

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

ДИПЛОМНА РОБОТА

НА ТЕМУ:

«Зміст страхів у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни»

Студентки 4-го курсу 41 групи
спеціальності 053 Психологія
Лавренко Олександрівни **Олександр**

Науковий керівник:
Гірченко Олена Леонідівна
канд. психол. наук, доцент

Оцінка:
Національна шкала: _____
Кількість балів _____ ECTS _____

Члени комісії:

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Чернігів-2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
 РОЗДІЛ 1. Науково-методологічні засади вивчення прояву страху у молодшому шкільному віці в умовах війни в Україні.....	5
1.1. Поняття страху та тривоги у психології.....	5
1.2. Особливості дитячих страхів.....	6
1.3. Зміст страхів у дітей в умовах війни.....	10
1.4. Горе втрати як сутність та специфіка горювання під час війни.....	13
 РОЗДІЛ 2 Емпіричне дослідження змісту страхів у молодшому шкільному віці в умовах війни.....	17
2.1. Методи та процедура дослідження, характеристика вибірки.....	17
2.2. Аналіз результатів.....	22
2.3. Висновки емпіричного дослідження.....	25
2.4. Психологічні засоби подолання страхів у дитячому віці.....	25
 ВИСНОВКИ.....	28
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	29

ВСТУП

Страх – це емоційний стан, що викликає захисну біологічну реакцію людини або тварини при переживанні ними реальної або уявної небезпеки для їхнього здоров'я й благополуччя.

Горе – це універсальне переживання усіх людей воно включає душевний біль переживання гнів, смуток. Для кожної людини горе втрати це може бути різне, для когось робота, для когось сім'я, близька людина... Іноді людина може переживати одночасно декілька втрат. Ми всі різні та по різному сприймаємо втрати, можемо бути в депресії або навпаки веселим, можемо плакати або просто бути засмученим, психологічний стан та стан нервової системи у всіх різний.

Саме молодший шкільний вік можуть супроводжувати у більшій мірі шкільні страхи, які у цілому можуть стримувати пізнавальні потреби дітей та можуть виступати важливою перешкодою для повноцінного та гармонічного розвитку особистості дитини.

Існують різноманітні чинники страхів у молодшому шкільному віці, глибоко досліджені у науковій літературі (Тетяна Гузанова, К. Ізард Л. Стукан).

По-перше, наш час можна назвати віком інформаційних технологій та інформаційного стресу. У зв'язку з цим, значна кількість дітей зазнає впливу несприятливих чинників, що можуть спричиняти формуванню різноманітних страхів.

По-друге, ситуація переходу з дитячого садка в загальноосвітню школу. Такий перехід є специфічною екстремальною умовою, що може обумовлювати дитячі тривоги і страхи. У цей період дуже важливо допомогти дитині вирішити та подолати ці труднощі. Тому актуальним для практичної психології є питання застосування ефективних методів виявлення, профілактики та подолання страхів молодших школярів.

В умовах війни у дітей з'являються нові страхи, які ще потрібно

вивчати та досліджувати, насамперед, з метою пошуку шляхів психологічної допомоги дітям, які страждають від наслідків війни в Україні.

Отже, актуальність обраної нами теми зумовлена її недостатньою науковою розробленістю та великою практичною значущістю.

Об'єкт дослідження – феномен дитячих страхів.

Предметом дослідження є особливості страхів у молодшому шкільному віці, в умовах війни.

Метою даної роботи є виявлення особливостей страхів у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни в Україні.

Для досягнення поставленої мети нами були виокремлені наступні **завдання**:

- 1) проаналізувати поняття страху та тривоги у психології ;
- 2) виявити чинники та умови виникнення страхів у молодшому шкільному віці;
- 3) узагальнити наукові дані щодо змісту дитячих страхів в умовах війни;
- 4) здійснити емпіричне дослідження змісту страхів у молодшому шкільному віці в умовах війни;
- 5) описати та узагальнити дані емпіричного дослідження та зробити висновки.

Структура роботи складається із вступу, двох розділів, теоретичного та емпіричного, висновків та додатків. Загальний об'єм – сторінок 27

РОЗДІЛ 1. Методологічні засади вивчення прояву страху у молодшому шкільному віці.

1.1. Поняття страху та тривоги у психології

Страх – це емоційний стан, що викликає захисну біологічну реакцію людини або тварини при переживанні ними реальної або уявної небезпеки для їхнього здоров'я й благополуччя [1].

В науковому дискурсі немає чіткого розмежування щодо початку переживання дітьми страхів чи тривоги, як реакції на реальну чи уявну небезпеку.

Говорячи про несвідому ментальну репрезентацію, ще Зигмунд Фройд писав, що: “синоніми «переляк» [Schreck], «тривога» [Angst] і «страх» [Furcht] неправильно вважають ідентичними за значенням. У контексті уявлення про небезпеку їх нескладно розмежувати.

Тривога означає певний стан очікування небезпеки та підготування до неї, навіть якщо її конкретна причина невідома.

Невербальне набуття страху передбачає навчання на основі спостереження за реакцією інших на неоднозначні стимули (також часто називають як навчання через спостереження або моделювання) і було продемонстровано ще на першому році життя.

У значної частини населення з'явився сильний страх, зумовлений повномасштабною війною в Україні. Це страх смерті, геноциду, поранення, зґвалтування, катування. З'явився енергетичний терор з боку РФ, який також викликає страх.

Для дітей цей страх зумовлений не тільки вибухами та звуками серен, але, а ще й переживанням за тата який може перебувати на війні.

Реальний страх видається чимось раціональним і природнім, його можна назвати реакцією на сприйняття зовнішньої небезпеки, він пов'язаний із рефлексом втечі, і його можна вважати інстинктом самозбереження. У більшості випадків страх виникає на основі життєвого досвіду і служить попередженням про можливу небезпеку, дозволяє зосередити увагу на її джерелах, спонукає шукати шляхи її уникнення.

Тривога – це внутрішнє емоційне напруження, занепокоєння без чіткого об'єкта. Це очікування небезпеки або невдачі в майбутньому, часто без усвідомлення конкретної причини. Вона може виникати раптово, навіть якщо середовище є безпечним.

Страх виникає здебільшого у відповідь на зовнішні події, пов'язані з виживанням. Тривога часто пов'язана із внутрішніми конфліктами, очікуваннями, невизначеністю. Обидва стани можуть бути нормальними (адаптивними) або патологічними, якщо надмірні, часті, заважають життю чи призводять до порушень поведінки.

Страх і тривога — це сигнали, які інформують людину про необхідність бути уважною, обережною, змінити поведінку. Вони відіграють важливу еволюційну роль у самозбереженні, але якщо не керуються свідомістю — можуть перерости в фобії, тривожні розлади.

1.2. Особливості дитячих страхів

Для дітей страх – сильна емоція, яка може перейти і в дорослий вік. Страху в житті дитини були і будуть завжди. Це означає що вона дорослішає, намагається осмислити все, що відбувається з нею і навколо неї. Одні страхи зникають, а інші з'являються.

Перші прояви страху виникають у зовсім маленької дитини – це перше з чим зустрічаються новонароджені. В цьому віці діти реагують на голосний різкий звук, шум, швидкі рухи. Найбільш вираженим дані страхи бувають між 15 – 18 місяцями життя, а потім поступово зникають.

Зміст страхів у дітей змінюється з віком. У психологічній науці з'ясовані особливості страхів у дітей різного віку [4].

Починаючи з 7 місяців багато дітей проявляють занепокоєння коли немає поряд мами.

У віці 8 - 12 місяців діти, зазвичай бояться чужих людей, різкої зміни обстановки.

У 3 роки типовими страхами вважається страх від уколів, замкнутого простору, темряви.

У 5 років досягає піку страх «казкових» персонажів.

У віці 5-6 років виникає і швидко зростає страх смерті.

У дитини 6-7 років страх викликає переважно все, що пов'язано зі школою, а також самотність, фізичне насильство, страх загубитися.

8-11 років страхи пов'язані із фізичним насиллям, неспроможністю проявити себе у навчанні або спорті; страх викриття небажаної поведінки, сварки з батьками або їх втрати.

У віці 11 - 13 років найвиразнішим є страх поразки, незвичайні власні вчинки та їх засудження оточуючими; хвороби, власна зовнішність; критика дорослих, власна неспроможність.

Дитячі страхи багато в чому залежать від загальної психологічної атмосфери в сім'ї та здорового глузду батьків.

У психологічних дослідженнях знаходимо аналіз найпоширеніших дитячих страхів [5].

Найпоширеніший страх – це Темрява. Цей страх займає найперше місце, оскільки темряви бояться навіть дорослі. Це відбувається тому що, дитині некомфортно перебувати в темряві через почуття безпорадності, малюкові нічого не видно, тим самим він не розуміє, що відбувається і чи відбувається взагалі щось поруч з ним, та й взагалі в приміщенні.

Горезвісне «Чудовисько» під ліжком. Всі ми пам'ятаємо себе в дитячому віці, які у нас були, фантазії і як вирувало нашу уяву. Так ось і дітки наші такі ж вигадники, як і ми, у них тісно переплітається їх уяву з реальністю. Надивившись різних казок або 17 фільмів, а так само наслухавшись всіляких історій і розповідей, діти починають придумувати і представляти будь-яких чудовиськ і невідомих істот. Так вони можуть це взяти з того чим ви або бабусі з дідусями намагаєтеся їх залякувати, змушуючи бути слухняним.

Нічні кошмари. Маленькій дитині ще складно навчитися відрізняти сни від того що відбувається в реальності. Тому, для неї сни і все що там з нею відбувається, є реальним, і це викликає неї різні емоції, на жаль іноді і страх.

Страх перед незнайомцями. Ще в дитячому віці, а саме 7-9 місяців, дітки вже розуміють, де свої, а де чужі люди і можуть починати ставитися до них з настороженістю або навіть боятися. І хоч їм можуть пропонувати всі можливі іграшки, і намагатися заманювати усіма можливими способами до себе на руки, якщо дитина боїться чужих дядьків і тіток, то взяти себе навіть за ручку дитина не дасть. Це нормально, адже малюк в першу чергу прив'язаний до мами, і розлучатися з нею не хоче, тому може влаштовувати гучні істерики і почати скандалити, якщо його хочуть насильно посадити до себе на руки або потримати незнайомі йому люди.

Перукарня, а саме стрижка волосся. Достатньо доросла дитина, може проводити паралель між порізаним пальчиком і болем. Болі діти не виносять, і терпіти добровільно-примусово категорично не будуть, на обличчя - інстинкт самозбереження. Мало того що це нова і незнайома йому процедура: його кудись садять, він бачить 18 купу різних приладів, навколо багато чужих людей, на нього надягають якусь накидку і забороняють дивитися по сторонах, так це все ще робить якась незнайома тітка, і вона явно не мама! Все це його вже призводить жах, і як же тут не злякатися!

До причин страхів у дітей можна віднести такі фактори:

- гіперопіка;
- брак уваги батьків;
- конфлікти та агресія у сім'ї;
- Фільми, комп'ютерні ігри, відеоролики.
- Прояв стаху батьків, які дитина переносить, і на себе [8].

Молодший шкільний вік – це вік, коли перетинаються інстинктивні та соціально опосередковані страхи. Провідним страхом молодших школярів є страх бути не тим, про кого добре говорять, кого поважають, цінують і

розуміють, тобто не відповідати соціальним вимогам. У цьому контексті можуть виявлятися і «шкільні страхи». Найпоширенішими «шкільними страхами» є: зробити помилку, отримати погану оцінку, опинитися втягнутим у конфлікт однокласників. Такі страхи, одного разу з'явившись, можуть раз і назавжди позбавити дитину радості від навчання чи, навіть, стати основою для майбутніх неврозів.

Діти молодшого шкільного віку також схильні до страху стихії, природних катаклізмів: грози, повеней, ураганів, землетрусів. Цей страх не випадковий, оскільки він відображає особливість, притаманну молодшому шкільному вікові – певне магічне мислення – схильність вірити в таємничі явища, передбачення, забобони. Психопсихіки, розглядаючи дитячі страхи, відмічали, що між «нервовими» і «нормальними» дітьми неможна провести межу. Протягом часу ці фобії здаються вилікуваними, але в зрілі роки можуть проявитися у вигляді стійких неврозів. Велика частина страхів дітей молодшого шкільного віку має тимчасовий характер, вони зникають, не залишивши помітного сліду.

Дитина у навколишньому середовищі досить часто стикається з різними формами стресів, які можуть обумовлювати, як різні тривоги, такі і різні страхи. Причинами прояву страхів у дитячому віці можуть бути неефективні засоби виховання батьків, особистісні якості самої дитини або наслідок пережитої певної психологічної травми (Грановська М.В., Конарева І. Н.) [2].

Також виявлено, що для дітей 6-8 років найхарактернішим є страх смерті, коли приходить усвідомлення, що закінчення життя реальне і померти може не тільки пташка або хом'ячок, а й мама і навіть він сам. Цей страх настільки 20 потужний, а хильнути може настільки раптово, що запам'ятається на все життя. Також в цьому віці збільшується страх темряви. Через це діти бояться темних приміщень (підвал, кімрка), також є страх втрати уваги, прийняття та любові з боку оточуючих (однолітків, вчителів, батьків); страх запізнення в школу, виключення з шкільної та сімейного

життя; фізичне покарання [3].

1.3. Зміст страхів у дітей в умовах війни

Під час війни тяжко всім, але дітям доводиться особливо важко. Вони ще багато чого не розуміють, але вже страждають. Дітки які отримали поранення, або були на окупованій території, під час обстрілів змушені переживати справжні психологічні травми.

Коли діти зростають за умов збройного конфлікту, їхні глибокі душевні рани часто залишаються непоміченими.

Тривалий вплив насильства, страху та невпевненості може мати катастрофічні наслідки для навчання, поведінки, емоційного та соціального розвитку дітей протягом багатьох років. Все це посилюватиме у майбутньому відчуття «втраченого» дитинства у тих, кому доводиться дуже швидко дорослішати, щоби вижити.

З початком російсько-української війни виникають нові види дитячих страхів: страх смерті; страх війни; страх смерті батьків та близьких; страх авіаудару; страх почути вибух; страх голоду; страх повітряної тривоги; страх побачити ворожих солдатів, техніку [5].

Такі види страхів зустрічаються частіше у дітей, які проживали у зоні бойових дій. Лікування такого страху у дитини складніше, ніж у осіб старшого віку, тому що вона не усвідомлює, що з нею твориться, і не розуміє, чому так відбувається.

Війна як надзвичайна ситуація травмує психіку дітей незалежно від віку. Страху у дітей в цей період набувають особливого характеру: вони стають більш глибокими, стійкими і мають переважно екзистенційний зміст.

Оскільки страх – це базова емоція, спрямована на збереження життя і адаптацію до небезпеки, то в умовах війни він виникає як природна та очікувана реакція на реальну загрозу життю, фізичній безпеці, психологічному комфорту дитини.

Страху дітей в умовах війни поділяють на:

- 1) реальні страхи, викликані безпосередніми подіями (бомбардування, звуки сирен, поранення рідних).
- 2) фантазійні страхи, які з'являються унаслідок тривоги й недостатнього розуміння подій (страх монстрів, темряви, казкових загроз) [5].

Слід також зазначити, що в умовах війни ці страхи часто переплітаються, посилюючи тривожність і спричиняючи психоемоційні розлади.

Характеризуючи зміст страхів, що найчастіше виникають у дітей у умовах війни виокремлюють такі. По-перше, це страх смерті та втрати близьких. Страх власної смерті виникає при загрозі життю: перебування у зоні бойових дій, спостереження за руйнуваннями або пораненими. Страх втрати батьків часто набуває панічної форми. Діти можуть проявляти надмірну прив'язаність, боячись залишитися без підтримки й захисту. Страх смерті друзів і домашніх тварин також набуває великого значення, оскільки емоційні прив'язаності — головне джерело стабільності для дитини.

По-друге, страх фізичного болю і каліцтва. Страх поранення, втрати частин тіла, тривалого лікування або інвалідизації. Цей страх посилюється під впливом власного досвіду або свідчень інших (розповіді, побачене).

Наступний страх – це страх руйнування життєвого простору. Наприклад, втрата дому, школи, улюблених місць викликає страх нестабільності. Діти переживають втрату відчуття «безпечного місця», що формує почуття безпорадності.

Четвертий у переліку – страх самотності. Наприклад, під час евакуації або втрати сімейного оточення виникає страх залишитися одному. Даний вид страху часто проявляється у формі нічних кошмарів, плачу, неможливості залишатися без дорослого навіть на короткий час.

Наступний – страх гучних звуків і різких змін обстановки. Сирени, вибухи, різкі крики викликають автоматичні реакції жаху. Згодом навіть побутові гучні звуки можуть провокувати панічні атаки.

Ще один поширений страх – це страх невідомого майбутнього. Страх переїздів, нових умов життя, втрати стабільності. Відсутність планування та передбачуваності завжди породжує загальну тривожність.

Науковці та психологи-практики зазначають, що для дітей молодшого шкільного віку (6-10 років) властиві наступні особливості переживання страхів у зв'язку з війною.

У зв'язку з досить розвиненою самосвідомістю, діти вже розуміють реальність загроз.

Водночас це спричинює сильне переживання страху смерті, фізичного болю, втрати домівки, ці страхи стають домінуючим.

Також робиться акцент на можливе виникнення соматичних симптомів страхів, таких як, головні болі, біль у животі, енурез.

Діти молодшого шкільного віку вже мають здатність логічно мислити, розуміти причинно-наслідкові зв'язки. Тому їхні страхи в умовах війни базуються на спостереження та участі у реальних подіях. Такі страхи супроводжуються підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, порушеннями поведінки.

У літературі описуються і психологічні наслідки страхів у дітей, спричинених війною. Серед таких найпоширенішими є

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР);
- підвищена тривожність і депресія;
- порушення сну, нічні жахіття;
- проблеми у навчанні та соціалізації.
- поведінкові розлади (агресивність, замкнутість, регресія).

Отже, війна є надзвичайно травмівною подією для людини. Діти будь-якого віку важко переживають війну та бойові дії та їх наслідки.

Діти молодшого шкільного віку особливо вразливі до травматичного впливу війни через значне усвідомлення небезпеки того, що відбувається, того, що вони спостерігають. Їхні страхи мають реалістичний характер, вони пов'язані із втратою фізичної безпеки, втратою прихильностей і руйнуванням

звичного середовища життя, їхнього життєвого простору.

Раннє розпізнавання і подальша корекція таких страхів є критично важливою умовою для забезпечення здорового психічного розвитку дитини.

Тому наступна частина нашого дослідження присвячена виявленню страхів дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.

1.4 Горе втрати як сутність та специфіка горювання під час війни

Процес горювання відбувається за важкої життєвої ситуації воєнного часу, енергетичні навантаження якого часто перевищують адаптаційно-компенсаторні можливості психіки й організму та супроводжуються руйнуванням психічного здоров'я.

Воєнні події можуть виступати своєрідним тригером у формуванні відкладеного горя – реакцій із затримкою скорботи (іноді їх називають пригніченими, подавленими або відкладеними реакціями скорботи).

Людина може мати емоційні реакції на момент втрати, але вони пригнічуються з таких причин як, наприклад, перемикання уваги на негайні потреби (діти, побут, безпека, виживання загалом); заборона на прояв емоцій, як внутрішня, так і зовнішня (ні з ким розділити свій біль, бо далеко від усіх, у кожного свої проблеми, не на часі, не варто перевантажувати своїм); неприйняття факту смерті тощо.

Воєнні події також відповідають основним факторам, що провокують ускладнені прояви горя (тривалі розлади скорботи, травматичне горе, патологічне горе, невирішене горе, хронічне горе, перебільшення скорботи) – раптовість втрати, невизначеність втрати (пропавши безвісти), кількість втрат (що призводить до перевантаження скорботи), досвід переживання попередніх втрат, додаткові стрес-фактори та особистісні характеристики людини, яка переживає горе. Воно характеризується надмірною інтенсивністю переживань і довгою тривалістю.

Під час війни не завжди можливо попрощатися, поховати, побачити тіло близьких, і мозок відмовляється вірити, відпустити, оплакати і прожити

цей біль. Така ситуація унеможлиблює завершення відповідних етапів горювання як складного процесу самозцілення, призводить до «застрягання» в горі з переживанням в подальшому усього спектру симптоматики й важких наслідків ускладненого горя.

Відкрите проживання всіх емоцій і проходження всіх етапів – це процес функціональної необхідності, але замість природного шляху, що перетворює пекучий біль на теплий смуток, заблокований, невпинний біль може перетворитися на депресію, непозбувну тугу, безпорадність, безпросвітність довкола й небажання жити загалом.

Ірвін Ялом називає смерть одного з батьків катастрофою в житті дитини [17]

Спостерігаючи за дитиною, складно вірно розпізнати та оцінити глибину горя втрати рідної людини, яку вона переживає. Горе є сильним душевним стражданням, глибоким сумом дитини за тим, до кого вона була прив'язана. У деяких випадках перебіг горя, у тому числі й ускладненого, може посилюватись приєднанням ознак посттравматичного стресового розладу, наприклад, в умовах надзвичайного стихійного лиха, воєнних дій чи їх наслідків. Загалом можна виокремити типові симптоми природного переживання горя і патологічні симптоми.

Типові симптоми горя (прояви): порушення сну; анорексія чи втрата ваги; дратівливість; проблеми з концентрацією уваги; втрата інтересу до новин, роботи, друзів, церкви та ін.; пригніченість; апатія й відчуження; намагання усамотнитись; плач; самозвинувачення; суїцидальні думки; соматичні симптоми; втома.

Опираючись на теорії психічного розвитку та на досвід авторів з Великої Британії, що проводили групову роботу з дітьми, які переживають втрату близьких, М.Є. Дашкіна виділяє наступні вікові групи й описує їхні почуття [6].

Діти віком 6-8 років. У цьому віці діти стрімко розвиваються і вперше починають задумуватися над поняттям «майбутнє». Вони починають

розуміти, що «тато більше ніколи не буде з нами жити» чи «дідусь помер, і ми його більше не побачимо». На цьому етапі розвитку в дітей може з'являтися почуття провини, але вони не усвідомлюють різниці між почуттями і діями. Вони вважають, що їхні думки та бажання можуть привести до незворотних наслідків. Працюючи з такими дітьми, важливо обговорити, що дитина не є причиною смерті близької людини. Також необхідно опрацьовувати фантазії та страшні сни дітей, оскільки в цьому віці вони заінтриговані самим процесом смерті й малюють у своїй уяві монстрів та привидів, яких бояться.

Діти віком 9-12 років. Діти здатні виражати співчуття так само, як і дорослі, вони можуть зазнавати почуття гніву чи печалі, але не до кінця усвідомлюють, що з ними відбувається. З'являється розуміння втрати близької людини, яке може стати причиною почуття безпорадності, безнадії. Зовні діти копіюють поведінку дорослих, вони усвідомлюють, що таке смерть і можуть виявляти співчуття, але водночас у них може відбуватися заперечення почуттів, неприйняття втрати і процесу переживання горя.

Для цього віку характерна статеві ідентифікація, діти намагаються зближитися з одним із батьків, як правило, своєї статі, віддаляючись від іншого, то му втрата батьків своєї статі переживається болючіше.

У цьому віці також відбувається усвідомлення дітьми своєї смертності, що особливо їх лякає. Це, можливо, і посилює їхню схильність до заперечення своїх почуттів. Тому в цій віковій групі важливо працювати з почуттями, думками і спогадами про померлого, тоді і самим дітям, і дорослим буде легше зрозуміти їхню складну і непередбачувану поведінку, яка насправді пов'язана з переживанням важкої втрати.

Діти віком 13-16 років. Діти цього віку можуть зазнавати почуття гніву і вихлюпувати його на однолітків чи членів сім'ї. Вони мають особистісні труднощі від прощання з дитинством і, можливо, з сім'єю, тому втрата близької людини в цьому віці дуже травматична, особливо для молодших підлітків, оскільки їхня самооцінка може бути більш заниженою, ніж у старших.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження прояву страхів у молодшому шкільному віці.

2.1 Методи та процедура дослідження, характеристика вибірки

У дослідженні брали участь діти першого класу, (міста Чернігова та Києва. Загальноосвітня школа № 25.), віком 6-7 років. Всі діти перебували під час війни в умовах тривоги, вибухів, деякі евакуації. Загальна вибірка

склала 26 осіб.

Для дослідження було використано три проєктивні методики.

1. Методика «Мій страх»
2. Методика «Мій страх в умовах війни»
3. Методика «Я і війна»

Всі проєктивні методики завершувались позитивною методикою з деякими дітьми проводилось опитування стосовно малюнка.

1. Методика «Мій страх» спрямована на виявлення внутрішнього світу особистості, дослідження її страхів та взаємодії з ними через проєктивне малювання. Основні цілі цієї методики наступні.

- 1) Виявлення страхів і тривог: Визначити, які саме страхи переживає особистість, і які з них є глибинними, неусвідомлюваними.
- 2) Самосприйняття та самооцінка: Оцінити, як особистість сприймає себе та свою роль у світі, чи є у неї внутрішні бар'єри, що впливають на її самооцінку.
- 3) Визначення ресурсів і способів подолання. За допомогою малюнка можна побачити, чи є у людини внутрішні ресурси для подолання страху, і як вона реагує на труднощі.
- 4) Корекція емоційних і психологічних станів. За допомогою методики можна виявити емоційні блоки і сприяти їх усуненню через усвідомлення і вивільнення негативних емоцій.

Хід проведення методики "Мій страх":

1-й етап: підготовка. Психолог дає учаснику аркуш паперу та кольорові олівці або фломастери. Потрібно пояснити учаснику, що він має малювати два малюнки.

Малюнок "Мій страх" – зображення того, як він уявляє свій страх. Це може бути конкретна ситуація, образ чи абстрактний символ.

2-й етап: процес малювання. Учасник може вільно малювати, не обмежуючи себе у виборі кольорів, форм чи елементів. Важливо, щоб

учасник не відчував тиску і малював так, як він це відчуває, без оцінки або самоконтролю.

3-й етап: обговорення малюнків. Після завершення малюнків психолог пропонує учаснику пояснити, що зображено на кожному малюнку. Психолог може запитати: Як ви себе відчуваєте, коли дивитесь на цей малюнок? Що саме ви відчуваєте до свого страху? Як ви уявляєте взаємодію між "Я" і "страхом"?

Метою цього етапу є не просто інтерпретація, але й відкриття переживань і відчуттів учасника, допомога йому в усвідомленні своїх емоцій.

4-й етап: інтерпретація малюнків.

Малюнок «Мій страх»

Форма і розмір. Великі або чітко окреслені форми можуть свідчити про впевненість у собі. Невизначені або маленькі фігури можуть говорити про низьку самооцінку або почуття меншовартості.

Позиція на аркуші. Якщо малюнок розташований в центрі — це може свідчити про відчуття контролю та гармонії. Якщо "Я" знаходиться на краю листа, це може вказувати на відчуття ізоляції або відчуження.

Колір. Темні кольори можуть свідчити про тривогу, депресивні стани або негативні переживання. Світлі, яскраві кольори можуть вказувати на позитивні емоції і гармонію.

Малюнок "Мій страх в умовах війни".

Образ і символи. Якщо страх малюється у вигляді конкретного образу (наприклад, чудовиська чи темного туману), це може вказувати на конкретні, чітко усвідомлені переживання. Абстрактні або розмиті форми можуть говорити про те, що страх не має чіткої форми або занадто неусвідомлений.

Розмір страху: Якщо страх займає більшу частину малюнка, це може свідчити про те, що він значно домінує в житті людини. Маленький страх може означати, що людина має ресурси для його подолання.

Колір і текстура. Колір, зазвичай, відіграє важливу роль при розпізнаванні страхів. Темні кольори можуть вказувати на глибокі або

застарілі страхи. Текстуровані частини (наприклад, потовщення ліній) можуть символізувати інтенсивність переживання.

Взаємодія між "Я" і "Страхом". Психолог звертає увагу на те, як розташовані образи "Я" і "Страх". Якщо "Я" і "страх" мають безпосередній контакт або наближаються одне до одного, це може свідчити про готовність зіткнутися з проблемами чи емоціями. Якщо вони віддалені або не взаємодіють, це може говорити про спробу уникати страху.

Динаміка розвитку. Після інтерпретації малюнків, можна обговорити з учасником, як він може змінити своє ставлення до страхів або чи є в нього ресурси для їх подолання. Можна також запропонувати терапевтичні методи роботи з цими страхами.

Хід проведення методики

1-й етап: підготовка. Психолог дає учаснику аркуш паперу та кольорові олівці або фломастери.

Малюнок "Мій страх в умовах війни " – зображення того, як він уявляє свій страх в умовах війни . Це може бути конкретна ситуація, образ чи абстрактний символ.

2-й етап: процес малювання. Учасник може вільно малювати, не обмежуючи себе у виборі кольорів, форм чи елементів. Важливо, щоб учасник не відчував тиску і малював так, як він це відчуває, без оцінки або самоконтролю.

3-й етап: обговорення малюнків. Після завершення малюнків психолог пропонує учаснику пояснити, що зображено на кожному малюнку. Психолог може запитати: Як ви себе відчуваєте, коли дивитесь на цей малюнок? Що саме ви відчуваєте до свого страху? Як ви уявляєте взаємодію між "Я" і "страхом"?

Метою цього етапу є не просто інтерпретація, але й відкриття переживань і відчуттів учасника, допомога йому в усвідомленні своїх емоцій.

4-й етап: інтерпретація малюнків.

Малюнок «Мій стах в умовах війни »

Форма і розмір. Великі або чітко окреслені форми можуть свідчити про впевненість у собі. Невизначені або маленькі фігури можуть говорити про низьку самооцінку або почуття меншовартості.

Позиція на аркуші. Якщо малюнок розташований в центрі — це може свідчити про відчуття контролю та гармонії. Якщо "Я" знаходиться на краю листа, це може вказувати на відчуття ізоляції або відчуження.

Колір. Темні кольори можуть свідчити про тривогу, депресивні стани або негативні переживання. Світлі, яскраві кольори можуть вказувати на позитивні емоції і гармонію.

2. Методика «Я та війна» має на меті дати можливість дитині або підлітку осмислити своє ставлення до війни, допомогти вербалізувати емоції, пов'язані з війною, виявити рівень тривожності та внутрішні ресурси, сприяти емоційній підтримці та стабілізації.

Дана методика підходить для дітей від 7 років і старше, адаптуючи запитання за віком.

Час проведення: Близько 30–60 хвилин залежно від віку й емоційного стану групи.

Необхідні матеріали: Аркуші паперу (А4 або формат зошита). Олівці, фломастери, ручки. Просторе, безпечне середовище.

Хід проведення:

1-й етап: вступ (5–10 хв) Інструкція: "Намалюй себе та те, як ти бачиш війну. Намалюй себе і те, що для тебе означає війна. Це можуть бути люди, події, кольори, символи або навіть фантастичні образи. Не обов'язково малювати щось реалістичне. Малюй так, як ти відчуваєш." Це може бути символічно – не обов'язково малювати танки чи вибухи. Подумай: де ти? що навколо тебе? які кольори використовуєш?"

2-й етап: основна частина (30–40 хв)

3-й етап: обговорення. Коли діти завершили малювання, запропонуйте (за бажанням!) коротко розповісти про свій малюнок.

Інтерпретація малюнку.

1. *Розташування образів.* Дитина поруч із війною (дуже близько або в центрі бойових дій) вказує на високий рівень тривоги, переживання, можливо, травматичний досвід. Дитина далеко від війни, або за "захисною межею" (стіна, коло, фортеця): прагнення до захищеності, пошук безпеки, можливо, ефективні механізми самозахисту. Війна "нависає" або зображена зверху: почуття безсилля, загроза ззовні, відчуття, що "вплинути не можу". Дитина домінує над війною (стоїть вище, більша за масштабом): наявність внутрішніх ресурсів, оптимізм, певний контроль над емоціями.

2. *Кольори.* Темні кольори (чорний, сірий, темно-червоний): можуть свідчити про внутрішню напругу, страх, гнів, відчуття втрати. Яскраві кольори у зображенні дитини (жовтий, блакитний, зелений): ознака надії, життєстійкості, позитивної самооцінки. Контраст між дитиною (світла) і війною (темна): усвідомлення розділення себе від жахів війни, збереження внутрішнього "я".

3. *Символи та образи.* Зброя, руйнування, танки, дрони: ознака інформаційного перенасичення, впливу ЗМІ, візуальних спогадів. Сльози, хмари, грім: пригніченість, емоційна реакція на втрати. Сонце, квіти, прапори, голуби, серця: внутрішні ресурси, почуття підтримки, віра в перемогу, позитивне мислення. Супергерої, тварини, феї: використання захисної фантазії, символи внутрішньої сили.

2.2. Аналіз результатів

За першою методикою ми могли спостерігати більшість малюнків притаманних дітям даного віку. Це були страхи висоти, темряви, машин, впасти, собак, тощо (Табл.2.1.).

Таблиця 2.1.

Результати дослідження страхів молодших школярів

Страхи молодших школярів	Кількість у %
Страх темряви	15%
Страх залишитись самому	10%
Страх, що помруть батьки	25%
Страх тварин (пауків,змій)	15%
Страхи снарядів	10%
Страх смерті	15%

Коли дітям була надана інструкція, взяти інший аркуш паперу і зобразити їх страх в умовах війни, у деяких дітей були бурхливі емоції, деякі малювали спокійно без емоційно, деякі сиділи, а через 5-10 хвилин починали малювати.

У таблиці, наведеній нижче (Табл.2.2.) можна побачити страхи дітей у зв'язку з війною.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження страхів молодших школярів у зв'язку з війною

Зображення	Зміст страху	Кількість у %
Військова техніка (танки, літаки, ракети, тощо)	Страх перед наступом ворога	35%
Зображення хрестів	Страх втрати рідних, страх смерті	25%
Сцени евакуації	Страх втрати ти дім, ніколи не повернутися додому	15%
Укриття, схованки, підвали	Страх отримати поранення, загинути	20%
Вороги	Фігура ворога	5%

Діти, які пережили евакуацію, при виконанні завдань обох методик малювали майже однакові малюнки.

За результатами другої методики більшість дітей зображували танки та військову техніку. Діти зображували танки, літаки, ракети, що символізують небезпеку та страх перед війною. Ці малюнки часто супроводжуються емоціями занепокоєння або переляку. (у деяких дітей з'являвся тремор, деякі починали плакати, хтось агресивно починав малювати. Малюнки схематичні, примітивні, не охайні.)

Зображення хрестів. Діти могли використовувати хрести, щоб відобразити свої переживання з приводу смерті або близької втрати.

Сцени евакуації. Часто зображуючи машини з речами, що символізує страх перед втратою дому і необхідністю втекти.

Укриття, підвали. Діти часто малювали себе в укриттях, бомбосховищах, де вони перебувають разом із батьками або родичами. Це символізує потребу в захищеному просторі.

Водночас, на багатьох малюнках зображені мирні символи Деякі діти включали в свої малюнки символи миру — прапор України, сонце. Це свідчить про потребу в надії на мир і кінцеву перемогу.

За результатами проєктивної методики «Я і війна» то діти почали малювати авто, прапори, будинки, деякі малювали смерть. (це символи сили, оборони або загрози. Інші зображували прапори України, що можна інтерпретувати як прояв патріотизму, надії або потреби в безпеці. У багатьох малюнках з'являлися зруйновані або спалені будинки, що символізує втрату домівки, страх перед руйнуванням звичного середовища. Особливе занепокоєння викликає поява образів смерті: діти зображували чорні фігури, хрести, мертві тіла або надписи «смерть», що може свідчити про травматичний досвід, емоційне напруження або непроговорені втрати.)

Після закінчення малювання ми спілкувались з дітьми і вони давали відповіді на питання, що о саме вони намалювали. Якщо зробити аналіз двох

методик та малюнків за ними то можна зрозуміти, що діти бояться не тільки звичайних для них страхів, але й наших реалій.

Після малювання діти проговорювали свої малюнки, і з їхніх розповідей можна зробити висновок, що багато хто з дітей переносить на себе страхи батьків, деякі діти переживають за тата який на війні і дитина зображує будинок з веселкою.

Деякі діти так і не змогли намалювати їх та війну(вимкликалась бурна емоція). З деякими дітьми проводилась бесіда з питаннями, де діти розповідали свою історію, ділилися думками, та захопленням, але ділились і страхами, які вони пережили, або побачили.

Результати за методикою я та війна

Діти малювали більш позитивні малюнки. на більшій кількості малюнків були зображенні прапори, малюнки були намальовані яскравими кольорами, більш чіткіші, деталізовані.

Зображення	Кількість у %
Авто	20 %
Прапори	35%
Сонечко, веселка, гарна погода	15%
Смерть	10%
Батьків	15%
Себе одного	5%

2.3. Висновки емпіричного дослідження

Дослідження, яке було проведене з використанням проєктивних методик "Мій страх", "Мій страх в умовах війни" і "Я та війна", дозволило виявити значні відмінності у вираженні страхів у дітей молодшого шкільного віку залежно від контексту їхнього досвіду та соціального середовища.

Результати дослідження підтвердили важливість урахування контексту війни при аналізі дитячих страхів, а також вплив цього контексту на психоемоційний стан дітей.

Діти, які пережили війни, показали більш глибокі психологічні зміни, що проявляються в їхніх малюнках. Вони часто мали більш тривожний вигляд і зображували образи, пов'язані з реальними або уявними загрозами — літаками, вибухами, зруйнованими будівлями. Такі діти частіше виявляли тривожні симптоми, включаючи велику чутливість до звуків, світла та людей у військовій формі. Також важливим аспектом є те, що навіть у дітей, які не переживали безпосередньо війни, але жили в зонах бойових дій чи чули розповіді про неї, спостерігався високий рівень тривоги і страху, що виражалося через образи хаосу та деструкції.

Ці методики можуть бути ефективними інструментами для роботи з дітьми, постраждалими від війни, в рамках психотерапевтичної допомоги, оскільки дозволяють візуалізувати і усвідомити внутрішні страхи, що допомагає в подальшій корекційній роботі.

2.4. Психологічні засоби подолання страхів у дитячому віці

Відомий психолог О. Захаров відмічає, що саме дошкільний та молодший шкільний вік є найбільш чутливими у плані психологічного впливу. У цілому існують різні форми засобів подолання страхів у дитячому віці (Захаров О.І.) [7].

Найбільш розповсюдженими і ефективними методами є арт-терапія (казкотерапія, лялькотерапія) та ігрова терапія. У загальному розумінні метод арт-терапія — це терапія засобами мистецтва. Під дією засобів арт-терапії дитина у більшій мірі здатна розслабитися і повністю зняти напруження, що обумовило страх. До видів арт-терапії можна віднести: засоби образотворчого мистецтва (робота з кольором, малюнком, пластиліну, ліплення з глини, аплікація, малювання піском); терапію музикою і

хореографією; бібліотерапію (читання прози, віршів, казкотерапія) і імаготерапію (театр, створення образів, ляльок) (Сорокіна В. В.) [8]

Т. Зінкевич-Євстигнєєва вважає, що найбільш ефективним методом є казкотерапія. Як відмічає А. Ковалевська: «роль казок у корекції страхів полягає в тому, що за допомогою казок дитина вчиться розпізнавати життєві аналоги негативних казкових образів і певною мірою протистояти їм, подібно до того, як він представляє при слуханні або читанні казок себе у ролі головного героя. Страшні історії різного змісту – один з видів дитячого фольклору. Вербалізація страхів викликає чуттєву відповідь, емоційне переключення, яке виступає у ролі психологічного захисту» (Ковалевська А. О.) [9, с. 152]

Метод лялькотерапії спрямований на процес ідентифікації дитини з добрим, безстрашним героєм. Дослідниця А. Ковалевська відмічає: «використання казкових персонажів спирається на колективне несвідоме. Методика маніпулювання предметом страху подібна до попередньої тим, що дитина отримує матеріалізований у вигляді іграшки образ лякаючого предмету, яким може маніпулювати на свій розсуд (керувати, втихомирювати, робити агресивні дії, знищити та ін). Зміст прийому анатомування страху полягає у докладному поясненні, що являє собою 14 лякаючий предмет, як влаштований, з чого складається і т.д. Прийом звикання (десенсибілізації) спрямований на зменшення чутливості до страхаючого об'єкта. Ненав'язливо пояснювати природу страхів допомагають терапевтичні історії» (Ковалевська А. О.) [9, с. 152].

Також досить поширеними методами, застосовуваними в корекції дитячих страхів, є методи поведінкової психотерапії. Виокремлюють кілька методів впливу в поведінковій терапії: оперантні методи; метод конфронтації; когнітивне переструктурування; тренінг впевненості в собі; способи самоконтролю; систематична десенсибілізація. У більшості випадків в роботі з дитячими страхами використовуються елементи або окремі методи роботи.

ВИСНОВКИ

Страхи — це складний психологічний феномен, який є невід’ємною частиною емоційного розвитку дитини. Вони виконують адаптивну функцію, сигналізуючи про загрозу та допомагаючи організму пристосуватися до

нових або небезпечних умов. Водночас, за умов тривалого емоційного напруження чи психотравмуючих обставин, страхи можуть набувати стійкого, патологічного характеру. Причинами виникнення страхів у дітей є як біологічні, так і соціальні фактори. Серед них: тривожність у батьків, гіперопіка або, навпаки, емоційна холодність у родині, труднощі адаптації до шкільного середовища, конфлікти з однолітками, а також вплив медіа. Зміст страхів змінюється з віком. У молодшому віці переважають страхи темряви, самотності, чудовиськ; у шкільному — страх покарання, невдач, соціальної оцінки; у підлітковому — страх відторгнення, публічного виступу, майбутнього. Кожен віковий період має свій набір типових страхів, пов'язаних із етапами психологічного розвитку. У зв'язку з воєнними подіями в Україні, у дітей з'являються нові, раніше не характерні страхи. Це страх за життя батьків, страх втрати дому, страх сирен, вибухів, техніки, військової форми, а також страх смерті. Ці страхи є реакцією на пережиту травму, порушення почуття безпеки, втрату стабільності.

У межах емпіричного дослідження, проведеного з використанням проєктивних методик, було виявлено, що у дітей, крім типових вікових страхів, з'являються символи і образи, пов'язані з війною: малюнки танків, будинків, що горять, постатей у чорному, хрестів, військових дій. Це свідчить про глибоку емоційну реакцію на зовнішні події, навіть якщо дитина не завжди може це вербалізувати. Попри присутність страхів, у дитячих малюнках також помітні елементи надії на краще: зображення сонця, блакитного неба, голубів, сердець і української символіки. Це свідчить про прагнення дитини знайти підтримку, вірити в мир і добро, що є потужним психологічним ресурсом для подолання стресу.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Х. Прапор, 2009. 672 с.
2. Грановская М. В., Конарева И. Н. Актуальные страхи у детей младшего

- школьного віку. Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского Социология. Педагогика. Психология. Том 5 (71). 2019. № 1. С. 52–62.
3. Вологодина Н. Г. Детские страхи днём и ночью. М.: Феникс, 2006. 106 с
 4. Дьяченко М.І., Козлов В.В. Психологія тривожності у дітей молодшого шкільного віку. М.: Педагогіка, 2005.
 5. Національна психологічна асоціація України. Рекомендації щодо психологічної допомоги дітям під час війни, 2022.
<https://www.bsmu.edu.ua/blog/4770-strah-yak-emotsiyniy-rozlad-ta-yogo-korektsiya-v-dityachomu-vitsi/>
 6. Захаров А. . І. Денні та нічні страхи у дітей. СПб. : «Видавництво СОЮЗ», 2000. 448 с.
 7. Сорокіна В. В. Негативні переживання малюків у початковій школі. Питання психології. 2003. №3. З. 43 - 52.
 8. Сорокіна В. В. Негативные переживания детей в начальной школе. Вопросы психологии. 2003. № 3. С. 43 – 52.
 9. Ковалевська А. О. Причини та види страхів молодших школярів. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія: зб. статей. Вип. 26. Ч.2. Ялта: РВВ КГУ, 2010. 238 с.
 10. Ковалевська А. О. Методи дослідження страхів дітей молодшого шкільного віку. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2012. Випуск 15. С. 265-274.
 11. Цзинь У. Особливості прояву страхів у молодших школярів з повних та неповних сімей. Наука і освіта. №12, 2014. С. 207-212.
 12. Шебанова В. І. Дослідження тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Педагогіка і психологія. 2001. № 2. С. 108 – 117.
 13. Шевченко М.В. Психологічна корекція страхів дітей молодшого шкільного віку з вадами мовлення Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної

психології. 2012. Випуск 17. С. 702-712.

14. http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/16782/1/Hvozdetka-Bura_II_KR_053_2024.pdf
15. Бліхар В., Кісіль З., Католик Г. Страх смерті як детермінанта психоемоційної напруженості та професійної деформації працівників правоохоронних органів в умовах дії стрес - факторів /В. Бліхар, З. Кісіль, Г. Католик // Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях:мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід): монографія ; за заг. ред. д. пс. н. проф. Г.В. Католик - Львів: “Міссіонер”, 2022
16. Капська А. Й. Соціальна робота: деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю / А. Й. Капська – К. : Центр навчальної літератури, 2011. – 220 с.