

Готовність до батьківства включає в себе емоційну стабільність, соціальну підтримку, фінансову стабільність, фізичну готовність та знання про виховання дітей. Неготовність до батьківства може виникати через емоційний дисбаланс, відсутність підготовки, брак підтримки та фінансовий стрес [6, с.15].

Зрозуміння цих аспектів готовності до батьківства може допомогти молодим людям зробити обдуманий вибір щодо власної сімейної ситуації та підготувати себе до батьківства з позиції фізичного, психологічного та соціального благополуччя.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Lynne Murray. The Psychology of Parenthood. 1991, 300 p.
2. Daniel J. Siegel i Mary Hartzell. Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive. 2003, 320.
3. Jay Belsky. The Transition to Parenthood: How a First Child Changes a Marriage – Why Some Couples Grow Closer and Others Apart. 2009, 280 p.
4. Олена Онищенко. Психологія материнства. 2017, 200 с.
5. Ірина Ганзінська. Батьківство: крок до щастя. 2014, 200 с.
6. Ольга Терентьева. Щасливі батьки – щаслива дитина: практичний посібник для батьків. 2019, 200 с.

### **Катерина ПОСОХОВА**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,  
м. Тернопіль, Україна*

### **ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ.**

Під час глибоких потрясінь, які сьогодні переживають українці, дослідження проблеми тривожності займає виключне місце в психологічному знанні і набуває особливого практичного значення. Між тим, ця проблема вже багато десятиліть визначається науковцями, як одна з головних в психології.

Так, З. Фройд, в працях якого ще наприкінці 19 сторіччя вперше згадується феномен тривожності, називає її «вузловим пунктом, у якому об'єднуються найрізноманітніші та найважливіші питання, таємниця, рішення якої повинно пролити яскраве світло на все наше душевне життя» [5]. На винятковій значущості проблеми у своїх працях наголошували і А. Адлер, Е. Еріксон, Р. Мей, називаючи проблему тривожності головною для сучасності, а саму тривожність одним з основних і найперших переживань людини. В різні часи проблему тривожності у своїх працях також піднімали Дж. Тейлор, Ч. Спілбергер, Е. Хорнблоу, К. Ясперс, М. Кордуелл, В. Полдінгер.

В поглядах дослідників на проблему тривожності можна виділити дещо спільне. На нашу думку, це те, що тривожність, як емоційний стан, чинить негативний вплив на психіку людини. І цей вплив сьогодні особливо гостро відчують діти молодшого шкільного віку.

На значенні періоду молодшого шкільного віку чітко і однотайно наголошується авторами у вітчизняній та зарубіжній науковій психологічній літературі. Це надважливий етап в житті дитини, в якому закладаються основи свідомої моральної поведінки, а саме починається процес формування суспільної спрямованості особистості – засвоюються моральні норми, правила поведінки в соціумі [1]. В рамках нашої теми важливо зазначити, що характерною особливістю молодших школярів, поміж інших, є нестійкість емоційних переживань. Візьмемо до уваги і те, що початок навчання дітей у школі практично співпадає з періодом фізіологічної кризи.

З огляду на описані об'єктивні фізіологічні і соціальні фактори, цілком природньо діти молодшого шкільного віку схильні до тривожності, ступінь і характер якої залежить від багатьох чинників і є індивідуальними.

Форми вираження тривожності можуть бути різними і часто виглядати для оточуючих як дивна поведінка дитини – часті прояви занепокоєння, тривоги, велика кількість іноді немотивованих страхів, нав'язливих побоювань, недовіра до себе і невпевненість у собі, внутрішня суперечливість. Тривожні діти відрізняються особливою чутливістю, а також нерідко характеризуються

низькою самооцінкою, у зв'язку з чим у них виникає очікування неблагополуччя в більшості ситуацій [2].

Опрацювавши думки науковців з питання, що вивчається, можна виділити основні чинники, які впливають на рівень тривожності учнів молодшої школи – це і відсутність адекватних стосунків з батьками, вчителем, однолітками, надмірна завантаженість дитини, нераціональний режим дня, некомпетентна побудова навчального процесу тощо. Але передусім це незадоволена потреба в безпеці – цей основний чинник сьогодні став для українських дітей як ніколи актуальним.

Спираючись на досвід країн, де відбувалися війни, в сучасній науковій психологічній літературі наводиться наступна статистика – щонайменше кожна п'ята людина, яка в тій чи іншій мірі відчула на собі вплив військових дій, в майбутньому має негативні наслідки для психічного здоров'я, а кожна десята людина відчуває ці наслідки на рівні середньої тяжкості або важкої хвороби [4]. Враховуючи це, а також зважаючи на суттєву відмінність психіки дитини у порівнянні з психікою дорослої людини – її вразливість, нестійкість, рухливість і сприйнятливність до зовнішніх впливів, можна констатувати, що війна підірвала психологічну безпеку тепер і українських дітей, стала загрозою для їхнього психічного здоров'я.

Тривале знаходження в стані стресу, постійне відчуття тривоги, що переростає в тривожність несе в собі високий ризик розвитку сталих розладів психічного розвитку, а також різних форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації. При цьому чисельні психологічні дослідження показують, що війна призводить до довготривалих наслідків для дитячої психіки.

В психологічних дослідженнях, що наводяться в сучасній науковій літературі, описуються схожі симптоми у дітей, що пережили екстремальні події на кшталт війн та стихійних лих. Руанда, Боснія, Косово, Іран, Сирія, а тепер і Україна – діти в цих країнах, за свідченнями їхніх батьків, піклувальників, вчителів і лікарів, змінилися – стали більш нервовими, наляканими, тривожними. Дехто став боятися гучних звуків, дехто боїться виходити на вулицю, дехто весь

час виглядає пригніченим, замкнутим, став дратівливим, легко виходить з себе і зривається на плач або навіть впадає в істерику, дехто часто засмучується через незначні речі. Часто діти ставали неспокійними, не могли концентрувати увагу в школі. Дехто мав проблеми зі сном – не міг заснути, бачив кошмари, прокидався серед ночі і плакав [6].

В контексті нашої теми цікаві результати дослідження, проведеного Програмою психічного здоров'я громади Гази, дітей віком від 10 до 19 років, які були свідками конфлікту в Палестині у 2000 році: близько 46 % досліджуваних поводитися агресивно, у 38 % істотно погіршилися результати у навчанні, у 27% вперше виникло нетримання сечі, а 39 % почали скаржитися на кошмари уві сні. При цьому 34 % опитаних батьків запевняли, що їхні діти не були безпосередніми свідками стрілянини і не жили у прифронтних регіонах. Психологічні проблеми у дітей спровокувало висвітлення військового конфлікту по телебаченню [3]. Останній факт, на нашу думку, є важливим для розуміння того, що наслідки війни можуть відчувати не лише українські діти з територій, де ведуться активні бойові дії, а й з порівняно безпечних – тилкових – регіонів країни.

Підсумовуючи наявний досвід науковців, описаний в сучасній літературі, щодо проблеми вивчення тривожності під час війни, можна констатувати, що вплив війни на психічне здоров'я дітей – це вже соціальна реальність. Різні прояви тривожності – перший дзвіночок того, що дитина травмована. При цьому неважливо, чи пережила дитина окупацію, чи бачила або була в епіцентрі військових дій, чула вибухи тощо, або ж знаходилась на відносно безпечній території, але ж перебувала в інформаційному просторі, де війна є головною темою по телебаченню, в розмовах дорослих, в школі. Адже часті повітряні тривоги, необхідність перебування в укритті, блекаути через бомбардування тощо – все це робить дитину безпосереднім учасником подій, пов'язаних з війною і так чи інакше породжує думки про можливу небезпеку. В такому стані українські діти живуть вже без малого 2 роки. Той факт, що тривале відчуття тривоги, яке переростає в тривожність, несе в собі високий ризик розвитку сталих розладів психічного розвитку, а також різних форм фізичної,

психологічної та соціальної дезадаптації, не залишає іншого вибору, як розкривати науковими методами характер змін, що відбуваються в психіці дітей, щоб мати змогу ґрунтовно підійти до розробки заходів щодо зниження ризиків виникнення у них проблем у майбутньому.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: навч. посіб. Київ: Каравела, 2012. 448 с.
2. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї: навч. Посібник. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
3. Свеженцева Ілона. «Спокій, але не байдужість»: як конфлікти та загроза війни впливають на психіку та як не панікувати. 2022. URL: <https://suspilne.media/203742-spokij-ale-ne-bajduzist-ak-konflikti-ta-zagroza-vijni-vplivaut-psihiku-ta-ak-protidiati-panici/>
4. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. Вип. 7 (25). С. 554-567.
5. Freud Sigmund . Hysterie und Angst. Berlin: Fischer Verlag, 1971. 360 p.
6. Lustig S. L., Tennakoon L. Testimonials, Narratives, Stories and Drawings: Child Refugees as Witnesses. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. 2008. № 17. P. 569-584.

### Марина БАРАКУТА

*викладач, ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», м. Дніпро;  
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Класичний  
приватний університет, м. Запоріжжя, Україна*

### Анастасія БАКУМ

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, ВНПЗ «Дніпровський  
гуманітарний університет», м. Дніпро, Україна*

## РОЛЬ МОРАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ЗОВНІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ