

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ВПЛИВ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НА ОСОБЛИВОСТІ
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ**

Виконала: студентка IV курсу, групи 6.0539
спеціальності 053– Психологія

освітня програма: Психологія

Семерикова Анастасія Романівна

Керівник: к.пед.наук, доцент кафедри психології
та педагогіки освітньої Козич І.В.

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри психології
Железнякова Ю.В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Семериковій Анастасії Романівні

Тема роботи Вплив вимушеної міграції на особливості емоційних станів дітей
керівник роботи Козич І.В. к.пед.наук, доцент кафедри психології та педагогіки
освітньої

затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: зробити теоретичний аналіз впливу вимушеної міграції на особливості емоційних станів дітей; обґрунтувати вплив вимушеної міграції та її психологічні особливості; визначити емоційні стани дітей під час вимушеної міграції; зробити аналіз емоційної підтримки дітей під час вимушеної міграції; емпірично дослідити вплив вимушеної міграції на особливості емоційних станів дітей
5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 2 рисунка
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Козич І.В., доцент		
Розділ 1	Козич І.В., доцент		
Розділ 2	Козич І.В., доцент		
Висновки	Козич І.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент _____ А.Р. Семерикова

Керівник роботи _____ І.В. Козич

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 45 сторінки, 2 рисунка, 2 таблиці, 37 джерел, 2 додатка.

Об'єкт: емоційні стани дітей.

Предмет : впливу вимушеної міграції на особливості емоційних станів дітей.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні впливу вимушеної міграції на особливості емоційних станів дітей.

Гіпотеза: при низькому рівні стресу й тривожності у дітей позначається позитивний емоційний стан; нейтральний емоційний стан дошкільників говорить про переживання ними середнього ступеня тривожності та психічної напруги; при високому рівні стресу діти знаходяться у негативному емоційному стані.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети дослідження нами було обрано такі методи та методики: метод теоретичного вивчення проблеми, методи збору та інтерпретації даних.

Наукова новизна дослідження полягають у тому, що:

- обґрунтовано та досліджено психологічний аналіз емоційних станів дітей в період вимушеної міграції;
- розширено, уточнено та доповнено психологічні особливості емоційних станів дітей;
- набуло подальшого розвитку дослідження впливу вимушеної міграції на особливості емоційних станів дітей.

Практичне значення: результати дослідження можуть бути використані в роботі психолога, соціального робітника, викладача ВНЗ при консультуванні вимушених мігрантів, та корекції емоційних станів дітей в період воєнного стану.

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ, ДІТИ, ВИМУШЕНА МІГРАЦІЯ, ВОЄННИЙ СТАН.

SUMMARY

Semerikova A.R. The Impact of Forced Migration on the Peculiarities of Children's Emotional states.

Bachelor's thesis: 45 pages, 2 figures, 2 tables, 37 sources, 2 appendices.

Object: emotional states of children.

Subject: the impact of forced migration on the characteristics of children's emotional states.

The purpose of the work is the theoretical substantiation and empirical study of the impact of forced migration on the features of children's emotional states.

Hypothesis: with a low level of stress and anxiety, children have a positive emotional state; the neutral emotional state of preschoolers indicates that they experience an average degree of anxiety and mental stress; with a high level of stress, children are in a negative emotional state.

Research methods: to achieve the research goal, we chose the following methods and techniques: the method of theoretical study of the problem, methods of data collection and interpretation.

The scientific novelty of the research is that:

- the psychological analysis of the emotional states of children during the period of forced migration is grounded and researched;
- the psychological features of children's emotional states have been expanded, clarified and supplemented;
- the study of the influence of forced migration on the peculiarities of children's emotional states gained further development.

Practical significance: the results of the study can be used in the work of a psychologist, social worker, university teacher in counseling forced migrants, and correction of emotional states of children during martial law.

EMOTIONAL STATES, CHILDREN, FORCED MIGRATION, MARTIAL LAW.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НА ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ	10
1.1. Вимушена міграція та її психологічні особливості	10
1.2. Особливості емоційних станів дітей під час вимушеної міграції.....	15
1.3. Емоційна підтримка дітей під час вимушеної міграції.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НА ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ	31
2.1 Організація та методичне забезпечення дослідження	31
2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація.....	34
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ.....	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна російсько-українська війна, яка почалася 24 лютого 2022 року віроломним нападом російської федерації на Україну, призвела до небаченого з часів Другої світової війни явища – масової міграції населення Української держави та появи феномену кількох мільйонів людей, який раніше не був відомий українському суспільству. Біженці, мігранти, шукачі притулку та емігранти.

За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН), лише за перші півтора місяці після початку гарячої фази російсько-української війни 11,4 мільйона українців покинули свої домівки, а в остаточному варіанті ця цифра може становити 16 мільйонів [37]. За найгіршого сценарію до кінця цього року 25 мільйонів людей можуть потребувати гуманітарної допомоги. З них 1 травня 2022 року межі України залишили 5 563 959 українців. З іншого боку, за даними Міжнародної організації з міграції ООН (МОМ), ще 7,7 млн громадян України вважаються внутрішньо переміщеними особами (ВПО), тобто вони залишилися в країні, але були змушені покинути власні домівки [20]. У Міністерстві освіти і науки України (МОНУ) повідомили, що за статистикою, близько чверті всіх мігрантів – це школярі або студенти. Проте наведені дані не враховують тих осіб, які є громадянами інших держав і перебували на території нашої держави на момент початку повномасштабної війни.

Як правило, за сприяння посольств відповідних країн, більшість з них також покинули територію України. Така велика хвиля внутрішньо переміщених осіб та емігрантів принесла з собою численні безпекові, соціальні, економічні, фінансові, сімейні та демографічні проблеми. Останнє в найближчі десятиліття матиме дуже негативні наслідки для генофонду населення України. З цієї точки зору проблеми сучасної кризи вимушеної

міграції в надзвичайних умовах сучасної російсько-української завойовницької війни набувають особливої актуальності.

Більшість переселенців було терміново переселено – індивідуально чи за допомогою уповноважених органів державної влади – зі східних та центральних регіонів України до Львівської, Івано-Франківської, Чернівецької, Закарпатської, Волинської, Рівненської, Тернопільської, Хмельницької та Вінницької областей. Водночас Київ, який на початку війни залишила майже половина населення, став притулком для біженців, переважно з Лівобережної України. Станом на 1 травня 2023 року в столиці зареєстровано 37 тис. внутрішньо переміщених осіб [12].

Діти України пережили 365 днів насильства, травм, втрат, руйнування та примусового переміщення з початку війни в лютому 2022 року. Мільйони дітей були вкрадені святкування днів народження, спогадів про школу та часу з друзями та родиною. Вони втратили будинки, школи та дитячі майданчики.

І хоча діти продемонстрували виняткову стійкість, емоційні шрами війни можуть залишити їх на все життя. Після року війни діти продовжують боротися зі страхами, тривогою та горем, які супроводжують втрату близьких, розлуку з родиною, примусове виселення з дому, ізоляцію та повний розрив дитинства.

Встановлено актуальність і важливість даного дослідження, у якому розглядатимуться питання, спрямовані на дослідження впливу вимушеної міграції на особливості емоційних станів дітей.

Об'єкт: емоційні стани дітей.

Предмет : впливу вимушеної міграції на особливості емоційних станів дітей.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні впливу вимушеної міграції на особливості емоційних станів дітей.

Гіпотеза: при низькому рівні стресу й тривожності у дітей позначається позитивний емоційний стан; нейтральний емоційний стан дошкільників говорить про переживання ними середнього ступеня тривожності та психічної напруги; при високому рівні стресу діти знаходяться у негативному емоційному стані.

Відповідно до поставленої мети та висунутої гіпотези визначені основні завдання дослідження:

1. Зробити теоретичний аналіз впливу вимушеної міграції на особливості емоційних станів дітей.
2. Обґрунтувати вплив вимушеної міграції та її психологічні особливості.
3. Визначити особливості емоційних станів дітей під час вимушеної міграції.
4. Зробити аналіз емоційної підтримки дітей під час вимушеної міграції.
5. Емпірично дослідити вплив вимушеної міграції на особливості емоційних станів дітей

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети дослідження нами було обрано такі методи та методики: метод теоретичного вивчення проблеми, методи збору та інтерпретації даних.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; кількісним та якісним аналізом отриманих результатів; статистичною оцінкою експериментальних даних.

Наукова новизна дослідження полягають у тому, що:

- обґрунтовано та досліджено психологічний аналіз емоційних станів дітей в період вимушеної міграції;
- розширено, уточнено та доповнено психологічні особливості емоційних станів дітей;

- набуло подальшого розвитку дослідження впливу вимушеної міграції на особливості емоційних станів дітей.

Практичне значення: результати дослідження можуть бути використані в роботі психолога, соціального робітника, викладача ВНЗ при консультуванні вимушених мігрантів, та корекції емоційних станів дітей в період воєнного стану.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НА ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ

1.1. Вимушена міграція та її психологічні особливості

Міграція — це процес переміщення через міжнародні кордони або в межах однієї країни, включаючи будь-які переміщення людей з будь-якої причини. Нелегко дати визначення терміну «мігрант». Відповідно до Європейського комітету з питань міграції, термін «мігрант» використовується для позначення емігрантів, мігрантів, які повертаються до своєї країни походження, іммігрантів, біженців, переміщених осіб та осіб із мігрантським походженням або членів етнічної меншини, створеної імміграцією [18].

Міжнародна організація з міграції (МОМ) визначає термін «мігрант» як «усі випадки, коли рішення про міграцію приймається добровільно з особистої зручності без впливу будь-якого зовнішнього примусового фактору» [31].

Наведені вище визначенні обґрунтування поняття «міграції» відображають традиційне розмежування між добровільними та вимушеними мігрантами. У разі добровільної міграції люди залишають батьківщину за власним бажанням, головним чином через так звані «фактори притягування», як наприклад більші можливості кар'єрного росту, навіть якщо варіанти інколи дуже обмежені. Вимушена міграція в основному спричинена «серйозними факторами», такими як переслідування, війна чи голод, коли люди хочуть уникнути порушення своїх основних прав. Однак, завжди існує комбінація факторів притягання та відштовхування. Багато мігрантів/мігранток залишають свою країну, як з економічних причин, так і щоб уникнути порушення їхніх прав. Економічних мігрантів також можна

вважати вимушеними мігрантами, якщо вони бажають уникнути ситуацій, у яких порушуються їхні економічні права.

Для Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН) та бездомні представляють собою окрему групу людей, які покинули свої домівки через серйозні загрози їхньому життю та свободі. УВКБ ООН попереджає, що межа між біженцями та іншими групами мігрантів, які переїхали з однієї країни в іншу з економічних чи соціальних причин або для покращення свого рівня життя, може стати розмитою протягом їхнього часу, оскільки біженці змушені тікати, врятувати своє життя або захищати свою свободу [21].

Форми міграції можуть відрізнятися залежно від різних факторів, таких як мотиви міграції, правовий статус мігрантів/переселенців або тривалість перебування.

Деякі загальні категорії мігрантів/переселенців [16]:

- тимчасові працівники-мігранти (їх ще називають гастарбайтерами);
- висококваліфіковані мігранти/переселенці, які залишили роботу: професіонали, які переміщуються на внутрішньому ринку праці транснаціональних корпорацій і міжнародних організацій;
 - нелегальні (недокументовані, нелегальна міграція) мігранти/переселенці: люди, які в'їжджають до країни без необхідних документів і дозволів;
 - вимушені мігранти: біженці/переселенці, шукачі притулку або люди, змушені переїхати через зовнішні чинники, такі як збройний конфлікт або екологічні катастрофи;
 - члени сім'ї: люди переїжджають до своїх близьких родичів, які вже емігрували;
 - мігранти/переселенці, що повернулися: люди, які повернулися до своєї країни після тривалого перебування в іншій країні.

Біженці, бездомні та внутрішньо переміщені особи у своїй країні користуються особливим захистом згідно з міжнародним правом. УВКБ ООН визначає ці групи таким чином [15]:

Біженець — це «особа, яка не може або не хоче повернутися до своєї країни походження через обґрунтовану загрозу переслідування за ознаками раси, релігії, національності, приналежності до певної соціальної групи чи політичних переконань.

Бездомні — це «особи, які потребують міжнародного захисту та чий вимоги щодо офіційного статусу біженця ще не з'ясовані».

Вимушені мігранти/переміщені особи в межах своєї країни — це люди, «які змушені покинути чи залишити свої домівки чи місця постійного проживання, у тому числі внаслідок або щоб уникнути збройного конфлікту, масових проявів насильства або порушень прав людини» або природних катастрофи або спричинені людьми катастрофи та не перетнули міжнародно визнані національні кордони» [2].

Міграція та права людини

Право на вільне пересування всередині країни та за її межами відоме з Глобальної декларації прав людей. Стаття 13 говорить, що «кожна люди має право вільно подорожувати та жити в межах країни», а «кожна людина має право залишати країну, включаючи свою країну, а також повертатися до своєї країни» [27].

Як і всі люди, мігранти також мають право на права людини. Положення про захист прав людини поширюються на всіх, включаючи мігрантів/переселенців. Захищають, часто з великим розумінням міжнародних прав, як гарантії закону про міжнародні права людей для мігрантів/переселенців, бездомних, трудових мігрантів/переселенців та інших подібних груп, і реалії з якими вони стикаються. Їхні права часто порушуються, в тому числі право на життя, свободу та недоторканність.

Особлива непослідовність мігрантів пов'язана з їхнім імміграційним статусом: переїзд міжнародних кордонів, щоб в'їхати в іншу країну, громадянинами якої вони не. Зазвичай вони чужі, мови країни вони не знають, законів та звичаїв в тому числі не знають. Може виникнути дискримінація на роботі, в поселених пунктах, також, мігранти/переселенці можуть стати жертвами злочинів та проявами расизму, упередженим ставленням з боку корінного населення [21].

Мігранти, які їдуть до країни транзиту чи країни визнання без необхідних документів (або втратили свій легальний статус), можуть бути заарештовані представниками контролюючих органів на строк до трьох років і визнані порушниками, що принижує їх гідність, становище, самі, без доступу до правової допомоги [26]. Нелегальні мігранти, також, можуть постраждати від зла та експлуатації з боку агентів міграційної служби, корумпованих чиновників та груп зловмисників. Жінки легко можуть стати об'єктами сексуальної експлуатації. Нелегальних мігрантів часто перемагають контрабандисти та торговці людьми.

Існує низка інструментів та механізмів, які забезпечують реалізацію прав мігрантів/переселенців, у тому числі інструменти захисту окремих груп мігрантів/переселенців.

Право на притулок. Захист мігрантів/переселенців, це конвенція, також відома як Женевська конвенція, є основним елементом захисту біженців/мігрантів. Вона базується на ряді фундаментальних принципів, зокрема забороні дискримінації, кримінальному покаранні та забороні примусової репатріації мігрантів/біженців. Принцип кримінального покарання означає, що особа залишає територію, де її життя або свободі загрожує через її расу, релігію, національність, приналежність до певної соціальної групи чи політичних переконань, і негайно після цього подає запит до влади. Охорона забезпечує її в'їзд. В'їзд до держави-учасниці Конвенції не може каратися за незаконний в'їзд або незаконне перебування за кордоном. Заборона на примусову репатріацію біженців/мігрантів означає,

що особа, яка шукає притулку та захисту, не може повернутися через кордон до країни, де її життю загрожує або її право на свободу порушується з вищезазначених причин. Відповідно до Конвенції, міграція біженців може бути обмежена лише певною мірою [15].

Понад три мільйони українців були змушені тікати в інші міста. 6,5 мільйонів українців змушені переселитися в інші регіони України [10]. Людям не залишається іншого вибору, як покинути свої домівки та емігрувати, щоб врятувати себе, врятувати життя своїх дітей і уникнути звірств.

Це все вимушена міграція. Слово біженець чи мігрант нині стосується кожного четвертого українця. Що стоїть за цими словами, які психологічні процеси, наслідки і що з цим робити?

Відчуття втрати:

- втрата країни, де ти народився і виріс, незахищеність і невизначеність того, коли (або чи) ти зможеш повернутися. Кожну особистість формує батьківщина та її культура;
- кожен, хто втратив близьких, роботу, соціальний статус, домашніх тварин чи цінні сімейні реліквії, рано чи пізно зіткнеться з почуттями, пов'язаними з цією втратою;
- задоволення базових потреб: в житлі, їжі та безпеці, психологічна підтримка має стати першочерговим завданням [22].

Втрата приналежності:

- під час війни під загрозою не лише країна, а й культура, це призводить до втрати почуття причетності до чогось більшого. Створює відчуття ізоляції та самотності;
- втрата звичаїв і традицій, які є частиною ідентичності, може зруйнувати внутрішню єдність, здатність залишатися собою;
- залежно від кількості мігрантів, приймаюче суспільство також може відчувати, що їхній мові та культурі певним чином щось загрожує;

- люди бояться невідомого й затьмарюють своє раціональне мислення [25].

Відчуття провини

- що вижили;
- якщо родичі померли або залишилися, це створює перешкоди для адаптації;
- звернення за допомогою, психологічною підтримкою [8].

Всі вище перераховані фактори можуть лише погіршити емоційний стан мігрантів/переселенців, та призвести до негативних емоційних станів як дорослого покоління так і дітей, які були змушені покинути звичайний стиль життя та переїхати не за власним бажання у більш безпечне місце.

1.2. Особливості емоційних станів дітей під час вимушеної міграції

Війна – це слово, яке включає в себе страх, біль, розчарування, голод, самотність і безнадію.

На жаль, питання війни – це не питання минулого, а питання сьогодення. Дійсно, в останні роки тривалі збройні конфлікти спалахнули з новою силою.

Тож можна сказати, що сьогодні майже мільйон українських дітей позбавлені дитинства. У свої незначні роки їм довелося пережити важкий досвід війни та її нещадних проявів: обстрілів, поранень, смерті, розрухи та занепаду, звуки тривоги та життя без світла. Діти, які з дитячим професіоналізмом лише за звуками розрізняють калібр снаряда та напрямок польоту. Діти, які точно знають, що робити в разі обстрілу, як правильно евакуюватися, де розташовані бомбосховища і що брати з собою.

Незважаючи на те, що багато вчених розглядали питання психологічних наслідків війни, на сьогоднішній день існує мало серйозних наукових робіт, які відображають вплив війни на цивільне населення, особливо дітей.

Лише в останні 10 років науково та практично дослідники зацікавилися наслідками військових конфліктів для мирного населення. Це пояснюється тим, що в цей період значно зросла кількість військових конфліктів і жертв. Психологічні наслідки стали більш очевидними та вираженими.

Серед останніх праць, присвячених психологічним наслідкам важких життєвих ситуацій, особливо війни, хочеться виділити праці Гніда, О.В. У своїх працях він намагається висвітлити реакції дітей і підлітків на складні життєві ситуації, щоб дослідити відповідні механізми психологічних, а не патологічних захистів особистості [6]. При цьому автор акцентує увагу на вікових особливостях реакцій на стресову ситуацію.

Манойленко, О.М. зазначив, що характер емоційно-поведінкових проявів у дітей і підлітків, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, залежить від віку, а також індивідуальних психологічних і культурних особливостей [21].

У дошкільному та молодшому шкільному віці пережиті важкі життєві ситуації зазвичай проявляються символічно в ігровій діяльності, регресивній поведінці (смоктання пальців, нетримання сечі, примхливість), незначних страхах, не пов'язаних з травмуючими подіями в житті дитини. У малюнках цих дітей домінують полярні кольори (чорний і білий) [26].

У той час, коли ситуація, пережита в підлітковому віці, відбивається психосоматичними і руховими проявами: порушення рухів, судоми і нервові збої, енурез, логоневроз, болі в серці, нудота, запаморочення, раптова втрата свідомості, випадання волосся та ін. агресія та нав'язливі спогади про окремі деталі травмуючої події [16].

У дітей, незалежно від вікової групи, після важкої життєвої ситуації проявляються такі форми психологічного захисту, як витіснення, заперечення, конверсія, різного роду проекції, регресія, ідентифікація, альтруїзм і розкол [28].

У своїх працях Слюсаревський М.М. вивчає посттравматичний стресовий розлад у дітей, які стали жертвами військових дій. Вона зазначає, що із захопленням і вбивством людей є яскраво вираженим психотравмуючим станом для дітей та молоді. Автор вказує на наявність ряду змін в емоційно-вольовій, цілісно-мотиваційній та когнітивній сферах у дітей, які пережили тяжкі події, у ранньому посттравматичному періоді (у перші 6 місяців після травматичного досвіду). Зафіксовані нею зміни в психіці дітей свідчать про наявність ПТСР [30].

Наступні симптоми є найбільш поширеними у хворих дітей у перші 2-3 місяці (як частина ПТСР):

- симптом переживання (90,7%) – нав'язливі ідеї щодо травматичної події; стереотипні сни; часті емоційно забарвлені спогади; при цьому його зміст стосується не лише травматичної події, а й ситуацій, пов'язаних із відривом від родини (лікування, операції, похоронні церемонії тощо);

- симптом уникання (79,5%) – діти намагаються уникати ситуацій, що нагадують травматичну подію; при розмові про них відбувається втрата інтересу до спілкування і діяльності, які раніше були цікаві; бувають випадки часткової амнезії;

- симптом підвищеного нервового збудження (77,3%) - гіперактивність; емоційна лабільність; дратівливість; Труднощі з концентрацією уваги тощо [32].

Водночас Ж.Ч. Цуцієва зазначає, що симптом вторинного переживання (або як його ще називають «симптом вторгнення») спостерігається не тільки у дітей, які брали особисто пережили тяжкі події, а й у дітей, які були свідками цієї травмуючої події.

У ранньому періоді після травми у дітей та підлітків фіксують п'ять провідних симптомокомплексів ПТСР: «тривога», «страх, фобії», «психічний захист», «перезбудження» та «реакції подолання» [33].

Не кожна доросла людина зможе знайти внутрішні резерви, щоб витримати ці труднощі. Страждаюча людина, яка оберігає свою психіку, стає більш байдужою як до свого страждання, так і до страждання інших. Згодом вони стають невід'ємною частиною життя людини, нормою і не приносять значних емоційних потрясінь [36].

Батьки, які знайшли змогу виїхати до інших країн, більш захищених міст України, намагаючись врятувати своїх дітей, зараз мають статус вимушених мігрантів або переселенців.

Вимушена міграція, також, може дуже негативно позначитися на емоційному стані дітей через можливі труднощі у прийнятті та адаптації до нової реальності життя.

Зміна місця проживання, може викликати у дітей різні емоційні та поведінкові реакції [31]:

- нестійкий емоційний стан (від вкрай позитивних емоцій до вкрай негативних);
- посилення емоційних проявів (коли емоційні реакції дуже бурхливі);
- поведінкові проблеми (навіть у дітей, які зазвичай були слухняними);
- проблеми у спілкуванні та порушені стосунки з однолітками та дорослими (нерозуміння, конфлікти).

У дітей спостерігається сильна поляризація поглядів (поділ на «добре» і «погано»), посилюється почуття справедливості. Можна сказати, що ставлення до життя стає дуже однобічним. Деякі звичні повсякденні речі набувають нового змісту і формують своє ставлення, зрозуміле лише тим, хто пережив весь жах подій. Вони відкидають і ненавидять усе, що може будь-яким чином асоціюватися з травмою.

Можна довго говорити про травматичні чинники війни, але саме вони завдають значної шкоди незміцнілій психіці дитини. Наносять таку рану, не забуту роками, що болить усе життя. Травма, яка миттєво перетворює дитину на досвідченого дорослого.

Найпоширеніші реакції дитини на важкі події та зміну місця проживання [34]:

- дратівливість;
- тремтіння, особливо при гучних звуках;
- страхи;
- хвилювання;
- страх вийти на вулицю;
- конфіденційність;
- депресія;
- розчарування через дрібниці;
- небажання грати;
- дратівливість, швидка злість;
- стрес;
- проблеми з концентрацією;
- порушення сну;
- кошмари;
- військова тематика в іграх;
- реакція горя;
- страх смерті та втрати близьких;
- втрата інтересу до повсякденної діяльності;
- перепади настрою або швидка зміна настрою;
- зображення, які з'являються в пам'яті протягом дня [34].

Відмінності в реакціях спостерігаються у дітей, які пережили тяжкі події та отримали досвід війни.

- Діти віком від 1 до 6 років. Загальні риси реакції дітей цієї вікової групи: поява загального страху; кошмари; гостра реакція на гучні звуки;

енурез; велика амплітуда коливань нервових процесів (діти то занадто збуджені, то різко загальмовані, «пірнають»); скутість і сором'язливість; Існує значна сепараційна тривога (чіпляється за батьків і не відпускає) [28].

- Діти від 6 до 11 років. Діти цього віку активно відтворюють свій травматичний досвід. Можна сказати, що практично всі ігри містять частинку тих жахливих подій, які їм довелося пережити. Значно підвищується почуття відповідальності і провини, виявляють неконтрольовану агресію, виникають спалахи гніву. Відчуття напруги і страху виникає при згадці про травматичну подію; Страх смерті та розлуки з родиною. Ще однією особливістю можна відзначити те, що у дітей цього віку найбільш характерним є виникнення болю психосоматичного походження [28].

Можна сказати, що саме ця категорія дітей найбільш схильна до проявів психічної травми на рівні фізичного здоров'я, це явні болі в різних частинах і органах тіла, які не мають фізіологічного обґрунтування, патології тощо.

- Діти від 12 до 18 років. Крім загальних симптомів стресу (порушення сну, порушення харчування тощо) у дітей цього віку спостерігається також неконтрольована агресія по відношенню до оточуючих. При цьому ця агресія не є вибірковою, а спрямована на всіх без винятку. Зростає бажання помститися. Хоча в цьому віці відбувається переорієнтація особистості дитини-підлітка з батьків або сім'ї на суспільство та однолітків, діти, які пережили війну, навпаки, «замикаються» і прагнуть уникати суспільства і суспільства. Вони часто страждають від депресії. У дітей цієї вікової групи спостерігається поведінка, що загрожує життю [28].

Отже, можна сказати, що через обстановку воєнних подій у дитини залишається значний «баласт» психічних проблем: щодо фізичного здоров'я – внаслідок інтенсивного та тривалого впливу негативних стресорів; у спілкуванні та стосунках із суспільством; у сфері смисложиттєвих орієнтацій (на першому плані побут, життя близьких, стабільність тощо); з наявністю великої кількості страхів тощо.

На жаль, допомога дітям – жертвам війни та пережитих тяжких подій, яка сьогодні надається в нашій державі, має дещо хаотичний та стихійний характер. Адже це не здійснюється на рівні державної політики, немає конкретного цілісного алгоритму, немає спільної єдиної програми допомоги.

Можна сказати, що діти все ще є категорією постраждалих, які не захищені державою, тому на нашу думку є доцільним надати рекомендації для батьків, щодо емоційної підтримки їхньої дитини під час пережитих тяжких подій та вимушеної міграції.

1.3. Емоційна підтримка дітей під час вимушеної міграції

Випробування, які кожному і кожному довелося пережити за цей час, залишають після себе сліди — як у пам'яті, так і у здоров'ї. Якщо спочатку батьки були дуже пильні до стану дітей та адаптовані до страшних подій, то зараз не так просто розпізнати та зрозуміти психологічний стан дітей.

Перш за все батьки повинні піклуватися про себе та стабілізацію свого емоційного стану. У контексті війни все працює за прикладом інструкції під час аварії літака — "спочатку надягаємо кисневу маску собі, потім іншим". Адже щоб батьки могли підтримати дітей та допомогти їм пережити непрості часи, вони мають бути у ресурсі [1].

На жаль, багато батьків відчують провину за те, що поїхали. Вони отримують різні оціночні судження у свій бік від близьких і не лише. І це відбивається на емоційному стані всієї родини. Крім того, є додаткові виклики — в іншій країні матері з дітьми стикаються з багатьма бюрократичними питаннями, іншою, ніж в Україні, організацією навчального процесу та побутовими труднощами. Коли дитина навчається у двох школах (школа іншої країни та українська школа онлайн), це колосальне навантаження на дитину та маму.

Батьки, що залишилися, в Україні теж стикаються з багатьма проблемами і шаленим навантаженням. Організувати робочий простір під час онлайн-навчання, спіймати світло, в проміжках між навчанням дітей зробити купу домашніх та робочих справ [21].

Чи слід порушувати з дітьми тему війни?

З дітьми слід говорити про війну. Проте вся інформація має бути дозована. Адже якщо батьки уникають розмов на цю тему, це не означає, що діти не можуть дізнатися про те, що відбувається в Україні, від інших людей та соціальних мереж із нефільтрованим контентом.

Уникнення не дозволяє опрацьовувати травматичний досвід як дорослим, так і дітям.

Дуже важливо, щоб діти не дофантазували картинки реальності у голові. Їм потрібний "безпечний простір", де вони зможуть поговорити про важливе. З часом нам, дорослим, може здатися, що діти адаптувалися, ставлять менше питань, менше говорять про війну, що для них це стало менш важливо, ніж у перші місяці вторгнення та зміни середовища. Однак це помилка. Звісно, різні діти здобули різний травматичний досвід. І кожна окрема дитина переживатиме свій досвід по-своєму. Проте, батькам, слід бути пильні навіть зараз, щоб вчасно розпізнати почуття дитини чи негативні зміни її психологічного стану [34].

Як це робити? Чи потрібно говорити?

Під час обговорення можуть виявлятися різні емоції. Але слід пам'ятати, що все, що ви відчуваєте, і все, що відчувають діти є абсолютно нормальною реакцією на такі ненормальні події, як війна.

У розмові про втрату, неможливість повернення до місця, з якого виїхали, потрібно доносити інформацію дозовано. Уникайте перебільшень та кричучих фактів насильства та жорстокості. Під час обговорень та після них можуть виникати різні думки негативного характеру, які можуть лякати, викликати почуття провини та інше [3].

Як ви говорите з дітьми про майбутнє?

Багатьом родинам важко планувати, де б вони не були – в Україні чи за кордоном. Сім'я, яка знаходиться в Україні, знаходиться в постійній «бойовій готовності». Тому довгострокові плани нереальні. Ми можемо планувати свій день, тиждень або місяць, але ми повинні знати, що те, що ми плануємо, може змінитися в будь-який момент. Однак, якщо ви можете спланувати прогулянку з дитиною, ви повинні піти. Навіть якщо вам доведеться перервати свої плани [35].

Сім'ям, які перебувають за кордоном, також важко щось планувати. Здійснення своїх планів вони відкладають до повернення додому. Крім того, діти, які хочуть навчитися грати на гітарі, малювати та танцювати, кажуть, що почнуть, коли прийдуть додому. І точно не зараз, точно не в країні чи місті, де вони знаходяться.

Не відкладайте життя на потім. Важливо робити маленькі кроки до своїх цілей, а найкращим прикладом для дітей можуть бути самі батьки. Ми всі повинні продовжувати робити те, що є для нас цінним і важливим, що залежить від нас, і дозволяти маленьким радощам, де б ми не були.

До війни неможливо звикнути, можна трохи пристосуватися і змиритися з тим, що у нас, на жаль, війна. Діти в Україні, особливо в прифронтових регіонах, можуть відчувати великі страхи, хвилювання та страхи. Іноді вони відмовляються йти в школу чи садок.

Діти, які живуть за межами нашої країни, сумують за домівкою, рідними, які залишилися в Україні чи в рідному місті, друзями, домашніми тваринами, запахами, краєвидами та багато іншого. Багатьом з них нікуди повертатися. І тут постає ширше і болючіше питання про плани на майбутнє.

Важливо, щоб батьки, де б вони не були, створювали для дітей відчуття безпеки та турботи, діяли максимально послідовно та логічно, розмовляли з дітьми та розпитували про їхні емоції, почуття та думки. Це дає дітям відчуття впевненості, контролю та полегшення.

Про що не можна забувати?

- Дотримуватись розпорядку та розпорядку дня дітей.
- Продовжуйте виконувати обряди та традиції, які раніше існували в родині.
- Скласти нові ритуали на новому місці проживання.
- Не відкладайте гру на потім, коли буде кращій настрій.
- Малюйте, вигадуйте нові хобі та намагайтеся задіяти більше творчості в повсякденне життя.
- Важливим є тактильний контакт, включаючи обійми, ласку [36].

Усі члени сім'ї повинні навчитися зосереджуватися на тому, що є хороше у їхньому житті прямо зараз і за що вони можуть бути вдячні. Ви можете створити «банк вдячності», у якому кожен із вас повинен написати на листочках щоденну подяку (за сніданок, чийось посмішку, гарний краєвид тощо). А ввечері можна перетворити спільне читання на новий сімейний ритуал.

Тепло та підтримка

Пообіцяйте, що зробите все можливе, щоб подбати про вашу дитину та захистити її. Намагайтеся частіше проявляти ласку до дитини, наприклад, обіймаючи, цілуючи або тримаючи її за руку.

Намагайтеся частіше говорити їй, що ви піклуєтесь про неї. Будьте дбайливими і говоріть дітям, що ви їх любите, - це заспокоїть їх і допоможе почуватися більш впевненими у собі [35].

Похвала

Один із найсильніших засобів змінити поведінку будь-кого – це похвала, коли ви показуєте людині, що ви помітили, що вона робить, і що вам це подобається. Помічання, тепло та похвала допомагають будувати хороші стосунки з дорослими та з дітьми. Це також допомагає дітям навчитися тій поведінці, яку ви хочете в них бачити. Діти частіше роблять щось, коли знають, що їх зрозуміють та похвалять [3].

Діти зазвичай люблять, коли їх хвалять близькі їм люди. Коли ви хвалите дитину, за те, що вважаєте правильною поведінкою, ви підвищуєте ймовірність того, що вона повторить цю саму поведінку й в майбутньому.

Якщо діти щось роблять, а похвали немає, то ймовірність, що вони зроблять це знову, знижується.

Шукайте можливості похвалити дитину, коли вона зробила щось добре, якою б дрібницею це не здавалося. Навіть така проста річ, як малювання посмішки, допомагає показати, що ви задоволені своєю дитиною.

Переконайтеся, що дитина точно знає, за що її хвалять, щоб вона розуміла, що ви хочете, щоб вона робила. Наприклад, коли ви кажете:

«Дуже дякую, що ти зібрав для мене ці речі. Ти - мій маленький помічник!» це означає, що дитина точно знає, чим ви задоволені, і що вам подобається її поведінка.

Дитина краще зрозуміє, якої поведінки ви від неї вимагаєте, якщо вона отримає похвалу разом з чіткими інструкціями. Наприклад: «Мені так приємно бачити, як ти так люб'язно бавишся зі своєю сестрою» [35].

Намагайтеся давати дитині дуже чіткі вказівки. Це допоможе дитині зрозуміти, що саме ви від неї хочете. Якщо інструкції надаються з використанням позитивних, а не негативних слів, тоді ймовірність, що дитина слухатиме і робитиме те, що її просять, буде набагато більша.

«Не клади це там» — є негативним формулюванням і може звучати так, нібито ви роздратовані. «Будь ласка, постав чашку на стіл» - звучить позитивно, і ви можете відразу похвалити дитину, сказавши «дякую, що поставила чашку на стіл», якщо вона зробить так, як її просять.

Є багато засобів показати, що ви задоволені дитиною, наприклад, посмішка, поплескування по плечу, обійми, поцілунок або використовую спеціальне прізвисько, наприклад «Мій герой!». Ведення щоденника поведінки, в якому ви можете малювати смайлики, коли ваша дитина поводиться так, як ви хочете, може підбадьорити її.

Пам'ятайте, що це може потребувати деякого часу. Дайте дитині цей час, щоб звикнути до цього, і продовжуйте пробувати. Намагайтеся бути терплячими з дитиною і не критикувати її за зміни у поведінці, наприклад за те, що вона чіпляється за вас або часто шукає втіхи. Таким чином дитина може реагувати на стрес та зміни, які вона пережила чи ще досі переживає. Будьте терплячі та хваліть дітей, коли вони поведуться так, як ви хочете, - це допоможе їм почуватися у більшій безпеці.

Заохочуйте дитину допомагати вам та іншим людям, хваліть та дякуйте їй, коли вона це робить. Діти, швидше адаптуються до ситуації та швидше одужують, коли вони можуть допомагати іншим. Це змушує їх відчувати себе потрібними та важливими [34].

Дуже важливо чітко розмовляти з дитиною та давати чіткі вказівки без гніву. Практикуючи такий спокійний, чіткий та позитивний тон розмови з дитиною, це навчить її звертати на вас увагу в ті моменти, коли буде важливо, щоб вона чітко виконувала ваші інструкції.

Там, де ви зараз живете, можуть виникнути певні ризики та небезпеки, які вас будуть дуже хвилювати. Можуть виникнути ситуації, коли буде дуже важливо, щоб діти робили саме те, що ви їм кажете. Переконайтеся, що ваша дитина слухає вас і швидко реагує на ваші інструкції, - це допоможе зберегти її у безпеці [35].

Проводити час разом і спілкуватися

Можливо, буде важко знайти час, але якщо ви зможете приділяти дитині увагу хоча б лише кілька хвилин, це допоможе їй відчувати себе більш впевненою та менш тривожною. Можливо, ви можете провести деякий час, гуляючи разом або обіймаючись та спілкуючись. Це вплине на те, як почуваетесь ви та ваша дитина. Якщо ви можете, приділіть окремий час кожній вашій дитині [3].

Іноді, коли здається, що ніхто не слухає дитину, дитина все сильніше намагається привернути увагу, поки хтось не почне її слухати.

Наприклад, це може означати, що вони розмовляють голосніше і, можливо, кричать, щоб привернути увагу до себе. Дитина розуміє, що, створюючи все більше і більше шуму, вона в зрештою отримує бажану увагу. Звертаючи увагу на те, що діти хочуть показати або сказати вам, як тільки це є можливим, ви допоможете їй відчувати себе більш впевнінішою у собі та дати зрозуміти, що ви хочете їх вислухати, як тільки буде нагода.

Якщо дитина хоче вашої уваги, але ви не можете приділити їй відразу, переконайтеся, що дитина знає та розуміє, що ви вислухаєте її, як тільки ви зможете. Це також допоможе їй навчитися витримці. Подивіться, чи зможете ви пояснити, що ви не можете слухати її одразу ж, та сказати, коли ви зможете приділити їй свою увагу. Це підвищить ймовірність того, що дитина буде говорити з вами завжди, коли це їй буде потрібно.

Іноді, коли здається, що ніхто не слухає, коли дитина хоче щось сказати, вона може просто здатися і не намагатися так багато спілкуватися.

Важливо, щоб діти знали, що їх хтось вислухає. Спробуйте знайти час, щоб вислухати та зрозуміти. Запитайте, як вони ставляться до свого досвіду і які переживання є найбільш стресовими і до яких їм найбільш важко пристосуватися. Краще за вас ніхто не знає вашу дитину і ви можете здогадатися, як заохотити її поговорити з вами, коли вона переживає дуже важкі часи. Для дитини дуже важливо переконатися, що ви хочете її вислухати.

Не обіцяйте дітям того, чого ви не можете дати. Діти повинні знати, що ви чесні і що вони можуть довіряти тому, що ви говорите.

Будьте відкритими і намагайтеся дати дітям точну інформацію про те, що відбувається. Однак пам'ятайте, що інформацію потрібно пояснювати простою мовою, яку дитина може зрозуміти на своєму рівні, і намагайтеся пояснювати ручі таким чином, щоб не посилювати страхи дитини [35].

Якщо вам потрібно з кимось поговорити, знайдіть іншого дорослого, з яким ви можете поділитися своїми почуттями, щоб ви могли залишатися для своїх дітей якомога сильнішими.

Пам'ятайте, що вони діти, і намагайтеся не перевантажувати їх речами, які вас можуть турбувати, наприклад, зниклим членом сім'ї. Це може бути дуже не просто, але пам'ятайте, що це допоможе вам захистити своїх дітей.

Заохочення до гарної поведінки

Перш за все, дуже важливо переконатися, що діти знають, що таке правила. Іноді діти поводяться погано, тому що вони просто не розуміють, чого хочуть від них дорослі [35].

Буде безліч всіляких дуже практичних речей, які ви захочете, щоб ваші діти робили, наприклад, ввічливо розмовляти, бути добрими з іншими дітьми або тримати речі в порядку. Ви можете допомогти своїй дитині навчитися цим речам, будучи послідовним у тому, що ви просите її зробити та хвалячи її. Надзвичайно важливо продемонструвати поведінку, яку ви хочете побачити в дитині, на власному прикладі. Діти вчаться, спостерігаючи за дорослими навколо них. Показуючи їм правильний приклад поведінки матиме на них дуже сильний вплив.

Правила допомагають убезпечити дітей і навчити їх правильно поводитися.

Складання простого списку домашніх правил може допомогти дитині їх запам'ятати. Позитивні формулювання дуже важливі для того, щоб переконатися, що дитина знає, що ви від неї хочете. Наприклад, “говори ввічливо”, “будь привітливим” або “тримай наш дім у порядку”.

Заохочування до гри

Гра важлива, щоб допомогти дітям розслабитися. Це також можливість для них подолати минулий чи поточний стрес та підготуватися до майбутнього. Заохочуйте дитину бавитися з вами, своїми братами, сестрами чи іншими дітьми. Це допомагає принести певну нормальність до їхнього життя [35].

Ви можете допомогти розвитку своєї дитини, виділяючи час для гри разом. Просто приділивши кілька хвилин для гри (або для старших дітей, щоб поговорити з ними), допоможе зміцнити ваші стосунки. Коли ви

бавитесь з дитиною, намагайтеся спостерігати за тим, що вона робить, і проявляйте справжній інтерес, та не намагайтеся вказувати їй, що робити. Дитина буде вдячна, якщо зможе наказати вам, що робити – нарешті в неї з'явиться можливість самій вирішати, що робити! Нехай вона скаже вам, як ви можете допомогти їй у грі. Розкажіть їй, що вам подобається у вашій спільній грі. Наприклад, ви можете сказати: “Мені подобається малюнок, який ти малюєш. Розкажи мені про це”.

Техніки релаксації

Важливо приділяти час тим речам, що допомагають вам розслабитися. Щоб мати сили на піклування про дітей належним чином, ви також маєте проявляти турботу до себе [3]. Для деяких людей це може бути участь у релігійних та соціальних активностях, для інших - час наодинці під час читання або прогулянки.

Хвилюєтеся або відчуваєте тривогу, ваше тіло може бути напруженим, а дихання - прискореним. Спробуйте використовувати техніки, що допоможуть вам заспокоїтися під час стресу та переживань. Глибоке дихання - дієвий спосіб зменшити напругу, розслабитися та зменшити рівень стресу.

Практикувати глибоке дихання можна у такий спосіб:

Спочатку опустіть руки до низу, тримаючи долоні догори. Повільно підіймайте руки, дихаючи носом. Коли руки дійдуть до рівня плечей, затримайте їх. А потім повільно опускайте, видихаючи через рот.

Головне під час цієї вправи - глибоко дихати животом.

Спробуйте робити вправу протягом 2-3 хвилин. Чим повільніше ви будете робите це, та чим більше уваги приділятиме глибокому вдиху, тим більш розслабленим ви будете почуватися.

Для ваших дітей ця техніка також може бути корисною, адже вони зможуть використовувати її щоразу, коли відчуватимуть стрес або тривогу. Спробуйте навчити їх техніці глибокого дихання та практикувати її разом.

На жаль, універсальних рекомендацій немає. Підхід до кожної дитини має бути індивідуальним, з урахуванням пережитого травматичного досвіду та обставин, у яких вона зараз перебуває.

Звертайте увагу на слова, думки, поведінку та почуття своїх дітей, щоб вони не пропустили важливі дзвінки. Вчасно виявлена проблема є запорукою того, що дитина і ви, як найближчі родичі, успішно впораєтеся з нею.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НА ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ

2.1 Організація та методичне забезпечення дослідження

Експериментальне дослідження проводилося за певним алгоритмом.

На підготовчому етапі передбачалося визначення репрезентативності дослідницької вибірки та бази дослідження; формулювання мети та завдань емпіричного дослідження; підбір методів та методик діагностики відповідно до поставлених завдань.

Дослідницько-експериментальна фаза дослідження передбачає проведення психодіагностичних процедур з метою виявлення ступеня переживання стресу у дітей в дошкільному віці, рівня тривожності та особливостей їх емоційного стану.

На третьому етапі відбувалася обробка та систематизація отриманих емпіричних даних, представлених у вигляді наочних зображень, а також співставлення цих результатів з метою та завданнями дослідження.

На заключному етапі – описово-підсумковому, здійснена інтерпретація результатів дослідження.

Мета емпіричного дослідження полягає у визначенні емоційного стану дітей дошкільного віку, рівня тривожності та ознак психічного напруження.

Завдання дослідження визначені у відповідності до сформульованої мети:

- 1) провести психологічну діагностику рівня тривожності дошкільників й схильність до неврозу;
- 2) оцінка емоційного стану дитини через зміну зрушень чутливості за трьома основними кольорами.

Згідно до мети дослідження та поставлених завдань нами був підібраний такий психодіагностичний інструментарій: анкета для батьків «Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозів», «Методика дослідження емоційного стану».

В дослідженні взяли участь 28 дошкільників віком 5-6 років та їх батьки, які є вимушеними мігрантами до м. Києва. База дослідження – Приватний дитячий садок FunKids Софіївська Борщагівка, Київська обл.

Отже, для визначення рівня тривожності та ступеня психоемоційного напруження була використана анкета “Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозів”, яку запропонували заповнити батькам на основі власних спостережень за зрушеннями в емоційному стані дитини-дошкільняти (Додаток А) [24].

Анкета містить в собі ряд тверджень, за допомогою яких батьки мають можливість оцінити зміни в поведінкових реакціях своїх дітей протягом останнього часу. За кожную відповідь “так” нараховується – 2 бали, “іноді” – 1 бал, “ні” – 0 балів. Максимальна кількість балів – 30 балів, мінімальне значення – 0 балів.

Підсумковий бал дозволяє оцінити показники психоемоційного напруження кожної дитини:

- 30-20 балів – невроз безсумнівний; високий рівень психоемоційного напруження;
- 19-15 балів – невроз був або буде найближчим часом;
- 14-10 балів – є ознаки нервового розладу, які не обов’язково свідчать про наявність захворювання; середній рівень психоемоційного напруження;
- 9-5 балів – схильність до виникнення нервового розладу, яка потребує уваги з боку дорослих; низький рівень психічного напруження;
- 4-0 балів – відхилення несуттєві або є віковими особливостями дитини та з часом зникнуть.

Методика дослідження емоційного стану, передбачає визначення оцінки емоційного стану дитини через зміну чутливості за трьома основними кольорами [7].

В ході проведення дослідження дитині видаються три картки різного кольору (червона, синя, зелена) розміром 7*7 й пропонується розкласти їх за бажанням. Процедура повторюється 3 рази.

Наприкінці дослідження заповнюється протокол на кожну дитину, де здійснюється фіксація трьох варіантів зміни кольорів. На основі цього проводиться аналіз стійкості психічного стану дошкільника.

Інтерпретація та обробка отриманих результатів проводиться відповідно до характеристики емоційного стану за типом зміни чутливості:

$X = n * 100 \% / N$, де n – відоме число дітей із певним психічним станом, N – загальна кількість дітей, X – невідомий відсоток.

Відповідність емоційного стану при типових змінах кольорової чутливості наведено у таблиці 2.1. Оцінка емоційного стану відбувається у відповідності до змін кольорової чутливості.

Таблиця 2.1.

Відповідність емоційного стану типових змін кольорової чутливості

Зміни кольорів	Назва порушень	Характеристика емоцій
Ч-С-З	афективне збудження (АЗ)	позитивні емоційні стани (+)
Ч-З-С	функціональне збудження (ФЗ)	
З-Ч-С	функціональна розслабленість (ФР)	нейтральні емоційні стани (*)
З-С-Ч	функціональна напруженість (ФН)	
С-З-Ч	функціональне гальмування (ФГ)	негативні емоційні стани (-)
С-Ч-З	афективне гальмування (АГ)	

2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

Процедура психологічної діагностики за методикою «Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозів» дозволила виявити ступінь психоемоційного напруження дітей дошкільного віку. Оцінивши емоційний стан кожної конкретної дитини на основі відповідей батьків, а саме рівня тривожності й схильності до неврозів, нами були отримані наступні дані.

Отже, низькій рівень тривожності й схильності до неврозів, виходячи з результатів експериментального дослідження, можна спостерігати у 21% дошкільнят (6 дітей). Ознак психічного напруження не виявлено або відхилення не суттєві, які можуть пов'язуватися з віковими особливостями; схильність до неврозів мінімальна, однак батькам варто слідкувати на змінами у поведінці та емоційному реагуванні дитини на буденні речі.

Переважаючий відсоток опитаних дошкільників (68% – 19 дітей) показали середній рівень тривожності й психічної напруженості. Виявлені ознаки стресового стану не обов'язково є свідченням наявності захворювання у дитини; психоемоційний стан на час обстеження, ймовірно, відображає її захисну реакцію на тривалі зовнішні стрес-фактори, відчуття небезпеки або психологічну напругу в оточуючому колі спілкування, яка є наслідком дії цих подразників.

Дошкільники періодично скаржаться на головну біль, у деяких - почастишали нехарактерні висипання й почервоніння шкіри. У більшості дітей відмічається втрата апетиту, який через деякий час знов повертається. Іноді трапляються розлади сну; дитина або безпричинно швидко втомлюється, або не може заснути впродовж тривалого часу. Відмічається періодичні зміни настрою: дратування/вередування через дрібниці; нерідко засмучується, ображається або сердиться на обставини, які у звичний час не викликали занадто гострих емоцій.

Високий рівень стресу виявлений у 11% дітей дошкільного віку (3 людини). У дітей виражені ознаки неврозу, про стан якого свідчать високий рівень тривожності й високий показник емоційної напруженості. Опитані дошкільники є вимушеними мігрантами з окупованих територій, які наразі знаходяться у стресовому стані, який виявляється у певних емоційних та поведінкових реакціях.

Отже, дитина має поганий апетит. Має періодичні підвищення температури тіла, яка потім нормалізується сама по собі. Спостерігаються порушення сну; дитина неспокійно спить, часто вночі прокидається, іноді кричить уві сні. Є виражені порушення з боку емоційних проявів: дитина сумна, дратівлива, часто безрадісна. Легко збуджується, після чого їй важко заспокоїтися. У дітей з'явилися нав'язливі рухи (накручування волосся на палець, гризіння нігтів) і нервозність, коли мама ненадовго відлучається.

Результати дослідження рівня тривожності дітей й їх схильності до неврозів відобразимо у вигляді малюнка 2.1.

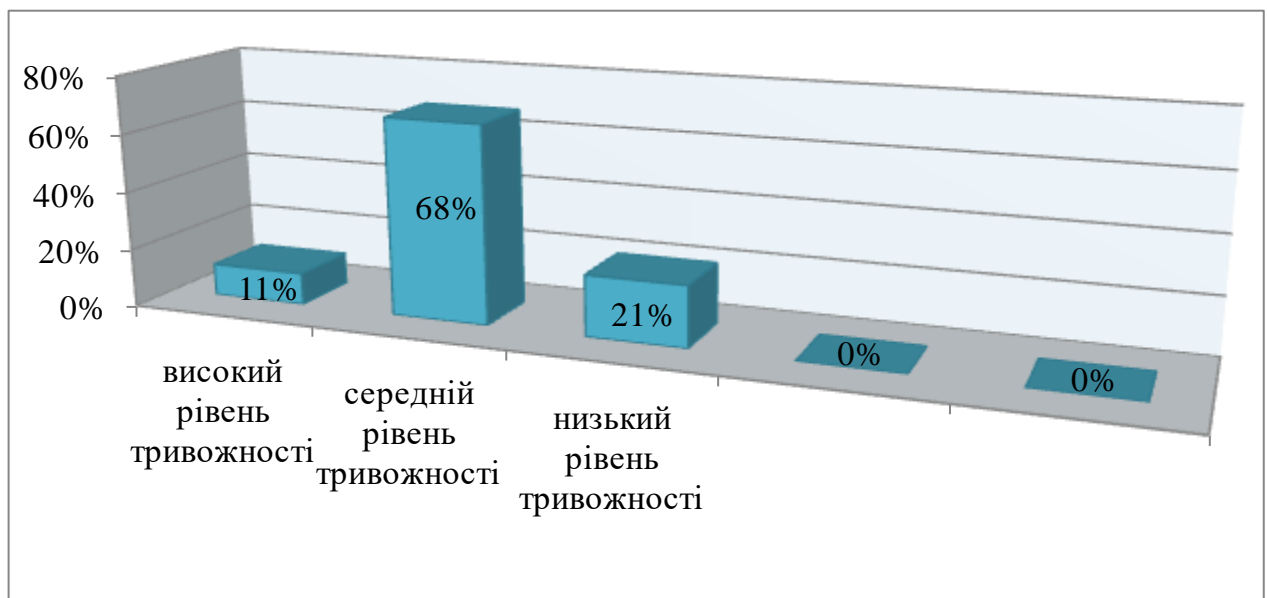


Рис. 2.1. Рівень тривожності й психоемоційного напруження дошкільників

Аналіз емпіричних даних з дослідження психоемоційного стану дітей дошкільного віку надав можливість визначити рівень стресу, а саме ступінь їх емоційної збудливості / гальмування, внаслідок чого можна говорити про поточний емоційний стан дитини.

Надамо характеристику емоційного стану дошкільників на момент дослідження, виходячи з типу зміни кольорової чутливості.

Розташування дитиною карток у послідовності Ч-С-З (червоний, синій, зелений) передбачає стан афективного збудження, який характеризується зміною емоційного стану: від переживань й почуття нетерпимості до обурення, стану гніву та люті. Послідовність карток Ч-З-С (червоний, зелений, синій кольори) свідчать про функціональне збудження дитини, переважання у неї, здебільшого, позитивних емоцій, пов'язаними із задоволенням потреб. Афективне збудження та функціональне збудження вважається позитивною характеристикою емоційного стану особистості. В ході дослідження було виявлено, що стан функціонального збудження притаманний 29% опитаних дітей, що говорить про низький рівень стресу, тривожності і психічної напруги.

У стані афективного збудження дітей дошкільного віку не було помічено.

Порядок викладання карток З-Ч-С (функціональна розслабленість) та З-С-Ч (функціональна напруженість) демонструє нейтральний емоційний стан дошкільника. В стані функціонального розслаблення відсутні виражені переживання, тобто дитина відчуває себе відносно захищеною та спокійною. Стан функціональної напруженості є оптимальним варіантом функціонування системи організму і характеризується активністю особистості, підвищенням уваги; орієнтовні реакції проявляються в ситуаціях, коли необхідна реалізація цих якостей.

Емоційні характеристики, що відзначаються своєю нейтральністю, відмічаються у 60% опитаних (17 дітей) й говорить про переживання середнього ступеня тривожності й емоційної напруженості.

Розташування карток у послідовності С-З-Ч (синій, зелений, червоний) та С-Ч-З (синій, червоний, зелений) вказує на наявність негативного емоційного стану у дітей, що супроводжується напруженням всіх систем організму. Функціональне гальмування передбачає незадоволення психічних потреб дитини, що має прояв у печалі, тузі, смутку, підвищеній тривозі, психоемоційній напруженості. Тобто дитина перебуває у стані сильного стресу (11% опитаних дошкільників). Відзначимо, що дітей у стані афективного гальмування виявлено не було.

Узагальнимо виявлені результати щодо оцінки емоційного стану дошкільників у вигляді рис. 2.2.

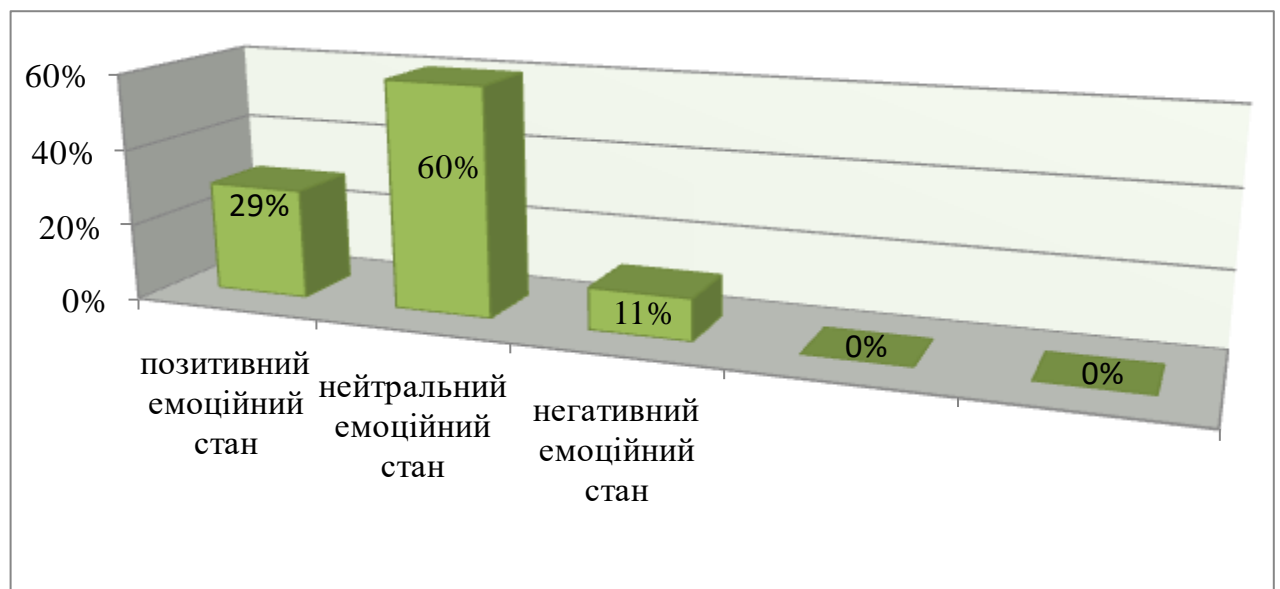


Рис. 2.2. Оцінка емоційного стану дітей-дошкільників

Таблиця 2.2.

Оцінка емоційного стану дітей дошкільного віку

Рівень тривожності й психічної напруженості	Емоційний стан		
	Позитивний емоційний стан	Нейтральний емоційний стан	Негативний емоційний стан
високий рівень			✓
середній рівень		✓	
низький рівень			

Таким чином, на основі результатів дослідження ми маємо можливість співвіднести емпіричні показники за зазначеними методиками (табл. 2.2). Так, низький рівень стресу й тривожності відповідає, здебільшого, позитивному емоційному стану дитини; нейтральний емоційний стан дошкільників говорить про переживання ними середнього ступеня тривожності та психічної напруги; при високому рівні стресу діти знаходяться у негативному емоційному стані.

ВИСНОВКИ

Міграція — це процес переміщення через міжнародні кордони або в межах однієї країни, включаючи будь-які переміщення людей з будь-якої причини.

Вимушена міграція в основному спричинена «серйозними факторами», такими як переслідування, війна чи голод, коли люди хочуть уникнути порушення своїх основних прав. Однак, завжди існує комбінація факторів притягання та відштовхування. Багато мігрантів/мігранток залишають свою країну, як з економічних причин, так і щоб уникнути порушення їхніх прав та свободи.

Вимушені мігранти/переміщені особи в межах своєї країни — це люди, «які змушені покинути чи залишити свої домівки чи місця постійного проживання, у тому числі внаслідок або щоб уникнути збройного конфлікту, масових проявів насильства або порушень прав людини» або природних катастрофи або спричинені людьми катастрофи та не перетнули міжнародно визнані національні кордони».

Війна – це слово, яке включає в себе страх, біль, розчарування, голод, самотність і безнадію. На жаль, питання війни – це не питання минулого, а питання сьогодення. Дійсно, в останні роки тривалі збройні конфлікти спалахнули з новою силою.

Тож можна сказати, що сьогодні майже мільйон українських дітей позбавлені дитинства. У свої незначні роки їм довелося пережити важкий досвід війни та її нещадних проявів: обстрілів, поранень, смерті, розрухи та занепаду, звуки тривоги та життя без світла.

У дітей, незалежно від вікової групи, після важкої життєвої ситуації проявляються такі форми психологічного захисту, як витіснення, заперечення, конверсія, різного роду проекції, регресія, ідентифікація, альтруїзм і розкол.

Вимушена міграція, також, може дуже негативно позначитися на емоційному стані дітей через можливі труднощі у прийнятті та адаптації до нової реальності життя.

Зміна місця проживання, може викликати у дітей різні емоційні та поведінкові реакції: нестійкий емоційний стан (від вкрай позитивних емоцій до вкрай негативних); посилення емоційних проявів (коли емоційні реакції дуже бурхливі); поведінкові проблеми (навіть у дітей, які зазвичай були слухняними); проблеми у спілкуванні та порушені стосунки з однолітками та дорослими (нерозуміння, конфлікти).

У дітей спостерігається сильна поляризація поглядів (поділ на «добре» і «погано»), посилюється почуття справедливості. Можна сказати, що ставлення до життя стає дуже однобічним. Деякі звичні повсякденні речі набувають нового змісту і формують своє ставлення, зрозуміле лише тим, хто пережив весь жах подій. Вони відкидають і ненавидять усе, що може будь-яким чином асоціюватися з травмою.

Можна довго говорити про травматичні чинники війни, але саме вони завдають значної шкоди незміцнілій психіці дитини. Наносять таку рану, не забуту роками, що болить усе життя. Травма, яка миттєво перетворює дитину на досвідченого дорослого.

Отже, можна сказати, що через обстановку воєнних подій у дитини залишається значний «баласт» психічних проблем: щодо фізичного здоров'я – внаслідок інтенсивного та тривалого впливу негативних стресорів; у спілкуванні та стосунках із суспільством; у сфері смисложиттєвих орієнтацій (на першому плані побут, життя близьких, стабільність тощо); з наявністю великої кількості страхів тощо.

В ході емпіричного дослідження, використовуючи відповідні методики, нами був виявлений рівень тривожності та ступінь психічного напруження дошкільників, визначені особливості емоційного стану за типом зміни кольорової чутливості.

У дослідженні прийняли участь 28 дітей та їх батьки. Високий рівень тривожності і психоемоційної напруги мають 11% дошкільнят, середній рівень тривожності й схильності до невроту – у 68% дошкільників, низький рівень тривожності виявився у 21% дітей.

Оцінка психоемоційного стану дітей дошкільного віку відбувалась шляхом використання в діагностиці карток різних кольорів, певне розташування яких свідчило про афективну або функціональну збудливість / гальмування дитини. В результаті, позитивний емоційний стан виявлений у 29% дітей, нейтральність емоційного стану спостерігається у 60% опитаних дошкільників, негативний емоційний стан переважає у 11% дітей.

Таким чином, співвіднесення емпіричних показників за зазначеними методиками дає змогу стверджувати, що при низькому рівні стресу й тривожності у дітей позначається позитивний емоційний стан; нейтральний емоційний стан дошкільників говорить про переживання ними середнього ступеня тривожності та психічної напруги; при високому рівні стресу діти знаходяться у негативному емоційному стані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. UA Суспільне мовлення. 28 квітня 2022 року.
2. Алексеєнко А.В. Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. *Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С 10-13*
3. Бережи себе. Ментальне здоров'я та захворювання нервової системи. URL: <https://berezhy-sebe.com/rik-viiny-i-psykholohichne-zdorovia-ditei/>
4. Богданов С.О. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів „Безпечний простір”: навчально-методичний посіб. Київ : НаУКМА, 2017. 208 с.
5. Вітенко І.С. Медична психологія: підручник для студ. вищ. мед. навч. закладів IV рівня акредитації. Київ : Здоров'я, 2007. 208 с.
6. Гніда, О. В.. Психологічні особливості формування та розвитку особистості підлітка-мігранта. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 2018, 95-99.
7. Гоян І.М., Палій А.А. Методи діагностики психічного розвитку дітей / за ред. А.А. Палія. Івано-Франковськ : Симфонія форте, 2013. 430 с.
8. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2021. Вип. 49. С. 61–71.
9. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
10. З України вже виїхали майже 5,5 мільйона біженців – ООН. ТСН. 30 квітня 2022 року. URL: <https://tsn.ua/ato/z-ukrayini-vzhe-viyihali-mayzhe-5-5-milyona-bizhenciv-oon-2050408.html>.

11. За час війни понад 1,5 тисяч українців отримали в Миколаєві статус внутрішньо переміщеної особи. З них 407 дітей. Корабелов інфо. 9 квітня 2022 року. URL: <https://korabelov.info/2022/04/241651/za-chas-vijni-ponad-1-5-tisyach-ukrainciv-otrimali-v-mikolaievi-status-vnutrishno-peremishhenoi-osobi>.

12. Києві зареєстровано понад 37 тисяч переселенців, – КМДА. РБК-Україна, 2 травня 2022 року. URL: <https://www.rbc.ua/ukr/news/kieve-zaregistririvano-37-tysyach-pereselentsev-1651508138.html>.

13. Кількість населення в Україні на 11% менша від 2021 року. Агрономія сьогодні. 9 квітня 2022 року.

URL: <http://agronomy.com.ua/novyny/1035-stalo-vidomo-iaakymy-budut-tsyny-na-ovochi-borshchovoho-naboru.html>.

14. Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лепіхова Л.А., Савінов В.В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

15. Конвенція і Протокол щодо статусу біженців, УВКБ ООН, URL: <http://www.unhcr.org/3b66c2aa10.pdf>

16. Котенко, Н. М. Психологічні особливості адаптації підлітків-мігрантів в умовах вимушеної міграції. *Науковий вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*, 2020, 44-51.

17. Леженіна Л.М. Проблема стресу в психологічній науці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди “Психологія”*. Харків, 2012. Вип. 42(1). С. 135–142.

18. Лефтеров В.А. Психологічні особливості екстремальної міграції в Україні. *Координати розвитку психології здоров’я: реалії та перспективи*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Вінниця, 23-23 листопада 2018 р.); за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 106-110.

19. Лісіцин В.Д. Детермінанти стресових станів як науково-психологічна проблема. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. Київ, 2010. № 7. С. 349–359.

20. Майже 80% біженців хочуть повернутись в Україну після війни – соціопитування Центру Разумкова. *Interfax-Україна*. 4 квітня 2022 року. URL: <https://interfax.com.ua/news/general/820950.html>.

21. Манойленко, О.М. Психологічні аспекти впливу вимушеної міграції на підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки, 2020 ,98-103.

22. Молодушкіна І.В. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників. Харків: Основа, 2011. 207.

23. Найважчі міграційні кризи у світі за останні роки. Слово і діло. 11 листопада 2021 року.

URL: <https://www.slovoidilo.ua/2021/11/11/infografika/svit/najvazhchi-mihraczijni-kryzy-sviti-ostanni-roky>.

24. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський національний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

25. Наугольник Л.Б., Бурбан Н.В. Значення і роль емоцій у життєдіяльності особистості. *Актуальні питання сучасної психології та соціології: матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Херсон : Гельветика, 2014. С. 78–82.

26. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. № 1(01). С. 200-202.

27. ООН підвищила оцінку внутрішньо переміщених осіб в Україні до 7,1 млн. *Interfax-Україна*. 10 квітня 2022 року. URL: <https://interfax.com.ua/news/general/822930.html>.

28. Петьков В.А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ, 2015. № 6 (37). С. 33–36.

29. Пов'якель Н.І., Зайчикова Т.В. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2012. Вип. 37. С. 189–195.

30. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*. 2022. № 4(1). С. 1-11.

31. Слюсаревський М.М. Психологія міграції: навчальний посібник / М.М.Слюсаревський, О.Є.Блинова; Національна академія педагогічних наук Ук-раїни, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: 2013. С. 52-244.

32. Соколовська, А. А. Психологічні особливості адаптації підлітків-мігрантів в умовах вимушеної міграції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки: реалії та перспективи, 2018. С. 110-115.

33. Стеценко, В. В.. Психологічні особливості адаптації підлітків-мігрантів до соціально-культурного середовища. *Вісник Черкаського університету*. Психологічні науки, 2019,66-70.

34. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-методич. посібн. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.

35. Турбота про дітей під час конфліктів та вимушеної міграції / Рейчел Калам, Аалою Ель-Хані, Кім Картрайт. *Family Skills*. URL: <http://research.bmh.manchester.ac.uk/pfrg>

36. Українське суспільство: міграційний вимір. *Національна доповідь*. Київ, Національна академія наук України, 2018. С.183 . URL: https://www.idss.org.ua/arhiv/Ukraine_migration.pdf

37. Через війну свої домівки покинули 11,4 млн. українців, – ООН. РБК-Україна. 9 квітня 2022 року. URL: <https://www.rbc.ua/ukr/news/voyny-svoi-doma-pokinuli-11-4-mln-ukraintsev-1649511897.html>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для батьків “Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу”

Інструкція: “Шановні батьки! Прошу уважно ознайомитись із нижченаведеними твердженнями й поставити відмітку навпроти відповіді, яка, на Вашу думку, найточніше характеризує поведінку дитини. Якщо відзначена особливість поведінки виражена і зростає в останні роки, то відповідний пункт оцініть у 2 бали. Якщо зазначені прояви зустрічаються періодично, то відповідний пункт оцініть у 1 бал. За відсутністю названих у пункті особливостей поведінки виставляється 0 балів”.

№	Твердження	Виражений і посилюється	Іноді трапляється	Відсутній
1	Часто засмучується, переживає, занадто близько приймає все до серця			
2	Плаче, коли її щось засмучує, довго не може заспокоїтися			
3	Вередує без причини; дратується через дрібниці; не може чекати, терпіти			
4	Ображається, сердиться, не терпить зауважень			
5	Має нестійкий настрій, може сміятися і плакати одночасно			
6	Сумує і засмучується без причини			
7	Смокче соску, палець; усе крутить у руках			
8	Довго не може заснути, якщо вимкнене світло або немає поряд близьких людей; неспокійно спить, часто прокидається вночі; їй складно прокинутися вранці			
9	Стає надто збудливою, коли потрібно стримуватися, або загальмованою і млявою під час діяльності			
10	Має виражені страхи, побоювання;			

	боязка в нових або відповідальних ситуаціях			
11	Невпевнена в собі, нерішуча			
12	Швидко стомлюється; відволікається; довго не може сконцентруватися			
13	Із нею складно знайти спільну мову, домовитися; часто змінює свої рішення або “занурюється в себе”			
14	Скаржиться на головний біль увечері або на біль у ділянці живота вранці; стає блідою або червоніє, впріває; чухається без причини; має алергію, висипи на шкірі			
15	Має поганий апетит, часто і довго хворіє; в неї без причини підвищується температура; пропускає дитячий садок чи школу			

Додаток Б

Методика дослідження емоційного стану

Інструкція при першому пред'явленні: “Подивиться уважно на картки. Перед тобою лежать картки різних кольорів – червона, синя та зелена. Обери з них ту, яка більше подобається”.

Інструкція, коли вибір дитиною зроблений: “А тепер картку якого кольору обереш? Остання, третя картка також фіксується в протоколі”.

Індивідуальний проток

№	Ім'я дитини	Порядок розташування кольорів			Головна зміна кольору	Стійкість	Лабільність
		на початку	усередині	у кінці			
1							
2							