

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку в
умовах воєнного стану
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНЗ-124м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

КОНДРАЦЬКА А.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

КОНДРАЦЬКА Аріна Володимирівна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

керівник проєкту (роботи) к.псих.н., доцент Пилипенко Катерина Валентинівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 85 с., 7 табл., 4 рис., 61 дж., додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: на основі аналізу теоретичних джерел розкрито поняття та структуру емоційної сфери дитини дошкільного віку; описано фактори, що впливають на формування емоційної сфери дошкільників; досліджено психологічні наслідки воєнного стану для дітей дошкільного віку; проведено емпіричне дослідження емоційного стану дітей та визначено домінуючі емоційні труднощі; запропоновано психолого-педагогічні рекомендації щодо підтримки й корекції емоційної сфери дошкільників у період війни.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): Рис.2.1. Результати відповідей на питання: «Чи помічаєте Ви, що Ваша дитина стала більш тривожною або дратівливою?», %; Рис.2.2 Результати відповідей на питання: «Чи з'явилися або посилилися у дитини страхи, пов'язані з гучними звуками (сирена, вибухи, грім тощо)?»; Рис.2.3. Рівень тривожності та страхів у дітей дошкільного віку, %; Табл. 2.1

Результати обстеження дітей за методикою «Дім – Дерево – Людина»; Табл. 2.2 Узагальнені результати методики «Неіснуюча тварина»; Табл. 2.3 Узагальнені результати Кольорового тесту Люшера; Рис.2.4. Загальний рівень емоційного напруження за сумарним вибором; Табл. 3.1 Основні напрями психологічної роботи з дошкільниками в умовах воєнного стану; Табл. 3.2 Структура програми психологічного супроводу «Краплинки спокою».

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	23.09.2025	05.10.2025
2	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	07.10.2025	26.10.2025
3	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Затвердження теми	01.09.2025	
3	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
4	Складання змісту	05.09.2025	
5	Виконання першого розділу	05.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.10.2025	
7	Виконання третього розділу	26.11.2025	
8	Формування висновків	28.11.2025	
9	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
13	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	25.12.2025	

Студент(ка) _____
(підпис)

Аріна КОНДРАЦЬКА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Катерина ПИЛИПЕНКО
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 85 сторінок, 4 рисунки, 9 таблиць, 61 джерел, додатки.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Метою дослідження є всебічний теоретико-методологічний аналіз та емпіричне вивчення психологічних особливостей емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану, а також визначення провідних змін та типових емоційних реакцій, що виникають під впливом травматичних подій, з подальшим обґрунтуванням ефективних психолого-педагогічних рекомендацій для підтримки їхнього емоційного розвитку.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань у роботі застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження: теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з вікової та дитячої психології, кризової психології та психотравматології. Емпіричні методи: анкетування батьків; методика «Дім – Дерево – Людина» (Goodenough–Harris Draw-A-Person Test); проективна методика «Неіснуюча тварина»; кольоровий тест Люшера (дитячий варіант), що застосовується для діагностики емоційного стану, ступеня психоемоційного напруження, адаптивності, рівня тривоги та виявлення домінуючих емоційних потреб. Методи математичної обробки даних.

ВОЄННИЙ СТАН, ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ, ДОШКІЛЬНИЙ ВІК,
НАПРУЖЕННЯ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	13
1.1. Поняття та структура емоційної сфери дитини дошкільного віку.....	13
1.2. Фактори, що впливають на формування емоційної сфери дошкільників..	19
1.3. Психологічні наслідки воєнного стану для дітей дошкільного віку.....	24
Висновок до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	30
2.1. Методи та організація дослідження.....	30
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	37
Висновок до розділу 2.....	48
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	50
3.1. Основні напрями роботи психолога та практичні рекомендації щодо корекції емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану...	50
3.2. Розробка програми психологічного супроводу для оптимізації емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.....	53
Висновок до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Емоційний розвиток дитини дошкільного віку є одним із базових компонентів формування особистості, що визначає подальший психічний, соціальний та інтелектуальний розвиток. Саме у дошкільному дитинстві закладаються основи емоційної регуляції, довіри до світу, відчуття безпеки, здатності до емпатії, формуються перші механізми подолання стресу та адаптації до складних ситуацій. Тому будь-які значні соціальні потрясіння, особливо ті, що пов'язані з небезпекою для життя, мають потенційно глибокий і довготривалий вплив на емоційну сферу дітей.

Воєнний стан в Україні створив безпрецедентні умови для психічного розвитку дошкільників. Багато дітей стали свідками травматичних подій, вимушено змінили місце проживання, тривалий час перебували в укриттях, втратили або тимчасово розлучилися з членами родини, зіткнулися з порушенням звичного способу життя, обмеженнями у спілкуванні та ігровій діяльності. Безперервні загрози, гучні звуки вибухів, повітряні тривоги, новини про події на фронті – усе це формує високий рівень емоційної напруги, який дитина дошкільного віку не здатна самотійно переробити.

Психологічні дослідження свідчать, що дошкільники є однією з найбільш вразливих груп у ситуаціях війни, оскільки їхня психіка перебуває на етапі становлення, а механізми саморегуляції ще не сформовані. Це зумовлює підвищений ризик розвитку тривожних і страхових розладів, емоційної нестабільності, агресивної або регресивної поведінки, порушення сну, зниження когнітивної активності, затримок мовленнєвого та соціального розвитку. Багато дітей демонструють порушення адаптації, втрату почуття безпеки, дезорієнтацію, залежність від дорослих або навпаки – емоційне відсторонення.

В умовах війни різко зростає потреба у психологічній підтримці дітей, а тому особливо важливим є розуміння того, як саме переживання воєнного

досвіду впливають на емоційний розвиток дошкільників. Глибоке дослідження цього питання дає змогу своєчасно виявляти ознаки емоційного неблагополуччя, будувати ефективну систему психокорекції та розробляти рекомендації для батьків, педагогів і психологів.

Актуальність теми підсилюється й тим, що значна частина наукових праць з дитячої психології описує вплив стресу на розвиток дітей, проте проблема саме воєнних психологічних травм у дошкільників залишається недостатньо вивченою в українському науковому просторі. Водночас потреба в ефективних методах емоційної підтримки дітей зростає, а практичним психологам необхідні сучасні інструменти та науково обґрунтовані методики для роботи з дошкільниками в кризових умовах.

Важливість проблеми підтверджується кількістю та багатоплановістю досліджень у цій сфері як в Україні, так і за кордоном. Вивченням емоційної сфери дошкільного віку займалися: О.Бондарчук, Дж. Боулбі, Б. Ван дер Колк, М. Денем, М. Ейнсворт, І. Кондратенко, Р. Лазарус, С. Максименко, О. Савчин, К. Сарні, Т. Титаренко, С. Фолкман, К. Фoa, Н. Чепелєва та інші.

Таким чином, дослідження є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору, оскільки відповідає актуальним суспільним запитам, сприяє розвитку дитячої психології в кризових умовах та має потенціал для впровадження у діяльність психологів, вихователів, соціальних працівників і батьків.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що умови воєнного стану чинять істотний негативний вплив на емоційну сферу дітей дошкільного віку, спричиняючи підвищення рівня тривожності, страхів, емоційної нестабільності та регресивних форм поведінки, а також ускладнюючи процеси емоційної регуляції та соціальної адаптації. Передбачається, що характер і

вираженість емоційних порушень залежать від інтенсивності пережитих травматичних подій, індивідуально-психологічних особливостей дитини, якості сімейного виховання та рівня емоційної підтримки з боку дорослих. Водночас вважається, що своєчасне застосування психолого-педагогічних засобів підтримки та створення стабільного, безпечного середовища здатні значною мірою пом'якшити негативні наслідки воєнного досвіду та сприяти гармонізації емоційного розвитку дошкільників.

Метою дослідження є всебічний теоретико-методологічний аналіз та емпіричне вивчення психологічних особливостей емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану, а також визначення провідних змін та типових емоційних реакцій, що виникають під впливом травматичних подій, з подальшим обґрунтуванням ефективних психолого-педагогічних рекомендацій для підтримки їхнього емоційного розвитку.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу теоретичних джерел розкрити поняття та структуру емоційної сфери дитини дошкільного віку.
2. Описати фактори, що впливають на формування емоційної сфери дошкільників
3. Дослідити психологічні наслідки воєнного стану для дітей дошкільного віку.
4. Провести емпіричне дослідження емоційного стану дітей та визначити домінуючі емоційні труднощі.
5. Запропонувати психолого-педагогічні рекомендації щодо підтримки й корекції емоційної сфери дошкільників у період війни.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань у роботі застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження: теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з вікової та дитячої психології, кризової психології та психотравматології; порівняння різних підходів до вивчення емоційної сфери дітей та впливу травматичних подій. Емпіричні методи: анкетування батьків,

спрямоване на збирання інформації щодо емоційних реакцій дітей, особливостей їхньої поведінки, рівня тривожності, змін у звичній діяльності та впливу воєнних подій на психоемоційний стан дошкільника; методика «Дім – Дерево – Людина» (Goodenough–Harris Draw-A-Person Test), що дає змогу виявити глибинні емоційні переживання, рівень тривожності, почуття небезпеки, образ «Я» та загальний емоційний фон дитини; проєктивна методика «Неіснуюча тварина», яка дозволяє визначити внутрішні конфлікти, рівень агресивності, особливості самооцінки, страхи та приховані емоційні стани; кольоровий тест Люшера (дитячий варіант), що застосовується для діагностики емоційного стану, ступеня психоемоційного напруження, адаптивності, рівня тривоги та виявлення домінуючих емоційних потреб. Методи математичної обробки даних.

Теоретичні основи дослідження ґрунтуються на комплексі наукових підходів українських та зарубіжних учених у галузі вікової, емоційної та кризової психології. Уявлення про емоційну сферу дитини спираються на праці Ч. Дарвіна, У. Джеймса, К. Ланге, П. Екмана та К. Ізарда, які розглядали емоції як універсальні психофізіологічні процеси, що відіграють ключову роль у поведінці та розвитку людини. Ж. Піаже та Е. Еріксон пов'язували емоційний розвиток із когнітивними та особистісними змінами дошкільного віку, акцентуючи на формуванні ініціативності, самостійності та емоційної регуляції.

Важливою теоретичною основою є концепція прихильності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, що пояснює значення емоційного контакту з батьками для формування базового відчуття безпеки. У контексті стресу та травми дослідження Б. ван дер Колка, К. Фоа, Р. Лазаруса та С. Фолкмана розкривають механізми переживання екстремальних подій та їхнього впливу на психіку дитини. Українські науковці – Т. Титаренко, О. Бондарчук, Н. Чепелева, С. Максименко та інші – підкреслюють особливу вразливість дошкільників до соціальних потрясінь, зокрема воєнних, що порушують емоційну стабільність та адаптаційні механізми.

Зарубіжні моделі емоційної компетентності (М. Денем, К. Сарні) та українські дослідження емоційного розвитку (О. Савчин, І. Кондратенко) акцентують на значенні здатності дитини розпізнавати, виражати й регулювати емоції. Теорії впливу війни на психіку дітей (М. Грін, Е. Верон, дослідження UNICEF та WHO) доводять, що воєнні події є потужним стресогенним фактором, який може зумовлювати тривожні стани, страхи, регресивні реакції та труднощі адаптації.

Організація дослідження. На першому етапі дослідження (вересень) було здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційного розвитку дітей дошкільного віку та особливостей впливу на нього стресових і травматичних подій, зокрема умов воєнного стану. Проаналізовано сучасні українські та зарубіжні підходи до розуміння емоційної сфери дошкільників, узагальнено наукові дані щодо психотравматичних впливів на дитячу психіку, визначено мету, завдання, гіпотезу та методичний інструментарій, а також складено детальний план проведення емпіричного дослідження.

На другому етапі (вересень–жовтень) було проведено емпіричне дослідження емоційної сфери дітей дошкільного віку, які перебувають в умовах воєнного стану. Для цього застосовувалися анкетування батьків, проєктивні методики («Дім–Дерево–Людина», «Неіснуюча тварина») та дитячий варіант кольорового тесту Люшера. Отримані емпіричні дані були систематизовані, проаналізовані та узагальнені з метою виявлення домінуючих емоційних реакцій, типових порушень емоційної регуляції та поведінкових змін у дітей.

На третьому етапі (жовтень–листопад) на основі результатів теоретичного та емпіричного аналізу було сформовано висновки щодо психологічних особливостей емоційної сфери дошкільників у воєнний період та розроблено комплекс практичних рекомендацій для батьків, педагогів і психологів. Рекомендації спрямовані на підтримку емоційної стабільності дітей, зменшення проявів тривожності та страхів, підвищення їхньої адаптивності та формування ресурсного емоційного середовища.

Експериментальна база дослідження. У науковому дослідженні взяли участь 52 батьків та 52 дітей та віком від 3 років 2 місяців до 7 років молодшого дошкільного віку.

Апробація дослідження. Теоретичні аспекти обговорювались на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» 15 жовтня 2025 року .

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленому аналізі психологічних особливостей емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану та визначенні специфічних змін, які відбуваються під впливом травматичних подій. У роботі уточнено структуру та зміст емоційної сфери дошкільника, окреслено ключові механізми впливу воєнного стресу на емоційний розвиток, виявлено домінуючі емоційні стани та характерні порушення емоційної регуляції у дітей, що пережили травмувальні ситуації. На основі використання проєктивних методик та анкетування батьків емпірично обґрунтовано особливості емоційного реагування дошкільників у період війни та визначено фактори їхньої психологічної вразливості й стійкості.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, педагогів та батьків для вчасного виявлення емоційних порушень і надання дітям ефективної психологічної підтримки. Запропоновані рекомендації можуть бути впроваджені у заклади дошкільної освіти для створення безпечного емоційного середовища, організації корекційно-розвивальної роботи та зниження проявів тривожності й страхів у дітей. Розроблений діагностичний інструментарій та інтерпретація його результатів також можуть бути застосовані у практичній психології, соціальній роботі та подальших наукових дослідженнях, спрямованих на підтримку психічного здоров'я дітей у кризових умовах.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний обсяг роботи

викладено на сторінках, загальний обсяг дослідження складає 85 сторінок.
Дослідження містить таблиці, рисунки, додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття та структура емоційної сфери дитини дошкільного віку

Емоційна сфера є фундаментальною складовою психічного розвитку дитини, що визначає її здатність пізнавати світ, взаємодіяти з оточенням, регулювати поведінку та будувати стосунки з іншими людьми. Дошкільний вік, за загальновизнаними психологічними уявленнями, є критичним періодом становлення емоційних процесів, коли дитина поступово переходить від переважно ситуативних та імпульсивних реакцій до більш усвідомлених та соціально зумовлених проявів емоцій.

Поняття «емоційна сфера» охоплює складну систему емоційних станів, властивостей, процесів і механізмів емоційної регуляції, які формуються у взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Аналіз наукових підходів дозволяє стверджувати, що емоційна сфера дошкільника є інтегрованою системою, яка забезпечує адаптацію дитини до умов середовища, розвиток її особистісних якостей та соціальних компетентностей.

Перші наукові уявлення про емоції як біологічно зумовлені й універсальні для людського роду належать Ч. Дарвіну [52]. У роботі «Вираження емоцій у людини і тварин» учений стверджував, що емоції виконують адаптивну функцію та є еволюційно сформованими механізмами виживання. Для дошкільника це означає, що базові емоції – радість, страх, гнів, сум – мають природжений характер і становлять основу емоційної сфери.

У подальшому розвиток емоційної психології пов'язаний із працями У. Джеймса та К. Ланге, які запропонували теорію тілесних реакцій: емоція виникає як усвідомлення фізіологічних змін, що відбуваються у відповідь на подразник. Для дошкільного віку це особливо важливо, оскільки діти

переживають емоції насамперед у тілесно-чуттєвій формі, що пояснює їхню високу емоційну виразність.

Суттєвий внесок у розуміння структури емоційної сфери зробив П. Екман [54], який емпірично довів існування шести базових емоцій (радість, гнів, страх, здивування, відраза, сум) та універсальність їхніх мімічних проявів. Він наголошував, що розвиток емоційної сфери дитини залежить від культурних норм та індивідуального досвіду, але базові емоційні реакції однакові для всіх людей.

К. Ізард [56] у своїй диференційній теорії емоцій виокремлював десять фундаментальних емоцій, які є первинними та визначають характер емоційного функціонування людини. Він стверджував, що емоції відіграють конструктивну роль у когнітивному та соціальному розвитку дитини, стимулюючи мотивовану поведінку, формування прив'язаностей і модель взаємодії з оточенням.

У рамках когнітивних підходів Ж. Піаже [57] пояснював емоційний розвиток дитини через зміни у мисленні. На його думку, емоції є результатом порушення рівноваги між очікуваннями та реальністю. Дошкільник, отримуючи новий досвід, переживає численні емоційні стани, що супроводжують процеси асиміляції та акомодатії.

Е. Еріксон [55], розглядаючи розвиток особистості у віковій динаміці, підкреслював, що дошкільний вік – це період формування ініціативи, де емоційна сфера визначає здатність дитини до самостійності, партнерської взаємодії та подолання внутрішніх конфліктів.

Надзвичайно впливовою є теорія прихильності Дж. Боулбі [51]. Згідно з нею, характер емоційного розвитку дошкільника залежить від безпеки прив'язаності до значимого дорослого. Страх, агресія та емоційна нестабільність нерідко є відображенням порушеної прив'язаності або дефіциту емоційного контакту.

М. Ейнсворт [50], продовжуючи напрацювання Боулбі, експериментально довела, що типи прив'язаності (безпечний, тривожно-

амбівалентний, унікальний, дезорганізований) визначають якість емоційної регуляції дитини та її поведінку у стресових ситуаціях.

Сучасні моделі емоційної компетентності (М. Денем [53], К. Сарні [58]) розглядають емоційну сферу як інтеграцію трьох базових компонентів: розпізнавання емоцій, вираження емоцій та емоційна регуляція. На думку дослідників, саме дошкільний вік є сенситивним періодом для формування цих умінь.

Українська психологічна школа зробила вагомий внесок у дослідження емоційної сфери дітей. Важливе теоретичне підґрунтя становлять роботи Л. Виготського, який розглядав емоції як соціально опосередковані утворення, що формуються у взаємодії з культурним середовищем. Він наголошував, що розвиток емоцій нерозривно пов'язаний із розвитком вищих психічних функцій.

О. Кононко [20], представник вітчизняної психологічної школи, вважав, що емоції мають сигнальну функцію, а їх розвиток у дошкільному віці пов'язаний із формуванням волі, довільності та внутрішньої регуляції поведінки. Він підкреслював, що у дітей емоції нерозривно пов'язані з моторикою та діями.

Н. Афанасьєва [5] досліджувала емоційно-потребову сферу дитини, доводячи, що мотиви діяльності та переживання формуються одночасно й взаємопов'язано. На її думку, перебудова мотивів у дошкільному віці визначає стійкість емоційних станів та здатність дитини до емоційної регуляції.

Праці І. Дубровіна [15] містять ґрунтовний аналіз взаємозв'язку між емоціями, грою та розвитком особистості. Психолог наголошував, що сюжетно-рольова гра сприяє розвитку емпатії, моральних почуттів та вмінню дитини контролювати власні емоції у соціальних ситуаціях.

Сучасні українські дослідники (Т. Титаренко [41], О. Савчин, І [40], Дубровіна [15], О. Кононко [20]) розглядають емоційну сферу як інтегральну складову психологічного здоров'я дитини. Вони підкреслюють, що емоційний

розвиток дошкільника визначається не лише біологічними процесами, а й якістю взаємодії у сім'ї, умовами виховання та педагогічною підтримкою.

Узагальнення та систематизація теоретичних підходів до розуміння емоційної сфери дитини дошкільного віку є важливою передумовою побудови цілісної наукової картини її розвитку. Різні авторські школи – українські та зарубіжні – акцентують увагу на різних аспектах функціонування емоційної сфери: біологічних, когнітивних, соціальних, мотиваційних, регуляторних. Така багатовимірність підходів дає можливість розглядати емоційний розвиток дитини як інтегральний, багаторівневий процес, що включає природжені механізми та соціально опосередковані компоненти.

Для порівняння ключових концепцій різних наукових шкіл доцільним є представлення систематизованої інформації у табличній формі. У табл. 1.1 наведено порівняльну характеристику поглядів українських та зарубіжних дослідників, що дозволяє відобразити спільні та відмінні риси у розумінні природи емоцій, механізмів їх розвитку, ролі соціального середовища та значення дошкільного віку як сенситивного періоду емоційного становлення.

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика підходів українських та зарубіжних авторів до розуміння емоційної сфери дитини дошкільного віку

Автор / школа	Основні положення про емоційний розвиток дитини	Структура емоційної сфери за автором	Значення для розуміння дошкільного віку
Ч. Дарвін	Емоції мають природжений, еволюційний характер і виконують адаптивну функцію.	Базові емоції як універсальні біологічні реакції.	Дозволяє пояснити природну емоційну експресивність дошкільника.
У. Джеймс – К. Ланге	Емоція — результат усвідомлення тілесних змін; тілесність визначає інтенсивність переживання.	Емоції як вторинна реакція на фізіологічні зміни.	Пояснює високу афективність і імпульсивність дітей.
П. Екман	Виділяє універсальні базові емоції та їхні характерні виразні прояви.	Радість, гнів, страх, здивування, відраза, сум.	Дає основу для вивчення розпізнавання емоцій у дітей.

Продовження табл.1.1

Ж. Піаже	Емоції є компонентом когнітивного розвитку та виникають при порушенні рівноваги.	Емоції як частина когнітивних процесів адаптації.	Допомагає розуміти взаємозв'язок мислення та емоцій у цьому віці.
Е. Еріксон	Дошкільний вік — стадія ініціативи; емоції впливають на розвиток самостійності.	Емоції як елемент психосоціального розвитку.	Пояснює формування впевненості, ініціативи та почуття провини.
Дж. Боулбі	Емоційний розвиток залежить від типу прив'язаності до дорослого.	Моделі прив'язаності як основа емоційної регуляції.	Пояснює тривожність, страхи та емоційну стабільність дитини.
С. Максименко	Психічний розвиток є поєднанням емоційних та когнітивних процесів.	Інтегральна структура емоційного досвіду.	Підкреслює важливість середовища й умов виховання.
Т. Титаренко	Емоційний розвиток залежить від психологічного благополуччя та безпеки.	Емоційно-сміслові структури особистості.	Дає змогу пояснити вплив стресів і криз на емоційність дітей.
О. Кононко	Емоційна сфера є ключовим компонентом готовності до соціальної взаємодії.	Емоційні компетентності дитини.	Дошкільний вік визначений як період становлення емоційної культури.
І. Дубровіна	Емоційний розвиток пов'язаний із формуванням емпатії та моральних почуттів.	Емоційно-ціннісна сфера особистості.	Пояснює походження соціальних емоцій у дошкільників.
Н. Кравченко	Акцентує роль сімейного виховання та емоційної підтримки.	Система емоційної стійкості дитини.	Підкреслює значення позитивної взаємодії з батьками.

Отже, українські дослідники роблять особливий акцент на соціально-психологічних умовах розвитку емоційної сфери, ролі сім'ї, безпеки та емоційної підтримки дитини. Водночас зарубіжні автори зосереджуються на біологічних, когнітивних та поведінкових моделях розвитку емоцій.

Поєднання цих підходів дає комплексне розуміння емоційного розвитку дошкільника та дозволяє глибше аналізувати чинники, які впливають на емоційну сферу в умовах стресу, зокрема воєнного стану.

На основі узагальнення поглядів вітчизняних і зарубіжних учених структуру емоційної сфери дітей дошкільного віку можна представити як систему, що включає такі компоненти:

1. Емоційні процеси (емоції, почуття, афекти) – це безпосередні переживання дитини, що виникають у відповідь на зовнішні або внутрішні стимули. До них належать:

- базові емоції;
- емоції-комплекси;
- афективні реакції та переживання [11].

2. Емоційні стани – довготривалі переживання, які відображають загальний емоційний фон:

- тривожність;
- емоційна напруга;
- пригніченість;
- збудженість тощо.

3. Емоційні властивості особистості. До них належать:

- емоційна чутливість;
- емоційна стійкість;
- імпульсивність;
- темпераментні характеристики;
- рівень емпатійності [43].

4. Емоційна регуляція. Цей компонент є центральним і визначає здатність дитини:

- контролювати вираження емоцій;
- змінювати інтенсивність переживань;
- вибирати соціально прийнятні способи поведінки.

5. Емоційно-комунікативні здібності. До них належать:

- здатність розпізнавати емоції інших людей ;
- розвиток емпатії;
- формування моральних почуттів.

6. Мотиви та переживання. У працях українських психологів підкреслюється, що мотиви діяльності нерозривно пов'язані з емоціями. Емоційна сфера забезпечує стійкість мотивів і реалізацію значущих для дитини потреб.

У дошкільному віці спостерігаються такі закономірності розвитку емоційної сфери:

- перехід від імпульсивних реакцій до довільного контролю емоцій;
- розвиток моральних почуттів;
- формування здатності до емпатії;
- ускладнення емоційних переживань;
- розширення спектра соціальних емоцій [45].

Психологи відзначають, що дошкільний вік є сенситивним періодом для розвитку емоційної регуляції. Саме в цей час дитина засвоює моделі вираження емоцій, соціальні норми та стратегії подолання стресу.

Таким чином, емоційна сфера дитини дошкільного віку є складною інтегральною системою, що включає емоційні процеси, стани, властивості та механізми регуляції. Згідно з підходами українських і зарубіжних авторів, емоційний розвиток дошкільника зумовлений як природженими механізмами, так і соціальним середовищем, умовами виховання, якістю прив'язаності та індивідуальним досвідом. Представлені теоретичні концепції створюють підґрунтя для розуміння специфіки емоційних реакцій дітей, особливо в умовах дії стресогенних чи кризових чинників, що надзвичайно актуально в сучасних умовах воєнного стану.

1.2. Фактори, що впливають на формування емоційної сфери дошкільників

Емоційна сфера дитини дошкільного віку є складним багатокомпонентним утворенням, розвиток якого визначається впливом низки

взаємопов'язаних зовнішніх та внутрішніх чинників. Наукові дослідження українських та зарубіжних психологів переконливо свідчать, що емоційний розвиток дошкільника не є спонтанним чи одновимірним явищем; він формується у тісній взаємодії біологічних передумов, індивідуально-психологічних особливостей, сімейного й соціального середовища, а також впливу значущих життєвих подій. Зокрема, сучасні умови, пов'язані з війною, суттєво модифікують структуру впливів, що формують емоційні реакції та емоційну стабільність дітей [15].

Загалом усі фактори, які впливають на формування емоційної сфери дошкільника, можуть бути згруповані у такі основні категорії: біологічні, сімейні, соціальні, психологічні, культурно-освітні та стресові (кризові). Кожна з цих груп чинників визначає специфічний вектор розвитку емоційних процесів, і саме їх поєднання формує унікальну картину емоційного розвитку кожної дитини.

З позиції біологічного підходу (Ч. Дарвін, П. Екман, К. Ізард) емоції мають природжене походження та виконують функцію адаптації до середовища. У дошкільному віці біологічні чинники проявляються через темперамент, нейрофізіологічну зрілість, швидкість нервових процесів, рівень чутливості нервової системи. Українські дослідники (С. Максименко, Т. Титаренко, О. Кононко) підкреслюють, що індивідуальний темперамент визначає не лише інтенсивність емоційних реакцій, а й швидкість відновлення емоційного балансу після стресу.

До біологічних чинників належать:

- тип темпераменту (сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік);
- особливості нервових процесів;
- рівень сенсорної чутливості;
- стан здоров'я;
- функціональна зрілість мозкових структур [19].

Для більш чіткого розуміння ролі внутрішніх чинників доцільно подати порівняльну характеристику основних біологічних та індивідуально-

психологічних особливостей, що визначають емоційний розвиток дитини. У таблиці 1.2 узагальнено ключові внутрішні фактори, які психофізіологічно формують емоційну сферу дошкільника.

Таблиця 1.2

**Біологічні та індивідуально-психологічні чинники формування
емоційної сфери дошкільників**

Чинник	Характеристика	Вплив на емоційний розвиток
Темперамент	Природжені особливості нервової системи, що визначають динаміку поведінки.	Впливає на інтенсивність і швидкість емоційних реакцій. Холерики – імпульсивні, флегматики – стабільні.
Нейрофізіологічна зрілість	Розвиток мозкових структур, що відповідають за емоційну регуляцію.	Забезпечує можливість контролю емоцій, зменшує імпульсивність.
Стан здоров'я	Загальний фізичний стан, частота захворювань.	Ослаблений організм → підвищена тривожність, емоційна нестійкість.
Сенсорна чутливість	Реактивність на звуки, світло, дотики.	Висока чутливість → схильність до страхів, емоційної перевантаженості.
Індивідуальний досвід	Ранній досвід взаємодії, пережиті події.	Формує первинні моделі емоційного реагування.

Біологічні та індивідуально-психологічні фактори створюють базову платформу емоційного реагування дитини. Темперамент, сенсорна чутливість і нейрофізіологічна зрілість визначають, наскільки сильно, швидко та стабільно дошкільник переживає емоції. Водночас цей рівень не є домінуючим: він тісно взаємодіє із зовнішніми (соціальними та сімейними) чинниками, які формують остаточний емоційний профіль дитини.

Дослідження Дж. Боулбі [51], М. Ейнсворт [50], а також українських авторів (Н. Кравченко [20], О. Кононко [21], І. Дубровіна [15]) підтверджують: якість прив'язаності до батьків є центральним детермінантом емоційного розвитку дошкільника. Саме сім'я забезпечує базове відчуття безпеки, на основі якого формуються довіра, емоційна стійкість, здатність до саморегуляції.

Ключові сімейні фактори включають:

- стиль виховання;
- емоційний клімат у родині;
- психологічну стабільність дорослих;
- моделі вираження емоцій, яким дитина наслідує;
- рівень підтримки, емпатії, турботи [27].

Особливо чутливою стає емоційна сфера у дітей, сім'ї яких переживають травматичні події, пов'язані з війною: розлука з членами родини, зміна місця проживання, економічні труднощі, хронічний стрес батьків.

Сімейні чинники належать до найбільш визначальних у розвитку емоційної сфери дитини. Їхній вплив комплексний і охоплює взаємодію дорослих із дитиною, стиль виховання, якість прив'язаності та психологічний клімат. У таблиці 1.3 подано класифікацію сімейних факторів та їхній вплив на емоційний розвиток дошкільника.

Таблиця 1.3

Сімейні фактори формування емоційної сфери дошкільників

Група факторів	Сутність	Вплив на емоції дитини
Емоційний клімат сім'ї	Атмосфера взаєморозуміння, підтримки, турботи або конфліктів.	Формує почуття безпеки; несприятливий клімат → тривожність, страхи.
Стиль виховання	Демократичний, авторитарний, ліберальний.	Демократичний стиль → стабільність; авторитарний → страхи; ліберальний → емоційна нестійкість.
Тип прив'язаності	Безпечна, тривожна, унікальна.	Визначає здатність до саморегуляції та емоційної стійкості.
Поведінкові моделі батьків	Те, як дорослі висловлюють і регулюють емоції.	Діти наслідують моделі; емоційно нестабільні батьки → нестабільні діти.
Стрес батьків (особливо у воєнний час)	Тривога, втома, невизначеність.	Передається дитині, підсилює страхи та емоційну вразливість.

Сім'я відіграє ключову роль у формуванні емоційної сфери дошкільника. Саме вона є першоджерелом емоційної безпеки, моделює способи вираження емоцій та створює умови для становлення емоційної

саморегуляції. У контексті війни сімейні фактори набувають особливої ваги, оскільки саме батьки стають головними «регуляторами» та «буферами» зовнішніх загроз.

Окрім сім'ї, значний вплив на емоційний розвиток дошкільника мають соціальні та культурно-освітні умови. Дослідники (М. Денем [53], Л. Цветкова [46], О. Савчин [40]) зазначають, що соціальна взаємодія, участь у спільних іграх, відвідування закладів дошкільної освіти розширюють емоційний досвід дитини, сприяють формуванню емпатії, толерантності, навичок самоконтролю.

Фактори цього рівня включають:

- відносини з однолітками;
- умови перебування у дитячому садку;
- педагогічні підходи;
- культурні норми та цінності;
- інформаційне середовище [49].

Для дитини війна часто означає втрату звичних соціальних зв'язків, зміну дитячого садка або його відсутність, зниження кількості контактів з однолітками, що ускладнює розвиток соціальних емоцій.

У сучасних умовах важливим чинником формування емоційної сфери дітей стали стресові події, серед яких війна посідає особливо деструктивне місце. Дослідження UNICEF [60], WHO [61], українських авторів (Т. Титаренко, О. Хмель, Н. Кравченко) показують, що діти, які перебувають у стані зовнішньої небезпеки, мають підвищений рівень тривожності, страхів, емоційної нестабільності, що безпосередньо впливає на формування емоційної сфери.

Воєнні фактори включають:

- постійну загрозу небезпеки;
- необхідність перебування в укриттях;
- розлуку з батьками;
- втрату друзів або дому;

- вимушене переселення;
- страхи, пов'язані зі звуками вибухів чи сирен [5].

Ці фактори здатні порушувати базові механізми емоційної регуляції та викликати регресивні форми поведінки.

Отже, емоційна сфера дошкільника формується під впливом широкого спектра чинників, які можна поділити на внутрішні (біологічні, індивідуально-психологічні) та зовнішні (сімейні, соціальні, культурні, стресові). Емоційний розвиток дитини є результатом взаємодії цих рівнів, а не лише одного визначального чинника. У сучасних умовах воєнного стану особливої ваги набувають стресові та сімейні фактори, оскільки вони істотно модифікують здатність дитини до емоційної регуляції, впливають на рівень тривожності та загальне психологічне благополуччя.

1.3. Психологічні наслідки воєнного стану для дітей дошкільного віку

Воєнні події є одним із найпотужніших стресових факторів, які можуть вплинути на психологічний розвиток дитини, особливо у дошкільному віці – періоді, що характеризується високою емоційною чутливістю, незрілістю механізмів саморегуляції та значною залежністю від дорослих. Дошкільник ще не володіє сформованими когнітивними структурами, які дозволили б осмислювати природу війни, тому будь-які загрозливі події сприймаються ним безпосередньо, через емоції, тілесні відчуття та поведінкові реакції.

За даними UNICEF (2023) [60], до 70% дітей, які перебувають у зоні бойових дій або під впливом воєнних факторів, демонструють ознаки психологічного дистресу, порушення сну, підвищену тривожність та регресивні форми поведінки. Українські дослідники (Т. Титаренко, О. Хмель, Н. Кравченко) підкреслюють, що вплив війни на психіку дітей носить багатовимірний характер і залежить від близькості до небезпеки, стабільності сімейного середовища, якості прив'язаності до батьків, а також індивідуальних особливостей дитини.

Психологічні наслідки війни для дошкільників умовно можна поділити на декілька груп: емоційні, поведінкові, когнітивні, психосоматичні, соціальні, довготривалі наслідки розвитку. Кожна з цих груп має власну специфіку проявів та впливу на подальший розвиток дитячої психіки.

Емоційна сфера дошкільника найбільш вразлива до впливу стресів. Зазвичай провідними емоціями у дітей під час війни є страх, тривога, розгубленість, сум, гнів, відчай. Вони виникають як відповідь на реальну або потенційну небезпеку, розлуку з батьками, нові обставини життя.

Основні емоційні реакції:

- страх (звуків сирен, вибухів, темряви, розлуки з дорослими);
- тривожність та невпевненість, підсилені нестабільністю середовища;
- емоційна лабільність – швидка зміна настрою, плаксивість;
- регресивні емоційні реакції – повернення до більш ранніх форм вираження емоцій;
- порушення емоційної регуляції – дитина не може заспокоїтися без допомоги дорослого [5].

Емоційні реакції дітей у період воєнних подій мають специфічний характер і залежать як від зовнішньої небезпеки, так і від внутрішніх механізмів психічної регуляції. Для узагальнення типових проявів емоційного дистресу у дошкільників подано таблицю 1.4, у якій наведено основні форми емоційного реагування та їх психологічний зміст.

Таблиця 1.4

**Емоційні прояви у дошкільників, які перебувають під впливом
воєнного стану**

Емоційний прояв	Психологічний зміст	Можливі наслідки
Страхи	Реакція на реальну чи уявну небезпеку, звуки сирен, вибухів.	Формування генералізованої тривожності, нічні кошмари.
Підвищена тривожність	Постійне очікування загрози, невідомість.	Порушення сну, соматичні реакції (біль у животі, головний біль).
Плаксивість, емоційна нестабільність	Зниження здатності до емоційної регуляції.	Важкість у соціальних контактах, залежність від дорослих.

Продовження табл.1.4

Гнів та агресивність	Реакція на фрустрацію та втрату контролю.	Агресивна поведінка, конфлікти з однолітками.
Сум та апатія	Втома від стресу, внутрішнє виснаження.	Ризик депресивних станів у подальшому.

Емоційні порушення у дошкільників у період війни мають комплексний характер і охоплюють як підвищення негативних емоцій, так і зниження емоційної стабільності. Такі прояви можуть бути тимчасовими, але при тривалому впливі стресу формують глибинні зміни в емоційно-особистісному розвитку дитини.

В умовах хронічного стресу дошкільники часто демонструють зміни у поведінці, які відображають їхню внутрішню емоційну напругу. До основних поведінкових змін належать:

1. Регресія поведінки (повернення до ранніх форм: смоктання пальця, нічний енурез, дитяча мова).
2. Посилена залежність від дорослого, потреба у постійній присутності батьків.
3. Гіперактивність або загальмованість.
4. Порушення апетиту, сну.
5. Уникнення соціальних контактів або, навпаки, надмірна нав'язливість [8].

Такі реакції є природною відповіддю дитини на ситуацію, яка виходить за межі її можливостей для розуміння й контролю.

Психологи підкреслюють, що емоційні переживання тісно пов'язані з когнітивним розвитком. Хронічний стрес призводить до:

- зниження концентрації уваги;
- уповільнення темпу розумових операцій;
- труднощів у запам'ятовуванні;
- порушень мовленнєвого розвитку;
- труднощів у засвоєнні нової інформації [9].

У дітей, які тривалий час перебували у стані небезпеки, може спостерігатися звуження пізнавальної активності, що знижує їхню навчальну готовність.

В умовах стресу психіка дошкільника може реагувати соматично (через тіло). Серед типових проявів:

- головні болі;
- болі у животі;
- тахікардія;
- порушення травлення;
- втома;
- порушення апетиту [14].

Війна часто руйнує звичні соціальні структури, а це безпосередньо впливає на емоційний розвиток дітей:

- втрата друзів;
- ізоляція від соціуму;
- перехід у новий садок або його відсутність;
- розлука з одним із батьків;
- зміна умов проживання [18].

Особливо значущим є вплив розриву прив'язаності, який може спричинити:

- зниження емоційної довіри;
- формування тривожної прив'язаності;
- труднощі у формуванні емпатії.

Для систематизації усіх типів психологічних змін, що виникають у дітей дошкільного віку під впливом воєнних подій, у табл. 1.5 подано комплексну класифікацію наслідків, яка охоплює основні сфери психічного розвитку дитини. Узагальнення здійснюється за п'ятьма ключовими напрямками: емоційним, поведінковим, когнітивним, психосоматичним та соціальним. Представлена класифікація відображає найтипівіші реакції дошкільників на травматичні події та створює теоретичне підґрунтя для розробки корекційно-

реабілітаційних заходів, спрямованих на відновлення їхнього емоційного благополуччя.

Таблиця 1.5

Комплексні психологічні наслідки воєнного стану для дітей дошкільного віку

Група наслідків	Основні прояви	Можливі довгострокові ефекти
Емоційні	Страхи, тривожність, плаксивість, гнів, надмірна збудливість	Хронічна тривожність, депресивні тенденції
Поведінкові	Регресія, порушення апетиту і сну, гіперактивність	Формування нестійкої поведінки
Когнітивні	Порушення уваги, пам'яті, мислення	Зниження готовності до навчання
Психосоматичні	Болі, втома, порушення травлення	Соматизовані розлади
Соціальні	Ізоляція, конфлікти, залежність від дорослих	Труднощі у соціалізації, проблеми прив'язаності

Психологічні наслідки війни для дошкільників охоплюють усі рівні психічного розвитку й можуть мати як короткотривалий, так і довготривалий вплив. Особливе значення має підтримка стабільного сімейного середовища, психологічна допомога та наявність безпечних умов для розвитку дитини [41].

Таким чином, воєнний стан створює для дітей дошкільного віку глибокі психологічні виклики, які проявляються у вигляді емоційного напруження, порушень поведінки, зниження пізнавальної активності, психосоматичних реакцій та соціальних труднощів. Ці наслідки є природною реакцією незрілої психіки на надмірний стрес та небезпеку. Найбільш вразливими сферами виявилися: емоційна стабільність, почуття безпеки, формування прив'язаності, здатність до емоційної регуляції. У довгостроковій перспективі психологічні наслідки війни можуть впливати на особистісний розвиток, соціальні компетентності та готовність дитини до навчання. Тому раннє виявлення змін, своєчасна психологічна допомога та створення стабільного емоційного середовища є необхідними умовами для підтримки психічного благополуччя дошкільників у період воєнних подій.

Висновок до розділу 1

Було здійснено комплексний аналіз наукових підходів до проблеми емоційного розвитку дошкільників та визначено специфіку функціонування емоційної сфери в умовах воєнного стану. Теоретичний огляд продемонстрував, що емоційна сфера є багатокomпонентною системою, яка включає емоційні процеси, стани, властивості особистості, механізми емоційної регуляції та емоційно-комунікативні здібності.

Встановлено, що розвиток емоцій дошкільника формується у взаємодії природжених та соціально зумовлених чинників. Погляди зарубіжних дослідників (Ч. Дарвіна, П. Екмана, К. Ізарда, Ж. Піаже, Е. Еріксона, Дж. Боулбі) дають підґрунтя для розуміння універсальності базових емоцій та залежності емоційного розвитку від прив'язаності, когнітивного становлення та біологічної зрілості нервової системи. Українські вчені (Л. Виготський, О. Кононко, І. Дубровіна, Т. Титаренко) акцентують на ролі соціального середовища, сімейного виховання, емоційної підтримки та значенні умов розвитку дитини.

Проаналізовано, що на формування емоційної сфери впливають: біологічні фактори (темперамент, сенсорна чутливість, нейрофізіологічна зрілість), сімейні (тип прив'язаності, стиль виховання, емоційний клімат), соціальні та культурно-освітні умови, стресові чинники, серед яких війна є найпотужнішим і найтравматичнішим.

Визначено, що воєнний стан суттєво порушує базові механізми емоційної регуляції, підсилює тривожність, формує специфічні страхи, впливає на соціальну адаптацію та когнітивні процеси.

Отже, теоретичний аналіз підтверджує, що дошкільний вік є сенситивним періодом розвитку емоційної сфери, а воєнні умови виступають сильним дестабілізуючим чинником, який здатний модифікувати емоційні реакції, поведінку та психологічний розвиток дитини.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Методи та організація дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану ґрунтується на необхідності всебічного вивчення впливу стресових зовнішніх чинників на психоемоційний розвиток дитини. Воєнні події створюють у житті дітей нестабільність, що супроводжується підвищенням рівня тривожності, появою специфічних страхів, змінами в поведінці та емоційному реагуванні. Усвідомлення цих змін та визначення їхньої інтенсивності є важливою умовою розробки ефективних корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я дошкільників. Саме тому в рамках даної роботи було здійснено цілеспрямоване емпіричне дослідження, побудоване на комплексному застосуванні психодіагностичних методик, що дозволяють дослідити емоційний стан дітей різного віку та окреслити особливості їхньої адаптації до умов підвищеної соціальної напруги.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану та визначити характерні емоційні реакції, рівень тривожності, особливості поведінки та домінуючі емоційні потреби.

Завдання дослідження:

- проаналізувати емоційні реакції дітей дошкільного віку на умови воєнного стану;
- дослідити рівень тривожності, почуття небезпеки та психоемоційного напруження;

- визначити внутрішні конфлікти, страхи та особливості самооцінки дошкільників;
- здійснити кількісну та якісну обробку результатів дослідження для подальшого узагальнення.

У науковому дослідженні взяли участь 52 дитини дошкільного віку та 52 батьків. Вік дітей становив від 3 років 2 місяців до 7 років, що відповідає середньому та старшому дошкільному віку. Дослідження проводилося у безпечних умовах, відповідно до етичних норм, із добровільної згоди батьків.

Емпіричне дослідження проводилося у два основні етапи:

- констатувальний етап;
- формувальний етап.

Кожен етап мав свою мету, специфіку організації та комплекс завдань.

1. Констатувальний етап дослідження.

Мета констатувального етапу – первинна діагностика емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану, виявлення рівня тривожності, емоційного напруження, страхів, особливостей самооцінки та поведінкових реакцій, пов'язаних із впливом воєнних подій.

На цьому етапі застосовувався повний комплекс обраних методик:

- анкетування батьків;
- методика «Дім – Дерево – Людина» (Goodenough–Harris Draw-A-Person Test);
- проєктивна методика «Неіснуюча тварина»;
- кольоровий тест Люшера (дитячий варіант);
- методи математичної обробки даних (на завершенні етапу).

Констатувальний етап проводився в індивідуальній формі з кожною дитиною та у формі опитування з батьками. Основні організаційні моменти:

- заняття з дітьми проводилися в окремому, тихому, добре освітленому приміщенні, що забезпечувало відчуття безпеки;

– тривалість індивідуальної діагностичної зустрічі з однією дитиною становила в середньому 20–25 хвилин, з урахуванням вікових особливостей та емоційного стану;

Методики подавалися у такій послідовності:

- установча бесіда (1–2 хв);
- малюнкові методики («Дім – Дерево – Людина», «Неіснуюча тварина»);
- дитячий варіант кольорового тесту Люшера;
- анкетування батьків проводилося окремо: батькам надавалися анкети для самостійного заповнення з можливістю поставити додаткові запитання психологу.

Детальніше опишено застосовані методики:

1. Анкетування батьків.

Мета методики: зібрати додаткову інформацію про емоційний стан дитини, особливості її поведінки в домашніх умовах, реакції на стресові ситуації, зміни, що відбулися внаслідок воєнних подій.

Анкета для батьків була розроблена для оцінки емоційних особливостей дітей дошкільного віку у контексті страхів і тривожності, з урахуванням впливу воєнного стану. Анкета включала вісім тематичних блоків, що охоплювали прояви тривожності, реакції на стрес, поведінку під час розлук, способи подолання та вплив воєнного стану зокрема:

- прояви тривожності та страхів (5 пунктів);
- реакції на стресові ситуації (3 пункти);
- поведінка під час розлук і змін середовища (3 пункти);
- соціальний контекст і підтримка сім'ї (2 пункти);
- способи подолання страхів (2 пункти);
- реакції на сновидіння та нічні переживання (2 пункти);
- вплив подій воєнного стану (2 пункти);
- відкрите питання для детального опису батьками ситуацій.

Обробка результатів включала як якісний контент-аналіз (для відкритих питань), так і кількісний аналіз, заснований на переведенні всіх закритих відповідей у числові значення.

2. Методика «Дім – Дерево – Людина» (Goodenough–Harris Draw-A-Person Test)

Мета методики: виявити особливості емоційного стану, рівень тривожності, відчуття безпеки/небезпеки, образ «Я» та загальний емоційний фон дитини через аналіз малюнків.

Стимульний матеріал: аркуші паперу формату А4, простий олівець, за потреби – гумка.

Інструкція для дитини (адаптована для дошкільного віку): спочатку дитині пропонувалося намалювати людину, потім – будинок і дерево. Інструкція подавалась у ігровій, доброзичливій формі, наприклад: – «Будь ласка, намалюй людину, яку ти хочеш. Як закінчиш – скажеш мені».

Після завершення першого малюнка:

– «А тепер намалюй будинок, який ти хочеш».

Далі:

– «Тепер намалюй дерево».

Показники аналізу:

Малюнок людини (образ «Я» і міжособистісні стосунки):

- розміри фігури (дуже маленька – можливе відчуття безпорадності, невпевненості; надто велика – компенсаторні тенденції, напруження);
- розміщення на аркуші (вгорі – відірваність від реальності; внизу – відчуття тиску, небезпеки);
- наявність/відсутність частин тіла (рук, рота, очей тощо);
- вираз обличчя (відсутність рис обличчя, надмірна деталізація, агресивні елементи).

Малюнок дому (відчуття безпеки, сімейне середовище):

- наявність дверей і вікон (закритість/відкритість до зовнішнього світу);

- паркан, високі стіни, маленькі вікна – можливе почуття небезпеки, потреба в захисті;

- дим з труби, освітлені вікна – символ тепла, сімейного затишку;

- відсутність стежки до дверей – труднощі у встановленні контактів.

Малюнок дерева (життєва енергія, емоційна стабільність):

- форма крони, товщина стовбура (тонкий, ламкий стовбур – вразливість; міцний – внутрішній ресурс);

- коріння (потреба в опорі, відчуття ґрунту під ногами);

- зламані гілки, шипи – пережиті травми, внутрішні конфлікти.

Методика дозволяє виявити наявність емоційної напруги, страхів, відчуття небезпеки, порушення образу «Я», труднощі у сфері міжособистісних стосунків та сімейних відносин. Особлива увага приділяється поєднанню кількох показників, а не окремим деталям.

3. Проективна методика «Неіснуюча тварина».

Мета методики: діагностика внутрішніх конфліктів, агресивності, рівня тривожності, особливостей самооцінки, характеру захисних механізмів, страхів та прихованих емоційних станів.

Стимульний матеріал: аркуш паперу А4, простий олівець, за бажанням – кольорові олівці.

Інструкція для дитини:

- «Намалюй, будь ласка, таку тварину, якої не буває насправді. Ти можеш сам(а) вигадати, як вона виглядає, як живе, що вміє робити».

Після завершення малюнка дитині ставилися уточнювальні запитання:

- «Як звати цю тварину?»

- «Вона добра чи зла?»

- «Чого вона боїться?»

- «Де вона живе?»

- «З ким дружить?»

Розмір і розміщення фігури на аркуші: мала, притиснута до краю фігура – можливе відчуття заниженої самоцінності, страху; велика, домінуюча – компенсаторна агресивність, бажання контролю.

Контур, лінії, натиск: надто сильний натиск, численні штрихи, «подряпані» лінії – емоційне напруження, тривога, внутрішній конфлікт; плавні, упевнені лінії – відносна стабільність.

Елементи агресії або захисту: зуби, кігті, роги, шипи, обладунки – символи захисту або агресивних тенденцій; оголені зуби, висунуті кігті – активна агресія; броня, панцир – захисні механізми, відчуття небезпеки.

Рух і спрямованість: тварина, що «наступає», рухається вперед – активність, іноді агресивність; «згорнута», статична, відвернена – тривога, уникання, захисна позиція.

Вербальний супровід (історія про тварину): опис небезпеки, війни, переслідувань, руйнування може відображати перенесення воєнних переживань у фантазійний простір; підкреслення самотності тварини – відчуття ізоляваності дитини.

Методика дозволяє побачити символічні прояви страхів, агресії, напруги, відчуття небезпеки, уявлень дитини про себе та світ. В умовах воєнного стану особливу увагу приділяють ознакам гіпертрофованого захисту, образам нападу, руйнування, небезпечних середовищ.

4. Кольоровий тест Люшера (дитячий варіант).

Мета методики: діагностика актуального емоційного стану дитини, рівня психоемоційного напруження, адаптивності, тривожності, домінуючих емоційних потреб та загального настрою.

Стимульний матеріал: набір кольорових карток (дитячий варіант): основні кольори (синій, зелений, червоний, жовтий) і додаткові (фіолетовий, коричневий, чорний, сірий тощо), адаптовані до сприйняття дошкільників.

Процедура проведення: артки розкладаються перед дитиною. Інструкція подається простою, доступною мовою:

– «Подивись, будь ласка, на ці картки й вибери ту, яка тобі зараз подобається найбільше. Покажи її. Тепер вибери наступну, яка подобається трохи менше, і так далі...»

У деяких випадках процедура може повторюватися двічі (для виявлення більш глибоких тенденцій), але для дошкільників частіше застосовується один цикл вибору, щоб уникнути втоми.

Показники аналізу:

Перевага основних кольорів (синій, зелений, червоний, жовтий) в перших позиціях – відносна емоційна врівноваженість, наявність ресурсів, адаптивність.

Висування на перші позиції додаткових кольорів (коричневого, сірого, чорного) – свідчить про підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, почуття небезпеки, внутрішню напругу.

Відкидання певних кольорів (останні позиції) може вказувати на неприйняття відповідних потреб (наприклад, червоний – активність, жовтий – надія, сірий – ізоляція).

Результати тесту дозволяють зробити висновки про те, чи перебуває дитина в стані емоційного комфорту, чи має місце підвищена тривога, напруження, виснаження, чи є потреба в захисті та підтримці. В умовах воєнного стану особливо важливими є показники, що вказують на тривалий стрес і емоційне перенапруження.

2. Формувальний етап дослідження.

Мета формувального етапу – оптимізація емоційної сфери дітей дошкільного віку та зниження рівня тривожності й емоційного напруження шляхом упровадження програми психологічного супроводу (корекційно-розвивальної роботи), а також перевірка ефективності запропонованих заходів.

На цьому етапі:

- розроблялася та впроваджувалася програма психологічного супроводу (емпатійне спілкування, емоційно-ігрові вправи, арт-терапевтичні техніки, вправи на релаксацію, казкотерапія тощо);
- проводилися систематичні корекційно-розвивальні заняття з дітьми (індивідуальні та групові);
- здійснювалася повторна діагностика за тими ж методиками, що й на констатувальному етапі, з метою порівняння результатів і виявлення позитивної динаміки.

Отже, застосований комплекс методів є валідним, різнобічним та адекватним поставленій меті дослідження, а його результати становлять основу для подальшої інтерпретації емпіричних даних у наступному пункті.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

У цьому розділі представлено результати кількісного й якісного аналізу даних, отриманих у ході емпіричного дослідження впливу факторів воєнного стану на емоційну сферу дітей дошкільного віку.

Провівши анкетування батьків виявили основні показники, що впливають на стан дітей. Опишемо основні відповіді та надамо загальну характеристику рівня тривожності та страхів у дітей дошкільного віку.

Було визначено, чи помічають батьки, що дитина стала більш тривожною або дратівливою. Результати відповідей представлені на рис.2.1.

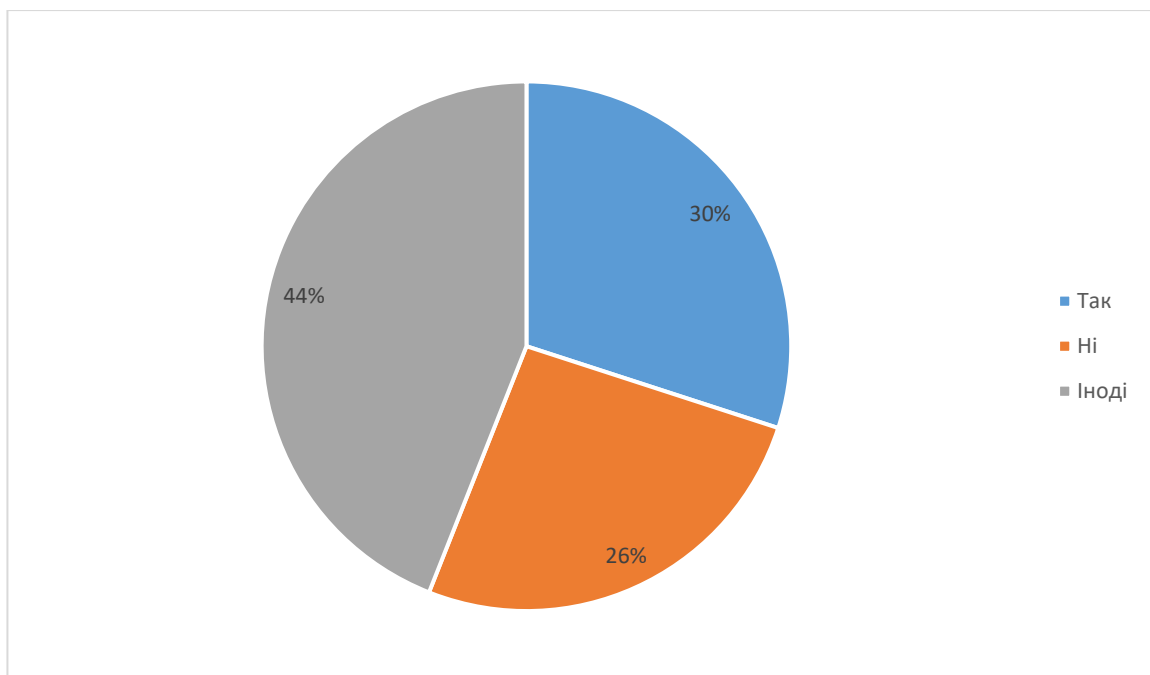


Рис.2.1. Результати відповідей на питання: «Чи помічаєте Ви, що Ваша дитина стала більш тривожною або дратівливою?», %

Аналіз відповідей батьків засвідчує, що підвищена тривожність та дратівливість є поширеними емоційними реакціями серед дітей дошкільного віку. Зокрема, 30 % батьків однозначно відзначають, що їхня дитина стала більш тривожною чи дратівливою, що свідчить про наявність виражених емоційних змін. У 44 % випадків батьки спостерігають такі прояви періодично, залежно від ситуації, що вказує на нестабільність емоційного стану та ймовірний вплив ситуативних стресорів. Лише 26 % респондентів не помічають значних змін у поведінці своїх дітей.

Отримані дані свідчать, що у більшості дошкільників простежуються тією чи іншою мірою ознаки підвищеної тривожності чи дратівливості, що може бути пов'язано з впливом умов воєнного стану, нестабільністю повсякденного життя та частими переживаннями стресових ситуацій. Це підкреслює необхідність подальшої психологічної підтримки дітей та роботи з батьками для забезпечення емоційної стабільності дитини.

Також зібрали та опрацювали відповіді на питання «Чи з'явилися або посилилися у дитини страхи, пов'язані з гучними звуками (сирена, вибухи, грім тощо)?». Результати наведено на рис.2.2.

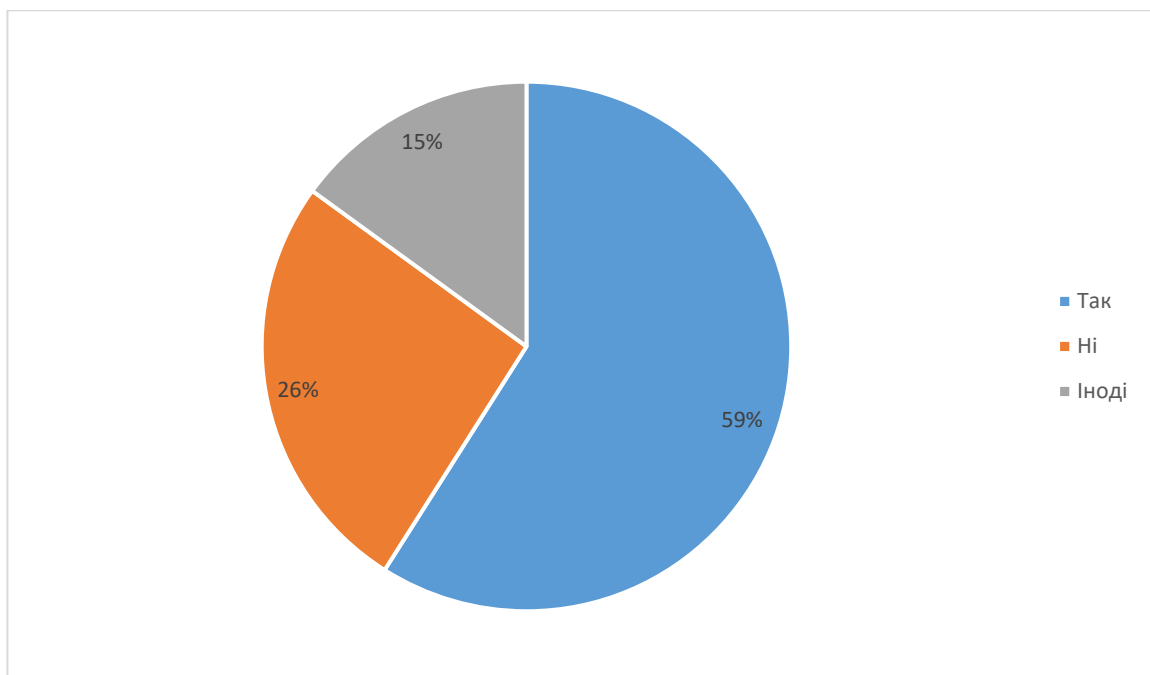


Рис.2.2 Результати відповідей на питання: «Чи з'явилися або посилилися у дитини страхи, пов'язані з гучними звуками (сирена, вибухи, грім тощо)?»

Отримані результати свідчать про значне поширення страхів, пов'язаних із гучними звуками, серед дітей дошкільного віку. Більшість батьків – 59 % – повідомляють про чітке посилення або появу таких страхів у своїх дітей. Це є характерною реакцією на переживання травмувальних подій, пов'язаних із війною, оскільки гучні звуки (сирени, вибухи) безпосередньо асоціюються у дітей з небезпекою та порушенням базового відчуття безпеки.

Ще 15 % респондентів зазначили, що страхи проявляються періодично. Це може свідчити про нестійкість емоційного стану: дитина може реагувати гостріше в умовах підвищеного стресу або після нагадування про небезпечний звук. Такі коливання нерідко спостерігаються у дітей, які вже пережили стресові ситуації, але ще не повністю відновили емоційну рівновагу.

Лише 26 % батьків не відзначають появи або посилення страхів. Це може вказувати на відносно сприятливий емоційний стан цих дітей, наявність

стабільної підтримки з боку дорослих або менший безпосередній контакт із стресогенними подіями.

Аналіз відповідей батьків на питання щодо появи або посилення нових страхів у дітей протягом останнього року показав, що найбільш поширеними стали страхи, безпосередньо пов'язані з воєнними подіями. Значна частина батьків повідомила про посилення страху гучних звуків, зокрема вибухів, сирен, «прильотів» та інших шумів, що асоціюються з небезпекою. Діти часто лякаються навіть природних гучних звуків, таких як грім. У багатьох відповідях підкреслюється, що всі нові страхи виникли «через війну».

Другою за поширеністю групою є страх темряви, який у частини дітей значно посилювався, а також страхи, пов'язані з необхідністю залишатися на самоті – діти бояться спати одні, залишатися в окремій кімнаті та часто мають кошмари або проблеми зі сном.

Також виявлено соціальні страхи, що проявляються у небажанні контактувати з новими людьми, униканні нових місць, нових ігрових майданчиків чи інших дітей. Окремі батьки відзначали страх укриттів, великих предметів, висоти.

Поряд із цим частина респондентів (близько 10–15 %) зазначила, що нових страхів у дитини не з'явилося або вони не помітили значних змін.

Загалом отримані відповіді свідчать: більшість страхів мають травматичне походження та пов'язані насамперед із умовами воєнного стану, що значно впливає на емоційну сферу дошкільників і вимагає подальшої психологічної підтримки.

Узагальнивши результати анкетування батьків можемо визначити рівні тривожності та страхів у дітей дошкільного віку (рис.2.3.)

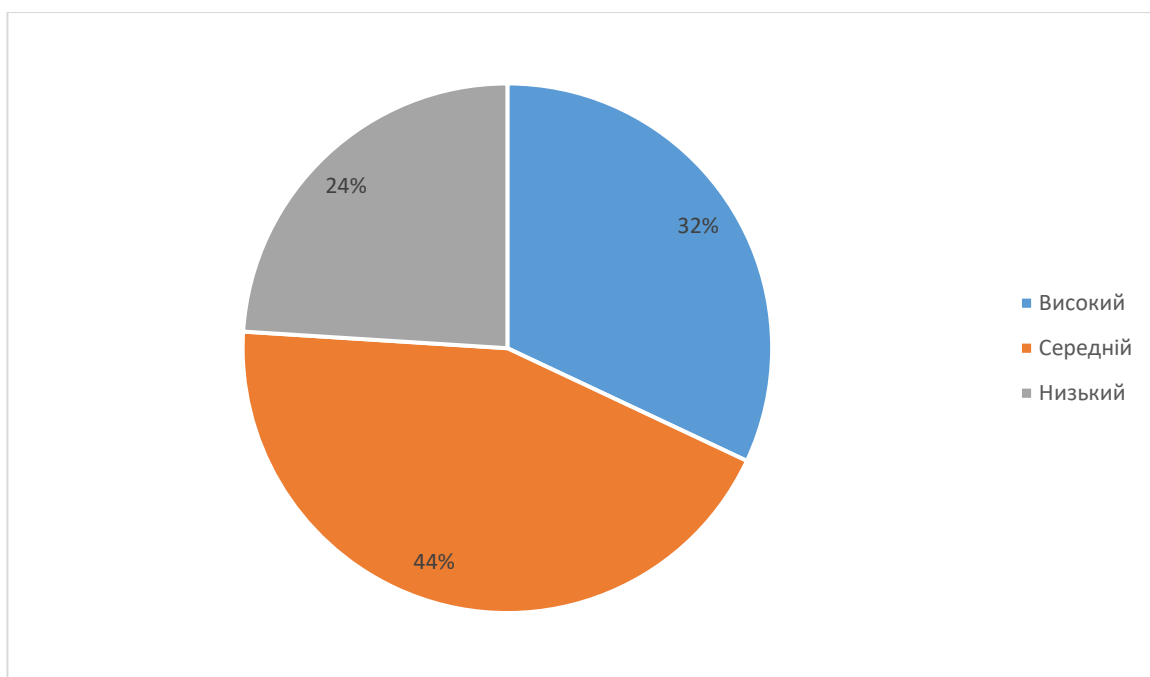


Рис.2.3. Рівень тривожності та страхів у дітей дошкільного віку, %

Аналіз результатів анкетування батьків показав, що більшість дітей дошкільного віку демонструють підвищений рівень тривожності та страхів: 32 % мають високий рівень, а 44 % – середній. Це свідчить про значний вплив стресових умов, зокрема воєнної обстановки, на емоційний стан дошкільників. Лише 24 % дітей характеризуються низьким рівнем тривожності, що говорить про їхню відносну емоційну стійкість. Загалом отримані дані підтверджують, що більшість дошкільників потребують психологічної підтримки та стабільного безпечного середовища для зниження емоційного напруження.

На наступному етапі проаналізуємо результати проведенн роботи з дітьми.

Таблиця 2.1

Результати обстеження дітей за методикою «Дім – Дерево – Людина»

Показники методики	Кількість дітей	%
Образ людини		
Повний, пропорційний малюнок (норма)	14	27%
Спрощений малюнок, відсутні деталі	18	35%
Непропорційні частини тіла (ознака тривоги)	12	23%
Агресивні або захисні елементи (зуби, шипи, броня)	8	15%
Малюнок дому		

Продовження табл.2.1

Дім із деталями (вікна, двері, труба) – відчуття безпеки	16	31%
Маленькі або відсутні вікна, зачинені двері – закритість, тривога	20	38%
Великий паркан, огорожі – потреба в захисті	10	19%
Нереалістичні, фрагментарні елементи	6	12%
Малюнок дерева		
Міцний стовбур, розгалужена крона (норма)	15	29%
Тонкий стовбур, слабка крона – емоційна вразливість	21	40%
Зламани гілки, гострі елементи – пережиті стреси	12	23%
Відсутність коріння – нестача відчуття опори	4	8%
Загальний емоційний тон малюнків		
Переважно спокійні зображення	14	27%
Ознаки емоційної напруги	26	50%
Ознаки страхів, тривоги	12	23%

Аналіз зображень людини показав, що у значної частини дітей спостерігаються ознаки емоційної нестабільності та тривожності. Лише 27 % дітей створили цілісний, пропорційний образ людини, що відповідає віковим нормам і свідчить про відносну емоційну зрілість та позитивний образ «Я».

У 35 % малюнків виявлено спрощені фігури з відсутністю важливих деталей (рук, обличчя, стоп), що може свідчити про невпевненість у собі, низьку самооцінку або труднощі у встановленні контактів з оточенням.

У 23 % дітей зафіксовано непропорційність окремих частин тіла — надто маленька голова, довгі або відсутні кінцівки, перекоси фігури, що може бути проявом внутрішньої напруги, відсутності відчуття цілісності «Я», переживання страхів або труднощів у контролі власних емоцій.

У 15 % робіт присутні агресивні або виражені захисні елементи (зуби, шипи, броня), що часто відображає пережитий стрес, відчуття небезпеки, необхідність захисту або внутрішню агресію, спричинену тривогою.

У сумі дані свідчать, що образ людини в малюнках більшості дітей несе ознаки емоційної напруги, невпевненості та психологічного дискомфорту, що є характерним у період воєнного стану.

Малюнок дому є проєкцією ставлення дитини до сім'ї, почуття безпеки та стабільності. Лише 31 % малюнків демонструють позитивні ознаки: наявність деталей, відкрити двері та вікна, дим з труби. Це свідчить про

відносно благополучний емоційний стан та відчуття дому як місця захищеності.

Водночас 38 % дітей зобразили будинки із зачиненими дверима, дуже маленькими вікнами або їхньою відсутністю. Такі малюнки можуть відображати внутрішню закритість, страх перед зовнішнім світом або переживання, пов'язані з нестабільністю сімейного середовища.

У 19 % робіт присутні високі паркани, огорожі чи інші бар'єри. Ці елементи символізують підвищену потребу в захисті, відчуття небезпеки, бажання ізолюватися від потенційних загроз.

Ще 12 % дітей зобразили нереалістичні, фрагментарні або дисгармонійні будинки, що може свідчити про нестійке емоційне переживання, невпорядкованість внутрішнього світу або вплив травматичного досвіду.

Отже, малюнки дому демонструють, що значна частина дітей не має повного відчуття безпеки в сімейному чи побутовому середовищі, що може бути наслідком воєнних обставин і нестабільності повсякденного життя.

Малюнки дерев показали високий рівень емоційної вразливості дітей. Лише 29 % зобразили дерево з міцним стовбуром і розвиненою кроною, що символізує гармонійний розвиток, життєву енергію та відносну емоційну стабільність.

У 40 % малюнків дерева мали тонкий, слабкий стовбур або мало виражену крону, що вказує на нестачу внутрішніх ресурсів, підвищену тривожність, відчуття нестійкості та вразливість до зовнішніх стресорів.

У 23 % дітей виявлено тривожні елементи: зламані гілки, гострі контури, хаотичні лінії, темні кольори. Це може свідчити про глибокі переживання, емоційні травми, пов'язані з війною, а також про труднощі у психологічній адаптації.

У 8 % дітей відсутнє коріння у малюнку дерева, що символізує нестачу опори, почуття відірваності, невпевненості або нестабільності.

Таким чином, результати свідчать, що для більшості дітей характерний підвищений рівень емоційної вразливості та потреба у підтримці.

Аналіз загального емоційного тону продемонстрував, що лише 27 % малюнків можна охарактеризувати як емоційно спокійні та врівноважені. Такі роботи відрізняються гармонійними лініями, природними пропорціями та відсутністю різких або тривожних елементів.

Натомість 50 % малюнків містять ознаки підвищеної емоційної напруги: надмірний натиск олівця, зім'яті або «подряпані» лінії, порушені пропорції, уривчасті форми. Такі прояви свідчать про внутрішню нестабільність та переживання дитиною тривалого стресу.

У 23 % малюнків зафіксовані чітко виражені страхи та ознаки тривожності: темні кольори, гострі елементи, відсутність важливих деталей, зображення, що передають небезпеку або загрозу.

Загалом емоційний фон робіт дітей демонструє значний вплив умов воєнного часу на їхній психологічний стан: більшість малюнків відображає тривогу, нестабільність та невизначеність, характерні для переживання хронічного стресу.

Узагальнені результати методики «Неіснуюча тварина» наведено в таблиці.2.2.

Таблиця 2.2

Узагальнені результати методики «Неіснуюча тварина»

Показники аналізу	Кількість дітей	%
1. Особливості побудови фігури тварини		
Пропорційна, гармонійна фігура (норма)	12	23%
Непропорційні частини тіла (ознака тривожності, дисгармонії)	20	38%
Надмірно велика або «домінуюча» фігура (компенсаторні механізми)	14	27%
Мала фігура в куті аркуша (відчуття невпевненості, страху)	6	12%
2. Захисні та агресивні елементи		
Наявні захисні елементи (панцир, броня, щит)	17	33%
Агресивні елементи (ікла, кігті, роги)	15	29%
Відсутність агресивних/захисних деталей	20	38%
3. Лінії, контури та натиск		
Плавні, рівні лінії (емоційна стабільність)	14	27%
Рвані, нерівні лінії, сильний натиск (напруга, тривога)	28	54%

Продовження табл.2.2

Хаотичні штрихи, нечіткий контур (внутрішній конфлікт)	10	19%
4. Позиція та рух тварини		
Активний рух уперед (агресія/прагнення до сили)	12	23%
Тварина «згорнута», пасивна, статична (страх, уникання)	18	35%
Нейтральна, природна поза	22	42%
5. Емоційний зміст вербального супроводу		
Опис небезпек, переслідування, втечі	21	40%
Опис захисту сім'ї, дому	15	29%
Опис нейтрального або фантазійного сюжету (без негативних тем)	16	31%
6. Узагальнений емоційний стан за методикою		
Переважає емоційна стабільність	13	25%
Ознаки тривожності та емоційного напруження	27	52%
Ознаки страхів, внутрішніх конфліктів, потреби в захисті	12	23%

Аналіз результатів методики «Неіснуюча тварина» показав, що більшість дітей демонструють ознаки емоційної напруги, тривожності та потреби в захисті. У 38 % дітей (20 осіб) виявлено непропорційні частини тіла тварини, що свідчить про внутрішню нестабільність, тоді як лише 23 % (12 дітей) створили гармонійну фігуру. Захисні елементи, такі як панцир чи броня, присутні у 33 % дітей (17 осіб), а агресивні деталі – у 29 % (15 дітей), що відображає переживання небезпеки та реакцію на стресові умови. Більш ніж половина учасників, 54 % (28 осіб), використовували рвані лінії або сильний натиск, що є проявом підвищеної тривожності; спокійні лінії спостерігалися лише у 27 % (14 дітей).

Щодо пози та руху тварини, 35 % дітей (18 осіб) зобразили пасивні або «згорнуті» фігури, що свідчить про тенденцію до уникання або страх, тоді як 23 % (12 дітей) намалювали активні, спрямовані вперед фігури, що може вказувати на компенсаторну агресивність. У вербальних описах 40 % дітей (21 дитина) розповідали про небезпеку, втечу або переслідування, що є прямим відображенням сильних страхів, тоді як нейтральні або позитивні описи траплялися у 31 % (16 дітей).

Узагальнений емоційний стан, встановлений на основі методики, свідчить про те, що 52 % дітей (27 осіб) мають виражену тривожність та емоційне напруження, а 23 % (12 дітей) демонструють ознаки глибших страхів

та внутрішніх конфліктів. Лише 25 % (13 дітей) характеризуються відносною емоційною стабільністю. Отримані дані підтверджують високий рівень психологічної вразливості дошкільників у умовах воєнного стану та потребу в системній психологічній підтримці.

Узагальнені результати Кольорового тесту Люшера наведені в табл.2.3.

Таблиця 2.3

Узагальнені результати Кольорового тесту Люшера

Показник	Характеристика емоційного стану	Кількість дітей	%
1. Перевага основних кольорів (синій, зелений, червоний, жовтий) у перших позиціях	Емоційна стабільність, адаптивність	14	27%
2. Перевага додаткових кольорів (чорний, коричневий, сірий, фіолетовий) у перших позиціях	Підвищена тривожність, емоційна напруга	26	50%
3. Висування чорного або сірого кольору на 1–2 позиції	Сильний стрес, емоційне виснаження	10	19%
4. Відкидання основних кольорів на останні позиції	Нестача базових емоційних потреб (спокою, підтримки, радості)	22	42%
5. Вибір яскравих кольорів на перших позиціях (червоний, жовтий)	Підвищена збудливість, імпульсивність	12	23%
6. Перевага синього або зеленого на початку вибору	Потреба у спокої, захищеності	18	35%

Аналіз результатів Кольорового тесту Люшера свідчить, що у більшості дітей дошкільного віку спостерігається підвищене емоційне напруження. У 50 % дітей (26 осіб) на перших позиціях виявилися додаткові кольори – чорний, коричневий, фіолетовий або сірий, що вказує на тривожність, внутрішню напругу та переживання стресу. У 19 % дітей (10 осіб) чорний або сірий колір був обраний серед перших, що є ознакою сильного емоційного виснаження.

Водночас лише 27 % дітей (14 осіб) обрали основні кольори (синій, зелений, червоний, жовтий) на початку ряду, що свідчить про їхню відносну емоційну врівноваженість. Значущим є й те, що у 42 % дітей (22 особи) основні

кольори опинилися на останніх позиціях, що відображає дефіцит базових емоційних потреб – спокою, безпеки, підтримки та позитивних переживань.

Потребу у стабільності та захищеності виявили 35 % дітей (18 осіб), які обрали синій або зелений колір першими. Підвищену збудливість та імпульсивність демонструють 23 % (12 дітей), котрі обрали яскраві стимули (червоний, жовтий) на початку.

Узагальнивши представимо загальний рівень емоційного напруження за сумарним вибором на рис.2.4.

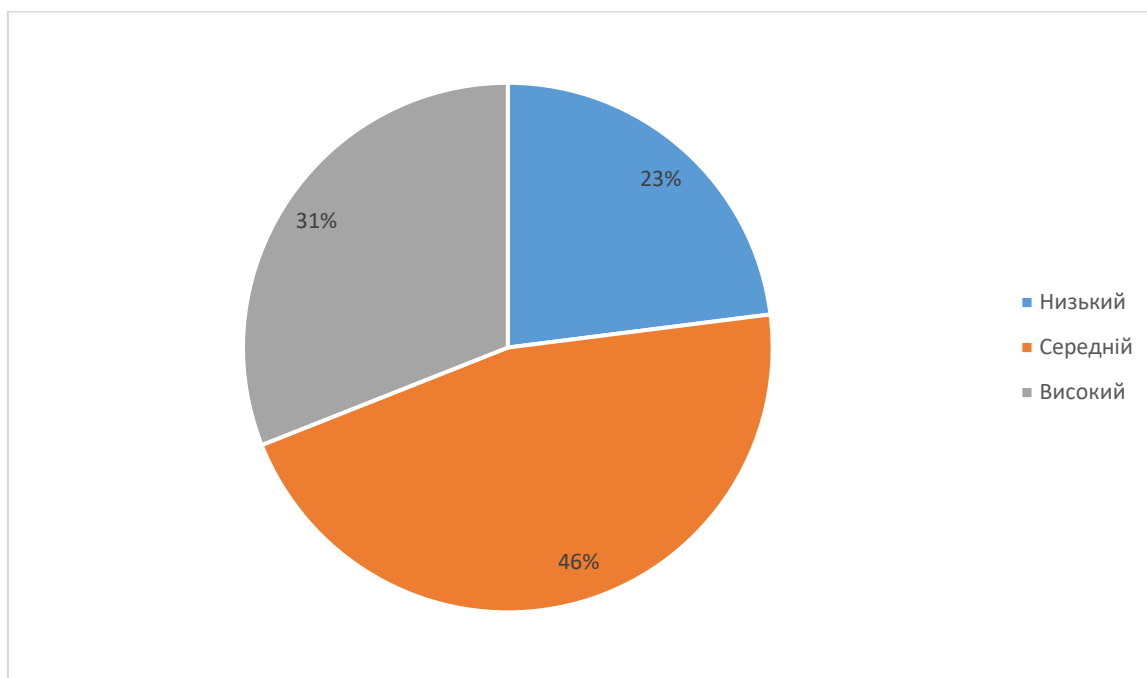


Рис.2.4. Загальний рівень емоційного напруження за сумарним вибором

Загальний рівень емоційного напруження розподілився так: 31 % дітей (16 осіб) мають високий рівень напруги, 46 % (24 дитини) – середній, і лише 23 % (12 дітей) перебувають у відносно стабільному емоційному стані.

Отримані результати свідчать про домінування тривожних і стресових реакцій у більшості дошкільників, що підтверджує значний вплив воєнних умов на їхню емоційну сферу та потребу в психологічній підтримці.

Комплексне дослідження емоційної сфери дітей дошкільного віку, проведене за допомогою анкетування батьків, методик «Дім – Дерево –

Людина», «Неіснуюча тварина» та дитячого варіанту кольорового тесту Люшера, показало, що більшість дітей перебувають у стані підвищеної емоційної напруги та тривожності. У проєктивних малюнках значна частина дошкільників демонструє ознаки страхів, внутрішньої нестабільності, потреби в захисті та пережитих стресових впливів. За тестом Люшера у 77 % дітей переважають ознаки середнього та високого рівнів емоційної напруги, а анкетування підтвердило, що більшість батьків спостерігають у своїх дітей появу або посилення страхів, пов'язаних з війною та гучними звуками.

Узагалі результати всіх методик узгоджено свідчать про те, що умови воєнного стану значно вплинули на психоемоційний стан дошкільників, зумовлюючи підвищену тривожність, емоційну вразливість та нестійкість. Це підкреслює необхідність системної психологічної підтримки дітей та впровадження корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зміцнення їхнього емоційного благополуччя.

Висновок до розділу 2

Було проведено всебічне емпіричне дослідження, в якому взяли участь 52 дошкільники та їхні батьки. Використання комплексу діагностичних методик – анкетування батьків, тест «Дім–Дерево–Людина», проєктивна методика «Неіснуюча тварина», дитячий варіант тесту Люшера – дало змогу отримати надійну інформацію про емоційний стан дітей у період воєнних подій.

Аналіз результатів засвідчив: значна частина дітей демонструє підвищену тривожність, що виражається у страхах гучних звуків, потребі в постійній присутності дорослого, хвилюванні за безпеку родини; посилення специфічних страхів, пов'язаних із вибухами, сиренами, темрявою, розлукою; прояви емоційної нестабільності: плаксивість, швидка зміна настрою, дратівливість; регресивні форми поведінки: дитячі форми мовлення, порушення сну, зниження самостійності; ознаки психоемоційного

перенапруження, виявлені за результатами тесту Люшера; у проєктивних методиках простежуються теми небезпеки, ізоляції, руйнування, страху, що свідчить про внутрішні конфлікти та переживання, не завжди усвідомлені дитиною.

Отримані дані підтвердили гіпотезу про істотний вплив воєнних подій на емоційну сферу дошкільників. Найбільш виражені зміни спостерігаються у компонентах емоційної регуляції, тривожності та почуття безпеки.

Загалом емпіричні результати свідчать, що діти значно перевантажені емоційно, демонструють порушення адаптації та потребують системної психологічної підтримки, спрямованої на зниження напруги, розвиток навичок емоційної регуляції та відновлення відчуття безпеки.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Основні напрями роботи психолога та практичні рекомендації щодо корекції емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану

Умови воєнного стану створюють для дітей дошкільного віку низку психологічних ризиків: підвищену тривожність, страх гучних звуків, страх темряви та самотності, емоційне виснаження, порушення сну, соціальні страхи, а також труднощі саморегуляції. Результати емпіричного дослідження (методики «Дім–Дерево–Людина», «Неіснуюча тварина», тест Люшера та анкетування батьків) засвідчили, що понад 70 % дітей мають ознаки емоційної напруги, а більше половини – страхи, пов’язані з війною.

У зв’язку з цим діяльність психолога повинна бути спрямована на формування у дітей базового відчуття безпеки, розвиток навичок саморегуляції, зниження рівня тривожності та підтримку емоційної стабільності.

Нижче в табл.3.1 подано основні напрями корекційно-розвивальної роботи психолога, структуровані у вигляді таблиці.

Таблиця 3.1

Основні напрями психологічної роботи з дошкільниками в умовах воєнного стану

Напрямок роботи	Зміст діяльності психолога	Практичні рекомендації
1. Зниження тривожності та страхів	Виявлення індивідуальних тригерів страху; нормалізація емоційних реакцій; опрацювання переживань	Дихальні техніки («Квітка», «Котик дихає»); казкотерапія; ігри «Мій захисник», «Сміливий герой»; вправи «пакування страху в коробочку»
2. Формування почуття безпеки та стабільності	Створення комфортного, передбачуваного середовища; підтримка ритуалів; забезпечення психоемоційної опори	Організація «куточка безпеки»; використання м’яких іграшок-комфортерів; ритуали привітання; обговорення плану дій під час тривоги без нагнітання

Продовження табл.3.1

3. Розвиток емоційної експресії та саморегуляції	Навчання дітей розпізнаванню й вираженню почуттів; формування навичок контролю поведінки	Арт-терапія (малювання емоцій, пластилінова скульптура настрою); музикотерапія; карти емоцій; вправи «Семафор настрою»
4. Опрацювання травматичного досвіду та зняття внутрішнього напруження	Переведення негативного досвіду в безпечну символічну форму; опрацювання через гру	Техніка «перемалювати страх»; «чарівний амулет»; «мій щит»; сюжетно-рольові ігри з безпечними розв'язками
5. Розвиток соціальної взаємодії та почуття підтримки	Покращення навичок комунікації, зменшення соціальної тривожності, розвиток співпраці	Ігри «Будуємо разом», «Паровоз дружби», спільні творчі проєкти; вправи на емпатію («Як відчувається друг?»)»
6. Робота з батьками	Психологічна просвіта; навчання батьків підтримці дитини; корекція неефективних моделей реакції	Рекомендації «Як говорити з дитиною про війну»; спільні ритуали стабільності; створення безпечної атмосфери вдома; техніки швидкого заспокоєння
7. Робота з педагогами	Підвищення стресостійкості педагогів; навчання методам роботи з тривожними дітьми	Міні-практикуми для вихователів; вправи на ресурсність; роз'яснення вікових норм емоційних реакцій; підтримка педагогічної взаємодії

Детальніше наведемо опис основних напрямів:

1. Зниження тривожності та страхів – цей напрям є ключовим, оскільки результати дослідження показали високий рівень страхів, особливо пов'язаних з гучними звуками, темрявою та самотністю. Психолог має працювати на створення у дитини відчуття контролю та передбачуваності. Ефективні методи: дихальні вправи, релаксація, казкотерапія, ігрові техніки «боротьби зі страхом», «перемалювання страху».

2. Формування почуття безпеки. Через війну діти втратили базове відчуття захищеності. Тому важливо створити «острівці безпеки» у групі – місця, де дитина може відпочити, обійняти м'яку іграшку, повернути контроль над емоціями. Важливими є ритуали стабільності, наприклад ранкове коло або передбачувані розпорядки.

3. Розвиток емоційної експресії. Більшість дошкільників не можуть вербалізувати переживання. Тому психолог застосовує арт-методи, ігри з

емоціями, музикотерапію. Це сприяє зниженню напруги та розширенню емоційного словника.

4. Опрацювання травматичного досвіду. Пережитий стрес відображається у малюнках дітей («Неіснуюча тварина», «Дім–Дерево–Людина»). Опрацювання травматичного досвіду повинно бути м'яким і непрямим: через символи, гру, фантазійних персонажів. Психолог допомагає трансформувати образи страху в образи сили.

5. Розвиток соціальних навичок. У частини дітей виникли соціальні страхи: страх нових людей, нових місць. Робота в групі, ігри на довіру, спільні творчі завдання допомагають зменшити соціальну напругу та відновити комунікативні навички.

6. Робота з батьками. Батьки – ключова опора дитини. Психолог навчає їх, як правильно реагувати на страхи, як зберегти власну стабільність, як розмовляти про війну без зайвого стресу. Рекомендовано проводити регулярні консультації, тренінги та поширювати пам'ятки.

7. Робота з педагогами. Емоційний стан вихователів безпосередньо впливає на дітей. Психолог має підтримувати педагогів, вчасно попереджати професійне вигорання, навчати їх технікам роботи з тривожними дітьми.

Узагальнення отриманих результатів емпіричного дослідження дає підстави стверджувати, що емоційна сфера дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану зазнала значних змін: підвищилися рівні тривожності, страхів, емоційної напруги, спостерігається нестача почуття безпеки, труднощі саморегуляції та соціальної взаємодії. Саме тому основні напрями психологічної роботи мають бути спрямовані на комплексну підтримку дитини: від стабілізації її емоційного стану до розвитку навичок саморегуляції та соціальної адаптації.

Представлена таблиця демонструє системну модель психологічного впливу, яка враховує як індивідуальні, так і групові потреби дітей. Корекційна діяльність повинна базуватися на створенні безпечного середовища, використанні ігрових та арт-терапевтичних методів, розвитку здатності

дитини усвідомлювати й виражати свої емоції, формуванні нових адаптивних стратегій подолання стресу. Важливою складовою є також співпраця з батьками та педагогами, які відіграють ключову роль у забезпеченні психоемоційної стабільності дитини.

Таким чином, практичні рекомендації, викладені в цьому підрозділі, створюють науково обґрунтовану основу для подальшої розробки програми психологічного супроводу, спрямованої на оптимізацію емоційного розвитку дошкільників у складних умовах воєнного стану.

3.2. Розробка програми психологічного супроводу для оптимізації емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану

Умови воєнного стану створюють для дітей дошкільного віку середовище підвищеної небезпеки, непередбачуваності та нестабільності. Переживання гучних звуків, повітряних тривог, вимушених переміщень, тривоги дорослих і відсутність звичних умов розвитку призводять до змін у психоемоційному стані дитини. Результати емпіричного дослідження засвідчили: більшість дошкільників мають ознаки підвищеної тривожності, страхів, емоційного виснаження й потребують системної психологічної підтримки. Це визначає необхідність розробки цілеспрямованої програми психологічного супроводу, спрямованої на стабілізацію емоційної сфери та формування ресурсності дитини.

Розроблена програма поєднує арт-терапевтичні, ігрові, релаксаційні та комунікативні методи, які відповідають віковим особливостям дошкільників і специфіці переживання травматичних подій. Її зміст спрямований на гармонійне відновлення емоційної рівноваги дітей, розвиток навичок саморегуляції та формування почуття безпеки.

Мета програми: створення умов для оптимізації емоційного стану дітей дошкільного віку шляхом зниження тривожності, подолання страхів,

формування навичок саморегуляції, підвищення емоційної стійкості та розвитку почуття безпеки в умовах воєнного стану.

Перед описом принципів важливо підкреслити, що програма психологічного супроводу ґрунтується на сучасних підходах до роботи з дітьми у кризових ситуаціях. Вона поєднує елементи арт-терапії, казкотерапії, тілесно-орієнтованих методів і практик розвитку емоційної саморегуляції. Принципи програми забезпечують її наукову обґрунтованість, ефективність та безпечність для дитини.

1. Принцип емоційної та фізичної безпеки

Передбачає створення середовища, у якому дитина відчуває стабільність, прогнозованість та відсутність загрози. Психолог виключає будь-які подразники, які можуть провокувати повторну травматизацію, використовує м'які форми взаємодії, підтримує прийняття дитячих емоцій.

2. Принцип поступовості впливу

Корекційна робота проводиться від простих до складних емоційних переживань. Спочатку – стабілізація, далі – опрацювання емоцій, і лише потім – робота з травматичним матеріалом. Це запобігає перевантаженню психіки.

3. Принцип вікової відповідності

Усі методи адаптовані до можливостей дошкільників. Використовується мова образів, казок, гри, символів, оскільки в цьому віці емоції краще опрацьовуються через діяльність, а не через абстрактні пояснення.

4. Принцип ігрової діяльності

Оскільки гра – провідний вид діяльності дошкільника, опрацювання емоцій, навчання навичкам саморегуляції та комунікації здійснюється через гру, рольові моделі, фантазійні сюжети.

5. Принцип емоційної підтримки та прийняття

Психолог визнає право дитини на будь-які емоції. Усі переживання нормалізуються («боятися – це нормально»), що дозволяє дитині перестати соромитися власних реакцій.

6. Принцип ресурсності

У кожній вправі передбачається створення позитивних ресурсних образів: герой-захисник, амулет, місце сили, суперздібності тощо. Це сприяє формуванню внутрішньої стійкості.

7. Принцип співпраці з батьками та вихователями

Психологічний супровід ефективний лише за умови, що дорослі в житті дитини відтворюють атмосферу емоційної стабільності. Тому програма включає консультації та рекомендації для дорослих.

Тривалість програми: 8 тижнів

Кількість занять: 12 дитячих занять + 2 консультації для батьків

Форма роботи: міні-групи та індивідуальна підтримка

Таблиця 3.2

Структура програми психологічного супроводу «Краплинки спокою»

№	Назва заняття	Мета	Методи
1	Знайомство, створення безпечного простору	Формування довіри та стабільності	Ігри на знайомство, «Куточок безпеки», амулет довіри
2	Мої емоції	Вчити розпізнавати емоції	Карти емоцій, вправа «Емоційне сонечко»
3	Дихаю спокійно	Навчити самозаспокоєнню	Дихальні техніки, тілесна релаксація
4	Малюю свій настрій	Зменшити напругу через малювання	Арт-терапія, робота з кольором
5	Страх у кольорах	Опрацювати страхи	Малювання страху, казкотерапія
6	Мій герой-захисник	Формувати внутрішню силу	Створення героя, рольові ігри
7	Подорож у країну Спокою	Стабілізувати емоційний стан	Казкова релаксація, музикотерапія
8	Вчимося дружити	Соціальна адаптація	Ігри на довіру та співпрацю
9	Разом ми сильніші	Згуртування групи	Командні вправи, колективна творчість
10	Мій внутрішній світ	Емоційне усвідомлення	Малюнок «моє серце», бесіда
11	Що робити, коли страшно?	Формування копінг-стратегій	Розігрування ситуацій, план дій
12	Свято спокою	Підсумок програми	Творчі вправи, ритуал завершення

У межах програми психологічного супроводу «Краплинки спокою» передбачається проведення 12 корекційно-розвивальних занять, кожне з яких має чітко визначену мету, тривалість, форму проведення та набір ігор і вправ, спрямованих на оптимізацію емоційного стану дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану. Нижче подано розгорнутий опис кожного заняття.

Перше заняття має назву «Знайомство, створення безпечного простору». Його мета – сформувати первинну довіру до психолога та однолітків, знизити напругу, пов'язану з новою ситуацією, а також створити уявлення про «безпечне місце» у групі. Тривалість заняття становить 20–25 хвилин, форма – міні-групова (3–5 дітей), за потреби окремі елементи можуть проводитися індивідуально. На початку заняття проводиться привітальна гра «М'яч знайомства»: діти сидять у колі, психолог кидає м'який м'яч і називає своє ім'я, дитина, спіймавши м'яч, називає своє ім'я й передає м'яч іншому. Це допомагає зняти напруження та створити відчуття групової єдності. Далі обговорюється тема безпеки у дуже простій формі: психолог запитує, коли дітям буває спокійно, з ким вони почуваються в безпеці, що їм допомагає не боятися. Наступним кроком є вправа «Куточок безпеки»: у кімнаті обирається місце (килимок, подушки, плед, намет), де дитина завжди може відпочити й заспокоїтися. Разом з психологом діти «облаштовують» цей куточок, обирають м'яку іграшку-«охоронця». Потім проводиться вправа «Амулет спокою»: на невеликих картонних кружечках діти малюють символ, який уособлює спокій і захист (сонечко, сердечко, зірочку) і можуть носити його як медальку або залишати в куточку безпеки. Наприкінці заняття діти виконують вправу «Долонька настрою»: обводять свою долоньку на аркуші й зображають на ній смайлик або колір, що відповідає їхньому настрою на занятті. Це дає змогу психологу м'яко відстежити емоційний стан і завершити зустріч у позитивному ключі.

Друге заняття – «Мої емоції» – спрямоване на розвиток умінь розпізнавати та називати основні емоції (радість, сум, страх, злість, здивування), а також на формування емоційного словника. Тривалість заняття

20–25 хвилин, форма – міні-групова. На початку використовується вправа «Емоційний смайлик»: дітям демонструють картки з різними виразами обличчя, дитина обирає той смайлик, що найбільше нагадує її сьогоднішній настрій, і коротко пояснює чому. Далі проводиться гра «Впізнай емоцію»: психолог показує картки з емоціями або сам змінює міміку, а діти намагаються вгадати, що саме він відчуває («радіє», «сумує», «боїться» тощо), після чого вони самі пробують показати емоцію, а група її відгадує. Потім застосовується вправа «Емоційне сонечко»: на великому аркуші зображують сонечко без промінців, а діти отримують паперові промінчики, на яких позначені чи зображені емоції. Дитина прикріплює промінець до сонечка і коротко розповідає, коли вона так відчувається («я радію, коли...», «мені страшно, коли чути сирену...»). У заключній частині заняття виконується міні-вправа «Якби емоція була кольором...»: діти обирають, якого кольору, на їхню думку, є радість, страх, сум, злість. Психолог підкреслює, що всі емоції є нормальними, важливо лише їх помічати та вміти про них говорити.

Третє заняття – «Дихаю спокійно» – має на меті навчити дитину простим технікам самозаспокоєння через дихання та розслаблення тіла. Тривалість – близько 20 хвилин, форма – міні-групова з можливістю використання окремих елементів індивідуально. Спочатку проводиться коротка бесіда про те, як поводить себе тіло, коли дитині страшно (серце б'ється швидше, напружуються м'язи, хочеться сховатися). Після цього вводиться вправа «Квітка і свічка»: діти уявляють, що в одній руці тримають квітку, а в іншій – свічку. Вони повільно «нюхають квітку» (глибокий вдих носом), а потім легенько «задувають свічку» (повільний видих ротом). Вправа повторюється кілька разів. Наступний елемент – вправа «Котик спить»: діти кладуть руки на живіт і уявляють, що там спить маленький котик; їм пропонується дихати повільно й м'яко, щоб не розбудити його. Потім проводиться гра «Напруження – розслаблення»: діти на кілька секунд «перетворюються на камінчики» (сильно напружують руки, плечі, стискають кулачки), а потім – на «ганчірочки» (повністю розслабляють тіло). Наприкінці кожна дитина обирає уявне місце

на тілі – «кнопку спокою», доторк до якої символічно нагадує про те, що вона вміє себе заспокоїти.

Четверте заняття – «Малюю свій настрій» – спрямоване на зменшення емоційного напруження та розвиток здатності виражати свій настрій через колір, лінію та образ. Тривалість становить 20–25 хвилин, форма – міні-групова або індивідуальна при роботі з більш тривожними дітьми. На початку виконується вправа «Кольорова крапка»: кожна дитина отримує аркуш з маленькою кольоровою крапкою та перетворює її на будь-яке зображення (квітку, сонце, будинок), після чого коротко говорить, якого кольору зараз її настрій. Основна частина заняття – вправа «Мій настрій на аркуші»: дітям пропонується не малювати конкретний предмет, а зобразити свій настрій у вигляді ліній, плям, хвиль, кола. Таким чином дитина переносить внутрішні переживання на папір. Психолог заохочує до символічних образів, не оцінює малюнок, лише іноді уточнює, що саме дитина хотіла передати. Далі відбувається коротке обговорення: охочі діти розповідають про свої малюнки («тут мій сум», «тут радість», «тут, коли страшно»). За необхідності застосовується вправа «Додай світла»: якщо малюнок дуже темний, психолог пропонує додати до нього «трохи світла» – промінчик, зірочку, квіточку, що символізує появу ресурсу. Завершується заняття «галереєю настроїв», де малюнки розкладають або розвішують (за згоди дітей), підкреслюючи, що будь-який настрій можна намалювати й не тримати все в собі.

П'яте заняття – «Страх у кольорах» – має на меті допомогти дитині безпечно опрацювати свої страхи через символічне зображення та трансформацію їхнього образу. Тривалість – 20–25 хвилин, форма – міні-групова з індивідуальним супроводом найчутливіших дітей. Спочатку психолог розповідає коротку казку про героя (наприклад, зайчика), який боявся гучних звуків, темряви, але поступово вчився з ними справлятися. У бесіді підкреслюється, що боятися – нормально. Далі пропонується вправа «Намалюй свій страх»: дитина зображає на аркуші те, чого боїться (темрява, сирена, вибух, «монстр»). Після завершення малюнка психолог запитує, як

звати цей страх, де він “живе”, коли з’являється. Наступний етап – «Перетворення страху»: дитині пропонують змінити малюнок так, щоб страх став менш страшним: змінити колір, додати смішні деталі (капелюх, окуляри), «посадити» страх у клітку, домалювати поряд сильного героя-захисника. Це створює у дитини відчуття контролю. Наприкінці малюнок страху складається й поміщається в спеціальну «кишеньку для страхів» у кабінеті психолога або в куточку безпеки, що символізує винесення страху «назовні».

Шосте заняття – «Мій герой-захисник» – спрямоване на формування у дитини відчуття внутрішньої сили та образу захисту. Тривалість – 20–25 хвилин, форма – міні-групова. На початку обговорюється питання: «Хто у твоєму житті допомагає, коли страшно?» – діти згадують батьків, рідних, воїнів, улюблених мультгероїв. Потім переходять до основної вправи – «Створюємо героя-захисника»: кожна дитина малює або ліпить свого захисника (людину, тварину, казкову істоту), наділяє його ім’ям та “суперздібностями” (уміння захищати, заспокоювати, розганяти темряву, глушити страшні звуки). Після цього проводяться рольові міні-сценки: психолог описує ситуацію («чути гучний звук», «раптом стало темно»), дитина уявляє, що поруч її герой, і розповідає, як саме він її захищає, що говорить. Завершує заняття міні-ритуал: дитина прикладає руку до грудей і психолог пояснює, що її герой може “жити в серці”, тобто його можна пригадати в будь-який момент страху.

Сьоме заняття – «Подорож у країну Спокою» – має релаксаційно-стабілізаційну спрямованість. Мета – сформувати у дитини досвід глибокого розслаблення та відчуття внутрішнього спокою. Тривалість – близько 20 хвилин, форма – міні-групова. Перед заняттям у приміщенні створюють спокійну атмосферу: приглушують світло, вмикають тиху музику. Діти зручно сідають або лягають. Психолог проводить казкову релаксацію: пропонує уявити, що дитина лежить на м’якій хмаринці, яка несе її над тихим лісом чи полем, де безпечно й спокійно; поступово звертає увагу на розслаблення рук, ніг, плечей. У межах вправи «Збираємо іскри спокою» діти уявляють, що на

хмаринці є маленькі «іскри спокою», які можна «покласти» собі в серце, голову, живіт. Після релаксаційної частини діти коротко малюють «моє місце спокою» – місце або образ, у якому вони відчують захищеність. Це допомагає закріпити позитивний досвід.

Восьме заняття – «Вчимося дружити» – присвячене розвитку соціальних навичок та зниженню соціальної тривожності. Мета – навчити дитину взаємодіяти в групі, відчувати підтримку інших дітей. Тривалість – 20–25 хвилин, форма – групова (4–6 дітей). Серед основних вправ – гра «Паровозик»: діти стають один за одним, тримаються за плечі й рухаються по кімнаті, зупиняючись на «станціях» (наприклад, «станція обіймів», «станція посмішок»), що формує відчуття єдності. Далі проводиться вправа «Комплімент по колу»: діти по черзі кидають одне одному м'яку іграшку й говорять щось приємне («мені подобається з тобою грати», «ти гарно малюєш»). Це сприяє прийняттю й зміцненню позитивного образу себе та інших. Також застосовується вправа «Разом легше»: діти разом розмальовують велике зображення (наприклад, «будинок миру»), де кожен відповідає за свою частину; психолог підкреслює важливість спільних зусиль.

Дев'яте заняття – «Разом ми сильніші» – спрямоване на зміцнення групової згуртованості, формування відчуття підтримки. Тривалість – 20–25 хвилин, форма – групова. На початку проводиться гра «Павутинка дружби»: психолог тримає клубок ниток, називає ім'я однієї з дітей і кидає їй клубок, тримаючи кінець нитки; потім дитина кидає клубок іншому, називаючи його ім'я. У результаті утворюється «павутинка», яка символізує зв'язки між усіма членами групи. Обговорюється ідея, що коли одному важко, інші можуть підтримати. У творчій вправі «Укриття миру» діти разом із психологом з коробок, подушок чи тканини створюють символічне безпечне укриття, яке прикрашають і в якому вигадують «правила миру» (не кричати, не ображати, підтримувати одне одного). У процесі рольових ігор програватимуться ситуації, коли один із дітей боїться, а інші мають показати, як можна допомогти (взяти за руку, сказати добре слово, побути поруч).

Десяте заняття – «Мій внутрішній світ» – має на меті поглиблене усвідомлення дитиною власних переживань, розмежування того, що лякає, що радує, що підтримує. Тривалість заняття – 20–25 хвилин, форма – міні-групова з елементами індивідуальної роботи. Основна вправа – «Сердечко»: дітям пропонують аркуш із контуром великого серця й просять зобразити в ньому те, що «живе в їхньому серці» (людей, події, місця, емоції). Психолог дуже делікатно обговорює малюнок, звертаючи увагу на те, що в серці є і радісне, і страшне, і те, що дає підтримку. Потім застосовується вправа «Скринька радості»: на окремому аркуші діти малюють невеликі символи того, що приносить їм радість (улюблені іграшки, тварини, люди, заняття). Це формує уявлення про внутрішні ресурси, до яких можна звертатися в стані тривоги.

Одинадцяте заняття – «Що робити, коли страшно?» – зорієнтоване на формування простих, зрозумілих для дитини копінг-стратегій, тобто способів поводитися в ситуаціях страху. Тривалість заняття – 20–25 хвилин, форма – міні-групова. Спочатку психолог пропонує дітям завершити фразу «Мені страшно, коли...» (за бажанням), а потім пояснює, що страх – нормальна реакція на небезпеку, але важливо знати, що робити. Далі вводиться «план трьох кроків»: 1) зупинись і зроби глибокий вдих; 2) звернись до дорослого або підійди до когось із тих, хто може захистити; 3) згадай свій ресурс (героя-захисника, амулет, куточок безпеки). Цей план відпрацьовується в рольових іграх: програватимуться ситуації (гучний звук, темрява, розлука з дорослим) і діти демонструють послідовність дій. Наприкінці кожна дитина в доступній формі проговорює: «Коли мені страшно, я можу...» (подихати, покликати дорослого, піти в куточок безпеки).

Дванадцяте заняття – «Свято спокою» – підсумовує результати всієї програми та сприяє закріпленню позитивного образу себе як більш стійкого та сміливого. Тривалість заняття 20–25 хвилин, форма – групова. Психолог разом з дітьми згадує основні елементи всіх попередніх зустрічей: малювання страхів, створення героя-захисника, дихальні вправи, казкові релаксації, спільні ігри. Проводиться творча вправа «Дерево сили»: на великому аркуші

зображують стовбур дерева, а діти на паперових «листочках» малюють або записують те, що допомагає їм відчувати себе сильними та захищеними (мама, тато, друзі, герої, дихання, куточок безпеки) і прикріплюють листочки до дерева. Це створює спільний образ підтримки. Потім відбувається символічна «церемонія» – дітям вручають медалі чи дипломи «За сміливість і вміння долати страхи» із проговоренням їхніх позитивних якостей. Наприкінці діти діляться, як вони змінилися: що раніше лякало сильніше, а тепер стало легшим, що допомагає їм справлятися зі страхом.

Таким чином, кожне заняття програми має чітку корекційно-розвивальну мету, логічно вписується в загальну структуру психологічного супроводу та спрямоване на поступове зниження емоційної напруги, формування навичок саморегуляції, опрацювання страхів, розвиток відчуття безпеки, соціальної підтримки та внутрішньої стійкості у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

З огляду на результати проведеного дослідження, які засвідчили високий рівень тривожності та наявність значної кількості страхів у більшості дошкільників, можна очікувати, що реалізація програми психологічного супроводу позитивно вплине на їхній емоційний стан і сприятиме зменшенню проявів емоційної нестабільності. Оскільки структура програми охоплює ключові компоненти емоційного розвитку – від формування відчуття безпеки до розвитку навичок саморегуляції, – прогнозується комплексне покращення психоемоційного благополуччя дітей.

По-перше, завдяки регулярним дихальним вправам, релаксаційним технікам та іграм на зняття напруги у дітей має істотно знизитися рівень тривожності. Вони навчатимуться розпізнавати свої емоційні стани та керувати фізіологічними реакціями на стрес, що зменшить частоту раптових страхів, перепадів настрою, збудженості та дратівливості. Діти, які раніше відчували сильний страх перед гучними звуками, темрявою чи залишанням без дорослого, демонструватимуть більш впевнені поведінкові реакції та меншу емоційну вразливість.

По-друге, завдяки арт-терапевтичним та казкотерапевтичним вправам діти зможуть безпечно виражати свої внутрішні переживання, переносити їх із внутрішнього досвіду на зовнішні символічні форми. Це сприятиме зменшенню емоційного напруження, яке було накопичене через повторювані стресові ситуації воєнного стану. Замість того щоб уникати важких емоцій або реагувати на них плачем і страхом, діти зможуть опрацьовувати їх конструктивно через малювання, гру та фантазійні образи.

По-третє, розвиток почуття безпеки та опори стане однією з найпомітніших змін. Завдяки створенню «куточка безпеки», використанню «амулетів» та образу героя-захисника у дітей сформується стійкіше базове відчуття захищеності. Вони почнуть швидше заспокоюватися після стресових стимулів, легше переживатимуть моменти невизначеності, а внутрішнє напруження, властиве дітям у стані хронічної небезпеки, поступово зменшиться.

По-четверте, покращиться соціальна взаємодія. Частина дітей у початковому дослідженні демонструвала страх перед новими людьми, труднощі в комунікації та невпевненість у групових ситуаціях. Групові ігри, вправи на співпрацю та підтримку сприятимуть формуванню довіри до однолітків, вмінню працювати разом, взаємодіяти й відчувати себе частиною колективу. Це позитивно вплине на самооцінку, знизить соціальну тривожність та допоможе дитині відчувати, що вона не є самотньою у своїх переживаннях.

П'яте очікуване покращення – це формування навичок саморегуляції. Діти опанують конкретні дії, які вони можуть використовувати у момент страху: дихальні техніки, звернення до дорослого, проговорення емоцій, повернення до внутрішнього ресурсу (герой-захисник, “кнопка спокою”). Це надасть дитині відчуття контролю над власними станами, зменшить кількість імпульсивних або панічних реакцій.

Загалом реалізація програми сприятиме переходу більшості дітей від хаотичних, нестійких емоційних реакцій до більш передбачуваних,

врівноважених та конструктивних форм поведінки. Поступово зменшиться кількість страхів, пов'язаних із воєнними подіями, знизиться рівень соматичних проявів стресу (порушення сну, плаксивість, надмірна збудженість), а загальний емоційний фон стане спокійнішим і стабільнішим. Діти почнуть частіше проявляти позитивні емоції, стануть відкритішими, зацікавленішими у взаємодії та демонструватимуть більше впевненості у власних силах.

Отже, можна прогнозувати, що після проходження програми емоційний стан дітей дошкільного віку наблизиться до вікової норми, незважаючи на складні обставини воєнного стану. Діти стануть психологічно стійкішими, менш тривожними, емоційно врівноваженими та здатними ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями.

Висновок до розділу 3

Розроблено комплекс практичних заходів, спрямованих на корекцію та підтримку емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану. Виходячи з результатів теоретичного та емпіричного аналізу, визначено основні напрями психологічної роботи з дошкільниками:

1. Відновлення базового почуття безпеки через стабільність дорослого, передбачуваність режиму, створення безпечного емоційного простору.
2. Зниження тривожності та страхів шляхом використання арттерапії, казкотерапії, дихальних технік, сенсорних практик та тілесно-орієнтованих вправ.
3. Розвиток емоційної регуляції через ігрові корекційні методики, вправи на розпізнавання та вербалізацію емоцій.
4. Підтримка соціальної адаптації шляхом налагодження взаємодії з однолітками, групових занять, терапевтичної гри.

5. Психологічна підтримка батьків, формування у них навичок емоційно чутливого виховання, зниження рівня власної тривоги, що передається дитині.

У розділі запропоновано програму психологічного супроводу «Краплинки спокою», яка включає структуровані заняття, спрямовані на:

- зменшення емоційного напруження;
- опрацювання страхів;
- розвиток емоційної стійкості;
- формування ресурсних станів;
- підвищення адаптивності в умовах стресу.

Практичний блок роботи доводить, що системна психологічна допомога є ефективним інструментом відновлення емоційного благополуччя дошкільників у період війни. Комплекс запропонованих заходів дозволяє значно знизити рівень тривожності, підвищити емоційну стабільність та сприяти гармонійному розвитку дитини навіть у складних умовах.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження, відповідно до поставлених завдань, було комплексно проаналізовано теоретичні підходи, емпіричні дані та практичні засоби підтримки емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану. Отримані результати дозволили сформуванню цілісної картини особливостей емоційного розвитку дітей у кризових умовах, чинників, які визначають динаміку емоційних змін, та можливих шляхів їх корекції.

Розкрито поняття та структуру емоційної сфери дошкільника. На основі аналізу наукових джерел встановлено, що емоційна сфера є багаторівневою системою, яка включає емоційні процеси, емоційні стани, емоційні властивості, механізми емоційної регуляції та соціально-комунікативні емоційні вміння. У роботі узагальнено підходи українських і зарубіжних авторів, зокрема П. Екмана, К. Ізарда, Е. Еріксона, Ж. Піаже, Дж. Боулбі, О. Кононко та інших, що дало змогу розглянути емоційний розвиток як інтегративний процес, у якому поєднуються біологічні, соціальні та когнітивні механізми. Важливість дошкільного віку обґрунтована як сенситивного періоду становлення емоційної регуляції, емпатії та моральних почуттів.

Визначено ключові фактори, що впливають на формування емоційної сфери дошкільників. Проведений аналіз дозволив класифікувати чинники на біологічні, індивідуально-психологічні, сімейні, соціальні, культурно-освітні та стресові. Особливу роль відіграють сімейні фактори, оскільки саме якість прив'язаності, емоційний клімат родини та моделі емоційної взаємодії визначають, наскільки стабільною і гармонійною буде емоційна сфера дитини. В умовах війни значно підвищується роль стресових чинників, які різко порушують природний хід емоційного розвитку.

Дослідили психологічні наслідки воєнного стану для дітей дошкільного віку. На основі аналізу сучасних досліджень та узагальнення власних емпіричних даних встановлено, що війна створює глибокі емоційні ризики для психіки дітей. Виокремлено типові наслідки: підвищену тривожність, страхи,

емоційну лабільність, регресивні реакції, агресивну поведінку, порушення сну, уникання соціальних взаємодій, психосоматичні прояви та зниження когнітивної активності. Нестабільність, небезпека та втрата звичного середовища руйнують базове відчуття безпеки дитини, порушують механізми саморегуляції й можуть спричинити тривалий емоційний дистрес.

Проведено емпіричне дослідження, що охопило 52 дошкільників та їхніх батьків. На основі анкетування, методик «Дім–Дерево–Людина», «Неіснуюча тварина» та дитячого варіанту тесту Люшера було визначено домінуючі емоційні труднощі. Результати показали, що значна частина дітей має високий або середній рівень тривожності, страхи, пов'язані з гучними звуками, темрявою, розлукою з батьками. У малюнках простежуються образи небезпеки, напруженість, нестача відчуття захищеності, агресивно-захисні елементи та зміщення емоцій у бік негативних станів. Тест Люшера підтвердив високий рівень психоемоційного напруження, вибір «стресових» кольорів та емоційну виснаженість частини дітей. Таким чином, емпіричні дані узгоджуються з теоретичними положеннями та демонструють значні емоційні порушення, спричинені війною.

Розробили психолого-педагогічні рекомендації для підтримки емоційної сфери дошкільників у період війни. На основі аналізу результатів дослідження сформовано систему практичних підходів, що включає напрями роботи психолога (створення безпечного середовища, розвиток емоційної грамотності, зниження тривожності, корекція страхів, стабілізація поведінки та зміцнення ресурсності), а також конкретні рекомендації для батьків та педагогів. Розроблено програму психологічного супроводу «Краплинки спокою», що містить 12 корекційно-розвивальних занять і спрямована на формування навичок саморегуляції, опрацювання страхів, розвиток позитивних емоцій, соціальних умінь та впевненості у власних можливостях.

Узагальнюючи виконання всіх завдань, можна стверджувати, що робота комплексно розкриває особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку та демонструє значний негативний вплив воєнного стану на психоемоційний

розвиток дошкільників. Результати дослідження підтверджують, що війна є потужним травмувальним фактором, який порушує природний хід емоційного становлення, знижує рівень адаптивності, формує страхи, тривожність і поведінкові труднощі. Водночас робота доводить, що за умов належної психологічної підтримки, використання цілісних корекційних програм та активної участі батьків і педагогів негативні наслідки можуть бути значно пом'якшені.

Таким чином, дослідження не лише дає глибоке теоретичне обґрунтування проблеми, але й пропонує практичні шляхи допомоги дітям, що робить його актуальним, науково значущим та соціально важливим у сучасних умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінієва Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 10–15
2. Аршава І. Ф. Роль емоційної стійкості у збереженні здоров'я людини. URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/teor/arshava_nosenko.doc
3. Алещенко В. І. Психологічний потенціал особистості у військовій сфері: структура і зміст. *Вісник Одеського національного університету. Серія Психологія*. 2015. Т. 20, Вип. 4. С. 7-17
4. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Колективна монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
5. Афанасьєва Н. Є. Особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах війни *Habitus*. 2025. Вип. 74. С. 110-119
6. Афанасьєва Н. Є. Особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах війни *Габітус*. 2025. Вип. 74. С. 205–210
7. Борисенко К. Ю., Бадер С. О. Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2021. Вип. 1(48). С. 48–52
8. Буковська О., Мазур Т., Журов В. Особливості емоційної сфери дошкільників, які виховуються у сім'ях учасників бойових дій *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 18–24
9. Бондаренко, Л. О. Простір арт-терапії для зцілення дітей в умовах війни *Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.)* МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків : ХНУВС, 2022. С. 30-32.

- 10.Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: науково-методичні засади. Київ : Либідь, 2003. 272 с.
- 11.Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях. Харків : Основа, 2011. 256 с.
- 12.Вознесенська О. Л. Арт-терапія у роботі з дітьми, які пережили травматичний досвід *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. №5. С. 12–18.
- 13.Вознесенська О.Л. Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
- 14.Галицька-Дідух Т. Б. Діти під час війни: психологічні наслідки та програми реабілітації *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 67, т. 1. С. 60–64
- 15.Дубровіна І. В. Психологія дитинства: навч. посіб. Київ: Либідь, 2012. 216 с.
- 16.Дерев'янка Т. В. Психологічна реабілітація дітей внутрішньо переміщених осіб засобами арт-терапії *Науковий вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2021. Вип. 64. С. 87–93.
- 17.Домбровська А. Г. Профілактика агресивності у дітей-ВПО засобами арт-терапії *Innovative Pedagogy*. 2023. №12. С. 93–99
- 18.Калюжна Ю. В. Психологічна підтримка дітей, які постраждали від воєнних дій. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 178 с.
- 19.Карамушка Л. М. Війна і діти: психологічна допомога дорослим і дітям : навч.-метод. посіб. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 176 с.
- 20.Кононко О. Л. Емоційний розвиток дитини дошкільного віку. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 186 с.
- 21.Кравченко Н. О. Психологічна підтримка дітей в умовах кризових подій. Кропивницький: КОД, 2021. 208 с.

- 22.Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 308–325.
- 23.Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2014. Т. Х. Вип. 26. С. 467–481.
- 24.Кириленко Т.С. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2018. Вип. 1 №8. С. 26-30.
- 25.Кочарян О. С., Півень М. А. Особливості організації емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2014. № 1110, Вип. 55. С. 27-31.
- 26.Луценко О. В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей-переселенців в умовах війни *Habitus*. 2023. URL: habitus.od.ua
- 27.Максименко С. Д. Генезис здійснення учіння. Київ: Видавництво НПУ, 2015. 184 с.
- 28.Мартинюк Ю.А. Проблема емоційних станів особистості в психологічній науці. *Вісник ОНУ*. Том 22. Випуск 1 (43), 2017. С. 136–144
- 29.Мартинюк Ю.А., Толмачевська В.О. Особливості спрямованості емоційної реакції на експериментальні обставини життя. URL: <http://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2983/2835>
- 30.Ніколаєнко С. О. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі. *Світогляд - Філософія - Релігія*. 2014. Вип. 7. С. 51-6

- 31.Павленко В. В. Психологічні аспекти адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. І. Вип. 59. С. 121–128.
- 32.Павлюк Н. Роль арт-терапії у психоемоційній реабілітації дітей, постраждалих від воєнних дій *Збірник наукових праць*. 2025. №1. С. 75–82
- 33.Пророк Н. В. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів закладів дошкільної освіти і вчителів закладів загальної середньої освіти Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 156 с.
- 34.Пасько К.М. Використання методу арт-терапії у кризових станах особистості. Техніка «ВУЛКАН» (модифікація К. Пасько). *Харківський осінній марафон психотехнологій* (каталог психотехнологій; тези доповідей) : збірник наукових праць за матеріалами VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 27–29 жовтня 2022 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2022. С. 44–45.
- 35.Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво Логос». 2015. 207 с.
- 36.Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: за заг. ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с.
- 37.Рудковська О. В. Шляхи збереження психологічного здоров'я дітей в умовах війна. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 299-303
- 38.Рева О. М. Формування емоційної стійкості: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2005. 20 с.

- 39.Родіна Н. В. Патопсихологія з елементами нейропсихології: навч.-метод. посіб. для студентів ВНЗ. Донецьк: Східний видавничий дім; Одеса: ОНУ ім. І.І. Мечникова, 2015. С.195
- 40.Савчин М. В. Розвиток психіки дитини: закономірності та механізми. Івано-Франківськ: ПНУ, 2019. 318 с.
- 41.Титаренко Т. М. Життєві кризи дитини: психологічна допомога. Київ: Либідь, 2017. 96 с.
- 42.Терлецька Л. Г. Війна як чинник розвитку дитячих страхів та фобій *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2024. Т. 35 (74), № 6. С. 16–22
- 43.Трофаїла Н. Д. Психологічні особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку *International Science Journal of Education & Linguistics*. 2024. Vol. 3, № 5. С. 17–25
- 44.Хараджи М. В. Дослідження тривожності в дітей старшого дошкільного віку в період воєнного стану *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 128–132
- 45.Хмель О. М. Психологічні особливості реагування дітей на кризові ситуації. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 45–52.
- 46.Цветкова Л. С. Соціалізація дошкільника: емоційний аспект. *Дошкільна освіта*. 2020. № 3. С. 17–25.
- 47.Чухрій І. В. Дослідження особливостей емоційної чуйності дітей дошкільного віку *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 6. С. 68–72
- 48.Шелешей О. Г., Астремська І. В. Розвиток емоційної компетенції дітей старшого дошкільного віку *Габітус*. 2021. Вип. 31. С. 178–183
- 49.Ярощук Н. П. Психологічні особливості дошкільного віку як основа формування емоційної стійкості дитини *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75), № 4. С. 138–145
- 50.Ainsworth M. D. S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978. 148 с.

51. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969. 330 с.
52. Darwin C. The Expression of the Emotions in Man and Animals. London: Murray, 1872. 204 с.
53. Denham S. A. Emotional Development in Young Children. New York: Guilford Press, 1998. 116 с.
54. Ekman P. Emotion in the Human Face. Cambridge University Press, 1975. 76 с.
55. Erikson E. H. Childhood and Society. New York: Norton, 1963. 94 с.
56. Izard C. E. Human Emotions. New York: Plenum Press, 1977. 182 с.
57. Piaget J. The Psychology of Intelligence. London: Routledge, 1950. 226 с.
58. Saarni C. The Development of Emotional Competence. New York: Guilford Press, 1999. 468 с.
59. UNICEF. Children in War: Global Report. New York, 2022. 94 с.
60. UNICEF Україна. Психологічна підтримка дітей під час війни: методичні рекомендації. Київ, 2023. 112 с.
61. WHO Україна. Mental Health and Psychosocial Support for Children in Crisis: Report. Київ, 2023. 82 с.

ДОДАТКИ

Додаток А1

Малюнки дітей



Додаток А2

Малюнки дітей



Додаток АЗ

Малюнки дітей



Додаток А4

Малюнки дітей



Додаток А5

Малюнки дітей



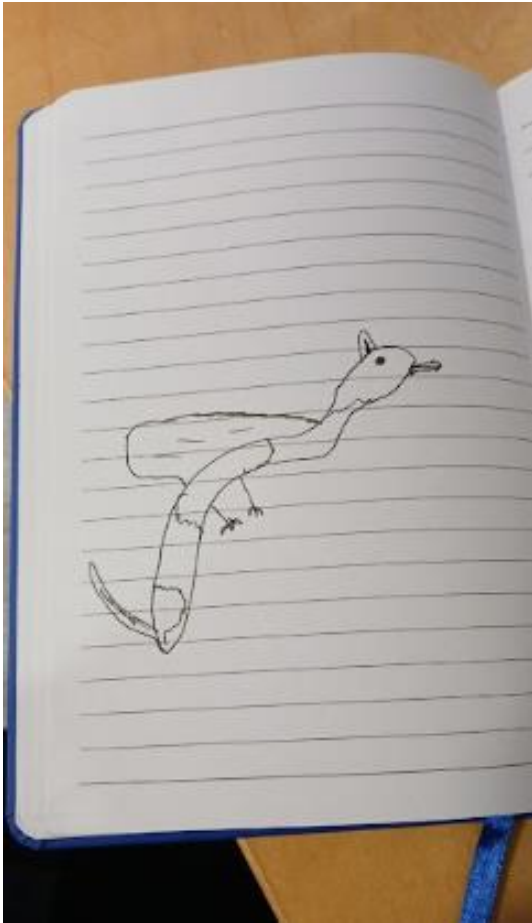
Додаток А6

Малюнки дітей



Додаток А7

Малюнки дітей



Малюнки дітей



Малюнки дітей



Малюнки дітей



Малюнки дітей

