

УДК 159.9

А-43

*Рекомендовано до друку Вченою радою Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет» (протокол від 29.02.2024 № 5).*

**А-43 Актуальні проблеми психології в умовах політичної та економічної нестабільності:** матер. II Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 22 груд. 2023 р.). Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024. 100 с.

Збірник містить матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психології в умовах політичної та економічної нестабільності» (22.12.2023), у роботі якої взяли участь зарубіжні та вітчизняні теоретики та практики в галузі психології й медицини, здобувачі вищої освіти та докторанти закладів вищої освіти.

Матеріали науково-практичної конференції надруковані в авторській редакції.

#### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

докт. юрид. наук, проф. **Олег КИРИЧЕНКО** (голова); канд. юрид. наук, доц. **Тетяна ЛЕЖНЄВА** (заст. голови); канд. псих. наук, доц. **Людмила ПРИСНЯКОВА** (заст. голови); **Андрій МІРОШНИК** (секретар); докт. політ. наук, проф. **Олег АГАРКОВ**; докт. псих. наук, проф. **Олександр САМОЙЛОВ**; докт. мед. наук, проф., засл. лікар України **Ірина СПРІНА**.

**ISBN 978-966-981-878-2**

© ВНПЗ ДГУ, 2024

© Автори, 2024

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ**

**Вітренко Олена Володимирівна**

кандидат економічних наук, доцент,  
професор кафедри туризму та  
готельно - ресторанного бізнесу  
Дніпровського гуманітарного університету

**Вітренко Анжеліка Геннадіївна**

здобувачка вищої освіти  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Дніпровського гуманітарного університету

### **ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

24 лютого 2022 року РФ розпочала повномасштабне вторгнення в Україну. Україна стала жертвою найбільшого в історії своєї незалежності військового конфлікту, викликаного військовою агресією РФ. Ця війна завдає величезних збитків українській державі та суспільству. Серед постраждалих від війни є і українські діти - найбільш незахищений та вразливий шар населення, які постраждали як фізично, так і психологічно.

Дошкільний вік є важливим періодом у розвитку дитини. У цьому віці закладаються основи особистості, формуються емоційні реакції та навички адаптації до навколишнього світу. Війна може негативно вплинути на емоційний стан дітей дошкільного віку, що може призвести до розвитку різних психологічних проблем у майбутньому. Проте, на сьогоднішній день існує обмежена кількість наукових досліджень, спрямованих на вивчення емоційного стану цієї вікової групи дітей. Окремого дослідження потребує вивчення впливу на емоційний інтелект дошкільнят факторів, пов'язаних зі змінами в їхньому житті, привнесених військовою агресією росії.

**Визначення проблеми:** Військовий конфлікт на сході України спричиняє численні виклики для суспільства, однак важливо відзначити, що однією з основних проблем є вплив цього конфлікту на емоційний стан дітей дошкільного віку. Ця проблема є актуальною і потребує подальшого наукового дослідження для розуміння її обсягу та наслідків.

Військова агресія має значний негативний вплив на емоційний стан дітей дошкільного віку. Діти цього віку особливо вразливі до травматичних подій, оскільки їхня нервова система ще не повністю сформована. В умовах війни діти можуть відчувати страх, тривогу, стрес, депресію та агресію. Ці емоційні проблеми можуть негативно вплинути на їхній розвиток, навчання та взаємодію з іншими людьми.

Вплив війни на емоційний стан дітей дошкільного віку залежить від багатьох факторів, таких як:

- Вік дитини
- Індивідуальні особливості дитини
- Тривалість та інтенсивність впливу стресу
- Наявність соціальної підтримки

Діти дошкільного віку молодшого віку (3-4 роки) можуть не розуміти, що відбувається навколо них, але вони можуть відчувати страх і тривогу, реагуючи на емоції батьків та інших дорослих. Діти дошкільного віку старшого віку (5-6 років) можуть краще розуміти ситуацію, але це також може призвести до посилення страху і тривоги, а також до інших емоційних проблем, таких як депресія та агресія. Суттєвим фактором впливу є ізоляція – відривання дітей від рідної території, втрата дому та погіршення звичного способу життя.

Дослідження показали, що тривалий вплив стресу може мати серйозні негативні наслідки для розвитку дітей дошкільного віку. Діти, які зазнають травматичних переживань, можуть мати проблеми з навчанням, поведінкою та емоціями. Вони також можуть бути більш схильні до розвитку психічних захворювань у пізнішому віці.

Важливо зазначити, що не всі діти, які зазнають впливу війни, матимуть емоційні проблеми. Деякі діти можуть бути стійкішими до стресу, ніж інші. Наявність соціальної підтримки з боку батьків, родичів та інших дорослих також може допомогти дітям впоратися зі стресом і травматичними переживаннями.

Діти дошкільного віку можуть реагувати на стресові ситуації різними способами. Найпоширенішими емоційними реакціями є:

- Страх: Страх є найбільш поширеною емоційною реакцією дітей на війну. Діти можуть боятися сильних звуків, таких як вибухи або постріли, вони можуть боятися бути розлученими з батьками або боятися за своє життя.

- Тривога: Тривога - це ще одна поширена емоційна реакція дітей на війну. Діти можуть турбуватися про майбутнє, про безпеку своїх близьких або про те, що станеться з ними, якщо вони будуть розлучені з батьками.

- Смуток: Смуток є нормальною емоційною реакцією на втрату або зміну. Діти можуть відчувати смуток за своїм домом, за своїми друзями або за близькими, яких вони втратили внаслідок війни.

- Гнів: Гнів є нормальною емоційною реакцією на несправедливість або загрозу. Діти можуть відчувати гнів на людей, які розпочали війну, або на ситуацію, яка з ними сталася.

- Агресія: Агресія є одним з можливих способів вираження гніву. Діти можуть проявляти агресію в поведінці, наприклад, битися, кусатися або кидати речі.

- Регрес: Регрес - це повернення до більш ранніх форм поведінки. Наприклад, дитина, яка вже навчилася ходити на горщик, може почати мочитися в ліжку внаслідок стресу.

- Соматичні симптоми: Соматичні симптоми - це фізичні симптоми, які можуть бути викликані стресом, такі як головний біль, біль у животі, порушення сну та апетиту.

Важливо зазначити, що не всі діти будуть реагувати на стресові ситуації однаково. Деякі діти можуть проявляти кілька з описаних вище емоційних реакцій, а інші можуть проявляти лише одну з них [3]

Психологічні наслідки військового конфлікту для дітей є складним і важливим аспектом розуміння впливу воєнної ситуації на їхнє психічне здоров'я. Вони можуть бути короткостроковими та тривалими, і в обох випадках вимагають уваги та дбайливого підходу.

Короткострокові наслідки:

- Порушення сну та апетиту: діти можуть мати проблеми із засинанням та підтримкою сну, а також можуть втратити апетит або почати переїдати.

- Кошмари: дітям можуть снитися кошмари про війну та насильство.

- Страх розлуки з батьками: діти можуть боятися бути розлученими з батьками, навіть якщо вони знають, що батьки будуть поруч.

- Регрес (повернення до більш ранніх форм поведінки): діти можуть почати мочитися в ліжку, смоктати пальці або проявляти інші форми поведінки, характерні для більш раннього віку.

- Проблеми з поведінкою (агресія, непослух): діти можуть стати більш агресивними або непослушними. Це може бути способом впоратися зі стресом та негативними емоціями.

Довгострокові наслідки:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): ПТСР є серйозним психічним розладом, який може розвинутися після травматичної події, такої як війна. Люди з ПТСР можуть відчувати повторні спогади про травматичну подію, кошмари, напруження та уникнення ситуацій, які нагадують їм про травму.

- Тривожні розлади: тривожні розлади, такі як генералізований тривожний розлад та соціальний тривожний розлад, можуть розвинутися у дітей, які пережили війну. Діти з тривожними розладами можуть відчувати надмірне занепокоєння, страх та паніку.

- Депресія: депресія є ще одним психічним розладом, який може розвинутися у дітей, які пережили війну. Діти з депресією можуть відчувати смуток, втрату інтересу до діяльності, яка раніше приносила їм задоволення, та труднощі з концентрацією.

- Проблеми з поведінкою: діти, які пережили війну, можуть мати проблеми з поведінкою, такі як агресія, непослух та порушення правил. Це може бути способом впоратися зі стресом та негативними емоціями.

- Труднощі з навчанням: діти, які пережили війну, можуть мати труднощі з навчанням. Це може бути пов'язане з відсутністю доступу до освіти, стресом або травмою.

• Проблеми у взаєминах з іншими людьми: діти, які пережили війну, можуть мати проблеми у взаєминах з іншими людьми. Це може бути пов'язано з труднощами в довірі іншим людям або з відчуттям ізоляції від інших.

Важливо розуміти, що психологічні наслідки воєнного конфлікту можуть виявлятися по-різному у різних дітей залежно від їхніх індивідуальних особливостей, підтримки від батьків та оточення, а також тривалості та інтенсивності конфлікту. Не всі діти, які пережили війну, матимуть психологічні наслідки. Деякі діти можуть бути більш стійкими до стресу, ніж інші. Для виявлення, лікування та підтримки дітей з психологічними наслідками воєнного конфлікту важливо залучати фахівців-психологів та створювати безпечне середовище для їхнього відновлення [ 1, С.46-50]

При роботі з травмою та попередженням ПТСР у дитини важливо проводити роботу на всіх рівнях сприйняття: раціональна свідомість, образне мислення, емоції та тіло.

**На когнітивному (раціональному) рівні** необхідно враховувати наступне:

- пояснювати відповідно віку, про те що відбувається;
- чим молодше дитина, тим говорити простіше та з мінімальною кількістю слів (по суті);
- якщо не пояснювати дитині, не говорити, тоді вона дофантазує або скаже хтось чужий;
- говорити тільки правду про все;
- позитивна риторика, а не фантазії що все буде добре;
- не обіцяти, коли не має гарантії; • дитина не вміє планувати, погано розвинутим є часове мислення, тому говорити про майбутнє, давати надію;
- все, що робить дорослий, озвучувати та пояснювати, питати про почуття та думки дитини.

**На емоційному рівні** необхідно враховувати наступне:

- діти добре відчують, проте їм складно називати емоції;
- батьки або опікуни повинні вміти висловлювати власні емоції, щоб допомогти дитині;
- вміти ідентифікувати та називати власні емоції та використовувати позитивну риторичку: мені також страшно, але я думаю як нам вийти з цієї ситуації та запропонувати разом виразити емоцію (гарно знати декілька практик);
- не соромити, не забороняти, не висміювати, не критикувати;
- звертати увагу на зміну настрою в гіпо/гіпер сторону стресу.

**На тілесному рівні** важливо враховувати наступне:

- конгруентність вербального та невербального;
- проговорити правила фізичної безпеки;
- обнімати, гладити, качати, робити масаж дитині, важлива дрібна моторика;
- емоційно-тілесний контейнер.

Відносно образного мислення (фантазія, спогади, сон) дітей важливо:

- навчити дитину говорити про власні емоції, про сни, думки, про все, що турбує, інакше до фантазує;
- якщо дитина бачила щось страшне, краще спитати що він відчуває, зазначити що ви завжди його вислухаєте, втішите;
- допомогти символізувати емоції через гру та творчість (малювати, ліпити, іграшки, виразити через тіло та рух);
- звернути увагу, якщо перестає грати або гра не розвивається, це може вказувати на травматичний стрес, починає грати в смерть, катастрофу – краще звернутись до психотерапевта; якщо почали снитися кошмари – говорити, обнімати, втішати.

Врахування всіх рівнів емоційного сприйняття допоможе знизити рівень стресу дитини дошкільного віку, активізувати його внутрішні ресурси, відновити довіру дитини до себе, укріпити його життєстійкість [ 2, С.37-38].

**Висновок.** Психологічні травми, зумовлені війною, мають як короткострокові, так і довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми. Тому перед психолого - педагогічною спільнотою України постають нові серйозні виклики щодо теоретичного та практичного опрацювання та вирішення поставлених задач.

#### ***Список використаних джерел та літератури:***

1. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Яніна Омельченко, Зоя Кісарчук – К.: Шкільний світ, 2008. – 112 с.
2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Методичний посібник. / З. Г. Кісарчук, Г. П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Л.Г. Царенко. – К.: , 2015. – 207 с.
3. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально - методичний посібник. – К.: Агенство «Україна», 2015. – 106 с.

**Красильникова Аліна Олексіївна**

здобувачка вищої освіти

другого (магістерського) рівня вищої освіти

Дніпровського гуманітарного університету

**Корсунська Вікторія Валентинівна**

практичний психолог, волонтер AWO SPI

Soziale Stadt und Land Entwicklungsgesellschaft

(Німеччина)

### **КОЛІР ЯК АСОЦІАТИВНЕ ВІДОБРАЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО КОНФЛІКТУ ОСОБИ**

Колір існує навколо нас як в природному, так і в штучному середовищі. Ми бачимо це з того моменту, як розплющуємо очі, до того моменту, як ми відпочиваємо. Наш світ складається з безлічі кольорів та комбінацій, кожен з яких надає на нас якусь форму. У мистецтві та антропології символіка кольору