

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 15 » січня 2024 року

УДК 159.98:159.942

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА
ПЕРЕЖИЛА ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньою програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 665Мз групи

Митрофанова Ірина Олегівна

Науковий керівник:

к. психол. н., доцент

Миропольцева Ніна Ігорівна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр
Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
завідувачка кафедри психології
Ірина ЛИСЕНКОВА
«15» січня 2024 року

**ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА**

Студентці **Митрофановій Ірині Олегівні**

1. Тема роботи: «Особливості корекції емоційної сфери особистості, яка пережила психотравмуючі події» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – емоційна сфера молодших школярів..
3. Предмет дослідження – особливості корекції емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку внаслідок війни.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Проаналізувати значення емоцій в житті людини.
 - 2) Визначити особливості емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку в період війни.
 - 3) Провести емпіричне дослідження щодо виявлення особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного, які пережили психотравмуючі події.

4) Розробити та впровадити корекційно-розвивальну програму, яка буде спрямована на стабілізацію емоційного стану дітей молодшого шкільного вік.

5. Науковий керівник роботи

ППІ та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Миропольцева Ніна Ігорівна Кандидат психологічних наук	25 вересня 2023 року _____	20 грудня 2023 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

N з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КРМ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРМ	2 жовтня 2023 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	23 жовтня 2023 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРМ	30 жовтня 2023 р.
3.1	Розділ 1. Теоретико-методологічні аспекти вивчення особливостей емоційної сфери осіб, які пережили психотравмуючі події	15 листопада 2023 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку у період війни	30 листопада 2023 р.
3.3	Розділ 3. Корекція негативних психічних станів дітей молодшого шкільного віку, які постраждали внаслідок війни	15 грудня 2023 р.
4	Висновки	18 грудня 2023 р.
5	Захист КРМ на кафедрі (попередній захист)	20 грудня 2023 р.
6	Захист КРМ перед Екзаменаційною комісією	27 лютого 2024 р.

Студент _____ Ірина МИТРОФАНОВА

Науковий керівник _____ Ніна МИРОПОЛЬЦЕВА

АНОТАЦІЯ

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА
ПЕРЕЖИЛА ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ

Виконавець: Ірина Митрофанова

Науковий керівник: Ніна Миропольцева

Кваліфікаційна робота: 129 с., 90 джерел.

Мета кваліфікаційної роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості корекції емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, які пережили психотравмуючі події.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера молодших школярів.

Предмет дослідження – особливості корекції емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку внаслідок війни.

Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети використано комплекс методів наукового дослідження: теоретичні – аналіз, узагальнення психолого-педагогічної; емпіричні – діагностика особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку із застосуванням констатувального та формульовального етапів експерименту); статистична обробка даних.

Теоретична та практична значущість: полягають у тому, що подальшого розвитку набули знання щодо особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, які пережили психотравмуючі події; розроблена корекційно-розвиткова програма стабілізації емоційного дітей молодшого шкільного віку може застосовуватися в практичній діяльності психологів, соціальних працівників як окремий вид корекційної діяльності з дітьми.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ПСИХОТРАВМА, ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ, КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ.

ABSTRACT

FEATURES OF THE CORRECTION OF THE EMOTIONAL SPHERE OF PERSONALITY WHO SURVIVED PSYCHOTRAUMATIC EVENTS

Performer: Iryna Mytrofanova

Supervisor: Nina Myropoltseva

Qualification work: 129 pages, 90 sources.

The purpose of the qualification work is to theoretically substantiate and empirically investigate the peculiarities of the correction of the emotional sphere of children of primary school age who have experienced psychotraumatic events.

The object of research is the emotional sphere of younger schoolchildren.

The subject of the research is the peculiarities of the correction of the emotional sphere of children of primary school age as a result of the war.

To solve the tasks and achieve the goal, a set of scientific research methods was used: theoretical - analysis, generalization of psychological and pedagogical; empirical – diagnosis of the features of the emotional sphere of children of primary school age using the ascertaining and formative stages of the experiment); statistical data processing.

Theoretical and practical significance: they consist in the fact that further development has gained knowledge about the peculiarities of the emotional sphere of children of primary school age who have experienced psychotraumatic events; the developed correctional and developmental program for the emotional stabilization of children of primary school age can be used in the practical activities of psychologists and social workers as a separate type of correctional activity with children.

Keywords: EMOTIONAL SPHERE, PSYCHOTRAUMA, PSYCHOTRAUMATIC EVENTS, CORRECTION OF NEGATIVE STATES OF CHILDREN.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ.....	8
1.1. Значення емоцій в житті людини.....	8
1.2. Загальна характеристика дітей молодшого шкільного віку.....	19
1.3. Особливості емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку в період війни.....	24
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПЕРІОД ВІЙНИ.....	34
2.1. Організація та методика проведення емпіричного дослідження.....	34
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	48
Висновки до другого розділу.....	54
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ.....	56
3.1. Розробка та впровадження корекційно-розвиткової програми на стабілізацію емоційного стану дітей молодшого шкільного віку, які постраждали від війни.....	56
3.2. Аналіз результатів повторної діагностики.....	68
3.3. Практичні рекомендації щодо стабілізації емоційного стану дітей молодшого шкільного віку, які постраждали внаслідок війни.....	73
Висновки до третього розділу.....	84

ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	92
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Нестійка і напружена соціально-політична та економічна ситуація нашої країни зумовлює підвищення рівня різноманітних відхилень, які відбуваються в емоційній сфері особи та в особистісному розвитку підростаючого покоління. Серед них особливу тривогу та занепокоєння викликає систематично зростаюча відчуженість, тривожність, духовна спустошеність дітей, невпевненість у собі та у власних силах. Величезна кількість людей стали мимовільними свідками і учасниками трагедій. Події, які сьогодні відбуваються в Україні, дуже сильно впливають на людину, надаючи при цьому психотравмуючий і дезадаптуючий вплив. Найбільш гостро ця проблема стосується саме дітей молодшого шкільного віку, тому що вони тільки стають на шлях свого емоційного розвитку. Проте в наявній складній економічній ситуації різкого розшарування суспільства, спостерігається підвищення рівня емоційної психічної напруги молодших школярів, яке проявляє себе відгородженістю, закритістю, підвищеним рівнем конфліктності, тривогою, відходом у віртуальний світ та агресивністю. Наслідком цього стають проблеми товаришування, уміння слухати та чути співрозмовника, невміння усвідомлювати та аналізувати свої переживання. Під час воєнного стану в Україні, коли діти отримують суттєвий стрес для своєї психіки та повноцінного розвитку, кваліфікована робота соціального педагога може суттєво покращити їх емоційний та психологічний стан.

Соціально-педагогічні аспекти роботи з молодшими школярами під час кризових ситуацій розглядалися в дослідженнях М. Алемаскіна, Ю. Антонян, І. Дьоміної, В. Єрьоменко, О. Змановської, Л. Зюбіна, М. Костецького, І. Козубовської, В. Кудрявцева, Н. Максимової, С. Немченка, В. Оржеховської, О. Пилипенко, М. Синьова, В. Суліцький, Т. Титаренка, Т. Федорченко та іншими.

Соціально-педагогічні аспекти роботи людьми під час кризових ситуацій розглядалися в дослідженнях С. Богданова, О. Буряк, О. Вауліна, О. Вовченка,

О.Войтенка, П. Волошина, А. Гірник, Т. Гончарової, Л. Карамушка, Н. Клейко, С. Кравчук, І. Мазохи, Н. Макаренка, Л. Новікової, Т. Ткачук, Є. Овсяннікової, Ю. Олійник, І. Павленка та іншими.

Не дивлячись на велику кількість досліджень, дане питання залишається не до кінця вирішеним та потребує методичного обґрунтування та пошуку дієвого інструментарію для здійснення профілактичних та корекційних заходів. Саме це і обумовило вибір теми дослідження: **«Особливості корекції емоційної сфери особистості, яка пережила психотравмуючі події».**

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості корекції емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, які пережили психотравмуючі події.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера молодших школярів.

Предмет дослідження – особливості корекції емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку внаслідок війни.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання дослідження:**

- 1) Проаналізувати значення емоцій в житті людини.
- 2) Визначити особливості емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку в період війни.
- 3) Провести емпіричне дослідження щодо виявлення особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного, які пережили психотравмуючі події.
- 4) Розробити та впровадити корекційно-розвивальну програму, яка буде спрямована на стабілізацію емоційного стану дітей молодшого шкільного віку.

Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети використано **комплекс методів наукового дослідження:**

- 1) теоретичні – аналіз, узагальнення психолого-педагогічної, програмно-методичної літератури для з'ясування сучасного стану досліджуваної проблеми; формулювання висновків;

2) емпіричні – діагностика особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку із застосуванням констатувального та формувального етапів експерименту);

3) статистична обробка даних, що дало змогу здійснити узагальнення та систематизацію матеріалів дослідження, забезпечити перехід від якісних характеристик до їх кількісного (числового) виразу.

Психодіагностичний комплекс методик склали:

1) Методика на виявлення дитячих страхів «Два будинки» (О.І. Захарова, І.М. Панфілова).

2) Тест шкільної тривожності Філліпса.

3) Графічна методика «Кактус».

4) Тест тривожності (Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен).

5) Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальник САН;

Теоретична та практична значущість: полягають у тому, що подальшого розвитку набули знання щодо особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, які пережили психотравмуючі події; розроблена корекційно-розвиткова програма стабілізації емоційного дітей молодшого шкільного віку може застосовуватися в практичній діяльності психологів, соціальних працівників як окремий вид корекційної діяльності з дітьми.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: Міжнародна науково-практична конференція “MODERN PROBLEMS OF SCIENCE, EDUCATION AND SOCIETY”, 5-7.02.2024, Київ, Україна; VI Міжнародній науково-практичній конференції CURRENT CHALLENGES OF SCIENCE AND EDUCATION яка відбудеться 12-14.02.2024 року у м. Берлін, Німеччина. Основні результати дослідження відображено у статтях, які опубліковано у збірнику матеріалів конференцій.

Публікації: Основний зміст і результати роботи відображено у 3 публікаціях, з них: 1 стаття опублікована у фаховому науковому виданні України категорії Б, 2 статті у збірниках матеріалів конференцій.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 90 найменувань, додатків. Повний обсяг роботи становить 126 сторінок, з яких основного тексту – 90 сторінок. Робота містить 1 таблицю, 10 рисунків, 5 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ

1.1. Значення емоцій в житті людини

У сучасній психології проблема емоцій особистості належить до найскладніших та найактуальніших. Особлива увага науковців зосереджена на вивченні емоцій як фундаментальної сфери психічного розвитку людини. На сьогоднішній день існує велика кількість різноманітних психологічних теорій емоцій, проте всі вони мають одну спільну рису, яка полягає в тому, що емоціям належить одна з головних ролей у формуванні та розвитку особистості, її характеру, регуляції її поведінки та діяльності. Емоції є не тільки однією із найважливіших психічних функцій, а виступають ядром у цілісному розвитку особистості [25].

Джерело виникнення емоцій – середовище, поведінка людей, об'єктивна дійсність. Почуття – це людські узагальнені переживання, ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні або негативні емоції. Емоції є стимулом до дії, спонукають нас до прийняття рішення. Емоції відіграють надзвичайно важливу роль у житті та формуванні особистості. Завдяки емоціям і почуттям ми є повноцінними людськими істотами. У наших емоціях відображені наші потреби та інтереси, виявляються воля і характер.

Людина не лише пізнає світ у процесах сприймання, уяви та мислення, але разом з тим так чи інакше ставиться до певних фактів життя. Різноманітні реакції психіки на об'єкт або ситуацію пов'язуються з виникненням емоцій. У психології емоції визначаються як переживання людиною у даний час свого відношення до будь-якої ситуації, до інших людей, до самого себе. Крім того, у більш широкому понятті «емоція» розглядається як цілісна реакція

особистості, яка включає не тільки психічний компонент, а й специфічні зміни в організмі, які супутні даному переживанню [29, с. 806-609].

Емоції відбиваються у формі безпосереднього переживання загального позитивного чи негативного ставлення людини до навколишнього світу, людей і себе. Термін «емоції» походить від латинського дієслова «emovere» – рухати, збуджувати, підбадьорювати, хвилювати [37]. Емоції практично завжди виконують функцію спонукання до активності, тому емоційну сферу особистості іноді називають емоційно-вольовою.

Емоції – це сукупність психофізіологічних процесів для ефективного використання обмеженого набору обмежених за величиною природних ресурсів людини шляхом управління станами та режимами роботи організму на всіх етапах діяльності із задоволення потреб [50].

Питання про природу емоцій довго не знаходило свого рішення, провокуючи появу різних, а іноді й протилежних точок зору. І. Герbart вважав, що фундаментальний психологічний факт – це уявлення, а почуття, що відчуються людиною, відповідають зв'язку, яка встановлюється між різними уявленнями, і може розглядатися як реакція на конфлікт між уявленнями. Крім того, цю думку підтримав В. Вундт, який стверджував, що емоції – це зміни в уявленнях під впливом почуттів, але, на його думку, почуття також можуть змінюватися через уявлення, тоді як органічні процеси є лише наслідком емоцій. Він також виділив основні виміри емоційних процесів та станів [37].

Дослідження українських вчених (М. Алемаскіна, Ю. Антонян, Н. Буняк, І. Дьоміна, В. Єрмоєнко, О. Змановська, Л. Зюбіна, Ю. Кашлюк, Є. Клецова, М. Костецький, І. Козубовська, В. Кудрявцев, Л. Лавренчук, Н. Максимова, Г. Немец, В. Оржеховська, М. Синьова, В. Суліцький, Т. Титаренка, Т. Федорченко) показали, що на когнітивні процеси людини впливають емоції, включаючи увагу, мислення, пам'ять, сприйняття, міркування та навчання. Хоча емоції вивчаються протягом багато часу, вони мають універсального визначення. Емоції описують складний набір взаємодій між суб'єктивними та

об'єктивними змінними, опосередкованими нервовою та ендокринною системами [50].

Емоції надають суб'єктивного забарвлення тому, що відбувається навколо людини і в самій людині. Це означає, що різні люди можуть абсолютно по-різному емоційно реагувати на ті ж самі події. Однак емоції протягом життя змінюються, навіть ті ж самі ситуації можуть згодом викликати зовсім інші емоції. Формування та переробка емоцій здійснюється в результаті включення людини в нову практику, яка змінює її основні настанови, загальну спрямованість особистості. Суттєве значення при цьому має не сама діяльність, а усвідомлення нових цілей та задач. Важливе значення для виховання емоцій має підвищення загального рівня розвитку та його широта [65].

Відповідно до І. Дьоміна, емоції людини характеризуються широким спектром індивідуальних проявів. Емоції за своєю сутністю поділяються на дві групи: стеничні та астеничні, перші – підвищують життєдіяльність організму, другі – знижують її. Будь-який вид емоцій виконує певні функції, і їх дослідник визначає наступним чином

1. Комунікативна функція виражається в тому, що супроводжується вегетативними змінами та зміною голосу, мімічними та пантомімічними рухами.

2. Регулятивна функція виражається таким чином, що яскраві переживання спрямовують людську поведінку і спонукають її долати труднощі, що зустрілися на її шляху.

3. Оціночна функція виражається в оцінці явищ і подій, що відбуваються навколо індивіда явищ і подій, що відбуваються навколо індивіда. Почуття переповнюють організм і визначають, що принесе організму той чи інший чинник впливу – користь чи шкоду.

4. Спонукальна функція пов'язана з емоційним переживанням, яке несе в собі образ бажаного предмета, який може задовольнити потребу індивіда, що спонукає його до дії та отримання результату. Почуття задають напрямок, який здатен забезпечити гарантоване вирішення поставленого завдання.

5. Підкріплювальна функція знаходить своє вираження в тому, що масовість значущих подій, викликаних яскравими емоціями, надовго, нерідко назавжди, фіксується в пам'яті індивіда.

6. Пристосувальна функція впливає на те, як організм отримує можливість встановити переваги та результативно впоратися з навколишніми умовами [9].

Американському нейрофізіологу і психологу Д. Хеббу [85] вдалося експериментальним шляхом отримати криву, що виражає залежність між рівнем емоційного збудження людини та успішністю її діяльності. Було встановлено, що ця залежність виражається у вигляді кривої нормального розподілу: для досягнення найвищого результату діяльності небажані ні занадто слабке, ні занадто сильне емоційне збудження – найефективнішою є діяльність на середньому рівні. Водночас було зазначено, що для конкретної людини характерний свій, індивідуальний оптимум емоційного збудження.

Особливу групу склали теорії, що розкривають природу емоцій через когнітивний дисонанс, тобто негативний емоційний стан, що виникає за наявності суперечливої інформації. Згідно з цією теорією, позитивні емоційні переживання виникають у людини, коли її очікування підтверджуються, тобто коли реальні результати її дій узгоджуються з наміченими. Розбіжність очікуваних і дійсних результатів дії (дисонанс) призводить до виникнення негативних емоцій. Суб'єктивно стан когнітивного дисонансу переживається як дискомфорт, якого людина прагне позбутися. Останнє можливе двома шляхами: по-перше, можна змінити свої очікування таким чином, щоб вони стали відповідати реальності; по-друге, спробувати добути нові відомості, які узгоджувалися б із колишніми очікуваннями. Тобто з позицій цієї теорії емоційні стани розглядаються як джерело і спонукальна сила поведінки [83].

Згідно з теорією С. Шехтера, який розкрив роль пам'яті та мотивації в емоційних процесах, на емоційний стан, що виник, крім сприйманих стимулів і породжуваних ними тілесних змін впливають минулий досвід людини і її

суб'єктивна оцінка наявної ситуації. При цьому оцінка формується на основі актуальних для неї потреб та інтересів [26].

Значення емоцій у психічної діяльності і становленні особистості величезне. Вони збагачують психіку людини, яскравість і різноманітність почуттів роблять її цікавішим і для оточуючих, і для себе. У стані підвищеного інтересу, емоційного підйому дитина здатна довго спостерігати за об'єктом, міркувати, захоплено майструвати, малювати. Без особливої напруги дошкільник запам'ятовує подію з усіма нюансами та деталями, якщо вона забарвлена емоцією. Бажання знову пережити певний стан може бути йому мотивом діяльності, стимулом прояву активності.

Емоції регулюють психічну і тілесну життєдіяльність організму, задіявши при необхідності способи психологічного захисту та адаптації до ситуації. Вони спрямовані на чітке вираження внутрішнього душевного стану людини, здатні висловити більше, ніж звичайні слова. Якщо прибрати емоційну експресію з кожного слова, яке вимовляється, то вийде монотонний, нецікавий, позбавлений будь-якого сенсу текст. Емоційне забарвлення мовлення, дій, вчинків робить життя яскравішим і осмисленішим, дає можливість краще зрозуміти іманентний стан співрозмовника та знайти з ним спільні точки дотику.

Н. Трофаїла зазначає, що появу нових емоцій в молодшому шкільному віці можна зв'язати зі тим, що відбувається зміна змісту та структури діяльності дитини. Вона починає наслідувати дорослого, який прагне виховати в ньому естетичні почуття. Саме дорослий звертає увагу малюка на естетичний бік предметів чи явищ. Під час цього вікового періоду діти дуже швидко вчаться розрізняти погане та гарне, вони починають ділитися такими своїми спостереженнями з дорослими, радіючи гарній іграшці, одягу, квітам, своїм шкільним успіхам тощо [47, с. 155-158].

О. Медведєв зазначає, що саме в молодшому шкільному віці відбуваються зміни одних почуттів іншими, в них з'являється новий тип емоційних станів. Ті об'єкти, які раніше викликали емоційний відгук, інтерес,

перестають приваблювати дитину. На їх місце приходять нові об'єкти та дії, приковуючи увагу [32].

Існують фізичні та психологічні показники вираження емоційної сфери людини [25]:

1. До фізіологічних ознак можна віднести коливання серцебиття, артеріального тиску, шкірно-гальванічну реакцію, температуру шкіри на кінчиках пальців, психомоторні показники. При хвилюванні та відчутті страху у людини показники можуть підвищуватися чи знижуватися, залежно від типу характеру особистості.

Психологи та фізіологи досі розходяться на думці, чи правильно інтерпретувати порушення емоційної сфери за допомогою фізіогноміки, оскільки деякі мімічні жести можуть нав'язуватись соціумом або бути контрольованими самою людиною.

2. Психологічні методи спрямовані на визначення іманентного стану людини та виявлення порушень її емоційної сфери. Сюди входить комплекс тестів та опитувальників, які виявляють емоційні особливості людини, також портретні методи (випробуванням показують портрет людини, даючи йому певну характеристику, і далі випробуваний має описати своє враження про зображену людину). Ефективним методом визначення емоційних порушень є щоденник емоцій, куди людина повинна записувати всі емоції, виявлені протягом дня, щоб їх проаналізувати. Визначення емоцій за графічним зразком допомагає виявити психічну реакцію людини та стан її емоційної сфери.

При порушенні емоційної сфери фізіологічні та психологічні дані матимуть незадовільні показники. У стані емоційного розладу людина не здатна давати об'єктивну оцінку запропонованим ситуаціям або людям, вона концентрується виключно на внутрішніх відчуттях, може впадати в істеричний стан.

Будь-яка людина перебуває в тому чи іншому емоційному стані. Настрій – відносно слабкий і тривалий стан, рівномірний за своїми виявами. Настрій

охоплює особистість і певний час позначається на її поведінці, діяльності, самопочутті, мисленні [29].

Одним з видів емоцій є афекти. Афект – це психічний стан, який швидко виникає і породжує негативні бурхливі емоції. Такий стан є короткочасним, сильним і миттєво охоплює людину, впливає на її розум, поведінку. Під впливом афективних емоцій людина може завдати шкоди іншим. Афект спричиняють несподівані гострі життєві ситуації. Людина, виховавши в собі здатність контролювати свої почуття, може контролювати і афективні реакції [37].

Сильне, глибоке й тривале почуття, яке ніби поглинає особистість, називається пристрастю. Пристрасті за своїм спрямуванням є позитивні й негативні, вони керують інтелектом, діями та поведінкою людини, стимулюють її активність.

Предметом спеціальної уваги в психології є психологічний стан людей в умовах стресу. Стрес (від англійського stress - тиск, напруга) – емоційний стан, що виникає у відповідь на різноманітну екстремальну дію. Стрес є особливою формою переживання відчуттів, близькою за психологічними характеристиками до афекту, але за тривалістю протікання наближаються до настрою. Пусковим механізмом стресу є стресори - несподівані, несприятливі дії: небезпека, біль, страх, холод, загроза, приниження, а також складні ситуації: необхідність швидкого ухвалення відповідального рішення, різка зміна стратегії поведінки, несподіваний вибір і т.п.. Стрес є комплексним процесом, що враховує фізіологічні і психологічні компоненти. У наш час залежно від стресового чинника виділяють різні види стресу: фізіологічний і психологічний, який, в свою чергу, розділяють на інформаційний і емоційний [37].

Можна виокремити наступні типи емоцій [50]:

1. Гнів – найчастіше про внутрішні проблеми говорять спалахи неконтрольованого гніву. Гнів виникає через невдалі плани. Хронічна

перевтома виникає тоді, коли людина починає неадекватно реагувати на зовнішні подразники, віддзеркалювати агресію на навколишній світ.

Гнів лежить в основі деяких проблем зі здоров'ям, таких як головний біль, депресія, високий кров'яний тиск, проблеми з серцем і виразки. З іншого боку, гнів – це форма енергії. Вміло керована, вона сприяє розвитку особистості.

2. Депресія та втома – не єдині причини хронічного роздратування. Дисфорія, або синдром зіпсованого настрою, також може виникати на фон загальної незадоволеності життям.

3. Радість – це почуття задоволення, внутрішнього задоволення, щасливого настрою. При значній відсутності позитивних емоцій у житті періодично виникають негативні емоції, що потім призводить до конфліктів. Виникає ситуація, коли навколишній світ стає беззастережно агресивним стосовно особистості.

4. Страх – це емоція, яка виникає у ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню людини та орієнтована на джерело реальної чи уявної небезпеки. На відміну від болю та інших видів страждань, спричинених реальною дією факторів, небезпечних для існування факторів, страх виникає тоді, коли він очікується. Залежно від характеру загрози інтенсивність та специфіка переживання страху варіюються у досить широкому діапазоні нюансів.

Джерело здоров'я і хвороб знаходиться не тільки у навколишньому середовищі, але і у власному організмі людини. З цього випливає, що необхідно навчати учнів керувати своїми переживаннями, емоціями, почуттями, прагнути того, щоб учнівська молодь конструктивно організовувала свій емоційний простір. [55]

Л. Токіна вважає, що такі почуття як страх, невпевненість, тривожність, почуття несвободи від стереотипів та штампів призводять до появи неврозів [46]. Таким чином дані почуття ми можемо віднести до психічного нездоров'я особистості. Тривога як психічний стан характеризується

суб'єктивними відчуттями напруження, очікування неприємного, небезпечного розвитку подій. Виникає цей стан у ситуації невизначеної небезпеки, загрози (очікування негативної оцінки чи агресивної реакції; сприйняття негативного до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу) і часто зумовлений неусвідомлюваним джерелом небезпеки.

На думку Т. Кириленко стану тривожності, невпевненості в собі, у своїх силах сприяють труднощі, що виникають при прогнозуванні результатів спілкування, поведінки та діяльності.

К. Хорні наголошує на те, що головним джерелом невротичної тривоги є ворожість, точніше витіснена зі свідомості ворожість. Доки суб'єкт усвідомлює свою агресію, ворожість, її прояв обмежений [5].

М. Гринців розглядають високий рівень тривожності як ризик-фактор, що веде до нервово-психічних захворювань, підвищуючи чутливість до стресу, знижує ефективність інтелектуальної діяльності (утруднює її) в напружених ситуаціях, знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у своїх здібностях [7].

А. Гуцуляк вважає, що в генезі особистої тривожності лежить недостатня сформованість або порушення механізму психічної саморегуляції. Невідповідність суб'єктивної моделі реальній дійсності, що викликає неадекватно завищену тривогу, може призвести до порушення регуляторних процесів. Водночас неадекватно низькі показники тривожності свідчать про зниження значущості передбачуваної події або викривлення уявлення про ступінь реальності можливої загрози цієї події. Низький рівень тривожності не стимулює суб'єкта до пошуку варіантів виходу з ситуації, що склалася, і тим самим не сприяє активізації процесів самоуправління. Високий рівень тривожності, дезорганізуючи психічну діяльність, викликає «розвал» у структурі самоуправління [9].

Таким чином, нам слід звернути увагу на розвиток такого саногенного почуття як спокій.

Спокій – стан психічної рівноваги, що характеризується зниженням інтелектуальної, емоційної і вольової активності людини. Виникає як наслідок ситуативного задоволення бажань і прагнень. Характеризується фізичним розслабленням організму і відсутністю психологічного напруження. У такому стані людини властиві розсудлива оцінка ситуації, поміркованість у діях і вчинках, переважання свідомості над почуттями. Спокій є необхідною умовою для зосередження при розв’язанні складних інтелектуальних завдань [7].

Вважається, що однією з найсильніших негативних емоцій є страх. Страх – переживання, зумовлене отриманням прямої чи опосередкованої інформації про реальну чи уявну загрозу, очікування невдачі при виконанні дії, зумовленої ситуацією, що виникла.

Антиподом даної емоції є сміливість. Сміливість – уміння незважаючи на небезпеку для власного благополуччя, подолати страх та йти на виправданий ризик заради досягнення мети. Сміливість – це вольова якість особистості, яка виявляється в здатності людини самотійно, своєчасно і без зайвих сумнівів приймати обґрунтовані рішення і неухильно реалізовувати їх у своїй діяльності. Найвиразніше сміливість виявляється у складних ситуаціях, коли з певною долею ризику людині доводиться обирати один із можливих шляхів розв’язання проблеми. Сміливість характеризується здатністю брати на себе відповідальність за прийняте рішення і швидко його виконувати [11].

Багато авторів вважають, що одним із критеріїв психологічного здоров’я особистості є її емоційна зрілість. Більшість учених пов’язують емоційну зрілість зі здатністю переживати емоції без почуття провини і страху та вмінням зберігати належну рівновагу між виявом емоцій і контролем за ними [13].

Однією із найважливіших умов збереження здоров’я та високої психічної і фізичної працездатності в стресових умовах є емоційна стійкість. Він розглядає емоційну стійкість як властивість особистості, яка забезпечує стабільність стеничних емоцій та емоційного збудження при дії різних стресорів. Показниками емоційної стійкості є відсутність почуття страху,

розгубленості, пригнічення, зберігання оптимістичного настрою. Навпаки, емоційна нестійкість характеризується перевагою негативних емоцій, апатією, виснаженням нервової системи.

Іншою патогенною емоцією, що впливає на стан духовного здоров'я є жорстокість. Жорстокість – проявляється у вигляді байдужості до страждань людей або прагнення завдати страждань іншим. Також трактується як метод досягнення цілі (як правило задля користі). Поняття жорстокості нероздільне від понять мораль та моральність. Жорстокість зазвичай несе в собі поняття верховенства над покірливою чи слабшою силою. Жорстокі способи завдання страждань можуть включати насилля, але насилля не є обов'язковим щоб вчинок був жорстоким. Наприклад, якщо потопає інша особа прохаючи про допомогу, а інша людина будучи в стані допомогти, просто лежить і спостерігає з байдужістю або зі злобним задоволенням, така людина скоріш жорстока, аніж люта. Крайній рівень жорстокості називають садизмом, найчастіше під цим розуміється жорстокість сама по собі, безвідносно до наявності елементів статевого збочення. Протилежністю до жорстокості виступає милосердя.

На жаль, сучасні діти під час ставлення до різних обставин життя, мають підвищений рівень тривожності, агресивності, відбуваються якісні зміни в міжособистісних, міжгрупових стосунках. Це є свідченням емоційного неблагополуччя і емоційного дискомфорту: багато дітей не відчують емоцій задоволення, що становлять основний зміст переважного фону настрою, відчуття безпеки, переживання успіху в досягненні цілей.

Позитивний емоційний стан – одна з основних умов гармонійного розвитку людини. Емоційна гармонія є метою, до якої кожна людина прагне упродовж усього свого життя, і на кожному віковому етапі ця гармонія наповнюється своїм конкретним змістом. Також зараз стрімко збільшується число досліджень в області емоційного благополуччя особистості, що говорить про важливість і необхідність емоційного комфорту для індивіда на всіх етапах його розвитку.

З цього можна зробити висновок, що емоції впливають практично на всі сфери психічного розвитку школяра – регуляцію поведінки, оволодіння дитиною засобами і способами взаємодії з іншими людьми, поведінку в групі однолітків, освоєння соціального досвіду, розвиток пізнавальних здібностей. Емоції виступають як зовнішній знак внутрішнього стану, індикатор особистісного розвитку в дошкільному віці, показник соціально-психічного благополуччя.

1.2. Загальна характеристика дітей молодшого шкільного віку

В дитячій психології одне з головних місць посідає тема психологічних особливостей молодших школярів. Молодший шкільний вік – це віковий період учнів від 6 до 10-11 років, які навчаються в 1-4 класах [51]. В основу періодизації психічного розвитку було покладено поняття провідної діяльності. На його думку, на кожному з етапів психічного розвитку провідна діяльність має вирішальне значення. При цьому інші види діяльності не зникають, але вони існують паралельно та не відіграють великого значення для психічного розвитку.

Період молодшого шкільного віку характеризується важливим нововведенням в житті дитини – це вступ до школи. Ця нова соціальна ситуація вносить великі зміни в життя учня, адже навчання в школі та позиція школяра вимагають від нього організованої мимовільності, відповідальності за дисципліну, за розвиток дій, які пов'язані з набуттям навичок учбової діяльності, а також за розумовий розвиток. Головною задачею цього віку виступає спроможність навчити дітей вчитися, не витрачаючи зайвих зусиль.

А. Яцишина зазначає наступні новоутворення в молодшому шкільному віці є [57]:

- 1) виникнення мотивації досягнення успіху;
- 2) почуття компетентності;

- 3) всі пізнавальні процесі починають носити довільний характер, характеризуються продуктивністю та стійкістю;
- 4) розвивається саморегуляція, самоконтроль, внутрішній план дій, рефлексія;
- 5) активно розвивається словесно-логічне мислення;
- 6) сприймання має аналізуючий вид;
- 7) виникає вміння узагальнювати переживання;
- 8) формується логіка почуттів.

На думку М. Гладун даний віковий період характеризується інтенсивним біологічним розвитком дитячого організму. Фізіологічна перебудова організму вимагає від дитини більшого рівня напруження для того, щоб мобілізувати всі резерви. В цей період підвищується рівень рухливості нервових процесів, все ще переважають процеси збудження, і це визначає такі важливі особливості молодших школярів, як підвищену емоційну збудливість. До семи років морфологічно дозрівають лобні відділи великих півкуль головного мозку, що створює основу для більшої гармонізації процесів збудження та гальмування, які необхідні для розвитку цілеспрямованої довільної поведінки. Оскільки м'язовий розвиток та способи керування ним відбуваються несинхронно, то молодші школярі мають свої особливості під час організації рухів. Розвиток більш крупних м'язів випереджає розвиток більш дрібних. Через це школярі краще виконують сильніші рухи, які вимагають достатнього розмаху, ніж ті, що вимагають точності. Тим не менш, фізична витривалість розвивається та вдосконалюється, підвищення працездатності має відносний характер, учні молодших класів все ще мають характерний для їх віку підвищений рівень втомлюваності та нервово-психічної чутливості. Зазвичай, їх працездатність різко зменшується через 25-30 хвилин від початку уроку, діти значно втомлюються у випадку відвідування групи подовженого перебування, а також за наявності підвищеного рівня емоційного насичення уроків. Фізіологічні зміни викликають значні зміни в психічному житті школяра, формування

довільності починає займати центральне місце в психічному розвитку цього вікового періоду [6].

В своїх дослідженнях І. Ковальчук зазначає, що в цей віковий період система спілкування «дитина-дорослий» змінюється і поділяються на дві складові: «дитина-батьки», «дитина-вчитель». Доволі часто саме вчитель починає посідати значиме та авторитетне місце в житті школяра навіть більше, ніж батьки. Необхідність утриматися від імпульсивних та ситуативних бажань, постійна саморегуляція можуть викликати у молодшого школяра почуття самотності, відчуженості. Спілкування з однолітками та однокласниками також стає випробуванням для учня. Засоби ефективного спілкування, які застосовуються дитиною, визначають ставлення до нього оточуючих [20].

Відбувається удосконалення всіх пізнавальних процесів учнів молодших класів, формуються такі вищі психічні процеси як мовлення, письмо, читання. Це дозволяє школяру відтворювати вже більш складні розумові операції. За сприятливими умовами навчання та достатнього рівня розумового розвитку на цьому тлі виникають передумови до розвитку теоретичного мислення та свідомості.

Основними видами мислення у молодших школярів є наочно-образне, наочно-дійове та словесно-логічне мислення, поступово розширюється та вдосконалюється абстрактно-логічне мислення. Пізнавальна активність молодшого школяра направлена на обстеження оточуючого світу, зосереджує його увагу на об'єктах, які він досліджує, до тих пір, поки не закінчиться інтерес та цікавість. Займаючись продуктивною діяльністю, учні здатні тривалий час зосереджувати свою увагу. Проте нецікава діяльність, та, яка вимагатиме зусиль та розумового напруження, спричинятиме високу відволікаємість. В цей віковий період пам'ять має наочно-образний характер, учень здатний запам'ятовувати цікавий, яскравий матеріал. Поступово школярі оволодівають прийомами продуктивного запам'ятовування. Мимовільна пам'ять стає функцією, на яку починає спиратися навчальна діяльність [51].

Л. Яценко та Т. Кравченко зазначають, що під керівництвом вчителя школярі починають засвоювати зміст основних форм людської культури та навчаються діяти у відповідності до традицій і нових соціальних очікувань оточуючих. Саме в цей період дитина починає усвідомлювати стосунки між ним та оточенням, починає звертати увагу на суспільні мотиви поведінки, моральні оцінки, значимість конфліктних ситуацій. Це дозволяє поступово вступати в свідому фазу формування особистості [54].

В розвитку дітей молодшого дошкільного віку досягнення емоційного благополуччя виступає одним з ключових моментів, що є основою всього відношення дитини до світу. У емоційно благополучної дитини висока самооцінка, орієнтація на успіх в досягненні цілей, сформований самоконтроль, емоційний комфорт у сім'ї та поза нею.

Емоційне благополуччя дітей молодшого шкільного віку – це позитивно забарвлений емоційний стан дитини, що характеризується відчуттям комфорту, захищеності, успішності, що виникає на основі задоволення фундаментальних потреб дитини в безпеці, любові, самовираженні і спілкуванні. Досягнення емоційного благополуччя або неблагополуччя впливає на розвиток пізнавальних здібностей дитини, її відносини з однолітками, емоційний розвиток і досягнення успіху в будь-якій діяльності [27].

При вивченні емоцій та їхнього впливу на розвиток дитини, заслуговує ретельного дослідження проблема впливу чинників сімейної ситуації на емоційний розвиток молодшого школяра. Адже в сім'ї дитина набуває першого досвіду людського спілкування, вчиться розрізняти емоції, розуміти переживання близьких і співчувати їм. Науковці однак не у тому, що родині належить значна роль у розвитку емоційної сфери дитини. Існує безліч чинників сімейної ситуації, таких, як склад сім'ї, психологічний клімат, особливості сімейних взаємин, стиль виховання, особливості емоційності батьків, система їх очікувань і цінностей, які становлять основу формування емоційної сфери дитини [28].

Тим часом, О. Медведєв виділяють чотири характеристики батьківських емоцій, які можуть впливати на емоційну поведінку дитини [32]:

По-перше, батьківські емоції як реакції на специфічні події можуть безпосередньо імітуватися дитиною. Якщо батькиреагують на когось позитивною або негативною емоцією, то дитина, швидше за все, реагуватиме схожим афектом.

По-друге, діти засвоюють певні вирази емоцій, які, зазвичай, використовують батьки. Дитина може копіювати саркастичну інтонацію або навіть конкретну фразу, яка часто вживається дорослими.

По-третє, батьки моделюють ефективні або неефективні прийоми подолання труднощів, і діти засвоюють ці патерни, спостерігаючи, як батьки справляються з емоційно важкими ситуаціями.

По-четверте, це емоційний клімат, сімейного оточення, створеного батьками і який непомітним чином може впливати на дитину. Тепла, дружня атмосфера в сім'ї, прийняття дитини батьками – це невід'ємна умова задоволення потреби дитини в любові. Особливості батьківського ставлення безпосередньо показує вплив на формування особистості дитини, її самооцінку, образ Я, взаємини з однолітками

За даними В. Самсоної [39], діти, які ростуть в неповних сім'ях, мають менш сприятливу картину емоційно-особистої сфери, порівняно з однолітками, зростаючими в повних сім'ях. Наявність батька і матері є важливою передумовою нормального емоційного і морального розвитку дитини. В умовах великої професійної зайнятості батьків (особливо матерів), неоціненну послугу родині надають бабуся і дідусь. Вони сприяють задоволенню емоційних потреб дитини.

Показником емоційного благополуччя можна вважати показники оптимальності її загального психічного розвитку та психологічного здоров'я. До сприятливого нервово-психічного стану дітей можна віднести [42]:

- високий рівень адаптації;
- поведінка та почуття дитини відповідають навколишнім умовам;

- дитина володіє соціально-прийнятними способами самоствердження та самовираження;
- емоційний фон переважно позитивний;
- здатність до емоційного співпереживання;
- рівномірний та своєчасний розвиток психічних процесів.

Отже, з початком шкільного навчання відбуваються зміни і в емоційній сфері дитини. З одного боку у них зберігається характерне для цього віку бурне реагування на окремі події чи ситуації, що зачіпають їх. Вони сприймають перш за все ті об'єкти або предмети, які викликають безпосередній емоційний відгук. З іншого боку, вступ до школи викликає нові специфічні емоційні переживання через те, що відчуття свободи в дошкільний період змінюється залежністю та підкоренням новим правилам життя. Ситуація нової соціальної ролі та шкільного життя вводить учня в суворо нормований світ стосунків. Це вимагає від нього організованості, відповідальності, дисциплінованості. Така нова для дитини ситуація підвищує рівень її нервового напруження, яке може вплинути і на здоров'я дитини, і на її поведінку. Вступ до школи стає такою подією в житті учня, в якій обов'язково відбуваються протиріччя між двома основними мотивами його поведінки: мотив бажання та мотив необхідності («хочу/треба»). Якщо мотив бажання завжди йде від самої дитини, то мотив необхідності у більшості випадків ініціюється дорослими.

1.3. Особливості емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку в період війни

Сьогодні проблема розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку є актуальною як у теоретичному, так і прикладному аспектах. Аналіз психолого-педагогічних досліджень показує, що у емоційному розвитку сучасних дітей спостерігається збільшення негативних проявів, а саме: не вміння відгукуватися на почуття і стан інших, емоційна напруга, стресові стани, афективні реакції, страх, пригнічений настрій, розлади в адекватності емоційного регулювання,

невротичні прояви тощо. В емоціях і почуттях відображаються безпосередні переживання людиною життєвого змісту предметів і явищ дійсності і супроводжують всі види діяльності і поведінку людини [7].

В.Зарицька зазначають, що головним напрямком розвитку емоційної сфери у молодшого школяра виступає поява здатності керувати афектами, тобто довільність поведінки [14]. Поступово почуття стають більш раціональними, підпорядковуються мисленню, коли дитина засвоює норми моралі і співвідносить із ними свої вчинки. Дитина орієнтується на «добре» і «погано», «можна» і «не можна», все частіше «хочу» поступається «потрібно». Стимування дитиною емоцій набуває характеру їх інтеріоризації (згортання зовнішніх проявів).

На думку О. Караджи, почуття дитини молодшого шкільного віку поступово втрачають імпульсивність, стають більш глибокими за смисловим змістом. Водночас, дорослий повинен серйозно поставитись до випадків, коли дошкільнику не вдається стримати свої емоції, не ставити при цьому непосильних вимог перед дитиною. Такі імпульсивні емоції свідчать, як правило, про тілесне (органічне) неблагополуччя дитини (погане самопочуття, біль, голод, спрагу тощо), яке слід негайно усунути. Важливим новим фактом емоційної сфери молодшого школяра стає переживання з приводу можливої реакції дорослих на його дії та вчинки. Таким чином, емоції дитини включаються у внутрішні механізми забезпечення супідрядності мотивів як важливий їх компонент [19].

Суттєво змінюються і зовнішні прояви почуттів молодших школярів, які поступово освоюють експресивні форми вираження емоцій – інтонацію, міміку, пантоміміку, жести, пози, рухи, інтонації, усмішки, погляди, оволодівають умінням стримувати бурхливі, різкі емоційні форми вираження. Оволодіння цими виразними засобами, крім того, допомагає дитині глибше усвідомити переживання іншого і засвоїти «мову» почуттів, прийняту у суспільстві .

Д. Ластавчук схиляється до думки про те, що молодші школярі вже настільки опановують вираження емоцій, що показувана експресія тієї чи іншої

емоції зовсім не означає її переживання. У дітей з'являється очікування (передбачення) тих чи інших емоцій, що впливає на мотивацію їхньої поведінки й діяльності, вносячи корективи в їхні плани [26].

У дітей молодшого шкільного віку з'являється співчуття, турбота про близьких людей, почуття обов'язку, взаємодопомоги, чуйності. Дитина вчиться розуміти не тільки свої переживання, але й переживання інших людей. Учні молодших класів починають розрізняти емоційні стани за їх зовнішнім проявом, за мімікою, жестами, позою. Більш зрозумілими для дітей є базові емоції (радість, гнів, сум, страждання тощо), а не їх відтінки. Діти здатні співчувати літературному герою, розігрувати і передавати в під час свого спілкування різноманітні емоційні стани.

Значного прогресу зазнають вищі почуття, як неодмінна ознака особистості. Відбувається зміна їх динаміки і змісту, почуття стають стійкими, набувають більшої глибини. Починають формуватися вищі почуття, а саме:

- моральні (переживання, у яких виявляється ставлення до суспільних подій та їх учасників, до себе – це почуття обов'язку, гордості, самоповаги);
- естетичні (переживання, зумовлені сприйманням і взаємодією з естетичними цінностями);
- пізнавальні або праксичні (переживання, зумовлені пізнавальною діяльністю, її успіхами і невдачами, труднощами здійснення) [26].

І. Лисенкова у своїх дослідженнях зазначає, що естетичні переживання дитини особливо тісно пов'язані, з одного боку із пізнавальними процесами, зокрема, включення мови в емоційні процеси, що призводить до їх інтелектуалізації, а, з іншого, із етичними уявленнями. Пізнавальна активність дитини забарвлена інтенсивними переживаннями, набуваючи тим самим для дитини особливої цінності [28].

Відкриваючи нові властивості предметів, знаходячи пояснення для таємничих та незрозумілих явищ природи, дитина переживає захоплення, радість відкриття, здивування і сумнів, що стають надбанням її досвіду на все життя. Завдяки емоційному супроводу пізнавальна діяльність набуває для

дитини самоцінного характеру, вона прагне до її продовження. Відмітною особливістю інтелектуальних емоцій є їх стимулюючий вплив на пізнавальну діяльність.

Уявлення дитини про красиве й потворне у власній поведінці слугує джерелом етичних почуттів, асоціюючись із добром і злом. У своїх малюнках дитина передає ставлення до позитивних героїв, детально промальовуючи їхнє зображення, користуючись набором кольорів. Злих героїв вона зображає обмеженою кольоровою гамою, у вигляді аморфних образів – це може бути просто чорна пляма чи щось схоже на заплутаний клубок темних ниток [29].

О. Медведєв зазначають, що розвитку емоцій і почуттів сприяють всі види діяльності дитини – трудової, продуктивної, навчальної, ігрової, а також спілкування з дорослими й однолітками. При цьому, роль емоцій у діяльності молодшого школяра змінюється. Якщо на попередніх етапах онтогенезу основним орієнтиром для нього була оцінка дорослого, то тепер він може відчувати радість, передбачаючи позитивний результат своєї діяльності і гарний настрій оточуючих. При спільному характері виконання діяльності дошкільниками, дошкільники мають змогу порівнювати свої результати і прагнуть до оригінальності [32].

Для більшої частини дітей молодшого шкільного віку стає доступним визначення емоцій іншої людини за її мовою. Затримка в розвитку цього вміння відбувається у дітей з неблагополучних сімей, коли у дитини формуються стабільні негативні емоційні переживання (тривога, почуття меншовартості тощо). Це призводить до зниження контактів у спілкуванні й, як наслідок, до недостатнього досвіду в сприйнятті емоцій інших. У цих дітей недостатньо розвинена й емпатія.

У молодшому шкільному віці, на думку О. Сімович, продовжується розвивається та формуватися емоційно-позитивне ставлення дитини до самої себе, яке лежить в основі структури самосвідомості особистості кожної дитини, орієнтує її на домагання відповідати позитивному етичному еталону. Коли потреба відповідати позитивному еталону поведінки у дошкільника набуває

особистісного смислу, у дитини з'являється відповідальність як риса особистості. Дитина в ситуації взаємостосунків з добре знайомими однолітками може самостійно вибирати способи правильної поведінки, відстоювати свою думку, брати на себе відповідальність за свою позицію і чинити опір провокуючому впливу однолітків [42].

Емоції і почуття дитини зазначеного вікового періоду пов'язані з її внутрішнім світом і різними соціальними ситуаціями, внаслідок порушення яких (зміна режиму, способу життя тощо) у неї може виникнути стресовий стан, афективні реакції, тривожність, страхи. Це призводить до негативного самопочуття дитини, тобто її емоційного неблагополуччя.

Невиправдане суворе ставлення дорослого, неадекватні засоби виховання перенапружують нервову систему дитини і створюють сприятливу основу для появи страхів.

Негативні емоційні прояви у дітей можуть існувати у двох типах поведінки – з переважанням станів збудження або пригнічення.

Н. Трофаїла зазначає, що до першої групи за типом поведінки належать діти, в яких переважають стани збудження. Такі діти характеризуються нестриманістю і дратівливістю. Вони схильні до захоплення різними видами діяльності, проте її продуктивність швидко знижується. Раптові негативні емоції – спалахи гніву, образи – можуть виникати як з вагомих причини, так і з незначних. Утім вони згасають так само швидко, як і виникають. Афективні прояви часто спричиняють негативне сприйняття дитиною думок і вимог інших людей [47].

Цей тип поведінки молодшого школяра зумовлює негативні реакції дорослих та однолітків. Дитині приписують характеристики на кшталт: «усім заважає», «завжди злий», «непосидючий» тощо. Це принижує її, викликає образу. Дитина усвідомлює, що вона «не така, як усі». Тому стає невпевненою, тривожною, відчувається непотрібною, незначимою для батьків. Такі негативні емоційні прояви діти часто ховають за маскою зарозумілості й пихатості.

Друга група за типом поведінки – це діти, які здебільшого перебувають у пригніченому стані з депресивними проявами. Такі діти не можуть вільно, як їхні однолітки, висловлювати свої переживання та почуття. Вони невпевнені та непослідовні в діях і вчинках. Їм доволі складно забути образу, захистити себе, оперативно почати й завершити справу, переключитися з однієї на другу.

Через швидку стомлюваність дитина може неефективно виконувати ту чи ту діяльність. Це призводить до зниження самооцінки, появи відчуття незахищеності та тривожності. Виникає гостра потреба у визнанні й увазі. Часто ця гіпертрофована потреба провокує підвищену образливість і злопам'ятність.

Вразливість, імпресивність таких дітей на тлі емоційних розладів спричиняють формування амбівалентності потреби у спілкуванні. Тобто, прагнучи до спілкування з однолітками, спільної діяльності з педагогами, дитина, навпаки, виявляє замкнутість.

На психічний стан дитини впливає безліч факторів: очікування та переживання різних видів небезпеки, втрата особистої свободи, обов'язковий характер поведінки тощо. Негативні наслідки війни проявляються практично у всіх дітей молодшого шкільного віку.

О. Яцина зазначає, що серед дітей, постраждалих внаслідок війни, найчастіше проявляються проблеми психологічного характеру. Одна з найбільших – те, що діти були вимушені покинути рідні домівки, іграшки, зіткнулися з матеріальними проблемами та соціальною депривацією, тобто опинилися в ситуації відсутності близьких, звичних речей, друзів тощо. Все це перетворюється на великий ком проблем, що починає негативно проявлятися як на психологічному, так і психопатологічному рівнях. Діти є вразливою категорією через те, в них відсутній життєвий досвід та недостатній психологічний захист [55].

Навіть якщо діти не сиділи у підвалі, коли їх місто обстрілювали, не чули звуків війни, сам по собі переїзд у нове незнайоме місце із невідомою кінцевою

датою повернення додому є стресом. Різні діти переживають стрес по-різному, але навіть найсильніші можуть виявити у себе симптоми пов'язані зі стресом.

Г. Шевцова зазначає, що у дітей можуть прослідковуватися наступні симптоми [51]:

1) Розлади сну: важко заснути, постійно прокидаються, вранці встають, не почувачи, що відпочили, погані сни, що часто відображають події останнього часу, нічні жахи;

2) Розлади харчування: не хочеться їсти, чи навпаки не вдається насититися, їжа, здається, не має смаку;

3) Розлади уваги: важко концентруватися, постійно переключається з одного на інше, важко завершити розпочату справу, важко всидіти на одному місці, навіть якщо вимагає ситуація;

4) Розлади пам'яті: спогади, що переслідують, «картинки перед очима» подій, які пережили, вибіркоче забування імен, слів, дат.

5) Емоційні труднощі: нічого не відчуває, чи навпаки настрої постійно і сильно змінюється, сльози на очах, пригніченість чи навпаки дратівливість, страхи, жак, агресивність, тривога чи сум.

Агресивна поведінка – один з мимовільних способів, яким організм дитини «намагається» знизити високу внутрішню напругу. Прояв злоби чи агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самій дитині та оточуючим. Основними ознаками агресії у дітей є:

1) роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу);

2) завдання навколишнім ударів руками або будь-якими предметами;

3) словесна образа, лайка;

4) м'язова напруга;

5) підвищення кров'яного тиску.

Діти-переселенці, які переживають стрес, вимагають активної підтримки з боку батьків, але дуже часто трапляється, що як раз близькі не можуть надати такої підтримки, бо саме не спроможні пережити та перебороти психологічну

травму та емоційній переживання. В таких ситуація необхідна підтримка та увага спеціалістів, які будуть сприяти одужанню як батьків, та і їх дітей. доволі важливо працювати з усією родиною, бо доволі часто, завдяки дітям до роботи залучається вся родина.

В першу чергу спеціаліст має орієнтуватися на дітей, вони краще йдуть на контакт, ніж дорослі. В залежності від ситуації, діти-переселенці застигають в певних емоціях. Раніше активна та жвава дитина може «завмерти». Вона починає відмовлятися контактувати з іншими людьми, надаючи перевагу іграм на самоті або дуже близько від мами. У дітей-переселенців так само, як і у дорослих переселенців можуть з'являтися проблеми із засипанням, можуть проявитися нічні кошмари, регресія, дитина починає поводити себе так, наче їй менше років, ніж є насправді, з'являється смоктання пальця, в складних випадках – заїкання [49, с. 17-21].

Отже, можна зробити висновок, що якщо не вживати корекційних заходів, може порушитися нормальний розвиток особистості. Зокрема, в дитини може сформуватися стійка негативна позиція щодо взаємин з іншими людьми.

Висновки до першого розділу

Емоції – це сукупність психофізіологічних процесів для ефективного використання обмеженого набору обмежених за величиною природних ресурсів людини шляхом управління станами та режимами роботи організму на всіх етапах діяльності із задоволення потреб

Значення емоцій у психічній діяльності і становленні особистості величезне. Вони збагачують психіку людини, яскравість і різноманітність почуттів роблять її цікавішим і для оточуючих, і для себе. Емоції регулюють психічну і тілесну життєдіяльність організму, задіявши при необхідності способи психологічного захисту та адаптації до ситуації. Вони спрямовані на

чітке вираження внутрішнього душевного стану людини, здатні висловити більше, ніж звичайні слова.

Особливості емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку в період війни можуть бути дуже складними. Вони можуть відчувати страх, тривогу, сум, злість та інші негативні емоції, пов'язані зі страшними подіями, які відбуваються навколо них. Водночас, діти можуть виявляти і виражати різні позитивні емоції, такі як радість, любов, співчуття, які допомагають їм впоратися зі стресом і знайти підтримку у родині та оточуючих.

Можна наголосити на тому, що молодший шкільний вік представляє собою найбільш відповідальний період шкільного дитинства. Основні досягнення цього вікового етапу обумовлені тим, що навчальна діяльність виступає провідною характеристикою. Повноцінне проживання даного вікового періоду, набуття позитивного досвіду важливе для подальшого розвитку дитини, її пізнання та діяльності. Саме тому головна задача дорослих в роботі з молодшими школярами полягає в тому, щоб створити максимально оптимальні та сприятливі умови для розкриття та реалізації можливостей дітей з врахуванням індивідуальних особливостей кожного учня.

Важливо забезпечити дітям молодшого шкільного віку підтримку та розуміння в період війни. Це може включати створення безпечного та стабільного середовища, де діти можуть відчувати себе захищеними, розмови з дітьми про їх почуття та емоції, а також надання можливості для вираження своїх емоцій через малювання, гру або інші творчі заняття.

Серед дітей, постраждалих внаслідок війни, найчастіше проявляються проблеми психологічного характеру. Навіть якщо діти не сиділи у підвалі, коли їх місто обстрілювали, не чули звуків війни, сам по собі переїзд у нове незнайоме місце із невідомою кінцевою датою повернення додому є стресом, що негативно позначається на їх емоційній сфері. Діти-переселенці, які переживають стрес, вимагають активної підтримки з боку батьків, але дуже часто трапляється, що як раз близькі не можуть надати такої підтримки, бо саме не спроможні пережити та перебороти психологічну травму та емоційній

переживання. В таких ситуація необхідна підтримка та увага спеціалістів, які будуть сприяти одужанню як батьків, та і їх дітей. доволі важливо працювати з усією родиною, бо доволі часто, завдяки дітям до роботи залучається вся родина.

Якщо не вживати корекційних заходів, може порушитися нормальний розвиток особистості дитини. Зокрема, в дитини може сформуватися стійка негативна позиція щодо взаємин з іншими людьми.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ У ПЕРІОД ВІЙНИ

2.1. Організація та методика проведення емпіричного дослідження

Нажаль, як показують реалії сьогоденного світу, від війни та почату військових дій не застрахована ні одна з націй. Війна – це складна та сумна подія, яка спонукають людей різних вікових категорій постійно думати про збереження власного життя, а також життя рідних людей. Під дією постійних негативних переживань, емоційних потрясінь, які люди відчують, опинившись у таких складних умовах, у багатьох людей змінюються погляди на життя, переконання, цінності та загалом картина світу.

В умовах військових дій діти та дорослі піддаються як фізичному, так і психологічному насильству. Травмуючий вплив цих подій на психіку значною мірою впливає на емоційну сферу людей. Безумовно, особливо діти є найбільш чутливими до подібних ситуацій.

Складні соціально-політичні події, які відбуваються на території України, мають негативний вплив на життєдіяльність та життя в загалом великої кількості людей. Частиною складають ті люди, які відносяться до вразливої категорії. Якщо звернутися до міжнародної практики та стандартів використання військової сили, значну частину таких осіб займають жінки та родини з дітьми. Саме ця категорія осіб найчастіше стикається з різними порушеннями їх прав, в тому числі й насильством. Гендерне насильство, яке існує в суспільстві, нажаль, стає більш яскравим. Спостерігаються випадки сексуального та домашнього насильства, застосування істотної групи осіб у збройних конфліктах. Відомими є випадки, коли дітей та жінок використовували як «живий щит», яким прикривався ворог. Наслідки від пережитого насильства мають доволі тривалий ефект [48].

У 2022 році слово стрес стало загальноживаним. Однак цей термін був введений нещодавно, тільки в середині 20 століття і мало хто розуміє, що це і як діє організм людини.

Стрес (від англ. stress – тиск, напруга) – це особливий психічний та фізіологічний стан людини, що виникає у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори, стрес-фактори) [45]. Військові дії – це цілий шквал таких стресорів. Щодня люди стикаються з нескінченними повітряними тривогами, чують звуки обстрілів, бачать тривожні новини з передової, відчують страх за себе та своїх близьких, за майбутнє своєї держави.

Стрес мобілізує всі сили організму і сприяє подоланню труднощів, але лише доти, доки він не перевищить певного критичного рівня. Такий стрес називається еустресом. При перевищенні критичного рівня в організмі розвивається процес гіпермобілізації, наслідком якого є порушення механізму саморегуляції та різкого погіршення самопочуття людини.

Перша стадія – це реакція тривоги, що розвивається протягом 24-48 годин після дії стресора на організм. У її розвитку виділяють дві фази – шок та протишок. Фаза шоку характеризується порушенням функцій низки систем організму (зниження чи підвищення температури тіла, запаморочення, порушення травлення).

У фазі протишоку спостерігається посилення виробництва гормонів, включаються захисні механізми, розпочинається мобілізація ресурсів, адаптаційних можливостей.

Друга стадія – опір чи адаптація, характеризується відновлення порушених функцій організму. Дуже важливо стежити, щоб ця стадія не використовувала всі ресурси організму людини. Якщо не давати собі відпочити, а постійно перебувати на межі, нервова система просто не витримає та зламається.

Третя стадія – виснаження, що характеризується вичерпанням захисних ресурсів організму, може спостерігатися часта захворюваність, висока

ймовірність проблем нервової системи. Ця стадія настає, якщо стрес виявився надто сильним чи тривалим.

Панічна атака – це різкий раптовий напад страху, який досягає свого піку протягом декількох хвилин і призводить до тяжких фізичних реакцій організму. Людина можете подумати, що втрачає контроль, переживає серцевий напад або навіть помирає. Фізіологічні симптоми панічної атаки: почуття нестачі повітря, прискорене серцебиття, пітливість, нудота, дискомфорт у череві, дезорієнтація, тремор, біль у грудях, втрата рівноваги, почуття оніміння у кінцівках, втрата контролю над собою. Панічна атака – це захисна реакція організму, яка допомагає нервовій системі перезавантажитися та сигналізує про надмірну втому та виснаження. Найчастіше вона виникає через тривалі стреси [39].

Синдром уцілілого або «вина вцілілого» – є найбільшим поширенням серед українців. У психології цей стан також відомий як «синдром Голокосту» [36]. В умовах військової агресії Росії проти України суть цієї провини в тому, що людина, навіть уникнувши смерті чи поранення на війні, не отримує полегшення. Після евакуації люди можуть відчувати провину чи сором за те, що вони перебувають у безпеці. Особливо, коли їхні рідні чи знайомі залишилися у зоні активних бойових дій. Тому виникає почуття безпорадності, непотрібності, нездатності допомогти іншим, реалізувати себе. Подібні почуття призводять до сильного психологічного дискомфорту, іноді депресії.

Люди, які страждають на синдром уцілілого, можуть свідомо відмовлятися від можливостей, які пропонує їм життя. А якщо й користуються ними, то намагаються покарати себе за це. У більш м'яких формах прояву «комплексу вцілілого» можна спостерігати випадки, коли людина, яка змогла опинитися в безпеці, стає альтруїстом і намагається всіляко заглидити «провину», допомагаючи іншим [34].

Інші симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР):

1. Немотивована пильність. Людина починає з недовірою ставитися до оточуючих. Стежить уважно за всім, що відбувається довкола. В умовах

бойових дій це може стати у нагоді, оскільки може допомогти виявити ворога. Однак цей стан надмірної пильності може переслідувати людину і в спокійних умовах, далеко від місця активного військового конфлікту.

2. «Вибухова» реакція на зовнішні фактори. Гучні звуки, різкі рухи і навіть спалахи світла можуть спричинити непередбачувану реакцію. Звук двигуна авто або вибух феєрверку змусить людину, яка пережила пекло обстрілів, впасти або побігти у пошуках укриття. Це природна реакція організму на зовнішні подразники – психіка починає асоціювати їх із небезпекою і змушує людину відповідно реагувати.

3. Притуплення емоцій. Психологи визнають, що у більшості випадків люди (як військові, так і цивільні), що пережили бойові дії, можуть повністю або частково втратити здатність до емоційних проявів. Після травмуючого досвіду цим людям складно встановити близькі та дружні зв'язки з оточуючими. Важко також відчувати радість, кохання та творче піднесення.

4. Агресивність. Зазвичай це стосується фізичного прояву, але трапляється також психічна, емоційна та вербальна агресивність. Просто кажучи, людина може бути схильна застосовувати силовий тиск на оточуючих щоразу, коли хоче досягти свого, навіть якщо мета не важлива.

5. Порушення пам'яті та концентрація уваги. Надмірна психологічна напруга, страх та інші негативні емоції можуть стати причиною тимчасового погіршення пам'яті. Люди, котрі пережили жахи війни, часто не можуть зосередитися навіть на простих речах, перебувають у режимі зависання свідомості. У деякі моменти концентрація може бути чудовою, але з появою якогось подразника людина вже не в змозі зосередитися.

6. Депресія. Нервові виснаження, апатія та негативне ставлення до життя можуть сигналізувати про початок депресії.

7. Загальна тривожність. Виявляється на фізіологічному рівні (безсоння, порушення травлення, головний біль), у психічній сфері (наприклад, необґрунтований страх переслідування), в емоційних переживаннях (відчуття невпевненості у собі, комплекс провини).

8. Напади люті. Це не припливи помірного гніву, а саме вибухи люті, за силою подібні до виверження вулкана. Психіка людини за умов бойових дій працює як пружина, що мобілізує всі сили організму. Однак якщо нервовій системі не давати необхідного відпочинку, не мати можливості ментального розрядження, то організм може відреагувати нервовим зривом, вибухом неконтрольованої агресії.

9. «Непрохані» спогади. Один із найяскравіших симптомів ПТСР. Ці спогади можуть виникати як уві сні, так і у повсякденній діяльності. Вони з'являються у тому випадку, коли докілья чимось нагадує те, що було «на той час». Тобто безпосередньо під час отримання травми: запах, звук тощо. Головна відмінність від звичайних спогадів у тому, що посттравматичні спогади супроводжуються сильними почуттями тривоги та страху.

10. Проблеми зі сном. Регулярне недосипання, що веде до крайнього нервового виснаження, доповнює картину симптомів посттравматичного стресового розладу. Безсоння також буває викликане високим рівнем тривожності, нездатністю розслабитися, а також почуттям фізичного або «душевного» болю, що не проходить [30].

Діти в умовах військового конфлікту виявляються заручниками складної ситуації. Будучи найбільш незахищеними верствами населення, вони найбільш гостро реагують на процеси адаптації, опинившись у складній ситуації. Дана ситуація змушує дитину адаптуватися до неї, проте можуть відбуватися порушення у розвитку однієї з основних сфер для даного віку, а саме емоційної сфери. Погіршення психоемоційного стану дитини відбувається в результаті постійного переживання нею емоцій негативної модальності. Проте слід пам'ятати, що не лише військова екстремальна ситуація впливає на виникнення психогенних порушень у дитини, а й індивідуально-психологічні особливості особистості дошкільника також здатні впливати на емоційні реакції та стану. Порушуючи нормальне життя дитини, психічна травма, яку дитина відчуває, виявляється для неї складною травматичною подією.

Під час військових дій сім'ї з дітьми не раз можуть стати жертвами різноманітних жахливих подій, які можуть травмувати дитячу психіку. Вони стають свідками артобстрілів, спостерігають руйнування рідної домівки. Діти можуть стати свідками смерті, вбивств або катувань, масових загибелів людей, побачити, як зазнають поранень члени їхніх родин або друзі. Дитяча психіка надзвичайно сприйнятлива. Малята чуйно реагують на зміни обстановки та поведінки дорослих, але не завжди можуть зрозуміти, що саме відбувається.

Нажаль, такий негативний досвід стає причиною появи різноманітних психологічних проблем в таких родинах. Діти стають дратівливими, полохливими, неспокійними, лякаються гучних звуків, відмовляються виходити з дому. Деякі діти замикаються, проявляють ознаки депресії, часто плачуть тощо. Вони відмовляються гратися, не цікавляться іграми чи іграшками, деякі, навпаки, проявляють агресію та гнів. У деяких дітей виникають проблеми зі сном. Діти зазначають, що їх переслідують спогади та жахливі сцени пережитих подій, які систематично спливають в їх пам'яті.

Навіть якщо дитина не бачила самої війни, на її психологічний стан можуть вплинути шум і гуркіт, якщо вона знаходиться десь неподалік військових дій і чує все це. Навіть якщо дитина знаходиться далеко від бойових дій, розмови, напруга, стрес - як у сім'ї, так і в суспільстві - також можуть вплинути на психіку дитини, а іноді призвести до розвитку психосоматичних захворювань. Стрес через війну, за словами фахівця, може виявлятися у дітей по-різному. Багато залежить від віку дитини та від особливостей її розвитку.

Незаперечний той факт, що ситуація воєнного конфлікту є стресовою подією для дітей та викликає у них постійний комплекс негативних емоцій. Перебуваючи в таких умовах, діти починають відчувати три взаємопов'язані компоненти:

- 1) загрозу, що діє на відстані;
- 2) оцінювання та емоційне переживання цієї загрози;
- 3) фізіологічні та соматичні наслідки цих переживань

Тривале емоційне переживання здатне прийняти стабільний стан і навіть тоді, коли ситуація нормалізується, емоційна перенапруга не слабшає, а продовжує негативно впливати на організм, тим самим засмучуючи діяльність внутрішніх органів та систем. Можливі появи змін у нормальному функціонуванні серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, імунної системи тощо [27].

Травматичний стрес є ще одним із феноменів, що виникають у дітей, які мешкають в умовах військового конфлікту. Травматичний стрес є однією із форм стресової реакції, в результаті якої відбувається особлива взаємодія людини з навколишнім світом.

Серед найбільш поширених симптомів у дітей з психологічною травмою, отриманої внаслідок катастрофи або нещасного випадку, Г. Дубровинський виділяє наступні:

- 1) складність сепарації;
- 2) порушення сну;
- 3) порушення комунікації з батьками та однолітками;
- 4) зниження рівня когнітивних процесів;
- 5) поява нав'язливих думок, настороженості та підозрливості;
- 6) поява страхів;
- 7) підвищення рівня тривожності, можливе виникнення паніки;
- 8) поява почуття провини [11].

Емоційна нестійкість, низький самоконтроль, жорсткість, конформність також ставляться до одним з реакцій, характерних для дітей, які страждають на посттравматичний синдром [9].

В учнів молодшої школи, які пережили психотравмуючі події, може спостерігатися висока інтенсивність страхів та підвищений рівень фіксації на них. З'явившись одного разу, страх у молодшого школяра не зникає, а продовжує залишатися актуальним протягом тривалого періоду, який може тривати декілька років. багато науковців та авторів виділяються наступні особливості страхів у дітей молодшого шкільного віку: стійкість страхів,

специфіка їх змісту та труднощі психологічної корекції. Страху в учнів цього віку в значному ступені спричиняють затримку емоційної стабілізації та адаптації дитини. Також варто зазначити, що підвищений рівень агресивності дітей молодшого шкільного віку які пережили психотравматичні події, є однією з гострих питань, яке мають вирішувати як батьки, так і педагоги освітніх закладів. Саме тому дуже важливо якомога раніше та своєчасно виявляти негативні емоційні прояви у дітей та розпочати корекційну роботу щодо їх подолання.

Специфічна робота під час та після війни з дітьми хоч і є новою для багатьох спеціалістів психологічної служби, проте однозначно вимагає від них відповідального ставлення, високого рівня професіоналізму з питань профілактики наслідків стресів, гострих емоційних станів, переживання горя і втрат, попередження різних проявів міжособистісних конфліктів, насильства в освітньому середовищі, а також чуйності і поваги до кожної особистості.

В процесі психологічної та педагогічної роботи щодо корекції негативних емоційних проявів у дітей молодшого шкільного віку важливо враховувати індивідуальні особливості дитини.

Теоретичний аналіз методичної літератури щодо проблеми негативних емоційних проявів в учнів молодшого шкільного віку виявив недостатній рівень уявлень та знань відносно цієї теми, особливо низький рівень практичного дослідження даного питання. Саме тому було прийнято рішення щодо діагностики особливостей емоційної сфери у молодших школярів, які пережили психотравмуючі події.

Базою дослідження став ліцей №19, м. Миколаєва.

Мета констатувального етапу дослідження – визначення особливостей стану емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку та визначення наявності у них негативних емоційних станів.

Для реалізації мети було визначено наступні завдання:

- 1) добрати методики, які зможуть дослідити стан емоційної сфери молодших школярів;

2) обстежити стан емоційної сфери та визначити наявність негативних емоційних розладів у дітей молодшого шкільного віку;

3) зробити аналіз отриманих результатів та сформулювати висновки для подальшої роботи.

Організація дослідження складалося з кількох етапів:

I етап – підготовчий етап експерименту. На даному етапі проаналізовано наявні літературу та експерименти, які стосуються теми дослідження, розглянути існуючі підходи дослідників, які займалися вивченням питання особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, які пережили психотравмуючі події.

Цей етап передбачав вивчення анамнезу учнів молодшого шкільного віку, які приймали участь в експериментальному дослідженні за допомогою педагогічної документації з метою отримання інформації щодо стану емоційної сфери зазначеної категорії дітей, для цього було застосовано метод бесіди з педагогами та спостереження під час навчальної діяльності.

Також на даному етапі було визначено мету, задачі та цілі експериментального дослідження, підібрано методики, які будуть використовуватися. Було сформовано групу досліджуваних дітей. В дослідження було задіяно 30 дітей віком від 6-7 до 10 років, які відносяться до категорії внутрішнь переміщених осіб. Ці діти виїхали з окупованих територій, були свідками військових подій та смертей під час перебування в окупації.

II етап – діагностичний етап. Саме на цьому етапі було проведено дослідження із використанням підібраних методів.

Вибір зупинився на таких методиках:

1) Методика на виявлення дитячих страхів «Два будинки» (О.І. Захарова, І.М. Панфілова) (Додаток А)

2) Тест шкільної тривожності Філіпса (Додаток Б).

3) Графічна методика «Кактус» (Додаток В).

4) Тест тривожності (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен) (Додаток Г).

5) Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальник САН (Додаток Д);

III етап – інтерпретація отриманих результатів та формулювання висновків.

Методика на виявлення дитячих страхів «Два будинки» (О.І. Захарова, І.М. Панфілова). Для проведення діагностики психолог на аркуші схематично зображує два будиночки червоного та чорного кольорів. Потім він зачитує по черзі страхи, які заздалегідь підготовлені на аркуші та пропонує розселити ці страхи. Важливо фіксувати ті страхи, які учень селить в будинок чорного кольору. Психолог має розташовуватися поруч із дитиною, а не навпроти неї. Важливо періодично підбадьорювати учня та хвалити його за його щирість. Після того, як завдання буде виконано, варто запропонувати дитині закрити чорний будинок на замок, намалювавши його. Така дія дає змогу заспокоїти учня після актуалізації страхів. Аналіз отриманих результатів полягає в тому, щоб зробити підрахунок кількості страхів учня, які він розмістив в будинку чорного кольору та порівняти отримане число з таблицею вікових норм.

Тест шкільної тривожності Філіпса. Тест шкільної тривожності Філіпса використовується для того, щоб вивчити рівень та характер тривожності, яка пов'язана зі школою у дітей молодшого шкільного віку.

Тест складається з 58 питань. Можна зачитувати їх школярам, або запропонувати їх у письмовому вигляді. На кожне питання можна відповісти лише «так» або «ні». Так як діагностика проводилася з молодшими школярами, то було обрано спосіб зачитування питання, щоб школяр міг його прослухати та перепитати, якщо щось буде не зрозумілим для нього.

Під час обробки результатів було виділено питання, відповіді на які не співпадають з ключем тесту. Відповіді, які не співпадають з ключем, - це прояв тривожності. Під час обробки підраховуються:

1. Загальне число неспівпадінь по всьому тесту. Якщо воно більше 50%, то це свідчить про підвищений рівень тривожності дитини, якщо більше 75% від загальної кількості питань, то мова йде про високий рівень тривожності.

2. Число співпадінь по кожному з 8 факторів тривожності. Що виділяються в тексті. Рівень тривожності також визначається так же, як і в першому випадку. Родиться аналіз загального внутрішнього емоційного стану школяра, в багатьох випадках визначається наявність тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Графічна методика «Кактус» призначена для роботи з дітьми, старше 3 років.

При діагностуванні дітей їм дають аркуш паперу формату А4 та простий олівець. Використовуючи кольорові олівці восьми кольорів, при інтерпретації враховуються відповідні показники теста Люшера.

Інструкція для дітей була наступна: «На листі паперу намалюй кактус – таким, яким ти його собі уявляєш». Питання та додаткові роз'яснення не допускаються.

Обробка даних: при обробці результатів враховуються дані, що відповідають усім графічним методам, а саме:

- 1) розташування в просторі;
- 2) розмір малюнка;
- 3) характеристика ліній;
- 4) сила натискання на олівець.

Крім того, розглядаються конкретні показники, характерні для цієї методики:

- 1) характеристика «образу кактуса» (дикий, домашній, жіночий тощо);
- 2) характеристика манери малювання (розмальований, схематичний);
- 3) характеристика колючок (розмір, розташування, кількість).

Інтерпретація результатів: результати оброблених даних на зображенні дозволяють діагностувати особисті якості дитини.

Агресивність – наявність колючок, особливо їх велика кількість. Надто довгі, близько розташовані одна до одної, колючки, відображають високу ступінь агресивності.

Імпульсивність – відривні лінії, сильне натискання.

Егоцентризм, прямування до лідерства – великий малюнок, розташований в центрі листа.

Невпевненість в собі, залежність від когось – маленький малюнок, розташований знизу листа.

Демонстративність, відкритість – наявність відступаючих відростків, химерність форм.

Скритність, обережність – розташування зигзагів по контуру чи всередині кактуса.

Оптимізм – зображення «радісних» кактусів, використання яскравих кольорів у випадку з кольоровими олівцями.

Тривожність – переважання внутрішнього штрихування, переривисті лінії, використання темних кольорів у випадку з кольоровими олівцями.

Жіночність – наявність м'яких ліній і форм, прикрас, кольорів.

Екстравагантність – наявність на малюнку інших кактусів і кольорів.

Інтровертивність – на малюнку зображений тільки один кактус.

Спрямованість до домашнього захисту, відчуття родинної підтримки – наявність квіткового горщика на малюнку, зображення домашнього кактусу.

Відсутність спрямованості до домашнього захисту, відчуття самотності – зображення дикого, пустельного кактусу.

Після закінчення малюнку дитині в якості доповнювання можна задати питання, відповіді на які допоможуть уточнити інтерпретацію:

1. Цей кактус домашній чи дикий?
2. Цей кактус дуже колеться? До нього можливо доторкнутися?
3. Кактусу подобається, коли про нього дбають, поливають, удобрюють?
4. Кактус росте один чи з якоюсь рослиною по сусідству? Якщо росте по сусідству, то, яка це рослина?
5. Коли кактус підросте, то як він зміниться (колючки, об'єм, відростки)?

Під час проведення діагностики було здійснено особистісно-орієнтований підхід, враховано компенсаторні можливості дитини, а також здійснено особистісно-орієнтований підхід: враховано особливості особистісного

розвитку на даному віковому етапі у даної категорії дітей, оскільки відсутність інтересу, мотивації може звести всі зусилля педагога нанівець.

Тест тривожності (Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен). Тест оцінення стану тривожності дитини та її поведінки в стандартних для її життя ситуаціях, у яких потрібна для дослідження властивість проявляється найяскравіше. Тривожність у даному випадку розглядається, як риса особистості, основна задача якої полягає у психічної безпеки дитини. За допомогою тексту ми можемо дослідити відношення дитини до конкретних життєвих ситуацій, він інформує нас про характер взаємовідносин, які виникли у конкретної дитини з оточення. Матеріал для психодіагностик містить собі серію малюнків, які за своїм сюжетом схожі до ситуації у житті дитини. Кожен малюнок має два різних варіанти (по 14 малюнків для дівчаток та для хлопчиків). Призначення методики – для індивідуального користування.

Тривога, що виникає у дитини в певній конкретній ситуації, може майже не проявлятися в іншій. Це тісно взаємопов'язано з негативним емоційним досвідом, який дитина набула в подібних ситуаціях. Негативний емоційний досвід формує тривожність, як якість особистості, і відповідну поведінку дитини.

В психології є чітко визначені показники та рівні прояву тривоги, в основі яких лежить систематизація критеріїв їх уточнення:

- високий рівень тривожності – дитина не може знизити рівень значущості подразника, не здатна до нього адаптуватися, тому доволі часто відчуває фрустрацію, страх, апатію (в залежності від індивідуальних особливостей дитини);

- середній – дитина часто не здатна до адаптації, але не кожна ситуація спричиняє переживання незадоволення та відчуття напруги, хвилювання, роздратування;

- низький рівень – дитина рідко відчуває дискомфорт під час виявлення емоцій та незадоволення, має здатність адаптації до подразника.

Тест «САН» (самопочуття, активність, настрій) використовується для того, щоб з'ясувати та дослідити функціональний стан особистості та наявні зміни в період певних проміжків часу. Досліджуваних підліткам надається бланк, який містить 30 пар слів із протилежним значенням, які характеризують різні сторони самопочуття, настрою та активності дітей. Метод дослідження стану полягає в тому, що підлітки мають поставити оцінку своєму стану. Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0-1-2-3, де «0» - середнє самопочуття, яке дпідліток не може віднести ні до поганих, ні до хороших. Одиниця, що розташована зліва від «0», свідчить про самопочуття – вище за середній, а число 3 – відповідає високому рівню самопочуття. Ті цифри, які розташовані праворуч від числа «0», свідчать про самопочуття підлітка, яке знаходиться на рівні нижче середнього. Тож, послідовно має розглянутися та оцінитися кожен ряд цього опитувальника. Підлітку необхідно обрати та поставити позначку біля цієї цифри, яка, на думку дитини, найбільш точно передає її стан на момент дослідження. Кожна категорія складається з 10 пар слів.

Під час обробки результатів всі оцінки перекодовуються в ряд від 1 до 7, оцінка «3» шкали 3-2-1-0-1-2-3, яка відповідає поганому самопочуттю, низькому рівню активності та поганому настрою набуває значення – 1. Бал «0» оцінюється числом «4», а бал «3», який віддзеркалює гарне самопочуття, високий рівень активності та позитивний настрій, отримує показник 7.

Висновком результатів дослідження є сума значення балів за кожною окремою шкалою «самопочуття», «активність», «настрій». Після цього здійснюється розрахунок кількості балів у відповідності до ключа за вказаними категоріями.

За кожною шкалою діти можуть отримати результати від 10 до 70 балів та інтерпретуються наступним чином:

Менше 30 балів – низький рівень.

Від 30 до 50 балів – середній рівень.

Більше 50 балів – високий рівень.

Отже, під час проведення діагностики здійснено особистісно-орієнтований підхід, тобто мова йде про те, що враховувалися особливості особистісного розвитку на цьому віковому етапі у конкретного учня.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Отже, з метою виявлення та уточнення переважаючих видів страхів у школярів зазначеного віку було використано методика на виявлення дитячих страхів «Два будинки» (О.І. Захарова, І.М. Панфілова). Результати представлені у вигляді рисунку 2.1:



Рис. 2.1. Методика «Два будиночки» (О.І. Захарова, І.М. Панфілова)

Аналіз отриманих результатів показав, що медичні страхи притаманні 3,33% (1 особа) учням, страхи, які пов'язані із заподіянням фізичної шкоди виявилися у 6,67% (2 особи) учнів, страх своєї смерті – 10% (3 особи) учнів, страх тварин – 13,3% (4 особи) учнів, страх казкових персонажів – 0%, страх

темряви і кошмарних снів – 6,67% (2 особи) учнів, соціально-опосередковані страхи – 60% (18 осіб) учнів.

Отже, можна побачити наступну картину. Більшості учням притаманні соціальні страхи. Це говорить про те, що учні переймаються тим, що про них думають та говорять оточуючі, однокласники, вчителі. Для них важливо отримувати схвалення. Діти переймаються тим, щоб відповідати загальноприйнятим нормам і правилам, вимогам найближчого оточення. В першу чергу мова йде про школу, родинне коло та однокласників. Основними формами цього страху виступає страх зробити не правильно, не так, як інші.

Перша методика дозволила виявити наявність страхів у молодших школярів. тому далі доцільно з'ясувати рівень тривожності у цієї категорії учнів та визначити загальний емоційний стан. З цією метою використано тест шкільної тривожності Філіпса, результати якого представлені у вигляді рисунку 2.2:



Рис. 2.2. Тест шкільної тривожності Філіпса

Отже, аналіз отриманих результатів показав, що у 15 учнів (50%) існує загальний рівень тривожності. 6 учнів (20%) переживають загальний стрес. У 2 учнів (6,67%) переважає фрустрація потреби в досягненні успіхів. 1 дітей (3,33%) відчувають страх самовираження. 2 учня (6,67%) відчувають страх під час перевірки знань, 1 учнів (3,33%) – страх не відповідати очікуванням. 2 учня (6,67%) мають низький фізіологічний супротив стресу. 1 учня (3,33%) мають проблеми та страх в стосунках з вчителями.

Таким чином можна побачити, що серед учнів, які були продіагностовані, переважає відсоток тих, хто має загальний рівень тривожності. Такі діти хвилюються, переживають, в них переважає напружений стан. Вони ніби очікують весь час поганого. Учні постійно відчувають свою неповноцінність, вони невпевнені в тому, що їх поведінка правильна, доречна ситуації тощо.

Отримані результати за методикою «Кактус» подано у вигляді рисунку 2.3:

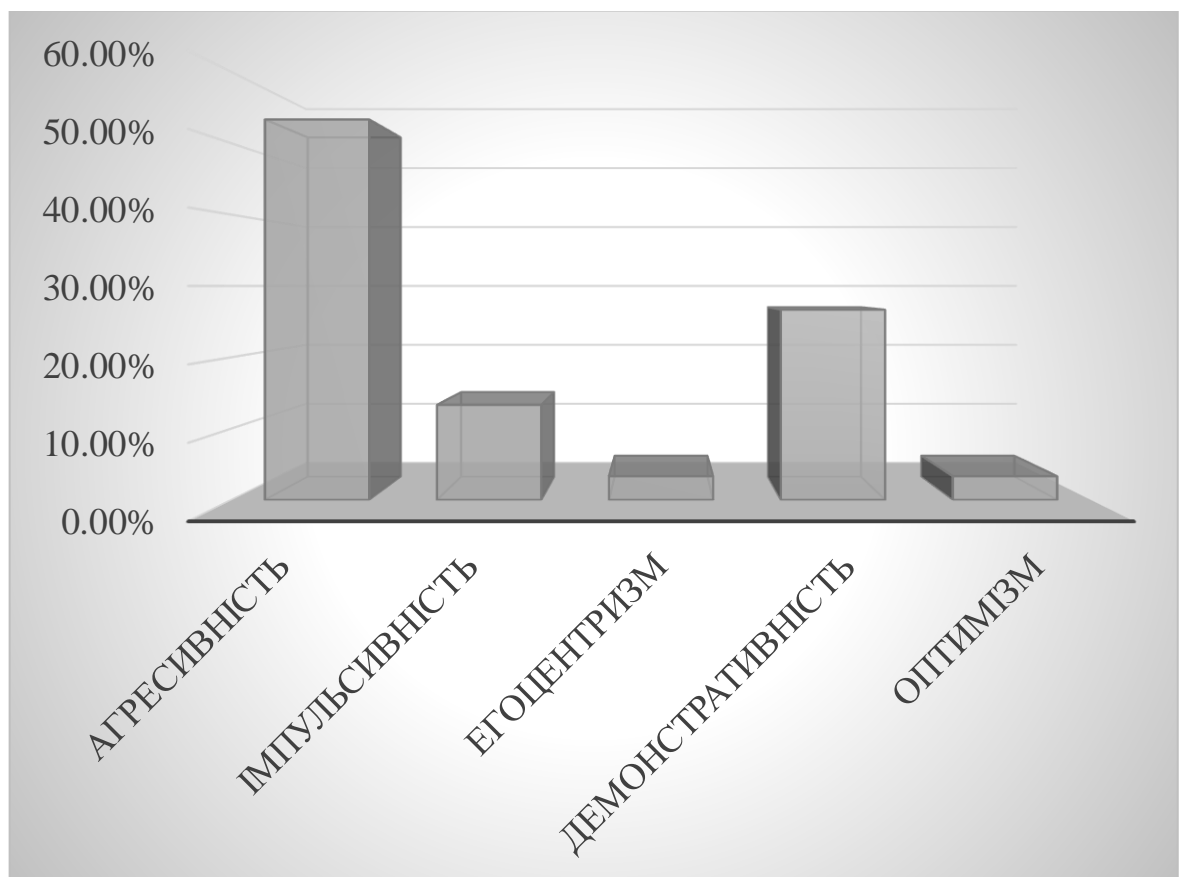


Рис. 2.3. Результати за методикою «Кактус»

Результати за цієї методикою було виділено наступні:

Агресивність – 53,33% (16 осіб);

Імпульсивність – 13,33% (4 особи);

Егоцентризм – 3,33% (1 особа);

Демонстративність – 26,67% (8 особи);

Оптимізм – 3,33% (1 особи).

Отримані результати свідчать про те, що більшості дітей молодшого шкільного віку притаманна агресивність, яка проявляється схильністю до фізичною та словесної агресії, вони емоційно схильні до зниженого настрою.

Для них характерний постійний особистий конфлікт, який провокує стан напруги і хвилювання. На таких дітей сильно впливають навіть незначні роздратування, слабкі подразники легко викликають у них спалах роздратування, гніву та страху. Таким дітям властива надмірна імпульсивність, поганий самоконтроль, низька обізнаність про свої дії. Вони рідко замислюються про причини своїх дій, не передбачають наслідків, прагнуть миттєво задовольнити потреби, незалежні від обставин, моральних норм, побажань оточуючих.

Результати за Тестом тривожності подано у вигляді рисунку 2.4:

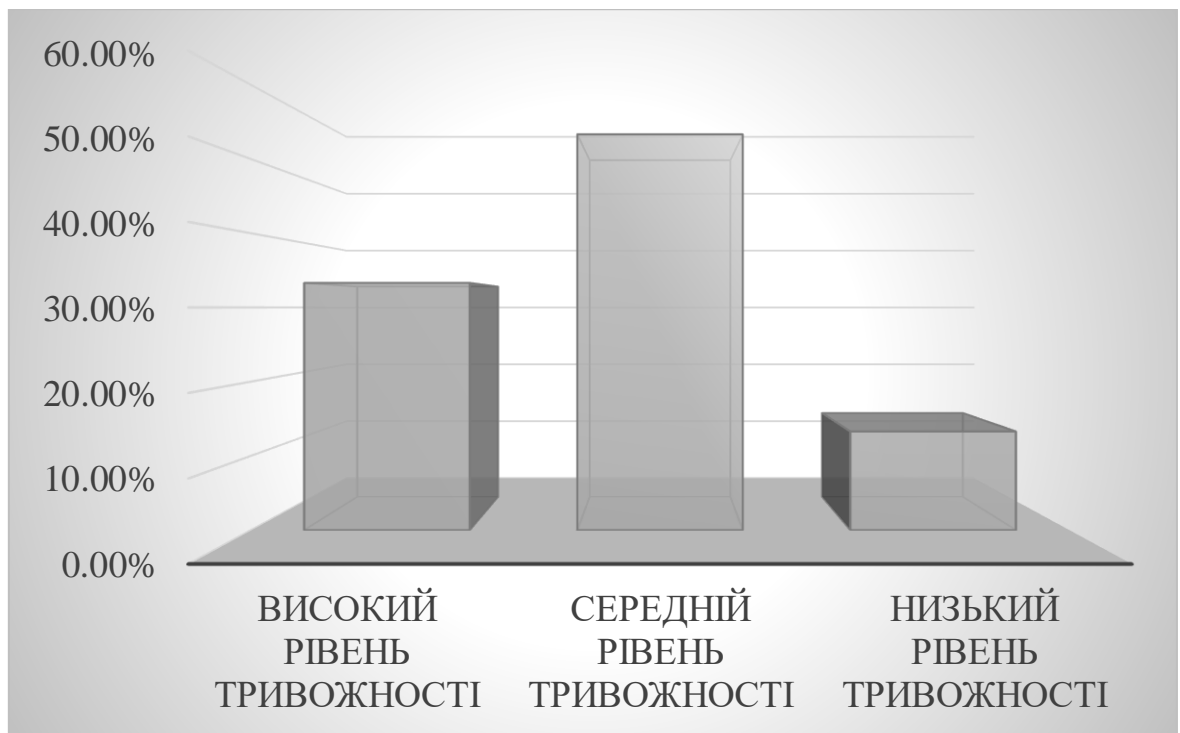


Рис. 2.4. Результати за Тестом тривожності

Результати за цієї методикою було виділено наступні:

- 1) високий рівень тривожності 33,3% (10 осіб);
- 2) середній рівень тривожності 53,3% (16 осіб);
- 3) низький рівень тривожності 13,3% (4 особи).

Таким чином, можна зазначити, що дітям молодшого шкільного віку, які постраждали внаслідок війни притаманний високий та середній рівні тривожності. Емоційна сфера цих дітей характеризується тим, що вони відчувають напругу, неспокій, нервозність, незахищеність, самотність, агресивність. Дітям часто сняться кошмари, в них періодично посилюється серцебиття, дихання, зростає загальна збудливість тощо.

Отримані результати за тестом САН представлено в рисунку 2.5:

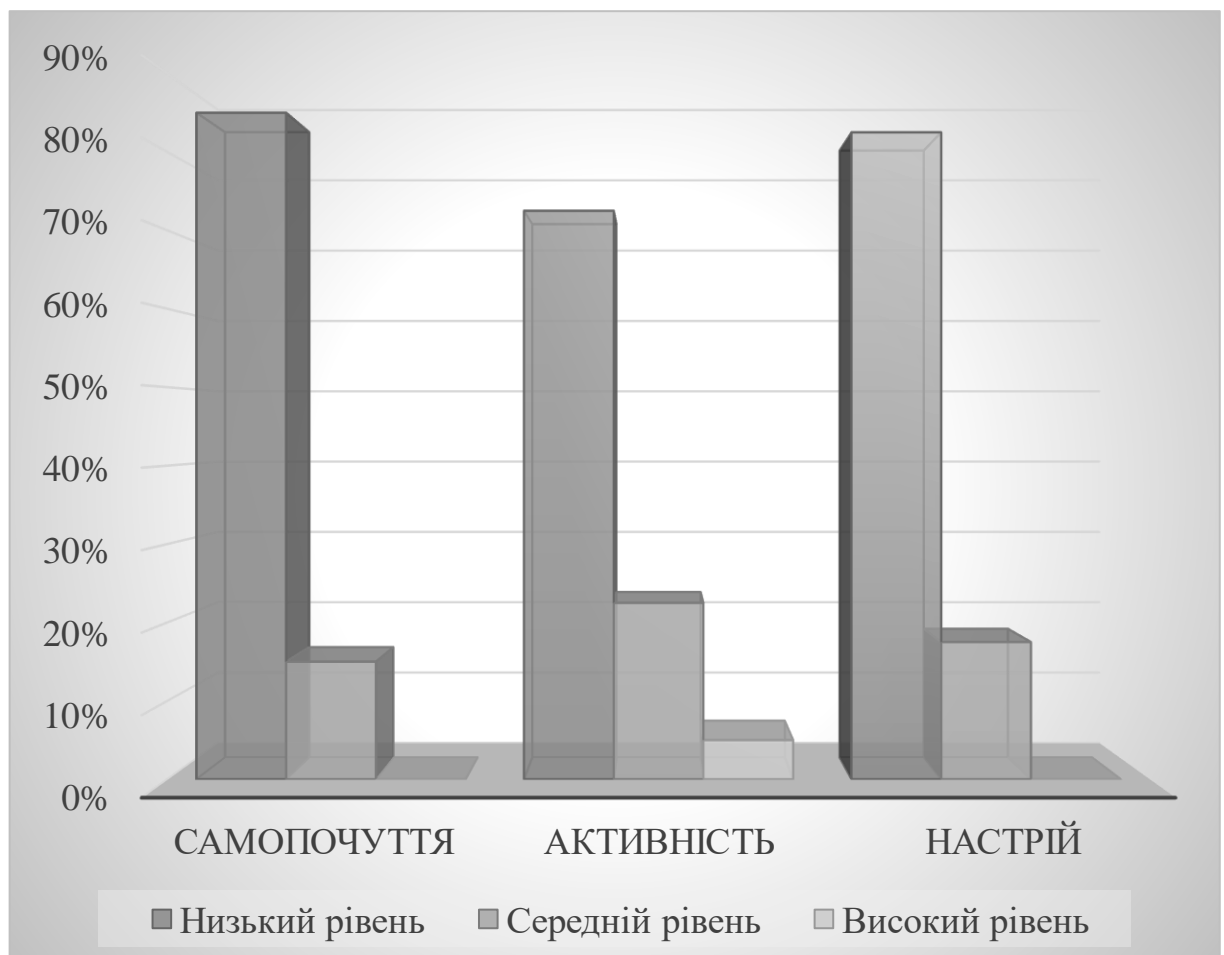


Рис. 2.5. Результати за опитувальник САН

Отримані результати можна розглянути за кожною шкалою:

1. Шкала Самопочуття:

Низький рівень 76,6% (23 дитини);

Середній рівень 23,4% (5 дітей);

Високий рівень 0% (0 дітей).

2. Шкала Активність:

Низький рівень 66,7% (20 дітей);

Середній рівень 23% (7 дітей)

Високий рівень 10% (2 дитини).

3. Шкала Настрій:

Низький рівень 66,7% (20 дітей);

Середній рівень 33,3% (10 дітей);

Високий рівень 0% (0 дітей).

Отримані результати продемонстрували, що основними проблемними питаннями дітей молодшого шкільного віку є низький рівень соціально-психологічної адаптації, низький рівень емоційного фону, високий рівень тривожності, вони схильні до надлтишкового занепокоєння та переживань. Серед поведінкових особливостей серед такої категорії дітей зустрічаються різноманітні конфлікти в сім'ях, з однокласниками та друзями. До того ж виникають дезадаптивні стани дітей, які підсилюються наступними симптомами, як емоційна напруженість, високий рівень дратівливості, напади тривоги, які дитин не може контролювати або ж сильні спалахи гніву, які не мають ніякої основи. Можна спостерігати бажання залишатися насамоті, виникає відчуженість, почуття провини, періодично можуть виникати нічні кошмари.

Таким чином, можна зазначити, що діти молодшого шкільного віку, які пережили військові події в Україні, мають велику кількість негативних психічних станів, що свідчить про важливість організації корекційної роботи фахівців з такою категорією дітей.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку у період війни дозволило отримати важливі висновки щодо їх емоційного стану та реакцій на воєнні події. Теоретичний аналіз методичної літератури щодо проблеми негативних емоційних проявів в учнів молодшого шкільного віку виявив недостатній рівень уявлень та знань відносно цієї теми, особливо низький рівень практичного дослідження даного питання. Саме тому було прийнято рішення щодо діагностики особливостей емоційної сфери у молодших школярів, які пережили психотравмуючі події.

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження дають можливість зазначити, що більшості учням притаманні соціальні страхи. Це говорить про те, що учні переймаються тим, що про них думають та говорять оточуючі, однокласники, вчителя. Для них важливо отримувати схвалення. Діти переймаються тим, щоб відповідати загальноприйнятим нормам і правилам, вимогам найближчого оточення. В першу чергу мова йде про школу, родинне коло та однокласників. Основними формами цього страху виступає страх зробити не правильно, не так, як інші. Серед учнів, які були продіагностовані, переважає відсоток тих, хто має загальний рівень тривожності. Такі діти хвилюються, переживають, в них переважає напружений стан. Вони ніби очікують весь час поганого. Учні постійно відчувають свою неповноцінність, вони невпевнені в тому, що їх поведінка правильна, доречна ситуації тощо.

Більшості дітей молодшого шкільного віку притаманна агресивність, яка проявляється схильністю до фізичною та словесної агресії, вони емоційно схильні до зниженого настрою. Для них характерний постійний особистий конфлікт, який провокує стан напруги і хвилювання. На таких дітей сильно впливають навіть незначні роздратування, слабкі подразники легко викликають у них спалах роздратування, гніву та страху. Таким дітям властива надмірна імпульсивність, поганий самоконтроль, низька обізнаність про свої дії. Вони рідко замислюються про причини своїх дій, не передбачають наслідків,

прагнуть миттєво задовольнити потреби, незалежн від обставин, моральних норм, побажань оточуючих.

Емоційна сфера цих дітей характеризується тим, що вони відчують напругу, неспокій, нервозність, незахищеність, самотність, агресивність. Дітям часто сняться кошмари, в них періодично посилюється серцебиття, дихання, зростає загальна збудливість тощо.

Отримані результати продемонстрували, що основними проблемними питаннями дітей молодшого шкільного віку є низький рівень соціально-психологічної адаптації, низький рівень емоційного фону, високий рівень тривожності, вони схильні до надлтишкового занепокоєння та переживань. Серед поведінкових особливостей серед такої категорії дітей зустрічаються різноманітні конфлікти в сім'ях, з однокласниками та друзями. До того ж виникають дезадаптивні стани дітей, які підсилюються наступними симптомами, як емоційна напруженість, високий рівень дратівливості, напади тривоги, які дитин не може контролювати або ж сильні спалахи гніву, які не мають ніякої основи. Можна спостерігати бажання залишатися насамоті, виникає відчуженість, почуття провини, періодично можуть виникати нічні кошмари. Таким чином, можна зазначити, що діти молодшого шкільного віку, які пережили військові події в Україні, мають велику кількість негативних психічних станів, що свідчить про важливість організації корекційної роботи фахівців з такою категорією дітей.

Дослідження підкреслює важливість розуміння та підтримки дітей молодшого шкільного віку у період війни. Дорослі повинні бути свідомі емоційних потреб дітей і надавати їм підтримку, любов та розуміння. Також важливо надати дітям можливість виражати свої емоції та знаходити способи копію з стресом. Узагальнюючи, емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку у період війни підкреслює важливість підтримки та розуміння дітей у цей складний період. Дорослі повинні надавати їм безпечне середовище, де вони можуть виражати свої емоції, отримувати підтримку та знаходити шляхи до зцілення.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

3.1. Розробка та впровадження корекційно-розвиткової програми на стабілізацію емоційного стану дітей молодшого шкільного віку, які постраждали від війни

Молодший шкільний вік є періодом найбільшої пластичності нервової системи та сприйнятливості до навчання, найбільш сприятливий для формування важливих видів психічної діяльності, в ньому закладається фундамент подальшого розвитку дитини. Через це використання та проведення корекційної роботи, яка сприятиме зниженню рівня тривожності та подолання страхів в цьому віці буде найбільш ефективним, особливо якщо така робота буде проводитися в ігровій формі через те, що в молодшому шкільному віці гра продовжує залишатися важливою діяльністю. Засвоєння нових знань в ігровій формі відбувається значно успішніше, ніж під час навчальних занять та уроків. Ті емоційні переживання, які викликаються грою, дають змогу дитині молодшого шкільного віку протистояти неприємним відчуттям. Під час гри позитивні емоції переважають над негативними та сприяють виникненню у дитини мимовільних дій.

Корекційна робота щодо подолання та зменшення проявів тривожності в молодшому шкільному віці, в свою чергу, включає спеціальні засоби та техніки, які направлені на зниження рівня тривожності. Велика кількість вітчизняних психологів, таких як В. Андрєєнкова, І. Бандурка, Н. Бочкор схиляються до думки, що корекцію тривожності та подолання страхів потрібно проводити в трьох напрямках [1]:

- 1) сприяти підвищенню самооцінки дітей, надавати їм віру у власні здібності;

2) проводити навчання дітей, щодо вміння знімати м'язове напруження, розслаблювати, створювати для себе комфортне середовище;

3) навчати умінню керувати собою в ситуаціях, які викликають найбільше занепокоєння.

Для корекції негативних емоційних проявів в молодшому шкільному віці застосовується та використовується велика кількість різноманітних способів та методів. Одним з таких методів може виступати арт-терапія, яку доречно застосовувати як у вигляді основного методу, так і у вигляді одного із додаткових методів корекції. З точки зору А. Маслоу, М. Наубург, К. Роджерс, З. Фрейд, К. Юнг вважають, що корекційні можливості цього методу пов'язуються з тим, щоб надавати дитині необмежені можливості для того, щоб вона могла самовиражатися в продуктах власної творчості, а також пізнавати своє власне «Я».

Важливою технікою арт-терапевтичного впливу є техніка активного уявлення, яка спрямована на те, щоб зіштовхнути обличчя до обличчя свідоме та несвідоме та приміряти їх між собою завдяки афективної взаємодії. Ті продукти, які створюються молодшими школярами, об'єктивують їх афективне ставлення до світу, полегшують процес комунікації та встановлення стосунків з важливими особами (родина, однокласники, вчителя тощо). Цікавість до результатів творчості з боку оточуючих, прийняття ними продуктів творчості підвищують самооцінку молодшого школяра та ступінь його самосприймання та самооцінки. До того ж методи арт-терапії сприяють розслабленню та зняттю напруження у дітей [8].

Лялькотерапія представляє собою ще один популярний метод, який використовується як в зарубіжній (Ф. Зімбардо), так і у вітчизняній практиці корекційної роботи з молодшими школярами (І. Вигодська, О. Захаров, А. Співаковська). Лялькотерапія як метод заснована на тому, що дитина ідентифікує та ототожнює себе з улюбленими героями мультфільмів, казок або улюбленими іграшками. Це індивідуальний метод арт-терапії. Лялька використовується як основний прийом корекційного впливу та як проміжний

об'єкт взаємодії між молодшим школярем та психологом. Улюблена іграшка приймає участь в спектаклі, сюжет якого містить травмуючі для дитини події, потрапляє в страшну історію та успішно з нею справляється. По мірі розгортання та розширення сюжету емоційне напруження дитини може зростати, а, досягнувши максимальної вираженості, змінюється бурними поведінковими реакціями та зняттям нервово-психічного напруження [8].

Казкотерапія також є способом корекції тривожності, який дозволяє використовувати казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, вдосконалення взаємодій з оточуючим світом. На сьогоднішній день казкотерапія є одним із основних засобів психотерапевтичного впливу, що застосовується з метою корекції різних психічних процесів та поведінкових реакцій дитини. У сучасній ситуації розвитку спільної психокорекції казкотерапія дозволяє досліджувати першопричини поведінкових реакцій дитини і служить ресурсною практикою в психотерапії. Даний метод психокорекційної роботи можна використовувати, починаючи з раннього дитинства. Можливості казкотерапії полягають у тому, що вона дозволяє виявити внутрішні та зовнішні стан дитини.

В даний час психологи та терапевти проводять дослідження, що дозволяють вивчити та описати вплив казок на підсвідомість та свідомість дітей. Головна особливість казки полягає в тому, що казка – це вигадана чарівна історія зі щасливим завершенням. Вона дозволяє передавати досвід, уміння, навички, допомагає дитині зрозуміти, де добро, а де зло. Велика кількість казок пронизана алегоріями, а також життєвим поведінкою. Головна гідність казкотерапії як методу полягає ще і в тому, що ядром будь-якої казки є метафора. Саме вона є засобом психологічного впливу. Точність та глибина метафори визначає ефективність корекційних методів у роботі з дітьми.

Цей метод психокорекції полягає в тому, що вигадана історія несе у собі прихований сенс вирішення складних проблем. Читання казок допомагає дитині подолати життєві труднощі, знайти вихід з складних ситуацій [10].

Психолого-педагогічна корекція на основі роботи з казками дозволяє дитині на вербальному та емоційному рівні усвідомити, що таке «добре» і що таке «погано», приміряти на себе ролі кривдника та скривдженого, сильного та слабкого, дбайливого та байдужого, приміряти на себе роль батька та оцінити свій вчинок з боку. А саме дозволяє дитині іншими очима поглянути на навколишній світ та близьких людей. Таким чином, казкотерапія як метод психокорекційної роботи з дітьми є дуже ефективним. Казки розвивають у дитині доброту, чуйність, контролює емоційно-моральний розвиток дитини. Для дитини казка є особливою реальністю. Саме тут вона пізнає такі явища і почуття як життя і смерть, зрада і підступність, кохання та ненависть. Казкова форма зображення цих явищ доступна для розуміння дитини, але при цьому зберігає справжній моральний зміст.

Доречним буде виділити наступні корекційні функції казки:

- 1) казка психологічно готує дитини до можливих напружених емоційних ситуацій;
- 2) символічне реагування фізіологічних та емоційних стресів;
- 3) за допомогою символічної форми дитина має змогу прийняти свою фізичну активність.

Образи казок звертаються одночасно до двох психічних рівнів: до рівня підсвідомості та свідомості. Часе це дає спеціальні можливості під час комунікації. Це вкрай важливо для здійснення корекції тривожності у молодших школярів, коли необхідно в складній емоційній ситуації створювати ефективну ситуацію спілкування. Т. Зінкевич-Євстигнєєвою було виділено такі засоби роботи з казкою: використовувати казку як метафору, малювати за мотивами казки, обговорювати поведінку та мотиви дій персонажів, програвати різноманітні епізодів казок. Основні способи роботи з казкою наступні:

- 1 Аналіз казок. Це робиться для того, щоб усвідомити та інтерпретувати те, що стоїть за кожною казковою ситуацією.
2. Розказування казок. Такий спосіб допомагає та дає змогу пропрацювати наступні моменти: здатність до центрування, розвитку фантазії.

3. Переписування казок допомагає звільнитися від внутрішнього напруження.

4. Розігрування казковий сюжетів із використанням ляльок. Це дає змогу вдосконалити та проявити через іграшку саме ті емоції, які дитина через певні причини не може собі дозволити проявити.

5. Придумування казок допомагає тим, що дає змогу більш глибоко дослідити та побачити досвід людей під час проходження різноманітних емоційних криз, долаючи тим самим тривогу та страхи.

6. Коли відбувається слухання казок із різними страшними епізодами, дитина навчається розрізняти свої страхи та знижувати їх вплив на свою особистість. Емоційний світ дитини стає більш насиченим та гнучким.

Д. Смелянова зазначає, що використання проективного малювання як додаткового методу для корекції страхів та тривожності у молодших школярів доречно, тому що воно дає можливість діагностувати та пояснити емоційні проблеми, працювати саме з тими почуттями, які діти не можуть усвідомити через ті чи інші причини. На думку автора, малюючи, молодші школярів можуть вивільнити свої власні почуття, бажання, в них є можливість перебудовують свої стосунки в різноманітних ситуаціях та нехворобливо перетинаються з деякими лякаючими, неприємними, травмуючими образами. Організуючи малювальне заняття, можна реалізовувати наступні функції [12]:

1) беззаперечно прийняття дитини та створення для неї психологічної атмосфери безпеки, емоційної підтримки, а також відобразити та вербалізувати почуття та переживання кожної дитини;

2) спрямовуючи та здійснюючи керування тематикою дитячих малюнків є можливість досягнути переключення уваги молодшого школяра. Також це дає змогу сконцентруватися саме на його значущих проблемах.

Застосування малювання під час корекційної роботи зі зменшення тривожності охоплює минуле дитини, її теперішнє, майбутнє або абстрактні поняття стосунків в групі.

В проєктивному малюванні можуть застосовуватися такі методики [24]:

1. Вільне малювання, коли кожен малює все, що заманеться. Дитина індивідуально та самостійно малює, а потім відбувається обговорення в групі.

2. Комунікативне малювання. В цьому випадку група ділиться на пари, у кожній з яких є свій аркуш паперу. Діти в парі спільно малюють на задану тему. Далі відбувається обговорення.

3. Спільне малювання. В цьому випадку кілька осіб або вся група мовчки малюють на одному аркуші. Після того, як вони закінчують малювати відбувається обговорення участі кожного члена групи, розповідається про його вклад та особливості взаємодії з іншими учасниками під час малювання.

4. Додаткове утворення. Малюнок передається по колу від однієї дитини до іншої. Перша дитина починає малювати, а інша продовжує та доповнює малюнок своїми власними елементами чи візерунками. Коли відбувається обговорення малюнку, то особлива увага звертається на зміст, способи вираження, колір, форму, композицію та розміри.

Науковці схиляються до думки, що проєктивний малюнок сприяє самопізнанню та взаєморозумінню. Дітям, емоційно зажатим, фрустрованим, з високим рівнем тривожності, більш корисні матеріали. Які вимагають широких вільних рухів, що включають все тіло, а не лише область пальців. Таким молодшим школярам варто пропонувати фарби, великі пензлі, великі аркуші паперу, прикріплені на стінах, малювання крейдою на широкій дошці.

В своїх роботах щодо корекції тривожності у молодших школярів Т. Левицька запропонувала метод «поєднання історій» дитиною та дорослим. Цей метод використовувався ним для того, щоб допомогти школярам знайти адекватний спосіб вирішувати конфлікти та страшні ситуації, які викликають порушення їх поведінки вдома та в школі. Метод допомагає зрозуміти дітям гарні та погані сторони свого «Я», усвідомити свій страх та тривогу. Науковець використовував поєднання історій і для групових занять з дітьми. При цьому методі одна дитина пропонує початок розповіді, інші продовжують, третя придумує кульмінацію розповіді, четверта придумує розв'язку тощо. Після

того, як розповідь складена, діти обговорюють її, а психолог пропонує їм альтернативні способи вирішення конфлікту, більш здоровий та доречний в соціальному плані [27].

Н. Максимова зазначає, що доречним буде використання музикотерапії в якості основного методу корекції тривожності, страхів, емоційних відхилень. Розроблені різноманітні методики передбачають як цілісне та ізольоване використання музики в якості основного та провідного фактору впливу, так і доповнення музичним супроводом інших корекційних прийомів для посилення їх впливу та підвищення ефективності. Можна виділити наступні напрями корекційної дії музикотерапії: емоційна активація під час вербальної психотерапії, розвиток у дітей навичок комунікації та спілкування, що регулює вплив на психовегетативні процеси. В якості психологічних прийомів корекційного впливу музикотерапії автори вказують: катарсис – емоційну розрядку; полегшення усвідомлення тривожних переживань дітьми; конфронтацію з життєвими проблемами; набуття нових засобів емоційної експресії; полегшення формування нових стосунків та установок. Під час прослуховування музики у молодших школярів формуються позитивні емоції [30, с. 30-52].

Л. Мельник говорить про використання психогімнастики як самостійного методу корекції тривожності. Кожне заняття включає в себе ритміку, пантоміміку, колективні ігри та танці. Воно складається з трьох фаз [31]:

1. Зняття напруження (за допомогою різних варіантів бігу, ходьби тощо);
2. Пантомімічна частина (діти зображають невербально свою поведінку у різних випадках);
3. Заключна фаза дає змогу закріпити почуття приналежності до групи, в ній використовуються різного роду колективні ігри та танці тощо.

В. Морозюк запропонувала методику, яка також названа нею психогімнастикою. Вона підготує для дітей молодшого шкільного віку. Методика містить систематизований набір етюдів та ігор, які спрямовані на навчання елементам саморозслаблення та уміння виражати різноманітні

емоційні стани. Дуже корисні вправи на релаксацію. Вони базуються на розуміння релаксаційного стану як антиподу стресу з точки його появи, особливостей формування та механізмів запуску [33].

В програму корекції тривожності можна включити вправи, які базуються на методі активної нервово-м'язової релаксації Е. Джекобсона, дихальні техніки, візуально-кінестетичні техніки. Цей метод має на увазі досягнення стану релаксації через чергування сильного напруження та швидкого розслаблення основних м'язових груп тіла. Серед дихальних технік використовується глибоке дихання, ритмічне дихання, ритмічне дихання із затримкою [33].

Таким чином кожен метод представляє собою набір технік, які спрямовані на підвищення самооцінки дитини, навіювання віри у свої здібності, навчання дитини знімати м'язове напруження, вміння розслаблятися, створювати для себе комфортне середовище, уміння керувати собою в ситуаціях, які викликають найбільше занепокоєння.

Виходячи з вищесказаного було складено програму для корекції негативних психічних станів у дітей молодшого шкільного віку.

Мета програми: корекція емоційних порушень у дітей молодшого шкільного віку, розвиток комунікативних навичок, навичок співпраці, корекція самооцінки дітей, підвищення активності та самостійності дітей.

Задачі:

- 1) створення атмосфери психологічної безпеки на заняттях;
- 2) відображення та вербалізація почуттів та переживань дитини, що актуалізуються в процесі занять;
- 3) підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі.

Вимоги до приміщення, де проходять заняття:

- приміщення має бути світлим та просторим;
- приміщення має бути постійним та не має бути прохідним;
- приміщення має бути естетично оформлено.

Організація, форми та методи роботи. Для зняття тривожності у дітей в даній програмі використовуються наступні методи: проєктивне малювання та метод послідовної десенсибілізації (суть його полягає в тому, що дитини ставиться в ситуації. Які пов'язані з областю, яка викликає у неї тривогу та страх, починаючи з тих, які можуть лише трішки хвилювати, і, закінчуючи тими, які викликають сильне нервування, можливо навіть переляк, страх).

Основний метод корекції страхів, який використовується в даній програмі – проєктивне малювання, тому що це дає змогу краще зрозуміти інтереси дитини, їх глибокі, не завжди розкриті переживання та врахувати при цьому корекцію страхів. Малюючи, дитина дає вихід своїм почуттям та переживанням, бажанням, мріям, перебудовує свої стосунки в різних ситуаціях та безболісно межує з деякими лякаючими неприємними та травмуючими образами. В першу чергу, за допомогою малювання вдається подолати страхи, що породжуються уявою, тобто те, що ніколи не відбувалося, але може відбутися в уявленні дитини. Потім за рівнем успішності йдуть страхи, які базуються на реальних травмуючих подіях, але які відбулися давно та які залишили не дуже виражений емоційний слід в пам'яті дитини.

Під час реалізації даної програми важливо враховувати індивідуальні особливості дітей, їх індивідуальні якості. Програма складається з 10 занять, тривалістю 45 хвилин.

Структура занять: вітання, основна частина (ігри та вправи, читання та малювання казок, спрямовані на корекцію та формування конструктивних форм поведінки), підбиття підсумків, ритуал прощання.

На підставі вище сказаного було складено тематичний план занять, що включав кілька блоків:

Блок 1. «Давайте познайомимось і будемо дружити» (розвиток у дітей комунікативних навичок);

Блок 2. «Мої сили, мої можливості» (формування самооцінки);

Блок 3. «Я – господар своїх почуттів» (удосконалення вміння передачі свого емоційного стану);

Блок 5. «Робота з батьками» (підвищення знань батьків з проблемі агресивної поведінки дітей).

Беручи до уваги перераховані вище критерії до проведення корекційної роботи з дітьми старшого дошкільного віку було складено перспективний план занять:

Блок 1. «Давайте познайомимося і будемо дружити».

Мета: розвивати у дітей доброзичливість та комунікативні навички.

Заняття 1:

«Привітання» – вправа.

«Розмова частин тіла» – гра.

«З ким я потоваришував» – гра.

«Попроси іграшку» – гра.

«Я знаю п'ять імен своїх друзів» – гра.

«Маша справжній друг, бо...» – гра.

«Сміливий Бобердулік» – казка.

«Намалюй себе з другом» – малювання.

«Усім - усім до побачення» – вправа.

Заняття 2:

«Привітання» – вправа.

«Думкова картина» – вправа.

«З ким я дружив улітку» – розповідь дітей.

«Добра тварина» – гра.

«Квітка дружби» – гра.

«Всі, кого я люблю» – малювання.

«Особлива рослина» – казка.

«Усім - усім до побачення» – вправа.

Заняття 3:

«Привітання» – вправа.

«Паровозик» – гра.

«Незакінчена пропозиція» – вправа.

«Хто тебе покликав?» – гра.

«Казка про дружбу» – казка.

«Кого вкусив комарик» – вправа.

«Усім - усім до побачення» – вправа.

Блок 2. «Мої сили, мої можливості».

Мета: формувати вміння у дітей передачі свого емоційного стану.

Заняття 1:

«Привітання» – вправа.

«Сумна Маша» – гра.

«Великі – маленькі» – вправа.

«Веселі мавпочки» – гра.

«Морські хвилі» – гра.

«Ролі» – гра.

«Федунчик» – казка.

«Малювання казки».

«Усім – усім до побачення» – вправа.

Заняття 2:

«Привітання» – вправа.

«Погляд» – вправа.

«Ми загубилися» – вправа.

«Мама розсердилася» – гра.

«Ловимо комарів» – гра.

«Маленьке ім'я» – гра.

«Скриня, яка допомогла цареві» – казка.

«Всім – усім до побачення» – вправа.

Заняття 3:

«Привітання» – вправа

«Думкова картина»

«Ім'я-квітка» – вправа

«Улюблений казковий герой» – гра

«Хто найбільше обійтися» – гра

«Я йду до своєї зірки» – казка

«Усім – усім до побачення» – вправа.

Блок 3. «Я – господар своїх почуттів».

Мета: вчити дітей передавати свій емоційний стан.

Заняття 1:

«Привітання» – вправа.

«Веселий вовк – сумний вовк» – вправа.

«Образ, стоп» – вправа.

«Говори» – гра.

«Ведмідь страшний» – гра.

«Як вовк дружити навчився» – казка.

«Фотографія на згадку» – малювання.

«Усім - усім до побачення» – вправа.

Заняття 2:

«Привітання» – вправа.

«Думкова картина – сильна людина» – розповіді дітей.

«Щікоталка» – вправа.

«Господар своїх почуттів» – гра.

«Казка про двох братів і сильну волю» – казка.

«Людина з сильною волею» – малювання.

«Усім - усім до побачення» – вправа.

Блок 4. Робота з батьками.

Мета: підвищення психолого-педагогічної компетентності батьків з проблеми агресивної поведінки дітей.

- Консультація «Дитяча агресія у дошкільному віці».
- Рекомендації «Ефективна взаємодія дорослої та дитини з агресивною поведінкою».
- Буклет «Ігри та вправи з подолання та попередження агресивної поведінки дітей старшого дошкільного віку».

Основним показником ефективності використання програми є те, що під час роботи використовуються різноманітні методи та прийоми роботи з дітьми, які допомагають формувати впевненість в собі, задоволеність собою, підвищується інтелектуальний рівень. Безумовним фактором є терпіння під час роботи з дітьми щодо усунення страхів, так як не завжди вдається досягнути миттєвих результатів. Часто очікуваний ефект може знижуватися через швидку втомлюваність дитини, нервово-психічні та часті захворювання.

За допомогою занять у дітей формуються навички спілкування, зменшиться рівень невпевненості, агресивності, страху, сформується почуття співпереживання, співпраці, підвищиться рівень самооцінки. Для перевірки ефективності програми було здійснено повторну діагностику дітей.

3.2. Аналіз результатів повторної діагностики

Отже, повторна діагностика була проведена з метою з'ясування ефективності проведеної корекційної роботи. З метою виявлення та уточнення переважаючих видів страхів у школярів зазначеного віку було повторно використано методику на виявлення дитячих страхів «Два будинки» (О.І. Захарова, І.М. Панфілова). Результати представлені у вигляді рисунку 3.1.

Аналіз отриманих результатів повторного дослідження показав, що загалом у дітей молодшого шкільного віку зменшився прояв страхів. Так, не було виявлено медичних страхів, страхів тварин, казкових персонажів, страху темряви та страшних снів. Але певному відсотку учнів все ще притаманні наступні страхи: страх фізичної шкоди – 4 учня (13,33%), страх своєї смерті – 1 учень (3,33%), соціальні страхи – 7 учнів (23,33%). Це свідчить про те, що з цими дітьми доречно продовжувати корекційну роботу щодо подолання страхів та зниження рівня тривожності.

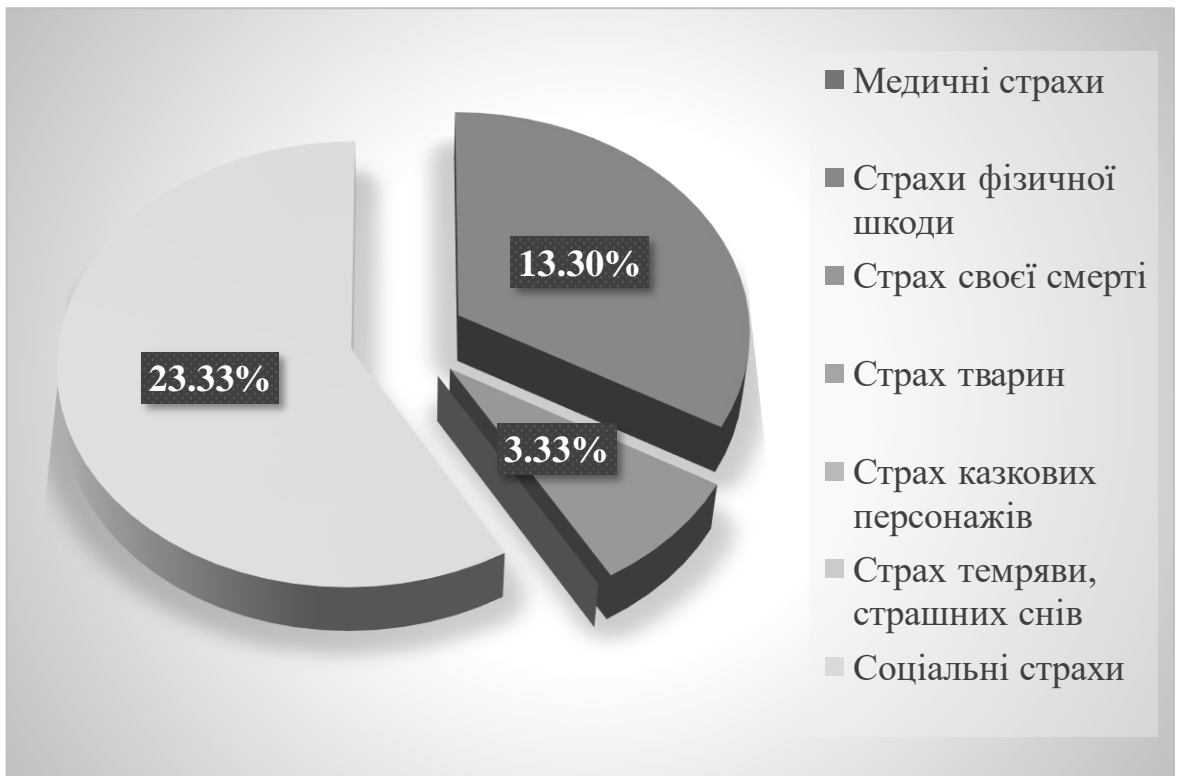


Рис. 3.1. Методика «Два будиночки» (О.І. Захарова, І.М. Панфілова)

Тепер доречно зробити повторну діагностику щодо з'ясування рівня тривожності у даної категорії дітей та визначити їх емоційний стан. Для цього повторно використано тест шкільної тривожності Філліпса, результати якого представлені у вигляді рисунку 3.2:



Рис. 3.2. Тест шкільної тривожності Філліпса

Отже, аналіз отриманих результатів показав, що у 4 учнів (13,33%) існує загальний рівень тривожності. У 3 учнів (10%) переважає фрустрація потреби в досягненні успіхів. 3 дітей (10%) відчувають страх самовираження. 1 учень (3,33%) відчувають страх під час перевірки знань 9 учнів (30%). Не було виявлено учнів, в яких би переважав загальний стрес, тих, в кого низький фізіологічний супротив стресу та проблеми й страхи в стосунках з вчителями.

Отримані повторні результати за методикою «Кактус» подано у вигляді рисунку 3.3.

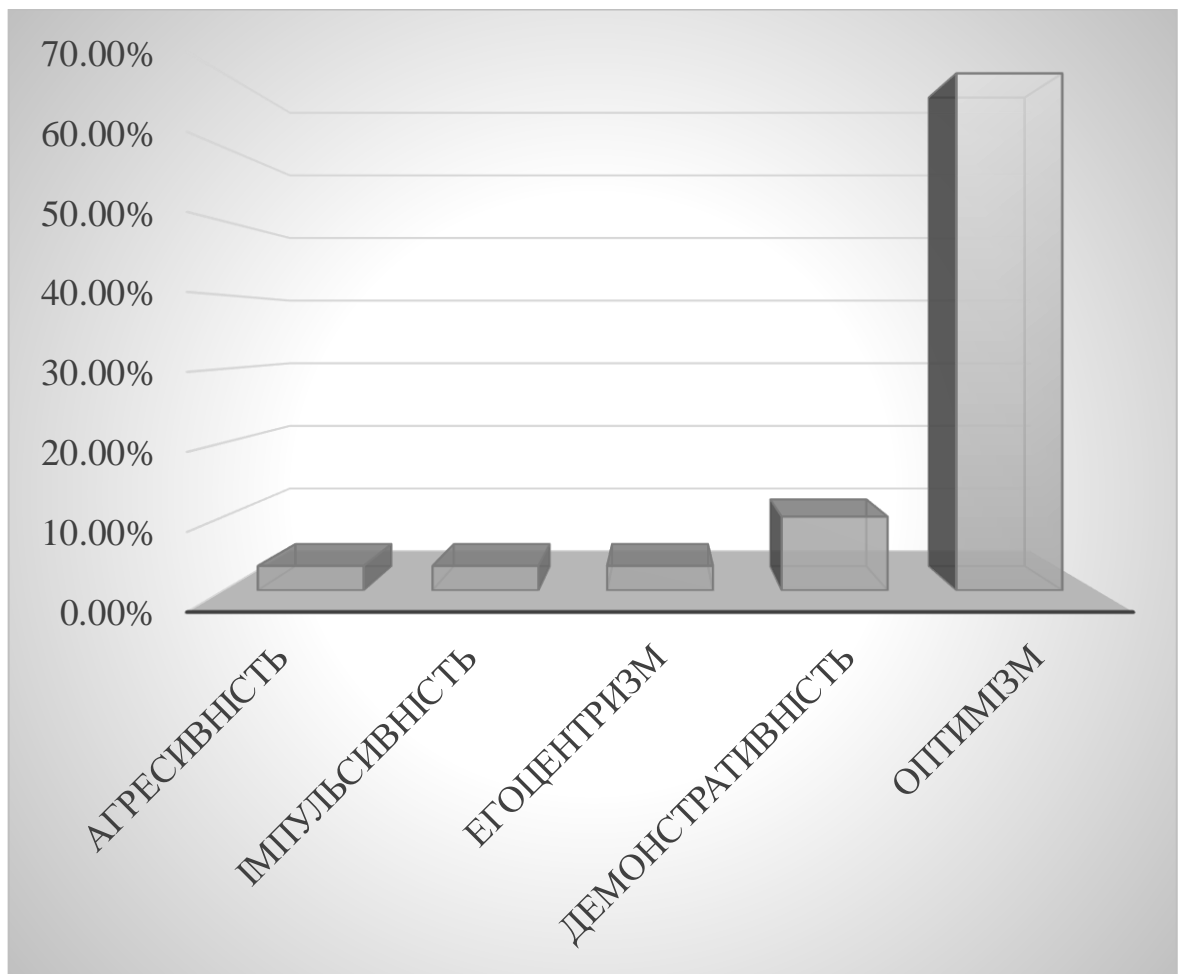


Рис. 3.3. Повторні результати за методикою «Кактус»

Результати за цієї методикою було виділено наступні:

Агресивність – 3,33% (1 особа);

Імпульсивність – 3,33% (1 особа);

Егоцентризм – 3,33% (1 особа);

Демонстративність – 10% (3 особи);

Оптимізм – 70% (21 осіб).

Варто зазначити, що після проведеної корекційної програми переважає кількість дітей за шкалою «оптимізм», що свідчить про стабілізацію емоційної сфери дітей, які прийняли участь в дослідженні.

Повторні результати за Тестом тривожності подано у вигляді рисунку 3.4:

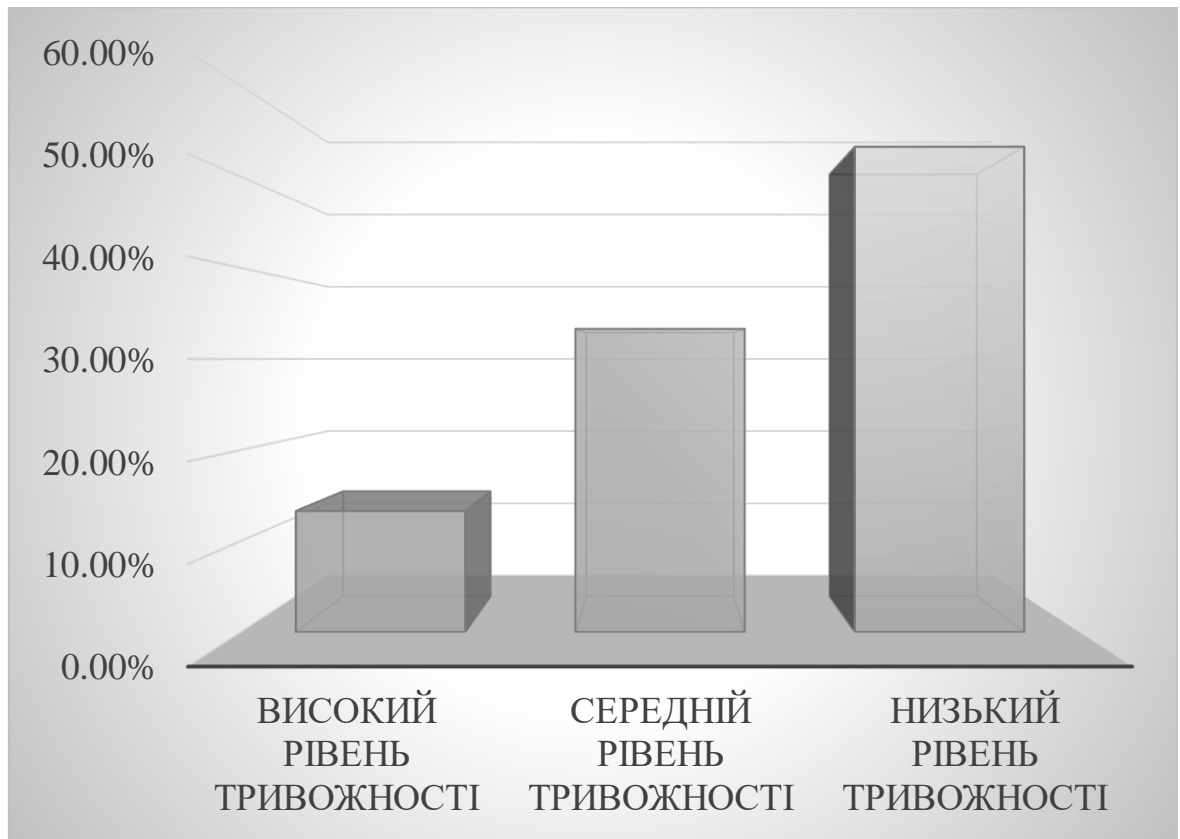


Рис. 3.4. Результати за Тестом тривожності

Результати за цієї методикою було виділено наступні:

- 1) високий рівень тривожності 13,3% (4 особи).
- 2) середній рівень тривожності 33,3% (10 осіб)
- 3) низький рівень тривожності 53,3% (16 осіб)

Таким чином, можна зазначити, що дітям молодшого шкільного віку, які постраждали внаслідок війни, після проведеної корекційної програми притаманий низький рівень тривожності.

Повторні результати, які було отримано за опитувальником САН, подано у вигляді рисунку 3.5:

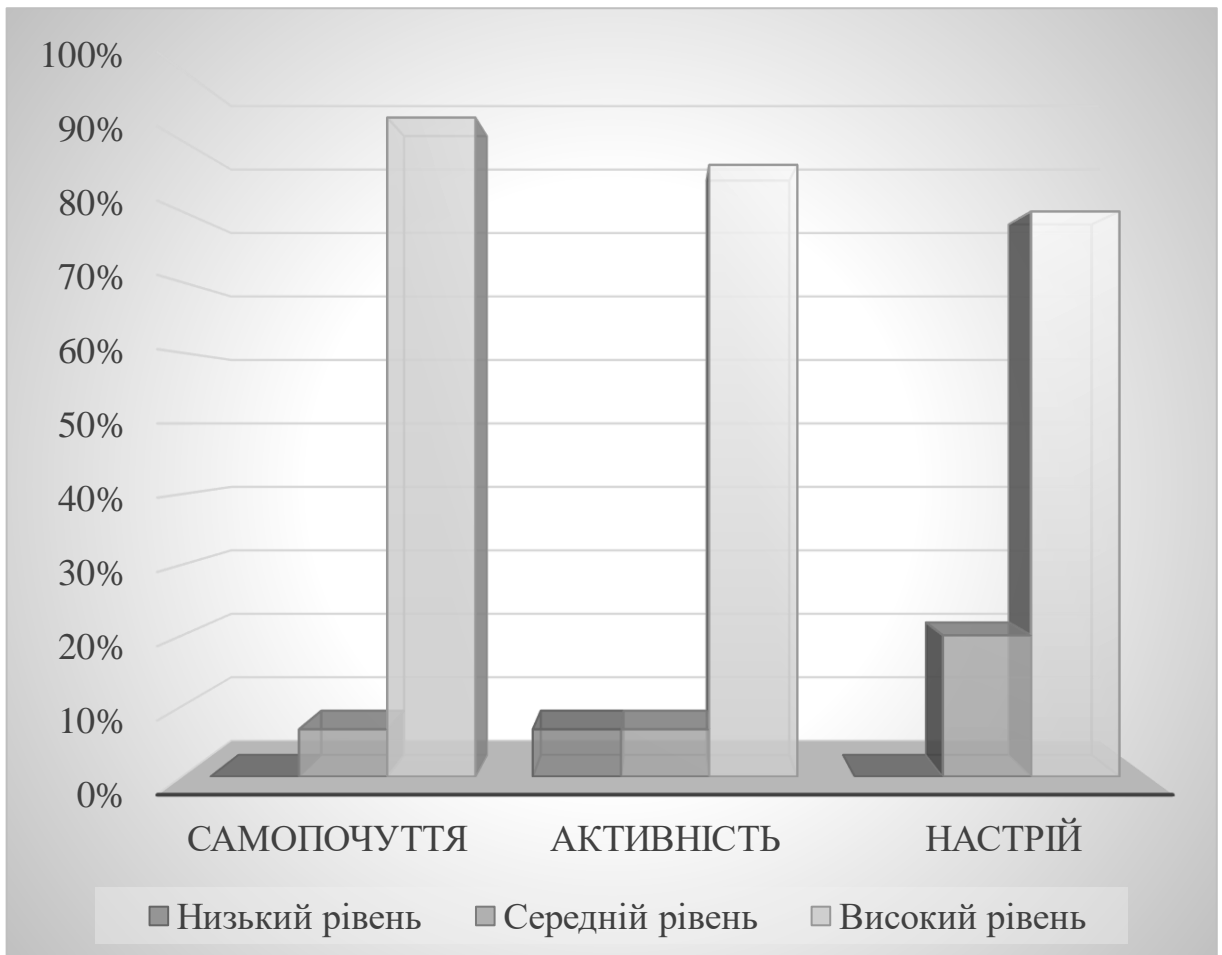


Рис. 3.5. Повторні результати за опитувальник САН

Результати за кожною шкалою наступні:

1. Шкала Самопочуття:

Низький рівень 0% (0 дітей);

Середній рівень 10% (3 дитини);

Високий рівень 90% (27 дітей).

2. Шкала Активності:

Низький рівень 3,3% (1 дитина);

Середній рівень 16,7% (5 дітей);

Високий рівень 80% (24 дитини).

3. Шкала Настрій:

Низький рівень 0% (0 дітей);

Середній рівень 16,7% (5 дітей);

Високий рівень 83,3% (25 дітей).

Проаналізувавши отримані дані, можна зазначити, що розроблена та запроваджена програма виявилася достатньо ефективною. Цілеспрямоване, системне використання ігрових корекційно-розвивальних занять, в основі яких лежить казкотерапія, знижує негативні психічні прояви у молодшого шкільного віку, корегує їх поведінку. У дітей спостерігається суттєве зниження рівня агресивної поведінки, тривожності, підвищення рівня самооцінки тощо. Діти навчилися конструктивним способам керувати власною поведінкою (знімати напругу, позбавлятися від агресії, дратівливості, вирішувати конфліктні ситуації). Вони також розвинули комунікативні навички спілкування.

3.3. Практичні рекомендації щодо стабілізації емоційного стану дітей молодшого шкільного віку, які постраждали внаслідок війни

На сьогоднішній день ситуація в Україні яскраво демонструє нову соціальну реальність, загострення як національних, так і соціально-економічних проблем, наслідком яких є зміна ієрархії людських цінностей, погіршення людських взаємовідносин, занепад гуманістичних відносин. Воєнні дії на території нашої країни, спрямовані на захист цілісності та незалежності української держави від зазіхань сусідів, є тому підтвердженням. У результаті цього зазнають страждань, відчувають страх та безпорадність величезна кількість дітей, які опинилися в епіцентрі політичного конфлікту.

Особливе занепокоєння викликають діти, які тривалий час перебували у зоні бойових дій і змушені були залишити власні домівки з батьками або наодинці з метою збереження життя. Для особи будь-якого віку, чи то молодшого шкільного, чи підліткового, війна – це страх, біль, жахіття, страждання, смерть. Це й психотравмуючий фактор, який може доповнитися втратою батька або матері, спричинити зниження почуття захищеності. Наслідком даної ситуації може стати реакція дезадаптації.

З огляду на широкий спектр проблематики дітей під час воєнного стану, необхідно залучити до роботи всіх спеціалістів, в тому числі й соціального

педагога задля надання цій категорії дітей комплексної допомоги, яка сприятиме відновленню соціального статусу особистості. З метою надання висококваліфікованої та ефективної допомоги даній категорії населення соціальний педагог повинен віднайти оптимальний баланс між емоційним та розумовим розвитком особистості, між розумним впливом на дитину та її свободою, відповідальністю за свої дії, між необхідністю засвоєння суспільного досвіду та прагненням до самореалізації. В цьому віддзеркалюється гуманістична спрямованість діяльності соціального педагога, визнання ним гідності та цінності кожної особистості [35].

Робота з середовищем, в якому перебувають діти з внутрішньо переміщених родин є надзвичайно важливою. Фахівець має прагнути до того, щоб середовище набуло наступних ознак, сприятливих для відновлення дитячої психіки:

1) безпечність – це базова умова для початку психологічної реабілітації дітей, оскільки загроза реальна чи уявна є тяжким фактором, що спричиняє повторні переживання стресових станів, що, у свою чергу, негативно позначається на процесі відновлення психіки. Варто сказати, що внутрішньо переміщені діти, а особливо із зон бойових дій чи з окупованих територій, є надзвичайно чутливими до таких зовнішніх подразників, як гудіння літаків, звуки сирени, скупчення великої кількості людей, різка зміна подій, надмірний галас тощо. Це слід враховувати і по можливості тимчасово виключити вплив вищеперерахованих подразників.

2) константність – полягає у створенні однорідних та постійних умов, в яких перебувають діти. Так, важливо, щоб діти не змінювали місця свого перебування хоча б протягом місяця, щоб їх оточували одні і ті самі люди, щоб день у день повторювались звичні для дітей види діяльності.

3) ритмічність – досягається через визначений режим діяльності дітей, який має бути простим і зрозумілим. Тому ранкова зарядка, режим сну, харчування, прогулянок, чіткий і простий графік заходів для дітей є простими,

але водночас необхідними прийомами організації життєдіяльності дітей, що переживають тяжкий стрес;

4) послідовність та передбачуваність – це базові умови для відновлення плинності внутрішнього життя дітей, довірчого ставлення до інших. Послідовність та передбачуваність досягаються через забезпечення постійного та логічно вивіреного соціального, медичного та психологічного супроводу дітей з внутрішньо переміщених родин. Якщо це можливо, психолог має чітко спланувати тривалість роботи з дітьми, етапи, зміст та основні прийоми психологічної допомоги. Варто повідомити дітям про сенс взаємодії з психологом за умов переживання стресових обставин, розповісти про форми роботи з ними, про тривалість та періодичність зустрічей. Якщо психолог працює з групою дітей, необхідно сприяти збереженню її сталого складу. Важливо, щоб діти взаємодіяли з одними і тими ж фахівцями протягом усього процесу психологічної допомоги їм. Протягом усього часу психологічної роботи з дітьми варто уникати різкої частоті змін подій у їхньому житті.

5) панування атмосфери поваги – це ключовий момент для відновлення природніх компенсаторних механізмів дитячої психіки. Саме прояви поваги стосовно дітей, а не жалість, надмірне опікування чи посилена увага є терапевтичним підґрунтям здорового функціонування психіки людини. Ставлення з повагою до дитини забезпечує низку важливих посилень, які відчутно відображуються у її свідомості: любов до дитини, інтерес до її світу, підкреслення важливості кожного учасника процесу взаємодії, вирізнення у діалозі психологічних кордонів дитини, надання свободи вибору, довіра та увага до почуттів, поведінки та висловлювань дитини, віра в її власні сили, оптимізм, рівноправність, толерантність тощо. Усі ці посилення, які засвоюються дитиною під час подолання кризових обставин, сприяють не лише успішному відновленню її психоемоційного стану, а й закладають основи успішної особистості.

У зв'язку з цим можна визначити основні напрями діяльності соціального педагога з дітьми в умовах воєнного стану [38]:

1. Соціально-педагогічна діагностика, яка передбачає визначення особливостей розвитку дитини у соціальному середовищі, актуального психологічного стану, її соціальних стосунків з оточуючим світом, впливу на її особистість різноманітних зовнішніх факторів з метою порівняння особливостей її розвитку з відповідними науково визначеними еталонами. Результатом діагностики є встановлення соціальним педагогом соціального діагнозу, тобто констатація порушень у розвитку або поведінці дитини.

2. Соціальна профілактика – напрямок соціально-педагогічної діяльності, що передбачає комплекс соціальних, економічних, правових, медичних, психолого-педагогічних заходів, спрямованих на запобігання, обмеження, локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі.

3. Консультування – технологія надання соціальної допомоги шляхом цілеспрямованого інформаційного впливу на людину чи малу групу з приводу їхньої соціалізації, відновлення й оптимізації соціальних функцій, орієнтирів, вироблення соціальних норм спілкування. Проведення консультування соціальним педагогом покликане надати дитині допомогу у вирішенні складних життєвих обставин, з якими самостійно вона впоратися не в змозі.

4. Соціально-педагогічна корекція. Суть її полягає у застосуванні комплексу психолого-педагогічних методів задля виправлення наявних недоліків у розвитку дитини, її соціалізації та поведінці. Соціально-педагогічна корекція передбачає не лише подолання та виправлення недоліків розвитку та негативних форм поведінки, а й сприяє розвитку та формуванню ефективних соціальних навичок дитини, посиленню її адаптивної поведінки та успішній інтеграції в суспільне життя, що безперечно необхідно підлітку.

5. Реабілітаційна діяльність – сприяє відновленню здатності особистості до нормальної та повноцінної життєдіяльності у суспільстві. Реабілітаційні заходи сприяють встановленню соціальних зв'язків дитини, яка опинилася у новому соціальному середовищі, залученню її до суспільно-корисної діяльності, формування почуття соціальної значущості та позитивного відношення до суспільного життя.

Досвід роботи останні років з переселенцями дає змогу виділити основні функції психолога та психологічної служби щодо надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам:

1. Психологічна адаптація, яка передбачає роботу з важкими стресовими станами, допомогу у сприйманні нових змін в житті, допомогу в застосуванні отриманого досвіду та вибудовуванні нових перспектив життя.

2. Соціальна адаптація – надати допомогу переселенцям в адаптації до нового місця проживання та перебування.

В цілому, психологічна допомога дітям, складається з таких етапів:

I. Побудова відчуття безпеки, яке полягає у знятті емоційного та тілесного напруження, послаблення наявних жорстких механізмів захисту, що з'явилися через стресову та кризову ситуацію. На даному етапі можуть використовуватися вправи, які сприятимуть зняттю тілесного напруження та виведення надлишків адреналіну з організму, який активізувався в період впливу стресових чинників. Доречним та ефективним буде те, щоб розпочинати кожен зустріч із комплексу вправ, які будуть направлені на роботи з тілом.

II. Сприяння відновленню та зміцненню психологічних ресурсів людини. На даному етапі чудово та ефективно використовувати символдраматичні мотиви, через образи, які допомагатимуть зняттю внутрішньої напруги, зміцненню природніх захисних механізмів психіки та стане підґрунтям для ефективної роботи з негативними станами.

III. Корекція негативних переживань, які пов'язані із стресовими чинниками, створення умов для символічного або прямого прояву. Даний етап є ключовим в процесі психології допомоги переселенцям. Важливо дати людині можливість проявити свої емоції, виплакати, викричатися та не стримувати її у цих проявах. Доречним буде використовувати ігрові психотерапії, тілесно зорієнтовану терапію, арт-терапевтичні методи тощо.

IV. Сприяння активації природніх механізмів самозцілення, адаптація до нових обставин, активації природнього середовища самоізоляції. Це завершальний етап психологічної допомоги переселенцям. Важливо сприяти

розширенню сфери їх інтересів, зміцненню соціальних зв'язків. Варто визначити, що особливу увагу необхідно приділити процесу адаптації людей в новому середовищі.

Психологічна допомога дітям молодшого шкільного віку може надаватися індивідуально і в психотерапевтичній групі.

Індивідуальна психотерапія може ґрунтуватися на базі психотерапевтичного навчання, яке включає в себе шість основних компонентів [43, с. 312-319]:

1. Корекцію помилкових уявлень щодо стресової реакції, які найбільш часто зустрічаються;
2. Надання пацієнтові інформації щодо природи стресової реакції;
3. Фокусування на ролі надмірного стресу в розвитку захворювання;
4. Приведення пацієнта до самостійного усвідомлення прояви стресової реакції і характерних симптомів ПТСР;
5. Розвиток у пацієнта здатності до самоаналізу для ідентифікації характерних для нього стресів;
6. Повідомлення пацієнту про ту активну роль, яку він сам грає в терапії надмірного стресу.

Посттравматичні симптоми мають згубний вплив на взаємини з іншими людьми. Неконтрольований гнів, емоційне відчуження і нездатність належним чином спілкуватися з представниками соціальних інститутів влади – все це ускладнює відносини між особами, що підверглися травмам і тими, хто стикається з ними в житті. Внаслідок цього актуальною стає трифазна модель групової психотерапії.

У першій фазі терапії формуються «групи взаєморозуміння», що складаються виключно з тих, хто отримав серйозні психічні травми.

На другій фазі до групи приєднуються, щонайменше, 2-3 нових особи, діагноз яких дещо відрізняється. Утворену групу називають «психотерапевтичною». Введення нових членів сприяє емоційному сплеску найбільш дезорганізованих пацієнтів з травмованими «Я». Результатом такого

терапевтичного маневру зазвичай є дратівлива поведінка членів групи, ослаблення «ми-почуття» (групового колективного почуття), гнів, пов'язаний з тим, що члени групи зіткнулися з «реальним» світом і його складнощами. Проте, під керівництвом психолога члени групи поступово вчаться керувати своїм гнівом і аналізувати свої переживання, після чого переходять в третю фазу, тобто в «психоаналітичноорієнтовану групу». Надзвичайно важливі для психосоціальної адаптації травмованих їх відносини в родині.

У сім'ях внутрішньо переміщених осіб зараз відбувається безліч деструктивних процесів, і це величезна ділянка роботи для психологів та інших фахівців: потрібно створювати клуби, об'єднувати людей і пояснювати, як у сім'ї потрібно поводитися з бійцями, що повертаються із зони бойових дій. Є випадки розлучень у сім'ї через неможливість перебування у сімейному колі. Виникає проблема «випалювання душі». Залишається здатність тільки «воювати» зі світом і втрачається людська звичка спілкуватися з дружиною чи чоловіком, просто говорити хороші слова, радіти спілкуванню з сім'єю, гуляти з дитиною в парку. Психологічна робота з дітьми, які пережили психотравмуючу подію, виділяє в собі два аспекти:

а) роботу з ними як з одним з найбільш важливих і значущих чинників психореабілітації та психологічної допомоги для дітей, які постраждали від війни;

б) надання безпосередньої психологічної допомоги членам сімей з дітьми молодшого шкільного віку, які пережили психотравмуючі події.

Одним з основних напрямків у рамках такої програми має стати робота з родинами дітей, проведення семінарів, яким доцільно розповсюджувати наступні рекомендації:

1. Необхідно уважно вислуховувати розповіді свого партнера про те, що йому довелося пережити. Дуже важливо дати йому виговоритися в комфортній обстановці моральної підтримки близької і коханої людини.

2. Потрібно намагатися допомогти своїй близькій людині психологічно повернутися в нормальне звичне життя.

3. Проявляти увагу і терпіння до проблем близької людини, які неминуче виникають після бойового стресу, до його психологічного дискомфорту, до підвищеної дратівливості, можливого тривалого депресивного стану тощо.

4. Необхідно враховувати, що за час розлуки всі члени сім'ї дещо змінилися, необхідно якийсь час, щоб знову звикнути один до одного.

5. Особливу увагу приділити дітям. Важливо, щоб при відновленні відносин з чоловіком, вони не опинилися без належної уваги і турботи.

6. Створювати сприятливу інтимну обстановку, давати зрозуміти партнеру, що в ньому мають потребу і підтримують його в подальшому житті.

7. Не заохочувати вживання алкоголю – при можливості, ввести мораторій на алкоголь у сім'ї.

Активно розпитувати, доброзичливо та уважно вислуховувати про найбільш неприємні та важку переживання – при цьому зменшується афективна напруга, структуруються переживання, активізується цілеспрямована діяльність постраждалих.

У результаті досягається:

– зміна ставлення до ситуації як до однієї з можливих, що вже сталися, що трапилися, що стали реальністю;

– релаксація;

– підвищення порога чутливості до психогенного фактору;

– відреагування; – емоційна підтримка;

– тактильний контакт з потерпілим.

Крім того, використовують різні методи і техніки психодинамічної, поведінкової, когнітивної, гіпноуггестивної терапії, гештальт-терапії, нейролінгвістичного програмування, терапії мистецтвом і творчим самовираженням, логотерапія, трансактного аналізу, психодрами та інші методики.

При цьому методи орієнтовані на:

1. Усвідомлення і осмислення тих подій, які послужили причиною актуального психічного стану.

2. Відреагування переживань, пов'язаних із спогадами про психотравмуючі події бойової діяльності.

3. Прийняття того, що сталося, як невід'ємної частини життєвого досвіду.

4. Актуалізацію поведінки, необхідної для подолання негативних наслідків бойового стресу і реадаптації до змінених внутрішніх і зовнішніх умов життєдіяльності.

Для постраждалих від війни можна проводити наступний комплекс психотерапевтичних заходів: світломузика, фітобар, масаж, сауна, медитація, спортивні ігри, творча самодіяльність тощо. Таким чином, психологічна реабілітація є важливим складовим елементом психологічної роботи в сучасних умовах постраждалих від війни. Повністю уникнути психотравм серед таких осіб неможливо, однак за допомогою психопрофілактичних заходів, за допомогою своєчасного надання психологічної допомоги та здійснення реабілітаційних заходів можна знизити відсоток психологічних втрат.

Дуже важливо для постраждалих від війни мати якусь особисту мету: освоєння, наприклад, освоєння сучасних комп'ютерних технологій, вивчення іноземних мов, оволодіння цивільними спеціальностями тощо. Якщо людина тренувалася, потрібно створити їй таку можливість. Це особливо необхідно, оскільки людина в умовах війни має високий рівень тривожності і м'язової напруги, а спортивне навантаження є кращим способом розслабитися. Накопичені негативні емоції знімаються через тренування.

Дітям, які пережили психотравмуючі події, необхідно організувати безкоштовні психотерапевтичні сеанси, заняття в спортивних і тренажерних залах, благодійні танцювальні та розважальні програми, концерти. І тоді з'являється інтерес до життя, розуміння того, що можна просто жити і є до кого і навіщо повертатися у світ без війни. І є, кому про пережите розповісти. Наприкінці слід зауважити, що процес психологічного відновлення та позбавлення від наслідків психологічного стресу в повній мірі залежить від благополуччя особи в таких сферах життя: стабільність фінансових доходів, забезпеченість житлом, гармонічні відносини у сім'ї, підтримка близьких

людей та можливість отримувати повноцінне медичне обслуговування, систематично проходити реабілітаційні заходи в санаторіях.

Деякі рекомендації бажано виконувати особам, які мають психологічний стрес для підвищення ефективності процесу відновлення:

1. Регулярні зустрічі з особовим терапевтом або групою підтримки.
2. Оволодіння методами управління напругою: релаксацією, самогіпнозом, аутогенним тренуванням.
3. Уникати перегляду збуджуючих, програм, кінофільмів, відеофільмів з насильством і вбивствами, обговорення цих тем; музики, уявлень або ситуацій, які підсилюють занепокоєння.
4. При порушеннях сну, навчатися методам, сприяючим досягненню повноцінного відпочинку під час сну.
5. Харчування має бути правильно збалансованим за складом вітамінів, мікроелементів і клітковини.
6. Необхідно регулярно займатися активними фізичними вправами.
7. Обов'язково обговорити, питання вживання алкоголю зі своїм терапевтом. Уникати вживання наркотиків.
8. Необхідні постійні зусилля для формування та розширення дружнього, підтримуючого середовища.
9. Необхідна старанна робота в терапії.
10. Повинна бути сформована можливість прийняття і розуміння того, що в процесі відновлення можуть бути затримки.
11. Необхідно регулярно приймати прописані ліки.
12. Звертатися за допомогою, коли це необхідно.

Крім цього необхідно спільно з терапевтом розробити план дій на той випадок, якщо ознаки психологічного стресу знову з'являться. План повинен бути підготовлений у письмовій формі і обов'язково включати в себе опис прояву певних симптомів і необхідних заходів, при їх появі. Необхідно домовитися з терапевтом про можливість негайної зустрічі з ним при необхідності.

Отже, можна зазначити, що комплексний підхід до збереження і відновлення психологічного здоров'я особистості, що постраждала внаслідок тривалих воєнних дій, передбачає роботу в трьох напрямках:

- 1) дослідження специфіки психологічного здоров'я особистості та особливостей його підтримки і відновлення;
- 2) розроблення технологій реабілітації постраждалих, зокрема внутрішньо переміщених осіб;
- 3) визначення способів мобілізації ресурсів особистості, що забезпечують ефективність соціально-психологічної реабілітації.

Головною умовою збереження психологічного здоров'я є готовність особистості до творчого конструювання власного життя, а засобом відновлення – реабілітаційний процес, що сприяє активізації життєтворення, підвищує рівень суб'єктивного благополуччя в сімейній, особистій, професійній сферах. Ефективність відновлення забезпечується завдяки врахуванню індикаторів, критеріїв, векторів, змістових мішеней реабілітаційних інтервенцій.

Не менше значення мають також поетапна специфікація реабілітаційних впливів, можливості цільового долучення спільнот до системної підтримки своїх членів, командний підхід з боку спеціалістів різного профілю.

Є різні способи, щоб спонукати людей з числа внутрішньо переміщених осіб до відновлення психологічного здоров'я: підсилення її готовності орієнтуватися на позитивний досвід побратимів, звернення за підтримкою до ветеранської громади, прийняття допомоги релігійних організацій, активізація прагнення до благополучного життя. Профілактика рецидивів асоціальної поведінки передбачає використання технологій, спрямованих на переінтерпретацію травматичного досвіду та формування просоціальних моделей поведінки. Серед причин зниження рівня психологічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб – гостре переживання ними втрат, стан відчуження демобілізованих щодо суспільства, інших людей, роботи.

Відповідно, ефективними в цьому випадку є технології відновлення самоефективності та життєвої неперервності особистості, її конструктивного діалогу зі світом, життям, собою, сенсом. Відновлення психологічного здоров'я особистості передбачає залучення таких ресурсних модусів: базового (підвищення життєздатності особистості); інструментального (використання мобільних застосунків, що частково заміщують психологічний супровід) та буферного (плейбек-дійство, що сприяє груповому відновленню).

Висновки до третього розділу

Виходячи з результатів констатувального етапу дослідження було складено програму для корекції негативних психічних станів у дітей молодшого шкільного віку. Мета програми: корекція емоційних порушень у дітей молодшого шкільного віку, розвиток комунікативних навичок, навичок співпраці, корекція самооцінки дітей, підвищення активності та самостійності дітей.

Задачі програми:

- 1) створення атмосфери психологічної безпеки на заняттях;
- 2) відображення та вербалізація почуттів та переживань дитини, що актуалізуються в процесі занять;
- 3) підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі.

Для стабілізації емоційного стану у дітей в даній програмі використовуються наступні методи: проєктивне малювання та метод послідовної десенсибілізації (суть його полягає в тому, що дитини ставиться в ситуації. Які пов'язані з областю, яка викликає у неї тривогу та страх, починаючи з тих, які можуть лише трішки хвилювати, і, закінчуючи тими, які викликають сильне нервування, можливо навіть переляк, страх). Основний метод корекції страхів, який використовується в даній програмі – проєктивне малювання, тому що це дає змогу краще зрозуміти інтереси дитини, їх глибокі, не завжди розкриті переживання та врахувати при цьому корекцію страхів.

Малюючи, дитина дає вихід своїм почуттям та переживанням, бажанням, мріям, перебудовує свої стосунки в різних ситуаціях та безболісно межує з деякими лякаючими неприємними та травмуючими образами. В першу чергу, за допомогою малювання вдається подолати страхи, що породжуються уявою, тобто те, що ніколи не відбувалося, але може відбутися в уявленні дитини. Потім за рівнем успішності йдуть страхи, які базуються на реальних травмуючих подіях, але які відбулися давно та які залишили не дуже виражений емоційний слід в пам'яті дитини.

Під час реалізації даної програми важливо враховувати індивідуальні особливості дітей, їх індивідуальні якості. Програма складається з 10 занять, тривалістю 45 хвилин.

На підставі вище сказаного було складено тематичний план занять, що включав кілька блоків:

Блок 1. «Давайте познайомимося і будемо дружити» (розвиток у дітей комунікативних навичок);

Блок 2. «Мої сили, мої можливості» (формування самооцінки);

Блок 3. «Я – господар своїх почуттів» (удосконалення вміння передачі свого емоційного стану);

Блок 4. «Робота з батьками» (підвищення знань батьків з проблеми агресивної поведінки дітей).

Основним показником ефективності використання програми є те, що під час роботи використовуються різноманітні методи та прийоми роботи з дітьми, які допомагають формувати впевненість в собі, задоволеність собою, підвищується інтелектуальний рівень. Безумовним фактором є терпіння під час роботи з дітьми щодо усунення страхів, так як не завжди вдається досягнути миттєвих результатів. Часто очікуваний ефект може знижуватися через швидку втомлюваність дитини, нервово-психічні та часті захворювання.

За допомогою занять у дітей сформуються навички спілкування, зменшиться рівень невпевненості, агресивності, страху, сформується почуття

співпереживання, співпраці, підвищиться рівень самооцінки. Для перевірки ефективності програми було здійснено повторну діагностику дітей.

Можна зазначити наступні результати, які було отримано після формувального етапу дослідження:

Проаналізувавши отримані дані, можна зазначити, що розроблена та запроваджена програма виявилася достатньо ефективною. Цілеспрямоване, системне використання ігрових корекційно-розвивальних занять, в основі яких лежить казкотерапія, знижує негативні психічні прояви у молодшого шкільного віку, корегує їх поведінку. У дітей спостерігається суттєве зниження рівня агресивної поведінки, тривожності, підвищення рівня самооцінки тощо. Діти навчилися конструктивним способам керувати власною поведінкою (знімати напругу, позбавлятися від агресії, дратівливості, вирішувати конфліктні ситуації). Вони також розвинули комунікативні навички спілкування.

Результати дослідження підкреслюють важливість розуміння та підтримки дітей молодшого шкільного віку, які постраждали від війни. Корекційно-розвиткова програма може бути ефективним інструментом для поліпшення їх психічного стану та сприяння їхньому емоційному розвитку.

ВИСНОВКИ

У даній роботі представлено теоретико-методологічні підходи до вивчення емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку в період війни. Розроблено корекційну програму та проаналізовано зміни, що відбулися в показниках. Відповідно до завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1) Емоції – це сукупність психофізіологічних процесів для ефективного використання обмеженого набору обмежених за величиною природних ресурсів людини шляхом управління станами та режимами роботи організму на всіх етапах діяльності із задоволення потреб. Значення емоцій у психічної діяльності і становленні особистості величезне. Вони збагачують психіку людини, яскравість і різноманітність почуттів роблять її цікавішим і для оточуючих, і для себе. Емоції регулюють психічну і тілесну життєдіяльність організму, задіявши при необхідності способи психологічного захисту та адаптації до ситуації. Вони спрямовані на чітке вираження внутрішнього душевного стану людини, здатні висловити більше, ніж звичайні слова.

2) Особливості емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку в період війни можуть бути дуже складними. Вони можуть відчувати страх, тривогу, сум, злість та інші негативні емоції, пов'язані зі страшними подіями, які відбуваються навколо них. Водночас, діти можуть виявляти і виражати різні позитивні емоції, такі як радість, любов, співчуття, які допомагають їм впоратися зі стресом і знайти підтримку у родині та оточуючих.

Можна наголосити на тому, що молодший шкільний вік представляє собою найбільш відповідальний період шкільного дитинства. Основні досягнення цього вікового етапу обумовлені тим, що навчальна діяльність виступає провідною характеристикою. Повноцінне проживання даного вікового періоду, набуття позитивного досвіду важливе для подальшого розвитку дитини, її пізнання та діяльності. Саме тому головна задача дорослих в роботі з молодшими школярами полягає в тому, щоб створити максимально оптимальні

та сприятливі умови для розкриття та реалізації можливостей дітей з врахуванням індивідуальних особливостей кожного учня. Важливо забезпечити дітям молодшого шкільного віку підтримку та розуміння в період війни. Це може включати створення безпечного та стабільного середовища, де діти можуть відчувати себе захищеними, розмови з дітьми про їх почуття та емоції, а також надання можливості для вираження своїх емоцій через малювання, гру або інші творчі заняття.

3) Базою дослідження став ліцей №19, м. Миколаєва. Загальна вибірка дітей становить 30 осіб молодшого шкільного віку (від 7 до 9 років). Аналіз та інтерпретація результатів дослідження дають можливість зазначити, що більшості учням притаманні соціальні страхи. Це говорить про те, що учні переймаються тим, що про них думають та говорять оточуючі, однокласники, вчителя. Для них важливо отримувати схвалення. Діти переймаються тим, щоб відповідати загальноприйнятим нормам і правилам, вимогам найближчого оточення. В першу чергу мова йде про школу, родинне коло та однокласників. Основними формами цього страху виступає страх зробити неправильно, не так, як інші.

Серед учнів, які були продіагностовані, переважає відсоток тих, хто має загальний рівень тривожності. Такі діти хвилюються, переживають, в них переважає напружений стан. Вони ніби очікують весь час поганого. Учні постійно відчують свою неповноцінність, вони невпевнені в тому, що їх поведінка правильна, доречна ситуації тощо.

Більшості дітей молодшого шкільного віку притаманна агресивність, яка проявляється схильністю до фізичною та словесної агресії, вони емоційно схильні до зниженого настрою. Для них характерний постійний особистий конфлікт, який провокує стан напруги і хвилювання. На таких дітей сильно впливають навіть незначні роздратування, слабкі подразники легко викликають у них спалах роздратування, гніву та страху. Таким дітям властива надмірна імпульсивність, поганий самоконтроль, низька обізнаність про свої дії. Вони рідко замислюються про причини своїх дій, не передбачають наслідків,

прагнуть миттєво задовольнити потреби, незалежн від обставин, моральних норм, побажань оточуючих.

Емоційна сфера цих дітей характеризується тим, що вони відчувають напругу, неспокій, нервозність, незахищеність, самотність, агресивність. Дітям часто сняться кошмари, в них періодично посилюється серцебиття, дихання, зростає загальна збудливість тощо. Отримані результати продемонстрували, що основними проблемними питаннями дітей молодшого шкільного віку є низький рівень соціально-психологічної адаптації, низький рівень емоційного фону, високий рівень тривожності, вони схильні до надлтишкового занепокоєння та переживань. Серед поведінкових особливостей серед такої категорії дітей зустрічаються різноманітні конфлікти в сім'ях, з однокласниками та друзями. До того ж виникають дезадаптивні стани дітей, які підсилюються наступними симптомами, як емоційна напруженість, високий рівень дратівливості, напади тривоги, які дитин не може контролювати або ж сильні спалахи гніву, які не мають ніякої основи. Можна спостерігати бажання залишатися насамоті, виникає відчуженість, почуття провини, періодично можуть виникати нічні кошмари. Таким чином, можна зазначити, що діти молодшого шкільного віку, які пережили військові події в Україні, мають велику кількість негативних психічних станів, що свідчить про важливість організації корекційної роботи фахівців з такою категорією дітей.

4) Виходячи з результатів констатувального етапу дослідження було складено програму для корекції негативних психічних станів у дітей молодшого шкільного віку. Мета програми: корекція емоційних порушень у дітей молодшого шкільного віку, розвиток комунікативних навичок, навичок співпраці, корекція самооцінки дітей, підвищення активності та самостійності дітей.

Основний метод корекції страхів, який використовується в даній програмі – проєктивне малювання, тому що це дає змогу краще зрозуміти інтереси дитини, їх глибокі, не завжди розкриті переживання та врахувати при цьому корекцію страхів. Малюючи, дитина дає вихід своїм почуттям та

переживанням, бажанням, мріям, перебудовує свої стосунки в різних ситуаціях та безболісно межує з деякими лякаючими неприємними та травмуючими образами. В першу чергу, за допомогою малювання вдається подолати страхи, що породжуються уявою, тобто те, що ніколи не відбувалося, але може відбутися в уявленні дитини. Потім за рівнем успішності йдуть страхи, які базуються на реальних травмуючих подіях, але які відбулися давно та які залишили не дуже виражений емоційний слід в пам'яті дитини.

Під час реалізації даної програми важливо враховувати індивідуальні особливості дітей, їх індивідуальні якості. Програма складається з 10 занять, тривалістю 45 хвилин.

Основним показником ефективності використання програми є те, що під час роботи використовуються різноманітні методи та прийоми роботи з дітьми, які допомагають формувати впевненість в собі, задоволеність собою, підвищується інтелектуальний рівень. Безумовним фактором є терпіння під час роботи з дітьми щодо усунення страхів, так як не завжди вдається досягнути миттєвих результатів. Часто очікуваний ефект може знижуватися через швидку втомлюваність дитини, нервово-психічні та часті захворювання.

За допомогою занять у дітей сформуються навички спілкування, зменшиться рівень невпевненості, агресивності, страху, сформується почуття співпереживання, співпраці, підвищиться рівень самооцінки. Для перевірки ефективності програми було здійснено повторну діагностику дітей.

Проаналізувавши отримані дані, можна зазначити, що розроблена та запроваджена програма виявилася достатньо ефективною. Цілеспрямоване, системне використання ігрових корекційно-розвивальних занять, в основі яких лежить казкотерапія, знижує негативні психічні прояви у молодшого шкільного віку, корегує їх поведінку. У дітей спостерігається суттєве зниження рівня агресивної поведінки, тривожності, підвищення рівня самооцінки тощо. Діти навчилися конструктивним способам керувати власною поведінкою (знімати напругу, позбавлятися від агресії, дратівливості, вирішувати конфліктні ситуації). Вони також розвинули комунікативні навички спілкування.

Результати дослідження підкреслюють важливість розуміння та підтримки дітей молодшого шкільного віку, які постраждали від війни. Корекційно-розвиткова програма може бути ефективним інструментом для поліпшення їх психічного стану та сприяння їхньому емоційному розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреевкова В. Л., Бандурка І. О, Бочкор Н. П. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. Посіб. Київ : Україна, 2015. 175 с.
2. Бабченко Л. М. Особливості підготовки психологів до соціальнопсихологічної реабілітації дітей із зони АТО. 2018. Випуск 17. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v11/i17/3.pdf>.
3. Баранівський В. В. Психологічна допомога в соціальній роботі. Київ: МАУП, 2016. 27 с
4. Богданов С. О. Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на сході України. *Проблеми політичної психології*. 2016. Вип. № 4 (18). С. 40-51.
5. Бондарук Ю. С. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу як комплексу реакцій людини на травмуючу ситуацію. *Virtus*. 2018. № 2. С. 43-47.
6. Вауліна О. Через конфлікт на сході країни діти платять найвищу ціну і потребують захисту. *Голос України: газета ВРУ*. К., 2015. № 48. С. 34-37.
7. Веселова Н. П. Особливості переживання дітьми посттравматичних наслідків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2017. Вип. 144. С. 234-238.
8. Волинець Л. С. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2018. 72 с.
9. Вольнова Л. М. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю. Навчально-методичний посібник. Київ : Ввидавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 275 с.
10. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-ofwar-on-childrens-mental-health/>

11. Гладун М. А Особливості дітей молодшого шкільного віку «Z-покоління». *Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки : матер. IV щорічної Всеукр. Наук.-практ. Конф.*, 27 берез. 2014 р.. С. 193-199.
12. Гринців М. Роль емоцій у розвитку здатності до саморегуляції. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2013. Вип. 10. С. 84-89.
13. Грицюк І. М. Психосоматичні прояви психологічних порушень у дітей, що пережили психотравмуючу ситуацію. *Наука і освіта : наук.-практ. Журнал*. 2016. № 2-3. С. 121-124.
14. Грудій М., Мельник Л., Остапчук Г., Пилипас Ю., Семенко І. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України. Посібник для практиків соціальної сфери. Київ. Видавничий дім «Калита», 2017. 71 с.
15. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. Кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук] ; заг. Ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.
16. Гуцуляк А. О. Особливості переживання травматичного стресу дітьми та підлітками. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 61 с.
17. Демченко Я. А. Особливості прояву дезадаптації у осіб, які пережили психотравмуючу подію. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. № 18. С. 74-81.
18. Джудіт Герман. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
19. Дубровинський Г. Р. Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. *Український психологічний журнал*. 2016. № 1. С. 16-26.

20. Ємельянова Д. Особливості використання ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/55444>

21. Ємельянова Д. С. Соціально-психологічні умови зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 70 с.

22. Заремба М. Соціально-психологічна допомога дітям в умовах війни. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c5b64291-fead-47e9-a2a7-0fdd060bf71c/content>

23. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2015. № 50. С. 101-113.

24. Зарицька В. В. Усвідомлення власних емоцій як чинник розумної поведінки.» *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2015. № 20. С. 41-51.

25. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія кризових станів: наука і практика». Київ, 2021. 80 с.

26. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

27. Іванова О. Л. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL: <https://dsznzoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/АТО/methodic.pdf>.

28. Казаннікова О. В. Особливості прояву тривожності в молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип.1. Т.1. С.176-180.

29. Казанкова О. Тривожність молодших школярів. *Початкова школа*. 2018. №3. С.9-10.

30. Калінкіна Н. С. Соціально психологічні основи збереження психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. URL: <https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/3492/Kalinkina.pdf?sequence=1>
31. Караджи О. Особливості емоційної сфери молодших школярів, які перебували у зоні воєнних дій. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/5185/5215>
32. Кім О. В. Соціально-психологічна характеристика травмуючих подій у школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. № 4 (1). С. 157-164.
33. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Методичний посібник. Київ : ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
34. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
35. Коновальчук І. М. Особистісні особливості дітей молодшого шкільного віку як суб'єктивні чинники їх конфліктів з батьками. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2013. № 1. С. 178-190.
36. Корнієнко І. О. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям - жертвам військового конфлікту: практ. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
37. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2016. 580 с.
38. Корчан Н. Психологічна допомога та емоційна підтримка у закладах освіти під час війни. URL: http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_2023.pdf#page=117

39. Коширець В. В. Особливості надання психологічної допомоги особам з ПТСР. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. №8. С. 128-133.

40. Кризова психологія. URL: <http://www.usp.inf.ua/index.php/kryzova-psykholohiia>.

41. Кулакова Л., Кулаков Р. Психологічна реабілітація дітей-вимушених переселенців засобами арт-терапії. *Наукові перспективи*. 2022. № 10(28). С. 2708-7530.

42. Куліш О. Психологічні особливості тривожності дітей молодшого дошкільного віку в період війни. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. Т. 1. 252 с.*

43. Кучер А. А. Система психологічних засобів формування базових навичок стресостійкості учнів молодшого шкільного віку в умовах війни. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 41 с.

44. Кучеренко Т. В. Особливості корекції афективної сфери особистості в кризовому стані арт-терапевтичними засобами : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія». Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 73 с.

45. Лазуренко О. О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології. URL: <https://www.naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/370/554>

46. Ластавчук Д. Розвиток емоційної сфери молодших школярів. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4701/1/%D0%9B%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%94%D0%B0%D1%8F%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%20%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%80.%20%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf>

47. Левицька Т. Л. Психологічні особливості проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія*. 2017. Вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_4_12.

48. Лисенкова І. П. Психологічна характеристика особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 190-193.

49. Літвякова І. А., Ханецька Н. В. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 806-809.

50. Максимова Н. А. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців. *Інформаційно-методичний збірник*. 2014. № 2. С. 39-52.

51. Марціновська І. П. Корекція посттравматичного стресового розладу у дітей із зони військового конфлікту, які мають психофізичні порушення. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34495/100431152.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

52. Мельник Л.А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери. Київ : Калита, 2015. 72 с.

53. Медведєв О. Розвиток емоційної сфери особистості дитини як психолого-педагогічна проблема. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013. № 44. С. 173-179.

54. Міхєєва Л. В. Психічне здоров'я дітей в умовах війни. URL: <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/18287/ПСИХІЧНЕ%20ДОРОВ'Я%20ДИТЕЙ%20В%20УМОВАХ%20ВІЙНИ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

55. Морозюк В. М. Корекція дитячих страхів, як напрямок роботи практичних психологів. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. К. : НПУ, 2017. Вип. 19 (43). С. 184-188.

56. Музичко Л. Т. Особливості емоційно-вольової сфери молоді із різним рівнем посттравматичного порушення. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/22075/28%20Muzychko%20L.T..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

57. Напрєєнко О. К., Марценковський Д. І. Депресії при посттравматичному стресовому розладі у дітей та підлітків. URL: http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/317/1/nm19_2_20-28_be5f7f69f2ad3e09ff7b39187e3c7d7e.pdf

58. Ніколаєнко С. О. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі. *Світогляд-Філософія-Релігія*. 2014. №7. С. 51-61.

59. Організація навчально-виховного процесу в екстремальних умовах / Н. О. Корчан, С. А. Підлужна, Н. Л. Свінцицька, А. Л. Каценко // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXIX Каришинські читання), присвяченої розробкам моделей підготовки майбутнього вчителя до педагогічної діяльності в Новій українській школі, (м. Полтава, 26-27 травня 2022 р.) / за заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : Астроя, 2022. С. 124-127.

60. Панко В. Г., Ткачук Т. І. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с.

61. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунов ; [О. І. Федоренко та ін.]; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.

62. Підлужна С. А. Реабілітаційна допомога при стресових станах. Медична реабілітація в Україні: сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 8 вересня 2022 р. Полтава, 2022. С. 42-47.

63. Пророк Н. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту. Слов'янськ : ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
64. Пророк Н. В. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2023. С. 53-62.
65. Психологія емоцій. Регуляція емоцій : практикум з дисципліни «Психологія» / укладачі : З. А. Сивогракова, Н. В. Алексеєнко ; кафедра філософії та соціології. Харків : УкрДУЗТ, 2017. -42 с.
66. Романовська Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
67. Самсонова В. С. Психологічний супровід дітей, травмованих війною. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 39 с.
68. Сапіга С. В. Соціально-педагогічна та психосоціальна підтримка дітей із числа внутрішньо переміщених осіб у період літнього оздоровлення в умовах воєнного часу. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/47182/>
69. Семерикова А. Р. Вплив вимушеної міграції на особливості емоційних станів дітей : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. Керівник І. В. Козич. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 45 с.
70. Сімович О. Г. Психологічні особливості прояву психічних станів у дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 2. С. 69-77.
71. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям із дітьми в період військового конфлікту : [навчально-методичний посібник]. К. : Агентство «Україна». 2015. 175 с.
72. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. Рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
73. Суровцева І. Ю. Віктимологічні дослідження жертв війни. *Українське суспільство в умовах війни: виклики сьогодення та перспективи*. 2018. №12. С. 312-319.

74. Токіна Л. Тривожна поведінка дітей – це крик про допомогу. *Психолог*. 2017. №13-15. С.84-87.
75. Трофаїла Н. Д. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 1.45. С. 155-158.
76. Трубавіна І. М. Створення соціальних умов для реалізації прав сім'ї, збереження сімейних стосунків, сімейних цінностей щодо сімей з числа внутрішньопереміщених осіб. Харків : «Точка», 2016. С. 276-280.
77. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. *Український психологічний журнал*. 2017. №1. С. 165-176.
78. Федорі Ю. С. Теоретичний аналіз соціально-психологічної реадaptaції осіб, які перебували в екстремальній ситуації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2012. №2 (1). С. 332-330.
79. Фоміна К. Допомога дітям із зони АТО. *Соціальний педагог*. 2015. № 6. С. 17-21.
80. Цибух Л. М. Особливості роботи психолога дитячого центру з підлітками із зони бойових дій (на прикладі УДЦ «Молода гвардія»). *Наука і освіта : наук.-практ. Журнал*. 2016. № 9. С. 199-203.
81. Черногод Р. С. Особливості застосування арттерапії для профілактики ПТСР у жінок-переселенців. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 59 с.
82. Чудаєва Н.В. Емоційний світ людини: навч. Посібник. Умань : Візаві, 2017. 126 с.
83. Шевцова Г. Г. Молодший шкільний вік: традиції та інновації в дослідженнях. *Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки*. 2015. № 68. С. 134-138.

84. Шестопалова Л. Ф., Кожевнікова В. А. Особливості особистісних трансформацій у жертв екстремальних подій та основні підходи до їх психологічної корекції. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14 (3). С. 301-306.

85. Шкіндер К. А. Стратегії забезпечення психічного здоров'я дітей в умовах війни. Івано-Франківськ : ХДУ, 2022. 67 с.

86. Шлапак К. Є. Психологічні особливості проведення соціально-психологічного тренінгу (СПТ) для дітей, травмованих наслідками війни. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7110>

87. Яценко Л., Кравченко Т. Особливості соціалізації дітей молодшого шкільного віку. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Педагогіка. Психологія. Філософія*. 2013. № 28 (2). С. 383-388.

88. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2022. № 7 (25). С. 554-567.

89. Яцишина А. М. Аналіз специфіку психологічного розвитку дітей 7-10 років. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 2. С. 111-115.

90. Яцишина А. М. Психологічні умови корекції емоційно-деструктивної поведінки дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. Псих. Наук : 19.00.07 / А. М. Яцишина. Одеса, 2021. 248 с.

ДОДАТКИ**Додаток А****МЕТОДИКА НА ВИЯВЛЕННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ
«ДВА БУДИНКИ» (О.І. ЗАХАРОВА, І.М. ПАНФІЛОВА)**

Інструкція: «У чорному будиночку живуть страшні страхи, а в червоному – не страшні. Допоможи мені розселити страхи зі списку по будиночках».

Ти боїшся:

- коли залишаєшся один;
- нападу;
- захворіти, заразитися;
- померти;
- того, що помруть твої батьки;
- когось із дітей;
- когось із людей;
- мами чи тата;
- того, що вони тебе покарають;
- Баби Яги, Кощія Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиська.

(У школярів до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів, Чорної руки, Пікової Дами – вся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів);

- перед тим як заснути;
- страшних снів (яких саме);
- темряви;
- вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин);
- машин, поїздів, літаків (страхи транспорту);
- бурі, урагану, повені, землетрусів (страхи стихії);
- коли дуже високо (страх висоти);
- коли дуже глибоко (страх глибини);

- в тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору);

- води;

- вогню;

- пожежі; війни;

- великих вулиць, площ;

- лікарів (крім зубних)

- крові (коли йде кров);

- уколів;

- болю (коли боляче);

- несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому);

- зробити що-небудь не так, неправильно (погано – у дошкільнят);

- спізнитися в садок (школу).

Всі перераховані страхи можна поділити на кілька груп:

1. Медичні страхи – біль, уколи, лікарі, хвороби;

2. Страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди – транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії;

3. Страх смерті (своєї);

4. Боязнь тварин;

5. Страхи казкових персонажів;

6. Страх темряви і кошмарних снів;

7. Соціально-опосередковані страхи – людей, дітей, покарань, запізень, самотності;

8. Просторові страхи – висоти, глибини, замкнутих просторів.

ТЕСТ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ФІЛЛІСА

Інструкція: «Діти, зараз я зачитаю вам питання, які будуть стосуватися того, як ви відчуваєте себе в школі. Намагайтеся відповідати щиро. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, хороших чи поганих. Над питаннями довго не замислюйтесь. На аркуші для відповідей зверху напишіть своє ім'я, прізвище та клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер відповідь «так», якщо ви погоджуєтесь з ним, або «ні», якщо не погоджуєтесь.

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні зі всім класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал.
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель гнівається на тебе через те, що ти не знаєш урок?
5. Чи були випадки, що хтось з класу вдарив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав під час пояснень нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді чи виконанні завдання.
8. Чи бувають випадки з тобою, що ти боїшся висловитися під час уроку, тому що боїшся зробити помилку.
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе кличуть відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви гаєте в різні ігри?
11. Чи бувають випадки, що тобі ставлять більш низьку оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе. Як правило, не обирають?

14. Чи буває періодично, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?

15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, що хочеш ти?

16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як розпочати нове завдання?

17. Чи важко тобі отримувати такі бали, яких очікують від тебе батьки?

18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане погано в класі?

19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?

20. Чи схожий ти на своїх однокласників?

21. Виконавши завдання, чи хвилюєшся ти про те, чи добре ти з ним впорався?

22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?

23. Чи сниться тобі інколи, що ти в школі і не можеш дати відповідь?

24. Чи вірно, що більшість однокласників ставиться до тебе з прихильністю?

25. Чи працюєш ти більш старанно, якщо знаєш, що результати такої роботи будуть порівнювати в класі з результатами твоїх однокласників.

26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе питають?

27. Чи боїшся ти вступати в суперечку?

28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає швидко битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Коли ти отримуєш високі бали, чи думає хтось з твоїх друзів, що ти будеш вихвалитися?

30. Чи добре ти себе почуваєш з тими однокласниками, до яких діти відносяться з особливою увагою?

31. Чи буває так, що деякі діти в класі говорять щось, що тебе ображає?

32. Як ти думаєш, чи втрачають авторитет ті учні, які не можуть впоратися з навчанням?
33. Чи вважаєш ти, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи подобається тобі те, як до тебе ставляться твої вчителі?
36. Чи допомагають твої батьки в організації дозвілля класу так, як допомагають інші батьки?
37. Чи хвилювало тебе коли-небудь те, що про тебе думають інші?
38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому навчатися краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що вдягаєшся в школу так само гарно, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся на уроці, коли відповідаєш, що про тебе думають інші?
41. Чи мають якісь особливі правила ті учні, які більш успішні у навчанні?
42. Чи зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращими за них?
43. Чи задовольняє тебе те, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи комфортно ти себе відчуваєш, коли залишаєшся наодинці з вчителем?
45. Чи сміються періодично твої однокласники над твоєю поведінкою або зовнішністю?
46. Чи думаєш ти, що хвилюєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші діти?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе питають, чи відчуваєш ти, що ось-ось почнеш плакати?
48. Коли ввечері ти лежиш в ліжку, чи думаєш ти часами з переживанням про те, що завтра буде відбуватися в школі?

49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти, що забув речі, які знав дуже добре?

50. Чи тремтять хоч трішки твої руки, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати завдання для класу?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань в школі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати завдання для класу, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити щось, чого не можеш зробити ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи переймаєшся ти по дорозі в школу, що вчитель може дати роботу для перевірки твоїх знань?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?

58. Чи тремтить твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед всім класом?

Обробка та інтерпретація результатів

Під час обробки результатів виділяють питання, відповіді на які не співпадають з ключем тесту. Під час обробки підраховують:

1. Загальне число неспівпадінь по всьому тесту. Якщо воно більше 50%, то це свідчить про підвищений рівень тривожності дитини, якщо більше 75% від загальної кількості питань, то мова йде про високий рівень тривожності.

2. Число співпадінь по кожному з 8 факторів тривожності. Що виділяються в тексті. Рівень тривожності також визначається так же, як і в першому випадку. Родиться аналіз загального внутрішнього емоційного стану школяра, в багатьох випадках визначається наявність тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

№	Фактор	№ питання
1	Загальна тривожність в школі	2 4 7 12 16 21 23 26 28 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 $\Sigma=22$
2	Переживання загального стресу	5 10 15 20 24 30 33 36 39 42 44 $\Sigma=11$
3	Фрустрація потреби в досягненні успіху	1 3 6 11 17 19 25 29 32 35 38 41 43 $\Sigma= 13$
4	Страх самовираження	27 31 34 37 40 45 $\Sigma=6$
5	Страх ситуації перевірки знань	2 7 12 16 21 26 $\Sigma=6$
6	Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3 8 13 17 22 $\Sigma=5$
7	Низький фізіологічний супротив стресу	9 14 18 23 28 $\Sigma=5$
8	Проблеми та страхи в стосунках з вчителями	2 6 11 32 35 41 44 47 $\Sigma=6$

Ключ до питань тесту

1 –

2 –

3 –

4 –

5 –

6 –

7 –

8 –

9 –

10 –

11 +

12 –

13 –

14 –

15 –

16 –

17 –

18 –

19 –

20 +

21 –

22 +

23 –

24 +

25 +

26 –

27 –

28 –

29 –

30 +

31 –

32 –

33 –

34 –

35 +

36 +

37 –

38 +

39 +

40 –

41 +

42 –

43 +

44 +

45 –

46 –

47 –

48 –

49 –

50 –

51 –

52 –

53 –

54 –

55 –

56 –

57. –

58. –

Змістовна характеристика кожного фактору

1. Загальна тривожність в школі – загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різноманітними формами її включення в життя школи.

2. Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти (перш за все з однолітками)

3. Фрустрація потреб в досягненні успіхів – несприятливий психічний фон, що не дозволяє дитині реалізувати свої потреби в успіху, досягненні високих результатів тощо.

4. Страх самовираження – негативне емоційне переживання ситуацій, які пов'язані з необхідністю саморозкриття, пред'явленню себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань – негативне ставлення та переживання тривоги в ситуаціях перевірки знань, досягнень, можливостей.

6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків, думок, тривога щодо оцінок, що дають оточуючі, очікування негативних оцінок.

7. Низький фізіологічний супротив стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосування дитини до ситуацій стресогеного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

8. Проблеми та страхи в стосунках з вчителями – загальний негативний емоційний фон стосунків з дорослими в школі, що знижує успішність навчання дитини.

ГРАФІЧНА МЕТОДИКА «КАКТУС»

Мета: дослідження емоційно-особистісної сфери дитини, виявлення наявності агресії, її направленості і інтенсивності. Методика призначена для роботи з дітьми старше 3 років.

Процедура. При проведенні діагностики видається аркуш паперу форматом А4, простий олівець, кольорові олівці. Після того, як дитина намалювала малюнок, їй задають питання, відповіді які допоможуть уточнити інтерпретацію.

Інструкція: «На аркуші паперу намалюй кактус – таким, яким ти його собі уявляєш».

Запитання:

1. Цей кактус домашній або дикий?
2. Цей кактус сильно колеться? Його можна помацати?
3. Кактусу подобатися, коли за ним доглядають, поливають, удобрюють?
4. Кактус росте один або з якою-небудь рослиною по сусідству? Якщо зростає з сусідом, то, яка це рослина?
5. Коли кактус підросте, то, як він зміниться (голки, обсяг, відростки)?

Агресивність – наявність голок, особливо їх велика кількість. Сильно стирчать, довгі, близько розташовані один до одного голки відображають високий ступінь агресивності.

Імпульсивність – уривчасті лінії, сильний натиск.

Егоцентризм, прагнення до лідерства – великий малюнок, розташований в центрі листа.

Невпевненість у собі, залежність – маленький малюнок, розташований внизу аркуша.

Демонстративність, відкритість – наявність виступаючих відростків в кактусі, химерність форм.

Скритність, обережність – розташування зигзагів по контуру або всередині кактуса. Наявність западин і вгинань свідчить про скритність, такий малюк говорить куди менше, ніж знає.

Оптимізм – зображення «радісних» кактусів, використання яскравих кольорів у варіанті з кольоровими олівцями.

Тривога – переважання внутрішнього штрихування, переривчасті лінії, використання темних кольорів у варіанті з кольоровими олівцями.

Жіночність – наявність м'яких ліній і форм, прикрас, квітів. Якщо кактус має опуклості – значить, дитина відкрита і простодушна.

Екстравертованість – наявність на малюнку інших кактусів або квітів.

Прагнення до домашнього захисту, почуття сімейної спільності – наявність квіткового горщика на малюнку, зображення домашнього кактуса.

Відсутність прагнення до домашнього захисту, почуття самотності – зображення дикоростучого, пустельного кактусу.

Чим яскравіший кактус – тим більш життєрадісним є досліджуваний. Якщо ж він похмурий і в малюнку переважають темні тони – значить, необхідно якщо не бити на сполох, то хоча б дізнатися причину.

Розміщення на аркуші. Малюнок у центрі означає нормальний рівень самооцінки, відсутність незадоволеності своїм становищем і якихось особливих домагань. Чим сильніше малюнок зрушується вгору, тим вища самооцінка, і відповідно, чим нижче малюнок – тим менше впевненості в собі. Зрушення вліво означає – присутність в характері рис інтроверта, вправо – схильність до екстраверсії. Розмір кактуса також має значення, чим крупніший малюнок, тим більш вираженим є прагнення до лідерства, наполягання на своїй думці як єдиній вірній.

Характеристика ліній і сили натиску на олівець. Тут слід зазначити, що чим сильніший натиск на олівець, уривчастість ліній, використання внутрішнього штрихування, тим більше автор малюнку схильний до імпульсивності, тривожності, пригніченості настрою. Більш тонкі лінії, певна «легкість» натиску, вільність ліній в малюнку, присутність елементів, що

додають кактусу привабливість, позитив, що викликають симпатію говорять про більш поступливий, м'який характер особистості, почуття гумору, позитивний настрій, відкритість. Наявність зигзагів, різких виступів розглядається як замкнутість, обережність. Необхідно звернути увагу безпосередньо на форму кактуса. Хитромудра, химерна і вітіювата форма говорить про демонстративність.

Домашній або дикоростучий? Подивіться як росте кактус. Якщо він намальований у квітковому горщику, то це інтерпретується як бажання домашнього затишку, прагнення до створення сім'ї, орієнтування на будинок, сімейне вогнище. Відповідно дикий, неокультурений, намальований в пустелі кактус уособлює собою самотність усвідомлено вибрану або вимушену. Якщо кактус «росте» на малюнку «з нізвідки», тобто відсутня навіть найменша основа – значить і в реальності немає опори у вигляді домашнього затишку, людина, можливо, не планує створення сім'ї або має будь-які труднощі, проблеми з близькими людьми і підсвідомо відчуває неприйняття, відторгнення, брак домашньої захищеності.

Наявність голок (один з найважливіших елементів). В реальності кактуси в залежності від видів можуть мати довгі, гострі і рідкісні голки; більш короткі і часті; дуже короткі, які практично не колються. На цьому і будується трактування малюнку. Чим довше, більше за кількістю і гостріші голки, тим вороже, агресивніше в спілкуванні характер автора «кактусу». Але в той же час голки можуть розглядатися як певного роду захист від навколишнього середовища, необхідний для збереження цілісності особистості. Все залежить від того наскільки голкам приділена увага, чи зроблений акцент на них за допомогою штрихування, сильного натиску або інших елементів.

Наявність «діток» на кактусі. Є думка, що «дітки» на кактусі позначають насправді дітей, або вже наявних, або планованих в майбутньому. Найчастіше «дітки» зустрічаються на «одомашнених» кактусах, що вже означає прагнення до створення сім'ї.

Присутність додаткових елементів. Це можуть бути написи, підписи під малюнками, пояснення, а також інші тварини, рослини і т.д. Ці додаткові елементи мають важливе значення для характеристики малюнка в цілому, вони дають можливість тлумачити його більш повно і точно.

Звичайно, дані ознаки не можна вважати єдино вірними: на уявлення дитини про кактус можуть вплинути побачені ним раніше малюнки в книжках і телевізійні передачі. У будь-якому випадку, не бійтеся задавати навідні запитання, чому кактус вийшов саме таким, а не яким-небудь іншим. Але, найважливіше – це пам'ятати: якщо з'явилися сумніви і тривоги з приводу психічного стану дитини і на це є якісь підстави, то саме час відвідати кабінет дитячого психолога.

ТЕСТ ТРИВОЖНОСТІ (Р.ТЕММЛ, М.ДОРКІ, В.АМЕН)

Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку.

Експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типovu для життя молодшого школяра ситуацію.

Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки (та для хлопчика) Обличчя дитини не вимальоване, а лише контур голови. Кожний малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому – сумне.

Малюнки демонструють дитині в чітко визначеному порядку один за одним. Бесіда відбувається в окремій кімнаті. Показуючи дитині малюнок, дослідник дає інструкцію.

Інструкція

1. Гра з молодшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселий чи сумне? Він (вона) грає з малюками».

2. Дитина і мати з немовлям.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком».

3. Об'єкт агресії.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

4. Одягання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини? Він (вона) одягається».

5. Гра зі старшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».

6. Вкладання спати на самоті.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати».

7. Умивання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванній».

8. Догана.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

9. Ігнорування.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?».

10. Агресивний напад.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

11. Збирання іграшок. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) прибирає іграшки».

12. Ізоляція.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?»

13. Дитина з батьками.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».

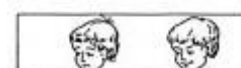
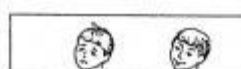
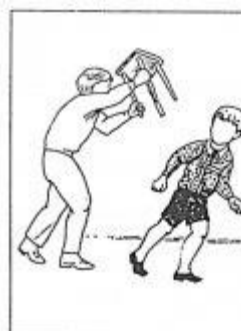
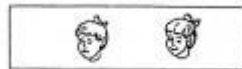
14. Їжа на самоті.

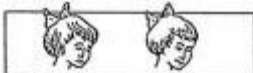
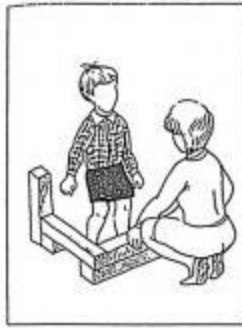
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

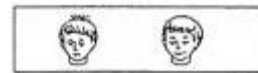
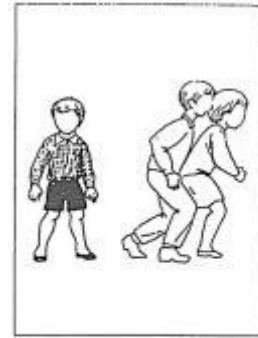
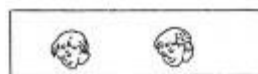
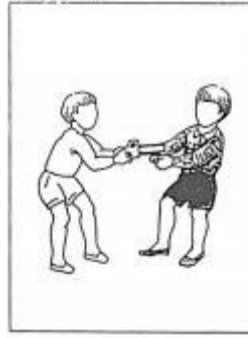
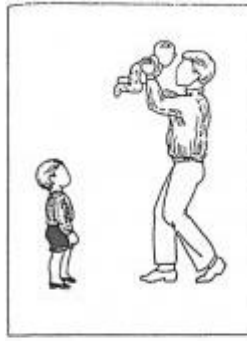
Щоб уникнути персеверативних виборів у дитини в інструкції чергуються визначення обличчя. Додаткові питання дитині не задаються.

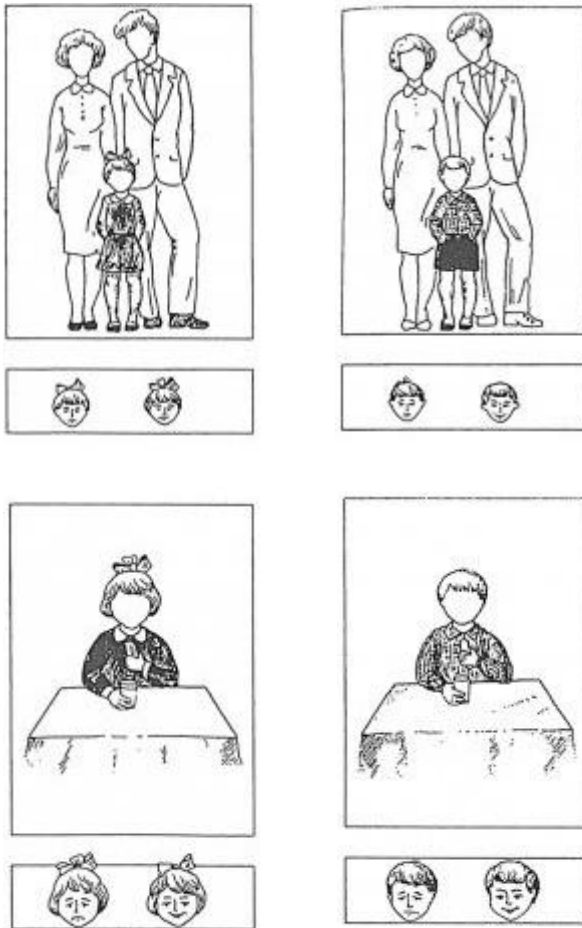
Вибір дитиною відповідного обличчя і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.

Тест









Аналіз результатів тесту

Кількісний аналіз

На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), що дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14):

$$ІТ = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) * 100\%$$

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

- високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);
- низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Якісний аналіз

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібної їй) ситуації. Особливо високе проєктивне значення мають малюнки: № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті»).

Діти, які роблять в цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше будуть володіти найвищим індексом тривожності ІТ; діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на малюнках: № 2 («Дитина і мати з немовлям»), № 7 («Умивання»), № 9 («Ігнорування») і № 11 («Збирання іграшок»), з більшою ймовірністю будуть мати високий або середнім індексом тривожності ІТ.

Як правило, найбільший рівень тривожності проявляється в ситуаціях, що моделюють стосунки дитина-дитина («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивна напад», «Ізоляція»). Значно нижчий рівень тривожності в малюнках, що моделюють стосунки дитина-дорослий («Дитина і мати з немовлям», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), і в ситуаціях, що моделюють повсякденні дії («Одягання», «Укладання спати на самоті »,« Умивання »,« Збирання іграшок »,« Їжа на самоті »).

Опитувальник САН

Тест «САН», назва якого складається з перших букв слів «Самопочуття», «Активність», «Настрій», був розроблений співробітниками

«САН» - це бланк, на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою. Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки).

Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0- 1-2-3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження. Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразове пред'явлення полярних слів – характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати надійніші дані.

Мета роботи: визначити рівень самопочуття, активності і настрою людини; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативними даними літератури.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи:

1. Особі, яку обстежують, дають інструкцію, в якій вказано, що вона повинна співставити свій стан зі шкалою 3 2 1 0 1 2 3 кожної пари ознак. Наприклад, між парою тверджень «САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ» і «САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ» розташовані цифри 3 2 1 0 1 2 3. Цифра «0» відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, яка знаходиться зліва від «0» відображає самопочуття – вище за середній, а цифра три - відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри «0»,

аналогічно характеризують самопочуття досліджуваного нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається і оцінюється кожен рядок цього опитувальника. У кожному випадку, відносно кожної пари тверджень обстежуваний здійснює свій вибір відмічаючи необхідне значення шкали «3 2 1 0 1 2 3». 2. Під час обробки результатів усі оцінки перекодовують в ряд від 1 до 7, причому бал «3» шкал 3 2 1 0 1 2 3, що відповідає поганому самопочуттю, низькій активності і поганому настрою набуває значення 1, бал «0» оцінюється цифрою 4, бал 3, який відображає хороше самопочуття, високу активність і гарний настрій, набуває значення 7

	7 6 5 4 3 2 1	
ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
	1 2 3 4 5 6 7	
ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ

Підсумком аналізу результатів дослідження є сума значення балів по окремих шкалах – «самопочуття», «активність», «настрій».

Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3 2 1 0 1 2 3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОГАННИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3 2 1 0 1 2 3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ДІЯЛЬНИЙ

11	ЩАСЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЕРАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3 2 1 0 1 2 3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3 2 1 0 1 2 3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3 2 1 0 1 2 3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Робиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту.

Самопочуття сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом:

- < 30 балів - низька оцінка;
- 30 - 50 балів - середня оцінка;
- > 50 балів - висока оцінка.

