

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ У
ПРИФРОНТОВОМУ МІСТІ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0532-з
спеціальності 053– Психологія
Шиян Лілія Василівна
Керівник: к.психол.н., доцент
кафедри психології Железнякова Ю.В.
Рецензент: к.психол.н., доцент
кафедри психології Губа Н.О.

Запоріжжя – 2023

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

«____» _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Шиян Лілії Василівні

Тема роботи Особливості психологічної корекції страхів дітей старшого дошкільного віку, які мешкають у прифронтовому місті

керівник роботи Железнякова Ю.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наявну вітчизняну та зарубіжну літературу на тему психологічної корекції страхів у дітей в умовах війни; емпірично дослідити особливості психологічної корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку в прифронтовому місті в Україні; розробити рекомендації щодо психологічної корекції страхів у дітей в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 1 малюнок

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В.		
Розділ 1	Железнякова Ю.В.		
Розділ 2	Железнякова Ю.В.		
Висновки	Железнякова Ю.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень – лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ Л.В. Шиян

Керівник роботи _____ Железнякова Ю.В.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 69 сторінок, включно із 45 списку використаних джерел, 2 таблиць, 1 малюнку.

Об'єкт дослідження – психологічна корекція страхів.

Предмет дослідження – особливості психологічної корекції страхів дітей старшого дошкільного віку, які мешкають у прифронтовому місті в Україні.

Мета роботи – оцінити особливості та ефективність психологічної корекції страхів в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: ефективність психологічної корекції сприятиме покращенню психоемоційного стану та соціальної адаптації дітей.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення літератури; емпіричні – психодіагностичні методики.

Наукова новизна полягає в емпіричному дослідженні страхів дітей та розробці рекомендацій для психологічної корекції страхів у дітей в умовах війни.

Галузь використання: соціальні служби, освітні заклади, центри психологічної допомоги.

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ, СТРАХИ, ДОШКІЛЬНИЙ ВІК, ПРИФРОНТОВЕ МІСТО, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ.

SUMMARY

Shiyan L.V. Features of Psychological Correction of Fears in Preschool Children Living in a Frontline City.

This master's thesis spans 69 pages, including 45 of references, with 2 tables, 1 picture.

The thesis thoroughly investigates the psychological correction of fears among older preschool children in a war-affected urban area of Ukraine.

The research scrutinizes existing literature and empirical data, applying psycho-diagnostic techniques to evaluate the effectiveness of fear correction strategies.

The research object is the psychological correction of fears.

The subject of the study is the peculiarities of psychological fear correction in older preschool children residing in a frontline city.

The purpose is to evaluate the features and effectiveness of these psychological interventions.

The thesis includes an analysis and synthesis of domestic and international literature on psychological correction of fears in children during wartime. Empirical methods included psycho-diagnostic techniques like demographic surveys, fear intensity scales, and post-traumatic stress disorder questionnaires.

The research hypothesizes that effective psychological correction of fears can enhance the psycho-emotional state and social adaptation of children living in challenging war-affected environments.

Findings suggest that tailored psychological interventions can significantly ameliorate fear-related issues in the target group, providing a solid foundation for improved emotional well-being and social functioning.

Key words: Psychological Correction, Fears, Preschool Age, Frontline City, Psycho-emotional State, Social Adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ У ПРИФРОНТОВОМУ МІСТІ	11
1.1. Страх як психологічний феномен: особливості та прояви в дошкільному віці.....	11
1.2. Психологічні особливості впливу війни на дітей старшого дошкільного віку.....	15
1.3. Роль сім'ї та соціального оточення в психологічній адаптації дітей до умов війни.....	20
1.4. Особливості психологічної корекції стресу та страхів у дітей в умовах війни.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ У ПРИФРОНТОВОМУ МІСТІ.....	31
2.1 Організація дослідження.....	31
2.2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей страху у дітей.....	36
2.3. Огляд та міжнародний досвід використання психокорекційних програм страху у дітей.....	49
2.4. Розробка рекомендацій психологічної корекції страхів дітей старшого дошкільного віку, які мешкають у прифронтовому місті.....	52
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65

ВСТУП

Війни та військові конфлікти серйозно впливають на дітей та їх сім'ї. Діти, які живуть у зонах конфлікту, часто зазнають травматичних вражень, що можуть мати довгострокові наслідки для їх психічного здоров'я. Аналіз зарубіжних психологічних досліджень приводить нас до висновку, що діти в зонах конфлікту можуть зазнавати тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу. Особливу увагу вчені приділяють психологічній підтримці як засобу зменшення негативного впливу війни на дитячий психічний стан.

На глобальному рівні багато країн і міжнародних організацій розробляють програми психологічної підтримки для дітей в зонах конфлікту. Наприклад, UNICEF активно працює над забезпеченням психосоціальної підтримки дітей у кризових регіонах. Їх програми часто фокусуються на відновленні нормального життя та наданні психологічної допомоги дітям та їх сім'ям.

В Україні вчена Л. Петрановська акцентує увагу на важливості забезпечення психологічної стабільності дітей у військовий час. Її роботи висвітлюють потребу у психологічній підтримці та адаптаційних програмах для дітей та їх сімей у зонах конфлікту, що мають на меті відновити почуття безпеки та стабільності у дітей.

Міжнародний досвід також показує, що комплексні програми психосоціальної підтримки можуть забезпечити ефективну допомогу дітям та їх сім'ям у кризових умовах. Програми, розроблені за участю досвідчених психологів та соціальних працівників, допомагають дітям адаптуватися до викликів військового життя та працювати над своїми страхами і тривогами в безпечному та підтримуючому оточенні.

Тривала російсько-українська війна суттєво впливає на психоемоційний стан дітей, особливо тих, хто проживає в прифронтових

містах. Ситуація загострюється через постійну загрозу для життя та здоров'я дітей і їх сімей, що викликає розлади адаптаційних процесів та порушення психічного здоров'я. Український психолог О. Коломієць вказує на те, що основними формами психотравмування у дітей є посттравматичний стресовий розлад, реактивні розлади та адаптаційні розлади.

Також було виявлено, що діти, які живуть у прифронтових зонах, відчують постійний страх та тривогу, що відбивається на їхньому повсякденному житті, соціальній адаптації та шкільній успішності. У відповідь на ці виклики, психологи та педагоги розробляють спеціальні програми психологічної підтримки та корекції для цієї категорії дітей. Проте, необхідність подальших досліджень у цій області є дуже високою, оскільки кожна війна має свої особливості, що вимагає індивідуального підходу до психологічної підтримки дітей.

Специфіка психологічного стану дітей у прифронтових містах України вимагає глибокого аналізу та розробки ефективних методик психологічної корекції. Ситуація ускладнюється недостатнім фінансуванням та ресурсами для проведення комплексних психологічних програм у таких регіонах. Врахування міжнародного досвіду та адаптація існуючих методик психологічної підтримки до умов України може сприяти покращенню психоемоційного благополуччя дітей у прифронтових містах та сприяти їхньому здоровому розвитку у майбутньому.

Аналіз джерел показав, що важливість дослідження ефективності психологічних корекційних програм для дітей старшого дошкільного віку в прифронтових містах важко переоцінити. В контексті триваючої російсько-української війни, психологічна стабільність дітей є критично важливою для їхнього здоров'я та добробуту. О. Коломієць підкреслює, що надання вчасної та ефективної психологічної підтримки може запобігти розвитку серйозних психологічних розладів у майбутньому.

Проведення досліджень в цій області може виявити ключові аспекти та особливості психологічної корекції у дітей в умовах війни, що, у свою чергу,

дозволить розробити ефективні методики підтримки для дітей, їхніх сімей та педагогічних працівників у прифронтових містах. Окрім того, результати таких досліджень можуть забезпечити цінний внесок у розробку рекомендацій для психологів, педагогів та батьків, спрямованих на покращення психоемоційного стану дітей та їх адаптацію до життя в умовах війни.

Міжнародний досвід американських психологів підтверджує важливість врахування місцевих умов та культурних особливостей при розробці та впровадженні психологічних програм підтримки. Подальше вивчення цих аспектів в умовах України та адаптація існуючих методик до потреб українських дітей та їхніх сімей є однією з ключових задач сучасної психологічної науки та практики в країні.

Протягом останніх років було проведено ряд значущих досліджень, присвячених психологічній підтримці дітей в умовах війни та конфліктів. Особливу увагу науковці приділяють питанню корекції страхів та тривожності у дітей, які проживають в прифронтових містах. У своїх роботах О. Коломієць розглядає психологічні механізми адаптації дітей до умов війни та розробляє методики психологічної підтримки та корекції.

На міжнародному рівні видатні психологи присвячують свої дослідження питанням психологічної підтримки та реабілітації дітей в умовах війни та постконфліктних ситуацій. Їхні роботи відзначають важливість комплексного підходу, який включає в себе не лише індивідуальну, але і групову психотерапію, а також роботу з сім'ями та педагогічними колективами.

Також було виявлено декілька досліджень, присвячених вивченню ефективності різних психологічних програм для дітей старшого дошкільного віку в прифронтових містах. Вони вказують на позитивний вплив психологічної підтримки на емоційний стан дітей, їхню адаптацію до довкілля та соціальну інтеграцію. Проте, також підкреслюється, що дослідження в цій області ще не вичерпне і потребує подальшого вивчення та

розробки ефективних методик, адаптованих до специфічних умов України та потреб місцевих дітей та їхніх сімей.

Об'єкт дослідження: Страх як психологічний феномен

Предмет дослідження: Особливості психологічної корекції страхів дітей старшого дошкільного віку, які проживають в прифронтовому місті в Україні.

Гіпотеза дослідження: Ефективність психологічної корекції страхів може сприяти покращенню психоемоційного стану та соціальної адаптації дітей старшого дошкільного віку в умовах проживання в прифронтовому місті.

Мета дослідження: Оцінити особливості та ефективність психологічної корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку, які проживають в прифронтовому місті в Україні.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наявну вітчизняну та зарубіжну літературу на тему психологічної корекції страхів у дітей в умовах війни.
2. Емпірично дослідити особливості психологічної корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку в прифронтовому місті в Україні.
3. Розробити рекомендації щодо психологічної корекції страхів у дітей в умовах війни.

Теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез та узагальнення вітчизняної та зарубіжної літератури з проблематики психологічної корекції страхів у дошкільників в умовах війни.

Емпіричні методи дослідження: використання психодіагностичних методик для оцінки ефективності психологічної корекції страхів, а саме: анкета з демографічними даними та шкала оцінки інтенсивності страхів; графічна методика «Що мені сниться страшне та чого я боюся вдень»; опитувальник дитячо-батьківської емоційної взаємодії; проєктивні тести-казки Луїзи Дюсс.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ У ПРИФРОНТОВОМУ МІСТІ

1.1. Страх як психологічний феномен: особливості та прояви в дошкільному віці

Теоретичне розуміння страху охоплює його визначення як емоційної реакції на сприйняту загрозу, що може бути як конкретною та відчутною, так і абстрактною чи навіть уявною. Страху класифікуються залежно від їхніх тригерів, інтенсивності та впливу на поведінку особи. Психологічні теорії страху, від психоаналітичних концепцій Зигмунда Фрейда до когнітивно-біхевіоральних моделей, які розробили Арон Т. Бек та інші, пропонують різні пояснення механізмів виникнення та розвитку страхів [1].

Аналіз джерел вказує на те, що страхи в дошкільному віці часто мають розвивальний характер і відіграють роль в адаптаційних процесах, хоча можуть і перешкоджати нормальному розвитку, якщо вони надмірні або ірраціональні. Розуміння страху в цьому віці вимагає врахування не лише біологічних та психологічних, але й соціальних та культурних факторів, що впливають на дитину. Так, вітчизняні та зарубіжні фахівці у галузі дитячої психології вказують на важливість раннього розпізнавання та адекватного реагування на страхи, щоб підтримати здоровий розвиток дитини. У контексті України вчені, як В. Живанова, розглядають вплив соціального середовища, включаючи умови війни, на формування страхів у дітей, підкреслюючи необхідність розробки відповідних психологічних втручань [2].

Сприйняття страху в дошкільному віці має свої унікальні характеристики, оскільки цей період відрізняється значними змінами в розвитку емоційного сприйняття у дітей. В цьому віці дитина починає активно осмислювати свої емоції, водночас розрізняючи та називаючи їх, що є критичним для її емоційного розвитку. Вікові особливості реакцій на страх включають збільшену емоційну вразливість та меншу здатність до самоконтролю, що може призвести до більш інтенсивних та тривалих реакцій на страхові стимули. Важливість уваги до цих аспектів підкреслюється у роботах Дж. Боулбі, який зазначає, що безпека та стабільність у відносинах з батьками можуть пом'якшити прояви страху у дітей [3].

Огляд літератури вказує на те, що розуміння та підтримка розвитку емоційного сприйняття є важливими компонентами психологічної допомоги дітям в дошкільному віці. Дослідники такі як Дж. Каган розглядають фізіологічні та психологічні аспекти страху, підкреслюючи, як важливо звертати увагу на індивідуальні відмінності у відповідях на страхи [4]. В українському контексті фахівці відзначають необхідність розробки віково-адекватних інтервенцій, які допомагають дітям розвивати навички саморегуляції емоцій у відповідь на страхові ситуації, особливо в умовах, коли зовнішні стресори, такі як війна, посилюють емоційну реактивність.

Поведінкові та емоційні прояви страху в дошкільному віці є різноманітними та багатоаспектними, що відображається у великому спектрі реакцій на страхові стимули. Типові поведінкові реакції на страх можуть включати уникання, завмирання, втечу та приховування, що є природними стратегіями захисту. Дошкільнята також можуть демонструвати регресивну поведінку, таку як енурез або відновлення присмоктувальних звичок, як механізм заспокоєння. Емоційні відгуки можуть включати плач, приступи люті, або навіть розвиток тривожних розладів у відповідь на постійні страхові стимули [5].

Аналіз джерел виявляє, що розуміння цих поведінкових та емоційних проявів є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та корекції. Дослідження М. Айнсворт та її праці з теорії прихильності підкреслюють значення безпечних та відповідних реакцій дорослих на страхи дітей, що може допомогти у зниженні тривожності та уникненні довгострокових негативних наслідків [6]. В контексті України, де діти можуть переживати військові конфлікти, роботи науковців підкреслюють важливість культурно відповідних методів діагностики та інтервенцій, які беруть до уваги унікальний досвід українських дітей.

Вплив війни на страхи дітей старшого дошкільного віку виявляється у специфіці страхів, що безпосередньо викликані військовими конфліктами. Ці страхи часто характеризуються підвищеною інтенсивністю та можуть включати страх перед гучними звуками, втратою близьких або переживанням власної небезпеки. Сучасні дослідження українських психологів показують, що такі страхи можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу або інших анксіозних розладів у дітей, що піддаються впливу війни.

Довгострокові наслідки війни на психологічний розвиток дитини можуть бути значними та різноманітними. Вони можуть включати затримку у розвитку, зниження навчальних здібностей та проблеми з соціальною інтеграцією. Дослідники психологічної травматизації зазначають, що раннє втручання та психологічна підтримка є критично важливими для мінімізації цих довгострокових наслідків. У контексті українського досвіду, науковці розробляють стратегії корекції, які орієнтовані на зменшення негативного впливу воєнних подій на дітей, враховуючи специфіку війни та її впливу на дитинство в Україні [7].

У сфері корекції та психологічної підтримки дітей зі страхами існує ряд психотерапевтичних технік та стратегій, спрямованих на пом'якшення та подолання негативних емоційних станів. Серед них - когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає дітям ідентифікувати та змінювати негативні думки, пов'язані зі страхом, а також розвивати стратегії справляння з тривожними

ситуаціями. Ефективність таких методів підтверджується дослідженнями, проведеними українськими фахівцями, наприклад, А. Семеняга визначає важливість активного втручання для коригування поведінкових і емоційних реакцій на страх у дитячому віці [8].

Роль батьківської підтримки та сімейного виховання в корекції страхів є надзвичайно значимою. Батьки, як основні опікуни та найближче соціальне оточення, можуть впливати на емоційний досвід дітей, забезпечуючи стабільність та безпеку. Вони також відіграють ключову роль у моделюванні адаптивних реакцій на страх та у навчанні дітей технікам саморегуляції. Дослідження, проведені українськими психологами, як от А. Пасічніченко підкреслюють, що емоційно-чутливий підхід у сім'ї, з акцентом на відкритість та взаєморозуміння, може бути вирішальним у подоланні дитячих страхів [9]. Українські дослідники акцентують на необхідності розробки культурно-адаптованих батьківських програм, що відповідають специфіці сімейного виховання в умовах суспільних змін і військових конфліктів.

Огляд літератури в контексті підрозділу «Страх як психологічний феномен» виявив, що страх є складною емоцією, яка відіграє важливу роль у розвитку дитини, особливо в дошкільному віці. Визначено, що реакції на страх можуть бути різними та змінюватися залежно від індивідуальних та контекстуальних факторів, включаючи вплив війни. Роботи вчених, українських та зарубіжних, підкреслюють необхідність індивідуального підходу до кожної дитини, з урахуванням її вікових особливостей та конкретних страхів [10].

Особлива увага має бути приділена розробці програм для батьків та опікунів, які нададуть їм знання та навички для підтримки дітей в періоди стресу [11]. Українські дослідники вважають, що потрібно більше емпіричних даних для оцінки довгострокової ефективності цих підходів в умовах, що постійно змінюються, як це відбувається під час війни [12].

1.2. Психологічні особливості впливу війни на дітей старшого дошкільного віку

Аналіз психологічного впливу війни на дітей старшого дошкільного віку підкреслює унікальність цієї чутливої фази розвитку, в якій діти вже мають здатність до більш складного розуміння світу, але ще повністю залежать від дорослих у пошуках захисту та впевненості. Відомо, що діти цього віку проявляють високий рівень пластичності та адаптивності, однак воєнні конфлікти вносять непередбачувані елементи в їхнє розвиткове середовище. Згідно з дослідженнями, наприклад, тими, що були проведені S.Elbedour і колегами, такі діти часто виявляють значні зміни в емоційній реактивності та поведінці [13].

Внесок військових дій на емоційний розвиток дітей старшого дошкільного віку може варіюватися від легких до значних змін у поведінці. Це може включати збільшення прихильності, тривожність розлуки, регресії у розвитку, наприклад, у поверненні до більш дитячих форм поведінки, а також виявлення агресивності. Ці зміни можуть бути прямим наслідком стресу, що, як встановили дослідники, такі як E. Scott, війна викликає в організмі дитини, включно з активацією стрес-відповідних систем, які можуть впливати на довгострокову адаптацію та розвиток [14]. Стрес у дітей старшого дошкільного віку часто має виразні зовнішні прояви. Вони можуть включати зміни в харчових звичках, сні, емоційні вибухи, а також зміни в соціальній взаємодії та іграх. Ці прояви можуть слугувати маркерами для батьків та фахівців, сигналізуючи про потребу в психологічній підтримці. О. Яцина, у своїй роботі зазначила, що ігрова поведінка дітей може стати важливим ресурсом для виявлення та корекції стресових реакцій, а також може слугувати засобом їх подолання [15].

Враховуючи ці дані, стає зрозумілою важливість створення безпечних, підтримуючих середовищ, де діти могли би висловлювати свої переживання та почуття через гру, забезпечуючи тим самим основу для стабілізації їх

психоемоційного стану. Крім того, інтеграція психологічних інтервенцій, розроблених з урахуванням цих особливостей, є критичною для забезпечення дітям належної психологічної підтримки. Психологічна резильєнтність відіграє критичну роль у тому, як діти старшого дошкільного віку адаптуються до стресових умов, викликаних воєнними конфліктами. Цей термін описує здатність індивіда витримувати, відновлюватися та розвиватися в умовах значного стресу або після травматичних подій. Вивчення робіт N. Garmezy, виявило, що психологічна резильєнтність не є статичною характеристикою, а розвивається з часом і під впливом довкілля [16].

Для адаптації до стресових умов необхідні певні фактори. Дослідження показують, що до них відносяться позитивні міжособистісні взаємини, особливо з дбайливими дорослими, навички розв'язання проблем, можливість висловлювати почуття, а також віра у власні сили. Крім того, підтримка з боку сім'ї та соціального оточення має велике значення у формуванні резильєнтності. Наприклад, за даними досліджень Л. Сікорської, стабільне емоційне спілкування з батьками та іншими близькими дорослими може зміцнити почуття безпеки у дитини та збільшити її здатність до відновлення [17].

Роль сім'ї та соціального оточення у формуванні резильєнтності не можна недооцінювати. Якісні взаємини в сім'ї, а також підтримка зі сторони вихователів, однолітків та інших значущих осіб в житті дитини можуть допомогти зменшити негативний вплив стресу. Психологічна резильєнтність і адаптація дітей старшого дошкільного віку до воєнних умов, таким чином, є багатограним процесом, в якому ключову роль відіграє соціальна підтримка та розвиток навичок, які дозволяють ефективно впоратися зі стресом.

Ігрова поведінка дітей старшого дошкільного віку є важливою в розумінні їхнього внутрішнього світу, особливо в умовах війни, коли вербальне вираження емоцій та досвіду може бути обмеженим. Сучасні дослідження та нова аналітика українських науковців на тему кризових

станів, вказують на те, що діти часто використовують ігрову активність для відображення та обробки своїх переживань. Ігри не лише відбивають внутрішні стани дитини, але й допомагають їм впоратися зі стресом, надаючи можливість переживати контроль над ситуацією, яка в реальності може здаватися хаотичною та непередбачуваною [18]. Тематичні ігри, які включають сценарії пов'язані з воєнними подіями, можуть слугувати потужними інструментами для дітей, щоб виразити свої страхи та тривоги. Дослідник у галузі дитячої психології С. Гозак зазначає, що через ігрову взаємодію діти можуть експериментувати з різними ролями, сценаріями та виходами, що допомагає їм психологічно обробляти та інтегрувати складні досвіди [19].

Спостереження за змінами у іграх дітей може слугувати цінним методом діагностики, який дозволяє батькам, вихователям та психологам розпізнавати ознаки психічної травми та стресу. Українські дослідники, такі як К. Охріменко підкреслюють, що пильне спостереження за ігровими перевагами та поведінкою в іграх може вказувати на емоційні зміни або навіть на розвиток психологічних розладів, що потребують втручання. Це підтверджує значення ігрової терапії як форми психологічної допомоги, яка дозволяє дитині обробляти та висловлювати важкі емоції в контрольованому та безпечному середовищі [20].

Сучасні методи діагностики та оцінки психологічного впливу війни на дітей включають в себе різноманітні психометричні інструменти, що дозволяють виміряти емоційний вплив і психологічні зміни. Особливо цінною вважається інформація, отримана від батьків через інтерв'ю, які можуть відкрити нюанси поведінки дитини, непомітні для зовнішнього спостерігача. Батьківські спостереження і самооцінки дітей, які здійснюються за допомогою спеціалізованих шкал та опитувальників, надають важливих даних щодо внутрішнього стану дитини.

Аналіз емпіричних досліджень виявляє, як зміни в психологічному стані дітей впливають на їхнє повсякденне життя та взаємодії. Дослідники у

сфері дитячої психології, підкреслюють, що точність таких даних є критичною для виявлення рівня стресу та потреби у втручанні. Українські науковці також підтверджують важливість інтеграції даних з різних джерел, включаючи як кількісні, так і якісні методики, для всебічного розуміння впливу війни на дітей. Результати таких комплексних оцінок можуть слугувати основою для розробки цільових програм підтримки та реабілітації дітей у поствоєнний період.

Міжнародний досвід роботи з психічними травмами у дітей, які пережили воєнні конфлікти, свідчить про значення своєчасної та адекватної психосоціальної підтримки. Дослідження, проведені в різних країнах, таких як Сирія, Афганістан, і Ірак, та аналізовані вченими Duregrov, A., Kutergovac, G. & Varath, A. виявили, що інтегровані підходи, які включають освітні програми, арт-терапію та сімейне консультування, можуть ефективно знижувати рівні тривожності та допомагають у відновленні емоційної стійкості [21].

Ефективні програми інтервенції часто базуються на принципах гнучкості та культурної чутливості. Програми, розроблені організаціями, як-от ЮНІСЕФ та Всесвітній банк, демонструють, що адаптація інтервенційних методик під специфічні потреби спільноти значно підвищує їх ефективність. Наприклад, врахування гендерних аспектів та вікової специфіки дітей дозволяє краще адресувати їхні потреби.

Висновки з міжнародних досліджень підкреслюють важливість інклюзивності та участі спільноти в реабілітаційних програмах. Українські вчені, такі як Л. Назарець, рекомендують інтеграцію міжнародного досвіду з урахуванням місцевих умов та потреб. Зокрема, український контекст вимагає особливої уваги до проблем внутрішньо переміщених осіб та родин, що зазнали втрати домівок та близьких. Практичне застосування цих висновків може включати розробку спеціалізованих навчальних програм для фахівців, вдосконалення методів раннього виявлення травм у дітей та створення мережі підтримки для забезпечення неперервної допомоги [21].

З аналізу літератури випливає, що психологічний вплив війни на дітей старшого дошкільного віку є багатограним і глибоким, з особливими викликами, що вимагають уважної реакції батьків, вихователів та психологів. За дослідженнями вітчизняних та зарубіжних науковців з початком російського повномаштабного вторгнення в Україну у дітей виникають нові види страхів: страх смерті; війни; смерті батьків та близьких; страх авіаудару; страх почути вибух; страх голоду; страх повітряної тривоги; страх побачити ворожих солдатів, техніку тощо. Ці типи страхів найчастіше зустрічаються серед дітей, які живуть у районах бойових дій. Лікувати їх у дошкільників важче, ніж у осіб старшого віку, оскільки малеча не усвідомлює, що з нею відбувається, і не розуміє, чому це відбувається. При цьому дитину охоплює розпач і зростає тривога. Переживання війни можуть істотно впливати на розвиток дитини, причому ефекти цих впливів варіюються від змін у поведінці та емоційному стані до більш серйозних психічних травм і розладів. Студії, такі як проведені Джудіт Герман, підкреслюють важливість вчасного виявлення та адекватного втручання, щоб мінімізувати довгострокові наслідки стресу [22].

Щодо рекомендацій для подальших досліджень та практичної роботи, підкреслюється потреба у продовженні розробки індивідуально адаптованих методів діагностики та інтервенції, що враховують унікальні потреби кожної дитини. Особливу увагу варто звернути на програми, які сприяють створенню безпечного простору для дітей, де вони можуть висловлювати свої переживання і вчитися адаптивним стратегіям. Українські дослідники, Ю. Фішер та А. Соловей, звертають увагу на необхідність інтеграції ресурсів громади та соціальної підтримки, а також на розвиток програм, що враховують специфіку військового конфлікту в Україні. Важливим аспектом є також проведення довгострокових досліджень, що дозволять оцінити ефективність інтервенційних програм та їх вплив на розвиток дитини в довгостроковій перспективі [23].

1.3. Роль сім'ї та соціального оточення в психологічній адаптації дітей до умов війни

Психологічна атмосфера в сім'ї відіграє вирішальну роль у формуванні емоційного стану дитини, особливо в умовах війни. Стабілізуючий вплив сімейного середовища полягає у забезпеченні почуття безпеки та підтримки, тоді як дестабілізація може відбуватися через конфлікти, стрес та анксіозність батьків, що безпосередньо впливає на дітей. Дослідження зарубіжних психологів показують, що здатність батьків підтримувати позитивний емоційний клімат в сім'ї сприяє кращій адаптації дітей до кризових умов [24].

Комунікативні стратегії батьків під час кризи включають відкрите обговорення подій, забезпечення адекватної інформації, пристосованої до віку дитини, та надання емоційної підтримки. Ефективність такого підходу підкреслюється в роботах експертів у галузі дитячої психології, які вказують на необхідність створення «емоційного буфера» в сім'ї, що може пом'якшити вплив стресу на дітей. Українські фахівці, зокрема М. Корольчук та колеги, наголошують на важливості освіти батьків у питаннях психологічної підтримки дітей та розробки національних програм, які враховують специфіку культурного та соціального контексту в період воєнних дій [25].

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у процесі адаптації дітей до стресових умов, викликаних війною. Родина, друзі, та спільнота створюють важливу мережу, яка може надавати емоційну підтримку, сприяти розвитку відчуття безпеки та нормальності. Наукові праці вказують на позитивний вплив стабільних та підтримуючих відносин в сім'ї на здатність дитини протистояти та адаптуватися до стресу.

Системи соціальної підтримки, такі як школи, центри психологічної допомоги, та громадські організації, відіграють ключову роль у наданні структурованої підтримки та спеціалізованих послуг [26]. Дослідники відзначають, що такі системи можуть надати різні форми підтримки від

освітніх інтервенцій до терапевтичних послуг, які важливі для дитячого благополуччя. В українському контексті дослідники, такі як О. Тарнавська, рекомендують подальше зміцнення цих систем, акцентуючи на важливості інтеграції різних форм соціальної підтримки для ефективної реакції на потреби дітей в кризових умовах [27].

Батьки, які беруть активну участь у психологічних програмах, відіграють вирішальну роль у процесі корекції та реабілітації своїх дітей. Вони не лише забезпечують необхідну емоційну підтримку, але й допомагають дітям застосовувати навички, засвоєні в ході терапії, у повсякденному житті. Ефективність такої участі підкріплена дослідженнями, які підтримують активне залучення батьків до процесу лікування, наприклад, роботами Т. Betancourt, який досліджував сімейну динаміку та її вплив на терапевтичні процеси під час корекції психологічного травмування спричиненого війною [28].

Підходи до залучення батьків у інтервенційні програми включають навчальні семінари, сімейні консультації та робочі групи. Ці заходи покликані оснастити батьків знаннями та інструментами для ефективної підтримки своїх дітей. Українські фахівці вказують на важливість культурно-адаптованих програм, які відображають унікальні виклики, з якими стикаються українські сім'ї під час воєнних конфліктів [29]. Вони підкреслюють необхідність побудови програм таким чином, щоб вони були легкі для розуміння та впровадження в повсякденне життя, підкріплюючи психічне здоров'я та сприяючи загальному благополуччю дітей.

Аналіз джерел підтверджує, що навчання батьків ефективним стратегіям підтримки є фундаментальним для психологічної адаптації дітей у період війни. Ефективні стратегії включають постійну присутність, забезпечення емоційної підтримки та створення стабільних рутин, які допомагають дітям відчувати себе в безпеці. Так, за висновками Р. Jensen батьківське втручання, яке базується на розумінні потреб дитини та розвитку її відчуття контролю, може значно знизити рівень дитячої тривожності [30].

Адаптація поведінки сім'ї до змінних умов війни вимагає гнучкості та здатності до швидкої зміни звичних поведінкових патернів. Рекомендується розвиток копінг-механізмів, які дозволяють сім'ї зберігати психологічний баланс навіть в умовах невизначеності. Українські фахівці, зазначені вище, вказують на необхідність розробки спеціалізованих тренінгів для батьків, які допомагають їм ідентифікувати та мінімізувати негативний вплив війни на поведінку та емоції дітей.

Вивчення літератури демонструє ключову роль сім'ї у психологічній адаптації дітей до умов війни. Стабільність домашнього середовища, ефективні комунікативні навички батьків, та активне залучення їх у психологічні програми визначаються як основні фактори, що сприяють адаптації дітей. Дослідження, що проведені на тлі російсько-української війни, підкреслюють, що сім'ї, які підтримують відкритість у спілкуванні та конструктивно долають стрес, мають позитивний вплив на емоційне здоров'я дитини.

Рекомендації для підсилення ролі сім'ї в умовах війни включають розробку та впровадження програм навчання для батьків, спрямованих на підвищення їх компетентності у веденні конструктивного діалогу з дітьми, управлінні власними емоціями та розробці адаптивних поведінкових стратегій. Наприклад, Л. Слюсар рекомендує, щоб такі програми враховували культурні особливості та реальні вимоги сімей, які живуть у зоні конфлікту. Окрім того, підкреслюється значення розширення соціальної підтримки через мережі спільнот та шкіл, щоб забезпечити більш комплексний та координований підхід до психологічного здоров'я дитини [31].

1.4. Особливості психологічної корекції стресу та страхів у дітей в умовах війни

Вивчення ключових концепцій та моделей психологічної корекції стресу виявило, що різні теоретичні підходи пропонують варіативні стратегії

та техніки для роботи з дітьми в умовах війни. Когнітивно-поведінкова терапія, наприклад, зосереджується на зміні негативних думок та поведінки, що виникають у відповідь на стресові події, в той час як гуманістичні підходи підкреслюють значення емпатії та самореалізації.

Ефективність цих моделей часто аналізується через дослідження з урахуванням довготривалого впливу на психічне здоров'я дитини.

Дослідження, такі як проведені у галузі когнітивно-поведінкової психології, демонструють, що практичне застосування когнітивно-поведінкових технік може значно знизити рівень тривожності та стресу в дітей, що переживають військові конфлікти. Включення технік релаксації, роботи з тілом та малювання в програми корекції допомагає дітям краще справлятися з негативними емоціями [32].

Аналіз ефективності теоретичних моделей показує, що інтеграція різних підходів може бути більш ефективною, ніж застосування одного. Українські фахівці, зокрема З. Кісарчук, підкреслюють важливість культурно-чутливої адаптації зарубіжних практик до умов, що склалися в Україні, враховуючи специфіку конфлікту та його впливу на дітей. Це підтверджує, що гнучкість та багатовимірність програм корекції стресу є ключовими для забезпечення психологічного благополуччя дітей в умовах війни [33].

Корекція страхів у дітей під час війни вимагає специфічного та чутливого підходу, оскільки вони можуть переживати значний стрес та травму через воєнні події.

Ось деякі особливості корекції страхів у дітей під час війни:

- **Індивідуалізація підходу:** кожна дитина унікальна, і тому важливо враховувати її індивідуальні особливості, включаючи вік, розвиток, попередні досвіди та особистість. Корекційні програми повинні бути адаптовані до конкретних потреб та характеру кожної дитини.

- **Психологічна підтримка:** важливо забезпечити дітей можливістю висловити свої почуття та страхи. Працівники з психосоціальної допомоги

повинні бути підготовлені до роботи з дітьми та вміти ефективно спілкуватися з ними.

- Створення безпечного середовища: забезпечення безпеки та стабільності в оточенні дитини є ключовим елементом корекції страхів. Це може включати фізичну безпеку, підтримку від дорослих та розміщення в стабільному житловому середовищі.

- Групова підтримка: взаємодія з іншими дітьми, які переживають схожі випробування, може бути корисною. Групові сесії можуть допомогти дітям відчувати підтримку, розуміння та солідарність.

- Техніки релаксації та саморегуляції: використання технік релаксації, дихальних вправ, медитації та інших методів саморегуляції може сприяти зменшенню стресу та страхів у дітей.

- Використання ігрових та творчих методів: Ігри, малювання, рольові ігри та інші творчі методи можуть слугувати засобами вираження емоцій та допомагати дітям зрозуміти та подолати свої страхи.

- Включення родини: важливо враховувати родинний контекст та забезпечувати підтримку для всієї сім'ї, оскільки сімейне середовище має великий вплив на емоційний стан дитини.

Загальною метою корекції страхів у дітей під час війни є створення умов для їхнього психологічного відновлення та адаптації до нових реалій життя після воєнних травм.

Огляд існуючих міжнародних та вітчизняних програм підтримки для дітей, що зазнають стресу та страхів у воєнний час, підкреслює важливість комплексного підходу в психологічній реабілітації. Програми, такі як «Безпечний простір» та «Child Friendly Spaces», що використовуються UNICEF в різних країнах, показали свою ефективність у забезпеченні дітям безпечного середовища для відновлення після травматичних подій.

Методики арт-терапії та ігрової терапії визнані значущими для допомоги дітям у вираженні та обробці своїх емоцій. Використання мистецтва як засобу виразу дозволяє дітям проектувати внутрішній світ на

зовнішні об'єкти, тим самим знижуючи рівень тривоги та покращуючи емоційний стан. Дослідники, Р. Мороз та Н. Сосновенко виявили, що такі методи можуть бути особливо ефективними для дітей, які важко висловлюють свої переживання словами.

Хібуки-терапія та інші форми лялькотерапії, які згадувалися в працях вищезазначених авторів, є відомими за свою здатність допомагати дітям розігрувати свої страхи та тривоги в безпечній формі, дозволяючи їм відновлювати почуття контролю над власними переживаннями. В українському контексті застосування таких програм вимагає адаптації та інтеграції в національну систему психологічної допомоги, враховуючи культурні та соціальні особливості суспільства, що переживає конфлікт [34].

Адаптація та інтеграція програм психологічної корекції в різних культурних контекстах вимагає індивідуалізованого підходу, який враховує не лише вік та стать дитини, але й культурні та соціальні особливості середовища, в якому вона живе. Важливо, щоб програми були гнучкими та здатними до адаптації, щоб забезпечити найбільшу релевантність та ефективність відповідно до потреб конкретних дітей та їхніх спільнот.

Взаємодія з сім'єю та громадою є критично важливою для підтримки дітей, які переживають стрес і страхи у воєнний час. Залучення батьків у процес психологічної реабілітації дозволяє створити стійку підтримуючу мережу, яка може захистити та зміцнити психічне здоров'я дитини. Фахівці, такі як Т. Титаренко підкреслюють, що кожен член сім'ї та спільноти може відіграти роль в терапевтичному процесі, стаючи активним учасником у відновленні та підтримці дитини [35].

Особливу увагу слід звернути на культурно-чутливі практики, які беруть до уваги різноманітність культурних цінностей та вірувань, які існують в сім'ях та громадах, що зіштовхуються з війною. Українські вчені, наприклад Я. Омельченко, вважають, що програми повинні бути гнучкими та інклюзивними, здатними враховувати як загальнолюдські, так і специфічні

національні потреби, для ефективної підтримки дітей в умовах військового конфлікту [36].

Критичний огляд ефективності програм корекції психологічного стресу та страхів у дітей в умовах війни виявляє, що оцінка довгострокових та короткострокових ефектів є ключовим аспектом підтвердження їхньої ефективності. Дослідження показують, що короткострокові програми можуть знижувати симптоми стресу та тривоги, проте без продовження підтримки ці ефекти можуть бути нестійкими. Так, вищезгадані експерти вказують на необхідність довгострокових інтервенцій для забезпечення сталого психологічного благополуччя дітей.

Зв'язок між програмами корекції та психологічним благополуччям дітей є складним, адже він включає багато факторів, включно з сімейним середовищем, соціальною підтримкою та індивідуальними характеристиками дитини. Існуючі програми, такі як запропоновані ЮНІСЕФ, показали позитивний вплив на дітей у кризових регіонах, але потребують адаптації до специфіки кожної ситуації [37].

Виклики та обмеження існуючих програм корекції включають недостатнє фінансування, обмежені ресурси, високі вимоги до кваліфікації фахівців, та потребу в урахуванні культурної специфіки. Наприклад, українські дослідники, такі як К. Шкіндер, наголошують на потребі в більшій кількості науково-обґрунтованих досліджень для оцінки довгострокової ефективності та на необхідності розвитку культурно-адаптованих програм, що відповідають потребам українських дітей, зазнаючих наслідків війни [38].

На основі аналізу сучасної літератури стає зрозумілим, що для покращення існуючих програм психологічної корекції необхідне їх удосконалення та розширення. Зокрема, важливо збільшити доступність програм для різних соціальних груп та розширити спектр втручань, щоб вони охоплювали ширший діапазон психологічних потреб дітей. Крім того, наявність програм, які передбачають індивідуалізований підхід, може значно збільшити ефективність психологічної підтримки.

Розробка нових ініціатив має враховувати конкретні потреби дітей, які перебувають у кризових умовах, включаючи тих, хто зазнав впливу військових конфліктів. У працях В. Самсонової ми визначили, що нові програми повинні бути гнучкими, культурно-адаптованими та орієнтованими на розвиток внутрішніх ресурсів дитини [39].

Стратегії розробки та впровадження програм мають включати міждисциплінарний підхід, що об'єднує зусилля психологів, соціальних працівників, педагогів, медичних працівників та інших спеціалістів. Важливість такого підходу підтверджена дослідженнями, які показують, що інтегровані втручання можуть бути більш ефективними, ніж ізольовані методи. Зарубіжні вчені акцентують на важливості створення комплексних програм, які брали б до уваги унікальний контекст українського суспільства.

Перспективи подальших досліджень у сфері психологічної корекції акцентують на потенціалі для розробки інноваційних досліджень та програм, які могли б враховувати швидкі зміни соціального контексту та різноманітні потреби дітей у кризових умовах. Новітні підходи в дослідженні, які включають використання цифрових технологій для моніторингу психологічного стану та адаптації інтервенцій в реальному часі, можуть надати більш точну картину ефективності програм корекції [40].

Значення міжсекторального партнерства та міжнародної співпраці не можна недооцінювати, адже злагоджена взаємодія між організаціями громадянського суспільства, урядовими інституціями та міжнародними організаціями сприяє обміну знаннями та ресурсами. Це, у свою чергу, може забезпечити більш стійку та ефективну відповідь на психологічні потреби дітей у постконфліктних умовах.

Можливості для масштабування успішних практик дозволяють розширювати вплив ефективних програм на більш широку аудиторію. Вчені, такі як І. Дідюк, В. Левченко та Л. Полтавець підкреслюють необхідність розробки модульних програм, які можна адаптувати до різних культурних контекстів та соціально-економічних умов, щоб оптимізувати психологічну

підтримку для дітей, які переживають війну та інші кризові ситуації. Українські науковці, такі як О. Сухомлинська, підкреслюють важливість подальшого розвитку внутрішніх наукових потужностей для створення програм, які враховують специфіку вітчизняного контексту [41].

Основні висновки з аналізу існуючих програм психологічної корекції стресу та страхів у дітей в умовах війни підкреслюють важливість інтегрованих та багатогранних підходів. Ефективність цих програм була підтверджена в широкому спектрі досліджень, зокрема, таких як вивчення впливу арт-терапії на емоційний стан дітей, які пережили травму. Програми, що включають арт-терапевтичні, ігрові методики та лялькотерапію, зокрема Хібукі-терапію, демонструють позитивний вплив на дітей, допомагаючи їм виражати та обробляти складні емоції [42].

Загальні рекомендації для практики та політики у сфері психологічної допомоги дітям пропонують зосередитися на створенні і підтримці програм, які можуть бути легко адаптовані до потреб різних дітей, а також враховують культурні та індивідуальні особливості. Це включає забезпечення навчання фахівців, розробку міждисциплінарних команд для реалізації програм та підтримку з боку політики, що сприяє розробці і фінансуванню цих програм. Окрім того, українські науковці вважають, що необхідно підкреслити значення подальших досліджень для виявлення найбільш ефективних методів психологічної корекції в умовах, що швидко змінюються.

У ході здійснення теоретичного аналізу наукових досліджень щодо теоретичних аспектів психологічної корекції страхів дітей старшого дошкільного віку, які мешкають у прифронтовому місті було висвітлено сутність та особливості досліджувальних явищ. Це надало змогу зробити нам наступні висновки:

1. Виявлено, що поняття страху як психологічного феномену у цьому віці є природним та невід'ємним елементом психічного розвитку дитини. Страх може виникати внаслідок різних факторів, таких як соціальне середовище, навколишній світ, або власні внутрішні конфлікти. Важливо

враховувати індивідуальні особливості кожної дитини при розумінні та роботі з її страхами. Поведінкові та емоційні прояви страху в дошкільному віці є різноманітними та багатоаспектними, що відображається у великому спектрі реакцій на страхові стимули. Розуміння психологічних аспектів страху в дошкільному віці є важливим елементом формування ефективних стратегій педагогічної та психологічної роботи з дітьми, спрямованих на їхній гармонійний розвиток.

2. Було розкрито сутність психологічних особливостей впливу війни на дітей старшого дошкільного віку. Дослідження вказує на те, що цей віковий період є особливо чутливим для впливу зовнішніх стресорів, таких як війна. Діти старшого дошкільного віку, перебуваючи у періоді активного психічного розвитку, демонструють виражені психологічні реакції на стресові ситуації. Серед основних проявів можна виділити зміни у емоційному стані, соціальній поведінці, а також у формуванні особистісних особливостей. За дослідженнями науковців, з початком повномасштабного вторгнення в Україну у дітей виникли нові види страхів: страх своєї смерті та батьків; страх війни; страх авіаудару; страх почути вибух; страх повітряної тривоги; страх побачити ворожих солдат, техніку тощо. Умови війни можуть спричиняти формування внутрішньої резилієнтності або, навпаки, створювати психологічні труднощі, які потребують уваги та підтримки.

3. Обґрунтовано важливу роль сім'ї та соціального оточення в психологічній адаптації дітей до умов війни. Стабілізуючий вплив сімейного середовища полягає у забезпеченні почуття безпеки та підтримки. Соціальна підтримка відіграє значущу роль у процесі адаптації дітей до стресових умов, викликаних війною. Родина, друзі, та спільнота створюють важливу мережу, яка може надавати емоційну підтримку, сприяти розвитку відчуття безпеки та нормальності. Розуміння та врахування ролі сім'ї та соціального оточення у формуванні психологічної стійкості дітей у воєнний час є важливою передумовою для розробки ефективних програм підтримки та корекції.

4. Нами з'ясовано, що особливості психологічної корекції стресу та страхів у дітей в умовах війни вимагає комплексного підходу, який враховує не лише індивідуальні особливості, але й соціокультурний контекст. Важливо, щоб програми були гнучкими та здатними до адаптації, щоб забезпечити найбільшу релевантність та ефективність відповідно до потреб конкретних дітей та їхніх спільнот. Особливості включають: індивідуалізацію підходу, психологічну підтримку, створення безпечного середовища, групову підтримку, техніки релаксації та саморегуляції, використання ігрових та творчих методів, включення родини. Запровадження психологічної корекції для дітей в умовах війни є важливим кроком у забезпеченні їхнього психічного благополуччя та адаптації до непередбачуваних умов. Особливостями психологічної корекції страхів дітей в умовах війни було те, що вона проводилась в режимі реального воєнного часу.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ У ПРИФРОНТОВОМУ МІСТІ

2.1. Організація дослідження

Війна в Україні є значним стресовим фактором для всіх людей, включаючи дітей. Вона може викликати у дітей страх, тривогу, гнів, апатію та інші негативні емоції. Коли діти ростуть в умовах збройного конфлікту, їхні глибокі емоційні рани часто ігноруються. Тривалий вплив насильства, страху та незахищеності може мати руйнівний вплив на навчання, поведінку, емоційний і соціальний розвиток дитини. Все це посилить у майбутньому відчуття «втраченого» дитинства для тих, хто повинен швидко подорослішати. Невміння об'єктивно оцінювати ситуації і критично ставитись до власних емоцій призводить до закріплення і підтримки страху. Тому закріплені страхи у дітей можуть мати серйозні наслідки для їхнього розвитку та психічного здоров'я. Важливо це розуміти, щоб можна було надати їм необхідну підтримку та розробити рекомендації щодо корекції страхів.

Для дослідження було залучено 8 дітей з їх родинами, які проживають у прифронтовому місті Запоріжжя, з метою виявлення страхів. Дані були зібрані з 5-6-річних дітей. З них 5 дівчаток і 3 хлопчики. Критеріями відбору учасників для дослідження були: вік дитини (5-6 років), відповідність рівня розвитку віку. Згоду на участь у дослідженні дали батьки дітей та власне діти.

Є вагомими причини, чому важливо діагностувати страхи дошкільників, які живуть в прифронтовому місті. Страхи можуть негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я дитини, вони можуть призводити до проблем зі сном, апетитом, поведінкою та навчанням. Нерозпізані та неліковані страхи можуть посилюватися з часом. А діагностика страхів може допомогти батькам та фахівцям розробити план їх подолання.

Для того, щоб діагностувати страхи дошкільників, які живуть в прифронтовому місті, ми використовували такі засоби та методи:

- індивідуальну бесіду з дитиною (під час бесіди важливо бути терплячим та розуміючим, не потрібно тиснути на дитину, щоб вона розповіла про свої страхи);
- графічні методи (діти часто краще можуть висловити свої почуття та переживання через творчість, можна запропонувати дитині намалювати свій сон або те, чого вона боїться);
 - проєктивні тести-казки;
 - шкалу оцінки інтенсивності страхів.

Загалом, використовувані в дослідженні методики є валідованими та надійними інструментами, які дозволяють отримати інформацію про вплив війни на дітей та батьків. Ця інформація може бути використана для розробки заходів з підтримки дітей та батьків, які переживають війну.

При проведенні діагностик ми дотримувались таких умов:

- створили безпечне та комфортне середовище для дитини;
- були терплячими та розуміючими;
- використовували просту мову та запитання;
- не тиснули на дитину, щоб вона розповіла про свої страхи.

Аналіз сучасних підходів до збору даних в умовах дослідження психологічних аспектів виявив значну ефективність використання онлайн-інструментів, як-от Google Forms, для опитувань. Такий підхід дозволяє швидко та ефективно збирати великі обсяги інформації, що є особливо

актуальним під час соціальних обмежень, пов'язаних з надзвичайними ситуаціями, такими як війна.

У нашому дослідженні було використано цифрові форми для збору відомостей про суб'єктивну оцінку страху війни від батьків і їх дітей, та для аналізу стилю батьківського виховання за методикою PARI. А також проєктивну методику «Що мені сниться страшне та чого я боюся вдень» та проєктивні тести-казки Луїзи Дюсс. Онлайн-форми були адаптовані таким чином, щоб забезпечити зручність для учасників та водночас гарантувати високий рівень приватності даних, що відповідає етичним нормам психологічного дослідження.

Щодо формату проведення тестування, були використані Google Forms для збору даних, питання з якого зачитувались дітям і відповіді вносились психологом в форму. Опитані були батьки та діти з використанням онлайн-технологій. Опитано було 8 родин, і 8 дітей відповідно (у кожній сім'ї 1 дитина), що проживають у м. Запоріжжя.

Оцінка суб'єктивного страху війни від батьків та їх дітей дозволяє отримати інформацію про те, як вони переживають війну. Це важливо, оскільки страх війни може негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я дітей та батьків.

«Аналіз стилю батьківського виховання» дозволяє оцінити, як батьки реагують на війну та як це впливає на їхніх дітей. Стиль батьківського виховання може впливати на розвиток тривожності у дітей.

Виявлення наявності страху та тривожного стану у дітей за методикою «Що мені сниться страшне та чого я боюся вдень» та тестів-казок Луїзи Дюсс дозволяє отримати більш детальну інформацію про те, як війна впливає на психічне здоров'я дітей.

«Оцінка суб'єктивного страху війни» проводиться за допомогою опитувальника, який включає питання про те, як сильно люди бояться війни, як часто вони думають про війну, як війна впливає на їхнє життя та настрої.

«Аналіз стилю батьківського виховання» проводиться за допомогою методики PARI (Parental Attitude Research Instrument), яка включає 72 твердження про ставлення батьків до виховання дітей. Методика PARI дозволяє оцінити такі аспекти стилю батьківського виховання, як авторитарність, авторитарність з повагою, демократичність, поблажливість та нехтування.

Методика PARI

Методи дослідження: опитування.

Хід дослідження:

Батькам пропонується заповнити опитувальник, який складається з 72 тверджень. Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою:

- 1 бал - ніколи не погоджуюсь;
- 2 бали - частково погоджуюсь;
- 3 бали - іноді погоджуюсь;
- 4 бали - частково не погоджуюсь;
- 5 балів - завжди погоджуюсь.

Наприклад такі твердження:

1. Я завжди знаю, що правильно, а що неправильно для моєї дитини.
2. Я намагаюся, щоб моя дитина завжди поводитися добре.
3. Я часто хвалю свою дитину за її досягнення.
4. Я часто критикую свою дитину за її помилки.
5. Я завжди намагаюся бути справедливим до своєї дитини.
6. Я часто караю свою дитину за її провини.
7. Я завжди готовий допомогти своїй дитині, коли вона цього потребує.

Наступною методикою діагностування страхів були проєктивні тест-казки Луїзи Дюсс, які є психодіагностичним інструментом для оцінки страху та тривожності дітей, яка пов'язана з війною.

Правила проведення тестування: дитині розповідалася казка, у якій є персонаж, з яким дитина може ідентифікувати себе. Кожна казка закінчується запитанням до дитини. Провести цей тест не складно, адже всі діти люблять слухати казки.

Поради щодо тестування: ми звертали увагу на тембр голосу дитини, на те, як швидко чи повільно вона відповідала, чи не дає поспішних відповідей. Також ми спостерігали за її поведінкою, тілесними реакціями, мімікою та жестами. Також звертали увагу, як наскільки поведінка дитини під час тесту відрізняється від звичайної повсякденної поведінки.

Згідно Дюсс, ми звертали увагу на такі нетипові реакції та особливості поведінки у дітей як: прохання перервати розповідь; перебити оповідача; вигадування незвичайних та несподіваних закінчень історій; поспішні та швидкі відповіді; зміна тону та голосу; ознаки хвилювання на обличчя (надмірне почервоніння або блідість, пітливість, легкі посмикування); відмови відповідати на запитання; виникання у дитини стійкого бажання випередити сюжет казки або почати їїспочатку, що є ознаками патологічної реакції на тестування та сигналом якогось психічного розладу.

Казка розкриває внутрішній світ дитини, яка переживає війну. Дітям властиво, слухаючи, переказуючи або придумуючи історії і казки, щиро висловлювати свої почуття, у тому числі і негативні (агресія, страх). Однак це не повинно носити нав'язливого характеру. Якщо дитина постійно виявляє небажання слухати оповідання, що містять елементи, що викликають тривогу і занепокоєння, то це слід звернути увагу. Уникнення складних ситуацій в житті - це завжди ознака невпевненості і страху.

Казка-тест «Поганий сон» дозволяє отримати більш об'єктивну картину дитячих проблем, переживань. Казка-тест «Страх» дозволяє виявити наявність страхів у дитини. Казка-тест «Новина» дозволяє виявити у дитини наявність тривожного стану, невисловленого занепокоєння.

Слідуючою для діагностування страхів ми використали методику «Що мені сниться страшно, та чого я боюся вдень», запропоновану Литвиненко І.С. [43]. Ця проєктивна методика була проведена з метою поглиблення розуміння страхів та можливих причин їх виникнення у дітей, а також із метою доповнення якісними висновками методики проєктивних тестів-казок Луїзи Дюсс.

Діагностика страхів дітей під час війни за їх малюнками є важливим інструментом для розуміння їхнього емоційного стану та допомоги їм у подоланні стресу. Малюнки можуть відобразити внутрішні переживання, бо діти іноді не можуть висловити свої емоції словами. На думку вчених, цей метод використовується для отримання найточнішої інформації, оскільки малювання є найбільш характерним і звичним видом діяльності дітей дошкільного віку [44].

Під час виконання дітям було запропоновано користуватись кольоровими олівцями. Дітям давалося завдання зобразити найбільш яскраві страхи, які в них є. Але їм не пояснювалося, які саме страхи. Перед тим як діти почнуть малювати, їм пояснювалося, що кожен сам вибере, що він буде малювати. Малювання страху дітьми не призводить до його посилення, а, навпаки, знижує напругу від тривожного очікування його реакції. У малюнках страх вже реалізований багато в чому, як вже те, що сталося. Залишається менше маловідомого, недоведеного, і невизначеного. У той же час знімається емоційно травмуюче значення страху в психіці дитини.

2.2 Емпіричне дослідження психологічних особливостей страху у дітей

Перелічені у попередньому розділі методики були внесені у Google Forms та запропоновані дослідження до проходження у форматі онлайн. Нижче ми можемо ознайомитись із результатами на основі отриманих даних.

Таблиця 2.1

Результати первинної діагностики батьків

Змінні	Середній показник	Стандартне відхилення	Розмах
Вік	28,25	2,76	26-33
Суб'єктивна оцінка страху війни від батьків	49,5	11,55	33-69
Методика PARI для батьків			
Надання дитині можливості висловитися	5,25	1,03	4-7
Оберігання дитини від труднощів	6,75	1,58	5-9
Обмеження матері роллю господині дому	4,00	1,30	2-6
Придушення волі дитини	5,00	0,92	4-6
Жертовність батьків	6,13	1,35	5-8
Страх заподіяти шкоду дитині	7,88	1,72	5-10
Подружні конфлікти	6,00	1,41	4-8
Строгість батьків	5,38	2,50	2-9
Дратівливість батьків	6,00	2,67	2-9
Залежність дитини від матері	4,25	1,28	3-6
Заохочення залежності дитини від батьків	7,38	0,74	6-8
Придушення агресивності дитини	4,63	2,13	2-9
Мучеництво батьків	3,50	1,19	1-7
Рівність батьків і дитини	6,50	1,06	5-8
Заохочення активності дитини	6,38	2,06	4-9
Уникання спілкування з дитиною	3,88	2,29	4-10
Неуважність чоловіка до дружини	7,50	2,44	4-10
Придушення сексуальності дитини	5,75	0,70	5-7

Продовження таблиці 2.1

Влада матері	5,00	1,30	3-7
Нав'язливість батьків	5,75	2,12	3-9
Товариські стосунки між батьками і дітьми	7,38	1,50	5-9
Прискорення розвитку дитини	5,50	1,51	3-7
Необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини	4,88	2,36	2-8

Аналізуючи представлену таблицю, спостерігається декілька ключових аспектів у патернах виховання, які батьки застосовують до своїх дітей. Важливо відзначити, що середні показники за більшістю змінних варіюються від середніх до вищих значень шкали, що може свідчити про певний рівень напруженості та стресу у батьківському досвіді.

Наприклад, високий середній показник «страху заподіяти шкоду дитині» «(7,88) та «неуважності чоловіка до дружини» (7,50) можуть вказувати на наявність тривоги та можливі міжособистісні конфлікти у сім'ї, які потенційно можуть впливати на виховання дитини. Низьке середнє значення «обмеження матері роллю господині дому» (4,00) може свідчити про менш традиційні гендерні ролі в сім'ях учасників дослідження.

Стандартні відхилення показують різноманітність відповідей, що є важливим при розгляді індивідуальних відмінностей між сім'ями. Високе стандартне відхилення у таких показниках як «строгість батьків» (2,50) та «дратівливість батьків» (2,67) вказує на значну різницю у підходах до виховання, яка може впливати на розвиток дитини.

Розмах значень у більшості змінних є широким, що ще раз підкреслює індивідуальні відмінності в батьківських підходах. Це важливо для розуміння потенційної неоднорідності в досвіді дітей та можливих варіаціях у їхньому розвитку та адаптації до стресових умов.

Вивчення середнього віку батьків, їхньої суб'єктивної оцінки страху війни, а також відповідей за методикою PARI, виявляє важливі шаблони, які можуть впливати на дитячу поведінку та емоційний стан. Наприклад, високий показник батьківської жертвності та страху заподіяти шкоду дитині може корелювати з надмірним оберіганням, що у свою чергу може спотворювати дитяче сприйняття навколишнього середовища та потенційних загроз.

Особливо показовими є дані про рівень строгості та дратівливості батьків, які можуть бути пов'язані з військовим стресом і мати вплив на стабільність сімейного середовища. Цікавим є і високий рівень товариських стосунків між батьками та дітьми, що може слугувати буфером від негативного впливу війни. В той же час, показники, які вказують на придушення агресивності та прискорення розвитку, можуть свідчити про потенційні ризики у формуванні адаптивної поведінки дитини.

Таблиця 2.2, яку слід проаналізувати, представляє результати первинної діагностики дітей, включаючи оцінку таких параметрів, як вік та суб'єктивна оцінка страху війни.

Таблиця 2.2

Результати первинної діагностики дітей

Змінні	Середній показник	Стандартне відхилення	Розмах
Вік	5,63	0,51	5-6
Суб'єктивна оцінка страху війни від дітей	60,00	9,10	48-71

Розглядаючи віковий склад, середній вік дітей становить 5,63 років із мінімальним стандартним відхиленням 0,51, що свідчить про те, що діти є відносно однорідною групою за віком, а розмах віку від 5 до 6 років підтверджує, що всі діти є дошкільного віку.

Суб'єктивна оцінка страху війни від дітей має високий середній показник у 60 зі стандартним відхиленням 9,10 і розмахом 48-71. Це вказує на високий рівень занепокоєння серед дітей, проте існує значна варіативність у відповідях, що може бути пов'язано з індивідуальними різницями сприйнятті військових подій або їхніх наслідків. Уникнення має середнє значення 8,88 із стандартним відхиленням 3,94. Дослідження, проведені західними психологами в умовах війни, підкреслюють значення ранньої діагностики та вчасного втручання для запобігання розвитку тривалих психологічних травм.

Аналіз джерел підтверджує, що вивчення психологічного стану дітей в умовах війни вимагає глибокого та комплексного підходу. Дослідження, опубліковані в авторитетних наукових журналах, наголошують на значущості віку дитини як фактора, що впливає на її здатність до переживання та вираження страху. Результати первинної діагностики показують, що середній вік дітей дослідження становить приблизно 5,6 років, що відповідає дошкільному віку, періоду значного психоемоційного розвитку.

Суб'єктивна оцінка страху війни від дітей, яка в середньому становить 60 балів, свідчить про високий рівень занепокоєння, що може мати довгострокові наслідки для дитячої психіки. Ці дані відображають не лише безпосередні відгуки дітей на військові дії, але й потребують детального вивчення зв'язку цих оцінок з поведінковими реакціями.

Досліджуючи страхи за графічною методикою «Що мені сниться страшне, та чого я боюся вдень», ми виявили, що одна дитина (12,5%) не намалювала страху взагалі, пояснюючи причиною: «нічого не боюся», «не знаю, що саме намалювати», «не хочу». Проте більша кількість дітей (87,5%) змогли зобразити свої страхи. Подолавши бар'єр страху у своїй свідомості, діти змогли зобразити те, чого вони бояться та про що не хочуть думати. Аналіз малюнків дітей показав, що в них спостерігається перевага сірих, темно-синіх тонів та в деяких домінування чорного кольору, що говорить про

знижену життєрадісність, поганий настрій, тривогу і велику кількість страхів, з якими їй важко впоратись. Також спостерігається включення червоного кольору, що також свідчить про надмірну емоційну напругу та стрес. Деякі малюнки говорили про підвищену збудливість, тривожність дитини, що виражалася в нестійкості зображення, його змазаності, а також у великій кількості виразних, але пересічних ліній.

Коли дитина зобразила свій страх, її запитували:

1. Що ти намалював?
2. Це твій страх чи якоїсь людини?
3. Чому ти цього боїшся?

Заключний етап діагностики передбачав проведення корекційної вправи, яка мала на меті зменшення проявлення страхів, які заважали дитині. Після того як дитина відповідала на запитання про її намальований страх, листочок з малюнком складали так, щоб зображення не було видно та ховали його у гарну коробочку. При цьому говорили такі слова: «Цей страх більше не буде заважати, лякати тебе і взагалі не з'явиться, бо ми його заховали в цю коробочку, звідси він вже ніколи не вийде».

Розглянемо результати проєктивної методики «Що мені сниться страшне та чого я боюся вдень». Аналіз даної проєктивної методики дає змогу зрозуміти особливості та специфіку страхів дітей. Нижче наведено інтерпретацію малюнків дітей із підвищеним рівнем страху:

- Вова (5,6 років) намалював людей, які біжать від вибуху. Вова сказав, що його лякає, що він може загинути під час вибуху. На малюнку спостерігається велика кількість різних деталей, сильний натиск на олівець, наявність множинного штрихування. Наявний страх війни, страх смерті.

- Катя (5,4 років) намалювала солдат, які б'ються з монстрами. Катя сказала, що її лякає, що монстри можуть перемагати солдатів і вбити її сім'ю. Малюнок збільшений у розмірі, виконаний в темних тонах. Зображено страх війни, ворожих солдат, смерті.

На малюнках інших дітей пристуні такі страхи: страх війни, смерті, вибуху, солдатів, вогню.

Сучасні дослідження, проведені фахівцями вказують на необхідність індивідуального підходу при роботі з дітьми, що зазнали психотравмуючих впливів. Комплексний аналіз результатів первинної діагностики підтверджує цю вимогу та слугує основою для подальшої розробки корекційних програм та методів допомоги дітям у прифронтових зонах.

Проективні методики, розроблені Луїзою Дюсс, є значущим інструментом у психологічній діагностиці дитячих внутрішніх світів. Їх застосування дозволяє глибше зрозуміти емоційний стан дітей, виявляючи неусвідомлені почуття, думки, страхи та бажання, які можуть не бути очевидними під час звичайних бесід або спостережень. Ці методики надають дітям можливість виразити себе через метафори та символи, що з'являються в ході проективних відповідей. Вони включають «Страх», «Новина», «Поганий сон», кожна з яких дозволяє зосередитися на певних аспектах психіки дитини.

У результаті діагностики було виявлено, що найпоширенішими страхами у дошкільнят є страхи темряви, собак, висоти, смерті батьків. Ці страхи є закономірними для цього віку, оскільки дитина активно пізнає світ і ще не має достатнього досвіду для того, щоб впоратися з ними самостійно.

Проте ми також діагностували, що у зв'язку з війною в Україні, у дошкільнят виникли додаткові страхи, які не характерні для цього віку. До таких страхів можна віднести:

- Страх бойових дій. Діти можуть боятися гучних звуків, які асоціюються з вибухами або стріляниною. Вони також можуть боятися, що їх будинок або сім'я будуть пошкоджені або знищені в результаті бойових дій.
- Страх розлуки з близькими. Діти можуть боятися, що їх розлучать з батьками, родичами або друзями. Вони можуть також боятися, що їх близькі загинуть або будуть поранені внаслідок війни.

- Страх майбутнього. Діти можуть боятися, що війна ніколи не закінчиться, що їхнє життя ніколи не буде таким, як раніше. Вони також можуть боятися, що вони або їхні близькі будуть голодувати, жити в холоді або не мати достатньо їжі.

Методика «Страх» допомагає розкрити приховані або не повністю усвідомлені страхи дитини, аналізуючи їх вираз у вигаданій ситуації. «Новина» використовується для спостереження за реакціями дітей на несподівані події, дозволяючи зрозуміти, як вони переживають зміни та як адаптуються до нових обставин. «Поганий сон», в свою чергу, дозволяє дітям поділитися своїми тривожними снами, що є вікном в їх підсвідомість, відображаючи внутрішні конфлікти та занепокоєння.

Застосування цих методик виявляється особливо важливим в роботі з дітьми, які можуть відчувати труднощі при вираженні своїх емоційних станів словами. Проективні тести надають дітям засіб для вираження своїх внутрішніх переживань у формі, яка може бути більш доступною та зрозумілою для них. Це допомагає фахівцям більш точно визначати емоційні потреби дитини та розробляти відповідні стратегії втручання та підтримки.

Проведення методики «Страх» з дітьми полягає у створенні безпечного та довірливого середовища, де дитина має змогу виразити свої страхи через оповідання вигаданої історії або малюнка. Дітям пропонується замислитися над тим, що викликає у них страх, і виразити це у формі творчості. Важливо підтримувати відкриту та підбадьорливу атмосферу, щоб діти відчували себе вільно розкривати свої внутрішні переживання.

У контексті проведення методики «Страх» серед дітей, що живуть у регіонах з підвищеним рівнем соціальної напруженості або в умовах військових конфліктів, були ідентифіковані особливі страхи. Відповіді дітей часто відображали глибоку тривогу, пов'язану зі страхом вибухів від ракет та шумом шахідів та літаків.

Один з учасників опитування, хлопчик 5,6 років, створив історію, де герой опиняється у підземному укритті, слухаючи ревучі звуки зовні, що

відбивали його власні страхи вибухів та невизначеності. Дівчинка 5,4 років намалювала картину, на якій домашні улюбленці ховаються під ліжком від гучних звуків, що символізували її власний страх перед шумом шахедів.

Ці результати вказують на присутність посттравматичного стресового розладу або гострих стресових реакцій у дітей, які зіткнулися з реальною загрозою втрати життя або безпеки. Вони також підкреслюють необхідність забезпечення психологічної допомоги та підтримки для цих дітей, включаючи розвиток механізмів адаптації та справляння зі стресом. Виявлення таких страхів є критично важливим для планування втручань, спрямованих на відновлення внутрішньої рівноваги та зміцнення відчуття безпеки у дітей.

Результати методики «Страх» надають цінну інформацію для первинної діагностики. Здатність дитини деталізувати свої страхи може вказувати на рівень їхньої самосвідомості та емоційного розвитку. Також результати можуть виявити потенційні травматичні переживання, що вимагають подальшого втручання. Важливо використовувати цю інформацію для розуміння емоційного стану дитини та розробки відповідних методів підтримки і лікування, забезпечуючи таким чином їхнє психологічне благополуччя.

Методика «Новина» передбачає стимулювання дітей до реагування на несподівані, часто вигадані новини чи події. Дітям пропонується вигадати відповідь на задану новину, що може бути пов'язана з їхніми особистими переживаннями чи страхами. У контексті даного дослідження, акцент робився на новинах, що стосуються вибухів, шуму шахедів, літаків, обстрілів, та безпеки близьких.

Реакції дітей на новини про вибухи або небезпечні події часто виявляли високий рівень тривожності та страху. Наприклад, на новину про вибух у недалекому районі, одна дитина відповіла створенням сценарію, де вона та її родина шукають безпечне місце. Інша дитина висловила страх за власне

життя та життя близьких, уявивши сцену, де вона допомагає родині уникнути небезпеки.

У ході застосування методики «Новина» було опрацьовано реакції дітей на гіпотетичні новини про раптові вибухи та небезпеку в їхньому найближчому середовищі. Результати опитування відображають глибоку емоційну реакцію на подібні подразники, що може бути індикатором посттравматичного стресового розладу або значної тривоги.

Один з учасників, хлопчик 5,9 років, реагував на «новину» про нічний вибух неподалік його будинку, створивши історію про родину, яка зібралася разом та влаштувала «ніч у фортеці», щоб захиститися від небезпеки. Це відображає стратегію впорядкування та пошуку безпеки у вигаданій кризовій ситуації.

Інша дитина, дівчинка 6 років, відреагувала на новину про звуки шахедів, уявивши себе супергероєм, який може створювати захисний купол навколо своєї родини. Така реакція може бути спробою компенсувати відчуття безсилля та вразливості перед обличчям реальної загрози.

Результати показують, що діти у відповідь на стресові новини розвивають варіативні копінг-механізми, від вигадування захисних стратегій до фантазування про надзвичайні сили, які дозволили б їм контролювати ситуацію. Ці відповіді важливі для розуміння того, як діти інтерпретують та обробляють інформацію про небезпеку у своєму житті, і є ключовими для розробки терапевтичних та освітніх програм, спрямованих на зміцнення їхньої психологічної стійкості.

Результати методики «Новина» підкреслюють глибокий вплив, який військові конфлікти та суспільні надзвичайні ситуації мають на психологічний стан дітей. Відповіді дітей відображають не тільки їхній страх і тривогу, але й виявляють потенційні невисловлені занепокоєння, такі як страх за близьких чи страх втрати дому. Ці висновки важливі для розуміння внутрішнього світу дитини та планування відповідних психологічних

втручань, спрямованих на зниження рівня тривожності та надання емоційної підтримки.

Методика «Поганий сон» полягає у запрошенні дітей поділитися та проаналізувати свої негативні сновидіння. Використання цієї методики відбулося серед дітей віком від 5 до 6 років, які проживають у районах, що зазнали впливу конфлікту. Дітей попросили описати найбільш тривожний сон, який вони нещодавно пам'ятають, та намалювати цей сон, якщо можливо.

Сновидіння дітей часто містили елементи вибухів, гучних звуків, які можна асоціювати зі шахідами, літаками та обстрілами. Повторювані мотиви включали сценарії, де діти шукають прихисток або захищають своїх близьких. Часто діти в снах стикалися з безпосередньою загрозою для свого життя або життя своїх близьких, що виявляє глибокий рівень страху і тривоги.

У рамках застосування методики «Поганий сон» було проведено аналіз сновидінь дітей, які проживають у зонах з підвищеною соціальною та військовою напруженістю. Діти віком 5-6 років були запрошені поділитися своїми найбільш занепокоєними снами, які часто включали елементи, характерні для їхнього повсякденного оточення.

Один з учасників, шестирічний хлопчик, описав повторюваний сон, де він чує гучний шум вибухів і відчуває, як земля тремтить під ногами. У сні він кричав, шукаючи свою сім'ю серед руйнувань, але не міг їх знайти, що відображало його страх втрати близьких та безпеки.

Інша учасниця, п'ятирічна дівчинка, малювала сон, у якому вона ховається від шуму літаків, що літають досить низько. У сні вона стискала в руках іграшку, яка для неї символізувала комфорт та захист.

Ці та інші схожі відгуки виявили зв'язок між повсякденними тривожними подіями та сновидіннями дітей. Багато снів містили елементи втечі, захисту та пошуку безпеки, що вказує на постійний вплив страху і тривоги, який вони переживають. Ці результати є важливими для розуміння

психічного стану дітей в умовах кризи та необхідності розвитку цілеспрямованих підходів до психологічної допомоги та відновлення.

Сновидіння, що мають тривожний зміст, можуть бути вираженням необроблених психологічних травм або постійного стресу. Присутність таких мотивів у снах дітей вимагає уваги фахівців та може вказувати на необхідність психотерапевтичної допомоги. Рекомендовані методи корекції включають травмо-орієнтовану терапію, арт-терапію, та когнітивно-поведінкову терапію, які можуть допомогти дітям обробити свої переживання та навчитися ефективно керувати своїми емоціями. Важливо створити безпечне та підтримуюче середовище, де діти можуть вільно виражати свої думки та емоції.

Аналізуючи дані, отримані за методиками «Страх», «Новина» та «Поганий сон», можна відзначити спільні мотиви страху, що пронизують всі три методики. Це вказує на постійний вплив тривожних факторів у повсякденному житті дітей, таких як: страх вибухів, гучних звуків, шахедів, літаків, обстрілів, а також страх за близьких та власне життя. Виявлені емоційні реакції підкреслюють необхідність уваги до психологічної стійкості дітей у таких умовах.

Виходячи з результатів дослідження, проведеного за допомогою вищеназваних методик було з'ясоване наступне: майже усі діти мають якісь страхи. Його підґрунтям є страх смерті, в більшості випадків. Таким чином, результати первинної діагностики емпіричного дослідження доводять, що у більшості дітей дошкільного віку найбільш вираженими страхами є: страх смерті, страхів війни, страх смерті батьків, страх вогню, страх самотності.

Обговорення отриманих даних засвідчує значний вплив сімейного середовища на емоційний стан дітей. У тих випадках, де сімейне середовище було стабільним та підтримуючим, діти демонстрували більшу емоційну рівноваженість у своїх відповідях. Натомість, там, де сім'ї переживали конфлікти або нестабільність, сновидіння та ігрові сценарії дітей частіше відображали тривожність та страх.

На основі аналізу рекомендується батькам забезпечувати дітям стабільну та безпечну атмосферу, де можна відкрито обговорювати їхні страхи та тривоги. Важливо навчати дітей технікам релаксації та саморегуляції, щоб допомогти їм справлятися з напруженням. Рекомендується проведення подальших досліджень, щоб вивчити довготривалі впливи конфліктного середовища на психологічний розвиток дитини та розробити цілеспрямовані програми для психологічної реабілітації та підтримки.

Результати діагностики, отримані за допомогою методик «Що мені сниться страшно та чого я боюся вдень» та проєктивні тести-казки Луїзи Дюсс дозволили отримати уявлення про виразність тих чи інших страхів у дітей. Частіше всього зустрічаються страх смерті батьків (99%), страх чудовиськ (89%), страх незнайомих людей (89%) страх темряви (70%). Відмінною особливістю всіх дошкільників в діагностиці є виразність наступних страхів: страх війни (92%), страх гучних звуків (86%). Приблизно однаково часто зустрічаються страхи нападу (44%), страхи вогню (42%). Серед відповідей дошкільнят найвиразнішим виявився страх своєї смерті чи смерті близьких. На 2 місце був відзначений страх війни. А на 3 місці стоїть страх чудовиськ.

Результати діагностики представлені в діаграмі (рис. 2.3).

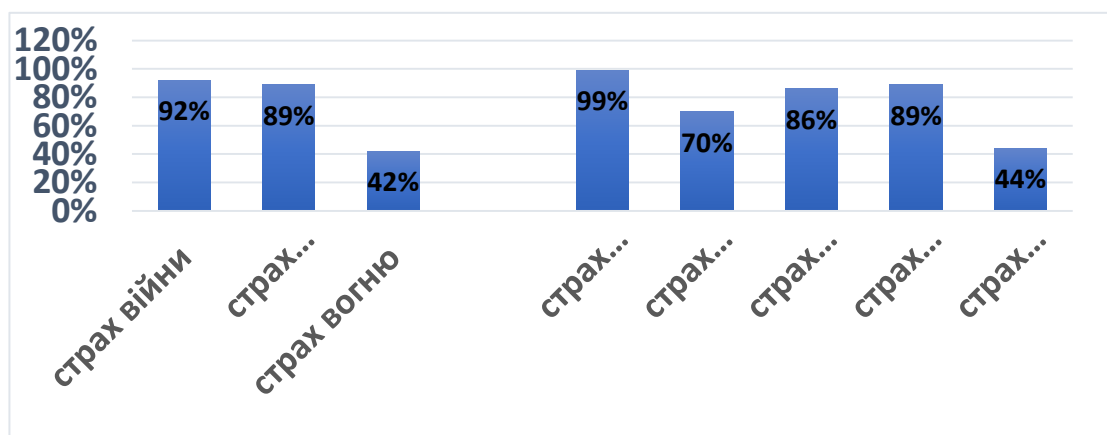


Рис. 2.1 Результати діагностики за методикою «Що мені сниться страшно та чого я боюся вдень» та казок Луїзи Дюсс

2.3. Огляд та міжнародний досвід використання програм корекції страху у дітей

У контексті військових дій, що відбуваються в Україні, дослідники наголошують на критичній необхідності використання ефективних підходів до корекції психічних травм у дітей. Одним з таких підходів є Хібукі-терапія, яка є формою лялькотерапії та визнана ефективним засобом для побудови адекватної системи психологічного захисту в дитячому віці. Теоретичне обґрунтування сутності цієї терапії підкреслює її важливість у процесі подолання психічної травми, дозволяючи дитині безпечно виражати свої почуття та переживання через гру з лялькою.

Хібукі-терапія використовується не лише в Україні, а й має позитивні відгуки в міжнародній практиці, де її застосування демонструє значну ефективність у роботі з дітьми, які пережили військові конфлікти. Ця терапія дозволяє дітям перепроєктувати свої внутрішні переживання на зовнішні об'єкти, зокрема ляльки, що сприяє зниженню рівня тривожності та стресу. Аналіз наукових джерел вказує на те, що Хібукі-терапія може стати основою для розробки індивідуалізованих корекційних програм, орієнтованих на потреби дитячої популяції в умовах воєнного конфлікту.

В умовах війни в Україні, де психологічна допомога дітям є невід'ємною частиною відновлення нації, Хібукі-терапія виступає не просто як терапевтичний засіб, а як стратегічна складова психосоціальної підтримки. За даними досліджень, лялька Хібукі слугує об'єктом трансференції для дитини, що дозволяє їй проєктувати свої страхи та емоції на іграшку, тим самим зменшуючи внутрішній психологічний тиск.

Вивчення різноманітних кейсів та наукових публікацій демонструє, що лялькотерапія може бути використана як у форматі індивідуальної терапії, так і в групових заняттях, що надає фахівцям гнучкості в підходах до кожної дитини. Хібукі-терапія особливо ефективна у створенні безпечного простору для дитини, де вона може виражати свої переживання без страху бути

незрозумілою або осудженою. Це дає змогу дитині поступово працювати над своїми травмами, відновлюючи відчуття контролю над своїм внутрішнім світом та зовнішніми обставинами.

Окрім цього, аналіз міжнародного досвіду вказує на важливість інтеграції Хібукі-терапії в ширший контекст психологічної допомоги. Приклади з Ізраїлю, де ця програма була вперше розроблена та застосована для допомоги дітям у після Другої ліванської війни, а потім у 2011р. у роботі з японськими дітьми для зниження рівня впливу травми від цунамі, яке обрушилось на Японію. Ця програма має назву «Хібукі», що на івриті означає «обіймашка». Головним героєм програми виступає м'який плюшевий песик. Програма доводить, що діти, які пережили військові конфлікти, змогли ефективніше адаптуватися до повсякденного життя після регулярних сесій з цією лялькою Хібукі. У відповідності до цього досвіду, можлива адаптація та впровадження схожих програм в Україні, з урахуванням культурних та соціальних особливостей українського суспільства, що перебуває під впливом війни [45].

Таким чином, Хібукі-терапія представляється не лише як терапевтична техніка, але й як компонент комплексної системи підтримки, що може включати освіту батьків, тренінги для фахівців, та розробку додаткових ресурсів для реабілітації дитини. Саме ці аспекти і повинні стати предметом подальших досліджень та розробок, що відображають інтегрований підхід до психологічної корекції у дітей, що зазнали впливу війни.

Ознайомлюючись з міжнародним досвідом таких програм: Child Friendly Spaces», що використовуються UNICEF, «Впевнені діти», яка розроблена та впроваджується організацією «Save the Children», яка спрямована на допомогу дітям у віці від 3 до 12 років подолати страхи та тривогу, та ініціативою з ментального здоров'я, започатковану Оленою Зеленською, можна зазначити, що ключовим аспектом є розуміння глибинних емоційних потреб людей у кризових умовах. Інтерв'ю з Оленою Зеленською відкриває перспективу на широкий спектр питань емоційної

стійкості, взаєморозуміння та підтримки в сімейному колі під час війни, які є вирішальними для збереження психічного здоров'я нації.

Програма, ініційована першою леді України, акцентує на важливості розвитку навичок слухання та емпатії, що є особливо актуальним в умовах війни, де кожен індивід стикається з величезною кількістю різноманітних історій, пов'язаних зі страхом, втратами та переживанням важких емоцій. Ці історії потребують не лише співчуття, а й кваліфікованої психологічної допомоги, яка могла б бути надана через програми такого типу.

Ініціатива має на меті створення системи психологічної підтримки, яка б базувалася на сучасних принципах психотерапії та враховувала б специфіку психологічного стану людей у воєнний час. Програма також включає освітні компоненти для батьків, спрямовані на підвищення їх компетентності у виявленні та реагуванні на емоційні потреби дітей, які зазнали впливу війни. Це особливо важливо, адже родина часто стає першою лінією психологічної допомоги дитині.

Розглядаючи досвід використання програми у міжнародному контексті, можна прослідкувати, як подібні ініціативи адаптуються під конкретні умови та культурні особливості країни. Важливим аспектом є також залучення професійних психологів та терапевтів, які могли б надавати допомогу на базі цієї програми, використовуючи перевірені методики, такі як арт-терапія, ігрова терапія та інші техніки, спрямовані на зниження рівня стресу та тривожності.

Загалом, аналізуючи ініціативу Олени Зеленської, можна відзначити її потенціал у створенні більш стійкої та здорової нації, здатної протистояти психологічним викликам війни. Спираючись на зарубіжний досвід, Україна може розробити власну модель психологічної підтримки, що відповідатиме актуальним потребам її громадян у цей непростий період.

Застосування корекційних програм в умовах прифронтових міст вимагає глибокого розуміння специфічних страхів, з якими стикаються діти. Дослідження, проведене в Чернігові, виявило, що значна частина батьків

ділиться з дітьми військовими новинами або обговорює з ними трагічні події, що неминуче веде до появи нових страхів у дітей. Зокрема, було зазначено страхи, пов'язані із смертю — власною або батьків — страхи різких звуків та інших наслідків війни, таких як втрата дому чи залучення батька до військових дій.

Ці дані наголошують на необхідності адаптування корекційних програм до умов війни, з особливою увагою до воєнно-специфічних страхів. Програми, які використовуються в прифронтових містах, повинні включати методики, які допомагають дітям безпечно виражати та обробляти свої страхи, сприяти розвитку резильєнтності та навичок справляння із стресом.

Програми, які були успішні в інших країнах, можуть вимагати модифікації, щоб враховувати унікальний досвід українських дітей, їх культурні та соціальні відмінності.

Таким чином, врахування міжнародного досвіду та адаптація до місцевих умов є ключовими для створення ефективних корекційних програм, здатних зміцнити психологічний захист дітей, які живуть у прифронтових містах.

2.4. Розробка рекомендацій психологічної корекції страхів дітей старшого дошкільного віку, які мешкають у прифронтовому місті

Війна завжди спричиняє серйозний вплив на психіку суспільства, зокрема на дітей дошкільного віку. Їхні емоційні реакції і страхи можуть проявлятися в різних формах, включаючи поведінкові зміни та симптоми стресу. Ефективна психологічна корекція важлива для забезпечення психічного здоров'я та адаптації дошкільників до нових умов. З цією метою нами були розроблені рекомендації психологічної корекції страхів дітей старшого дошкільного віку, які мешкають у прифронтовому місті. Рекомендації полягають у зменшенні тривожності та занепокоєння,

пов'язаних із війною і її наслідками, та сприянні розвитку стійкості та навичок подолання страху.

Батьки відіграють ключову роль у роботі з дитячими страхами. Вони є найближчими людьми до дитини, і їхня підтримка та розуміння є надзвичайно важливими для успішного подолання страхів.

Рекомендації батькам:

Для дорослих, які намагаються допомогти дітям подолати страхи, найбільш прийнятними варіантами поведінки є боротися зі страхом без зайвого занепокоєння та фіксації, читання моралей, засудження та карання. Якщо страх виражений слабо і іноді проявляється, то краще відволікти дитину цікавими заняттями, граючи в рухливі та емоційно насичені ігри, гуляючи, катаючись на санках, лижах, велосипеді тощо. У цьому випадку розсіюється багато страхів. Але коли дитині часто сняться кошмари, вона боїться залишитися сама вдома або говорити про свої страхи з дорослим, необхідно серйозно поставитися до хвилювання дитини, підтримати її, заспокоїти і звернутися до фахівця. Ви можете сказати своїм дітям, що багато людей відчувають тривогу, страх, злість і безпорадність. Ці почуття нормальні й природні. Сміливі люди також бояться, але їм вдається «приборкати» свої страхи. Їх можна намалювати, виліпити, програти, тобто «винести» з внутрішнього світу у зовнішній. Рекомендується слідкувати за своїми висловлюваннями під час спілкування з дітьми, а також не обговорювати в присутності дітей подій, зв'язаних з війною. Також у сім'ї важливо створити ще більш теплі стосунки – більше тілесних контактів (обнімання, притискання, погладження, масаж тощо), проведення сімейних свят, традицій, щоб дитина відчувала, що з батьками безпечно. Дієвий ефект дає навіювання установок: «Ми тебе любимо», «Батьки поруч», «Все буде добре», «Ти у безпеці».

Роль психолога в процесі корекції дитячих страхів є важливою та багатогранною. Він допомагає дітям і їхнім батькам виявити і впоратися з дитячими страхами. Він робить це, допомагаючи зрозуміти причину страхів,

розробляти ефективні стратегії подолання та надавати підтримку в процесі роботи.

Рекомендації технік для використання психологами: вправа «Коло захисту» або «Коло безпеки» (окреслити навколо себе з нитки уявний простір безпеки), «Хатинка для дитинки», техніка «Гучна кулька», лялькотерапія, «метафоричні асоціативні карти «Помагайко» (Назаревич В.), гра «Зелене дерево», гра в уявну роль, створення оберегу (глина, тісто, нитки, тканина тощо), створення янгола з паперу, методика «Назви свій страх», гра «Коробочка для страху», техніки заземлення та релаксації, музикотерапія, техніка глибокого дихання. Подані ігри, заняття та техніки проводяться з дітьми як індивідуально, так і в груповій формі.

Групові заняття рекомендовано проводити 1 раз на тиждень протягом 4 тижнів. Відповідно до віку дітей 5-6 років, групи формуються у кількості 8-12 осіб.

Індивідуальні заняття формуються по 1 годині двічі на тиждень.

Короткий опис технік:

Гра «Коробочка для страху». Має за мету надати можливість дитині якоюсь мірою відмежуватися від страху, створюючи таким чином правильні умови для контролю страшної пам'яті.

Гра «Зелене дерево». Допомагає дітям заземлитись, бо внаслідок трамвуючих ситуацій вони не мають відчуття основи під ногами. Відповідно реалізуються техніки програвання, протанцювання, промальовування землі, рослин, дерев.

Техніка «Гучна кулька». У подоланні акузофобії (страх гучних звуків) добре зарекомендував себе прийом проколювання повітряних кульок. Страх долається завдяки двом факторам: по-перше, дитина вже заздалегідь готова до того, що зараз пролунає «вибух»; по-друге, вона сама контролює ситуацію, навмисно викликаючи цей «вибух».

Гра в уявну роль. У цій грі дитина може грати в роль героя, який долає страх. Наприклад, дитина може грати в роль воїна, який захищає свою

країну, або в роль дитини, яка рятує сім'ю від війни. Гра в роль може допомогти дитині відчувати себе сильним і впевненим у собі.

Методика «Назви свій страх». У цій методиці дитина використовує ляльки або інші іграшки, щоб висловити свої емоції та почуття, пов'язані зі страхом війни. Наприклад, дитина може сказати: «Ця лялька боїться бомбардувань» або «Цей ведмедик боїться, що його сім'я розлучиться». Методика «Назви свій страх» може допомогти дитині зрозуміти, що вона не одна, хто боїться війни, і що це нормально відчувати такі емоції.

Техніки заземлення та релаксації. Вони спрямовані на те, щоб допомогти дитині сконцентруватись на реальності, а не на своїх переживаннях. Вони допомагають зосередитися на своїх відчуттях у тілі, таких як дотик, запах, смак, зір і слух. Для ефекту заземлення негативних емоцій, формування почуття опори пропонується ліпити з пластиліну, солоного тіста, взаємодіяти з піском, глиною.

Техніка «Розгойдування». Запропонована тілесна практика відновить безпеку і дасть дитині енергетичні ресурси. Дорослий сідає на підлогу, обіймаючи дитини за спину, яка сидить перед ним, обхоплюючи її ногами і руками. У цьому положенні, злегка погойдуючись, дорослий шепоче дитині на вушко щось приємне і спокійне.

Техніка «Хатинка для дитинки». Діти часто шукають притулку в безпечному та надійному місці— ніби повертаючись в утробу матері. Тому корисно робити різні хатини, будиночки, грати в хованки, прикриватися ковдрою або простиралом, які будуть давати такі відчуття комфорту, затишку та безпеки.

Музикотерапія. Методика може допомогти дитині розслабитися і зменшити відчуття тривоги і страху. Музикотерапія вдало проводиться з використанням класичних творів, які мають науково-доведені заспокійливі властивості.

У роботі з дітьми, що зазнали страху війни, важливо дотримуватися правил побудови контакту та взаємодії:

- Створення безпечного та підтримуючого середовища. Діти повинні відчувати себе в безпеці та комфорті, щоб вони могли відкрито ділитися своїми почуттями та думками.
- Прояв емпатії та співчуття. Діти повинні відчувати, що їх розуміють і підтримують.
- Комунікація з дітьми зрозумілою для них мовою. Також, важливо додавати образні символи, абстрактні обговорення у діалог, для зниження напруження. Діти часто краще розуміють образну мову, ніж пряму мову.

У роботі з дітьми, що зазнали страху війни, важливо використовувати методи та техніки, які є відповідними для віку та індивідуальних потреб дитини. Також важливо бути терплячим і розуміючим, оскільки процес корекції може зайняти час.

Враховуючи, що діти цього віку особливо сприйнятливі до навколишнього середовища та емоційного стану близьких, корекція має бути спрямована на створення безпечного та підтримуючого середовища.

Рекомендації включають розробку серії сесій, що містять елементи арт-терапії, ігрової терапії та розповідей, які допомагають дітям виражати свої емоції та переживання. Корекція має забезпечити дітям розуміння того, що їхні страхи є нормальною реакцією на ненормальні обставини, а також навчити їх технікам справляння зі страхом та тривогою.

Важливим аспектом є включення батьків та освітян у процес корекції, надаючи їм знання та інструменти для підтримки дітей. Це може включати тренінги зі спілкування, семінари з психологічної першої допомоги та воркшопи з емоційної регуляції.

Для оцінювання ефективності корекції необхідно встановити систему моніторингу та оцінки, яка включає регулярні зустрічі з дітьми та їхніми родинами, анкетування та спостереження за змінами в поведінці та емоційному стані дітей.

Кінцевою метою корекції є зниження рівня страху, стресу та тривожності серед дітей, підвищення їх резильєнтності та здатності адаптуватися до викликів, які накладає війна, та підготовка їх до повернення до більш мирного і стабільного життя.

Під час розробки рекомендацій психологічної корекції страхів для дітей старшого дошкільного віку, що живуть в прифронтовому місті, ми брали до уваги інформацію, отриману з наукових статей та досліджень. Аналіз літератури показує, що для ефективного зниження рівня тривожності у дітей та корекції страхів потрібно використовувати інтегрований підхід, який включає різноманітні методики, зокрема, арт-терапію, ігрову терапію, а також розповіді та казкотерапію.

Важливість врахування індивідуальних особливостей кожної дитини та її конкретного досвіду є ключовою. Корекція має бути адаптована до культурного контексту та специфіки регіону, де дитина проживає, і передбачати можливість гнучкого реагування на зміну її потреб.

Дослідження також акцентують на ролі батьківської підтримки в процесі корекції страхів, тому корекція повинна містити компоненти, спрямовані на навчання батьків ефективним способам спілкування з дитиною щодо її страхів та розуміння емоцій дитини. Такі компоненти можуть включати тренінги, воркшопи та консультації з психологами.

Рекомендації, які базуються на даних зі сучасних статей, підкреслюють необхідність забезпечення постійного моніторингу ефективності програми та її коригування залежно від результатів цього моніторингу. Це може включати регулярні оцінки емоційного стану дітей, їхніх реакцій на корекційні заняття, а також зворотній зв'язок від батьків та освітян.

При здійсненні експериментального вивчення особливостей психологічної корекції страхів дітей дошкільного віку, нами було здійснено наступне:

1. З метою вивчення особливостей психологічної корекції страхів у дітей, які живуть в прифронтовому місті, нами було організовано і проведено

емпіричне дослідження. У результаті діагностики було виявлено, що найпоширенішими страхами у дошкільнят є страхи темряви, собак, висоти, своєї смерті чи батьків. Ці страхи є закономірними для цього віку. Проте ми також діагностували, що у зв'язку з війною в Україні, у дошкільнят виникли додаткові страхи, які не характерні для цього віку. До таких страхів можна віднести: страх війни(бойових дій), страх гучних звуків, страх вогню. Отримані результати розкривають страхи, з якими діти стикаються, і вказують на необхідність ефективних психологічних підходів для корекції їхнього стану. Експериментальні дані чітко свідчать про те, що стрес та страхи, пов'язані з прифронтовою територією, мають серйозний вплив на психіку дітей старшого дошкільного віку. Результати експерименту слугують важливим ресурсом для подальших досліджень та розробки практичних психологічних програм.

2. Розгляд міжнародного досвіду та корекційних програм, зокрема Хібукі-терапії та ініціативи з ментального здоров'я Олени Зеленської, дозволив визначити ключові напрями для розробки адекватної відповіді на психологічні потреби дітей в умовах війни. Було зроблено висновок про важливість інтеграції міжнародного досвіду та адаптації програм до специфіки прифронтових умов. Міжнародні програми корекції страхів є важливою складовою комплексної психологічної підтримки дітей, які постраждали від війни. Вони допомагають дітям впоратися з наслідками військових дій та відновити своє психічне здоров'я.

3. На основі зібраних даних та аналізу наявних підходів були розроблені рекомендаційні корекції, які враховують особливості виявлених страхів та спрямовані на їх корекцію. Важливість батьківської участі та підтримки у процесі корекції була особливо підкреслена, а також було надано техніки, які можна використати для корекції страху у дітей.

Проективні методики «Страх», «Новина» та «Поганий сон» і графічна методика «Що мені страшно сниться та чого я боюся вдень» ефективно ідентифікували страхи у дітей з прифронтових міст, пов'язані з військовими

діями та їхнім впливом на психіку. Відповіді дітей виявили універсальні мотиви пошуку захисту та стабільності, що підкреслює значення сімейного середовища у зміцненні емоційного благополуччя дитини. Рекомендовано створення підтримуючого середовища, навчання дітей стратегіям справляння зі стресом та впровадження терапевтичних практик для обробки травм. Потребуються додаткові дослідження для розробки спеціалізованих методів психологічної підтримки, що враховують унікальні потреби дітей у конфліктних зонах.

Висновки до другого розділу підкреслюють необхідність подальших досліджень та розробки інтервенційних програм, які б допомогли створити стійке та підтримуюче середовище для дітей, які зазнають психологічного впливу війни.

ВИСНОВКИ

В ході дослідження було проаналізовано теоретичні аспекти психологічної корекції страхів дітей старшого дошкільного віку, які мешкають у прифронтовому місті.

Проаналізувавши вітчизняну та зарубіжну літературу, було визначено, що страх - це складна емоція, яка виникає в ситуації загрози або небезпеки. У дошкільному віці страхи часто пов'язані з стадіями розвитку та можуть бути продуктивно-кориговані через ігрові та освітні активності. Високе значення має безпечне та підтримуюче сімейне оточення.

В ході аналізу психологічних особливостей впливу війни на дітей старшого дошкільного віку було визначено, що війни та військові дії мають значний негативний вплив на психічний стан дітей старшого дошкільного віку. Найпоширенішими страхами є страх гучних звуків, страх втрати близьких, страх смерті, страх небезпеки. Страхи дітей можуть проявлятися як у поведінці, так і в емоційному стані дитини, поширюючись на навчальну діяльність.

Окреслено роль сім'ї та соціального оточення в психологічній адаптації дітей до умов війни. Безпечне та підтримуюче сімейне оточення є ключовим фактором, який сприяє психологічній адаптації дітей до умов війни. У ситуації страху та військової напруги, сім'я повинна надавати дитині почуття безпеки, любові та підтримки. Соціальне оточення також відіграє важливу роль у психологічній адаптації дітей, створюючи позитивні чи негативні умови для підтримки психічного благополуччя дитини. Діти, як ніхто інший, потребують доступу до інформації та підтримки з боку інших людей.

При проведенні психологічної корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку, які мешкають у прифронтовому місті, ми враховували вік дитини, ситуацію в регіоні та ситуацію в сім'ї. Діти старшого дошкільного віку мають свої особливості розвитку, які необхідно враховувати при виборі

методів корекції. В ході постановки цілей дослідження та підбору методик важливо враховувати, що дитина може зазнавати додаткового стресу через небезпеку, що існує в місті. Програми корекції страхів у дітей повинні бути комплексними та включати різноманітні методи. Ключовими завданнями корекції є зниження рівня тривожності та підвищення резильєнтності дітей.

Дослідження було проведено у 2023 році у прифронтовому місті України – м.Запоріжжя. У дослідженні взяли участь 8 сімей (8 дітей та їх батьки) старшого дошкільного віку, які проживають у прифронтовому місті. Для збору даних використовувалися кількісні та якісні методи дослідження. Для аналізу було використано наступні методики: «Суб'єктивну оцінку страху війни» для батьків та дітей, «Стиль батьківського виховання за методикою PARI», діагностика страхів та тривожності дітей за графічною методикою «Що мені сниться страшне та чого я боюся вдень» і «Казки Луїзи Дюсс» (казки-тести «Новина», «Поганий сон» і «Страх»). Методики були надані учасникам у формі Google Forms, питання з якого зачитувались дітям і відповіді вносились психологом в форму.

У рамках емпіричного дослідження була застосована ретельно продумана методологія для вивчення страхів у дітей старшого дошкільного віку, які проживають у прифронтовому місті. Використання міксу кількісних та якісних методів дозволило отримати глибоке розуміння впливу військових дій на психічний стан дітей. Результати показали високі рівні тривожності та страху, а також різноманітність їх проявів залежно від індивідуальних особливостей та життєвого досвіду кожної дитини.

Аналіз особливостей психологічної корекції страхів підтвердив, що для прифронтового м. Запоріжжя характерні унікальні виклики та ситуації, які вимагають спеціалізованих втручань. Програми корекції враховували не лише вікові особливості дітей, але й специфічні травматичні події, з якими вони стикалися. Важливість розвитку стратегій справляння та резильєнтності у дітей, а також підтримки з боку сім'ї та громади є ключовими висновками дослідження.

Науковці, чії роботи зосереджені на нейробіології та психологічній травмі, підкреслюють значення інтегративного підходу до лікування та відновлення після травми. Їх вклад вказує на необхідність розробки корекційних програм, що ґрунтуються на глибокому розумінні травматичного досвіду та його впливу на дитячий розвиток.

Використання проєктивних методик «Страх», «Новина», «Поганий сон» та графічної методики «Що мені сниться страшно та чого я боюся вдень?» виявилось надзвичайно корисним у виявленні глибоких емоційних проблем та страхів у дітей, що зазнають впливу військових конфліктів. Викладені дані свідчать про значний вплив військових дій на дитячу психіку, демонструють загальні та специфічні страхи, які виникають в таких умовах. Особливо важливим є забезпечення підтримки та стабільності у сімейному середовищі, що може пом'якшити вплив стресових подій на дітей.

На підставі аналізу проєктивних методик ми зробили висновок, що ці методики є ефективним інструментом не тільки для діагностики, але й для подальшого планування та здійснення психологічних втручань. Застосування цих методів дозволяє збагатити розуміння внутрішнього світу дитини та їхніх потреб у безпеці та захисті.

Загалом, емпіричне дослідження виявило критичну потребу в розробці цілеспрямованих, гнучких та культурно адаптованих методів психологічної допомоги для дітей в зонах конфлікту, що становить значний внесок у практичну психологію та підкреслює важливість подальших досліджень у цій області.

Надалі це може сприяти розробці цілеспрямованих підходів до підтримки та відновлення дітей, що перебувають у посттравматичних умовах, враховуючи їхні індивідуальні досвіди та переживання. Також необхідно звернути увагу на важливість подальших досліджень, з метою виявлення довготривалих ефектів військових конфліктів на дитячу психіку та розробки комплексних програм психологічної реабілітації. Рекомендується створення спеціалізованих освітніх програм для батьків та вчителів, які б

допомогли їм краще розуміти емоційні потреби дітей та надавали ефективні інструменти для їх підтримки в умовах кризи.

Розроблення практичних рекомендацій для психологів та батьків стало важливою частиною дипломної роботи, оскільки вона надає конкретні напрямки для дієвої психологічної допомоги дітям у воєнний час. Враховуючи сучасні теоретичні моделі та емпіричні дані, рекомендації покликані підтримувати фахівців у розробці та впровадженні індивідуалізованих інтервенцій. Вчені, що зосереджені на розробці та дослідженні моделі травма-фокусованої когнітивно-поведінкової терапії, наголошують на значенні спеціалізованих методик для роботи з травмованими дітьми. Їх дослідження підкріплюють необхідність глибокого знання психологічних механізмів страху та методів його корекції.

Рекомендації включають навчання фахівців методам виявлення ознак страху та тривоги, особливо тих, які не завжди явні, а також методам надання підтримки та створення безпечного середовища для дітей. Важливість інтеграції батьків у процес корекції також є ключовою, оскільки сімейне оточення має вирішальний вплив на емоційний стан дитини.

Загальні висновки відображають комплексне розуміння проблематики страхів у дітей, що живуть в умовах війни, та наголошують на важливості цілеспрямованої, індивідуалізованої та емпатичної підтримки з боку фахівців різних профілів.

Загальні висновки дослідження виокремлюють значимість комплексного підходу до психологічної корекції страхів у дітей старшого дошкільного віку в умовах війни. Підсумки вказують на необхідність інтеграції різноманітних методів діагностики та втручань, які зосереджені на зниженні рівня тривожності та підвищенні резильєнтності дітей. Важливість роботи в тандемі з сім'єю, школою та громадою підкреслюється в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців, які вказують на значення прихильності та безпечних прикріплень у формуванні психологічного благополуччя.

Рекомендації для подальших досліджень в цій області орієнтують на необхідність розширення емпіричної бази, зокрема через довгострокові спостереження за дітьми та оцінку ефективності впроваджених програм корекції. Згідно з висновками науковців, що мають досвід у роботі з постраждалими від російсько-української війни, розвиток новітніх методів, які включають тілесно-орієнтовані техніки та нейропсихологічні підходи, може значно покращити якість психологічної допомоги дітям в кризових умовах.

Підсумкові висновки підкреслюють важливість подальшої роботи в напрямку розробки індивідуальних корекційних програм, враховуючи культурні та соціальні особливості регіонів, де діти зазнають впливу війни. Також, вони закликають до розширення кола фахівців, залучених до процесу корекції, та до збільшення ресурсів, призначених для підтримки психологічного здоров'я дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Корненко, Н. В., Скляренко, О. М., Томчук, С. М., Томчук, М. І. Особливості переживання страху дітьми дошкільного віку. 2023. 81 с.
2. Живанова В. А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць. 2010. № 3(30). С. 121–125.
3. Holmes, J. John Bowlby and attachment theory. Routledge. 2014.
4. Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N.. The physiology and psychology of behavioral inhibition in children. *Child development*, P. 1459-1473. 1987.
5. Ольховецький С.М. Феноменологія тривоги та страху. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка*. Інститут психології імені Г.С Костюка АПН України. 2010. Вип. 9. С.174-183.
6. Ainsworth, M. S. Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34(10), P. 932. 1979.
7. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: ВАНО, 2018. 200 с.
8. Семеняга, А. Д. Вікові особливості переживання страху.
9. Пасічніченко, А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна*. Серія: Психологія, (49), 93-95. 2012.
10. Карпенко, Н. В. Психологічні детермінанти страхів та шляхи їх подолання у дошкільників. 1997.

11. Бабарикіна І. В. Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми страхів у психологопедагогічній літературі. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: зб. наук. пр. Київ: Вид-во Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 13. С. 133-139.
12. Даценко, Т. О. Феномен дитячого страху: психологічний вимір. *Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки*: матер. II щорічної Всеукр. наук.-практ. конф. Р. 182-187. Київський Університет імені Бориса Грінченка. 2012, April.
13. Elbedour, S., Ten Bensel, R., & Bastien, D. T. Ecological integrated model of children of war: Individual and social psychology. *Child abuse & neglect*, 17(6), Р. 805-819. 1993.
14. ТЕЗ, Психологія перед лицем російсько-української війни (Doctoral dissertation, Український католицький університет). 2023.
15. Яцина, О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. 2022.
16. Garmezy, N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric annals*, 20(9), Р. 459-466. 1991.
17. Сікорська, Л. Деякі аспекти психолого-логопедичної підтримки дітей молодшого шкільного віку з дислалією в час війни. 2022.
18. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія кризових станів: наука і практика». Київ. 2021. 80 с.
19. Гозак, С. В., Даниленко, Г. М., Єлізарова, О. Т., Станкевич, Т. В., & Парац, А. М. Особливості психологічної адаптації школярів під впливом різних форматів навчання під час війни. Антомонов МЮ, Пашинська СЛ, Соколова МП, 36. 2023.
20. Охріменко, К. О. Особливості переживання психотравми дітьми старшого дошкільного віку. *Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу*, 141.

21. Dyregrov, A., Kuterovac, G. & Barath, A. Factor analysis of the Impact of Event Scale with children in war. *Scandinavian Journal of Psychology*, 36, 1996. P. 339–350
22. Назарець, Л., & Руденко, Н. Аналіз психологічних реакцій на травматичний стрес внутрішньо переміщених осіб старшого підліткового віку. *Психологія: реальність і перспективи*, (20), 2023. P. 127-134.
23. Джудіт Герман. Психологічна травма та шлях до видужання. Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
24. Eltanamly, H., Leijten, P., Jak, S., & Overbeek, G. Parenting in times of war: A meta-analysis and qualitative synthesis of war exposure, parenting, and child adjustment. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(1), 2021. P. 147-160.
25. Корольчук М., Єрмусевич О., Орбан-Лембрик Л., Помиткіна Л., Кісарчук К. С. З. Солоненко, Ю., Погребняк С. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. 2022.
26. Тертична, Т., Бровчак, Л., Громов, Є., Бабчук, Ю. Освіта як засіб покращення емоційного стану внутрішньо переміщених українських дітей в умовах війни. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, 69, 2023. P. 91-99.
27. Тарнавська, О. В. (2023). Психологічна підтримка батьків підлітків в умовах війни. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Київ-Біла Церква: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України, 2023. 268 с., 221.*
28. Betancourt, T. S., & Khan, K. T. The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience. *International review of psychiatry*, 20(3), 2008. P. 317-328.
29. Jensen, P. S., & Shaw, J. Children as victims of war: Current knowledge and future research needs. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 32(4), 1993. P. 697-708.

30. Slyusar, L. Українська сім'я в умовах війни. *Demography and social economy*, 52(2), 2023. P. 3-20.
31. Фішер, Ю., Соловей, А. Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (March 31, 2023; Sofia, Bulgaria), 2023. P. 136-137.
32. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазта ін.]; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
33. Мороз, Р., & Сосновенко, Н. Соціально-психологічна постковідна реабілітація в умовах війни. *Наукові перспективи*, 10 (40). 2023.
34. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. URL: <https://msu.edu.ua/psixologiya-teoriyaipraktika/titarenko-t-m-sposobi-pidvishhennya-psixologichnogo-blagopoluchchyaosobistosti-shhoperezkhila-travmu/>
35. Омельченко, Я. Особливості психологічної допомоги дітям в умовах війни. Реабілітація в умовах війни. *Наукові перспективи*, 10 (40).
36. Діти та війна: навчання технік зцілення. URL: https://i-cbt.org.ua/children_war/
37. Шкіндер, К. А. Стратегії забезпечення психічного здоров'я дітей в умовах війни.
38. Самсонова, В. С. Психологічний супровід дітей, травмованих війною. 2023.
39. Bürgin, D., Anagnostopoulos, D., Vitiello, B., Sukale, T., Schmid, M., & Fegert, J. M. Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *European child & adolescent psychiatry*, 31(6), 2022. P. 845-853.

40. Дідюк, І., Левченко, В., & Полтавець, Л. Економіко-правові аспекти психологічної реабілітації сімей з дітьми в умовах воєнного стану. *Наукові перспективи*, 1 (31). 2023.

41. Qouta, S., Punamäki, R. L., & El Sarraj, E. (2008). Child development and family mental health in war and military violence: The Palestinian experience. *International Journal of Behavioral Development*, 32(4), P. 310-321.

42. Кононенко, О. І., & Григоращенко, А. В. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах війни та еміграції. *Психологія та соціальна робота*, 1-2 (55-56), 2022. P. 71-79.

43. Литвиненко І.С., Прасол Д.В. Проективні малюнкові методики: методичний посібник. Миколаїв: Вид-во «Арнекс», 2015. 160 с.

44. Кузнєцова О. Ю., Шкрєбтєнко Л. П. Теоретичний аналіз проблеми дитячих страхів у дошкільному віці. *Київський інститут бізнесу та технологій*. 2017. С. 43.

45. Максимов (Шарон), Д. Хібукі-терапія як метод подолання психічної травми у дітей в умовах війни. *Організаційна психологія. економічна психологія*, (3(27), 2022. P. 48-54.

Doi: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.4>