

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра загальної та вікової психології**

«Допущено до захисту»

В.о. завідувача кафедри

\_\_\_\_\_ Н. М. Макаренко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Реєстраційний

№ \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ ДІТЕЙ**  
**ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота

Студентки групи ЗППм-23-1

ступінь вищої освіти магістр

спеціальності 053 Психологія

**Нечасої Марини Владиславівни**

Керівник: канд. психол. наук, доцент

кафедри загальної та вікової психології

**Халік Олена Олександрівна**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

**Кривий Ріг – 2024**

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Нечасва Марина Владиславівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Нечасва М.В.



## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ I.....</b>	<b>8</b>
<b>ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Тривожність як предмет психологічного аналізу.....	8
1.2. Феномен страху в психологічній літературі.....	13
1.3. Особливості емоційної сфери дошкільників в умовах війни.....	16
Висновки до розділу I.....	21
<b>РОЗДІЛ II</b>	
<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>23</b>
2.1. Організація та процедура дослідження.....	23
2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження.....	27
Висновки до розділу II.....	48
<b>РОЗДІЛ III</b>	
<b>КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....</b>	<b>50</b>
3.1. Теоретичне обґрунтування, структура та зміст корекційної програми.....	50
3.2. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми.....	61
Висновки до розділу III.....	65
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>67</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>70</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Життя українців розділилось на до і після 24 лютого 2022 року. Війна змінила звичний ритм нашого життя: багато родин було вимушено роз'єднані, прийняті рішення щодо переїзду в більш безпечні регіони країни або за кордон, втрата робочих місць, стабільної зарплати та пошук нових доріг - дорослі втратили стабільність. Найбільш вразливими у цій ситуації опинились діти, які лягали спати ще з думкою, що завтра в садок, а прокинулись від тривожних зборів речей батьками. Діти втратили свою рутину, стабільність і зрозумілість дій та подій. Для них було болісним розлучення з батьками, які стали на захист країни та приєднались до лав ЗСУ, або просто залишились вдома через неможливість виїзду всією родиною.

Від початку повномасштабної війни минуло вже більше 2 років. Багато хто повернувся у рідне місто, і коли з'явилась можливість відвідувати садки в офлайн-форматі, повернулись до занять. Проте війна внесла свої корективи в роботу закладів дошкільної освіти: діти змушені слідувати в укриття при кожній тривозі. Крім того, наше місто є доволі недалеко від лінії зіткнення, то тривоги бувають доволі часто та можуть бути затяжними. Також часто чути звуків вибухів, а діти можуть бачити наслідки руйнувань, можуть втрачати рідних. Все це може впливати на їх емоційний стан, підвищуючи рівень тривожності та примножуючи їх страхи, а в результаті впливаючи на їх психологічне благополуччя. Тому робота з визначення і подальшого урегулювання рівня тривожності дошкільників та корекції їх страхів є надзвичайно важливою, а тема нашої роботи особливо актуальною.

Проблема тривожності і страхів дітей, в тому числі й дошкільного віку, викликає широкий інтерес як серед зарубіжних, так і вітчизняних психологів. Науковці, які досліджували тривогу та тривожність: В. Вундт, О.Гнелицька, К. Ізард, Т. С. Медуха, Р. Мей, І. Рантбут, Ф. Ріман, Г. Салліван, Н.Скожиць,

Ч. Спілбергер, С. Стоссел, Д. Тейлор, П. Тилліх, А. Фатєєва, Е.Фромм, О. Халік, К. Хорні, З. Фрейд, В. В. Шевчук, А. Шиделко.

Серед дослідників, які вивчали феномену страху були такі: Ю.В. Александров, А. Геселл, О. І. Захаров, А. Кемпінські, Хакван Лау, Джозеф Е. Леду, Матіас Мішель, М. М. Мовчан, Яак Панксепп, О.О.Резніченко, Я. Руденко, Вінсент Ташеро-Дюмушель, С. Холл, Стефан Г. Хофманн, А.Фрейд, З. Фрейд.

Серед радянських та українських психологів багато досліджували емоційний розвиток дітей в мирний час та в умовах війни: О. Запорожець, С.Костюк, С. Кулачківська, С. Максименко. А також ряд психологів вивчали емоційну сферу дошкільників: І. Бех, Л. Божович, В. Вілюнас, М. Дроздова, Е. Еріксон, Л. Іщенко, Н. Карпенко, О. Кононко, О. Костюк, Н. Кравчук, С. Кулачківська, І. Лебець, В. Левченко, С. Лесінськієне, О. Луценко, Ю. Мельник, М. П. Міщенко, Н. Романова, Н. Тарнавська, Н. Фисина, І. В. Хавіна, І. В. Черняк, М. Шпак.

Також є дослідники, які зокрема вивчали саме тривожність у дошкільному віці: Емілі Хоуз Волліс, Барбара Павлова, Рудольф Ухер, Елісон Цвікер.

Дослідження емоційної сфери дошкільників в умовах війни є актуальним і важливим напрямком психологічної науки. Хоча українські психологи активно досліджують цю проблему і розробляють методи допомоги дітям, проте довготривала повномасштабна війна, життя у невизначеності, інших стресових чинниках та вплив на психічне здоров'я дітей дошкільного віку обумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: “Особливості тривожності та страхів дітей дошкільного віку в умовах війни”.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості тривожності та страхів дітей дошкільного віку в умовах війни; розробити та перевірити ефективність корекційної програми, спрямованої на урегулювання рівня тривожності та страхів в цьому віці.

Виходячи з поставленої мети, було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати стан вивченості феноменів тривожності і страхів дітей дошкільного віку в науковій літературі.
2. Визначити особливості тривожності і страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни.
3. Провести діагностичне дослідження на виявлення рівня тривожності і страхів у дітей дошкільного віку в умовах життя у прифронтовому місті та дослідити взаємозв'язок з батьківським ставленням до дітей.
4. Здійснити аналіз емпіричних даних статистичними методами, інтерпретувати отримані результати і зробити висновки, щодо особливостей тривожності і страхів дітей та взаємозв'язком із батьківським ставленням до них.
5. Розробити, впровадити та перевірити ефективність корекційної програми, спрямованої на урегулювання тривожності і страхів дітей дошкільного віку.

**Об'єкт дослідження** – тривожність і страх як психологічні феномени.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості тривожності і страхів дітей-дошкільників в умовах війни.

**Методи і методики дослідження**:

– теоретичні: аналіз літературних джерел, узагальнення наукових даних, представлених в сучасній науці, психологічне моделювання феномену тривожності і страхів дітей дошкільного віку в умовах війни;

– емпіричні: тестування, анкетування (методики: “Анкета визначення рівня тривожності дошкільника” Г. П. Лаврентьевої, Т. М. Титаренко; авторська анкета про вплив війни на тривожність дітей; “Тест-опитувальник батьківського ставлення А. Варги, В. Століна”; “Страхи в будиночках” О. І. Захарова (в модифікації М. А. Панфілової); Тест «Тривожність» Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен.

– математичні: статистичні методи (коефіцієнт кореляції Пірсона, критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок).

**Організація і база дослідження.** Базою дослідження виступив Комунальний заклад дошкільної освіти (ясла-садок) №304 Криворізької міської ради. Респондентами були вихователі закладу, діти дошкільного віку та батьки дітей. Загальна кількість вибірки - 65 осіб. Із них 33 дорослих (2 вихователя та 31 батьків) та 32 дитини. Вік респондентів: 3-55 років (із них: вік дорослих - 26-55 років, вік дітей - 3-6 років).

**Теоретико-методологічною основою дослідження** виступили підходи до тривожності (В. Вундт, О.Гнелицька, К. Ізард, Т. С. Медуха, Р. Мей, І. Рантбут, Ф. Ріман, Г. Салліван, Н.Скожиць, Ч. Спілбергер, С. Стоссел, Д. Тейлор, П. Тилліх, А. Фатєєва, Е.Фромм, О. Халік, К. Хорні, З. Фрейд, В. В. Шевчук, А. Шиделко та ін.); підходи до вивчення феномену страху (Ю.В. Александров, А. Геселл, О. І. Захаров, А. Кемпінські, Хакван Лау, Джозеф Е. Леду, Матіас Мішель, М. М. Мовчан, Яак Панксепп, О.О.Резніченко, Я. Руденко, Вінсент Ташеро-Дюмушель, С. Холл, Стефан Г. Хофманн, А.Фрейд, З. Фрейд та ін.) та їх вплив на особливості формування емоційної сфери дошкільників в умовах війни.

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що результати та висновки роботи можуть бути використані в психосоціальному супроводі дітей дошкільного віку в умовах дошкільних закладів, що дозволить зменшити тривожність і страхи дітей, які проживають в умовах війни.

**Апробація результатів дослідження** - за результатами досліджень опублікована стаття, яка увійшла до матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції “Scientific achievements of contemporary society”, 7-9.11.2024, Лондон, Великобританія [25].

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури, який налічує 66 джерел; ілюстрована 12 таблицями і 22 рисунками. Загальний обсяг роботи 76 стор. (з них 68 - основного тексту).

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 1.1. Тривожність як предмет психологічного аналізу

Різноманітні аспекти тривожності вивчаються в рамках різних наукових напрямів, що знаходять відображення в численних дослідженнях як вітчизняних, так і зарубіжних авторів.

Ірина Ясточкіна зазначає, що загальнотеоретичні проблеми тривоги та тривожності досліджували: О. І. Захаров, К. Ізард, І. Рантбут, Ф. Ріман, Г.Салліван, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, П. Тілліх, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні та ін. [55].

Рената Салекл у своїй книзі підкреслює, що ми живемо в епоху тривоги [64].

У психологічному словнику тривожність визначається, як індивідуальна психологічна схильність, яка проявляється підвищеним занепокоєнням у різних життєвих ситуаціях [49].

Згідно з З. Фрейдом, тривога – це емоційний стан, який викликається певними умовами або ситуаціями. Він акцентував увагу на самій емоції, а не на причині, яка її викликала. З. Фрейд розглядав тривогу як реакцію на сприйняття загрози. Тобто, важливо не те, чи існує реальна небезпека, а те, як людина її сприймає [54].

З. Фрейд зазначав, що тривога може бути різною і служить сигналом для нашого «Я» про наближення небезпеки, яка виникає внаслідок сильних внутрішніх імпульсів. Для захисту від цієї загрози психіка використовує різноманітні захисні механізми, наприклад, витіснення чи проекція, які часто працюють поза нашим свідомим контролем, спотворюючи сприйняття



реальності. Вчений розрізняв кілька типів тривоги і вважав, що вона є важливим сигналом про внутрішній конфлікт [13].

З. Фрейд був представником психоаналітичного підходу. Згідно цьому підходу, тривога є наслідком придушення несвідомих бажань, найчастіше пов'язаних із сексуальністю. Лікування за допомогою психоаналізу спрямоване на те, щоб зробити ці приховані конфлікти свідомими та вирішити їх [13].

Згідно з Ч. Спілбергером, тривожність представляє собою емоційну реакцію, що характеризується варіабельністю за силою та тривалістю. Суб'єктивно вона проявляється як комплекс неприємних переживань, пов'язаних з очікуванням негативних подій. Об'єктивно тривожність супроводжується активацією вегетативної нервової системи [52].

Ч. Спілбергер зазначає, що тривога, яка виникає в конкретних ситуаціях, є нормальною і навіть корисною. Вона допомагає нам зосередитися і діяти ефективно. Проте, якщо людина перестає хвилюватися навіть перед важливими подіями, це може свідчити про проблеми з відповідальністю та самосвідомістю.

Коли ми потрапляємо в складну ситуацію, природно відчувати тривогу. Це допомагає нам мобілізуватися і знайти рішення. Але якщо ми перестаємо хвилюватися навіть перед серйозними проблемами, це може бути ознакою нездорової байдужості [44, с.9-10].

М. Г. Краске, С. Л. Раух, Р. Урсано використовують концепцію Барлоу, згідно з якою тривога - це орієнтований на майбутнє стан настрою, пов'язаний з підготовкою до можливих, майбутніх негативних подій [59].

Мартін М. Антоні, Мюррей Б. Стайн теж підкреслюють, що тривога відрізняється від страху тим, що вона спрямована не на конкретну, реальну загрозу «тут і зараз», а на невизначене майбутнє. Коли ми відчуваємо тривогу, ми переживаємо через те, що може статися, а не через те, що відбувається зараз. Це відчуття нездатності контролювати ситуацію і передбачити її

розвиток викликає в нас почуття безпорадності. Тіло при цьому реагує так, ніби готується до боротьби або втечі, хоча ми не бачимо прямої загрози [58].

Раджагопал Рагхунатан та Мішель Туан Фам зауважують на тому, що тривога має під собою приховану мету зменшення невизначеності. Тривога, як правило, виникає у відповідь на ситуації, коли людина не впевнена в майбутньому результаті події, особливо якщо цей результат потенційно шкідливий. На думку науковців, люди, які відчують тривогу, швидше за все, інтерпретують свої почуття як сигнал високої невизначеності та відсутності контролю [63].

А. Фатєєва зазначає, що термін «тривожність» охоплює широкий спектр негативних емоцій, від легкого занепокоєння до сильного страху. Цей стан може суттєво вплинути на наше психічне здоров'я та погіршити якість життя. Тривожність – це складний емоційний стан, що характеризується почуттям загрози, неспокою та напруження. Вона може виявлятися різними способами і негативно впливати на наше психічне благополуччя [44].

А. Шиделко та О. Гнелицька зазначають, що тривожність – це складний феномен, який може бути обумовлений як генетичними факторами, так і впливом навколишнього середовища. Кожна людина має свій індивідуальний поріг толерантності до тривоги. Коли цей поріг переступається, виникають різноманітні психологічні та фізіологічні проблеми [53].

В. Шевчук та А. Крижка зазначають, що тривога – це гостра реакція на конкретну ситуацію, що супроводжується страхом, напругою та неспокоєм. Натомість, тривожність – це стійка індивідуальна особливість, яка проявляється в схильності часто переживати такі стани [50].

Скотт Стоссел підсумував усі існуючі теорії про тривогу і способи її лікування. Він розділив їх на чотири основні групи [40]. Наталя Скожиць у своїй роботі представила їх у вигляді таблиці (Табл. 1.1) [38].

Представниками поведінкового підходу були Джозеф Вольпе, Арнольд Лазар, Б. Ф. Скіннер, Джон Б. Уотсон. Біхевіоризм розглядає тривогу як набуту поведінкову реакцію. Тривожні розлади виникають, коли людина

навчається боятися того, що не є небезпечним. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає змінити ці неправильні уявлення та поведінку.

Табл. 1.1

**Підходи до розуміння поняття “тривоги”**

<b>Підхід</b>	<b>Погляд на поняття “тривоги”</b>
Психоаналітичний	Тривога - наслідок придушення думок та внутрішніх конфліктів
Поведінковий (когнітивно-поведінковий)	Тривога - несвідоме вироблення страху до об’єктивно нешкідливих предметів і явищ
Біомедичний	Тривога розглядається у розрізі біологічних механізмів
Емпіричний	Тривога - захисний механізм, що виникає за наявності загрози цілісності психіки чи самооцінки

Представниками біомедичного підходу були Деніель Амен, Ерік Кандел, Джозеф Леду, Мартін Селігман. Біомедичний підхід до тривоги спрямований на вивчення фізіологічних механізмів її виникнення. Вчені досліджують, як конкретні структури мозку і нейромедіатори впливають на розвиток тривожних розладів. Лікування часто включає фармакотерапію, спрямовану на корекцію біохімічних дисбалансів.

Представники емпіричного напрямку Іан Керр та Девід Кларк розглядають панічні атаки та нав’язливі думки як захисну реакцію психіки на загрозу. Вони вважають, що корені тривоги криються в глибоких психологічних травмах або низькій самооцінці [38].

Т. С. Медуха та В. В. Шевчук зазначають, що причини тривожності досить різноманітні. Це можуть бути особливості нервової системи людини, гормональний дисбаланс, а також вроджена схильність до переживань. Крім того, тривогу можуть провокувати повторювані стресові ситуації, внутрішні конфлікти, низька самооцінка, надмірна відповідальність, а також проблеми у спілкуванні з іншими людьми. На рівні тіла тривога проявляється у вигляді ряду фізіологічних реакцій: підвищення частоти серцевих скорочень і дихання, м’язової напруги, а також порушень функцій внутрішніх органів, що виражається нудотою, запамороченням та іншими симптомами [51].

О. Халік, узагальнюючи різні підходи до розкриття тривожності, пропонує розглядати особистісну тривожність як стійку рису особистості, що проявляється у постійній готовності переживати тривогу навіть за відсутності реальної загрози. Вона охоплює фізичні, емоційні та когнітивні прояви і зазвичай має негативний вплив на якість життя. Ситуативна тривожність, навпаки, є тимчасовим станом, пов'язаним із конкретною стресовою ситуацією[47].

За Ф. Березіним, розвиток тривоги у дітей проходить кілька стадій. Спочатку з'являється відчуття внутрішньої напруги, яке поступово переростає в гіперестезію (підвищену чутливість) і недиференційовану тривогу. Далі формується конкретний страх, а потім виникає відчуття неминучої катастрофи. На останній стадії спостерігається панічне збудження. З часом тривога може посилюватися і призводити до різних проблем із поведінкою, наприклад, дитина може гризти нігті, сутулитися або постійно рухатися. Фізіологічні прояви тривоги можуть включати почервоніння, збліднення, пітливість та інші вегетативні реакції [5].

Аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що тривожність – це складний феномен, який вивчається з різних наукових підходів. Вона може проявлятися як короткочасна реакція на стрес, так і переростати в тривалий стан, що суттєво впливає на якість життя. І супроводжується фізіологічними та психологічними симптомами. Фізичні симптоми: прискорене серцебиття, задишка, пітливість, тремор, шлунково-кишкові розлади, напруження м'язів та інші. Психологічні симптоми: безсоння, складність концентрації, дратівливість, почуття неспокою, страх смерті, відчуття нереальності або відокремленості від себе чи оточення (деперсоналізація або дереалізація), уникнення ситуацій, які викликають тривогу.

## 1.2. Феномен страху в психологічній літературі

Питання про природу страху є одним із найдавніших і найскладніших у психології. Від філософських роздумів про душу до сучасних нейробіологічних досліджень, вчені намагалися зрозуміти, що таке страх, звідки він береться і як впливає на наше життя. Цей огляд представляє різноманітні погляди на страх, від класичних філософських концепцій до сучасних наукових теорій. Розглянемо, як різні науковці бачать поняття феномену “страху”.

У словнику екстремальної психології страх визначається як емоційна реакція на реальну або уявну загрозу життю чи благополуччю людини. Автори словника підкреслюють, що страх – це емоція, яка може бути спрямована як на фізичну небезпеку, так і на соціальні загрози [1, с.125].

Зарубіжні автори також активно вивчали феномен “страху”. Вінсент Ташеро-Дюмушель, Матіас Мішель, Хакван Лау, Стефан Г. Хофманн та Джозеф Е. ЛеДу досліджуючи страх, зауважують суперечливість інформації щодо його термінології та концептуалізації. Хоча це одна з найбільш вивчених емоцій, існує два основних підходи: дарвіністський, що фокусується на успадкованих рисах, і біхевіористський, що зосереджується на поведінці. Біхевіористи спочатку визначали страх як гіпотетичну проміжну змінну між стимулами та реакціями. Однак пізніше вони почали використовувати цей термін у більш розмовному значенні, маючи на увазі суб'єктивний досвід [65].

Моузер, видатний біхевіорист, уточнив, що він мав на увазі усвідомлений страх. Відродження дарвіністських підходів у 1970-х роках призвело до ідеї страху як вродженого нейронного механізму. Такі дослідники, як Яак Панксепп, пов'язували певні ділянки мозку з реакціями страху. Однак багато хто все ще використовував термін «страх», не звертаючи уваги на його суб'єктивні наслідки [65].

Ральф Адольфс пропонував розглядати страх як своєрідний «міст» між зовнішніми подразниками (ситуаціями, подіями) та нашими реакціями на них

(поведінкою, емоціями). Цей підхід дозволяє нам зосередитися на тому, як страх впливає на нашу поведінку, не вдаючись у складні фізіологічні деталі. Такий підхід спрощує вивчення страху і робить його більш практичним [57].

На думку Джозефа Е. ЛеДу, страх - це те, що відбувається, коли мозок усвідомлює, що його особисте благополуччя (фізичне, психічне, соціальне, культурне, екзистенціальне) знаходиться під загрозою або може в якийсь момент опинитися під загрозою. Отже, всі випадки страху - це усвідомлення, засноване на наявних даних, що небезпека близька або можлива [61].

На думку Р. Майкла Фішера, страх - це своєрідний сигнал тривоги, який вмикається у людей, що постійно перебувають під тиском несприятливих обставин [60].

Трисистемна модель Ланга намагалася вирішити цю плутанину, визначаючи страх як поєднання когнітивних, поведінкових і фізіологічних реакцій. Він підкреслював важливість впливу на ці системи в терапії, а не зосередження на суб'єктивних відчуттях. Загалом, сфера дослідження страху відзначається концептуальною непослідовністю та взаємодією між різними теоретичними підходами. Це призвело до труднощів у визначенні та вимірюванні страху, а також у розробці ефективних методів лікування [65].

Ю. В. Александров у своїй статті зазначає, що А. Фрейд та З. Фрейд акцентують увагу на емоційному аспекті страху, розглядаючи його як очікування загрози. С. Холл, у свою чергу, пов'язує багато наших страхів з нашими тваринними інстинктами. А. Геселл додає, що прояви страху змінюються з віком. На думку О. І. Захарова страх є універсальним людським досвідом, який може виникати в будь-якому віці. Відповідно до досліджень, страх – це складне явище, яке має різні аспекти. А. І. Захаров підкреслює його універсальність, А. Фрейд та З. Фрейд – емоційну складову, С. Холл – еволюційні корені, а А. Геселл – вікові особливості [2, с.135].

Згідно з аналізом теоретичного матеріалу Юрій Алексаксандров акцентує увагу на тому, що страхи, які відчуває людина, є складним

психологічним феноменом. Їх можна класифікувати за різними критеріями, але найчастіше виділяють такі основні типи:

- Природні страхи: пов'язані з інстинктом самозбереження і викликані реальними або уявними загрозами для життя.
- Соціальні страхи: пов'язані з нашими взаємовідносинами з іншими людьми і суспільством в цілому.
- Внутрішні страхи: породжені нашою уявою і пов'язані з нашими особистісними особливостями [2, с.135-136].

Я. Руденко зауважує, що екзистенційні страхи, такі як страх смерті, можуть викликати різноманітні реакції. У випадку з війною в Україні, страх став потужним нейробіологічним тригером, який активував інстинкт самозбереження та соціальні інстинкти. Це призвело до масової мобілізації суспільства, прояву героїзму та альтруїзму. Таким чином, можна стверджувати, що страх, хоча й є негативною емоцією, може мати і позитивні наслідки, стимулюючи людей до дій, спрямованих на виживання та взаємодопомогу [36].

О. О. Резніченко провівши аналіз наукової літератури, стверджує, що немає консенсусу щодо визначення та інтерпретації феномену страху. Існуючі теоретичні моделі розглядають страх як: вроджену адаптивну реакцію, базисну емоцію, продукт соціального навчання, а також як відображення індивідуальних особливостей особистості. При цьому, страх часто асоціюється з фізіологічними змінами, когнітивними процесами та поведінковими реакціями [29].

М. Мовчан акцентує увагу на тому, що проблема класифікації страхів є однією з центральних у сучасній психології. Різні автори пропонують різноманітні підходи до цього питання. Так, О. Захаров виділяє ситуативні та особистісні страхи, А. Кемпінські – біологічні, соціальні та моральні, а Х. Христовоз пропонує більш детальну класифікацію за кількома параметрами. Незважаючи на різноманітність підходів, більшість дослідників сходяться на думці, що страхи можна розділити на три основні групи: біологічні, пов'язані

з інстинктами виживання; соціальні, пов'язані з взаємодією з іншими людьми; та екзистенціальні, пов'язані з фундаментальними питаннями буття [23].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що страх є складним і багатогранним психологічним феноменом, який викликає значний інтерес серед дослідників. Науковці-психологи пропонують різноманітні визначення та класифікації страху. Одні підкреслюють його універсальність та еволюційні корені, інші – емоційну складову та зв'язок з особистісними особливостями, а треті – соціальні та культурні аспекти.

### **1.3. Особливості емоційної сфери дошкільників в умовах війни**

Дошкільний вік є надзвичайно важливим для формування здорової особистості. Саме в цей період дитина починає усвідомлювати себе як окрему особистість, розвиває почуття власної гідності та впевненості у власних силах. Однак, інтенсивний розвиток і нові враження можуть викликати у дитини тривогу і неспокій. Тема тривожності і страхів дітей з війною стає ще більш актуальною. Дитяча психіка ще не є стійкою, тому незвичні умови сьогодення диктують нові умови та виклики як для дітей, так і для всіх, хто є дотичним до їх виховання та супроводу.

Розуміння емоційної сфери людини – це результат багаторічних досліджень, що розпочалися ще у XIX столітті. Класики психології, такі як В.Вундт, М. Грот, З. Фройд та інші, заклали фундамент для вивчення емоцій. Сучасні українські психологи, зокрема С. Костюк, С. Максименко, О. Запорожець, С. Кулачківська та інші зробили значний внесок у дослідження емоційного розвитку дітей, зокрема дошкільного віку. Вони вивчали вплив сім'ї, соціального середовища, а також особливості формування емоційного інтелекту на емоційний розвиток дитини. Останні дослідження також звертають увагу на вплив екстремальних ситуацій, зокрема війни, на емоційний стан як дітей, так і дорослих [10].



Розвиток емоційної сфери особистості, особливо у дошкільному віці, був предметом дослідження багатьох відомих психологів, таких як К. Ізард, А. Валлон, О. Запорожець, та інші. Вони вивчали, як формуються емоції, емоційний інтелект та як вони змінюються з віком. Сучасні дослідники, зокрема П. Якобсон, Л. Божович, а також В. Вілюнас, М. Шпак, І. Бех, С. Кулачківська, Н. Тарнавська, Н. Карпенко та О. Кононко, продовжували і продовжують цю традицію, досліджуючи вплив різних факторів на емоційний розвиток дитини. Хоча досліджень емоційного реагування дітей дошкільного віку в умовах війни небагато, деякі українські психологи, такі як М. Дроздова, В. Левченко, О. Луценко, та І. Лебець, вже почали вивчати цей актуальний напрямок [11].

Емоційний розвиток дітей дошкільного віку трактується Л. Пісоцькою як цілеспрямований педагогічний процес, тісно пов'язаний з особистісним розвитком дітей, процесом їх соціалізації та творчої самореалізації, введенням у світ міжособистісних стосунків, засвоєнням культурних цінностей тощо [62].

Е. Хоуз Волліс, Е. Цвікер, Р. Ухер та Б. Павлова стверджують, що надмірна тривожність та тривожні розлади в дошкільному віці негативно впливають на емоційний розвиток дитини та її готовність до навчання в школі [66].

І. В. Черняк у своїй роботі зауважує, що особливістю проблеми тривожності дітей дошкільного віку є те, що окрім погіршення якості життєдіяльності дитини, формуються ще і вторинні симптоми, які важко піддаються корекції чи лікуванню – заїкання, порушення сну, нервовий тік, енурез та інші [48, с. 265].

М. П. Міщенко та І. В. Хавіна підкреслюють, що високий рівень розвитку у дошкільників не виключає наявності таких проблем, як підвищена тривожність і велика кількість страхів, що є характерною особливістю цього віку [21].

Дослідження психічних станів дошкільників спрямовані на розуміння того, як психіка дитини впливає на її здоров'я та розвиток, а також на розробку

практичних рекомендацій для педагогів, психологів та батьків щодо створення сприятливих умов для емоційного благополуччя дітей [56, с.125].

За результатами дослідження Ю. Мельника, існує тісний взаємозв'язок між фізичним здоров'ям людини та її психічним станом. Зокрема, автор стверджує, що стан здоров'я безпосередньо впливає на формування самооцінки, на рівень тривожності та схильність до сором'язливості та нерішучості [19].

М. Кольцова, Т. Комісаренко та інші вчені наголошують на вирішальній ролі емоційного зв'язку між дитиною та її опікунами. Вони порівнюють цей зв'язок з «вітаміном», необхідним для емоційного здоров'я дитини. Такий зв'язок забезпечує дитині відчуття захищеності, допомагає їй зберегти емоційну рівновагу та сприяє формуванню позитивної самооцінки. Результати численних досліджень однозначно вказують на те, що міцні прив'язаності до батьків є найнадійнішим захистом для дитини в складних ситуаціях, розвитком її резильєнтності [18].

Відсутність емоційної підтримки з боку дорослих та дефіцит емоційного спілкування є одними з основних причин розвитку тривожності, страхів та інших проявів емоційного неблагополуччя у дітей, як зазначають О. Кононко та Г. Степанова [12]. Незбалансована та тривожна поведінка дитини може бути одним із явних сигналів такої проблеми.

Дошкільнята мають природну схильність наслідувати поведінку дорослих, часто не усвідомлюючи цього. Ми погоджуємося з думкою Ж. Лур'є, який стверджує, що коли дорослий, з яким дитина взаємодіє, перебуває у стані нервово-психічного напруження, це може викликати у дошкільника емоційну нестабільність [42].

Класифікація психічних станів дошкільників передбачає аналіз таких характеристик:

- Етіологія: особистісні чи ситуативні причини виникнення.
- Структура: переважання інтелектуальних, вольових або емоційних компонентів.

- Глибина: поверхневі чи глибокі переживання.
  - Тривалість: короткочасні або тривалі стани.
  - Вплив на особистість: позитивні чи негативні, що активізують або виснажують.
- Рівень усвідомлення: від більш до менш усвідомлених.
  - Зв'язок із реальністю: адекватні чи неадекватні ситуації, що їх викликали [7].

Психічні стани дошкільників є складними явищами. Вони характеризуються цілісністю, тобто охоплюють різні аспекти психіки дитини, та рухливістю, тобто постійно змінюються залежно від ситуації. Крім того, психічні стани мають певну стійкість, індивідуальні особливості та тісно пов'язані з іншими психічними процесами і властивостями особистості. Наприклад, тривалий стан тривожності може сформувати у дитини відповідну рису характеру [14].

Емоції є невід'ємною частиною життя дошкільників. Вони можуть бути як позитивними (радість, інтерес), так і негативними (страх, тривога). Емоційне благополуччя дитини є важливим фактором її розвитку і визначається наявністю позитивних емоцій та відсутністю тривалих негативних переживань. Різні стресові ситуації, такі як війна, можуть порушити емоційну рівновагу дитини і призвести до розвитку психологічних проблем. Тому важливо забезпечити дитині підтримку і створити безпечний простір для обговорення її почуттів [14].

У своєму дослідженні С. Лесінскієне і О. Костюк проаналізували взаємозв'язок між батьківським спілкуванням про війну та дитячими реакціями на військові події. Вони виявили, що незважаючи на те, що батьки часто уникають таких розмов, діти все одно шукають можливості виразити свої думки та почуття, пов'язані з війною, через творчість та ігри. Це свідчить про важливість відкритого діалогу між батьками і дітьми на цю тему [18, с.77-78].

Дослідниці Л. Іщенко та Н. Кравчук стверджують, що малюнки і гри є ефективним інструментом для вивчення суб'єктивного досвіду дитини, зокрема її сприйняття військових подій. За допомогою малюнка дитина може символічно виразити свої емоції, думки та почуття, які можуть бути недоступні для усвідомленого вербального опису [14].

Проведене теоретико-методичне дослідження Н. Фисиної підтвердило ефективність психокорекційних заходів, спрямованих на подолання преневротичних симптомів у дошкільників в умовах воєнного часу. Зокрема, арт-терапевтичні методи, такі як ізотерапія та лялькотерапія, виявилися особливо корисними для створення безпечного простору для вираження емоцій і відновлення психоемоційного балансу [46].

С. Дерев'янка зазначає, що наслідком травматичних подій, що розгорнулися з 24 лютого 2022 року, стало значне посилення стресових реакцій у населення. Аналіз даних, проведених С. П. Дерев'янкою, свідчить про поширення емоційного неблагополуччя, яке характеризується високим рівнем тривоги, страху та інших негативних емоцій, викликаних сприйняттям навколишньої реальності як загрозової [9].

Війна дуже сильно впливає на емоційний стан дітей. Через свій юний вік вони гірше розуміють, що відбувається, і часто відчують страх і тривогу. Н. Романова у своїй роботі виділила основні причини цього:

- Безпосередня небезпека: коли діти бачать або переживають насильство.
- Відсутність безпеки: постійний страх і невизначеність.
- Розлука з рідними: відчуття самотності і покинутості.
- Зміни в повсякденному житті: відсутність звичних занять і рутини.
- Нестача базових потреб: проблеми з їжею, житлом, медичною допомогою [35].

У своїй статті М. Нечаєва та О. Чаркіна зазначає, що на рівень тривожності дітей у дошкільних закладах в умовах життя в прифронтовому місті впливають такі фактори, як: регулярні тривоги та тривале перебування в

укриттях, порушення звичного режиму дня, постійні переміщення, спричинені обстрілами, а також попередній травматичний досвід, пов'язаний з війною. Ці фактори створюють у дітей відчуття небезпеки, нестабільності та безпорадності, що призводить до підвищеної тривожності [41].

Дошкільний вік є критичним періодом для формування особистості дитини. Саме в цей період закладаються основи емоційного інтелекту, розвивається здатність до співпереживання та встановлення міжособистісних відносин. Однак, сучасні реалії, зокрема війна, створюють значні виклики для психологічного благополуччя дітей. Діти, які стали свідками насильства, відчувають страх, тривогу, безпорадність. Розлука з рідними, зміна звичного способу життя, нестабільність – все це посилює негативні емоції та може призвести до розвитку посттравматичних стресових розладів. Дослідження в галузі дитячої психології демонструють, що тривога у дітей розвивається поступово. Спочатку це може бути легке занепокоєння, яке з часом переростає в повноцінний страх. Важливою є роль дорослих у цьому процесі. Своєчасна підтримка, створення безпечного середовища та відкритий діалог допомагають дитині впоратися з негативними емоціями. Війна є серйозним випробуванням для дитячої психіки. Для того, щоб допомогти дітям подолати наслідки стресу, необхідно забезпечити їм психологічну підтримку, створити безпечне середовище та залучати до роботи з ними кваліфікованих фахівців.

## **Висновки до розділу I**

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що тривожність і страх є складними психологічними феноменами, які вивчаються з різних наукових підходів. Кожен підхід (психоаналітичний, поведінковий, біомедичний, емпіричний) пропонує свою інтерпретацію цих понять, акцентуючи на різних аспектах.

Тривожність і страх можуть проявлятися як короткочасна емоційна реакція на стрес, так і переростати в тривалий стан, що може значно впливати на якість життя людини.

Страх — це базова емоція, що виникає як реакція на реальну або уявну загрозу життю, здоров'ю чи благополуччю людини. Тривожність — це емоційна реакція, що характеризується відчуттям внутрішньої напруженості, невизначеності, неспокою або очікуванням можливої небезпеки. З часом тривожність може ставати особистісною рисою.

В умовах воєнних конфліктів ці емоції стають особливо актуальними для дітей дошкільного віку. Особливо вразливими є діти, які стали свідками травмуючих подій, відчувають розлуку з рідними та живуть у нестабільних умовах.

Тривожність у дітей – це нормальна реакція на стресові ситуації. Однак, тривала і інтенсивна тривога може негативно вплинути на розвиток дитини. Війна є потужним психотравматичним фактором для дітей. Вона провокує розвиток різних видів тривоги, страху та інших негативних емоцій. Діти дошкільного віку особливо вразливі до впливу стресу. Їхній недорозвинений емоційний інтелект та обмежені когнітивні можливості ускладнюють процес адаптації до нових умов. Своєчасна психологічна допомога дозволяє запобігти розвитку більш серйозних психологічних проблем.

На нашу думку, необхідні подальші дослідження впливу воєнних дій на психічне здоров'я дітей, розробка нових методик діагностики та корекції тривожності та страхів.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 2.1. Організація та процедура дослідження

Теоретичне дослідження дозволило нам сформулювати чіткі завдання для емпіричного дослідження особливостей тривожності та страхів у дошкільників. Ми розробили комплексний підхід, який включав декілька етапів і ґрунтувався на сучасних психологічних методах. Вибір інструментів для діагностики був обумовлений необхідністю отримати достовірні результати, які відповідають вимогам наукової об'єктивності.

Метою емпіричної частини дослідження є виявлення особливостей тривожності та страхів у дошкільників в умовах війни. Для досягнення даної мети ми поставили перед собою такі завдання:

- вибрати психодіагностичний інструментарій для оцінки тривожності та страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни;
- провести діагностику за допомогою цих методів та методик;
- здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, щоб зрозуміти, які саме страхи і тривоги характерні для дітей в цій ситуації.

На підготовчому етапі дослідження було здійснено методологічне забезпечення, що включало вибір оптимальних психодіагностичних інструментів та формування репрезентативної вибірки дошкільників. Наступним етапом було проведення емпіричного дослідження, в ході якого здійснювалася діагностика за допомогою обраних методик. Отримані емпіричні дані піддавалися всебічному аналізу, який включав як кількісні, так і якісні методи обробки інформації. Інтерпретація результатів аналізу проводилася в контексті поставлених дослідницьких завдань.

Експериментальну вибірку склали 32 дитини дошкільного віку Комунального закладу дошкільної освіти (ясла-садок) №304 Криворізької міської ради двох чергових груп “Квіточка” та “Ромашка” віком від 3-х до 6-ти років. Ці групи дітей були обрані, оскільки саме вони відвідували дитячий садок в офлайн-режимі. На момент проведення дослідження групи дітей були змішаного типу по віку, що теж може вносити свої корективи в розвиток тривожності і страхів у дітей різного віку. Для найменших дошкільників - це може бути обумовлено адаптацією до дитячого садочка та нових умов життя. Для дітей середнього дошкільного віку - міжособистісна взаємодія та питання, які при цьому виникають. Для дітей старшого дошкільного віку - підготовка до школи, занепокоєння новими умовами, які постануть перед ними незабаром. Окрім всіх інших страхів та переживань, які властиві дітям у різний період їх дорослішання відповідно віку. Крім того, умови війни також є додатковим стрес-чинником, який негативно може впливати на рівень тривожності та розвиток страхів у дітей. Таким чином, виявлення особливостей тривожності і страхів дошкільників та подальша корекційна робота з ними може сприяти зниженню тривожності та зменшенню кількості страхів, особливо враховуючи освітньо-розвивальний процес в умовах війни, за якого постійно відбуваються часті тривоги, діти змушені бігати в укриття (укриття знаходиться у приміщенні школи по сусідству із садочком), обстрілів міста, а діти, їх батьки та педагогічні працівники перебувають в загальній ситуації невизначеності. Також було опитано 2 вихователя в якості експертів, які працюють з цими дітьми, а також 31 батьків дітей, по одному представнику від сім’ї дошкільника.

З метою реалізації завдань даного етапу дослідження використано наступний діагностичний інструментарій:

- Анкета визначення рівня тривожності дошкільника Г. П. Лаврентьєвої, Т. М. Титаренко;
- авторська анкета про вплив війни на тривожність дітей;
- тест-опитувальник батьківського ставлення А. Варги, В. Століна;



- тест «Тривожність» Р. Темл, М. Доркі, В. Амен;
- Методика «Страхи в будиночках» О. І. Захарова (в модифікації М. А. Панфілової).

Обраний діагностичний інструментарій повністю відповідає цілям і завданням нашого дослідження, оскільки він забезпечує збір валідних, надійних та об'єктивних даних, необхідних для отримання достовірних результатів.

Анкета для визначення рівня тривожності дошкільника Г. П. Лаврентьевої, Т. М. Титаренко складається з 20-ти питань. Вона побудована на методі експертної оцінки, в якості експертів нами було опитано 2 вихователів обох офлайн-груп. Їм необхідно було поставити 1 бал, якщо характеристика в запитанні притаманна дитині, або 0 балів, якщо це не характерно для дитини. За загальною сумою потім було визначено кількість балів та відповідно до неї - 3 критерії тривожності: «висока тривожність», «середня тривожність», «низька тривожність». Крім того, в ході уточнюючої бесіди вихователі поділились своїми спостереженнями про вихованців, та чому саме такі відповіді дали на ті чи інші запитання [26, с.91].

Опитування було проведено в офлайн-форматі. Для вихователів було розроблено бланк, який включав в себе список дітей групи та відповідні критерії оцінки. Після опитування нами було підраховано суму балів по кожній дитині та визначено її рівень тривожності.

Також нами була розроблена анкета про вплив війни на тривожність дітей. Ця анкета призначена для оцінки рівня тривожності та стресу, які переживають діти, які живуть у зоні війни. Анкета складається із 8-ми запитань з варіантами відповідей та додатковими питаннями щодо віку, статі, групи та інше. Анкету повинні були заповнювати батьки або опікуни дітей. Отримані відповіді дозволили нам виявити групу дітей, які мали прояви тривожності, на думку батьків, і були свідками травмуючих подій або їх переживали за час війни.

Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна нами було застосовано для того, щоб оцінити як батьки ставляться до своїх дітей. Це дало нам можливість дослідити, чи є взаємозв'язок між страхами і тривожністю у дітей та ставленням до них батьками. Опитування проводилось в онлайн-форматі. Батькам пропонувалось пройти тест відповівши на питання анкети. Для цього нами була розроблена google-форма, посилання на опитування було поширено в батьківських чатах. Опитувальник батьківського ставлення містить 61 запитання з варіантами відповідей: “так” або “ні”. Анкету та опитувальник заповнило 31 респондент з числа батьків або опікунів.

За результатами опитувальника підраховується кількість балів за кожним із критеріїв: «Прийняття-відторгнення», «Кооперація», «Симбіоз», «Авторитарна гіперсоціалізація», «Маленький (-а) невдаха». Високий тестовий бал за відповідними шкалами інтерпретується як: “прийняття”, “соціальна бажаність”, “симбіоз”, “гіперсоціалізація”, “інфантилізація” [45, с.409-412].

Дві наступних методики були проведені безпосередньо з дітьми. Для цього від батьків завчасно було взято згоду на роботу з психологом (включно з індивідуальною діагностикою). Опитування проводилось в окремому кабінеті психолога. Перед тим, як безпосередньо приступити до самого опитування, дітям було запропоновано подивитись, що є в ньому цікавого, подивитись, які є там іграшки тощо. Це дозволило дітям вивчити інтер'єр та не відволікатись під час проведення діагностики. Особливо це було корисно тим дітям, які були в цьому кабінеті вперше.

Першим було проведено тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен), який призначений для оцінки рівня тривожності у дітей дошкільного віку. Тест складається з 14 малюнків, кожен з яких відображає певну типову для життя дошкільника ситуацію. Окремо є малюнки з зображенням дівчаток для діагностики дівчат та з обличчями хлопчиків відповідно. Особливістю цієї діагностики є те, що дитина сама обирає, яке обличчя у дитини: веселе чи сумне. Інколи вони пояснюють, чому саме такий вибір зробили, що є

додатковою інформацією про переживання дитини. Вибір дитиною обличчя і її словесні пояснення фіксуються в протоколі. Далі проводиться кількісний та якісний аналіз отриманих даних. У кількісному аналізі визначається загальний індекс тривожності, який дозволяє оцінити рівень тривожності дитини (низький, середній, високий). При якісному - аналізується вибір дитини для кожного малюнка окремо, що дозволяє виявити, в яких саме ситуаціях дитина відчуває найбільшу тривогу [22].

Також для діагностики дітей було використано методика «Страхи в будиночках» автора О.І.Захарова (в модифікації М.А.Панфілової) [4, с.84-86]. У дослідженні взяли участь 32 дитини. Її було проведено з дітьми у вигляді гри. Завчасно було підготовлено бланки для опитування дітей, куди вносили вибір дитини та фіксували пояснення її, якщо такі були. Також завчасно було підготовлено малюнки будинків червоного та чорного кольору, малюнки замків і ключиків, кольорові олівці.

Дитині перед діагностикою були дані пояснення щодо того, що в червоному будиночку живуть страхи маленькі, не дуже страшні. Натомість в чорному - дуже великі, страшні. По черзі називали дітям страхи, а вони обирали їм будиночок. В кінці методики дитині було запропоновано закрити двері на замок ключом. За бажання дитина могла розмалювати замок і ключ олівцями. З ключем можна було зробити що хочеться - порвати, викинути, забрати. Замочок також дитина могла забрати з собою за бажання, щоб її страхи були надійно сховані. Таким чином навіть під час діагностики ми допомагали повернути контроль дитині над її страхами, зняти напруження, заспокоїтись.

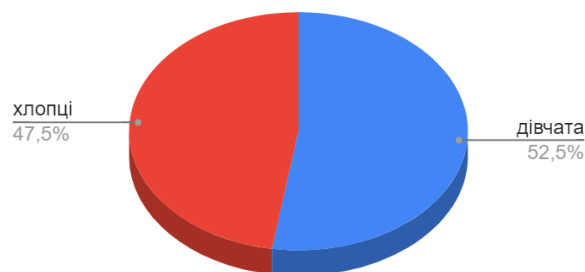
Ці дві діагностики проводились з дітьми в один день, між якими була невелика перерва на відпочинок. Діти могли погратися іграшками, пройтись по кабінету тощо. Це було зроблено для того, щоб діти могли відпочити. щоб діагностика була більш інформативною та об'єктивною.

Таким чином, представлений діагностичний інструментарій дозволяє дослідити особливості тривожності і страхів дітей дошкільного віку в умовах війни.

## 2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження

Перейдемо до детального аналізу отриманих результатів психодіагностичного дослідження, який дозволив нам виявити особливості проявів тривожності та страхів у дітей дошкільного віку в умовах воєнних дій.

Загальна кількість дітей, які відвідують садок офлайн - 40. Із них 21 дівчинка (52,50%) та 19 хлопців (47,50%). Представимо розподіл за гендером у вигляді діаграми (Рис. 2.1).



*Рис. 2.1. Розподіл дітей офлайн-груп за гендером*

Звернемося до аналізу результатів, отриманих за методикою “Анкета визначення рівня тривожності дошкільника” Г.П. Лаврентьевої, Т.М. Титаренко, експертами виступали вихователі 2-х офлайн груп дітей.

За результатами опитування вихователів у якості експертів з’ясовано, що лише одна дитина із 40-ка має високий рівень тривожності, що відповідає 2,5% від загальної кількості. У 17,5% (7 дітей) дошкільнят спостерігається середній рівень тривожності, що може свідчити про помірну тривожність в певних ситуаціях, деяких труднощах із концентрацією уваги або засипанням. У переважної більшості, а саме у 80% (32 дитини) можемо спостерігати низький рівень тривожності, що може свідчити про загальний спокійний стан та впевненість дітей, здатність досить легко адаптуватися до нових умов та

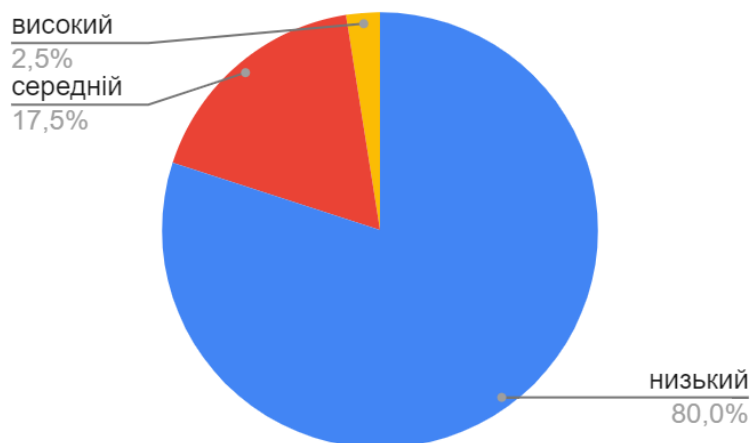
справлятися з нескладними стресовими ситуаціями. Наведені дані представимо у вигляді таблиці (Табл. 2.1).

Табл. 2.1

**Результати анкети на виявлення рівнів тривожності дошкільників  
(Лаврентьєва Г.П., Титаренко Т.М.)**

	Вихователі - експерти
низький	80%
середній	17,5%
високий	2,5%

Для кращого наочного сприйняття зобразимо представлені дані у вигляді діаграми (Рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Результати анкети на виявлення рівнів тривожності дошкільників (Г.П. Лаврентьєва, Т.М. Титаренко)**

За результатами дослідження можна визначити, що дітей з низьким рівнем тривожності, на думку вихователів, переважна більшість.

Порівняємо отримані результати з дослідженнями інших науковців.

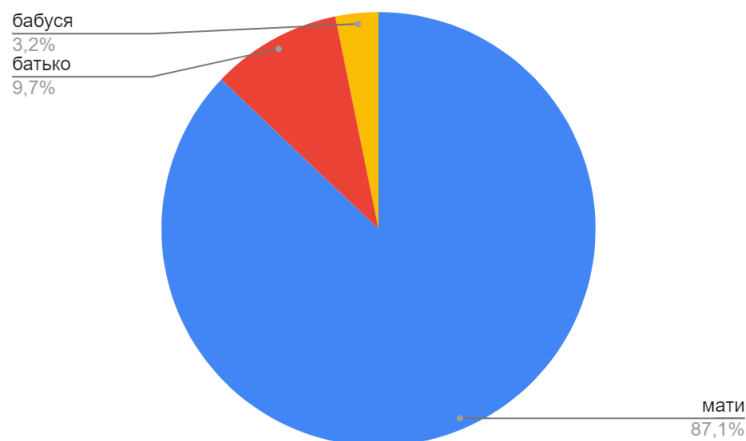
М.І. Томчук та С.М. Томчук у монографії “Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі” за 2018 рік наводять приклад дослідження, яке було проведено зі 118 дітьми дошкільного віку. Згідно цього дослідження у переважної більшості дітей, а саме у 51,6%, можна спостерігати середній рівень тривожності. Ще у 36,9% дітей - низький рівень тривожності. І лише у 11,5% - високий рівень [43, с.32].

У своїй кваліфікаційній роботі Оксана Бакуменко проводила дослідження з 21 дитиною старшої групи. За результатами цього дослідження 71,4% дітей мають середній рівень тривожності. Натомість 23,8% дошкільників мають низький рівень тривожності і лише 4,8 % мають високий рівень [3, с.32].

Отже, отримані нами результати не співпадають з дослідженнями інших науковців. Адже наші експерти визначають низький рівень тривожності дітей, а у двох інших дослідженнях - переважає середній рівень тривожності.

Звернемось до результатів опитування згідно авторської анкети про вплив війни на тривожність дітей. Ця анкета дозволила нам зібрати дані щодо травмуючих подій, які відбулись з дітьми в період після 24 лютого 2022, змін у поведінці, харчуванні, сну.

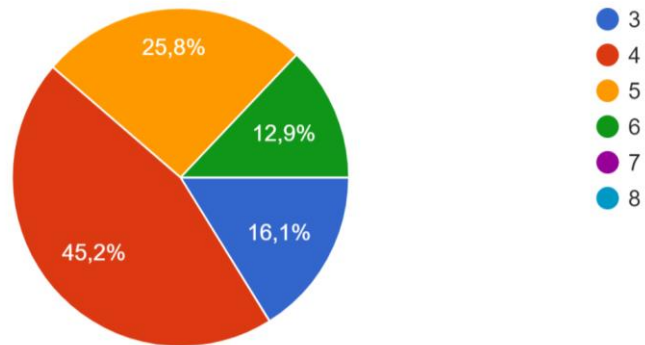
В опитуванні взяли участь 31 людина. Серед них 3,2 % (1 людина) респондентів, які проходили опитування - бабусі, 9,7 % опитаних, а саме 3 людини є батьком дитини. Відповідей матерів було найбільше, а саме - 27 людей, що складає 87,1% опитаних. Для зручності представимо дані у вигляді діаграми (Рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Розподіл респондентів авторської анкети за приналежністю рідства дитині**

Серед респондентів цієї категорії, які пройшли опитування є батьки дітей від 3 до 6 років (Рис. 2.4).

Років  
31 відповідь

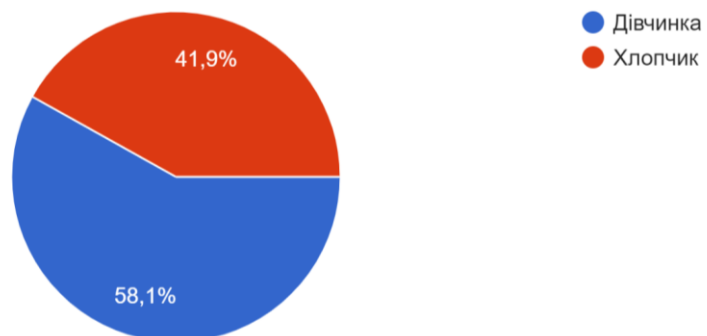


**Рис. 2.4. Розподіл дітей респондентів авторської анкети за віком**

Можемо визначити, що дітей 3-х річного віку - 16,1% (5 дітей), 4-х річного віку - 45,2% (14 дітей), 5-ти річного віку - 25,8% (8 дітей), 6 річного віку - 12,9 % (4 дитини).

За гендером діти розділились наступним чином: хлопчики складають - 41,9% (13 дітей), дівчатка - 58,1% (18 дітей). Зобразимо отримані дані у вигляді діаграми (Рис. 2.5).

Яка стать Вашої дитини?  
31 відповідь

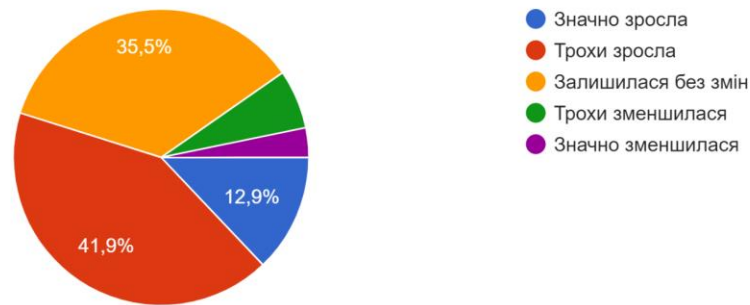


**Рис. 2.5. Розподіл дітей респондентів авторської анкети за гендером**

Розглянемо, як розподілились думки респондентів щодо відповідей на запитання авторської анкети.

Першим питанням було запропоновано, оцінити зміни в загальному рівні тривожності дитини починаючи з 24 лютого 2022 року (Рис.2.6).

Як Ви оцінюєте загальний рівень тривожності Вашої дитини починаючи з 24 лютого 2022?  
31 відповідь



**Рис. 2.6. Зміни в рівні тривожності дітей з 24 лютого 2022 року (опитування батьків)**

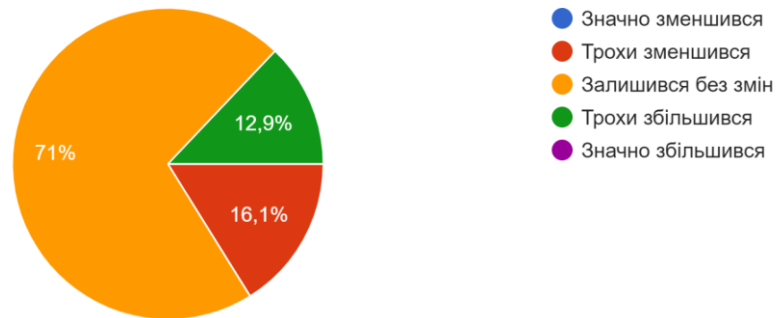
За результатами опитування можемо зробити висновок, що у переважної більшості дошкільників (41,9% 13 осіб) загальна тривожність трохи зросла, ще у 35, 5% (11 дітей) - залишилась без змін. Натомість у 12,9 % (4 дітей) загальна тривожність значно зросла, ще у 6,5% (2 дітей) тривожність трохи зменшилась, у 3,2 % (1 дитина) тривожність значно зменшилась. Найбільшу уваги необхідно звернути на категорію дошкільнят, у яких тривожність зросла.

В наступному питанні ми просили оцінити, які зміни відбулись в апетиті дитини починаючи з 24 лютого 2022 року (Рис.2.7).

За результатами опитування у 71% дошкільнят (22 дітей) апетит, на думку батьків, залишився без змін. У 12,9% (4 дитини) дітей апетит трохи збільшився та у 16,1% (5 дітей)- трохи зменшився. Це може свідчити про певну адаптацію дітей до війни та до умов життя в хронічному стресі у вигляді частих тривог, необхідності спускатись в укриття, відсутності нормального режиму дня та постійної небезпеки життю, яку несе війна та життя в прифронтовому місті.



Як Ви оцінюєте зміни в апетиті Вашої дитини починаючи з 24 лютого 2022?  
31 відповідь

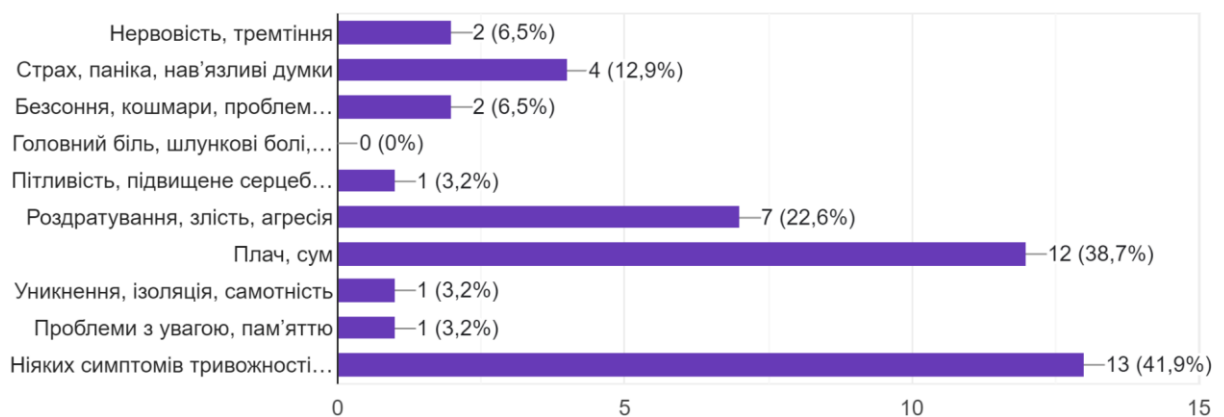


*Рис. 2.7. Зміни в апетиті дітей починаючи з 24 лютого 2022 року*

Наступне запитання для батьків було щодо проявів симптомів тривожності у їх дітей (Рис. 2.8).

У 41,9% (13 дітей) ніяких симптомів тривожності не спостерігається. У 38,7% (12 дітей) батьки спостерігають плач та сум, у 22% (7 дітей) роздратування, злість та агресію, у 12,9% (4 дітей) присутні паніка, страх чи нав'язливі думки. У 6,5% (2 дітей) проявляються ознаки нервовості чи тремтіння, ще у 6,5% (2 дітей) присутнє безсоння, сняться кошмари або наявні проблеми зі сном.

Які з наступних симптомів тривожності Ваша дитина проявляє частіше за інші?  
31 відповідь



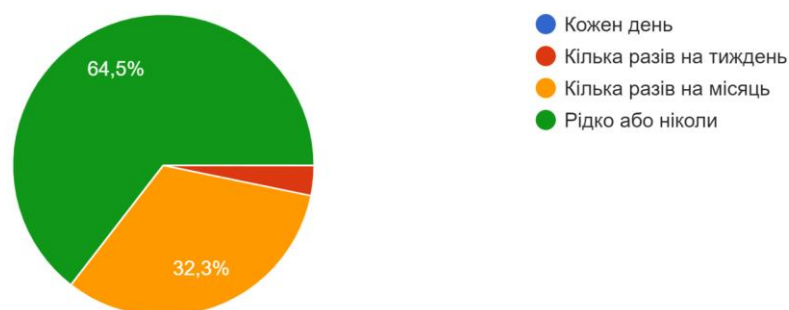
*Рис. 2.8. Прояви тривожності у дітей*

У 3,2% (1 дитини) є прояви пітливості, підвищеного серцебиття, ще у 3,2% (1 дитини) є прояви уникнення, ізоляції, самотності, та ще у 3,2% (1 дитини) наявні проблеми з увагою, пам'яттю. В цілому результати опитування по цьому питанню також можуть свідчити, що діти, скоріше за все, вже адаптувались до життя у війні і це хоч і може викликати у них тривожність, але за умови відсутності реальних загроз цілком можна вважати вже частиною їх повсякденного життя.

Важливим у такій адаптації є, звісно, і ставлення батьків до війни, особливості їх споживання інформаційного контенту та обговорення травматизуючих подій при дітях. Для розуміння чи обговорюється це при дітях, ми задали наступне запитання, яке стосувалось якраз того, як часто їх діти чують про насильство, смерть або поранення через війну (Рис. 2.9).

З відповідей батьків можемо зробити висновок, що 64,5% дошкільників (20 осіб) чують такі новини рідко або ніколи, ще 32,3% дітей (10 ос.) отримують такі новини кілька разів на місяць і лише 3,2% дошкільнят (1 ос.) чують таку інформацію кілька разів на тиждень. Така інформаційна гігієна може позитивно впливати на низький рівень тривожності та незначні прояви її у дітей.

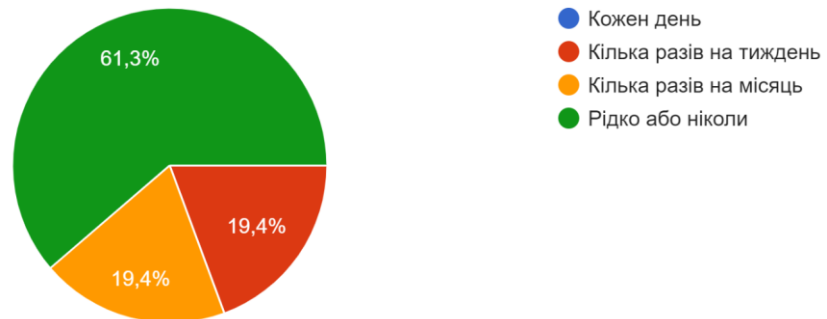
Як часто Ваша дитина бачить або чує про насильство, смерть або поранення через війну?  
31 відповідь



**Рис. 2.9. Частота інформування дітей про насильство, смерть або поранення через війну**

Також важливим фактором виникнення тривожності у дітей є те, наскільки стабільний дорослий поруч із ними. Саме для розуміння цього ми задали батькам наступне питання, в якому ми мали на меті дізнатись як часто вони (дорослі) проявляють тривожність в присутності дитини (Рис. 2.10)

Як часто Ви (дорослі) проявляєте тривожність в присутності дитини?  
31 відповідь



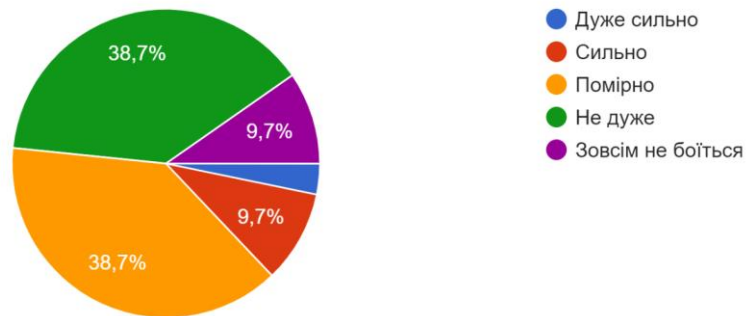
*Рис. 2.10. Частота проявів тривожності дорослих в присутності дитини*

З діаграми можемо спостерігати, що переважна більшість, а саме 61,3% батьків (19 ос.) в присутності дитини проявляють тривожність рідко або ніколи. Ще по 19,4% опитаних (6 ос.) проявляють тривожність кілька разів на тиждень та кілька разів на місяць. Такі результати можуть свідчити про достатньо стабільних дорослих поруч з дітьми, що знижує ризик виникнення тривожності у дітей.

Наступним ми запитали як сильно дитина боїться через війну. Результати можна наочно спостерігати на діаграмі, представленій нижче (Рис. 2.11).

Як сильно Ваша дитина боїться через війну?

31 відповідь



*Рис. 2.11. Частота проявів страху через війну у дітей*

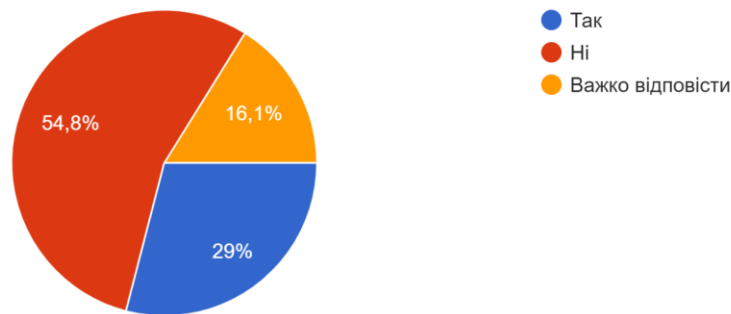
Згідно з цим опитуванням по 38,7% респондентів (12 осіб) відповіли що їх діти бояться помірно та бояться не дуже. Друге місце у рейтингу відповідей розділили між собою варіанти “зовсім не боїться” та “сильно боїться”, набравши по 9,7% (3 людини). Та 3,2%, а саме одна людина, відповіла що дитина боїться дуже сильно. У фокус нашої підвищеної уваги на наступному етапі дослідження потрапляють у першу чергу діти, в яких є сильні та дуже сильні прояви страху через війну.

На прояви страхів через війну може впливати переживання травматичного досвіду. Саме для розуміння того, чи мають такий досвід діти респондентів, нами було задане наступне запитання (Рис. 2.12).

Виявлено, що більшість дітей, а саме 54,8% (17 дітей) не переживали травматичного досвіду. 16,1% респондентів-батьків (5 осіб) важко відповісти на це запитання. Натомість, 29% дошкільників за твердженням батьків (9 дітей) переживали травматичний досвід у вигляді “прильоту” поруч, були свідком шокувальної події чи втратили близьку людину в період з 24 лютого 2022 року.

Чи переживала Ваша дитина травматичний досвід ("приліт" поруч, стала свідком шокуючої події, втрата близької людини) з 24 лютого 2022?

31 відповідь



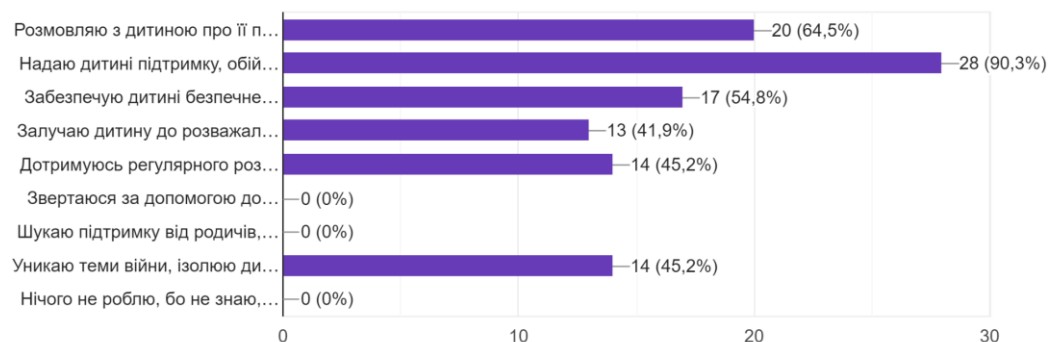
**Рис. 2.12. Присутність переживання травматичного досвіду дитиною**

Саме ця група дітей потребує особливої уваги щодо визначення їх рівня тривожності і особливостей страхів, а також аналізу необхідності включення їх до експериментальної групи для впровадження методики для корекції тривожності і страхів.

При складанні цієї анкети за зборі інформації нам було також важливим зрозуміти, як саме батьки допомагають своїм дітям справлятися з емоційними переживаннями. Саме з цією метою нами було включено останнє запитання цієї анкети. Результати наочно представлені у вигляді гістограми (Рис. 2.13).

Як Ви допомагаєте Вашій дитині зменшити тривожність або стрес через війну? (Ви можете вибрати більше одного варіанту)

31 відповідь



**Рис. 2.13. Прояви допомоги від батьків дітям, щоб зменшити їх тривожність**

За результатами анкетування встановлено, що 90,3% батьків (28 осіб) надають дітям підтримку, обіймають чи цілують. Ще 64,5% батьків (20 ос.) розмовляють з дитиною про її почуття та думки. 54,8% опитаних (17 ос.) забезпечують дітям безпечне та комфортне середовище. 45,2% досліджуваних (14 осіб) дотримуються регулярного розпорядку дня, харчування та сну, ще 45,2% батьків (14 осіб) уникають теми війни, ізолюють дитину від негативної інформації. 41,9% батьків (13 осіб) залучають дитину до розважальних або творчих діяльностей. Також з цього опитування можемо побачити, що жоден з батьків не звертався за допомогою до фахівців (психологів, соціальних працівників чи лікарів).

Також нами було запропоновано батькам пройти тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна. Проаналізуємо отримані результати, які для зручності представимо вигляді таблиці (Табл. 2.2).

Табл. 2.2

#### Результати теста-опитувальника батьківського ставлення Варги-Століна

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
<b>Прийняття-відторгнення</b>	0,00%	100%	0,00%
<b>Кооперація</b>	0,00%	58,10%	41,90%
<b>Симбіоз</b>	3,20%	64,50%	32,30%
<b>Авторитарна гіперсоціалізація</b>	29,40%	67,40%	3,20%
<b>Маленький (-а) невдаха</b>	96,80%	3,20%	0%

Розглянемо отримані дані більш детально за шкалами.

За шкалою “Прийняття-відторгнення” абсолютна більшість батьків, а саме 100% (31 людина) демонструє середній рівень прийняття, що свідчить про загалом позитивне емоційне ставлення до дітей. За цією шкалою респонденти набрали від 9 до 16 балів, середній показник у групі - 11,5.

За шкалою “Кооперація” більшість батьків, а саме 58,1% (18 осіб) мають середній рівень кооперації, тобто намагаються співпрацювати з дітьми, але є і ті, хто демонструє високий рівень кооперації, а саме 41,9% батьків (13 осіб). Це вказує на різний рівень залученості батьків у спільну діяльність з дітьми. За цією шкалою респонденти набрали від 4 до 8 балів, середній показник у групі - 6,2.

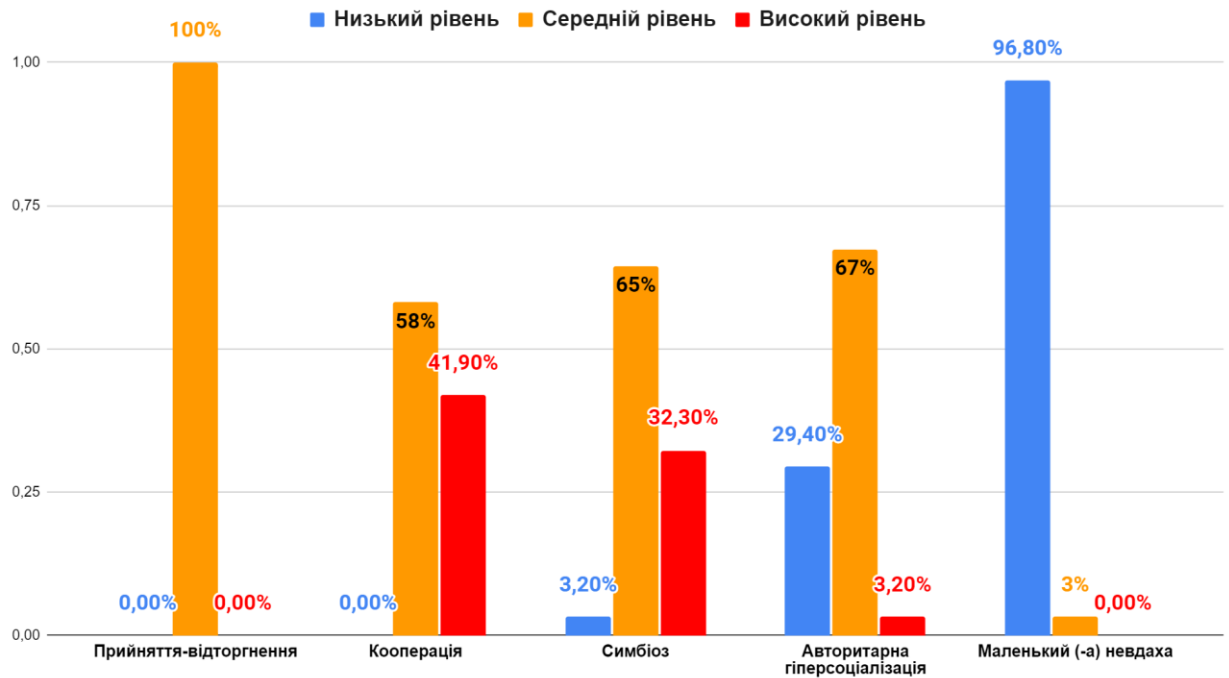
Середній рівень за шкалою “Симбіоз” складає 64,5% досліджуваних (20 осіб), що може свідчити про те, що більшість батьків підтримують емоційний зв'язок з дітьми, але при цьому зберігають свою індивідуальність. Низький рівень демонструє 3,2% (1 осіб), високий - 32,3% (10 осіб). За цією шкалою респонденти набрали від 2 до 7 балів, середній показник у групі - 4,6.

Більшість батьків, а саме 67,4% (21 особа) демонструють середній рівень за шкалою “авторитарної гіперсоціалізації”, що вказує на відсутність надмірного контролю та високих вимог до дітей. Проте, 29,4% досліджуваних (9 осіб) є з низьким рівнем за цією шкалою та 3,2% (1 особа) має високий рівень. Що може свідчити про неоднорідність у відношенні до контролю та вимог до своїх дітей. За цією шкалою респонденти набрали від 1 до 7 балів, середній показник у групі - 3,3.

За шкалою “Маленький (-а) невдаха” переважна більшість батьків - 96,8% (30 осіб) - демонструють дуже низький рівень схильності вважати своїх дітей невдахами, що свідчить про віру в їхні можливості. Проте, є одна людина, що відповідає 3,2%, що демонструє середній рівень. За цією шкалою респонденти набрали від 0 до 2 балів, середній показник у групі - 1. Що все ж таки може свідчити про цілком позитивне ставлення опитаних батьків до своїх дітей та їх підтримку.

Отримані результати свідчать про те, що більшість опитаних батьків демонструють досить високий рівень прийняття своїх дітей.

Для унаочнення представимо отримані дані у вигляді діаграми (Рис. 2.14).



**Рис. 2.14. Результати теста-опитувальника батьківського ставлення Варги-Століна**

Підрахуємо домінуючі види батьківського ставлення по кожній із цих шкал. У деяких випадках провідними виявились 2 чи 3 види. Тому ми вивели наступну таблицю з кількістю виборів та у відсотковому еквіваленті вибори кожної із шкал (Табл. 2.3).

*Табл. 2.3*

**Визначення домінуючих видів батьківського ставлення за тестом опитувальником Варги-Століна**

	Кількість виборів (провідні типи)	Отримані результати, у %
<b>Прийняття-відторгнення</b>	14	18,90%
<b>Кооперація</b>	27	36,50%
<b>Симбіоз</b>	23	31,10%
<b>Авторитарна гіперсоціалізація</b>	9	12,20%
<b>Маленький (-а) невдаха</b>	1	1,30%

Показник за шкалою “Прийняття-відторгнення” у розмірі 18,9% (14 виборів) вказує на те, що велика кількість батьків відчувають до своїх дітей



тепло, турботу та прийняття. Досить високий рівень за шкалою “Кооперації” у розмірі 36,5% (27 виборів) свідчить про те, що батьки намагаються будувати партнерські відносини зі своїми дітьми, залучати їх до спільної діяльності та приймати спільні рішення. Велика кількість виборів “Симбіозу” 31,1% (23 вибори) домінуючим або одним із домінуючих типів, вказує на те, що батьки підтримують емоційний зв'язок зі своїми дітьми, але при цьому зберігають свою індивідуальність. Відносно низький показник за шкалою “авторитарна гіперсоціалізація”, а саме 12,2% (9 виборів) свідчить про те, що більшість з опитаних батьків не схильні до надмірного контролю і не висувають занадто високих вимог до своїх дітей. Дуже низький рівень за шкалою “Маленький (-а) невдаха” у розмірі 1,30% (1 вибір) вказує на те, що батьки вірять у можливості своїх дітей і не применшують їхніх досягнень.

Порівняємо отримані нами результати з результатами досліджень інших науковців.

У своїй роботі на здобуття кваліфікаційного рівня магістра Я. В. Світла проводила дослідження на базі закладу дошкільної освіти ЦРД «Веселка» м. Запоріжжя. У дослідженні взяли участь 30 батьків дітей старшого дошкільного віку (методика діагностики батьківського ставлення Варги-Століна) [37, с.58].

Згідно цього дослідження шкали батьківського ставлення розділились наступним чином: на першому місці “Авторитарна гіперсоціалізація” з показником 40%; на другому місці “Кооперація” з показником 23,3%; на третьому місці “Прийняття-відторгнення” з показником 16,7%; шкали “Маленький (-а) невдаха” та “Симбіоз” розділили між собою четверте місце з показниками по 10%. Спільним з нашим дослідженням є те, що на третьому місці “Прийняття-відторгнення” і те, що на останньому місці показник за шкалою “Маленький (-а) невдаха”. Останні показники у нас не співпадають.

Звернемось ще до одного дослідження. У своїй роботі на здобуття кваліфікаційного рівня магістра Н. В. Ларіна проводила дослідження у сім'ях, які підлягають соціальному інспектуванню. Згідно цього дослідження за

методикою теста-опитувальника батьківського ставлення Варги-Століна шкали розділились наступним чином: на першому місці “Маленький (-а) невдаха” з показником 24,9%; на другому місці “Авторитарна гіперсоціалізація” та “Кооперація” з показниками 21,1%; на третьому місці “Симбіоз” з показником 19,3%; на останньому місці “Прийняття-відторгнення” з показником 13,6% [17, с.48].

Результати цього дослідження кардинально не співпадають з нашим, що цілком зрозуміло, якщо врахувати той факт що дослідження проводилось з батьками сімей які підлягають соціальному інспектуванню.

Наступним етапом ми провели дослідження безпосередньо з дітьми. Проаналізуємо результати тесту «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен). Представимо отримані дані у вигляді таблиці (Табл. 2.4).

Табл. 2.4

**Результати тесту «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен)**

	Кількість виборів дітей	Значення у %
<b>Низький рівень</b>	0	0
<b>Середній рівень</b>	19	59,40%
<b>Високий рівень</b>	13	40,60%

У дослідженні взяли участь 32 дитини. За результатами дослідження у жодної дитини не виявлено низького рівня тривожності. Такі результати можуть свідчити, що у дітей доволі багато тривоги у їх житті. Додаткової уваги потребують перш за все діти, у яких було діагностовано високий рівень тривожності.

Порівняємо отримані результати з результатами інших дослідників.

У своїй роботі на здобуття кваліфікаційного рівня магістра Д. Мірошніков проводив дослідження з дітьми дошкільного віку та їх батьками м. Запоріжжя у 2023 році. За результатами цього дослідження у 45% дітей було діагностовано високий рівень тривожності, у 35% – середній рівень та у 20% – низький рівень тривожності [20, с.40].

Як бачимо, отримані нами результати та результати цього дослідження дещо подібні між собою, крім тої відмінності, що в нашому дослідженні у жодної дитини не було діагностовано низького рівня тривожності.

Звернемося ще до одного дослідження. У своїй науковій статті Г. Ліпська та Л. Подкоритова презентували результати емпіричного дослідження, які вони проводили з дітьми дошкільного віку. Згідно з цим дослідженням у переважній більшості дітей було виявлено середній рівень тривожності, а саме у 44%. Високий рівень тривожності було діагностовано у 31%, а низький - у 25%. [26, с.91].

Результати цього та нашого дослідження дещо схожі в тому, що переважає середній рівень тривожності у дітей та в тому, що високий рівень є яскраво вираженим. Різниця є в тому, що в нашому дослідженні не було виявлено дітей з низьким рівнем тривожності.

Разом з діагностикою на тривожність ми провели методику «Страхи в будиночках» О. І. Захарова (в модифікації М. А. Панфілової). Нами було виведено ТОП 8 страхів у досліджуваних. Для зручності представило отримані дані у вигляді таблиці (Табл 2.5).

Табл. 2.5

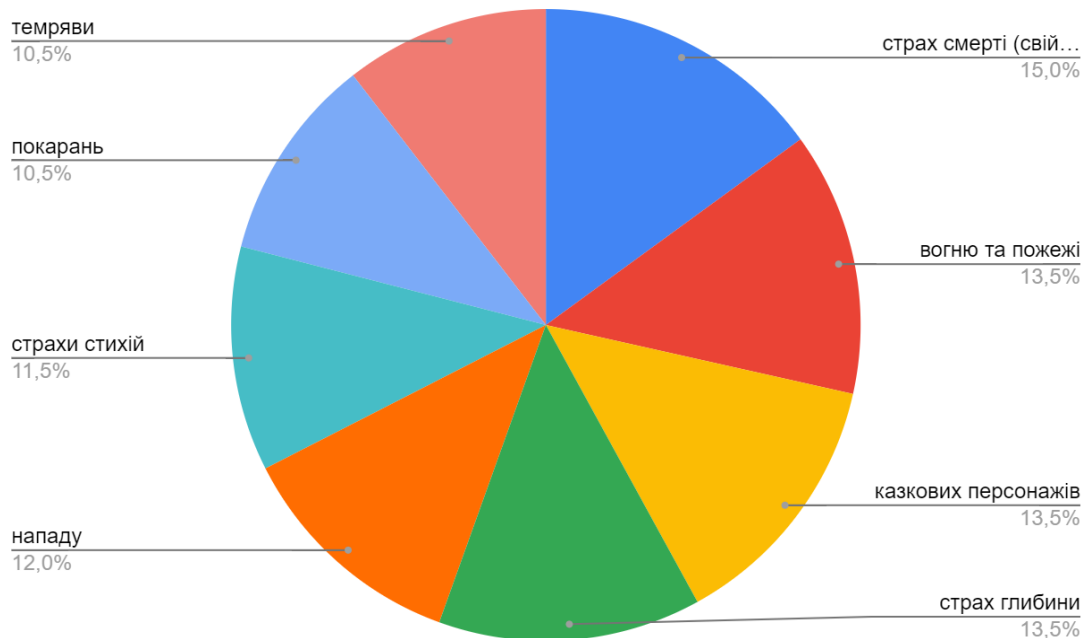
**Результати домінуючих страхів дошкільників за методикою «Страхи в**

№ п/п	Назва страху	Кількість виборів	Розподіл топ страхів між собою у %	Розподіл від загальної кількості виборів, у %
1	страх смерті (свій або батьків)	30	15%	93,8%
2	вогню та пожежі	27	13,5%	84,4%
3	казкових персонажів	27	13,5%	84,4%
4	страх глибини	27	13,5%	84,4%
5	нападу	24	12%	75%
6	страхи стихій	23	12%	71,9%
7	покарань	21	10,5%	65,6%
8	темряви	21	10,5%	65,6%

**будиночках» О. І. Захарова (в модифікації М. А. Панфілової)**

Найбільшим страхом у дітей виявився страх смерті 93,8% (30 виборів), страх вогню або пожежі, казкових персонажів, страх глибини набрали по 84,4% (27 виборів), страх нападу обрали 75% (24 вибори), страхи стихій - 71,9% (23 вибори), страх покарань та страх темряви - 65,6% (21 вибір).

Представимо топ страхів у вигляді діаграми, де відобразимо розподіл їх між собою у відсотковому співвідношенні (Рис 2.15).



**Рис. 2.15. Розподіл домінуючих страхів дошкільників у відсотковому співвідношенні**

Очевидним є те, що найбільшим страхом дітей є страх смерті (свій або батьків). Окрім того, що страх смерті є нормальним віковим страхом, це може бути пов'язано також з війною. У багатьох дітей батьки стали на захист країни, що може підсилювати цей страх. Також діти регулярно можуть чути вибухи, систематичні тривоги, можуть бачити наслідки польотів.

Порівняємо результати нашого дослідження з результатами досліджень інших науковців. У своїй роботі на здобуття кваліфікаційного рівня магістра Д.А. Прокопченко проводила дослідження з дітьми дошкільного віку на базі Центру допомоги врятованим м. Запоріжжя у 2023 році [27, с.27].

У цьому дослідженні найпопулярнішим страхом у дітей зустрічався страх смерті батьків, а саме у 99%, що співпадає з результатами нашого

дослідження. Друге місце розділили між собою страх чудовиськ (89%) та страх незнайомих людей (89%), що частково співпадає з нашим дослідженням, адже у нас третє місце займає також страх казкових персонажів, проте страх незнайомих людей не увійшов у топ 8 страхів в нашому дослідженні. Страх темряви займає третє місце з 70% представленості серед респондентів. Цей страх також увійшов в 8-ку найпоширеніших страхів, на 8 місці. Доречно зазначити, що ці страхи, на думку автора методики О. І. Захарова, є віковою нормою.

Ще спільним з результатами цього дослідження є те, що страх перед стихіями та страх нападу є в топ 8 найбільших страхів досліджуваних дітей. Натомість страх різких звуків та страх війни не входять в найбільші страхи наших досліджуваних дітей, на відміну від дітей, які прийняли участь в іншому дослідженні. Це може бути пов'язане з різним досвідом дітей. Адже дослідження проводилось у місті Запоріжжя з дітьми, які, скоріше за все, могли мали травмівний досвід через війну.

Звернемось ще до одного дослідження. Н. Гребінь проводила дослідження у 2021 році на базі Полтавських загальноосвітніх шкіл I-III ступенів. Хоч ці діти не є дошкільнятами, але вік цілком співпадає з категорією дітей, яку досліджували ми, а саме 6 років. Згідно з цим дослідженням одним з найбільших страхів як хлопчиків, так і дівчаток, був страх смерті, що співпадає з нашими результатами. Також серед найпоширеніших страхів у досліджуваних дітей було виявлено страх містики, покарань, темряви. Ці результати також співпадають з нашими, тоді як інші показники є відмінними [6].

Цікавим спостереженням є те, що досліджувані діти не віднесли страх війни до найбільших. Ймовірно це може свідчити про певну адаптацію їх до війни та життя з цим умовах в прифронтовому місті.

Зробимо кореляційний аналіз показників результатів проведених нами діагностик за шкалами. Оскільки перевірка на нормальність розподілу з використанням критерію Шапіро-Уїлка підтвердила можливість застосувати

цей параметричний критерій - нами було використано коефіцієнт Пірсона. Отримані дані представимо у вигляді таблиці (Табл. 2.6).

Табл. 2.6

## Результати кореляційного аналізу

Шкала	Тривожність Темл Доркі	Анкета тривожності	Прийняття-відторгнення	Кооперація	Симбіоз	Авторитарна гіперсоціалізація	Маленький (-а) невдаха	Страхи в будиночках
Тривожність Темл Доркі	—							
Рівень значимості	—							
Анкета тривожності	0.035	—						
Рівень значущості	0.851	—						
Прийняття-відторгнення	-0.180	0.220	—					
Рівень значущості	0.333	0.235	—					
Кооперація	-0.080	-0.282	-0.117	—				
Рівень значущості	0.670	0.125	0.531	—				
Симбіоз	-0.36*	-0.116	0.37*	0.322	—			
Рівень значущості	0.05	0.534	0.049	0.077	—			
Авторитарна гіперсоціалізація	0.038	-0.025	0.196	0.012	0.48**	—		
Рівень значущості	0.841	0.896	0.291	0.951	0.007	—		
Маленький (-а) невдаха	0.030	-0.37*	-0.149	0.169	0.067	0.177	—	
Рівень значущості	0.875	0.049	0.422	0.364	0.719	0.341	—	
Страхи в будиночках	0.36*	-0.075	-0.283	0.144	-0.4*	-0.197	0.083	—
Рівень значущості	0,05	0.690	0.123	0.439	0.027	0.288	0.656	—

Примітка: \* – рівень значущості  $p \leq 0,05$ ; \*\* – рівень значущості  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* – рівень значущості  $p \leq 0,001$ .

Більшість отриманих значень коефіцієнтів кореляції незначні і не є статистично значущими. Це може означати, що між більшістю досліджуваних змінних існує слабкий або відсутній лінійний зв'язок. Між досліджуваними шкалами існують кілька статистично значущих взаємозв'язків, які вказують на певні закономірності у досліджуваних психологічних характеристиках.

Розглянемо детальніше кожен із компонентів.

Між більшістю шкал відсутній статистично достовірний позитивний чи негативний кореляційний зв'язок. Наприклад, між шкалою тривожності за результатами тесту «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен) та шкалою тривожності дошкільників (Лавреньтьєва, Татаренко), а також шкалами «Прийняття-відторгнення», «кооперація», «авторитарна гіперсоціалізація», шкалою «маленький невдаха». Поряд з тим, між шкалами тривожності і «симбіозу» існує негативний статистично достовірний зв'язок (-0.36) на рівні значущості 0,05. Це вказує на те, що зі збільшенням показників тривожності будуть знижуватися показники симбіозу, і навпаки, при збільшенні показників симбіозу буде знижуватися тривожність. Тобто, чим більш симбіотичними є стосунки з батьками, тим менше тривожиться дитина.

Крім того виявлена статистично значима позитивна кореляція (0,36) на рівні значущості 0,05 між показниками тривожності та страхів. Отже, чим вище рівень тривожності, тим більше показник страхів, і навпаки. Таким чином, тривожна дитина має більше страхів.

За результатами кореляційного аналізу між шкалою тривожності, де експертами виступали дорослі, та шкалами теста-опитувальника батьківського ставлення Варги-Століна не встановлено статистично достовірних зв'язків, окрім шкали «маленький невдаха» (-0,37) на рівні значущості 0,049. Таким чином, чим вищі показники за шкалою «маленький невдаха», тим нижчі показники тривожності у дитини, і навпаки.

Виявлено статистично достовірний негативний зв'язок між шкалами страхів і «симбіозом» (-0.4 на рівні значущості 0,027), що вказує на зменшення страхів у дітей при збільшенні показників симбіозу з батьками, і, навпаки.

Крім того, були встановлені статистично достовірні зв'язки між окремими шкалами теста-опитувальника батьківського ставлення Варги-Століна, зокрема, між “прийняттям-відторгненням” і “симбіозом” (0,37 на рівні значущості 0,05), між “симбіозом” та “авторитарною гіперсоціалізацією” (0,48 на рівні значущості 0,007). Це означає, що чим більше батьки приймають свою дитину, тим більше вони схильні до симбіозу, при зростанні показників симбіозу зростає схильність до авторитарної гіперсоціалізації, і навпаки.

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про існування взаємозв'язку між тривожністю у дитини і її страхами, а також батьківське ставлення впливає на рівень страхів і тривожності у дошкільника. Підвищена тривожність знижує симбіотичні тенденції та підвищує рівень страхів, тоді як авторитарне виховання та відчуття прийняття сприяють симбіозу в стосунках.

Аналіз результатів проведеного нами дослідження дозволив виявити, що більшість досліджуваних дітей дошкільного віку, які перебувають в умовах життя в прифронтовому місті, демонструють середній рівень тривожності. Найпоширенішими страхами є страх смерті, вогню, казкових персонажів та глибини. При цьому, батьківське прийняття та емоційний зв'язок із дитиною мають позитивний вплив на зменшення рівня тривожності та кількості страхів.

## **Висновки до розділу II**

У цьому розділі ми представили використаний нами інструментарій, який дозволяє всебічно дослідити особливості тривожності і страхів дітей дошкільного віку в умовах війни.

За результатами опитування майже третина дітей переживали травмуючий досвід (були свідком шокуючої події, “прильоту” поруч, втратили близьку людину тощо) в період від початку повномасштабного вторгнення. Проте опитування батьків показало, що трохи більше половини дітей бояться через війну (помірно, сильно чи дуже сильно). Натомість, за результатами методики «Страхи в будиночках» О.І.Захарова (в модифікації



М.А.Панфілової) у дітей страх війни на момент опитування не увійшов в топ найбільших страхів. Це може свідчити про адаптацію до умов життя у війні, постійних тривог, необхідності прямувати в укриття та перебувати там тривалий час, відсутності стабільного графіку дня, нормального сну, до вибухів поруч, до картин зруйнованих будівель від “прильотів”. Найстрашнішим страхом у дітей виявлено страх смерті (своєї або батьків). Окрім того, що він є нормативним для цього віку, цілком зрозуміло чому він увійшов на перше місце серед інших страхів дітей. Результати тесту «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен) показали, що у жодної дитини не виявлено низького рівня тривожності, лише середній та високий, що може свідчити про нестабільний емоційний стан у дітей.

Згідно з отриманими результатами досліджень та кореляційним аналізом можемо зробити висновки, що існує зв'язок між тривожністю дитини та її страхами. Крім того, батьківське ставлення впливає на рівень страхів і тривожності у дошкільника. Підвищена тривожність знижує симбіотичні тенденції та збільшує рівень страхів, тоді як авторитарне виховання та відчуття прийняття сприяють симбіозу у стосунках.

## РОЗДІЛ ІІІ

### КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

#### **3.1. Теоретичне обґрунтування, структура та зміст корекційної програми**

Діти дошкільного віку проходять через ряд труднощів, що є типовими для їх віку. На самому початку - це адаптація до нових умов, необхідності слідувати правилам та розпорядку дня в дитячому садочку. Далі - адаптація до колективу, пошук друзів. В старшому дошкільному віці діти готуються до зміни закладу освіти - вступу до школи. Це все є для них стресовими чинниками.

В період з 24 лютого 2022 року це дошкільне життя змінилось та ускладнилось додатковими факторами. Таким чином, на початку повномасштабного вторгнення садочки припинили свою роботу у звичному форматі.

Офлайн-навчання в КЗДО №304 КМР поступово відновили роботу за рік від початку повномасштабного вторгнення, коли підготували укриття в сусідній школі. Таким чином, абсолютно для всіх дітей почався тоді новий період адаптації. Навіть для тих, хто відвідував цей заклад до повномасштабної війни було необхідно адаптуватися до нових реалій. До формату нових груп, змішаного типу, до необхідності за кожної сирени миттєво реагувати та прямувати до найближчого укриття, яке знаходиться в сусідній школі, до нових дітей та вихователів. У дітей через війну був порушений режим сну та відпочинку, став ускладнений навчальний процес. Адже сирена може пролунати в будь-який момент та тривати досить довгий час. Важливо зазначити, що сирени в Кривому Розі бувають дуже часто через наближеність міста до лінії фронту. Та, на жаль, досить часто в районі, в якому розташований садок, можна чути роботу ППО та звуки вибухів від прильотів.

Багато у кого із дітей батьки стали на захист нашої країни, що внесло додаткового стресу та необхідності адаптації до нових реалій життя та сімейного устрою.

Всі ці фактори можуть негативно впливати на відчуття тривожності у дітей та формування страхів.

Перед нами стояла задача, допомогти дітям знизити рівень їх тривожності, зменшити рівень страхів та підтримати їх. Саме з цією ціллю нами була розроблена корекційна програма.

За результатами діагностики нами була відібрана експериментальна фокус-група, яка включала 12 дітей. Для зручності роботи цю фокус-групу ми об'єднали у 2 підгрупи по 6 дітей. Це було зроблено з метою всім приділили достатньо часу, і не було необхідності дітям звикати одне до одного, адже ми взяли по 6 дітей з кожної офлайн групи садочка, отже діти вже добре одне одного знали і почувалися комфортно.

Нами була розроблена корекційна програма, яка складалась із 11-ти занять та 2-х підтримуючих заняття, які ми провели з повними офлайн-групами садочка, включно з дітьми з фокус-групи. Програма реалізовувалась в період з лютого по травень 2024 включно.

Розроблена нами програма базується на аспектах психоемоційної підтримки дошкільників під час війни, яку вивчали О. Гульчук, І. В. Козич, Я. Наумчик, Д. А. Прокопченко, Н. Притулик, Я. М. Соломаха, В. В. Рагозіна, та інші. Більшість науковців використовували у своїй роботі різні арттерапевтичні або ігрові методи [15; 39; 28; 24; 8].

Отже, пропонуємо ознайомитись зі структурою нашої корекційної програми. Метою програми є зниження рівня тривожності та страхів у дітей дошкільного віку, сприяння емоційному розвитку методами арт-терапії, формування навичок саморегуляції та вираження емоцій через творчий процес.

Програма складається з 11-ти корекційних та 2-х підтримуючих занять тривалістю по 40 хв. кожне.

Кожне заняття мало наступну структуру: привітання, оголошення правил роботи групи (повторення правил), повідомлення структури роботи на занятті, основна частина, рефлексія, прощання.

Структуру програми представимо у вигляді таблиці (Табл. 3.1).

Табл. 3.1

**Корекційна програма роботи з дітьми дошкільного віку, спрямована на зниження рівня тривожності і страхів**

№ п/п	Назва	Мета	Зміст
1	Вступне заняття “Давайте знайомитися”	Створення безпечного простору для роботи, позитивного емоційного фону в групі, розвиток навичок спілкування та взаємодії між дітьми.	Гра “Чарівна кнопка”. Знайомство дітей з правилами роботи групи, структурою заняття та частотою наших занять. Гра «Чарівний мішечок білочки», Вправа “Лимон”, вправа “Рука-магніт”, вправа “Музикальна спина”, гра “Обійманці”, гра “Чарівна кнопка”
2	Заняття “Познайомся зі своїми емоціями”	Ознайомити дітей з базовими емоціями, навчити їх розрізняти, зрозуміти їх природу виникнення та способи проявлення.	Гра “Чарівна кнопка”, повторення правил роботи групи. Гра “Який у мене настрій”, ляльковий театр “Іскорки суперсил” з казковими персонажами “Дитячий майданчик”, гра “Сила усмішки”, рефлексія, гра “Чарівна кнопка”
3	Заняття “Емоції розумію, сприймаю, проявляю”	Ознайомити дітей з базовими емоціями, навчити їх розрізняти, зрозуміти їх природу виникнення та способи проявлення.	Гра “Чарівна кнопка”, гра “Вгадай емоцію по міміці”, вправа “Як звучать емоції”, вправа “Зобрази свій стан”, гра “Знайди 3 предмета певного кольору”, гра “Донеси м’ячик”, гра “Чарівна кнопка”
4	Заняття на дихання “Дмухати вчусь - з тривогою борюсь”	Навчити дітей дихальним методам врегулювання негативних емоційних станів, в тому числі тривожності. Показати різні способи дихання, навчити ігровим формам.	Гра “Чарівна кнопка”, вправа “Дунавіння легке як пір’їнка”, вправа “Зліпи сніжну бабу” вправа “Летючі серця”, Вправа “Дихай як кулька”, Вправа “Вдихаємо квіточку, задуваємо свічку”, рефлексія, вправа “Обійманці”, гра “Чарівна кнопка”
5	Заняття “Емоційний смайлик”	Закріпити знання про базові емоції. Навчити дітей трансформувати	Гра “Чарівна кнопка”, гра “Яка ти тварина сьогодні” (картки сили Світлани Ройз), закріплення знань про базові

		неприємні емоції у творчість.	емоції “Зобрази емоцію”, методика по трансформації гриву та тривоги “Чарівний смайл” (з сухими листочками), рефлексія, заземлення “З опори”, “Тропічний дощ”, гра “Чарівна кнопка”
6	“Безпечне місце”	Навчити дітей техніці самопомоги при виникненні страхів, створення для себе уявного безпечного середовища	Гра “Чарівна кнопка”, Гра “Обійманці”, гра “Яка ти тварина сьогодні”, вправа “Лимончик”, вправа “Метелик”, вправа “Дихаємо як кулька”, техніка “Безпечне місце” (лежачи на підлозі на матах), рефлексія, гра “Обійманці”, Гра “Чарівна кнопка”
7	“Виліплювання страхів”	Допомогти дітям подолати свій страх, знайти інструмент який в цьому допоможе, релаксація, зниження рівня тривоги	Гра “Чарівна кнопка”, гра “Який ти смайл сьогодні”, гра “Хто чого боїться”, методика “Мій страх та його трансформація” (з тістом для ліплення), методика “Сейф”, рефлексія, гра “Чарівна кнопка”
8	“Мій антистрес”	Повторення технік саморегуляції для зменшення тривожності. Узагальнення у дітей своїх емоцій та вміння їх виражати. Створення позитивної атмосфери та сприяння розвитку емоційного інтелекту. Виготовлення іграшки-антистресу як інструмента регуляції тривоги на кожен день, яка допоможе дитині самостійно знімати напругу та справлятися з тривожністю.	Гра “Чарівна кнопка”, гра “Який мій настрій сьогодні” (Картки Сили Світлани Ройз), дихальна вправа “Дихай як кулька”. Повторення базових емоцій (Плакат “Емоції та почуття”), гра “Емоційний театр”. Створення іграшки антистресу “Чарівна кулька”, Рефлексія, гра “Чарівна кнопка”
9	“Чарівний пісок”	Допомогти дітям зменшити рівень тривоги і страхів за допомогою пісочної терапії, релаксація	Гра “Чарівна кнопка”, гра “Який ти котик сьогодні”, гра “Знайомство з пісочком”, методика “Страх та його трансформація методом пісочної терапії”, методика “Рамкування”, методика “Сейф”, рефлексія, гра “Чарівне дихання”, гра “Чарівна кнопка”

10	“Каракулі страху та антистраха”	Навчити дітей переключати увагу від неприємних емоцій, переживань та тривоги методом арт-терапії - терапевтичних каракуль	Гра “Чарівна кнопка”, гра “Яка я бджілка сьогодні”, методика “Каракулі страху та антистраху”, рефлексія, гра “Обійманці”, гра “Чарівна кнопка”
11	“Далі я сам”	Підведення підсумків проведених занять, узагальнення отриманих практичних і теоретичних знань зі зниження рівня тривоги і страхів.	Гра “Чарівна кнопка”, гра “Яка погода ти сьогодні”, Повторення технік на самозаспокоєння “Метелик”, “Чарівне дихання”, “Лимончик”, “Безпечне місце”, створення плакату “Ручки настрою”, рефлексія, гра “Обійманці”, гра “Чарівна кнопка”
12	“Читання історій про сміливість і хоробрість”	Підтримка та фіксація стабільного психоемоційного стану дітей	Гра “Чарівна кнопка”, гра “Який мій настрій сьогодні” (Картки Сили Світлани Ройз), читання терапевтичних казок “Пані Копитко” та “Сім'я Єдинорогів”. Обговорення та рефлексія, гра “Обійманці”, гра “Чарівна кнопка”
13	“Безпечний острів”	Підтримка та фіксація стабільного психоемоційного стану дітей, фіксація знань про базові реакції на стрес, повторення способів самопомоги, підтримка емоційного фону в групі	Гра “Чарівні камінці”, “Яка ти ящірка сьогодні”, вправа “Метелик”, вправа “Лимончики”, вправа “Чарівна свічка”, створення плакату “Мій безпечний острів”, рефлексія, підведення підсумків та прощання, Гра “Чарівна кнопка”

Проведення даної корекційної програми було дещо ускладнене неспокійною ситуацією у місті та частими тривогами. Часто бувало так, що під час заняття була необхідність переривати його та прямувати в укриття через тривогу. Або одну із груп переносити на інший день, бо тривоги часто бували затяжними. Також через непередбачувані обставини, а саме - неспокійні ночі, звуки вибухів, які чули діти їх стан міг дещо змінюватись. В таких випадках ми проводили додаткові заняття з усіма дітьми на заспокоєння, стабілізацію та релаксацію.

Для більш ширшого розуміння нашої корекційної програми наведемо приклади конкретних вправ з описом їх структури (Табл. 3.2).

## Приклади вправ з корекційної програми

Назва	Мета	Наповненість
Гра “Чарівна кнопка”	В ігровій формі дати дитині вибрати найбільш бажаний спосіб привітання чи прощання. Налагодження емоційного фону, довіри та можливості самостійного вибору.	При вході в кабінет треба обрати з плакату картинку як саме дитина хоче привітатись (“дати 5-ть”, обійняти, потиснути руку, підстрибнути, помахати рукою чи привітатись кулачками).
Гра “Чарівний мішечок білочки”	Налагодження взаємодії у групі, більше дізнатись одне про одного, зняття напруги, розслаблення.	Кожна дитина бере по черзі горішок і кладе його в мішечок. При йому каже якийсь цікавий факт про себе. Починає психолог і так по черзі. Коли мішечок буде наповненим, психолог зауважує, як багато нового та цікавого ми дізнались один про одного, та які ми всі різні. Але як частинки одного цілого (метафорично передає це якраз той мішечок).
Вправа “Лимон”	Релаксація, зняття напруги, розслаблення	Дітям пропонується уявити що перед ними дерево, на гілці висить лимон. Дітям пропонується дотягнутися до нього та зірвати. Потім пропонуємо вичавити із нього сік, весь до останньої краплинки. Те саме пропонуємо зробити іншою рукою. Питаємо в кінці чи весь сік вижали із лимона. Якщо ні - довижимаємо (своєрідна діагностика чи всю напругу вдалось подолати).
Вправа “Рука-магніт”	Налагодження взаємодії у групі, зняття напруги	Психолог пояснює правила гри. Пояснює що одна рука (наприклад, психолога) це магніт, друга рука (іншого учасника) це залізо. Рука, яка є магнітом веде, рука яка є залізом - слідує за нею. При цьому доторкатись не можна, зберігати дистанцію десь у 2..3 см. Таким чином діти вчаться взаємодіяти у парах. Потім пари міняються ролями, тобто у кого була рука магнітом - стає залізом і навпаки.
Вправа “Музикальна”	Налагодження взаємодії у групі, зняття напруги, розслаблення.	<i>Примітка:</i> цю вправу не варто проводити з дітьми, які можливо мали травмівний досвід насильства

спина”		різного характеру. Психолог пояснює правила гри. Попереднього проговорює тому, на кому показує, що саме буде робити. Пропонуємо дитині сісти на стільчик спиною до нас і покласти руки собі на коліна. Пояснюємо, що зараз будемо на спині грати як на барабані і пропонуємо дитині потім передати цю мелодію своїми руками на колінах. Спину ділимо на 3 частини. Починаємо з верхньої, де лопатки. Торкаємось по черзі до лопаток дитини, граючи якусь нескладну послідовність мелодії. Потім пропонуємо відтворити. Те саме робимо на середині спини, трохи нижче лопаток, пропонуємо відтворити. І з нижньою частиною спини (де поясниця), пропонуємо відтворити. Після цього пропонуємо дітям об'єднатися в пари на пограти на спинах одне одного. Далі пропонуємо помінятися ролями. Під час виконання контролюємо процес, спостерігаємо за реакціями та правильністю виконання. Емоційним станом дітей.
Гра “Обійманці”	Підтримка емоційного стану дітей, розвантаження.	За допомогою карток Світлани Ройз “Обійманці” пропонуємо дітям обрати як саме вони хочуть обмінятися [32]. Потім читаємо що саме написано на картці і виконуємо вправу.
Гра “Яка ти тварина сьогодні” (картки сили Світлани Ройз)	Діагностика емоційного стану дітей	За допомогою карток Світлани Ройз “Картки суперсили”, пропонуємо дітям обрати тварину, яка найбільше відповідає їх теперішньому емоційному стану [31]. Запитуємо чому саме та чи інша картинка була обрана дитиною.

В таблиці представлені деякі із застосованих нами вправ, які було взято з різних джерел, в тому числі з методичних матеріалів з курсів підвищення кваліфікації з психологічної роботи з дітьми [16], [33], [30], [34].



До прикладу техніка “Каракулі страху та антистраху” - це терапевтична техніка, яка спрямована на допомогу дитині в подоланні певних страхів, зняттю напруги. Окрім того ця техніка є ще і діагностичною. Діти, малюючи свої каракулі роблять це в різний спосіб. Можна спостерігати у кого напруга від переживання проявляється більшою мірою. Тоді діти сильніше натискають на олівець, малюють ці лінії дуже інтенсивно.

Заняття з пісочної терапії допомагає дітям в екологічний спосіб справлятися з тривогою, ми могли спостерігати як вони розслабляються, відображають свою історію шляхом зображення її на пісочному полотні, поглинають в процес, як їх цей процес захоплює.

На занятті “Мій антистрес” ми створювали з дітьми іграшки, які потім вони забрали з собою та могли використовувати вдома як інструмент у подоланні тривожності.

Методика “Мій страх та його трансформація” дозволила дітям доторкнутись до свого страху, створити його, а потім - трансформувати. Дехто з дітей зробив його смішним, дехто - задобрив, зробивши йому смаколик чи прикрасу. Кожен обрав найбільш підходящий для себе спосіб. Головне - всі досягли бажаного. Страх перестав бути страшним.

Для кращого розуміння особливостей конкретного заняття, розглянемо його структуру і наповненість. Візьмемо для прикладу заняття №8 “Мій антистрес”, мета якого полягала у повторенні технік саморегуляції для зменшення тривожності, узагальненні дітьми своїх емоцій та закріпленні вмінь їх виражати. Крім того, було передбачено виготовлення іграшки-антистресу, як інструмента регуляції тривоги на кожен день, яка допоможе дитині самостійно знімати напругу та справлятися з тривожністю.

На початку нами була використана гра “Чарівна кнопка”, яка є символічним початком заняття та дозволяє дітям в ігровій формі вибрати зручний формат привітання. Вони могли зробити це натиснувши на плакат, який був розміщений при вході в кабінет (Рис. 3.1).



*Рис. 3.1. Плакат “Чарівна кнопка”*

Після того, як діти робили свій вибір, ми могли з ними привітатись у вибраний спосіб.

Другою запланованою активністю на занятті була діагностика емоційного стану дітей за допомогою метафоричних карток “Картки Сили” Світлани Ройз.

Дітям пропонувалося обрати картку, яка найбільше їм відгукується згідно з їх сьогоdnішнім настроєм та станом і обговорити, що саме передає ця картинка, як вони її розуміють (Рис. 3.2).



*Рис. 3.2. Діагностика емоційного стану дітей за допомогою “Картки Сили”*

Під час основного етапу заняття була використана дихальна вправа “Дихай як кулька”, де дітям пропонувалось подихати, дивлячись на кульку та слідкуючи за її рухами. На розширення кульки- вдих, на звуження - видих. Таким чином, ми створювали ритм. Для розуміння про яку кульку йде мова, представимо нижче її зображення (Рис. 3.3).



*Рис. 3.3. Інструмент для вправи “Дихай як кулька”*

Наступним етапом заняття було повторення з дітьми, які вони пам'ятають емоції із попередніх занять. Для цього ми запропонували дітям назвати емоції, звернувшись до плакату “Емоції та почуття”. Для кращого розуміння, представимо нижче зображення плакату (Рис. 3.4).

Далі діти пограли в “Емоційний театр”. Гра виглядала наступним чином: кожний по черзі зображував якусь емоцію, а інші відгадували яка ця емоція та показували її на плакаті “Емоції та почуття”. Таких кіл було зроблено декілька.



*Рис. 3.4. Плакат “Емоції та почуття”*

При виконанні цієї вправи ми зосереджували увагу дітей на тому, що іноді ми можемо відчувати неприємні емоції, нормалізували їх. Пояснили практичне значення для нас таких емоцій: саме таким чином ми можемо

зрозуміти, що маємо певні потреби і що емоції саме про них сповіщають. Також ми розглянули методи самозаспокоєння, крім вже відомих їм вправ на дихання, вправи “метелика” або вправи “безпечного місця”.

Таким чином, ми зробили вступ до основної частини заняття, яка являла собою арт-терапевтичне заняття зі створення іграшки-антистресу. Для цього нами були використано повітряні кульки та борошно. Ми пропонували дітям насипати борошно та проштовхувати його в середину кульки. Наша задача була у керуванні процесом та направленні за необхідності. Також ми запропонували намалювати смайлики на кульках. За бажання до цієї кульки можна ще зробити волосся із ниток. Пропонуємо ознайомитись як вони виглядають на фото, представленому нижче (Рис. 3.5).



*Рис. 3.5. Створення “Чарівної кульки”*

Коли кульки були готові, ми попросили дітей відчутти, які вони на дотик, які емоції викликають у дітей, з чим асоціюються. І зауважили, що коли вони будуть за щось хвилюватись, то можуть скористатись тими кульками, щоб знизити свою тривожність.

Заключним етапом нашої роботи було підведення підсумків та рефлексія. Під час цього етапу ми запитали дітей про їх стан, що їм сподобалось, що було корисним, що вони запам’ятали. Також узагальнюємо інформацію про емоції і що існують різні способи допомогти собі при тривожних станах. І що саме для цього ми створили з ними кульку-антистрес,

яку вони можуть використовувати в будь-який час та в будь-якому місці, щоб допомогти собі.

Закінчили заняття ми також з використанням гри “Чарівна кнопка”, яка була символічним початком заняття та стала символічним ритуалом кінця заняття. При виході з кабінету треба обрати з плакату картинку як саме дитина хоче попрощатись: “дати п’ять”, обійняти, потиснути руку, підстрибнути, помахати рукою чи привітатись кулачками (Рис. 3.1).

Таким чином, нами було проведено корекційну програму, яка включала окремі заняття, спрямовані на налагодження емоційного фону в групі, а в ході наступних зустрічей дітей було ознайомлено з базовими емоціями, навчено способам самодопомоги при стресових чи тривожних станах, пропрацьовано страхи дітей в декілька етапів.

Також було проведено 2 закріплюючих заняття, які були спрямовані на фіксування дітей у стабільних емоційних станах та повторення раніше засвоєного матеріалу. У своїй програмі ми використали різні методи арт-терапії, включно з пісочною, арттерапевтичні казки, техніки роботи з уявою, були застосовані різні способи самодопомоги при стресі та різні техніки, спрямовані на релаксацію та розслаблення, в тому числі й тілесні вправи. Реалізація змісту цієї корекційної програми та способів організації психологічної роботи має сприяти зниженню рівня тривожності і страхів у дітей дошкільного віку.

### **3.2. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми**

По закінченню цієї частини експерименту було проведено контрольну діагностику. Результати порівняльного аналізу даних (Табл. 3.3), отриманих за методикою «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен) вказують на зниження загального рівня тривожності у респондентів.

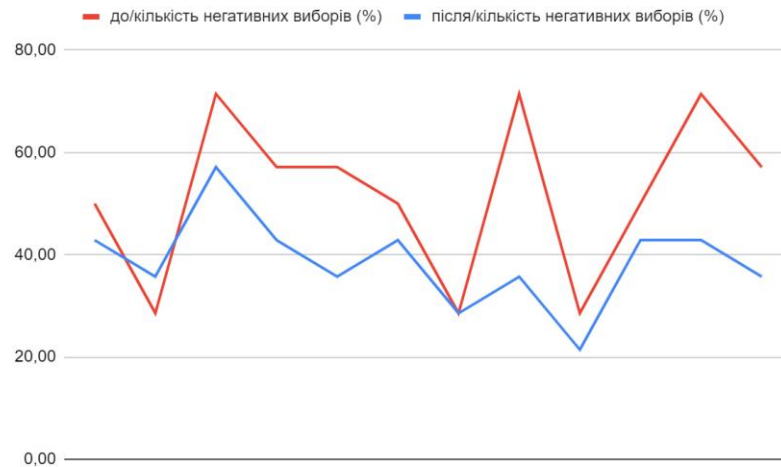
Табл. 3.3

**Порівняльний аналіз даних, отриманих за методикою «Тривожність»  
(Р. Темл, М. Доркі, В. Амен)**

№ П\П	Тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен)					
	до			після		
	кількість негативних виборів (бали)	кількість негативних виборів (%)	рівень	кількість негативних виборів (бали)	кількість негативних виборів (%)	рівень
1	7	50,00	високий	6	42,86	середній
2	4	28,57	середній	5	35,71	середній
3	10	71,43	високий	8	57,14	високий
4	8	57,14	високий	6	42,86	середній
5	8	57,14	високий	5	35,71	середній
6	7	50,00	високий	6	42,86	середній
7	4	28,57	середній	4	28,57	середній
8	10	71,43	високий	5	35,71	середній
9	4	28,57	середній	3	21,43	середній
10	7	50,00	високий	6	42,86	середній
11	10	71,43	високий	6	42,86	середній
12	8	57,14	високий	5	35,71	середній

У деяких дітей можемо спостерігати значне покращення. Зокрема, досліджувана №4, у якої рівень тривожності навпаки збільшився. Це може пояснюватись тим, що дитина звикає до нової ролі старшої сестри, в родині нещодавно народилась молодша дитина. Середня кількість виборів дітьми, згідно з цим тестом, до впровадження корекційної програми склала 7,25, після впровадження - 5,42. Це може свідчити про дієвість розробленої нами програми.

Для зручності сприйняття представимо отримані дані у вигляді діаграми (Рис.3.6).



**Рис. 3.6. Порівняльний аналіз даних, отриманих за методикою «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен)**

Результати порівняльного аналізу даних (Табл. 3.4), отриманих за методикою «Страхи в будиночках» О. І. Захарова (в модифікації М.А.Панфілової), в якій необхідно було вибрати які страхи живуть в чорних будиночках, вказують на загальну тенденцію зменшення кількості страхів у респондентів.

*Табл. 3.4*

**Порівняльний аналіз даних “до” і “після” за методикою «Страхи в будиночках» О.І.Захарова (в модифікації М.А.Панфілової)**

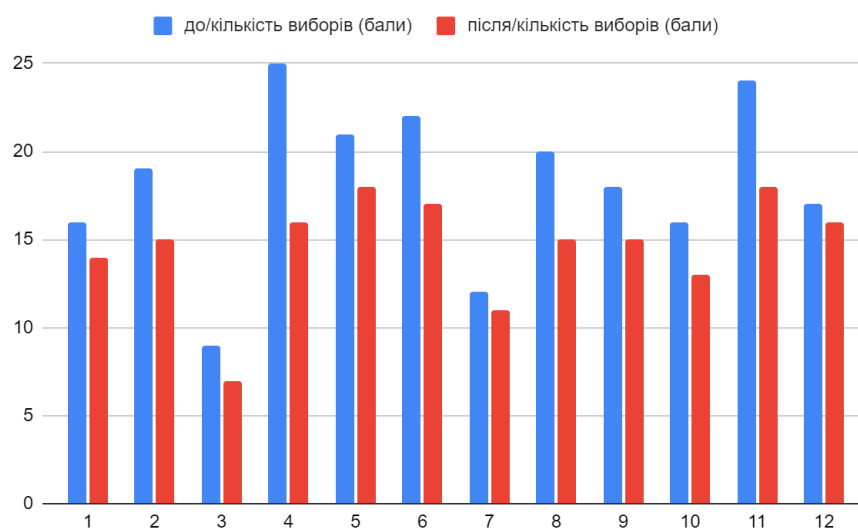
№ п/п	Методика «Страхи в будиночках» О.І.Захарова (в модифікації М.А.Панфілової), всього чорних будиночків	
	до	після
	кількість виборів (бали)	кількість виборів (бали)
1	16	14
2	19	15
3	9	7
4	25	16
5	21	18
6	22	17
7	12	11
8	20	15
9	18	15
10	16	13
11	24	18
12	17	16

Можемо побачити, що є зменшення кількості виборів у всіх досліджуваних. У 58,4% досліджуваних (7 дітей) кількість виборів зменшилась від 1-го до 3-х виборів. У 33,3% досліджуваних (4 дитини) кількість виборів зменшилась на 4 - 6 виборів. Та у 8,3% (1 дитина) кількість виборів зменшилась на 8 виборів.

Конкретно у цієї дитини, досліджуваної №4, такі суттєві зміни можуть бути спричинені ще і примиренням батьків. На момент першої діагностики подружжя переживало кризу, батьки роз'їхались та не жили разом. За пів року ситуація змінилась, батьки дитини вирішили свої питання та прийняли рішення зберегти родину. Повторна діагностика з дитиною проводилась коли у родини були налагоджені стосунки, тому це могло позитивно вплинути на її психоемоційний стан додатково до проведеної нами психокорекційної роботи.

Для зручності сприйняття представимо отримані дані у вигляді діаграми (Рис.3.7).

Середня кількість виборів дітьми згідно з цією методикою до проведення занять склала 18,17, після проведення - 14,58. Це може свідчити про дієвість розробленої нами корекційної програми.



**Рис. 3.7. Порівняльний аналіз даних, отриманих за методикою «Страхи в будиночках» О.І.Захарова (в модифікації М.А.Панфілової)**



Використаємо критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок з метою визначення ефективності розробленої і застосованої корекційної програми, порівнявши дані експериментальної групи до і після проведення занять. Цей критерій був нами обраний після перевірки даних на нормальність розподілу (тест Шапіро-Уїлка), яка не підтвердилася. Представимо отримані дані у вигляді таблиці (Табл. 3.5).

Табл. 3.5

**Показники критерію Вілкоксона для зв'язаних вибірок за змінними тривожності та страхів дошкільників**

Змінні До	Змінні після	Показник критерію Вілкоксона, W	P- рівень значущості
Тривожність	Тривожність1	63	< 0,002
Страхи	Страхи1	78	< 0,008

За змінними тривожності і страхів існують статистично достовірні відмінності в показниках експериментальної групи до і після проведення корекційних занять на рівні значущості від 0,002 до 0,008. Відповідно це свідчить про ефективність розробленої програми.

Підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що запропонована корекційна програма може успішно вирішити завдання зменшення тривожності і страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни.

### **Висновки до розділу III**

Для розроблення та проведення нашої корекційної програми були застосовані різні арттерапевтичні методи, рухливі вправи та ігрові методи, казкотерапія.

Описано структуру та методику проведення корекційної програми, яка була спрямована на зниження тривожності і страхів у дітей дошкільного віку.

Робота була побудована таким чином, щоб поступово, від створення сприятливої атмосфери до надання конкретних інструментів самопомоги, знизити рівень тривожності у дітей. Ми почали з налаштування емоційного фону групи, перейшли до вивчення базових емоцій та способів їхнього вираження, а потім зосередилися на розробці стратегій подолання страхів та зниження рівня стресу. Програма включала різноманітні арт-терапевтичні методи, такі як пісочна терапія та казки, а також техніки релаксації та тілесної терапії.

За допомогою реалізації програми ми досягли успіхів у зниженні рівня тривожності та страхів у дітей. Завдяки використанню різноманітних технік та методів, діти навчилися розпізнавати свої емоції, керувати ними та ефективно долати стресові ситуації. Узагальнивши отримані результати формувального експерименту, врахувавши результати статистичного аналізу, спрямованого на виявлення значимих відмінностей між результатами “до” і “після”, можна вважати, що реалізована корекційна програма є ефективною.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до предмету і мети роботи нами було проведено дослідження проблеми тривожності і страхів дітей дошкільного віку в умовах війни.

Аналіз наукових досліджень дозволяє виділити певні особливості тривожності та страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни.

У дітей, які проживають в умовах війни, тривога та страхи часто мають більш інтенсивний та тривалий характер.

Тривога може проявлятися як фізіологічно (швидке серцебиття, пітливість, проблеми зі сном), так і психологічно (плаксивість, агресивність, відмова від їжі, кошмари). Страхи можуть бути пов'язані з різними аспектами війни: звуками вибухів, розлукою з рідними, невідомістю майбутнього. Війна може спотворювати сприйняття дійсності у дітей, призводячи до розвитку фантазій, пов'язаних з небезпекою.

Діти можуть ставати більш замкнутими, агресивними або, навпаки, пасивними. Можуть бути часті нічні пробудження, кошмари, труднощі з засипанням, головні болі, болі в животі, нудота, втрата апетиту. Дошкільники можуть повертатися до більш ранніх форм поведінки (смоктання пальця, регрес поведінки), що є спробою відновити відчуття безпеки.

Війна може негативно вплинути на концентрацію уваги, пам'ять та здатність до навчальної та пізнавальної діяльності. Діти можуть відчувати труднощі у спілкуванні з однолітками та дорослими.

Психологічні механізми розвитку тривожності та страхів у дітей дошкільного віку в умовах війни.

Пряма травматизація, коли дитина була в епіцентрі травматичних подій, пов'язаних з війною, втратою близьких в тому числі.

Непряма травматизація, коли дошкільник переживає стресу через повідомлення в ЗМІ, розмови дорослих, розлука з рідними.

Порушення почуття безпеки через відсутність стабільного середовища, постійні переживання за своє життя чи життя близьких.

Порушення прив'язаності, через розлуку дошкільника з батьками, зміна звичного оточення, втрату відчуття захищеності.

Також негативно впливає на тривожність і страхи довготривале проживання в умовах війни та стресових ситуацій, які нею спричинені. Чим більш інтенсивні обстріли міста, тим значніший їх вплив на психіку дитини. Також важливим є вік дитини: менші діти більш вразливі до стресу. Не менш важливим є стиль виховання батьків, їх реакція на війну та здатність забезпечити дитині підтримку.

За результатами емпіричного дослідження, яке було проведено за допомогою 4 валідних методик та авторської анкети встановлено, що батьківське ставлення відіграє значну роль у формуванні рівня тривожності та страхів у дитини. Авторитарний стиль виховання та низький рівень прийняття дитиною своїх батьків пов'язані з підвищеним рівнем тривожності і страхів.

За результатами дослідження у жодної дитини не виявлено низького рівня тривожності. У більш ніж третини досліджуваних діагностовано середній рівень тривожності, що може свідчити про значну кількість тривоги у їх житті.

Встановлено, що досліджувані діти не віднесли страх війни до найбільших. Ймовірно це може свідчити про певну адаптацію їх до війни та життя в цих умовах в прифронтовому місті.

Найбільшим страхом дітей, згідно з дослідженнями є страх смерті (свій або батьків). Окрім того, що страх смерті є нормальним віковим страхом, це може бути пов'язано також з війною. У багатьох дітей батьки стали на захист країни, що може підсилювати цей страх. Також діти регулярно можуть чути вибухи, систематичні тривоги, можуть бачити наслідки польотів.

Нами була розроблена корекційна програма для роботи з дітьми дошкільного віку. Метою програми було зниження рівня тривожності та страхів у дітей дошкільного віку, сприяння емоційному розвитку методами

арт-терапії, формування навичок саморегуляції та вираження емоцій через творчий процес.

Розроблена програма реалізовувалась в умовах дошкільного закладу освіти КЗДО №304 КМР, в період з лютого 2024 по травень 2024 включно. Вона складалась з 11 корекційних занять та 2 стабілізаційних.

Результати формувального експерименту однозначно свідчать про ефективність запропонованих методів у зниженні рівня тривожності та страхів у дітей дошкільного віку. Можемо стверджувати, що розроблена нами корекційна програма є ефективною.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Ю. В., Богданова І. Є., Воронова Ю. В. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник: за заг. ред. О.В Тімченко. Харків: ХНАДУ. 2010. 291 с.
2. Александров Ю. В. Поняття страху у психології. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: збірник тез. 2021. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/> (дата звернення: 18.07.2024)
3. Бакуменко О. О. Казкотерапія як засіб профілактики та корекції психологічних проблем дошкільників. Кваліфікаційна робота ступеня вищої освіти магістр за спеціальністю “053 Психологія”. Кривий Ріг, 2023. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream.pdf> (дата звернення: 18.03.2024)
4. Бутузова А. І. Психологічні особливості страхів дошкільнят з недоліками мовленнєвого розвитку. Кривий Ріг, 2022. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/ЗППМ-17.pdf> (дата звернення: 12.05.2024)
5. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблем тривожності особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2015. С. 479–484.
6. Гребінь Н. Переживання страхів дітьми з різними особистісними особливостями. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Львів. 2021. № 9 - С. 79-87.
7. Гріньова О. М., Терещенко Л. А. Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. Вінниця: Нілан-ЛТД. 2015. 227 с.
8. Гульчук О. Емоційно-психологічна підтримка дітей внутрішньо переміщених осіб дошкільного та шкільного віку в період воєнного стану. Київ, 2022. С. 16-20. URL: [https://kaf-korped.kpnu.edu.ua/vypusk-4\\_kyiv.pdf](https://kaf-korped.kpnu.edu.ua/vypusk-4_kyiv.pdf) (дата звернення 16.02.2024)

9. Дерев'янку С. П. Російсько-українська війна як загроза емоційному благополуччю сучасної молоді. *The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects* : Scientific monograph. Riga, Latvia: “Baltija Publishing”. 2022. С. 1358 – 1362.
10. Дєдкова А. Особливості емоційного реагування дітей дошкільного віку в період війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.). 2023. 240 с.
11. Дєдкова А. Теоретична модель чинників емоційного реагування дітей дошкільного віку під час війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково практичної інтернет-конференції. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка. 2024. 377 с.
12. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М. 2023. 221 с.
13. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : підручник. Київ : «Пед. думка». 2016. 218 с.
14. Іщенко Л., Кравчук Н. Теоретичні аспекти дослідження проявів негативних психічних станів дітей старшого дошкільного віку в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 5(39). С.777-789.
15. Козич І. В., Прокопченко Д. А. Казкотерапія як засіб корекції дитячих страхів у дошкільнят під час військових дій. Запоріжжя. 2023. URL: <http://www.baltijapublishing.lv/index.php> (дата звернення 16.02.2024)
16. Косенчук О., Тарнавська Н. Підтримуємо та зберігаємо психічне здоров'я дітей: методичний посібник для вихователів. ЮНІСЕФ, ВГО «АПДО». 2023. 49 с. URL: <https://53.zdo.zhitomir.ua/metodychnyj-plosibnyk.pdf> (дата звернення: 14.02.2024).
17. Ларіна Н. В. Соціально-педагогічна профілактика соціального сирітства в діяльності центрів соціальних служб. Кваліфікаційна робота

магістра. Запоріжжя. 2023. URL:<https://dspace.znu.edu.ua/Ларіна.pdf> (дата звернення: 15.04.2024)

18. Лесінськієне С., Костюк О. Як діти дошкільного віку в Литві сприймають війну в Україні: аналіз їхніх малюнків. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни* : зб. матеріалів XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, 31 березня – 2 квітня. Київ. 2023. С. 77–81.

19. Мельничук І. В. Генеза емоційних особливостей у дітей різного віку та статі : монографія. Харків. 2003. 222 с.

20. Мірошніков Д. О. Вплив стилю сімейного виховання на рівень тривожності дітей дошкільного віку. Кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя, 2023. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/Miroshnikov.pdf> (дата звернення: 17.05.2024)

21. Міщенко М. П., Хавіна І.В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*: зб. наук. пр. / ред. О. Г. Романовський. Харків, 2017. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/content> (дата звернення: 12.02.2024).

22. Михайлов Б. В., Колеснік Н. М. Модифікація тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен (методика обери потрібне обличчя) для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. *Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина*. 2016. №2. С. 36-43.

23. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі : монографія. Полтава : ПУЕТ, 2019. 356 с.

24. Наумчик Я., Притулик Н. Деякі аспекти використання елементів казкотерапії з метою впливу на психоемоційний стан дошкільників в умовах воєнного стану. *Матеріали конференцій МЦНД*. Ужгород. 2023. С.165-169.

25. Нечаєва М., Халік О. Особливості тривожності та страхів дітей дошкільного віку в умовах війни в Україні. *IV Міжнародна науково-практична конференція “Scientific achievements of contemporary society”*, 7-



9.11.2024, Лондон, Великобританія. URL: <https://sci-conf.com.ua/7-9.11.2024.pdf> (дата звернення: 13.11.2024).

26. Подкоритова Л. Психологічна корекція тривожності у дітей дошкільного віку за допомогою арт-терапії: емпіричне дослідження. *Редакційна колегія*. Хмельницький. 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint> (дата звернення: 25.05.2024)

27. Прокопченко Д. А. Казкотерапія як засіб корекції дитячих страхів у дошкільнят під час військових дій: кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності «053 Психологія». Запоріжжя. 2023. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/Прокопченко.pdf> (дата звернення: 12.06.2024)

28. Рагозіна В.В. Стан вітчизняної дошкільної освіти в умовах воєнного стану в Україні 2022 року: виклики і шляхи подолання. In: The 12 th International scientific and practical conference «International scientific innovations in human life»(June 8-10, 2022) Cognum Publishing House, Manchester, United Kingdom. 2022. P. 486.

29. Резніченко О. О. Страх як психологічний феномен: сучасні концепції та підходи до вивчення. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики*. Вінниця. 2020. С. 89-94.

30. Ройз С. Вдих-видих. URL: [https://www.unicef.org/Breathe\\_cards\\_Royz.pdf](https://www.unicef.org/Breathe_cards_Royz.pdf) (дата звернення: 12.02.2024).

31. Ройз С. Гра «Картки сили». URL: <https://drive.google.com/file/view> (дата звернення: 18.07.2024)

32. Ройз С. Гра “Обійманці” - практикум близькості. URL: <https://numo.mon.gov.ua/gra-obijmanci-praktikum-blizkosti> (дата звернення: 17.07.2024)

33. Ройз С. Ігри для зняття стресу у дітей. 2022 URL: <https://www.unicef.org/antistress-games.pdf> (дата звернення: 12.02.2024).

34. Ройз С. Терапевтична гра «Сила усмішки» URL: <https://drive.google.com/drive/folders> (дата звернення: 12.02.2024).

35. Романова Н. Особливості проявів тривожності у дітей старшого дошкільного віку в ситуації війни. URL:<https://ekmair.ukma.edu.ua/content> (дата звернення: 28.08.2024).

36. Руденко Я. С. Розкриття емоції страху в умовах війни в Україні. In: *The 11 th International scientific and practical conference “Modern directions of scientific research development” (April 20-22, 2022) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2022. P. 273.* URL: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/> (дата звернення: 20.07.2024).

37. Світла Я. В. Вплив дитячо-батьківських відносин на рівень агресивної поведінки у дітей старшого дошкільного віку. Кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя, 2021. URL:<https://dspace.znu.edu.ua/Світла.pdf> (дата звернення: 15.04.2024)

38. Скожинець Н. В. Особистісна тривожність як бар'єр встановлення міжособистісних зв'язків. URL:<https://elartu.tntu.edu.ua/Скожець.pdf> (дата звернення: 17.07.2024)

39. Соломаха Я. М. Зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану засобами ігрових технік. Кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «Магістр» освітньо-професійної програми «Дошкільна освіта». Київ, 2024. URL:[https://repository.mu.edu.ua/kv\\_solomaha.pdf](https://repository.mu.edu.ua/kv_solomaha.pdf) (дата звернення 17.02.2024)

40. Стоссел С. Вік тривожності: страхи, надії, неврози та пошуки душевного спокою. Альпіна Паблішер. 2016. URL:<https://books.google.com.ua/book/Стоссел> (дата звернення: 16.07.2024)

41. Сучасні психологічні проблеми, викликані військовою агресією та шляхи їх подолання: матеріали Міжнародного конгресу, Київ, 4-5 квітня 2024 р. / Редкол.: О.І. Тимошенко та ін. Київ: Видавництво Європейського університету. 2024. 266 с. URL:<https://e-u.edu.ua/userfiles/psihologiv-1.pdf> (дата звернення: 25.09.2024).

42. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових*

*праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Серія: Екологічна психологія. Київ: Міленіум. 2005. Т.7. Вип. 6. С. 372–380.*

43. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО». 2018. 200 с.

44. Фатєєва А. Ю. Психологічні особливості тривожності підлітків як чинник навчальної неуспішності. Кваліфікаційна робота бакалавра. 2023. URL:<https://dspace.znu.edu.ua/Фатєєва.pdf> (дата звернення: 13.07.2024)

45. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. 2-ге вид., змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк. 2021. 480 с.

46. Фисина Н. Особливості психокорекції у дошкільників з преневротичними симптомами в період війни. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 2023. №9(2) С. 33-42. URL:<https://apsijournal.com/index.php/psyjournal> (дата звернення: 27.08.2024).

47. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців. 2010. PhD Thesis. URL:<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream> (дата звернення: 25.07.2024).

48. Черняк І. В. Теоретичні аспекти дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. *Редакційна колегія. Полтава. 2023.* URL:<https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/46297> (дата звернення: 13.02.2024).

49. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник : близько 2500 термінів. Харків : Прапор. 2007. 640 с.

50. Шевчук В. В., Крижка А. Тривога та тривожність у студентському віці. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни. Збірник наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції 23-24 травня 2024 року.* 2024. URL:<https://reposit.nupr.edu.ua/4.pdf> (дата звернення: 16.07.2024)

51. Шевчук В. В., Медуха Т. С. Тривожність як чинник виникнення депресії, 2024. *Збірник тез 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету. Том 2 (14*

травня – 23 травня 2024р.). Полтава. 2024. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/zbirnik.pdf> (дата звернення: 13.09.2024)

52. Шевчик О. М., Немеш О. М. Психологічні особливості тривожності у старшокласників. *Психологія: реальність і перспективи*. 2014. №3. С. 163-166.

53. Шиделко А. В., Гнелицька О. О. Тривожність у підлітків. In: *The 5 th International scientific and practical conference “European congress of scientific achievements” (May 20-22, 2024) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2024. 474 p. 2024 p. 275 c.* URL: <https://sci-conf.com.ua/EUROPEAN.pdf> (дата звернення: 13.07.2024)

54. Яремко Р. Я. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. № 105. 84 с.

55. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. № 6 - С.165-170. URL: <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/26.pdf> (дата звернення: 16.06.2024)

56. Яценко Т. С. Психологічні основи психокорекції: навч. посіб. Київ : Либідь. 1996.

57. Adolphs, R. The biology of fear. *Current biology*, 2013. 23.2: P.79-93. URL: <https://www.cell.com/01435-2> (дата звернення: 25.08.2024).

58. Antony Martin M. Stein Murray B. (ed.). *Oxford handbook of anxiety and related disorders*. Oxford University Press, 2008. URL: [https://books.google.com.ua/books\\_anxiety](https://books.google.com.ua/books_anxiety) (дата звернення: 21.08.2024).

59. Craske, michelle G., et al. What is an anxiety disorder?. *Focus*, 2011, 9.3: 369-388. URL: <https://psychiatryonline.org/doi/full> (дата звернення: 25.07.2024).

60. Fisher, R. Michael. An introduction to defining ‘fear’: A spectrum approach. *Technical Paper*, 1995. 1. URL: <https://prism.ucalgary.ca/content> (дата звернення: 27.08.2024).

61. Ledoux Joseph E. Coming to terms with fear. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2014. 111.8: 2871-2878. URL:<https://www.pnas.org/pnas.1400335111> (дата звернення: 25.08.2024).
62. Pisotska L. The peculiarities of professional training of future educators for the emotional development of preschoolers. *Scientific Journals of the International Academy of Applied Sciences in Lomza*, 2024. 93.1: 145-154. URL:<https://ojs.mans.edu.pl/296> (дата звернення: 28.08.2024).
63. Raghunathan R., Pham, Tuan M. All negative moods are not equal: Motivational influences of anxiety and sadness on decision making. *Organizational behavior and human decision processes*. 1999. 79.1: 56-77. URL: <https://pdf.sciencedirectassets.com/pdf> (дата звернення: 27.08.2024).
64. Salecl R. *On anxiety*. Routledge, 2004 URL:<https://www.taylorfrancis.com/books> (дата звернення: 25.07.2024).
65. Taschereau-Dumouchel Vincent, et al. Putting the “mental” back in “mental disorders”: a perspective from research on fear and anxiety. *Molecular Psychiatry*. 2022. 27.3: 1322-1330. URL:<https://www.nature.com/articles> (дата звернення: 25.07.2024).
66. Vallis E. H., et al. Cognitive-behavioural interventions for prevention and treatment of anxiety in young children: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2020. 81: 101904.