

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та
національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

На правах рукопису

ШПОНАРСЬКА ІННА МИКОЛАЇВНА

УДК 159.922.8:378

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ ВІЙНИ В ДИТЯЧОМУ
ВІЦІ**

053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело.

_____ І.М. Шпонарська

Керівник роботи

Литвинчук Алла Іванівна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Житомир – 2023

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 2023 року.

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)_____
(підпис)_____
(прізвище, ім'я, по батькові)**Результати захисту магістерської роботи**

Здобувач вищої освіти Шпонарська Інна Миколаївна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ Войцехівська Юлія Юріївна

АНОТАЦІЯ

Шпонарська І.М. Психологічні особливості сприймання війни в дитячому віці. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2023.

Магістерська робота присвячена дослідженню уявлень про війну у дітей, зокрема їхніх переживань, усвідомлення подій та впливу воєнно-конфліктних ситуацій на психічний розвиток.

У першому розділі висвітлено важливі аспекти, такі як формування стереотипів, сприйняття насильства, адаптація до стресових ситуацій та роль вихованців у цьому контексті.

У другому розділі використано різноманітні методи дослідження, такі як психологічні тестування, анкетування та аналіз дитячих творів мистецтва, щоб отримати більш повне розуміння уявлень про війну у дітей.

Третій розділ присвячено розробці програми психологічному супроводу дітей, які постраждали від війни. Розглядаються можливості впровадження педагогічних програм та інтервенцій у шкільному середовищі для покращення розуміння війни та її наслідків. Особлива увага приділяється розробці емоційно-психологічних інструментів, які сприятимуть адаптації дітей до нових життєвих реалій та сприяють їхньому внутрішньому зростанню.

Робота має практичне значення для педагогів та психологів, щоб розробити ефективні підходи до роботи з дітьми, які пережили воєнні події, та сприяти психосоціальному супроводу дітей.

Ключові слова: дитячий вік, стрес, копінг-стратегії, образ оточуючого світу.

ANNOTATION

Shponarska I.M. Psychological peculiarities of perception of war in childhood. Qualification work for a master's degree in specialty 053 - psychology. - Polissia National University, Zhytomyr, 2023.

The master's thesis is devoted to the study of children's perceptions of war, including their experiences, awareness of events, and the impact of military conflict situations on mental development.

The first chapter highlights important aspects such as stereotyping, perception of violence, adaptation to stressful situations, and the role of children in this context.

The second section uses a variety of research methods, such as psychological testing, questionnaires, and analysis of children's artwork, to gain a more complete understanding of children's perceptions of war.

The third section is devoted to the development of a program for psychological support for children affected by war. The possibilities of introducing pedagogical programs and interventions in the school environment to improve understanding of war and its consequences are considered. Particular attention is paid to the development of emotional and psychological tools that will help children adapt to new life realities and promote their inner growth.

The work is of practical importance for educators and psychologists to develop effective approaches to working with children who have survived war events and to promote psychosocial support for children.

Key words: childhood, stress, coping strategies, image of the world around us.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХО-ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ НА СТРЕС	9
1.1. Ментальне здоров'я дітей в умовах війни	9
1.2. Структурна модель переживання стресу у дитячому віці	11
1.3. Особливості копінг-стратегій у дитячому віці	16
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ВІЙНИ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ	21
2.1. Методологія, методи, етапи емпіричного дослідження психологічних особливостей сприймання війни в дитячому віці	21
2.2. Психодіагностичні методики емпіричного дослідження образу війни в дитячому віці	21
2.3. Якісний та кількісний аналіз емпіричного дослідження психологічних особливостей сприймання війни в дитячому віці	24
Висновки до розділу 2	27
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ	28
3.1. Теоретико-методологічні підходи до розробки програми соціально-психологічної підтримки дітей в умовах війни	28
3.2. Психологічні засади сприяння розвитку навичок психологічної саморегуляції в дитячому віці	29
3.3. Програма розвитку соціально-психологічної підтримки дітей в умовах війни	33
Висновки до розділу 3	34
ВИСНОВКИ	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37
ДОДАТКИ	41

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні ми всі живемо в період підвищеного стресу внаслідок війни. Наш світ, яким ми його знаємо, зазнав кардинальних змін. Як наслідок, наші діти не застраховані від стресогенного впливу. Як і дорослі, багато дітей зараз відчувають труднощі.

Особливість стресу репрезентується у тому що схоже його вираження може бути проявлено специфічно або взагалі не проявитися. При цьому стрес є однією з найбільш поширених причин неблагополуччя, страждань і невдач будь-якої людини, особливо дитини, тому що актуальний стиль життя – це постійна емоційна напруга та відсутність впевненості в майбутньому.

У сучасній науковій літературі під терміном «стрес» розуміють різноманітні стани людського організму: починаючи з стану, який пояснюється суто психологічними проявами, до стану що має патологічні ознаки прояву і перебігу та зовнішні ознаки стресової поведінки.

Деструктивні психічні стани у дитячому віці ставали предметом дослідження психологів, Т. П. Гаврилової, С. В. Крюкова, І. М. Нікольської, А. Т. П. Смірноюю, М. Прихожан, Н. П. Слободяник, Л. М. Співак та ін. Зокрема, здійснено теоретичний аналіз станів стресу та тривоги А. В. Мікляєвою, В. М. Астаповим, Ф. Б. Березіним; також предметом наукових досліджень ствало почуття страху: О. М. Склярєнко, К. Томкінс, Н. Ю. Максимова) тощо. Проте досліджень особливостей поведінки дітей у стресових ситуаціях та особливостей копінг-стратегій все ще недостатньо, саме тому нами була обрана тема «Психологічні особливості сприймання війни в дитячому віці».

Об'єкт – перцептивна сфера особистості.

Предмет – психологічні особливості образу війни в дітей підліткового

Мета дослідження: теоретично та емпірично проаналізувати психологічні особливості сприймання війни в дитячому віці.

Завдання дослідження:

- 1 Здійснити теоретичне дослідження феномену.
- 2 Побудувати теоретичну модель реагування на стрес в дитячому віці.
- 3 Емпірично дослідити образ війни в дитячому віці.
- 4 Укласти програма розвитку соціально-психологічної підтримки дітей в умовах війни.

Гіпотеза дослідження:

1. Існують вікові особливості переживання стресових станів.
2. За допомогою системи заходів, які включають заходи щодо саморозвитку та самовдосконалення можливо підвищити рівень стресостійкості в дитячому віці.

Теоретико-методологічна база дослідження полягає у застосуванні та дотриманні основних принципів психологічної науки, а саме: системності, історичного розвитку, детермінізму.

Методи та організація дослідження:

Були застосовані такі методи теоретичного дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація теоретичного матеріалу із заявленої проблеми.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у визначенні та уточненні поняття «стрес» «копінг-стратегія»; розкритті можливості подолання стресу.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що результати роботи можуть бути використанні в освітньому процесі в межах практичної роботи психолога із стресовими станами у дітей.

Апробація результатів дослідження

- тези виступу на XII Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодь у сучасній психології», 20 квітня 2023 р в СумДПУ імені А.С.Макаренка «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя».

- тези виступу на Міжнародній науково-практичній конференції «Вектори розвитку науки, освіти і технологій в умовах глобалізації», 20 грудня 2023 року м. Тампере, Фінляндія.
- тези виступу на науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Студентські наукові читання-2023» Поліський національний університет, 2023.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (35 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи роботи – 43 сторінки, основний обсяг – 39 сторінок. Робота містить 3 рисунки, 2 таблиці, 2 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХО-ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ ЗУМОВЛЕНИХ ЗБРОЙНИМИ КОНФЛІКТАМИ

1.1. Ментальне здоров'я дітей в умовах війни

Ментальне здоров'я дітей в умовах війни є актуальною та складною проблемою, яка потребує ретельного аналізу та розуміння. Військові конфлікти створюють специфічні стресори, які можуть мати значний вплив на психічний стан дітей, що вимагає комплексного підходу до розгляду даної проблеми.

Ментальне здоров'я дітей в умовах війни: Психологічний аспект

У військовій обстановці, діти стають вразливою категорією населення, яка піддається великому психологічному та емоційному тиску. Війна залишає невиліковні відбитки на їх ментальному здоров'ї, суттєво впливаючи на їхній розвиток та майбутнє. У цьому науковому тексті ми дослідимо вплив умов війни на ментальне здоров'я дітей, розглянемо ключові психологічні аспекти цього явища та вивчимо можливі підходи до покращення ситуації.

1. Загальний вплив військових подій на ментальне здоров'я дітей

Війна накладає свої відбитки на кожен аспект життя, але для дітей це може бути особливо важко відчути і зрозуміти. Постійний страх, нестабільна ситуація, втрата близьких та переїзди можуть призвести до появи психічних травм, стресу та депресії. Діти стають свідками насильства, руйнування та загибелі, що має серйозний вплив на їхню психічну стійкість.

2. Психологічні травми та стресові реакції

Діти, які пережили війну, часто демонструють різні форми психологічних травм. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) стає частою супутницею військових конфліктів. Втрати, страх, побоювання та тривожність можуть призвести до серйозних порушень психічного здоров'я.

Важливо розрізняти нормальні реакції на стрес від патологічних, адже вчасне виявлення та лікування може значно полегшити подальший розвиток подій.

3. Специфічні проблеми ментального здоров'я дітей в умовах війни

Умови війни можуть породжувати специфічні проблеми ментального здоров'я для дітей. Наприклад, діти можуть відчувати внутрішній конфлікт, пов'язаний з обов'язком залишатися живими та зважати на власні емоції. Також важливо враховувати вплив військових конфліктів на формування особистої ідентичності, взаємовідносин та соціальні ролі.

4. Превентивні заходи та психологічна підтримка

Для покращення ментального здоров'я дітей в умовах війни важливо розглядати превентивні заходи та надавати психологічну підтримку. Інтервенція на ранніх етапах може запобігти розвитку важких психічних порушень. Розробка та впровадження програм психосоціальної підтримки, зокрема групові та індивідуальні консультації, може допомогти дітям адаптуватися до нових умов та подолати емоційні труднощі.

5. Освітні ініціативи для підтримки ментального здоров'я

Освітні ініціативи в сфері психічного здоров'я важливі для збагачення знань дорослих та дітей про психологічні аспекти військових конфліктів. Включення в шкільну програму предметів, присвячених психічному здоров'ю, може сприяти формуванню стійкості та внутрішньої рівноваги серед дітей.

Умови війни впливають на ментальне здоров'я дітей через ряд механізмів, включаючи, але не обмежуючись, посттравматичний стрес, втрату близьких, небезпеку та невизначеність. Діти в умовах війни можуть демонструвати симптоми тривожності, депресії, агресії та інших психічних розладів.

6. Міжнародна співпраця та роль громади

Міжнародна співпраця в галузі підтримки ментального здоров'я дітей в умовах війни відіграє важливу роль. Обмін досвідом та найкращими практиками між країнами може сприяти створенню ефективних програм та стратегій. Крім того, важливо враховувати роль громади в цьому процесі.

Місцеві ініціативи, взаємопідтримка та створення безпечних просторів для дітей можуть відігравати ключову роль у забезпеченні їхнього психосоціального благополуччя.

7. Застосування технологій для психологічної підтримки

В сучасному світі технології відіграють важливу роль у психологічній підтримці. Мобільні додатки, онлайн-платформи та віртуальні ресурси можуть стати доступними інструментами для надання психологічної допомоги та консультацій, особливо в умовах віддаленості та обмеженого доступу до професійних психологів.

8. Сприяння ресілієнтності та самопрофілактика

Одним із ключових аспектів підтримки ментального здоров'я дітей є розвиток їхньої ресілієнтності та навичок самопрофілактики. Програми, спрямовані на розвиток особистісних якостей, які допомагають впоратися з стресом та труднощами, можуть мати значний позитивний вплив на дитинство, яке пережило війну.

9. Етичні аспекти психологічної підтримки дітей в умовах війни

У військових конфліктах етичні питання отримують особливий акцент. Забезпечення конфіденційності, поваги до культурних особливостей та врахування індивідуальних потреб дітей стає ключовими компонентами психологічної підтримки. Важливо створювати етичні стандарти та механізми, які забезпечать захист прав та благополуччя дітей під час надання психологічної допомоги.

1.2. Структурна модель переживання стресу у дитячому віці

Симптоми психологічного стресу є різноманітними. У відповідь на психологічний тиск організм виділяє гормони стресу, такі як адреналін і норадреналін. Це спричиняє збільшення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та рівня цукру в крові, що має допомогти вам уникнути безпосередньої загрози. У результаті стрес впливає на різні системи організму, і на кожну людину по-різному. Тяжкість залежить від причини та людини.

Когнітивні, або пов'язані з мисленням, ефекти стресу включають: труднощі з фокусуванням, проблеми з пам'яттю, негативні думки, відсутність впевненості в собі, тривога, проблеми з прийняттям рішень [2].

Емоційні симптоми можуть включати: зміни в настрої, дратівливість, безвихідь, почуття напруги, тривоги або нервозності, нещастя, неможливість розслабитися.

Інші фізичні симптоми, викликані стресом, включають: головні болі, м'язова напруга, проблеми з травленням, такі як нудота, блювота або діарея, почастищення пульсу, гіпертонія, втома [3].

Також можуть відбутися зміни в поведінці. Ці симптоми включають: зміна режиму сну або їжі, відхід від суспільного життя, нервові звички, такі як вередування, гризіння нігтів, скрегіт зубами, збільшення вживання кофеїну, алкоголю, тютюну чи інших наркотиків, зниження продуктивності праці або навчання.

Крім того, люди з високим рівнем стресу рідше харчуються здорово, займаються фізичною активністю, висипаються або помірно вживають алкоголь. Така поведінка – часто спричинена стресом – призводить до додаткових проблем зі здоров'ям, таких як депресія, серцево-судинні захворювання та навіть більша сприйнятливність до застуд.

Стрес може навіть впливати на наші гени та прискорювати процес старіння. Жінки з високим рівнем стресу відчувають укорочення в ділянках своєї ДНК, результати еквівалентні майже десятиліттям прискореного старіння порівняно з жінками з меншим стресом [5].

Ми знаємо, що симптоми, пов'язані зі стресом, негативно впливають на здоров'я людини. Але дослідження також показують жахливий вплив стресу на продуктивність праці нашої країни та загальну систему охорони здоров'я. Третина американських працівників повідомляють, що відчувають сильний стрес на роботі. І цей стрес, пов'язаний з роботою, коштує американській промисловості приблизно 300 мільярдів доларів на рік через прогули, плинність кадрів, зниження продуктивності та нещасні випадки на

виробництві. Тим часом витрати на охорону здоров'я майже на 50 відсотків більші для працівників, які повідомляють про високий рівень стресу [7].

Стрес у ранньому дитинстві справляє надзвичайно потужний вплив протягом усього життя. Довгострокове дослідження 17 000 людей показало, що несприятливий досвід дитинства дуже поширений:

11% зазнали емоційного насильства

28% зазнавали фізичного насильства

21% зазнали сексуального насильства

15% зазнали емоційного зневаги

10% відчували фізичне нехтування

13% були свідками насильства з матір'ю

27% вирости з кимось у родині, які вживали алкоголь та/або наркотики

19% вирости з психічно хворою людиною в родині

23% втратили батьків через роздільне проживання або розлучення

5% вирости з членом сім'ї у в'язниці або в'язниці [20, 21]

Дослідження також виявило, що ці діти мають глибокі, тривалі та шкідливі наслідки протягом усього життя. Чим більше категорій травм пережито в дитинстві, тим більша ймовірність пережити: алкоголізм і зловживання алкоголем, хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ), ішемічна хвороба серця (ІХС), захворювання печінки, куріння, ожиріння, депресія, спроби самогубства, погана якість життя, пов'язана зі здоров'ям, вживання заборонених наркотиків, ризик насильства з боку інтимного партнера, кілька статевих партнерів, захворювання, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ) [19].

Діти поглинають почуття, що відбуваються навколо них. І сьогодні відбувається ціла купа почуттів. Діти помічають, коли їхні батьки або опікуни перебувають у стресі, і можуть реагувати на наш емоційний стан.

Однак діти не завжди мають емоційний інтелект або словниковий запас, щоб виразити себе. Їм також бракує розуміння того, що насправді

відбувається. Для них це просто здається іншим, незручним, непередбачуваним і відверто страшним [9].

Варто налаштуватися на їхні емоційні чи поведінкові сигнали, щоб надати підтримку та керівництво в ці неспокійні часи. Стрес у дітей може проявлятися у вигляді зміни типової поведінки. Кожен вік/етап може проявляти це по-різному. Загальні зміни, які свідчать про стрес, коли є такі ознаки: дитина може бути примхливим або дратівливим, відмова від діяльності, яка їм колись подобалася, регулярно виражає занепокоєння, скаржитися на школу, плаче, прояв реакцій страху, стати надмірно чіпким, зміна режиму харчування та сну (рис. 1.1.).

Стрес у дітей 4-7 років

Ця вікова група під час стресу може проявляти ознаки регресу. Наприклад, діти, яких успішно привчили до горщика, можуть знову мочити ліжку або мати нещасні випадки в туалеті. Дитина може знову почати смоктати великий палець. Дітям може бути важко звертати на вас увагу. У них можуть бути істерики та тривога розлуки. Можуть знову виникнути сварки щодо їжі та сну [18].

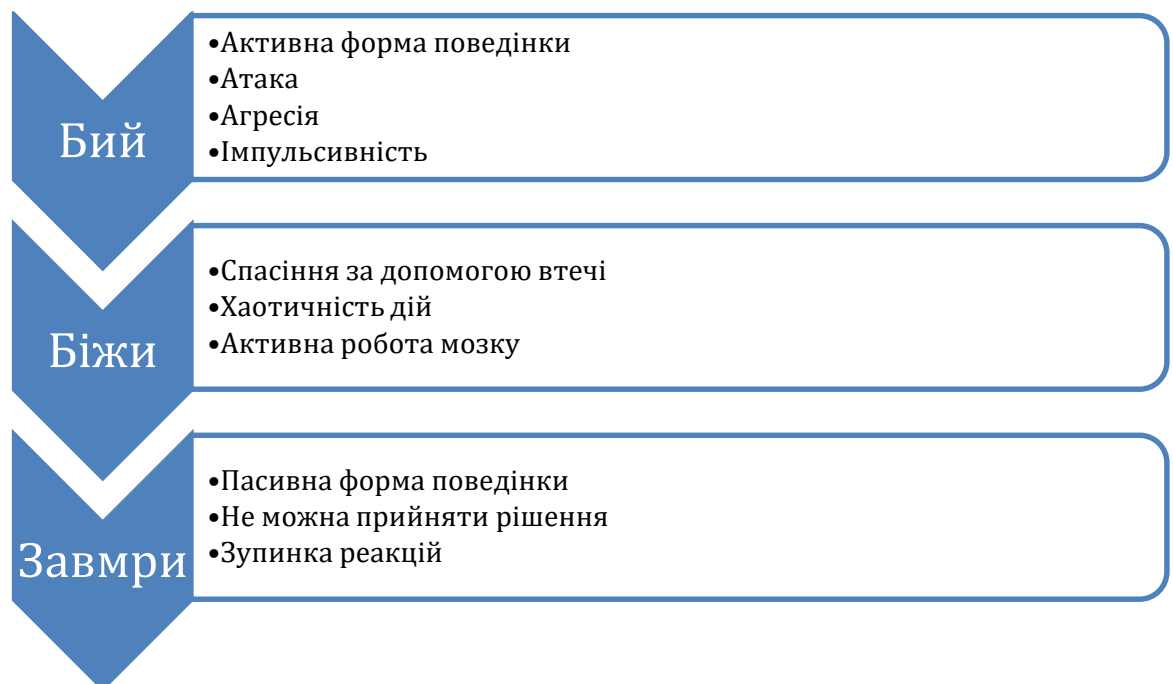


Рис. 1.1. Схема структури варіативності реакції на стресову ситуацію.

Маленькі діти та діти молодшого шкільного віку часто виявляють своє емоційне напруження у фізичному вигляді. Скарги на те, що у них болить живіт – звичайна реакція. Коли ми переживаємо стрес, наш організм виробляє хімічні речовини, які мають фізичний вплив. Ми називаємо це реакцією «бийся або втечі», сплеск гормонів, таких як адреналін і кортизол. Наш кишечник також має власну нервову систему, яка називається кишковою нервовою системою. Ці нерви реагують на гормони стресу та нейромедіатори так само, як і наш мозок. Ці гормони можуть викликати у шлунку відчуття смішності або болю. Крім того, стрес знижує больовий поріг. Гіперчутлива нервова система посиляє сигнали вгору по хребту і передає сигнали болю в мозок, коли дитина перебуває в стані стресу [18].

Стрес у дітей 7-10 років

Ця вікова група може краще усвідомлювати незвичайні часи, в які ми зараз перебуваємо. Вони можуть боятися за власне здоров'я. Вони також можуть боятися за свої сім'ї, тому що в процесі розвитку вони набувають здатності розглядати чужу точку зору. Це може проявлятися як хвилювання за бабусь і дідусів. Наприклад, вони можуть проявляти свої страхи як гнів або дратівливість. Цей стан настрою є частиною нашої жорсткої відповіді на боротьбу чи втечу [18].

Дітям термін стрес часто не знайомий. Цілком можливо, що вони виражають страждання такими словами, як стурбованість, розгубленість, роздратування або злість. Іноді це виявляється в тому, що вони говорять про себе чи ситуацію. Це може включати негативні описи себе на кшталт «Я тупий» або «більше нічого не весело». Вони можуть змінювати свою поведінку залежно від обстановки, виглядаючи добре вдома, але поводячись у школі чи під час спортивних занять.

Стрес у підлітковому віці 10-13 років

Ця вікова група перебуває на унікальній нестійкій стадії пізньої початкової та середньої школи, які вважаються стресовими без всесвітньої пандемії. До цього стресу додають виклики віртуального навчання.

Очікування домашнього завдання, обмежений доступ і вказівки з боку вчителів, а також вимога бути самостійним можуть бути величезними.

Зовнішні ознаки стресу, проявляються коли батьки та вчителі школи бачать збільшення: уникнення, зниження оцінок, опір увійти або завершити свою роботу. Діти цієї вікової групи можуть також рідше говорити про свої тривоги та страхи [17].

1.3. Особливості копінг-стратегій у дитячому віці

Необхідно виокремити важливість розрізнення копіngu як такого, що включає докладні або цілеспрямовані реакції на стрес, але виключає рефлексивні або автоматичні реакції (наприклад, Lazarus & Folkman, 1984; Murphy, 1974) [21]. Дослідження Лазаруса і Фолкнера є важливими. Вони зазначили, що управління стресом включає прийняття, толерантність, уникнення або мінімізацію стресора, а також більш традиційний погляд на подолання як панування над навколишнім середовищем. Подолання не обмежується успішними зусиллями, але включає всі цілеспрямовані спроби впоратися зі стресом, незалежно від їх ефективності [20].

Зусилля подолання були розмежовані на ті, що спрямовані на вплив на стресор (подолання, орієнтоване на проблему), і на ті, що спрямовані на регулювання емоційних станів, пов'язаних зі стресором або в результаті нього (подолання, зосереджене на емоціях; Folkman & Lazarus, 1980). Зусилля, спрямовані на вплив на стресор, включають стратегії вирішення проблем або зміни стресових відносин між індивідом і оточенням. З іншого боку, пристосуванню або адаптації може сприяти емоційна регуляція, досягнута шляхом уникнення стресора, когнітивного переосмислення стресора або вибіркової уваги до позитивних аспектів себе чи ситуації. Подолання, орієнтоване на проблеми та емоції, може здійснюватися через когнітивні або поведінкові канали [8].

Також корисно розрізняти ресурси, доступні індивіду для подолання стресу, стилі подолання, які характеризують відповіді індивіда, і конкретні зусилля подолання, які демонструються в конкретному стресовому епізоді (наприклад, Menaghan, 1983). Ресурси подолання включають ті аспекти особистості (наприклад, навички вирішення проблем, навички міжособистісного спілкування, позитивна самооцінка) і соціального оточення (наприклад, наявність підтримуючої соціальної мережі), які полегшують або роблять можливою успішну адаптацію до життєвого стресу [11].

Стили копіngu – це методи подолання, які характеризують реакцію людини на стрес або в різних ситуаціях, або з часом у певній ситуації. Вони можуть частково відображати способи подолання, яким віддають перевагу люди, оскільки вони узгоджуються з особистими цінностями, переконаннями та цілями [1].

Стили *копіngu* не обов'язково означають наявність глибинних рис особистості, які схиляють людину реагувати певним чином. Натомість стилі подолання можуть відображати тенденцію реагувати певним чином, коли стикаються з певним набором обставин (наприклад, людина може демонструвати різні стилі подолання в контрольованих і неконтрольованих ситуаціях). Нарешті, конкретні зусилля чи стратегії подолання стосуються когнітивних або поведінкових дій, вжитих під час конкретного стресового епізоду. Вони можуть змінюватися залежно від часу та контексту залежно від характеру стресової зустрічі [15].

Застосування цих загальних понять копіngu до дій дітей і підлітків вимагає деяких змін і доповнень. Таким чином, адаптивний копінг не можна охарактеризувати лише описом навичок або ресурсів індивіда, а замість цього лежить у зв'язку між дитиною та оточенням. По-друге, спроби дитини подолати стрес будуть обмежені її психологічною та біологічною готовністю реагувати на стрес. Наприклад, вченими часто згадується, що темперамент відіграє центральну роль у впливі відповіді дитини на подолання [16].

Темперамент дитини може визначати діапазон сприйнятливості до стресу та впливати на стиль, який характеризує подолання дитини. Діти відрізняються за своєю чутливістю до навколишнього середовища, причому деякі виявляють ознаки збудження та страждання до значно ширшого спектру подразників, ніж інші.

Більш чуйним дітям може знадобитися впоратися з більшою кількістю ситуацій, ніж менш чуйним дітям. Крім того, індивідуальні відмінності очевидні в тому, як діти реагують, коли їх збуджують або загрожують, наприклад, у ступені гальмування поведінки та проявах страху, які вони демонструють у відповідь на стресовий стимул. По-третє, основні ознаки когнітивного і соціального розвитку, ймовірно, вплине на те, що діти відчують як стрес і як вони справляються [3].

Важливі аспекти розвитку включають самосприйняття і переконання в самоефективності, механізми самоконтролю або гальмування, атрибуцію причини (Ruble & Rholes, 1981), дружбу і батьківські стосунки (Maccoby & Martin, 1983), серед інших [19].

Таким чином, дослідження, що вивчають особливості копінг-стратегій в дитинстві, повинні враховувати контекст навколишнього середовища, в якому відбувається стресовий епізод (включаючи як природу стресора, так і наявність ресурсів для подолання), рівень розвитку особистості, особисті ресурси, які індивід привносить у ситуацію. попередня історія та бажані способи подолання, а також фактичні відповіді на подолання.

Чинники формування копінг-стратегій у дитячому віці [1, 14, 18, 19].

- *Соціальна підтримка.* Незмінна важливість соціальних зв'язків і стосунків у дитинстві та підлітковому віці є очевидною в дослідженнях соціальної підтримки. Ця концепція розглядалася численними дослідниками та включала кілька різних концептуалізацій.

У дослідженнях соціальної підтримки як ресурсу подолання серед дітей і підлітків дослідники досліджували як прямий зв'язок між соціальною підтримкою та пристосуванням, так і взаємодію життєвих подій і соціальної

підтримки щодо благополуччя. Хоча зрозуміло, що якість соціальної підтримки пов'язана з рівнем симптомів, цей зв'язок змінюється залежно від низки характеристик суб'єкта (наприклад, статі, віку та соціально-економічного статусу) та аспекту чи виміру соціальної підтримки, що досліджується. (наприклад, кількість підтримуючих стосунків, задоволеність соціальною підтримкою та соціально підтримуюча поведінка інших). Різниця в об'єктах, показниках і планах досліджень ускладнює наразі робити висновки в цій літературі.

- *Міжособистісне когнітивне вирішення проблем (ICPS)*. Дослідження зв'язку між навичками ICPS та рівнями пристосування незмінно показують сильний зв'язок між ними. Однак незрозуміло, чи навички ICPS є важливими для зміни впливу стресу, чи вони безпосередньо пов'язані з адаптацією незалежно від стресу, чи і те, і інше.

- *Стійкість або невразливість до стресу*. В дослідженнях стійкості або невразливості до стресу було описано, як діти та підлітки справляються зі стресом. Результати кількох досліджень свідчать про те, що частина дітей, які піддалися впливу вкрай несприятливого середовища під час розвитку, не страждають від емоційних або психологічних проблем

У результаті цієї роботи впливає ряд відтворюваних висновків щодо подолання, найважливіші з яких можна підсумувати таким чином [2, 9]:

1. Копінг є складним, і люди використовують більшість основних стратегій (факторів) подолання в кожній стресовій ситуації. (Чи конкретні стратегії копіngu пов'язані з конкретним змістом стресу, чи одна стратегія слідує за іншою в певному вигляді проб і помилок? Відповідь, ймовірно, обидва.)

2. Копінг залежить від оцінки того, чи можна щось зробити, щоб змінити ситуацію.

3. Коли тип стресової зустрічі залишається постійним – напр. стрес, пов'язаний із роботою, здоров'ям чи сім'єю – жінки та чоловіки демонструють

дуже схожі способи подолання, незважаючи на суспільні упередження про протилежне.

4. Деякі стратегії копунгу є більш стійкими, ніж інші, у різноманітних стресових ситуаціях, тоді як інші пов'язані з конкретними стресовими контекстами. Наприклад, позитивне мислення про ситуацію є відносно стабільним і суттєво залежить від особистості, тоді як пошук соціальної підтримки нестабільний і суттєво залежить від соціального контексту.

5. Стратегії подолання змінюються від одного етапу складної стресової зустрічі до іншого. Якщо ми об'єднаємо етапи складної зустрічі, ми отримаємо хибну картину процесу подолання.

6. Копінг діє як потужний медіатор емоційних результатів; позитивні результати пов'язані з одними стратегіями подолання, негативні – з іншими.

7. Корисність будь-якого шаблону копінгу залежить від типу стресової зустрічі, типу особистості, що піддається стресу, і досліджуваної модальності результату (наприклад, суб'єктивне благополуччя, соціальне функціонування чи соматичне здоров'я). Те, що працює в одному контексті, може бути контрпродуктивним в іншому.

Висновки до розділу 1

Ментальне здоров'я дітей в умовах війни вимагає системного та комплексного підходу до попередження та лікування. Необхідно розробляти та впроваджувати ефективні програми психосоціальної підтримки, спрямовані на зменшення впливу стресорів та поліпшення психічного благополуччя дітей, що пережили воєнні події. Додаткові дослідження необхідні для визначення оптимальних стратегій інтервенції та реабілітації для цієї вразливої категорії населення.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ВІЙНИ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ

2.1. Методологія, методи, етапи емпіричного дослідження психологічних особливостей сприймання війни в дитячому віці

Методологія дослідження ґрунтується на комплексному підході, об'єднуючи якісні та кількісні методи. Для отримання глибшого розуміння психологічних особливостей сприймання війни в дитячому віці застосовано інтерв'ю, опитування та методи спостереження.

Методи включають якісний аналіз, що дозволяє розкрити емоційні реакції та формування образу світу дітей, та кількісний підхід, використовуючи опитувальники та стандартизовані шкали для вимірювання різних психологічних параметрів.

Етапи дослідження включають формулювання питань для якісного інтерв'ю, розробку опитувальників для кількісного аналізу, проведення інтерв'ю та опитування, аналіз зібраних даних за допомогою методів контент-аналізу та статистичних процедур, і, нарешті, висновки та рекомендації на основі отриманих результатів.

Дослідження проводилося з 22 травня 2023 до 23 червня 2023 року на базі Новогуївинського ліцею імені Сергія Процика. В дослідженні взяло участь 43 учня 7-8 класів (23 дівчат, 20 хлопців).

2.2. Психодіагностичні методик емпіричного дослідження образу війни в дитячому віці

Цей розділ спрямований на аналіз психодіагностичних методик для вивчення образу війни в дитячому віці. Здійснено огляд та порівняння різноманітних методів, що дозволяють визначити специфічні аспекти

сприйняття та реакції дітей на військові події. Дослідження базується на теоретичних концепціях психології розвитку та методології психодіагностики.

Дитячий вік є періодом формування образу світу, а військові події можуть впливати на цей образ значною мірою. Однак, дослідження образу війни в дитячому віці вимагає застосування спеціалізованих психодіагностичних методик для точного визначення психічного стану та сприйняття війни дітьми.

В даному дослідженні використовується аналіз різноманітних психодіагностичних методик, зокрема психометричних та проєктивних, які були застосовані в попередніх емпіричних дослідженнях. Враховуються вікові особливості та культурні контексти.

Різні методики психодіагностики дозволяють отримати інсайти в образ війни в дитячому віці. Серед них важливими є тести та опитування, які дозволяють визначити емоційні реакції та когнітивні процеси, а також проєктивні методи, що дозволяють виявити неявні аспекти сприйняття.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей сприймання війни в дитячому віці розпочинається із ретельної розробки методологічного плану, що визначає загальні принципи та цілі дослідження. На наступному етапі формулюються запитання для якісного інтерв'ю, спрямованого на вивчення емоційних реакцій та перцепції війни дитячою аудиторією.

Паралельно проводиться розробка опитувальників для кількісного аналізу психологічних параметрів, таких як рівень тривожності, депресії та інших аспектів психічного стану дітей. Застосовуються стандартизовані шкали для об'єктивного вимірювання цих параметрів.

Слідуючи за цим, проводиться етап збору даних, включаючи інтерв'ю, опитування та фіксацію результатів спостережень. Отримані дані обробляються за допомогою якісного аналізу для отримання глибокого розуміння психологічних механізмів сприймання війни у дитячому середовищі.

На завершальному етапі використовується кількісний аналіз для статистичної обробки даних та визначення кореляцій між різними параметрами. Висновки дослідження формуються на основі об'єднання результатів обох методологічних підходів, що дозволяє забезпечити повніше та об'єктивне розуміння психологічних особливостей сприймання війни в дитячому віці.

Завершальний етап дослідження передбачає аналіз отриманих результатів і їх інтеграцію для формулювання заключних висновків. Розглядаються знайдені закономірності, взаємозв'язки та особливості психологічного відгуку дітей на військовий контекст.

На основі отриманих висновків розробляються рекомендації для психологічної підтримки та інтервенції, спрямовані на поліпшення ментального стану дітей, що пережили військові події. Ці рекомендації можуть включати розробку програм психологічної реабілітації, взаємодію з батьками та освітніми установами, а також врахування індивідуальних потреб кожного дитини.

Використані методики:

1. Проективна методика «Баранчик у пляшці» (модифікований варіант).

2. Методика САН (самопочуття, активність, настрої). Методика складається з 30 біполярних шкал, які групуються в три категорії: самопочуття, активність і настрої. Інструкція. На виданому бланку вам потрібно висловити оцінку свого стану по кожній позиції в балах відповідно до наявної шкалою (закресліть відповідну цифру). Якщо ви не можете визначити свій стан по-небудь позиції, то закресліть 0. Бланк для реєстрації відповідей ПІБ _____ Вік _____ Дата _____

ШКАЛА САМООЦІНКИ (САН).

Дослідження мало бути екологічним, не травматичним, опосередкованим та не нашкодити досліджуваним, тому нами була адаптована проективна методика (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1.

Авторська адаптація методики «Баранчик у пляшці»

Оригінальний варіант	Авторська адаптація
<p>Мета методики: оцінити взаємодію дитини з найближчим оточенням, картину світу дитини, спосіб сепарації, які ресурси є у дитини для відділення.</p>	<p>Мета методики: оцінити взаємодію дитини з оточенням, картину світу дитини, образ оточуючого світу, ставлення до навколишньої дійсності</p>
<p>Інструкція: «Намалюй баранця у пляшці».</p>	<p>Інструкція: «Намалюй баранця у пляшці вдома та світ, який його оточує».</p>
<p>Питання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Як він там опинився? 2. Як йому там у пляшці? 3. Яким він бачить оточуючий світ з пляшки? 4. Про що він мріє? (це зона найближчого зросту) 5. Чого він боїться? 	<p>Питання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Як він там опинився? 2. Як йому там у пляшці? 3. Яким він бачить оточуючий світ з пляшки? 4. Що відбувається навколо? 5. Про що він мріє? (це зона найближчого зросту) 6. Хто його оточує?

У підсумку, комбінація якісного та кількісного аналізу дозволяє глибше розкрити психологічні аспекти сприймання війни в дитячому віці та сприяє розробці ефективних стратегій підтримки для цієї вразливої групи населення.

2.3. Якісний та кількісний аналіз емпіричного дослідження психологічних особливостей сприймання війни в дитячому віці

Загальні результати: досліджувані учні мали різні уявлення про війну залежно від їхнього віку, досвіду та соціокультурного середовища.

Кількісні результати за проективною методикою «Баранчик у пляшці».

Після проведення методики з досліджуваними проводилася бесіда про зображене.

Було виокремлено кілька груп, які можна віднести до уявлень про війну:

Когнітивні: «в пляшці товсте скло, тут спокійно, а там далі – навкруги – завжди можуть прийти вороги»; «повітряні тривоги». Таких відповідей виявлено **11,8%**.

Емоційні: «страшно», «не подобається залишатись самому», «раніше часто плакала, зараз – звикла». Таких відповідей виявлено найбільше **36,5%**.

Поведінкові: «не хотіла їхати з міста до бабусі в село». Таких відповідей виявлено найбільше **21,7%**.

Досліджуваних у яких в зображеннях і в бесіді не виникало асоціацій з війною 30% (Рис.2.1)

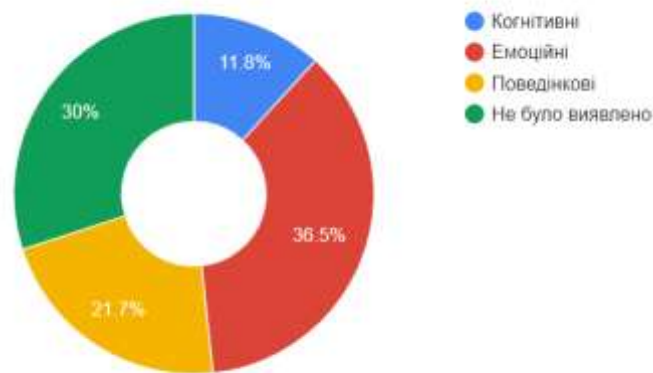


Рис.2.1. Кількісні показники за результатами методики «Баранчик у пляшці»

Виявлення емоцій: За допомогою бесіди та спостережень можна визначити емоційні реакції дітей на тему війни, такі як страх, непорозуміння або цікавість.

Роль впливу оточення: Дослідження вказало на те, наскільки впливає оточення (сім'я, школа, медіа) на сприйняття війни дітьми.

- Загалом серед досліджуваних у яких виявились певні образи, пов'язані із війною можна виокремити два домінуючих типи зображень: Чисте тло і «укріплена» пляшка. В ході бесіди досліджуваний розповідав, що тло не розмальовував, бо там не багато приємних речей.

- В «зовнішньому світі» є елементи зображень, які свідчать про те, що війна стала картиною світу досліджуваних.

► «Пляшка з товстим дном і пробкою, щоб ніхто не заліз, жовті промені це я захищаюсь, зелена рамка, щоб точно ніхто не пройшов. Бо навколо небезпека»

► «Баранчик одразу в двох світах, там, де все спокійно і затишно, і там, де є війна. Але йому не страшно, бо він привик, бо в пляшці є люди які його люблять» (Рисунок 2.2)



Пляшка з товстим дном і пробкою, щоб ніхто не заліз, жовті промені це я захищаюсь, зелена рамка, щоб точно ніхто не пройшов. Бо навколо небезпека

Баранчик одразу в двох світах, там, де все спокійно і затишно, і там, де є війна. Але йому не страшно, бо він «привик», бо в пляшці є люди які його люблять

У ході дослідження встановлено, що уявлення про війну у дітей формуються під впливом багатьох чинників, таких як сімейне оточення, навчання в школі, масова інформація та особистий досвід. Зокрема, методика вивчає роль родини у вихованні уявлень про війну та визначає, які стратегії можуть бути застосовані батьками для підтримки психічного здоров'я дітей, які зіткнулися з воєнними реаліями.

Рис.2.2. Образ навколишнього світу у проективній методиці «Баранчик у пляшці»

Результати дослідження кореляційного зв'язку між САН та кількісними показниками методики «Баранчик у пляшці» в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Кореляційний зв'язок між показниками САН та кількісними результатами методики «Баранчик у пляшці»

Шкали	Когнітивні	Емоційні	Поведінкові	Не виявлено
Самопочуття	,223	-,091	-,584*	,586*
Активність	,343	,163	,065	,026
Настрій	,251	-,516*	-,171	,174

Способи виявлення допомоги: Результати вказують на те, як діти шукають підтримку та як вони реагують на можливі методи допомоги та роз'яснень. Результати можуть значно відрізнятись в залежності від контексту, в якому проводиться дослідження, і від індивідуальних особливостей дітей.

Загалом результати дослідження вказують на те, що у дітей, на жаль, є певне уявлення про те, що світ, який їх оточує є руйнівним, небезпечним і нетривким. Саме на звуженні кола міжособистісної взаємодії, а також на нетривких стосунках з соціальним оточенням (яке досить часто змінювалось у зв'язку із, наприклад, евакуаціями). Разом з тим, впродовж дослідження ми відмічали значний рівень резилієнтності

Висновки до розділу 2

Використання психодіагностичних методик є ключовим елементом у вивченні образу війни в дитячому віці. Важливо враховувати психологічні та культурні особливості дітей при виборі та застосуванні методів. Отримані результати можуть служити основою для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації для дітей, що пережили воєнні події.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Теоретико-методологічні підходи до розробки програми соціально-психологічної підтримки дітей в умовах війни

Розробка програми соціально-психологічної підтримки дітей в умовах війни є складним завданням, вимагаючим глибокого теоретичного осмислення та методологічної узгодженості. Цей науковий аналіз розглядає ключові теоретико-методологічні підходи, які лежать в основі створення таких програм.

Екологічний Підхід:

Один із ключових теоретичних аспектів полягає в розгляді дитини як складової системи, взаємодія якої з оточуючим середовищем має визначальний вплив на її соціально-психологічний стан. Розробка програми ґрунтується на аналізі впливу воєнних подій на дитяче оточення, що враховує всі екологічні аспекти дитячого життя.

Теорія Розвитку Людського Капіталу:

Використання теорії розвитку людського капіталу визначає акцент на інвестиціях у соціально-психологічний розвиток дітей як ключового ресурсу для подальшого суспільного розвитку. Програма підтримки орієнтована на формування не лише індивідуальних навичок, але і сприяє зміцненню соціального капіталу в контексті військових конфліктів.

Системний Підхід:

Застосування системного підходу передбачає розгляд дитячого розвитку як взаємодії різноманітних компонентів та підсистем. Програма соціально-психологічної підтримки розробляється, враховуючи взаємозв'язок психологічних, соціальних, індивідуальних та культурних факторів.

Транскультуральний Підхід:

Здійснення аналізу та врахування культурних особливостей дитячого середовища в умовах війни є важливою складовою розробки програми. Транскультуральний підхід визнає необхідність адаптації психосоціальних стратегій до специфічних культурних контекстів.

Психологічна Резилієнтність:

Врахування концепції психологічної резилієнтності визначає акцент на розвиток у дітей внутрішніх ресурсів та стратегій адаптації в умовах стресу та травматичних подій.

3.2 Психологічні засади сприяння розвитку навичок психологічної саморегуляції в дитячому віці

Навички психологічної саморегуляції визначають ефективність адаптації дитини до навколишнього середовища та формують основу для психічного здоров'я. Цей науковий огляд розглядає ключові психологічні принципи, що сприяють ефективному розвитку навичок психологічної саморегуляції в дитячому віці.

Освідомленість (Mindfulness):

Освідомленість визначається як уважність та прийняття поточного моменту без суджень. Розвиток цього принципу у дітей сприяє формуванню умінь усвідомлено реагувати на стрес, знижує рівень тривожності та сприяє збереженню емоційного благополуччя.

Розвиток Емоційного Інтелекту:

Вивчення та розуміння власних емоцій допомагає дітям виявляти ефективні стратегії регулювання власного емоційного стану. Розвиток емоційного інтелекту сприяє встановленню емоційної рівноваги та формуванню позитивного ставлення до власної особистості.

Соціальне Взаємодія та Підтримка:

Участь у взаємодії з ровесниками та дорослими допомагає дітям розвивати соціальні навички, а також вчить ефективним стратегіям вирішення

конфліктів. Підтримка з боку близьких дорослих сприяє створенню надійної бази для емоційного розвитку.

Тренінг Когнітивних Стратегій:

Навчання дітей ефективним когнітивним стратегіям, таким як переоцінка подій та позитивне мислення, сприяє формуванню позитивних психологічних паттернів. Це важливо для підтримання оптимістичного погляду на життя та зниження ризику розвитку негативних емоцій.

Активна Фізична Активність:

Фізична активність має величезний вплив на розвиток навичок саморегуляції, сприяючи вивільненню ендорфінів та зниженню рівня стресу. Регулярні фізичні вправи сприяють психічному здоров'ю та загальному відчуттю емоційного комфорту.

Дорослі можуть допомогти боротися зі стресом у дітей. Турботливі дорослі можуть значно змінити ситуацію, забезпечуючи безпеку, співчуття, структуру, інформацію, що відповідає віку, комфорт і керівництво [17].

Обов'язково «зверніть увагу вголос». Якщо ви бачите, що щось турбує дитину, скажіть про це та назвіть відчуття, яке, на вашу думку, може відчувати ваша дитина в цей момент. Зробіть це у формі спостереження, а не звинувачення. Подумайте про різницю між словами «Здається, ти все ще злий через те, що сталося сьогодні в парку» та «Що сталося зараз?» Ви все ще засмучені через це?» Спостереження говорить про те, що ви хочете почути більше про турботу вашої дитини. Крім того, це дає вам можливість показати, що ви дбаєте та хочете зрозуміти [15].

Використовуйте активне слухання. Запитайте, що не так, будьте терплячими та відкритими. Уникайте бажання засуджувати, повчати або радити їм, що вони повинні робити. Мета полягає в тому, щоб дозволити дитині висловити свої хвилювання та почуття та бути почутою. Ставте запитання, щоб отримати загальну картину, наприклад «А що сталося потім?» Повторіть те, що, на вашу думку, могла відчувати ваша дитина. «Це, мабуть, засмутило» або «Боже, це звучить справді страшно». Відчуття, що її чують і

розуміють, допомагає дитині відчувати підтримку, що особливо важливо, коли настає стрес [14].

Для дітей молодшого віку без широкого емоційного словника навчить їх позначати те, що вони можуть відчувати. Це дозволить їм краще навчитися спілкуватися з вами. Це емоційне усвідомлення може бути ключовим для уникнення поведінкових крахів, коли почуття виражаються як поведінка, а не словами.

Поради, для дітей які допоможуть дітям подолати стрес:

Спи добре. Сон необхідний для фізичного та емоційного благополуччя. Експерти рекомендують дітям від 6 до 12 років спати від 9 до 12 годин на добу. Підліткам потрібно від восьми до десяти годин на ніч. Щоб контролювати стрес, сон має бути пріоритетом. Щоб захистити очі від закритих очей, обмежте використання екрана вночі та не тримайте цифрові пристрої в спальні.

Вправи. Фізична активність є важливим засобом для зняття стресу для людей будь-якого віку. Міністерство охорони здоров'я та соціальних служб США рекомендує дітям віком від 6 до 17 років займатися активністю щонайменше 60 хвилин на день.

Обговоріть це. Розмова про стресові ситуації з дорослим, якому довіряють, може допомогти дітям і підліткам поглянути на речі з точки зору та знайти рішення [18].

Знайдіть час для розваг — і тиші. Як і дорослим, дітям і підліткам потрібен час, щоб займатися тим, що приносить їм радість. Це може бути неструктурований час для гри з будівельними блоками або безперервні години для занять музикою чи мистецтвом. Крім того, у той час як одні діти успішно переходять від однієї діяльності до іншої, іншим потрібно більше часу. Знайдіть здоровий баланс між улюбленими заняттями та вільним часом [19].

Вийдіть назовні. Проведення часу на природі – ефективний спосіб зняти стрес і поліпшити загальне самопочуття. Дослідники виявили, що люди, які

живуть у районах з більшою кількістю зелених насаджень, менше страждають від депресії, тривоги та стресу.

Напишіть про це. Дослідження показують, що письмове вираження може допомогти зменшити психічний стрес і покращити самопочуття. Наприклад, написання про позитивні почуття — наприклад, те, за що ви вдячні або чим пишаєтеся — може полегшити симптоми тривоги та депресії [20].

Навчіться уважності. У дослідженні п'ятитижневої програми навчання усвідомленості для підлітків віком від 13 до 18 років дослідники виявили, що підлітки, які навчилися усвідомленості, відчували значно менше психічного стресу, ніж підлітки, які цього не зробили [20].

Просування здорових звичок. Батьки та інші опікуни відіграють важливу роль, засвоюючи власні здорові звички та допомагаючи дітям і підліткам знайти стратегії подолання стресу.

Важливо моделювати здорове подолання. Вихователі можуть поговорити з дітьми про те, як вони думали про власні стресові ситуації та справлялися з ними [20].

Дозвольте дітям вирішувати проблеми. Цілком природно хотіти вирішити проблеми вашої дитини. Але коли батьки беруться вирішувати кожну дрібну помилку, їхні діти не мають шансу навчитися здорових навичок справлятися з проблемами.

Нехай ваші діти спробують вирішити свої незначні проблеми самостійно, і вони набудуть впевненості, що можуть справлятися зі стресовими факторами та невдачами [20].

Сприяйте медіаграмотності. Сучасні діти проводять багато часу в Інтернеті, де вони можуть натрапити на сумнівний контент, кіберзалякування або тиск однолітків у соціальних мережах. Батьки можуть допомогти, навчивши своїх дітей бути кмітливими споживачами цифрових технологій і обмеживши час перед екраном.

Боріться з негативним мисленням. «Я погано володію математикою». «Я ненавиджу своє волосся». «Я ніколи не потраплю в команду. Навіщо

пробувати?» Діти та підлітки можуть легко потрапити в пастку негативного мислення. Однак, коли діти використовують негативну саморозмову, не варто просто не погоджуватися. Попросіть їх по-справжньому подумати, чи правдиве те, що вони говорять, або нагадайте їм про часи, коли вони наполегливо працювали та вдосконалювалися. Навчання сприймати речі позитивно допоможе їм розвинути стійкість до стресу [20].

3.3. Програма розвитку соціально-психологічної підтримки дітей в умовах війни

Програма розвитку соціально-психологічної підтримки дітей в умовах війни.

Загальна мета програми:

Створення систематизованого та ефективного підходу до соціально-психологічної підтримки дітей, які перебувають в умовах війни, з метою забезпечення їхнього фізичного та психічного благополуччя, соціальної адаптації та розвитку.

Етап 1: Аналіз ситуації та потреб дітей

1.1. Проведення комплексного аналізу соціально-психологічного стану дітей, які перебувають в зоні конфлікту.

1.2. Вивчення особливостей впливу воєнних дій на психічний розвиток дітей та їх соціальні умови.

Етап 2: Розробка імплементаційної стратегії

2.1. Розробка механізму реалізації індивідуалізованих програм психологічної підтримки для дітей різних вікових категорій.

2.2. Створення системи взаємодії з освітніми та медичними установами для забезпечення комплексної допомоги дітям.

Етап 3: Психосоціальна реабілітація

3.1. Організація групових та індивідуальних сесій з психотерапії та соціальної підтримки.

3.2. Розвиток програм соціальної інтеграції через сприяння участі дітей у спільноті та культурних заходах.

Етап 4: Соціально-психологічна підтримка сімей

4.1. Надання консультацій та психологічної підтримки для батьків з метою забезпечення їхньої здатності надавати підтримку дітям.

4.2. Забезпечення доступу сімей до ресурсів та програм, спрямованих на поліпшення їхнього економічного та соціального становища.

Етап 5: Моніторинг та оцінка результатів

5.1. Впровадження системи моніторингу та оцінки ефективності програми на основі визначених критеріїв.

5.2. Проведення регулярних аудитів та корекція програми відповідно до змін у соціально-психологічному стані дітей та їхніх сімей.

Заключні положення: Ця програма призначена для створення стійкої основи соціально-психологічної підтримки дітей в умовах війни та конфлікту. Реалізація програми передбачає активну співпрацю з усіма зацікавленими сторонами та постійне оновлення стратегій відповідно до потреб дітей та їхніх сімей.

Висновки до розділу 3

Теоретико-методологічні підходи до розробки програми соціально-психологічної підтримки дітей в умовах війни базуються на екологічному, розвитку людського капіталу, системному, транскультуральному та психологічному підходах. Інтеграція цих концепцій надає програмі комплексність та адаптивність до специфічних умов соціально-психологічного розвитку дітей в умовах війни.

Ефективний розвиток навичок психологічної саморегуляції у дитячому віці базується на врахуванні освідомленості, розвитку емоційного інтелекту, соціальній взаємодії, тренінгу когнітивних стратегій та активній фізичній активності. Ці психологічні засади сприяють створенню основи для стійкого психічного здоров'я та емоційного благополуччя у майбутньому.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження виявлено, що сприймання війни дітьми є складним психологічним явищем, що може впливати на їхнє емоційне та психічне благополуччя. Якісний аналіз вказує на глибокий емоційний відгук та формування негативного образу світу серед дітей, що пережили воєнні події.

Кількісний аналіз надає об'єктивні дані щодо змін у психічному стані дітей, визначаючи рівень тривожності, депресії та інших психічних аспектів. Об'єднання результатів обох підходів вказує на значущі взаємозв'язки та важливість вивчення психологічних особливостей сприймання війни в дитячому віці.

Отримані висновки можуть слугувати основою для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації для дітей, що пережили військові конфлікти. Рекомендації дослідження можуть бути використані як настанови для психологів, батьків та педагогів, спрямовані на зменшення впливу воєнних подій на психічне здоров'я та розвиток дітей.

Крім того, вивчення сприймання війни дітьми відкриває можливість поглиблення наших знань про те, як воєнні події впливають на формування психологічного стану та внутрішнього світу дитини. Важливо враховувати індивідуальні різниці у сприйнятті, а також розуміти, що психічна реакція може бути вплинула культурним та соціальним контекстом.

Отримані дані можуть послужити основою для подальших досліджень та розробки інноваційних методів психологічної підтримки дітей в умовах військових конфліктів. Важливо продовжувати наукові зусилля з метою розробки ефективних стратегій, спрямованих на поліпшення психічного благополуччя та адаптації дітей під час періодів воєнних та кризових ситуацій.

В цілому, розуміння психологічних особливостей сприймання війни в дитячому віці є важливим завданням для розробки ефективних підходів до психологічної допомоги та реабілітації, спрямованих на забезпечення

оптимального розвитку та благополуччя дітей в умовах воєнних та кризових обставин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук, О. І., & Карамушка, Л. М. (2023). Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 5(1), 1-4.
2. Борщ, К. К. (2023). Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1), 47-51.
3. Даниленко, Г. М., Страшок, Л. А., Сидоренко, Т., Ісакова, М. Ю., Завеля, Е. М., & Водолажський, М. (2023). Особливості психологічного стану внутрішньо переміщених дітей шкільного віку та підлітків в умовах війни.
4. Здоровець, Т. Г. (2023). Психічне здоров'я молодших школярів в умовах війни. *«Світ наукових досліджень. Випуск 16»: матеріали Міжнародної*, 116.
5. Іванюк, І. В. (2023). Потреби у підвищенні кваліфікації педагогічних працівників надавати психосоціальну підтримку учням в умовах війни. *Імідж сучасного педагога*, (3 (210)), 34-39.
6. Калінкіна, Н. С. (2022). Соціально психологічні основи збереження психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.
7. Каліщук, С. М. (2022). Базиси реалістичного співвіднесення психологаконсультанта із світом в умовах війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 33(2), 79-86.
8. Карамушка, Л. (2022). Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (3 (67)), 124-133.
9. Карамушка, Л. М., & Карамушка, Т. В. (2022). Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх»

переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (2 (26)), 48-59.

10. Кодлубовська, Т. Б. (2023). Актуальність застосування комплексних експрес методів регуляції психофізіологічних станів людей при стресі в умовах війни. *Актуальні проблеми психології*, 2345.

11. Кондратюк, С. М. (2022). Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, (4), 78-83.

12. Легка, А. І. Збереження власного психічного здоров'я, або вчимося жити в умовах війни. *Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет Вченою радою Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ*, 192.

13. Лугова, М. С. (2022). Війна очима дітей дошкільного віку: шляхи збереження психічного здоров'я в умовах стресу.

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

15. Маліновська, Н., & Андрійчук, І. (2022). Як впливає стрес на здоров'я людини в умовах війни. *Scientific Collection «interconf»*, (122), 262-265.

16. Манойленко, Т. С., Дорохіна, А. М., Ревенько, І. Л., Беляєва, Т. В., & Адарічева, Ж. Г. (2022). Стан здоров'я народу України в умовах війни.

17. Міхеєва, Л. В. (2022). Психічне здоров'я дітей в умовах війни.

18. Мостова, Т., Кучеровська, Н., & Доскач, С. (2022). Психологічні умови розвитку дітей в умовах війни. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*, (6 (24)).

19. Овчаренко, О. Ю. (2022). Формування стресостійкості здобувачів освіти в умовах війни. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти*, 239.

20. Панок, В. Г. (2023). Захист психічного здоров'я дітей в умовах війни: виклики та можливості. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Київ-Біла Церква: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України, 2023. 268 с., 10.*

21. Полтавська, О. В., & Домище-Медяник, А. М. (2022). Оздоровче харчування біженців після евакуації в умовах війни. *Голова редколегії, 119.*

22. Рудковська, О. В. Шляхи збереження психологічного здоров'я дітей в умовах війни. *Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет Вченою радою Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, 299.*

23. Сухіна, І. (2023). Психоедукація батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни як напрям роботи психолога. *Особлива дитина: навчання і виховання, 111(3), 7-31.*

24. Тюріна, В. О., & Солохіна, Л. О. (2022). Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень.

25. Хамрик, Н. В. (2023). Особливості переживання підлітками депресивних станів в умовах війни.

26. Хахуда, А. Г. (2023). Збереження психічного здоров'я дітей в умовах війни. *Рекомендовано Вченою радою Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (НДУ імені Миколи Гоголя) Протокол № 4 від 27.09. 2023 р. Протокол засідання кафедри № 3 від 25.09. 2023 р., 132.*

27. Ходаківська, С. (2023). Психічне здоров'я підлітків в умовах війни. *Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 16 від 31.08. 2023 року), 197.*

28. Чекстере, О. Ю. (2023). Зміст дитячих страхів та копінг стратегій в умовах війни.

29. Шкіндер, К. А. Стратегії забезпечення психічного здоров'я дітей в умовах війни.

30. Яцина, О. Ф. (2022). Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків.
31. Attanayake, V., McKay, R., Joffres, M., Singh, S., Burkle Jr, F., & Mills, E. (2009). Prevalence of mental disorders among children exposed to war: a systematic review of 7,920 children. *Medicine Conflict and Survival*, 25(1), 4-19.
32. Betancourt, T. S., & Khan, K. T. (2008). The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience. *International review of psychiatry*, 20(3), 317-328.
33. Diab, S. Y., Palosaari, E., & Punamäki, R. L. (2018). Society, individual, family, and school factors contributing to child mental health in war: The ecological-theory perspective. *Child abuse & neglect*, 84, 205-216.
34. Jordans, M. J., Tol, W. A., Komproe, I. H., & De Jong, J. V. (2009). Systematic review of evidence and treatment approaches: Psychosocial and mental health care for children in war. *Child and Adolescent Mental Health*, 14(1), 2-14.
35. Miller, K. E., & Jordans, M. J. (2016). Determinants of children's mental health in war-torn settings: Translating research into action. *Current psychiatry reports*, 18(6), 58.

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА «БАРАНЧИК У ПЛЯШЦІ»

(оригінальний варіант)

Мета методики: оцінити взаємодію дитини з найближчим оточенням, картину світу дитини, ранні відносини з матір'ю, спосіб сепарації, які ресурси є у дитини для відділення. Цей тест дозволяє працювати з дітьми починаючи від 6 років

Матеріал: лист паперу формату А4, звичайний олівець (бажано М чи 2М), кольорові олівці. Можна використовувати глину або пластилін, або солоне тісто, потім це ліплення прикрасити і так інтерпретувати. Замість пензликів, для дітей, можна використовувати їх пальчики – це і дрібну моторику розвиває, робить сам процес більш захоплюючий і з великим інтересом дитина буде виконувати.

Інструкція: «Намалюй баранця у пляшці».

Після того, як дитина намалює психолог проводить **опитування:**

1. Як він там опинився?
2. Як йому там у пляшці?
3. Яким він бачить оточуючий світ з пляшки?
4. Про що він мріє? (це зона найближчого зросту)
5. Чого він боїться?
6. Який у нього настрій?
7. Скільки йому років?
8. Чи чекає баранчик допомоги? Якщо так, то від кого та якої саме?
9. Чи хоче він вибратися?
10. Чи може він вибратися та яким способом?
11. Що він отримає, якщо вибереться?

В кінці психолог просить придумати історію про баранця, в якій треба розповісти про шлях його виходу з пляшки.

Баранчик – символізує автора роботи. Наскільки яскраво, чітко, пухнасто промальований баранчик, настільки легко, позитивно і сприятливо людина відчуває себе в батьківській родині і навпаки. Наявність **добре промальованих рижків і ніг** – це знак впевненості, боротьби і відстоювання своєї думки, можливість наявності опору дитини по відношенню до батьків. **Роги і копита** часто зустрічаються в роботах підлітків, коли відбувається процес психологічного та емоційного відділення від батьківської сім'ї. Якщо автор зображує **баранчика в негативному образі**, це трактується як неприйняття себе.

Пляшка – символ батьківської сім'ї. Обриси пляшки мають своє значення. **М'які, плавні, округлі форми пляшки** – може трактуватися як близькість автора роботи до мами, і символізує потребу в її увазі та її турботі, оцінці. Більш **різкі, незграбні форми пляшки** – в характері автора роботи переважають батьківське начало, батьківські риси характеру.

Велике значення надається **положенню баранчика в пляшці**. Якщо баранчик **твердо стоїть на ногах на дні пляшки** це означає, що автор роботи перебуває в сім'ї, в якій відчуває стабільність, стійкість. Пляшка може бути зображена як в горизонтальному так і у вертикальному положенні. **Спрямованість баранчика до шийки пляшки**, може трактуватися, як бажання вийти з пляшки і відокремитися від батьківської сім'ї. Можливий варіант: коли баранчик знаходиться в положенні протилежному – **спиною до шийки пляшки і обличчям до денця**, це трактується, як не бажання досліджуваного покидати батьківську сім'ю, наявність побоювань пов'язаних з самотійністю.

Слід звернути особливу увагу на горлечко, зіставити з розмірами баранчика. Чи відповідають розміри баранчика величиною шийки пляшки? Чи зможе баранчик при

бажанні вийти з пляшки? Або може баранчик крупніше горлечка? А може йому тільки здається, що він може покинути пляшку? І чи хоче взагалі баранчик вийти з пляшки?

Зустрічаються роботи, в яких горлечко закрито пробкою, це може трактуватися як прояв гіперопіки, автор роботи відчуває себе під контролем з боку батьків, всі рішення приймаються за нього, і він явно не скоро буде готовий до самостійності і відокремлення від батьківської сім'ї.

Коли внутрішній простір пляшки прикрашається елементами інтер'єру, створюється замкнений затишний мікроклімат, це свідчить про надмірну кількість батьківського піклування, та про те, що автор роботи сприймає таку опіку позитивно. Батьки оточують всім необхідним і тим самим позбавляють дитину права на прийняття самостійних рішень і можливості представлення життя за межами сім'ї, це може бути причинами невпевненості в собі, соціальної несміливості дитини.

Коли пляшка надбита або розбита це може трактуватися як наявність психологічних травм, пережитих дитиною в батьківській родині.

Часто підлітки малюють пляшку і підписують її назвою алкогольного напою, це може говорити про те що в даний момент підлітка цікавлять спиртні напої, він перебуває в стані побудови свого ставлення до алкоголю. У цей момент педагогам і психологам важливо не упустити і провести необхідні виховні та корекційні заходи.

Важливо куди саме повернута пляшка:
Вгору – до батьківського(чоловічого)принципу мислення, фантазій. З такої пляшки дуже важко вибратися, більше таємних переживань. Тобто тоді дитині притаманні раціоналізм, активність, відчуття непотрібності дій, недосяжності мети.
Вниз – до несвідомого, тілесного, материнського. Тобто фіксування на перешкодах до задоволення ситуативної потреби, можливо є авторитарна мати чи гіперопіка.
Ліворуч – пасивність, бездіяльність, акцент на минулому, рефлексія, острах активності, тенденція до роздумів, відсутні претензії на самоствердження, фіксація на якійсь ситуації з минулого.

Праворуч – є направленим на майбутнє, свідоме. Тобто, бунтарство, непокора, іноді прямота, безкомпромісність.

Чи оцінює дитина пляшку як проблему, чи хоче він з нею впоратись.

Якщо у дитини в житті дуже складна ситуація, то вона може намалювати, наприклад, пляшку з-під отрути, алкоголю тощо. Якщо в сім'ї «поживна» ситуація, тоді можуть бути пляшки з поживними рідинами.

Якщо баранцю не хочеться виходити, можна говорити про те, що не вистачає фрустрації та немає необхідності розвиватися далі, або всі потреби задоволені та немає мотивації.

Якщо дитина малює коштовну пляшку, що прикрашена дорогоцінностями, це може говорити про те, що оточуюча середовище, заняття, гуртки, враження на оточуючих цінуються більше ніж сама дитина.

Формальні показники
Натиск на олівець – показник психомоторного тону:
– Слабий натиск, подекуди стрічка ледь видна – астенія (при астенії погіршується пам'ять, увага, з'являється плаксивість, примхливість, роздратування, невпевненість у собі): пасивність, іноді депресивний або субдепресивний стан (стан легко вираженої депресії, який характеризується зниженим настроєм, песимістичною оцінкою подій та зниженням працездатності.) (з 4 річного віку).
– Сильній натиск, олівець продавлює папір – емоціональна напруга; ригідність (недостатня рухливість, переключення, пристосування мислення, установ та т. ін. по відношенню до вимог середовища, яка змінюється. Спостерігається при ряді психічних захворювань.); імпульсивність (риса характеру, яка виражається у схильності до діяти без остаточного свідомого контролю, під впливом зовнішніх обставин або в силу емоціональних переживань). (з 4 річного віку).

- Занадто сильний натиск, олівець рве папір – конфліктність; гіперактивність; іноді агресивність; гостре збудження, пограничний або психотичний стан (грубе порушення оцінки реальності, тобто, людина робить помилкові заключення стосовно оточуючої дійсності, помилково оцінює своє мислення и сприйняття та продовжує робити ці помилки, навіть коли стикається з доказами протилежного. Психічні симптоми включають маячіння, галюцинації, регресивну поведінку, вочевидь не співпадаюче з настоєм та помітно незв'язне мовлення).
- Натиск сильно варіює – емоціональна лабільність (рухливість, переключення) характеризується тим, що людина швидко реагує на зміну ситуації, обставин, и партнерів, вільно виходить з одних емоціональних станів та входить в другі). (з 4 річного віку).
- Коливання натиску особливо сильні – емоціональна несталість; іноді гострий стан.

Казка у роботі зі стресом

«Як горобчик долав свій страх»

Жив-був горобчик на ім'я Піп. Він був маленьким і білосніжним, з пухкими пір'яними крильцями. Піп любив літати високо в небо і спостерігати за світом. Але в нього був один великий страх - страх висоти.

Кожного разу, коли Піп піднімався над землею, йому ставало страшно. Його серце б'ється сильніше, крильця тремтять, а довкола казкового світу здавалося величезним і небезпечним.

Одного разу, під час весняного ранку, коли сонце розсіювало хмарки, Піп вирішив подолати свій страх. Він погорнув свої крильця і глибоко подихав. "Сьогодні я зроблю це," - сказав він собі, долаючи сумніння.

Горобчик відправився вгору. Його страх вибухнув, як весняна гроза, коли він перетнув межу своєї зони комфорту. Але Піп продовжував летіти вгору, поки не досягнув великої вершини високого дерева.

Йому стало так легко на душі, ніби він відкрив новий світ. Горобчик взяв урок з кожного миття, коли страх відчувався надто великим. Його крильця стали сильнішими, а серце - відважнішим. Відтоді Піп летів високо і низько, вивчаючи небо та землю.

Одного дня він зустрів маленького горобчика на землі, який також мав свій страх. Піп розповів йому про свою історію та поділився тим, як важливо долати свої обмеження. Разом вони піднялись в небо, і маленький горобчик теж відчув, як його страх зникає.

І ось, кожного разу, коли хто-небудь відчуває страх, Піп стає його вчителем, а небо - місцем, де кожен може подолати свої страхи і долати висоту, щоб побачити нові горизонти.