо, 2016. 268 с.

71. Русавська В. І. Психологічна надійність людини та її роль у забезпеченні безпеки. *Актуальні проблеми життєдіяльності людини в сучасному суспільстві:* тези доповідей здобувачів вищої освіти інженерно-енергетичного факультету та інших учасників освітнього процесу за результатами тематичного «круглого столу» на інженерно-енергетичному факультеті, м. Миколаїв, 18-20 листопада 2020 р. Миколаїв : Миколаївський

національний аграрний університет, 2020. С. 51-54. URL: http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/8143 (дата звернення: 01.11.2024).

72. Савицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей дошкільного й молодшого шкільного віку: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2020. 242 с.

73. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011. С. 134-164.

74. Соціально-педагогічна профілактика дитячих страхів у дошкільному віці : навч.-метод. посіб. [для студ. і магістр. спец-тей «Соц. робота» і «Соц. педагогіка»] / Л. В. Кононенко, Я. С. Підберезня. Полтава: ПНПУ, 2018. 100 с.

75. Соціально-педагогічний супровід дітей вимушених переселенців: посібник / Алєксєєнко Т. Ф. та ін., за ред. Т. Ф. Алєксєєнко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 208 с.

76. Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на сході України : *Проблеми політичної психології* : зб. наук. праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України ; [ред. колегія : Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.] / С. О. Богданов та ін. Київ : Міленіум, 2016. Вип. 4 (18). С. 40–51. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/items/b27dd6e7-9a04-4fc7-b9e0-84e36bd70297 (дата звернення: 01.11.2024).

77. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2015. 520 с.

78. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

79. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2021. 118 с.

80. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості (структурно-генетичний підхід): дис. докт. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 304 с.

81. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

82. Толерантність. Ми такі різні, ми прекрасні. Відео. URL : https://youtu.be/yiylSA-HnZM.

83. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ "ВАНО", 2018. 200 с.

84. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.

85. Федоришин Г. М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2016. 74 с.

86. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 7. № 38. С. 479-491.

87. Чуб Н. В. Довідник для батьків дошкільників. Психологія дитини від А до Я. Харків: Веста, 2017. 141 с.

88. Широка А. О., Брух І. І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія і особистість*. 2021. № 2(20). С. 143-158.

89. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби: метод. рек. / Музиченко І. В., Ткачук І. І. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с.

90. Щербакова Т. Зняття тривожності і страхів у дошкільників // *Психолог*. 2020. № 16. С. 21-27.

91. Як війна в Україні впливає на наших дітей, 2022р. URL:https://novy.tv/ru/g-space/layfhaki/2022/11/02/v-ukrayini-nemaye-ditej-netravmovanyh-vijnoyu-intervyu-psyhologa-z-masheyu-yefrosyninoyu/ (дата звернення: 01.11.2024).

92. Ясточкіна І. А. Соціальна тривога людини: причини та наслідки. *Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2014. Серія 11. С. 166–173. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/7297?show=full (дата звернення: 01.11.2024).

93. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ: Вища школа, 2016. 382 с.

94. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ: Либідь, 2018. 253 с.

95. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 7(25). URL: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567 (дата звернення: 01.11.2024).

96. Ale, Ch.M., Chorney D.B., Brice, Ch.S., & Morris, T.L. (2010). Facial affect recognition and social anxiety in preschool children. *Early Child Development and Care, 180* (10), 1349-1359. https://doi.org/10.1080/03004430903059318 (дата звернення: 01.11.2024).

97. Alkozei, A., Cooper, P.J., & Creswell, C. (2014). Emotional reasoning and anxiety sensitivity: Associations with social anxiety disorder in childhood. *Journal of Affective Disorders, 152–154 (Jan.),* 219-228. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032713006885?via%3Dihub (дата звернення: 01.11.2024).

98. Andershed A. K, Andershed H. Risk and protective factors among preschool children: integrating research and practice) *J Evid Inf Soc Work.* 2015;12(4):412-24. doi: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25794349/ (дата звернення: 01.11.2024).

99. Apetroaia, A., Hill, C., & Creswell, C. (2015). Parental responsibility beliefs: associations with parental anxiety and behaviours in the context of childhood anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders, 188 (1 Dec.)*, 127-133. https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.08.059 (дата звернення: 01.11.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу» О.Захарова

№	Питання	Відповіді		
		Якщо особливість поведінки виражена і збільшується	Прояви зустрічаються періодично	Відсутні ці особливості поведінки
1	Дитина легко засмучується, багато переживає, усе сприймає близько до серця			
2	Якщо щось не так, то плаче, не може заспокоїтися			
3	Вередує без причини, дратується через дрібниці, не може чекати, терпіти			
4	Дуже часто ображається, сердиться, не терпить жодних зауважень			
5	Украй нестійкий у настрої, може сміятися і плакати одночасно			
6	Сумує і засмучується без очевидної причини			
7	Як і перші роки свого життя смокче соску, палець, усе крутить в руках			
8	Довго не засинає без світла і присутності поруч близьких, неспокійно спить, часто			

	прокидається вночі, не може одразу прокинутися вранці			
9	Стає надто збудливим, коли потрібно стримуватися, або загальмованим і млявим, коли займається якоюсь діяльністю			
10	З’являються виражені страхи, побоювання, боязкість у будь-яких нових, невідомих або відповідальних ситуаціях			
11	Збільшується невпевненість у собі, нерішучість у діях і вчинках			
12	Швидко втомлюється, відволікається; тривалий час не може сконцентрувати увагу			
13	Складно найти спільну мову, домовитися; постійно змінює рішення або замикається в собі			
14	Скаржиться на головні болі ввечері або на болі в животі вранці; нерідко блідне, червоніє, упріває; чухається без очевидної причини; є алергія; різні висипання на шкірі			
15	Знижується апетит, часто і тривалий час хворіє, температура підвищується без причини			

Додаток Б

Опитувальник «Виявлення рівня тривожності дитини»

Г. П. Лаврентєвої та Т. М. Титаренко

№	Питання	Оцінювання
1	Не може довго працювати не втомлюючись.	
2	Будь-яке завдання викликає надмірну тривогу.	
3	Йому важко зосередитися на чомусь.	
4	Під час виконання завдання дуже напружений, скутий.	
5	Ніяковіє частіше за інших.	
6	Часто говорить про можливі неприємності.	
7	Як правило, червоніє в не знайомій обстановці.	
8	Скаржиться, що бачить страшні сни.	
9	Руки звичайно холодні і вологі.	
10	Нерідко бувають розлади шлунка.	
11	Дуже пітніє, коли хвилюється.	
12	Має поганий апетит.	
13	Спить неспокійно, погано засинає.	
14	Лякливий, багато що викликає в нього страх.	
15	Звичайно неспокійний, легко засмучується.	
16	Часто не може додержати слова.	
17	Погано переносить чекання.	
18	Не любить братися за нову справу.	
19	Не впевнений у собі, своїх силах.	
20	Боїться труднощів.	

Додаток В

Опитувальник П. Бейкера і М. Алворда «Критерії визначення тривожності у дитини»

№	Критерії визначення тривожності у дитини	“+”	“-”
1	Постійне занепокоєння		
2	Труднощі, іноді неможливість сконцентруватися на чому-небудь		
3	М’язова напруга (обличчя, шия)		
4	Порушення сну		

Додаток Г

Результати діагностики за методикою О. Захарова «Оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозу»

№	Питання	Відповіді		
		Якщо особливість поведінки виражена і збільшується	Прояви зустрічаються періодично	Відсутні ці особливості поведінки
1	Дитина легко засмучується, багато переживає, усе сприймає близько до серця	6,7%	53,3%	40%
2	Якщо щось не так, то плаче, не може заспокоїтися	0%	20%	80%
3	Вередує без причини, дратується через дрібниці, не може чекати, терпіти	0%	40%	60%
4	Дуже часто ображається, сердиться, не терпить жодних зауважень	0%	42,9%	57,1%
5	Украй нестійкий у настрої, може сміятися і плакати одночасно	0%	7,1%	92,9%
6	Сумує і засмучується без очевидної причини	0%	46,7%	53,3%
7	Як і перші роки свого життя смокче соску, палець, усе крутить в руках	0%	7,1%	92,9%
8	Довго не засинає без світла і присутності	6,6%	26,7%	66,7%

	поруч близьких, неспокійно спить, часто прокидається вночі, не може одразу прокинутися вранці			
9	Стає надто збудливим, коли потрібно стримуватися, або загальмованим і млявим, коли займається якоюсь діяльністю	0%	40%	60%
10	З’являються виражені страхи, побоювання, боязкість у будь-яких нових, невідомих або відповідальних ситуаціях	0%	53,3%	46,7%
11	Збільшується невпевненість у собі, нерішучість у діях і вчинках	0%	53,3%	46,7%
12	Швидко втомлюється, відволікається; тривалий час не може сконцентрувати увагу	0%	66,7%	33,3%
13	Складно найти спільну мову, домовитися; постійно змінює рішення або замикається в собі	0%	0%	100%
14	Скаржиться на головні болі ввечері або на болі в животі вранці; нерідко блідне, червоніє, упріває; чухається без очевидної причини; є алергія; різні	0%	6,7%	93,3%

	висипання на шкірі			
15	Знижується апетит, часто і тривалий час хворіє, температура підвищується без причини	0%	13,3%	86,7%

Додаток Д

Програма корекції та профілактики тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану

Заняття 1

Тема заняття: Знайомство.

Мета: сприяти розвитку навичок соціальної взаємодії, формувати позитивну атмосферу в групі та розвивати навички спілкування з однолітками, допомогти дітям відчути себе частиною колективу, розвивати довіру до психолога та однолітків, а також підтримати вміння представляти себе, слухати інших і взаємодіяти у грі.

Організаційна частина (5-7 хвилин).

Бесіда з дітьми.

Мета: встановити контакт з дітьми, визначити напрям психокорекційної роботи.

Хід роботи: пояснити дитині, де вона перебуває та чим займатиметься. Психолог наголошує, що під час заняття він допомагатиме дитині досліджувати її сильні і слабкі сторони, аби надалі вона могла досягати успіхів, бути щасливою і самостійно давати раду проблемам. Щоб досягти такого результату, вона має виконувати спеціальні вправи.

Основна частина (15-20 хвилин).

Знайомство.

Вправа «Чарівний м’ячик» (діти стають або сідають у коло, створюючи простір для взаємодії та спілкування).

Психолог тримає в руках маленький м’ячик або інший приємний на дотик предмет (наприклад, м’яку іграшку) і пояснює дітям, що цей м’ячик чарівний – він передає тепло і доброту кожному, хто його торкнеться. Психолог починає з привітання: «Доброго ранку, (ім’я дитини)! Я радий бачити тебе». Потім передає м’ячик дитині поруч, яка також вітається з іншими і передає далі.

Вправа «Хвиля радості».

Після того, як м’ячик повернувся до психолога, всі діти піднімають руки догори, роблять вдих і, видихаючи, махають руками, наче відправляють у повітря «хвилю радості» один одному. Психолог говорить: «Ми передаємо радість і гарний настрій один одному».

Створення ритуалу ранкового вітання та прощання.

Мета: допомагати дітям на початку заняття налаштовуватися на роботу, а наприкінці завершувати її; створювати позитивні емоції для довірливого спілкування.

Хід роботи: разом із дітьми придумати, як вони вітатимуться та прощатимуться під час кожного заняття.

Ритуал вітання: вправа «Усмішка по колу».

Мета: розвивати у дітей позитивні емоції, зміцнювати емоційний зв’язок між дітьми, знижувати тривожність і формувати позитивну самооцінку.

Інструкція: діти стають у коло і, посміхаючись, передають свої усмішки один одному. Кожна дитина має можливість усміхнутися та сказати про те, що її радує.

Прощальний ритуал: вправа «Сонячний промінчик».

Мета: сприяти розвитку емоційної виразності та соціальних навичок дітей через позитивне завершення заняття; допомагати дітям висловлювати свої почуття, враження та вдячність за проведений час; формувати у дітей позитивне ставлення до наступних занять.

Інструкція: діти кладуть по одній своїй руці на руку психолога, потім кладуть другу руку, а зверху психолог кладе вже свою другу руку. Всі разом голосно промовляють «Ми разом!»

Вправа на дихання «Дихання повітряною кулькою» (5 вдихів 8 видихів).

Мета: навчити базовому інструменту медитації знімати емоційне напруження та розслабитися.

Рухова вправа «Зоопарк» (вправа сприяє зміцненню м’язів та зняттю емоційного напруження, створюючи позитивну атмосферу та інтерес до фізичної активності).

Мета: розвивати координацію рухів, рівновагу та спритність, шляхом імітації рухів різних тварин; формувати уявлення про навички роботи в команді; розвивати уяву через ігрову активність.

Інструкція: діти імітують ходу якоїсь тварини, ідучи у певний спосіб:

– на зовнішній стороні стопи – клишоногий ведмідь;

– навшпиньки – пташки;

– на п’ятах, похитуючись вперед – назад – качечка;

– на внутрішній стороні стопи – пінгвін.

Заключна частина (5-10 хвилин).

Обговорення того, про що діти дізналися, що відчули під час заняття, про їхні улюблені моменти.

Прощальний ритуал: вправа «Сонячний промінчик».

Заняття 2

Тема заняття: Світ емоцій.

Мета: сприяти розвитку емоційного інтелекту у дітей шляхом ознайомлення їх з різними емоціями, навчати розпізнавати власні почуття, а також розуміти емоції інших людей через ігрові та творчі форми діяльності.

Організаційна частина (5-7 хвилин).

Ритуал вітання: вправа “Усмішка по колу”.

Основна частина (15-20 хвилин).

Обговорення емоцій:

1. Попросити дітей назвати різні емоції, які вони знають (радість, сум, злість, страх, здивування тощо).

2. Використовуючи картинки із зображеннями обличчя сказати, що відображають різні емоції.

Вправа «Тренуємо емоції».

Мета: розширити та поглибити знання дітей про настрій, від чого він залежить; допомогти подолати негативні переживання; зменшити тривожність.

Інструкція: психолог пропонує дітям зобразити настрій:

– насупитися, як: осіння хмара,розлючена людина;

– розсердитися, як: зла чаклунка, два барани на містку, голодний вовк;

– злякатися, як: зайчик, побачивши лисичку; пташка, що впала з гнізда;

– посміхнутися, як: кіт на сонечку, саме сонечко, хитра лисиця, як мама до дитини.

Рухова вправа «Емоційні рухи».

Мета: допомогти дітям зрозуміти, як емоції можуть проявлятися в поведінці.

Інструкція: попросити дітей уявити, що вони є різними емоціями, і запропонувати показати їх через рухи (наприклад, радість – стрибки, сум – повільні рухи тощо).

Релаксаційна вправа «Спокійні думки», яка допоможе дітям зняти напруження і заспокоїтися.

Інструкція: діти зручно сідають і закривають очі, уявляючи спокійне місце, роблять глибокий вдих і видих.

Заключна частина (5-10 хвилин).

Обговорення того, що діти дізналися, відчули під час заняття, про їхні улюблені моменти.

Ритуал прощання: вправа «Сонячний промінчик».

Заняття 3

Тема заняття: Тривога.

Мета: сформувати у дітей початкові навички розпізнавання і управління власними емоціями, зокрема тривожністю.

Організаційна частина (5-7 хвилин).

Ритуал вітання: вправа “Усмішка по колу”.

Основна частина (15-20 хвилин).

Вправа на візуалізацію образу (для розкриття теми заняття):

Мета: за допомогою малюнків / ілюстрацій, пояснити дітям, що таке тривога.

Інструкція: пояснити дітям, що таке тривога, на прикладах із життя та за допомогою візуалізації образів:

Пояснення психолога: «Подивіться, це обличчя, яке відчуває тривогу. Воно виглядає так, ніби боїться чогось», «Коли ти боїшся чогось, наприклад, темряви, ти можеш відчувати тривогу», «Тривога - це коли ти відчуваєш себе неспокійно або хвилюєшся про щось».

Гра «Відчуй тривогу».

Мета: допомогти дітям розпізнавати тривожність і навчитися з нею справлятися.

Інструкція: діти виконують різні рухи, відображаючи емоції, які викликає тривога:

Психолог запитує у дітей: «Що ви відчуваєте, коли втратили улюблену іграшку?» Діти повинні відобразити свою реакцію на цю ситуацію через рухи (наприклад, сховатися, потупати ногами, сидіти на місці).

Далі йде обговорення, чому вони так реагують: «Що ви можете зробити, коли почуваєте себе тривожно? Можливо, ви можете поговорити з дорослими або зробити глибокий вдих».

Вправа «Глибоке дихання» .

Мета: навчити дітей за допомогою дихання знімати напругу і тривожність; поліпшити настрій дітей.

Інструкція: запропонувати дітям глибоко вдихнути через ніс, затримати дихання і повільно видихнути.

Заключна частина (5-10 хвилин).

Обговорення того, що діти дізналися, відчули під час заняття, про їхні улюблені моменти.

Ритуал прощання: вправа «Сонячний промінчик».

Заняття 4

Тема заняття: Страхи.

Мета заняття: допомогти дітям усвідомити свої страхи, навчитися справлятися з ними через інтерактивні методи (ігри, казки, творчі завдання), а також формувати відчуття безпеки та довіри до оточуючого світу.

Організаційна частина (5-7 хвилин).

Ритуал вітання: вправа «Усмішка по колу».

Основна частина (15-20 хвилин).

Гра «Конкурс Боягузників».

Мета: виявити реальні страхи дітей та розвивати уміння говорити про них у колі ровесників.

Психолог запитує: «Діти, а ви знаєте, що таке страх? А що ви боїтеся?» Якщо дитина не називає свої страхи, можна привести приклад на собі. І після того, цього дитина назвала свій страх, вона заплигує на пеньок і голосно проговорює: «Я не боюсь!».

Далі психолог розповідає дітям історію, що є така зірка, котра допомагає дитині позбавлятися своїх страхів. Він пропує дітям спіймати кожному з них по зіроньці для себе. Для того, щоб спіймати зірку, їй потрібно розповісти, чого вони бояться.

Після того, як дитина розповіла про свій страх, промовити: «Зіронька падає, лови її!» Дитина заплигує на стілець і голосно промовляє: «Спіймав! Тепер я не боюся!»

Вправа на релаксацію «Повітряна кулька» (під музику звуки природи).

Мета: опанувати базовий інструмент медитації, який допоможе знімати напруження й досягати фізичного розслаблення.

Інструкція: діти лягають на килим на свої подушки.

Психолог говорить: «Уявіть собі, що у ваших грудях є повітряна кулька. Зробіть глибокий вдих через ніс і видихніть повітря ротом».

Заключна частина (5-10 хвилин).

Обговорення того, що діти дізналися, відчули під час заняття, про їхні улюблені моменти.

Ритуал прощання вправа «Сонячний промінчик».

Заняття 5

Тема заняття: Розвиваємо емоційну саморегуляцію.

Мета заняття: сприяти формуванню у дітей початкових навичок емоційної саморегуляції через ігри, вправи та інтерактивні методики, що допоможе їм розуміти та контролювати свої емоції, підтримувати позитивний емоційний стан і знижувати рівень тривожності та стресу.

Організаційна частина (5-7 хвилин).

Ритуал вітання: вправа «Усмішка по колу».

Основна частина (15-20 хвилин).

1. Вправа «Як хмаринка змінює свій настрій».

Мета: навчати дітей розпізнавати та висловлювати свої емоції та зберігати спокій у разі негативних емоцій; розвивати душевну гнучкість і вміння змінювати настрій залежно від ситуації.

Інструкція: діти сідають у коло і психолог просить їх уявити себе хмаринками, які можуть змінити свій настрій.

Психолог описує ситуації: «Тобі дали твою улюблену іграшку», «Твій друг випадково пошкодив твою іграшку», «Ти разом із друзями граєшся на майданчику» тощо. Далі він просить дітей показати картинку із зображенням «хмаринки – емоції», яку вони вважають за потрібну Після кожної ситуації психолог обговорює з дітьми, які емоції вони відчули і пропонує спосіб, як можна заспокоїти «хмаринку – емоцію».

2. Рухлива гра «Міст дружби».

Мета: вчити слухати інших та працювати в команді; розвивати у дітей навички співпраці, комунікації та взаємодії; формувати відчуття довіри та підтримки, а також сприяти зміцненню емоційних зв’язків між дітьми.

Інструкція: діти стають парами, тримаючись за руки. Інші діти проходять під «мостом», отримуючи підтримку один від одного. Коли всі

діти пройшли по черзі, психолог зауважує, що дуже важливо підтримувати один одного і що разом можна побудувати «міст» хороших стосунків.

Заключна частина (5-10 хвилин).

Обговорення того, що діти дізналися, відчули під час заняття, про їхні улюблені моменти.

Ритуал прощання вправа «Сонячний промінчик».

Заняття 6

Тема заняття: Стимулювання позитивної самооцінки.

Мета заняття: сприяти формуванню у дітей позитивної самооцінки та впевненості в собі через інтерактивні ігри та соціальну взаємодію, що дозволить дітям усвідомлювати свої сильні сторони та вчитися оцінювати себе позитивно.

Організаційна частина (5-7 хвилин).

Ритуал вітання: вправа «Усмішка по колу».

Основна частина (15-20 хвилин).

Вправа «Дерево моїх досягнень».

Мета: стимулювати позитивну самооцінку у дітей; сприяти розвитку впевненості в собі, самоприйняття і позитивного ставлення до себе.

Інструкція: діти прикріплюють на дошку картинки із зображенням досягнень, яких вони досягли вдома (наприклад, навчилися прибирати за собою іграшки, застеляти всою постіль, допомагати мамі чи татові тощо).

Вправа «Високе дерево».

Мета: вчити дітей відчувати себе сильними та впевненими через образ високого дерева.

Інструкція: діти стають у ряд, піднімають руки вгору і розставляють їх в сторони, наче вони – високі дерева. Вони уявляють, як вітерець гойдає дерева (діти легенько похитуються), але вони залишаються стійкими.·Психолог наголошує, що кожне «дерево» є унікальним, сильним і красивим, і що їм варто пишатися цим.

Рухлива вправа «Руки допомоги».

Мета: стимулювати позитивну самооцінку у дітей, сприяти розвитку впевненості, командного духу, створювати позитивний настрій та почуття взаємодопомоги.

Інструкція: діти розділяються на пари та виконують вправи за підтримки свого партнера (наприклад, переступають через спортивний інвентар, прохлдять по намальованій стежині).

Заключна частина (5-10 хвилин).

Обговорення того, що діти дізналися, відчули під час заняття, про їхні улюблені моменти.

Ритуал прощання вправа «Сонячний промінчик».

Заняття 7

Тема заняття: Толерантність – різноманітність світу та поваги.

Мета заняття: формувати у дітей позитивне ставлення до різноманітності, показати цінність кожної людини незалежно від її зовнішності; вчити поважати інших; розвивати вміння проявляти доброзичливість, співчуття та готовність приймати відмінності, створюючи атмосферу дружби та підтримки.

Організаційна частина (5-7 хвилин).

Ритуал вітання: вправа «Усмішка по колу».

Основна частина (15-20 хвилин).

1. Інтерактивна гра «Ми прекрасні у своїй неповторності» (створення групового колажу).

Мета: розвинути розуміння важливості і поваги до різноманітності у навколишньому світі; формувати позитивне ставлення до людей, які можуть відрізнятися зовнішністю; сприяти розвитку доброзичливості, емпатії та готовності підтримувати одне, незалежно від відмінностей.

Матеріал: листівки із зображенням різних людей, природи, іграшок, клей, олівці, фломастери, висушені листочки з дерев.

Перед початком роботи, психолог пояснює дітям, що кожна людина унікальна, і ми можемо це показати через колаж, створюючи портрети, які

відображають нашу красу. Що краса може бути не лише зовнішньою, але й у добрих вчинках, словах, посмішках та інших особливостях.

Інструкція: діти створюють групову картину (приклеюють на шаблон А 3 листівки, листочки з дерев, малюють різні фігури). Покажіть дітям різнокольорові журнали, папір та матеріали для колажу, запропонувавши вибрати елементи, які, на їх думку, представляють їхню красу. Це можуть бути кольори, форми, картинки, які нагадують їм про себе або про те, що їм подобається.

В кінці інтерактивної гри діти милуються своєю спільною роботою.

2. Перегляд відео «Толерантність. Ми такі різні, ми прекрасні» [82].

Мета: пояснити дітям, що всі ми різні і неповторні; незважаючи на відмінності – повинні поважати один одного.

Заключна частина (5-10 хвилин).

Обговорення того, що діти дізналися, відчули під час заняття, про їхні улюблені моменти.

Ритуал прощання вправа «Сонячний промінчик».

Декларація

академічної доброчесності

здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ

Я, _____Чугуєнко Світлана Миколаївна_____,

студент(ка)__2__курсу магістратури, форми навчання _____заочної_____,

Факультету Соціальної педагогіки та психології, спеціальність _Психологія_,

освітньо-професійна програма ____Психологія_____, адреса

електронної пошти svetlanachuguenko@gmail.com,

- підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему

«Соціально-психологічні чинники подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку в умовах воєнного стану»

відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що

визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлений/ознайомлена;

- заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

- згоден/згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою

Інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

Дата_____ Підпис_____ ПІБ (студент) _____