

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 14 » травня 2025 р.
(дата)

**«ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ІЗ СІМЕЙ, ЯКІ
ОПИНІЛИСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ»**

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-23-12-зМ

ПАЛАМАРЧУК Олена Олексіївна

(підпис)

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,

доцент

ЛЕЩЕНКО Олена Геннадіївна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Паламарчук Олена Олексіївна, група ПС-23-12-зМ

Назва: Психологічна допомога дітям із сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах

Керівник: Лещенко Олена Геннадіївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:1.9%

Мікропробіли: 46

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

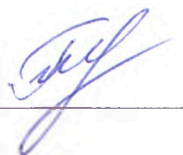
Висновок:

*Кваліфікаційна робота Паламарчук О.О. має високий рівень фігінативності
академічного тексту, містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.*

Дата 09.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну
експертизу у Білоцерківському інституті
неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія



ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
д.е.н., професорка. Герасименко Ю.С.

« 3 » листопада 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Паламарчук Олені Олексіївні

1. Тема роботи Психологічна допомога дітям із сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах
керівник роботи Лещенко Олена Геннадіївна, к.пед.н., доцент
Затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03
2. Строк подання студентом роботи «02» травня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: наукові праці українських і зарубіжних авторів, фахові статті, методики психодіагностики, матеріали науково-психологічної практики на базі Служби у справах дітей та сім'ї Ставищенської селищної ради Білоцерківського району Київської області, результати спостережень і діагностики, програми практики, онлайн-ресурси.
4. Перелік питань, які потрібно розробити:
Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, емпіричний, експериментальний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки. 1 Розділ – Теоретичні аспекти травмуючого досвіду дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах – складається з 3 підрозділів: 1.1. Сутність та зміст поняття «сім'я в складних життєвих обставинах»; 1.2. Вплив прив'язаності на психологічний розвиток дитини із сім'ї, яка опинилася в складних життєвих обставинах; 1.3. Сутність та зміст копінг-стратегій як допомога при виході з травмуючих ситуацій. 2 Розділ – Емпіричне дослідження тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах – складається з 3 підрозділів: 2.1. Методика діагностики тривожності дітей,

які опинились в складних життєвих обставинах; 2.2. Результати емпіричного дослідження тривожності дітей, які опинились у складних життєвих обставинах; 2.3. Рекомендації щодо подолання тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах. 3 Розділ – Програма корекції тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах – складається з 3 підрозділів: 3.1. Специфіка організації процесу корекції тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах; 3.2. Програма корекції тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах; 3.3. Результати дослідження.

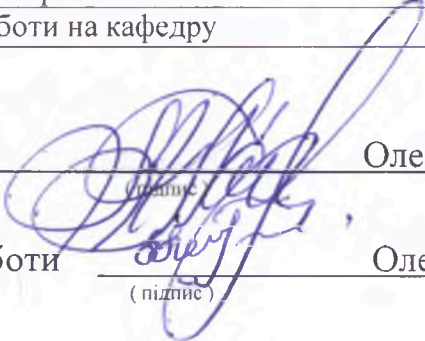
5. Консультанти розділів роботи

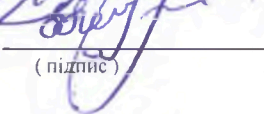
Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Лещенко О.Г., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	03.01.2025 р.	03.01.2025 р.
2	Лещенко О.Г., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	10.02.2025 р.	10.02.2025 р.
3	Лещенко О.Г., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	17.04.2025 р.	17.04.2025 р.

6. Дата видачі завдання 03.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	травень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент  Олена ПАЛАМАРЧУК

Керівник роботи  Олена ЛЕЩЕНКО

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

Паламарчук Олени Олексіївни, здобувачки освіти

Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти,

групи ПС-23-12-зМ

**на тему «Психологічна допомога дітям із сімей, які опинилися в
складних життєвих обставинах»**

Тема кваліфікаційної роботи є актуальною, оскільки діти із сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах, часто зазнають емоційного, психічного чи фізичного стресу, що негативно впливає на їх розвиток, соціалізацію та успішність. В умовах війни, економічної нестабільності, міграції, безробіття, насильства або алкоголізму кількість таких дітей зростає, що потребує реагування з боку психологів. Ефективна психологічна допомога сприяє відновленню емоційної стабільності, розвитку адаптаційних механізмів, формуванню почуття безпеки, позитивного образу «Я» та запобігає девіантній поведінці. Це зумовлює потребу у фахівцях, здатних своєчасно виявити труднощі та надати допомогу. Отже, важливим стає завдання розробки та впровадження програми корекції тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах, щоб зміцнити взаєморозуміння між батьками та дітьми, розвинути навички саморегуляції та зниження рівня тривожності у дітей.

Дослідження цієї теми дозволило магістру розкрити сутність та зміст поняття «сім'я в складних життєвих обставинах»; визначити вплив прив'язаності на психологічний розвиток дитини із сім'ї, яка опинилася в складних життєвих обставинах.

Дана кваліфікаційна робота має значну наукову цінність. Авторка ґрунтовно дослідила проблему, запропонувала методику її діагностики та рекомендації щодо подолання тривожності дітей, які опинились в складних

життєвих обставинах.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та впровадженні програми корекції тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах, розробці рекомендацій з подолання тривожності дітей.

Кваліфікаційна робота має чітку структуру, яка відповідає вимогам до даного виду робіт. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та рекомендацій, списку використаних джерел та додатків.

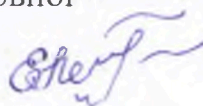
Робота виконана самостійно, з дотриманням академічної доброчесності, авторка продемонструвала високий рівень самостійності у доборі літератури, аналізі джерел, формуванні висновків та розробці практичних рекомендацій.

За результатами перевірки за допомогою системи StrikePlagiarism оригінальність становить 98,1%, що відповідає вимогам до кваліфікаційних робіт і підтверджує оригінальність тексту.

Робота виконана на високому науковому рівні. Паламарчук О.О. ґрунтовно вивчила тему дослідження, продемонструвала знання теоретичних основ та володіння методами наукового дослідження. Робота має практичну цінність і може бути використана шкільними психологами, соціальними працівниками і центрами реабілітації для підтримки дітей із сімей у складних життєвих обставинах.

Кваліфікаційна робота магістра Паламарчук Олени Олексіївни «Психологічна допомога дітям із сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах» заслуговує на оцінку «відмінно».

Керівник кваліфікаційної роботи магістра
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
кафедри педагогіки, психології та менеджменту
Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «УМО»
НАПН УКРАЇНИ



Олена ЛЕЩЕНКО

дата «10» травня 2025 р.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 107 стор, 1 рисунок, 4 таблиці, 2 додатки, 55 джерел.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити програму корекції тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах.

Об'єкт дослідження: тривожність дітей, які опинились в складних життєвих обставинах.

Методи дослідження: вивчення й аналіз літератури, аналіз, синтез, узагальнення, аналіз документів; шкала тривожності Тейлора, тест шкільної тривожності Філіпса, проєктивна методика «Неіснуюча тварина».

Актуальність теми кваліфікаційної роботи зумовлена зростанням кількості сімей у кризових умовах через війну, економічні труднощі та насильство, що викликають тривожність у дітей, ускладнюючи їхню адаптацію та розвиток. Потреба в ефективних методах психологічної підтримки та вдосконаленні практики визначили вибір теми «Психологічна допомога дітям із сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах».

Під час виконання роботи було розглянуто теоретичні аспекти травмуючого досвіду дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах, проведено емпіричне дослідження тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах. За результатами дослідження була розроблена програма корекції тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах та перевірена її ефективність.

Отримані результати можуть бути використані шкільними психологами, соціальними працівниками і центрів реабілітації для підтримки дітей із сімей у складних життєвих обставинах.

Ключові слова: складні життєві обставини, психологічна травма, сім'я в складних життєвих обставинах, тривожність, прив'язаність, стрес.

ABSTRACT

Thesis for the Master's Degree: 105 pp, 1 fig., 4 tab., 2 appendices, 55 sources.

Object of research: anxiety in children who find themselves in difficult life circumstances.

The purpose: to theoretically substantiate and experimentally verify a program for correcting anxiety in children who find themselves in difficult life circumstances.

Research methods: study and analysis of literature, analysis, synthesis, generalization, document analysis; Taylor anxiety scale, Phillips school anxiety test, projective technique "Non-existent animal".

The relevance of the topic of the qualification work is due to the increase in the number of families in crisis conditions due to war, economic difficulties and violence, which cause anxiety in children, complicating their adaptation and development. The need for effective methods of psychological support and improvement of practice determined the choice of the topic "Psychological assistance to children from families who find themselves in difficult life circumstances".

During the work, theoretical aspects of the traumatic experience of children who found themselves in difficult life circumstances were considered, an empirical study of the anxiety of children who found themselves in difficult life circumstances was conducted. Based on the results of the study, a program for correcting the anxiety of children who found themselves in difficult life circumstances was developed and its effectiveness was tested.

The results obtained can be used by school psychologists, social workers and rehabilitation centers to support children from families in difficult life circumstances. Key words: difficult life circumstances, psychological trauma, family in difficult life circumstances, anxiety, attachment, stress.

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі проаналізовано сутність і зміст поняття «сім'я в складних життєвих обставинах», вивчено вплив прив'язаності на психологічний розвиток дитини з сім'ї СЖО та визначено роль копінг-стратегій у подоланні травмуючих ситуацій. У ході практичного дослідження застосовано методики та групові та індивідуальні заняття з дітьми та батьками.

Розроблено рекомендації щодо подолання тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах, які можуть бути використані у діяльності шкільних психологів, соціальних працівників і центрів реабілітації для підтримки дітей із сімей у складних життєвих обставинах.

ANNOTATION

The master's thesis analyzes the essence and content of the concept of "family in difficult life circumstances", studies the influence of attachment on the psychological development of a child from a family of SJW, and determines the role of coping strategies in overcoming traumatic situations. In the course of practical research, methods and group and individual classes with children and parents were applied.

Recommendations have been developed for overcoming anxiety in children who find themselves in difficult life circumstances, which can be used in the activities of school psychologists, social workers and rehabilitation centers to support children from families in difficult life circumstances.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРАВМУЮЧОГО ДОСВІДУ ДІТЕЙ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ.....	14
1.1. Сутність та зміст поняття «сім'я в складних життєвих обставинах».....	14
1.2. Вплив прив'язаності на психологічний розвиток дитини із сім'ї, яка опинилася в складних життєвих обставинах	23
1.3. Сутність та зміст копінг-стратегій як допомога при виході з травмуючих ситуацій.....	28
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ОПИНИЛИСЬ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ.....	34
2.1. Методика діагностики тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах.....	34
2.2. Результати емпіричного дослідження тривожності дітей, які опинились у складних життєвих обставинах.....	43
2.3. Рекомендації щодо подолання тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах.....	52
Висновки до другого розділу.....	63
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ОПИНИЛИСЬ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ.....	66
3.1. Специфіка організації процесу корекції тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах.....	66
3.2. Програма корекції тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах.....	70
3.3. Результати дослідження.....	81
Висновки до третього розділу.....	89
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	95
ДОДАТКИ.....	101

ВСТУП

Актуальність цієї проблеми обумовлена тим, що для гармонійно розвитку дитині потрібна материнська любов та обійми. Від самого народження дитина потребує захисту та турботи, які дають їй батьки. Але у складних суспільних умовах (війна в Україні, соціально-економічні, політичні умови, підвищена тривожність, невизначеність майбутнього, емоційне виснаження) українські сім'ї мають труднощі у функціонуванні, що позначається на підвищенні рівня прояву агресивності.

Протягом останніх 30 років психосоціальна робота з родинами та дітьми зазнала значних змін. Потреби сімей і дітей, політичні та громадські умови, фінансування та доступність ресурсів стали іншими. Кожна людина прагне знайти сімейний затишок та побудувати здорові міжособистісні відносини.

Кожна дитина має право на безпеку та стабільність у своїй сім'ї, де вона отримує необхідне виховання та догляд, захищена від насильства та занедбання. Батьки, зі свого боку, мають права та обов'язки приймати рішення, що стосуються їхніх дітей, забезпечуючи їм необхідний захист та комфорт. Проте не завжди батьки виконують свою місію належним чином, іноді навіть завдають шкоди своїм дітям.

Термін «жорстоке поводження з дітьми» охоплює всі види фізичного, емоційного, сексуального, економічного чи соціального насильства над дитиною, що може відбуватися як у сімейному середовищі, так і поза ним [5]. Дитина може бути залишена без належного догляду, покинута, а її базові потреби – незадоволеними, що ставить під загрозу її здорове майбутнє. Ігнорування потреб дитини може проявлятися у відсутності турботи з боку батьків, недостатньому забезпеченні основними засобами для життя та емоційною підтримкою [20]. У деяких випадках насильницькі дії батьків призводять до травм, які можуть бути як видимими, так і прихованими [5]. Наслідки фізичного насильства залежать від низки чинників, зокрема віку дитини на момент насильства, тривалості

періоду, протягом якого воно відбувалося, інтенсивності та характеру насильницьких дій, а також типу стосунків між дитиною та особою, яка чинить насильство [26].

Багато вчених вивчали проблему психічного розвитку дітей, які знаходяться в складних життєвих обставинах: А. Прихожан, В. Яковенко, В. Слюсаренко, О. Макаренко, В. Сухомлинський, К. Ушинський, І. Дубровіна, К. Ігнатенко, О. Чистяк, Н. Краснова, А. Фройд, А. Прихожан, А. Адлер та ін.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка програми корекції тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах.

Об'єкт дослідження – тривожність дітей, які опинились в складних життєвих обставинах.

Предмет дослідження – корекція тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність і зміст поняття «сім'я в складних життєвих обставинах»

2. Вивчити особливості впливу прив'язаності на психологічний розвиток дитини з сім'ї СЖО та визначити роль копінг-стратегій у подоланні травмуючих ситуацій.

3. Розробити та обґрунтувати методику діагностики рівня тривожності у дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

4. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності у дітей, які опинились в складних життєвих обставинах,

5. Розробити програму корекції тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах та перевірити її ефективність.

Методи дослідження: вивчення й аналіз літератури, що сприяло добору й осмисленню фактичного матеріалу, аналіз, синтез, узагальнення, аналіз

документів; методики: шкала тривожності Тейлора, тест шкільної тривожності Філіпса, проєктивна методика «Неіснуюча тварина».

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до вивчення тривожності дітей із сімей у складних життєвих обставинах, що поєднує теоретичний аналіз травмуючого досвіду, емпіричне дослідження емоційних порушень і розробку корекційної програми. Систематизовано та розширено розуміння взаємозв'язку між травмуючим досвідом, викликаним СЖО, і формуванням тривожності у дітей, з акцентом на гендерні особливості, що проявляються у вищій емоційній вразливості дівчат і поведінковій замкненості хлопців.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування її результатів у діяльності шкільних психологів, соціальних працівників і центрів реабілітації для підтримки дітей із сімей у складних життєвих обставинах. Розроблена методика діагностики тривожності може використовуватися для раннього виявлення емоційних порушень у дітей віком 10-12 років, що дозволяє своєчасно планувати психологічну допомогу. Корекційна програма, яка включає заняття з дітьми та батьками, є готовим інструментом для зниження тривожності, підвищення самооцінки та розвитку копінг-стратегій, що сприяє покращенню соціальної адаптації та навчальної мотивації. Рекомендації щодо подолання тривожності, включно з навчанням батьків і впровадженням копінг-стратегій у шкільне середовище, мають практичну цінність для створення підтримуючого середовища для дітей із СЖО.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРАВМУЮЧОГО ДОСВІДУ ДІТЕЙ, ЯКІ ОПІНИЛИСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

1.1 Сутність та зміст поняття «сім'я в складних життєвих обставинах»

Сім'я є ключовим середовищем для становлення особистості, розвитку соціальних навичок, забезпечення захисту, а також формування моральних принципів і духовних цінностей. На сьогодні в Україні гостро стоїть проблема погіршення сімейних взаємин, що значною мірою спричинена складною соціально-економічною та політичною ситуацією в країні [1]. Як наслідок, напруга у відносинах між батьками може створювати емоційно несприятливе середовище для виховання та розвитку дітей.

Складні життєві обставини – це ситуації, які суттєво порушують звичний ритм життя людини, її соціальні зв'язки, емоційний стан і функціональні можливості, створюючи дискомфорт, напругу та потенційні загрози для розвитку особистості [1, с. 21]. Такі обставини характеризуються подіями або умовами, що перешкоджають нормальній взаємодії людини з суспільством і стабільному задоволенню її потреб. Відповідно до Закону України від 17.01.2019 № 2671-VIII «Про соціальні послуги», складні життєві обставини визначаються як умови, що негативно впливають на здоров'я, добробут, розвиток особи чи функціонування сім'ї, і які людина чи сім'я не здатні подолати самотійно без сторонньої допомоги [29].

До причин, що можуть спровокувати такі обставини, належать різноманітні фактори, зокрема:

- похилий вік, що обмежує фізичні чи когнітивні можливості;

- часткова або повна втрата рухливості, пам'яті чи інших функцій організму;
- хронічні або невиліковні захворювання, які вимагають тривалого та коштовного лікування;
- психічні розлади, включаючи залежність від психоактивних речовин;
- інвалідність, що ускладнює соціальну адаптацію;
- бездомність, яка позбавляє людину базової безпеки та комфорту;
- безробіття, що призводить до фінансової нестабільності;
- низький рівень доходів, який обмежує доступ до основних ресурсів;
- поведінкові проблеми у дітей, спричинені розлученням батьків або іншими сімейними конфліктами;
- втрата соціальних зв'язків, наприклад, через ізоляцію чи перебування в місцях позбавлення волі;
- жорстоке поводження з дітьми, що травмує їхній психоемоційний стан;
- домашнє насильство, яке руйнує безпеку в сім'ї;
- наслідки надзвичайних ситуацій, таких як пожежі, стихійні лиха, катастрофи, бойові дії, терористичні акти чи тимчасова окупація [29].

Складні життєві обставини виникають через невідповідність між цілями, яких людина прагне досягти, та її реальними можливостями в конкретних умовах. Ця невідповідність ускладнює реалізацію планів, викликаючи негативні емоції, психологічний дискомфорт і навіть відчай. Такі ситуації порушують звичний спосіб життя, унеможливаючи задоволення базових потреб за допомогою раніше сформованих моделей поведінки [42]. Вони можуть становити загрозу фізичному чи психічному здоров'ю, часто виникають раптово, з незрозумілих для людини причин, і не завжди залежать від її дій. Прикладами можуть бути втрата близьких,

роботи, житла, сенсу життя чи особистих цінностей, що призводить до глибокої кризи.

Люди, які опинилися в подібних обставинах, можуть відчувати широкий спектр емоцій: від безнадійності й бажання плакати до нестерпного болю, думок про найгірше чи переконання у власній непотрібності. Реакція на складні ситуації є індивідуальною – деякі люди можуть применшувати їхню серйозність або навіть заперечувати проблему через захисний механізм неприйняття. Цей механізм допомагає тимчасово уникнути болісних переживань, але може ускладнити вирішення проблеми.

Ознаки неприйняття складних життєвих обставин поділяються на емоційні та фізичні.

Емоційні ознаки включають:

- шок, заперечення реальності, втрата віри в безпеку світу;
- гнів, дратівливість, різкі зміни настрою, почуття провини, сорому чи самозвинувачення;
- глибокий смуток, відчуття безвиході та безнадії;
- розгубленість, труднощі з концентрацією уваги;
- тривожність, страх, підвищена лякливість;
- метушливість, замкнутість, уникнення соціальних контактів;
- відчуття самотності, покинутості чи ізоляції.

Фізичні ознаки включають:

- порушення сну, включаючи безсоння або нічні кошмари;
- зміни апетиту, що призводять до втрати чи набору ваги;
- зневажливе ставлення до власних потреб і тіла;
- імпульсивне бажання завдати собі фізичної шкоди;
- гострі або хронічні больові відчуття без явних медичних причин;
- підвищена втомлюваність, зниження енергії;
- постійна м'язова напруга чи відчуття фізичного дискомфорту.

Прийняття складних життєвих ситуацій є важливим аспектом для кожної людини. Це означає здатність людини розрізняти, що є для неї корисним, а що шкідливим, визнавати неминучість як позитивних, так і негативних подій, а також усвідомлювати наслідки будь-якого досвіду, незалежно від того, наскільки він бажаний [27]. Якщо людина переживає важкий досвід у стані неприйняття, наприклад, із засудженням, почуттям провини, страхом чи жалем, вона може неодноразово потрапляти в подібні складні ситуації, намагаючись вирішити проблеми минулого. Усвідомлення такого досвіду є першим кроком до позитивних змін.

Вчена Л. Бурбо зазначає, що для розпізнавання сприятливих і несприятливих факторів людина має навчитися аналізувати наслідки своїх дій. Усі рішення, які вона приймає чи уникає, мають певні результати. Якщо досвід призводить до руйнівних наслідків, важливо не звинувачувати себе чи інших, а прийняти свій вибір як частину життєвого шляху. Саме в цьому полягає основа прийняття пережитого [2].

У психології термін «складні життєві обставини» тісно пов'язаний з «критичними ситуаціями». Ф. Василюк детально досліджував це питання, вводячи терміни «критична ситуація» та «переживання». Критична ситуація – це стан, коли реалізація життєвих потреб стає неможливою. Переживання, своєю чергою, є внутрішньою роботою, спрямованою на подолання цієї неможливості, створення умов для задоволення потреб і відновлення гармонії між внутрішнім світом людини та зовнішніми обставинами. Це своєрідна психологічна діяльність, спрямована на трансформацію свідомості [3].

Переживаючи кризовий стан або травматичні події, люди часто стикаються з різноманітними психологічними наслідками. Важливо розуміти, що ці наслідки є тимчасовими і не свідчать про психічні розлади, якщо їх правильно інтерпретувати. Психологічні реакції можна поділити на шість основних категорій. Люди в кризі часто мають труднощі з логічним мисленням, аналізом причинно-наслідкових зв'язків. Їхня увага

може бути розсіяною, а розмови – хаотичними, через швидке перескакування між ідеями, що ускладнює спілкування. Вони можуть не помічати важливих деталей або плутати реальність із власними страхами чи бажаннями.

У кризовому стані люди часто чіпляються за старі моделі поведінки, які застосовували раніше, навіть якщо вони неефективні в нових обставинах. Вони можуть уникати нових підходів чи рішень, необхідних для подолання кризи. Через тривогу деякі занурюються в непродуктивну діяльність, наприклад, годинами дивляться телевізор, сплять або перебувають у стані апатії. Таким людям зазвичай потрібна значна підтримка, щоб зосередитися на діях, спрямованих на вирішення проблеми.

Емоційні реакції в кризі можуть проявлятися через ворожість, заціпеніння або депресію. Почуття втрати контролю та вразливості може виражатися в агресивних словах чи діях, спрямованих на оточуючих, зокрема на тих, хто намагається допомогти. Інші, навпаки, можуть емоційно «відключатися» від реальності. Наприклад, батьки, яких звинувачують у стражданнях дитини, часто уникають обговорення проблеми та відмовляються співпрацювати з фахівцями. Підхід до людини в кризовому стані має бути індивідуальним, враховувати її емоційний стан і контекст ситуації.

Для людей у кризі природно покладатися на професіоналів, які надають підтримку. Фахівець сприймається як джерело авторитету, здатне вказати шлях до вирішення проблем. Така довіра може мати стабілізуючий ефект на сім'ю в період кризи. Зазвичай після короткого періоду залежності сім'ї відновлюють здатність діяти самостійно. Однак у деяких випадках залежність від психологічної допомоги може затягнутися, стаючи постійною потребою.

Таким чином, сім'я, що перебуває в складних життєвих обставинах, втрачає здатність ефективно виконувати виховні функції через умови, які

порушують нормальне функціонування одного чи кількох її членів. Такі сім'ї не можуть самостійно впоратися з негативними наслідками без соціально-психологічної підтримки. Ключовою умовою для подолання таких обставин є визнання батьками власних помилок, аналіз негативного досвіду та недоліків у вихованні дітей. Травматичний досвід минулого може суттєво впливати на сучасне життя особистості, сім'ї та дитини, вносячи корективи в їхню поведінку та стосунки.

Термін «травма» можна описати як «ушкодження», що може мати як фізичний, так і психологічний характер [53]. Травматичний досвід поділяється на два основних типи. Одиначна травма виникає внаслідок одноразової, несподіваної події, наприклад, аварії, втрати близької людини чи природної катастрофи (зсув, ураган). Комплексна, або складна, травма формується через повторювані травматичні ситуації, часто спричинені близькими людьми, і може тривати місяцями або навіть роками [55].

Здебільшого психологічні теорії, що досліджують психотравму, зосереджуються на емоційних переживаннях, які супроводжують травматичні події. Зазвичай це інтенсивні негативні емоції, такі як страх, тривога, безпорадність, гнів чи відчай, які людина не може повноцінно опрацювати в момент травми [41]. За З. Фройдом, розвиток психотравми залежить від суб'єктивного сприйняття події: навіть неочевидно травматична ситуація може викликати глибокі емоційні страждання, сором, жах чи страх [41].

Психотравму характеризують як зовнішні впливи, що патогенно діють на психіку, спричиняючи тривогу та душевний біль [34]. Емоції відіграють ключову роль у структурі травматичного досвіду, оскільки вони є центральним елементом у взаємодії психічних і фізіологічних процесів, а також у регуляції психічного стану людини.

І. Погодін узагальнює це поняття так: «Психічна травма – це будь-яка значуща для людини подія чи ситуація, що чинить патогенний емоційний вплив, є психологічно важкою для сприйняття та, за

недостатності захисних механізмів, може спричинити психічні розлади» [24].

Для кращого розуміння процесу формування психотравми важливо розглянути, як працює мозок під час стресу чи травматичних подій. Сучасні дослідження дозволяють простежити нейрофізіологічні зміни, що відбуваються в таких ситуаціях. Мозковий стовбур, або ретикулярна формація, є базовою структурою мозку, що регулює життєво важливі функції: дихання, серцебиття, температуру тіла. Його називають «рептильним мозком», оскільки він притаманний усім живим істотам. Ця частина відповідає за безумовні рефлексі, наприклад, автоматичне відсмикування руки від гарячої поверхні [47]. У небезпечних ситуаціях мозковий стовбур активує інстинктивні реакції – «бий або біжи».

Лімбічна система, розташована в центрі мозку, відповідає за емоційні реакції. До її складу входять гіпокамп і мигдалеподібне тіло. Гіпокамп виконує функцію «архіваріуса», обробляючи та зберігаючи інформацію про отриманий досвід. Таламус, який називають «воротами свідомості», аналізує сенсорні дані (зорові, слухові, тактильні) і визначає, куди їх направити. У звичайних умовах інформація передається до кори головного мозку для свідомого опрацювання. Однак у разі небезпеки таламус спрямовує сигнали безпосередньо до мигдалеподібного тіла [47].

Мигдалеподібне тіло, або амигдала, є центром формування емоцій, зокрема страху, тому його часто називають «кнопкою тривоги». У критичних ситуаціях амигдала активує мозковий стовбур, запускаючи захисні механізми – втечу чи боротьбу.

Кора головного мозку, зовнішній шар мозку, відповідає за раціональне мислення, аналіз, прийняття рішень і формування пам'яті. Вона діє як «диригент», координуючи всі когнітивні процеси та зберігаючи інформацію про пережитий досвід. Розуміння цих нейрофізіологічних механізмів дозволяє не лише пояснити, як виникає психотравма у дітей і дорослих, а й розробляти ефективні методи профілактики та терапії,

спрямовані на попередження або подолання наслідків травматичного досвіду. Для глибокого розуміння механізмів травматизації дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах, необхідно розглянути основні види психологічних травм, що впливають на їхній розвиток. Одним із найпоширеніших типів психотравми є фізичне насильство. Історично фізичні покарання часто вважалися частиною виховного процесу, застосовувалися як реакція на непослух, погані оцінки чи інші проступки. Причиною такого поводження здебільшого ставали емоційна нестриманість батьків, їхній гнів, а також брак знань про альтернативні методи виховання, низький рівень емоційного інтелекту та недостатня поінформованість про психологічні наслідки таких дій [51].

Психологічне насильство є ще однією формою травматизації, що проявляється у приниженні, образах, залякуванні чи ізоляції дитини. Наприклад, дітей можуть замикати в темних приміщеннях, залишати на самоті або постійно критикувати, змушуючи відчувати провину за розчарування батьків. Діти часто чують, що вони «невдахи», «неслухняні», «негарні» чи «марні». Такі слова глибоко ранять психіку, а психологічне насильство нерідко поєднується з фізичним, посилюючи травматичний вплив [40; 51].

Емоційне насильство спричиняє серйозні психологічні травми, наслідки яких важко передбачити, але вони завжди мають руйнівний характер. Емоційні травми, отримані в дитинстві, можуть стати основною причиною психологічних і поведінкових розладів у дорослому віці, таких як депресія, тривожні розлади чи проблеми з самооцінкою. Ознаками емоційного насильства є непередбачуваність реакцій батьків, постійне приниження дитини, знецінення її почуттів, досягнень чи особистої гідності, а також байдужість до її емоційних потреб. Якщо фізичні чи емоційні травми відбуваються регулярно й безсистемно, у дитини формується хронічна тривожність, яка може супроводжувати її протягом усього життя. Батьки, які мають бути головним джерелом підтримки,

безпеки та любові, відіграють ключову роль у формуванні впевненості дитини, її самооцінки, віри в себе та розвитку емоційного інтелекту. Проте емоційне насильство руйнує цю основу, залишаючи глибокі психологічні шрами [30, с. 123].

Зневага до потреб дитини є найпоширенішою формою насильства. Діти, які зазнають зневажливого ставлення, часто позбавлені необхідної уваги, турботи, тепла, їжі чи тактильної взаємодії. Їхні базові потреби – фізіологічні, емоційні, соціальні – залишаються незадоволеними. Така депривація може викликати у дітей страх смерті, оскільки вони відчують себе покинутими та беззахисними [41]. Відсутність любові, сенсорної стимуляції (візуальної, слухової, тактильної), а також інтелектуальної взаємодії негативно впливає на розвиток мозку, зокрема на зони, відповідальні за емоційну регуляцію, когнітивні функції та формування особистості. Це може призвести до затримок у психоемоційному розвитку, труднощів у соціалізації та низької самооцінки [50].

Сексуальне насильство є особливо тяжкою формою травматизації. Воно не обмежується фізичним контактом, а включає будь-які дії сексуального характеру, до яких дитину примушують чи вмовляють брати участь. Це може бути доторкання до інтимних зон дитини, примушення її торкатися до інших, демонстрація порнографічного контенту, примус спостерігати за статевими актами чи невідповідні віку розмови на сексуальні теми. Такі дії завдають глибоких психологічних травм, впливаючи на самоідентифікацію, довіру до інших і здатність будувати здорові стосунки в майбутньому [51].

Таким чином, трагедія дітей, які зазнали психологічного травмування, полягає в тому, що в критичний період свого розвитку вони не отримали необхідного захисту, турботи та підтримки від дорослих, зокрема від батьків, які мали б бути їхніми головними захисниками [31]. Натомість часто саме батьки стають джерелом фізичних, психологічних чи емоційних травм, завдаючи дітям глибоких душевних ран, які можуть

впливати на їхнє життя протягом багатьох років. Ці травми не лише ускладнюють формування здорової особистості, а й підвищують ризик розвитку психічних розладів, проблем у міжособистісних стосунках і труднощів у адаптації до суспільного життя.

1.2 Вплив прив'язаності на психологічний розвиток дитини з сім'ї СЖО

Формування здорового типу прив'язаності є основою для гармонійного розвитку дитини та її здатності будувати близькі стосунки в майбутньому. Свідоме батьківство, яке включає чутливість до потреб дитини, сприяє розвитку надійної прив'язаності, що забезпечує емоційну стабільність і впевненість. За теорією прив'язаності Джона Боулбі, перші 2,5 роки життя є критичним періодом для встановлення цього зв'язку. Якщо в цей час прив'язаність не формується через відсутність стабільного емоційного контакту з опікуном, її розвиток у подальшому може бути ускладненим або навіть неможливим. Гіпотеза материнської депривації, запропонована Боулбі, підкреслює, що систематичне порушення зв'язку між немовлям і основною опікунською особою (зазвичай матір'ю) може спричинити серйозні довготривалі наслідки, зокрема когнітивні, соціальні та емоційні труднощі. Боулбі визначає прив'язаність як «адаптивний механізм, що сприяє виживанню, репродукції та формуванню всіх майбутніх соціальних взаємодій, дозволяючи людині передбачати, регулювати та керувати стосунками з іншими» [43].

Прив'язаність проявляється через поведінку, спрямовану на підтримання близькості з конкретною людиною, яка асоціюється з безпекою. Дитина прагне фізичного та емоційного контакту, відчуває комфорт у присутності опікуна та переживає тривогу чи тугу під час розлуки. Цей зв'язок впливає на численні аспекти розвитку: когнітивні процеси, здатність справлятися зі стресом, вирішувати складні життєві ситуації, регулювати емоції та долати відчуття дискомфорту. Постійний

зв'язок із близькою людиною протягом життя створює відчуття безпеки, радості та впевненості, формуючи переконання, що опікун залишатиметься доступним у потрібний момент [43]. Наприклад, дитина, яка відчуває підтримку, легше адаптується до нових обставин, таких як відвідування дитячого садка чи взаємодія з однолітками.

З нейробіологічної точки зору, коли дитина відчуває потребу (голод, холод, страх), у її мозку активується мигдалеподібне тіло – центр тривоги, відомий як «кнопка паніки». Це супроводжується викидом гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол, що готують організм до реакції на загрозу. Якщо дорослий своєчасно реагує на сигнал дитини, задовольняючи її потребу, рівень стресу знижується, а в організмі виділяються гормони спокою, такі як ендорфіни, окситоцин і прогестерон. У стані релаксації, коли потреби задоволені, а опікун поруч, дитина може зосередитися на пізнанні світу, дослідженні нових об'єктів і взаємодії з оточенням. Проте, якщо опікун часто відсутній, реагує несвоєчасно або непередбачувано, цикл «збудження–релаксація» порушується [45]. У таких випадках дитина намагається самотійно впоратися зі стресом, вдаючись до самозаспокоєння – гойдання, смоктання пальця чи навіть виснаження, що призводить до сну. З часом вона може посилювати сигнали (голосніше плакати чи кричати), щоб привернути увагу. Якщо потреби систематично ігноруються або опікун проявляє агресію, дитина втрачає довіру до дорослих, сприймаючи їх як ненадійних або небезпечних. Це призводить до хронічного стресу, підвищеного рівня гормонів тривоги та порушення емоційної регуляції.

У 1969 році Мері Ейнсворт провела експеримент «Ситуація з незнайомцем», результати якого дозволили виділити чотири типи прив'язаності: надійну, амбівалентну, унікаючу та дезорганізовану.

– Надійна прив'язаність формується, коли потреби дитини послідовно й адекватно задовольняються. Така дитина відчуває впевненість, що в разі стресу чи небезпеки опікун надасть підтримку.

Батьки стають для неї «безпечною гаванню», що дозволяє досліджувати світ, знаючи, що вона може повернутися до них у будь-який момент. Дитина радіє близькості з опікунами, відчуває комфорт у їхній присутності та легко адаптується до нових ситуацій.

- Амбівалентна прив'язаність виникає через непослідовну чи хаотичну поведінку опікуна, який може коливатися між байдужістю та надмірною турботою. Дитина не має впевненості в доступності дорослого, тому боїться його втрати. Вона вдається до гучних сигналів (плач, крик), щоб привернути увагу, що може викликати роздратування чи нерозуміння у батьків. Розлука спричиняє сильний стрес, а близькість із опікуном викликає змішані емоції – від радості до страху чи гніву.

- Уникаюча прив'язаність розвивається, коли потреби дитини систематично ігноруються або задовольняються неадекватно. Наприклад, турбота надається за графіком дорослого, а не у відповідь на сигнали дитини. У перший рік життя така дитина вчиться придушувати свої емоції, створюючи емоційну дистанцію з опікуном, оскільки не бачить зв'язку між вираженням потреб і їх задоволенням. Уникаюча поведінка може проявлятися у байдужості до присутності чи відсутності батьків.

- Дезорганізована прив'язаність характеризується відсутністю чіткої стратегії взаємодії з опікуном. Вона формується в умовах непередбачуваної поведінки дорослого, насильства, зневаги чи його повної відсутності. Цей тип найчастіше спостерігається у дітей із сімей із групи ризику, де батьки мають власний травматичний досвід, психічні розлади чи залежності. Понад 80% дітей, які зазнали зневаги чи насильства, розвивають дезорганізовану прив'язаність, що може призвести до патологічних форм поведінки, таких як нездатність формувати емоційні зв'язки, нерозрізнення близьких і сторонніх людей або імпульсивна агресія [26, с. 201].

Порушення прив'язаності також проявляються у вигляді втрати інтересу до зовнішнього світу, панічного страху розлуки, надмірної

слухняності без емоційного контакту, агресивної поведінки для привернення уваги або парентифікації – ситуації, коли дитина бере на себе роль дорослого в сім'ї. Парентифікація часто виникає в сім'ях, де один із батьків відсутній через розлучення, смерть чи психологічну недоступність, наприклад, через депресію чи залежність. У таких випадках дитина може відчувати відповідальність за емоційний стан батьків, що перешкоджає її власному розвитку.

Психологічна допомога дітям із травмами має бути комплексною, спрямованою на подолання наслідків стресових ситуацій і профілактику посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [31]. Вона включає роботу з дитиною, її близьким оточенням і середовищем, у якому вона перебуває. Основні завдання такої допомоги:

- створення відчуття безпеки, спокою та надії;
- сприяння відновленню спілкування з рідними, друзями та іншими людьми;
- забезпечення доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- зміцнення віри дитини у власні сили та здатність справлятися з труднощами;
- формування розуміння, що загрозна ситуація завершилася, і вона перебуває в безпеці.

Діти з сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах, часто мають підвищений рівень тривожності, що може проявлятися в нестабільному емоційному стані, який перешкоджає здоровому розвитку. Доктор Курт Голдштайн зазначав, що навіть люблячі батьки, прагнучи захистити дитину від страждань, можуть ненавмисно посилювати її тривогу, уникаючи ситуацій, які викликають дискомфорт. Якщо ж батьки самі не справляються зі своїми емоційними потребами, проблеми дитини можуть залишатися непоміченими. Мета роботи з тривожністю – не усунути її повністю, а навчити дитину розпізнавати, приймати та керувати

своїми емоціями. Допомога дитині уникати страхів може тимчасово полегшити її стан, але в довгостроковій перспективі це закріплює тривогу. Наприклад, якщо дитина плаче в незручній ситуації через дискомфорт, а не з метою маніпуляції, ігнорування її емоцій може посилити страхи. Якщо страхи не зникають із віком або перешкоджають навчанню, спілкуванню чи грі, це може свідчити про тривожний розлад [14, с. 36].

Тривожні розлади у дітей включають:

- паніка через розлуку з батьками (тривога сепарації);
- надмірна боязнь конкретних об'єктів чи ситуацій, таких як тварини, комахи чи медичні процедури (фобії);
- страх соціальних ситуацій або публічних місць (соціальна тривога);
- постійне занепокоєння про майбутнє чи потенційні негативні події (генералізована тривога);
- раптові напади паніки з фізичними симптомами, такими як прискорене серцебиття, задишка, запаморочення, тремтіння чи пітливість (панічний розлад).
-
- раптові напади паніки з фізичними симптомами, такими як прискорене серцебиття, задишка, запаморочення, тремтіння чи пітливість (панічний розлад).

Тривога може проявлятися не лише як страх, а й як дратівливість, злість чи фізичні симптоми, такі як безсоння, головний біль, біль у животі чи хронічна втома. Деякі діти приховують свої переживання, через що тривожність може залишатися непоміченою для батьків чи педагогів.

Таким чином, тривожність становить серйозну загрозу для психологічного здоров'я та майбутнього дитини. Важливо розвивати вміння справлятися з тривогою через копінг-стратегії, техніки релаксації (наприклад, дихальні вправи, медитація) та методи саморегуляції (ведення щоденника, візуалізація). Не менш важливим є бажання батьків

трансформувати сімейне середовище з травматичного на підтримуюче, емоційно стабільне та любляче. Найефективніша терапія для дитини – це турбота, любов і емоційна доступність батьків, які створюють умови для її здорового розвитку та формування впевненості у собі.

1.3 Сутність та зміст копінг-стратегій як допомога при виході з травмуючих ситуацій

Дослідження копінг-стратегій є надзвичайно актуальним у сучасному світі, адже рівень стресу та тривожності серед дітей і дорослих, які опинилися в складних життєвих обставинах (СЖО), залишається високим через соціально-економічні, політичні та психологічні виклики. Цю тему ґрунтовно досліджували такі вчені, як В. Бодров, Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Родіна та інші. Термін «копінг» походить від англійського слова «соре» (долати, справлятися) і визначається як «динамічний процес подолання труднощів шляхом активної взаємодії людини з її оточенням» [50]. Н. Родіна зазначає, що терміни «копінг-поведінка» і «стрес-долаюча поведінка» є синонімами, підкреслюючи їхню тотожність у контексті психологічного подолання стресу. Копінг-поведінка включає когнітивні зусилля, спрямовані на аналіз проблеми, розробку плану дій, пошук альтернативних рішень, а також емоційні зусилля, які допомагають регулювати переживання та звертатися за підтримкою до близьких чи спільноти. Зміни в поведінці, які супроводжують ці зусилля, дозволяють досягти бажаних результатів, при цьому копінг зосереджується саме на психологічному аспекті, на відміну від фізіологічних чи медичних методів.

Копінг спрямований на зміну взаємодії між людиною та зовнішнім середовищем або на зменшення емоційного дистресу, що виникає через стрес. Він проявляється на трьох рівнях: когнітивному (аналіз і оцінка ситуації), емоційному (управління почуттями) і поведінковому (конкретні

дії для вирішення проблеми). За концепцією Р. Лазаруса та С. Фолкмана, копінг – це «процес адаптації дій, які людина використовує для управління зовнішніми чи внутрішніми викликами, що сприймаються як стрес» [46; 50]. Цей процес залежить від того, як людина оцінює ситуацію та свої ресурси для її подолання. Наприклад, дитина, яка боїться виступати перед класом, може використати когнітивну стратегію (планування промови), емоційну (самозаспокоєння через позитивні афірмації) або поведінкову (практика виступу перед дзеркалом).

Незадоволення базових потреб дитини, особливо в ранньому віці, та порушення формування прив'язаності можуть призвести до розвитку «ранньої дезадаптивної схеми» (РДС), концепції, яка використовується в схемотерапії – ефективному методі роботи з людьми з прикордонним розладом особистості (ПРО). РДС – це стійкий патерн сприйняття реальності, сформований у дитинстві через травматичні події, зневажливе ставлення чи насильство. Ця схема активується в дорослому житті за схожих обставин, викликаючи сильні негативні емоції, такі як страх, сором чи гнів. Для їх подолання людина застосовує копінг-стилі: капітуляцію (пасивне прийняття ситуації), уникнення (ігнорування проблеми) або гіперкомпенсацію (надмірна активність для приховування емоцій). Наприклад, людина з РДС «недовіра» може уникати близьких стосунків, щоб захиститися від можливої зради. Однак ці стилі часто підсилюють дію схеми, ускладнюючи здорову адаптацію. Мета схемотерапії – допомогти людині ідентифікувати свої схеми, усвідомити джерела емоцій, пережити їх і навчитися реагувати на тригери більш конструктивно, наприклад, через діалог із терапевтом чи практики саморефлексії [55].

Діти в стресових чи небезпечних умовах розвивають адаптивні механізми для виживання, що є природною реакцією [31]. Наприклад, дитина, яка зазнає зневаги, може навчитися придушувати свої емоції, щоб уникнути покарання. Проте ці ранні дезадаптивні схеми, сформовані в дитинстві, переносяться в доросле життя, створюючи труднощі в

емоційній регуляції, соціальних взаємодіях і психологічному благополуччі. Діти, як і дорослі, переживають широкий спектр емоцій – тривогу, смуток, страх, збентеження, нудьгу. Однак без належного навчання вони можуть не знати, як управляти цими почуттями, що призводить до неконтрольованої поведінки.

Навчання дітей здоровим копінг-стратегіям є критично важливим для їхнього психологічного здоров'я. Без таких навичок діти можуть демонструвати імпульсивну поведінку, сигналізуючи: «Я не можу впоратися зі своїми емоціями». У підлітковому віці це може проявлятися у вдаванні до нездорових стратегій, таких як вживання алкоголю, переїдання чи уникнення обов'язків. Наприклад, підліток, який відчуває тривогу через складне домашнє завдання з математики, може обрати уникнення, проводячи час із друзями замість виконання роботи. Це може погіршити його академічні результати, посилюючи стрес і невпевненість. Натомість підліток, який володіє копінг-стратегіями, може розбити завдання на менші частини, звернутися за допомогою до вчителя чи використати техніку релаксації, щоб знизити тривогу. Дослідження показують, що діти, які в 5 років уміли регулювати емоції, у дорослому віці частіше здобували вищу освіту, мали стабільну роботу та рідше стикалися з проблемами психічного здоров'я, наркозалежністю чи злочинною поведінкою [41].

Копінг-стратегії поділяються на два основні типи: орієнтовані на емоції та орієнтовані на вирішення проблеми. Емоційно орієнтовані стратегії допомагають дітям управляти почуттями, зменшуючи стрес у ситуаціях, які вони не можуть змінити, наприклад, після втрати близької людини чи відмови в участі в бажаній діяльності. Такі стратегії, як глибоке дихання, малювання, прослуховування музики чи ведення щоденника, сприяють емоційній стійкості. Стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, передбачають активні дії для зміни ситуації, наприклад, звернення до вчителя з приводу булінгу, завершення токсичної дружби чи розробка плану підготовки до іспиту. Обидва типи навичок є важливими,

оскільки дозволяють дітям адаптуватися до різних обставин залежно від рівня контролю над ситуацією [30; 31]. Наприклад, дитина, яка не може змінити факт переїзду в нове місто (емоційно орієнтована стратегія: розмова з другом про свої почуття), може активно знайомитися з новими однокласниками (стратегія вирішення проблеми).

Дослідження Ebata та Moos (1991) показують, що підлітки, які використовують стратегії вирішення проблем і сприймають стрес як виклик, демонструють кращі адаптивні результати, ніж ті, хто вдається до уникнення [44]. Оптимальний копінг передбачає гнучкий набір стратегій, які підліток застосовує залежно від контексту [52]. Наприклад, у ситуації конфлікту з другом один підліток може обрати пряму розмову (вирішення проблеми), тоді як інший – тимчасово відволіктися на фізичну активність, щоб заспокоїтися (емоційна стратегія), перш ніж вирішувати конфлікт.

Копінг-стратегії є інструментами саморегуляції, що допомагають управляти стресом і емоціями. Вони включають техніки, такі як позитивна саморозмова («Я можу це зробити»), усвідомлене дихання, медитація, фізична активність (біг, йога), творчі заняття (малювання, письмо) чи аналіз власних почуттів через рефлексію. Важливо навчати дітей цим стратегіям у спокійному стані, оскільки в момент сильного емоційного збудження засвоєння нових навичок ускладнене [24; 31]. Кожна дитина унікальна, тому ефективність стратегій варіюється. Наприклад, для однієї дитини заспокійливим може бути читання, тоді як іншій більше підійде прогулянка на природі. Експериментування з різними підходами допомагає визначити, що найкраще працює для конкретної дитини [36]. Оскільки одна стратегія не завжди ефективна, дітям необхідно мати «набір інструментів» із кількох копінг-стратегій, до яких вони можуть звертатися в складних ситуаціях.

Таким чином, розвиток копінг-стратегій є ключовим для дітей у СЖО, оскільки допомагає їм управляти тривожністю, долати стрес і формувати емоційну стійкість. Навчання цим навичкам у ранньому віці не

лише сприяє здоровому психологічному розвитку, а й знижує ризик поведінкових проблем, залежностей і психічних розладів у майбутньому. Батьки, педагоги та психологи відіграють важливу роль у підтримці дітей, допомагаючи їм опанувати ці навички через моделювання поведінки, створення безпечного середовища та заохочення до експериментування з різними стратегіями.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз поняття «сім'я в складних життєвих обставинах» показав, що це соціальний осередок, який зазнає впливу зовнішніх і внутрішніх факторів, таких як економічна нестабільність, домашнє насильство, хвороби чи бойові дії, що порушують його функціонування та виховні можливості. Складні життєві обставини визначаються як обставини, які сім'я не може подолати самотійно, що створює психологічно травмуюче середовище для дітей. Ці умови сприяють формуванню психотравм, що проявляються у тривожності, страхах і низькій самооцінці, підкреслюючи необхідність соціально-психологічного супроводу для відновлення стабільності сімейного середовища.

Вплив прив'язаності на психологічний розвиток дітей із СЖО є визначальним, оскільки порушення зв'язків із батьками посилюють травмуючий досвід. Теорія прив'язаності показує, що ненадійні типи прив'язаності (амбівалентна, уникаюча, дезорганізована), зумовлені непередбачуваною поведінкою батьків, зневагою чи насильством, призводять до хронічної тривожності, страхів сепарації та труднощів у соціалізації. Нейробіологічні дані підтверджують, що хронічний стрес активує мигдалеподібне тіло, підвищуючи рівень гормонів стресу, що порушує емоційну регуляцію та перешкоджає здоровому розвитку дитини, наголошуючи на важливості формування безпечного середовища.

Копінг-стратегії відіграють ключову роль у подоланні травмуючих ситуацій, допомагаючи дітям із СЖО регулювати емоції та адаптуватися до стресу. Копінг-поведінка охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на зниження дистресу. Дослідження виявило, що діти із СЖО мають обмежений набір копінг-стратегій через брак підтримки, що посилює їхню вразливість. Екологічні стратегії, такі як дихальні вправи, арт-терапія чи позитивна саморозмова, сприяють зниженню тривожності та підвищенню емоційної стійкості, що є важливим для психологічного здоров'я.

Психотравми у дітей із СЖО виникають унаслідок різних форм насильства (фізичного, психологічного, емоційного, сексуального) та зневаги, які мають руйнівний вплив на їхній розвиток. Теоретичний огляд підкреслює, що психотравма формується через патогенний емоційний вплив, який дитина не здатна опрацювати, викликаючи почуття страху, сорому чи безпорадності. Особливо значущими є повторювані травматичні події, які спричиняють хронічну тривожність і порушення емоційного інтелекту, що вимагає цілеспрямованої психологічної допомоги для відновлення психічного благополуччя.

Отже, теоретичне аналіз показав, що травмуючий досвід дітей у СЖО формується під впливом кризових умов, порушень прив'язаності та обмеженого доступу до копінг-стратегій, що призводить до тривожності та ускладнює психологічний розвиток. Психологічна допомога має бути комплексною, спрямованою на відновлення безпечного сімейного середовища, формування надійної прив'язаності та навчання адаптивних стратегій подолання стресу. Прийняття травмуючого досвіду як дітьми, так і батьками є передумовою для позитивних змін, що відкриває перспективи для розробки ефективних програм підтримки в умовах сучасних викликів, зокрема війни в Україні.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ОПІНИЛИСЬ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

2.1 Методика діагностики тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах

Діагностика тривожності у дітей, які опинились у складних життєвих обставинах, є важливим етапом для своєчасного виявлення емоційних порушень та надання психологічної підтримки. Такі діти часто стикаються з підвищеним рівнем стресу через сімейні проблеми, втрату близьких, матеріальні труднощі чи інші травматичні події, що може призводити до стійкої тривожності, яка негативно впливає на їхній психосоціальний розвиток, поведінку та адаптацію. Ефективна діагностика дозволяє не лише оцінити рівень тривожності, але й визначити її причини, прояви та ступінь впливу на життя дитини, створюючи основу для розробки індивідуальних корекційних програм.

Для з'ясування рівня тривожності в дітей використовувалися наступні методики: шкала тривожності Тейлора, тест шкільної тривожності Філіпса та проєктивна методика «Неіснуюча тварина» дослідження рівня тривожності та страху у дітей в складних життєвих обставинах. Комплексне застосування цих інструментів дозволяє отримати повне уявлення про емоційний стан дитини, врахувати різні аспекти її тривожності та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки.

Розглянемо методики.

1. Шкала тривожності Тейлора за адаптацією М. Пейсахова (див. Додаток А).

Шкала тривожності Тейлора, є однією з ефективних методик для оцінки рівня тривожності у дітей, зокрема тих, які опинилися в складних життєвих обставинах. Цей інструмент дозволяє дослідникам і психологам отримати кількісні дані про емоційний стан дитини, виявити ступінь її

тривожності та оцінити, як цей стан може впливати на її поведінку, соціальну адаптацію чи навчальну діяльність. Методика ґрунтується на самооцінці дитини, що робить її доступною для використання в роботі з дітьми, які здатні усвідомлювати та вербалізувати свої переживання. Вона є цінним інструментом для раннього виявлення тривожних станів, що особливо важливо для своєчасної психологічної підтримки та запобігання поглибленню емоційних проблем.

Під час проведення діагностики за цією методикою дитині пропонують ознайомитися з переліком із 50 тверджень, які описують різноманітні життєві ситуації, з якими вона може стикатися у повсякденному житті. Ці твердження охоплюють як нейтральні, так і потенційно стресові сценарії, що можуть викликати почуття тривоги, неспокою чи дискомфорту. Завдання дитини полягає в тому, щоб уважно прочитати кожне твердження та дати відповідь «так», «ні» або «не знаю». Відповідь «так» обирається, якщо описана ситуація чи почуття відповідають внутрішньому стану чи досвіду дитини, а «ні» – якщо твердження не відображає її переживань. Якщо ж дитина вагається або не може чітко визначити свою позицію, вона позначає відповідь як «не знаю». Інструкція наголошує на необхідності працювати швидко, не пропускаючи жодного запитання, не заглиблюючись у тривалі роздуми та уникаючи додаткових позначок чи коментарів, щоб забезпечити спонтанність і щирість відповідей.

Для обробки результатів методики використовується спеціальна система підрахунку балів. Твердження поділяються на дві групи: у перших 37 твердженнях (1-37) враховується кількість відповідей «так», а в останніх 13 твердженнях (38-50) – кількість відповідей «ні». Окремо підраховується кількість відповідей «не знаю» у всіх 50 твердженнях, після чого цей показник ділиться на 2. Загальний рівень тривожності визначається шляхом сумування цих трьох показників. Отримана сума балів інтерпретується за наступною шкалою: до 15 балів – низький рівень

тривожності, що свідчить про відносну емоційну стабільність і низьку схильність до тривожних переживань; 16-20 балів – рівень тривожності нижче середнього, який може вказувати на помірні прояви неспокою в окремих ситуаціях; 21-23 бали – середній рівень тривожності, характерний для більшості дітей у певних стресових обставинах; 24-27 балів – рівень тривожності вище середнього, що може сигналізувати про потребу в додатковій увазі та підтримці; 28-50 балів – високий рівень тривожності, який вказує на значні емоційні труднощі, що потребують психологічної корекції.

Ця методика є цінним інструментом для оцінки тривожності, оскільки вона проста у використанні, структурована та дозволяє отримати чіткі кількісні результати. Вона враховує як явні, так і приховані прояви тривожності, що робить її ефективною для роботи з дітьми, які можуть не завжди відкрито висловлювати свої почуття. Проте дослідження показують, що рівень тривожності може бути пов'язаний із різними аспектами життя дитини, зокрема з її навчальними досягненнями, соціальними взаємодіями чи сімейним середовищем. Наприклад, високий рівень тривожності може знижувати концентрацію уваги, мотивацію до навчання чи впевненість у спілкуванні з однолітками, що, своєю чергою, негативно впливає на успішність. З іншого боку, низька тривожність не завжди є показником гармонійного розвитку, оскільки в деяких випадках вона може свідчити про емоційну відстороненість або уникнення проблем.

Для забезпечення більш точних і об'єктивних результатів діагностики тривожності за шкалою Тейлора доцільно комбінувати цю методику з іншими психодіагностичними інструментами. Поєднання кількох методів дозволяє отримати комплексне уявлення про емоційний стан дитини, врахувати контекст її життєвих обставин і виявити специфічні чинники, що провокують тривожність.

Отже, шкала тривожності Тейлора за адаптацією М. Пейсахова є надійним і зручним інструментом для діагностики рівня тривожності у

дітей, особливо тих, які перебувають у складних життєвих обставинах. Вона допомагає не лише виявити ступінь тривожності, але й визначити потенційні проблемні зони, які потребують уваги фахівців. Однак для підвищення достовірності результатів і глибшого розуміння емоційного стану дитини необхідно поєднувати цю методику з іншими діагностичними підходами та враховувати індивідуальні особливості й контекст життя кожної дитини. Такий комплексний підхід забезпечує точнішу оцінку та створює основу для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги.

2. Тест на шкільну тривожність Філліпса (див. Додаток Б).

Методика призначена для дослідження рівня та природи тривожності, пов'язаної зі шкільним середовищем, у дітей молодшого та старшого шкільного віку (від 10 років). Тест складається з 58 запитань, які зачитуються дітям, після чого вони надають письмові відповіді. На кожне запитання необхідно відповісти однозначно: «так» (позначка «+») або «ні» (позначка «-»). Запитання стосуються почуттів і переживань дитини в шкільному контексті, а респондентам рекомендується відповідати щиро, швидко, без тривалих роздумів, оскільки немає правдивих чи неправильних відповідей. Перед початком тестування дитина вказує своє ім'я, прізвище та вікову категорію у спеціальній формі. Для оцінки результатів аналізуються наступні аспекти:

1. Загальна шкільна тривожність – відображає загальний емоційний стан дитини у зв'язку з її участю в шкільному житті.
2. Соціальний стрес – емоційні переживання, пов'язані з взаємодією з однолітками та соціальними контактами.
3. Фрустрація потреби в досягненнях – психологічні бар'єри, що заважають дитині досягати успіхів.
4. Страх самовираження – тривога, пов'язана з необхідністю презентувати себе чи демонструвати свої здібності.

5. Страх перевірки знань – негативні емоції, викликані ситуаціями оцінювання знань чи досягнень.

6. Страх невідповідності очікуванням – занепокоєння через оцінку іншими результатів чи дій дитини.

7. Низька фізіологічна стійкість до стресу – особливості психофізіології, що знижують здатність дитини адаптуватися до стресових ситуацій.

8. Проблеми у стосунках із учителями – емоційні труднощі та страхи, пов'язані з взаємодією з педагогами.

Під час обробки результатів психолог порівнює відповіді дитини з ключем тесту. Відповіді, що не збігаються з ключем, свідчать про наявність тривожності. Аналіз включає:

- підрахунок загальної кількості відхилень від ключа. якщо відхилень більше 50%, це вказує на підвищену тривожність, а більше 75% – на високу тривожність;

- оцінку кількості відхилень для кожного з восьми факторів тривожності, з визначенням рівня тривожності за аналогічним принципом;

- аналіз загального емоційного стану дитини, який залежить від наявності та вираженості різних факторів тривожності.

Характеристика факторів тривожності:

1) Загальна шкільна тривожність – емоційний фон, що супроводжує різні аспекти шкільного життя дитини.

2) Соціальний стрес – переживання, пов'язані з соціальними взаємодіями, зокрема з однолітками.

3) Фрустрація потреби в досягненнях – психологічні перешкоди, що ускладнюють досягнення успіху та розвиток.

4) Страх самовираження – негативні емоції, викликані необхідністю самопрезентації чи демонстрації здібностей.

5) Страх перевірки знань – тривога, пов'язана з оцінкою знань чи результатів, особливо в публічних умовах.

6) Страх невідповідності очікуванням – страх отримати негативну оцінку від оточуючих за свої дії чи результати.

7) Низька фізіологічна стійкість до стресу – підвищена чутливість до стресових ситуацій через психофізіологічні особливості, що може призводити до неадекватних реакцій.

8) Проблеми у стосунках із учителями – емоційні бар'єри у взаємодії з педагогами, що негативно впливають на успішність.

Ця методика дозволяє оцінити не лише шкільну тривожність, але й загальний рівень тривожності дитини. Окрім неї, для дослідження тривожності та страхів можуть застосовуватися й інші підходи, зокрема проєктивні методики, які є предметом подальшого аналізу в цій роботі [47; 48].

3. Проєктивна методика «Неіснуюча тварина» дослідження рівня тривожності та страху у дітей в складних життєвих обставинах.

Методика «Неіснуюча тварина» є проєктивним інструментом, який використовується для дослідження психологічного стану, емоційних особливостей і рівня тривожності дітей. Дитині пропонується намалювати вигадану істоту, яка не існує в реальності, та придумати для неї унікальне ім'я. Після завершення малюнка проводиться детальний аналіз зображення та його інтерпретація, що дозволяє психологу отримати інформацію про внутрішній світ дитини, її самооцінку, страхи, тривоги та особливості поведінки.

Процес виконання та аналізу. Дитина отримує аркуш паперу, олівці чи фломастери та завдання створити зображення неіснуючої тварини, а також дати їй вигадане ім'я. Під час аналізу психолог звертає увагу на низку характеристик малюнка, зокрема розташування, розміри, деталі, форму, лінії та назву тварини, які відображають емоційний стан і психологічні особливості дитини.

1. Розташування зображення на аркуші

- Якщо тварина намальована в центрі аркуша, це зазвичай свідчить про стабільний і здоровий психологічний стан дитини.

- Зображення у верхній частині аркуша вказує на завищену самооцінку та прагнення дитини отримати визнання від оточуючих, особливо однолітків.

- Розташування в нижній частині аркуша може сигналізувати про низьку самооцінку, нерішучість, замкнутість і брак інтересу до соціальної взаємодії.

2. Орієнтація та деталі центральної частини

- Якщо голова тварини повернута вправо, це може вказувати на активність, цілеспрямованість і продуманість дій дитини. Вона схильна планувати та завершувати розпочате.

- Голова, спрямована вліво, свідчить про схильність до рефлексії, сумнівів і труднощів із реалізацією ідей, що може бути пов'язано зі страхом зробити крок.

- Якщо голова тварини звернена до глядача, це може вказувати на егоцентричність, коли дитина зосереджена на собі та чутлива до думки оточуючих.

- Велика голова порівняно з тілом підкреслює акцент дитини на інтелектуальних здібностях, тоді як маленька голова може вказувати на пріоритет фізичних якостей.

3. Елементи обличчя та їх значення

- Рот: відкритий рот може вказувати на надмірну балакучість, тоді як закритий, без виражених губ, – на сором'язливість, підозрілість або страх. Наявність зубів чи іклів свідчить про агресивність як захисну реакцію.

- Очі: великі очі з віями відображають ентузіазм і бажання подібатися оточенню. Затінені чи маленькі очі можуть вказувати на внутрішні страхи або втому. Відсутність очей – ознака емоційного виснаження чи відмови від активної взаємодії.

- Вуха: великі вуха символізують чутливість до думок інших, тоді як роги чи шипи вказують на потребу в захисті чи агресію.

4. Додаткові елементи

- Шерсть, грива чи пір'я. Наявність таких деталей може свідчити про підвищену чутливість або прагнення привернути увагу. Якщо крила чи пір'я мають декоративну функцію, це вказує на потребу в зовнішньому визнанні. Якщо ж вони мають практичне призначення (наприклад, для польоту), це відображає прагнення до самоствердження.

- Лапи чи стопи. Короткі лапи вказують на легковажність і поверхневе ставлення до справ, тоді як широкі й міцні – на впевненість, розважливість і повагу до інших.

- Хвіст. Хвіст, спрямований вгору, символізує життєву енергію та впевненість, тоді як опущений – незадоволення собою чи жаль за минулими діями. Великий хвіст може вказувати на емоційну перевантаженість минулим, а маленький – на гармонійне сприйняття власного досвіду.

5. Характеристика ліній і штрихування

- Тонкі, слабкі лінії свідчать про невпевненість, чутливість або втому, що може вказувати на потребу в відпочинку.

- Товсті, жирні лінії характерні для дітей із нестабільним емоційним станом, підвищеною тривожністю чи низьким рівнем енергії.

6. Інші деталі

- Наявність механічних елементів (шестерні, металеві частини) може вказувати на надмірне захоплення технологіями, комп'ютерними іграми чи робототехнікою.

- Форма тіла. Кругле тіло з порожньою серединою відображає замкнутість і зосередженість на собі. Велике тіло порівняно з головою підкреслює важливість фізичних якостей, тоді як прямокутна форма може вказувати на залежність від зовнішнього впливу.

- Наявність шиї символізує власну точку зору, але надто довга шия може свідчити про схильність до надмірного самоконтролю чи впливу думок на поведінку.

7. Назва тварини

- Логічне, змістовне ім'я відображає раціональність і структуроване мислення дитини.

- Ім'я, пов'язане з дослідженнями чи наукою, вказує на допитливість і прагнення до знань.

- Поверхнєве чи жартівливе ім'я може свідчити про легковажність і несерйозне ставлення до завдань.

Інтерпретація та застосування. Аналіз малюнка проводиться з урахуванням індивідуального контексту життя дитини, її настрою, сімейного середовища та соціальних обставин. Кожен елемент зображення розглядається як відображення внутрішнього стану, самооцінки, рівня тривожності чи захисних механізмів. Для підвищення точності оцінки психологічного стану рекомендується поєднувати цю методику з іншими інструментами, наприклад, тестами на тривожність чи бесідами з дитиною та її батьками. Такий підхід дозволяє отримати цілісну картину емоційних і поведінкових особливостей, а також визначити напрямки психологічної підтримки. Таким чином, комплексне використання розглянутих методик забезпечує всебічну оцінку рівня тривожності у дітей у складних життєвих обставинах. Кожна методика має свої сильні сторони: шкала Тейлора дає кількісні дані, тест Філліпса розкриває шкільні аспекти тривожності, проєктивна методика виявляє глибинні переживання, а спостереження додає контекстуальні деталі. Поєднання цих інструментів дозволяє отримати точну картину емоційного стану дитини, врахувати її індивідуальні особливості та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки, що є критично важливим для гармонійного розвитку та подолання наслідків складних життєвих обставин.

2.2 Результати емпіричного дослідження тривожності дітей, які опинились у складних життєвих обставинах

Дослідження проводилося у період проходження науково-психологічної практики на базі Служби у справах дітей та сім'ї Ставищенської селищної ради Білоцерківського району Київської області.

У ході практики ми ознайомилися з основними видами діяльності практичного психолога в Службі у справах дітей та сім'ї. Зокрема, активно вивчали методи психодіагностики та корекції, а також здійснювали спостереження за дітьми з метою виявлення тривожності, чинників, що призвели їх та сім'ї до складних життєвих обставин.

Служба у справах дітей та сім'ї Ставищенської селищної ради Білоцерківського району Київської області – це структурний підрозділ органу місцевого самоврядування, який покликаний забезпечувати виконання повноважень, встановлених законодавством України у сфері соціального захисту, соціальної підтримки та надання соціальних послуг дітям, зокрема, дітям-сиротам та дітям, позбавленим батьківського піклування, сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах; з питань поліпшення становища сімей, у тому числі сімей з дітьми, багатодітних та молодих сімей, оздоровлення та відпочинку дітей, попередження насильства в сім'ї, забезпечення рівних прав і можливостей чоловіків та жінок, протидії торгівлі людьми. На обліку у Службі у справах дітей та сім'ї станом на 18.11.2024 року перебуває 60 дітей, з них 25 – діти СЖО. Психологічна проблема в контексті Служби у справах дітей та сім'ї – це будь-який стан або процес, який негативно впливає на психологічне здоров'я дитини або сім'ї, що проживає на території Ставищенської громади. Такий стан вимагає втручання фахівця, зокрема психолога, з метою попередження, зменшення або усунення негативних наслідків.

У дослідженні брали участь 20 дітей (10 дівчат і 10 хлопців) віком 10-12 років, які перебувають на обліку Служби у справах дітей та сім'ї, як діти СЖО.

Було підібрано психологічні методи на вибірку дітей, які знаходяться в складних життєвих обставинах з метою проведення діагностики їх рівня тривожності: шкала тривожності Тейлора, тест шкільної тривожності Філіпса та проективна методика «Неіснуюча тварина». Проективна методика дала змогу оцінити можливий рівень самооцінки, агресії, впевненості в собі, закритості та загальний психологічний стан.

Окремо було проведено консультації для батьків, на яких вони ознайомилися з методами роботи з дітьми вдома, спрямованими на зниження тривожності та подолання страхів.

Аналіз результатів емпіричного дослідження:

1. Шкала тривожності Тейлора.

Дані методики використовуються для визначення рівня тривожності та соціальної адаптації у дітей, що опинилися в складних життєвих обставинах.

Для більш наочного представлення отриманих результатів дослідження вони наведені в таблиці 2.1.

Отримані результати, наведені в таблиці 2.1, показали, що всі 20 дітей отримали бали в діапазоні від 40 до 50, що відповідає високому рівню тривожності (28-50 балів). Жодна дитина не потрапила до категорій низького, середнього чи вище середнього рівня тривожності, що підкреслює серйозний вплив складних життєвих обставин на їхній емоційний стан. Високий рівень тривожності вказує на стійкі емоційні труднощі, які, ймовірно, ускладнюють соціальну адаптацію, навчальну успішність і психологічне благополуччя дітей.

Таблиця 2.1

Результати дослідження дітей за методикою «Шкала тривожності»

№ з/п	Дитина	Кількість балів	№ з/п	Дитина	Кількість балів
1	Маша К.	47	11	Іван Б.	44
2	Русан П.	40	12	Артем Ч.	41
3	Дана К.	50	13	Аліна М.	50
4	Поліна В.	50	14	Софія З.	50
5	Маша В.	48	15	Влад К.	41
6	Нікіта П.	43	16	Матвій Л.	45

7	Данило В.	43	17	Олена В.	50
8	Сергій В.	42	18	Анна Н.	50
9	Даша В.	49	19	Катя П.	47
10	Стас Л.	44	20	Василь С.	40

Максимальний рівень тривожності (50 балів) 6 дітей (30%). Цей показник свідчить про інтенсивну, стійку тривожність, яка може проявлятися через уникання соціальних контактів, надмірну сором'язливість, плаксивість, фізіологічні реакції (тремтіння, пітливість) або соматичні скарги (головний біль, біль у животі).

Високий рівень тривожності (47-49 балів) 4 дітей (20%). Бали в цьому діапазоні вказують на сильний страх невдачі, чутливість до критики чи переживання через нестабільне сімейне середовище, але дещо менш інтенсивні, ніж у максимальній групі.

Відносно нижчий високий рівень тривожності (40-45 балів) 10 дітей (50%). Ця група демонструє високий рівень тривожності, але з менш вираженими емоційними проявами. Тривожність у цих дітей може виражатися через імпульсивність, дратівливість або уникання складних завдань.

Результати за шкалою тривожності Тейлора свідчать про високий рівень тривожності у всіх 20 дітей СЖО, із вищими показниками серед дівчат (47-50 балів) порівняно з хлопцями (40-45 балів). Це відображає значний вплив складних життєвих обставин, таких як нестабільне сімейне середовище, фінансові труднощі та соціальний тиск, на емоційний стан дітей. Тривожність ускладнює їхню соціальну адаптацію, навчальну успішність і психологічне благополуччя.

2. За наступною методикою шкали тривожності Філіпса – у всіх опитуваних дітей спостерігається наявність підвищеного рівня тривожності. Детальніше на рисунку 2.1:

Також, як виявилось рівень тривожності у дівчат вищий за рівень тривожності у хлопчиків.

Результати дослідження показали, що у всіх 20 досліджуваних дітей кількість відхилень перевищує 75%, що відповідає високому рівню тривожності. Це підтверджує значний вплив шкільного середовища та складних життєвих обставин на емоційний стан дітей, що може ускладнювати їхню соціальну адаптацію, навчальну успішність і психологічне благополуччя.

Результати на рисунку 2.1 свідчать, що у всіх дітей високий рівень тривожності проявляється через значну кількість відхилень у відповідях, причому найвищі показники спостерігаються за такими факторами:

1) Страх ситуації перевірки знань (85% дітей, 17 із 20). Діти відчували сильну тривогу перед контрольними роботами, усними відповідями чи оцінками, що може бути пов'язано з тиском щодо академічної успішності та страхом невдачі.

2) Страх не відповідати очікуванням оточуючих (80%, 16 із 20). Більшість дітей переживали через можливу критику чи неприйняття з боку вчителів, однолітків чи батьків.

3) Переживання соціального стресу (75%, 15 із 20). Труднощі у спілкуванні з однолітками, страх бути неприйнятим чи осміяним посилювали тривожність.

4) Низький фізіологічний опір стресу (70%, 14 із 20). Досліджувані діти демонстрували фізіологічні прояви тривоги, такі як тремтіння, пітливість чи скарги на біль, що вказує на слабку стійкість до стресових ситуацій.

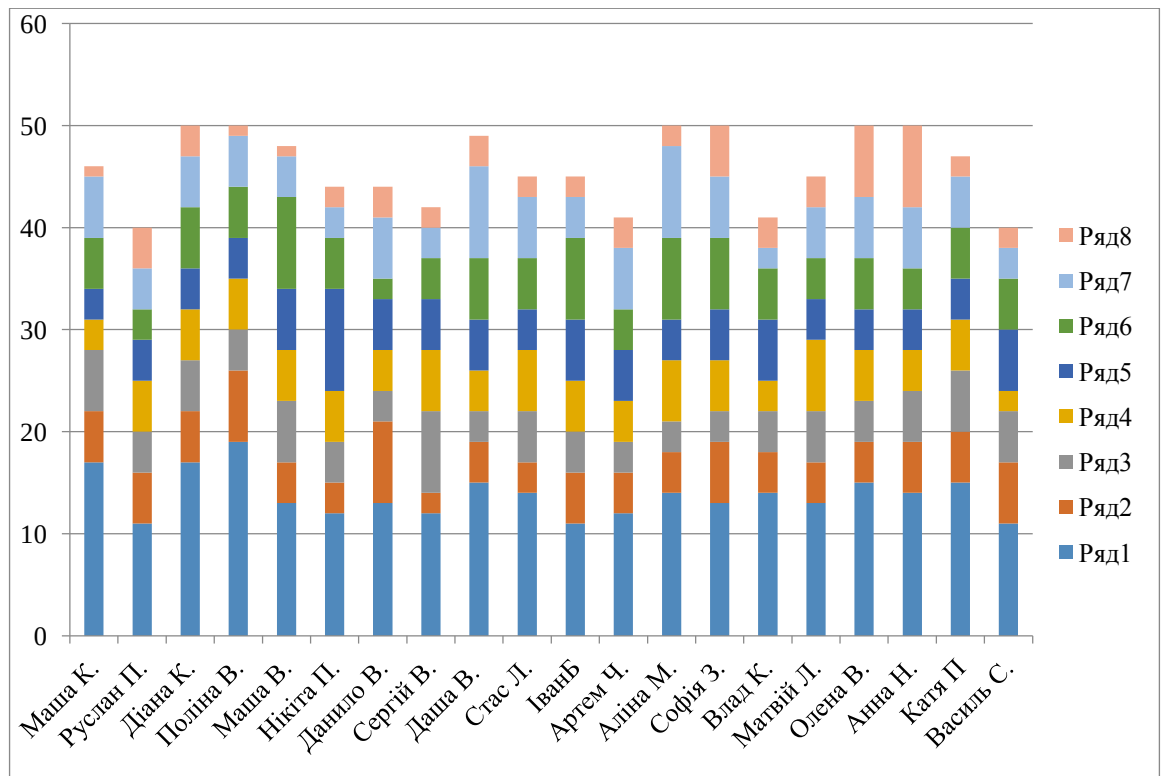


Рис. 2.1. Результати за методикою шкали тривожності Філіпса

Менш вираженими, але все ще значущими були фактори страху самовираження (60%, 12 дітей), фрустрації потреби в досягненні успіху (55%, 11 дітей) і проблем у стосунках із учителями (50%, 10 дітей). Загальна тривожність у школі була високою у всіх учасників, що відображає комплексний вплив шкільного середовища на їхній емоційний стан.

Результати дослідження виявили, що рівень тривожності у дівчат вищий, ніж у хлопців. Це проявляється в більшій кількості відхилень від ключа тесту у дівчат, а також у вищій інтенсивності окремих факторів тривожності: у середньому, кількість відхилень у дівчат становила 85-95% від загальної кількості питань (49-55 відхилень), що значно перевищує поріг високої тривожності (75%). Найвищі показники спостерігалися за факторами страху не відповідати очікуванням оточуючих (90% дівчат), страху перевірки знань (90%) і переживання соціального стресу (80%). Дівчата частіше демонстрували емоційні прояви тривожності, такі як плаксивість, сором'язливість і чутливість до критики, що може бути

пов'язано з більшою рефлексією та соціальними очікуваннями щодо їхньої поведінки.

У хлопців кількість відхилень коливалася в межах 75-85% (44-49 відхилень), що також відповідає високому рівню тривожності, але є нижчим порівняно з дівчатами. Найвищі показники були за факторами страху перевірки знань (80%) і низького фізіологічного опору стресу (75%). Хлопці частіше виражали тривожність через поведінкові реакції, такі як імпульсивність, дратівливість чи протестна поведінка, що могло частково маскувати їхні емоційні переживання в тесті.

Отже, результати за методикою Філліпса свідчать про високий рівень шкільної тривожності у всіх 20 дітей СЖО, із вищими показниками серед дівчат (85-95% відхилень) порівняно з хлопцями (75-85%). Найбільш вираженими факторами тривожності є страх перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, переживання соціального стресу та низький фізіологічний опір стресу. Ці результати відображають вплив складних життєвих обставин (нестабільне сімейне середовище, фінансові труднощі, втрата близьких) і шкільних факторів (академічний тиск, соціальна взаємодія) на емоційний стан дітей.

3. За третьою методикою малювання неіснуючої тварини, діти групи ризику малювали неіснуючу тварину. Аналіз відбувався за допомогою класифікування основних чинників, таких як: розташування малюнку, положення голови, відкритість рота, наявність зубів, очей, та товщина ліній.

1) Розташування малюнка на аркуші: важливий показник психологічного стану дитини. У більшості дітей (16 із 20, 80%) тварина була намальована внизу аркуша, що свідчить про відчуття меншовартості, ізоляцію та брак впевненості в собі, що є типовим для дітей СЖО, які часто стикаються з фінансовими труднощами, нестабільним сімейним середовищем чи соціальним тиском. Лише 3 дітей (15%, 2 дівчини та 1 хлопець) розмістили малюнок у центрі аркуша, що може вказувати на

відносну емоційну стабільність, але з елементами невпевненості. Одна дитина (5%, хлопець) намалювала тварину у верхній частині аркуша, що може свідчити про завищену самооцінку або прагнення до визнання, хоча це швидше компенсаторна реакція, ніж реальна впевненість.

2) Положення голови тварини на аркуші: відображає активність, мотивацію та внутрішні установки дитини:

- Вправо (7 дітей, 35%). Таке положення вказує на активність, працездатність і цілеспрямованість. Ці діти, ймовірно, мають сплановані дії та прагнуть досягати поставлених цілей, хоча їхня активність може бути зумовлена зовнішнім тиском чи необхідністю самоствердження.

- Вліво (9 дітей, 45%). Це свідчить про схильність до рефлексії, сумнівів і страху дій. Такі діти частіше уникають ініціативи, бояться зробити помилку та мають низьку мотивацію до активних дій.

- До глядача (4 дітей, 20%). Таке положення вказує на егоцентризм і фокус на собі. Ці діти можуть бути надмірно стурбовані власними переживаннями та думкою оточуючих, що посилює їхню тривожність.

Розподіл показує, що більшість дітей схильні до рефлексії та сумнівів, що узгоджується з їхньою низькою самооцінкою та труднощами в соціальній адаптації. Найменша група (егоцентричні) може демонструвати захисну поведінку, приховуючи невпевненість за самозосередженістю.

3) Структура рота: відображає комунікативні особливості та емоційну відкритість. Закритий рот (15 дітей, 75%). Це вказує на сором'язливість, підозрілість і закритість. Такі діти, частіше використовують невербальні способи комунікації (міміка, жести) і уникають відкритості через страх бути неправильно зрозумілими чи відкинутими. Відкритий рот (5 досліджуваних дітей, 25%). Це свідчить про надмірну балакучість, яка може бути компенсаторною реакцією на внутрішню тривогу чи прагнення привернути увагу. Переважання

закритих ротів підтверджує замкнутість і тривожність дітей СЖО, що ускладнює їхню соціальну взаємодію та самовираження.

Наявність зубів є показником агресивності чи захисної поведінки. Без зубів (17 дітей, 85%). Більшість дітей не зобразили зуби, що вказує на відсутність явної агресивності чи грубості. З зубами (3 дітей, 15%). Наявність зубів свідчить про агресивність як самозахист.

Очі відображають емоційний стан і внутрішні переживання. Затінені очі (14 дітей, 70%). Це вказує на наявність страхів і тривожність. Затінені очі є ознакою внутрішнього напруження, страху бути оціненим чи відкинутим, що узгоджується з високою тривожністю дітей СЖО. Очі з віями (4 дітей, 20%). Такі очі свідчать про ентузіазм і прагнення привернути увагу оточуючих, що може бути компенсаторною реакцією на низьку самооцінку. Прості очі без деталей (2 дітей, 10%). Це вказує на зниження енергії, апатію чи відмову від активності, що може бути пов'язано з депресивними настроями чи виснаженням через хронічний стрес. Переважання затінених очей підтверджує, що більшість дітей відчувають страхи, які посилюють їхню тривожність і ускладнюють взаємодію з оточенням.

4. Товщина ліній малюнку: показник психологічної стійкості. Товсті, огрядні лінії (13 дітей, 65%). Це свідчить про нестійкий психологічний стан, підвищену тривожність і емоційну напругу. Товсті лінії вказують на спробу компенсувати внутрішню невпевненість через сильний натиск, що є типовим для дітей у стресі. Тонкі, слабкі лінії (7 дітей, 35%): Це вказує на невпевненість, чутливість і втому.

Результати за методикою «Малювання неіснуючої тварини» підтверджують підвищений рівень тривожності у всіх 20 дітей СЖО, з ознаками низької самооцінки, сором'язливості, страхів і нестійкого психологічного стану. Більшість малюнків розташовані внизу аркуша, із затіненими очами, закритими ротами та товстими лініями, що вказує на труднощі в соціальній адаптації та емоційну напругу. Дівчата

демонструють вищу тривожність і замкнутість, тоді як хлопці частіше проявляють активність чи втому.

Аналіз малюнків виявив певні гендерні відмінності. Дівчата частіше малювали тварин унизу аркуша (9 із 10), із затіненими очима (8 із 10) і закритими ротами (8 із 10), що вказує на вищу тривожність, сором'язливість і низьку самооцінку. Хлопці хоча також малювали тварин унизу аркуша (7 із 10), вони частіше зображали активне положення голови вправо (4 із 7) і відкриті роти (3 із 5), що вказує на більшу зовнішню активність і меншу замкнутість порівняно з дівчатами. Хлопці також частіше використовували тонкі лінії (4 із 7), що може свідчити про більшу емоційну втому.

Ці відмінності узгоджуються з результатами інших методик: дівчата демонструють вищу емоційну чутливість і тривожність, тоді як хлопці частіше виражають її через поведінкові реакції.

Отже, аналізуючи всі три проведені методики оцінювання рівня тривожності за шкалою Тейлора, Філіпса, та за проективною методикою малювання неіснуючої тварини – всі двадцять дітей, що знаходяться в складних життєвих обставинах переживають підвищений рівень тривожності та стресу. Рівень тривожності у дівчаток значно більший, ніж у хлопчиків.

2.3. Рекомендації щодо подолання тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах

Діти, які перебувають у складних життєвих обставинах, часто демонструють високий рівень тривожності, що негативно впливає на їхній психоемоційний стан, соціальну адаптацію та навчальну успішність. На основі результатів проведеної діагностики, розроблено комплекс рекомендацій для зниження тривожності та підтримки психологічного благополуччя таких дітей. Ці рекомендації спрямовані на роботу з дітьми,

їхніми сім'ями, педагогами та шкільним середовищем, враховуючи індивідуальні особливості, гендерні відмінності та контекст складних життєвих обставин.

1. Психологічна підтримка дітей із тривожністю: тривожність у дітей із синдромом затримки психічного розвитку часто виражається через низьку самооцінку, сором'язливість, страхи, емоційну нестабільність і труднощі у соціальній взаємодії. Ці особливості створюють потребу у комплексній психологічній підтримці, спрямованій на розвиток емоційної стабільності, підвищення впевненості та формування адаптивних способів реагування на стресові ситуації. Для досягнення цих цілей застосовуються різноманітні методи, адаптовані до індивідуальних потреб дитини, її віку та рівня розвитку.

Індивідуальні консультації з психологом проводяться регулярно, зазвичай один-два рази на тиждень, і мають на меті подолання тривожності, розвиток емоційної саморегуляції та зміцнення самооцінки. Використання когнітивно-поведінкових технік дозволяє дитині усвідомити причини своєї тривоги, розпізнати емоційні тригери та опанувати стратегії їх подолання. Психолог працює над тим, щоб допомогти дитині розвинути навички самоконтролю, навчитися справлятися з негативними думками та формувати позитивне сприйняття себе.

Арт-терапія та проєктивні методи є важливим інструментом для невербального вираження емоцій. Творчі заняття дають дитині можливість безпечно висловлювати внутрішні переживання, страхи та уявлення про себе. Ці методи особливо ефективні для замкнутих дітей, які мають труднощі з вербальним спілкуванням. Творчий процес допомагає розкрити емоційний стан дитини, сприяє зниженню внутрішньої напруги та дозволяє психологу відстежувати динаміку психологічного стану.

Групові тренінги впевненості та соціальних навичок спрямовані на розвиток комунікативних умінь і подолання сором'язливості. Під час таких занять діти вчаться взаємодіяти з однолітками, висловлювати свої думки та

почуття, а також долати страх самовираження. Інтерактивні вправи, рольові ігри та завдання на співпрацю створюють безпечне середовище, у якому дитина може поступово відчувати себе комфортніше в соціальних ситуаціях. Такі заняття сприяють формуванню позитивного досвіду спілкування та зниженню соціального стресу.

Релаксаційні техніки відіграють важливу роль у зниженні фізіологічних проявів тривоги, таких як м'язова напруга, прискорене серцебиття чи надмірна пітливість. Дітей навчають дихальним вправам, прогресивній м'язовій релаксації, елементам візуалізації чи медитації. Регулярне застосування цих методів допомагає зменшити рівень стресу, підвищити фізіологічну стійкість і сформувати звичку до самозаспокоєння в складних ситуаціях. Такі техніки є доступними для дітей різного віку та сприяють загальному емоційному заспокоєнню.

Психоедукація передбачає доступне пояснення природи тривожності, її впливу на тіло, розум і поведінку. Дітям у простій формі розповідають, що тривога є природною реакцією, але її можна контролювати. Це допомагає зменшити страх перед власними емоціями, позбутися відчуття безпорадності та сформувати позитивне ставлення до себе. Психоедукація також сприяє розвитку емоційної грамотності.

Ігрова терапія використовується як додатковий метод для створення безпечного простору, у якому дитина може досліджувати свої емоції та розвивати соціальні навички. Через гру діти вчаться справлятися з тривожними ситуаціями, виражати почуття та набувати впевненості. Ігрові заняття сприяють розслабленню, зниженню внутрішньої напруги та формуванню позитивного досвіду взаємодії, що особливо важливо для дітей із труднощами у спілкуванні.

Комплексний підхід, який поєднує індивідуальну роботу, творчі методи, групові заняття, релаксаційні техніки, психоедукацію та ігрову терапію, дозволяє не лише знизити рівень тривожності, а й сприяти загальному психоемоційному розвитку дитини. Усі методи адаптуються до

особливостей кожної дитини, враховуючи її сильні сторони та зони найближчого розвитку, що забезпечує ефективність психологічної підтримки.

2. Соціальна інтеграція та групова робота: соціальний стрес і страх бути неприйнятим є значними факторами тривожності у дітей, які опинились у складних життєвих обставинах, що підтверджується результатами діагностики за тестом Філліпса та спостереженнями. Ці діти часто уникають соціальних контактів, демонструють сором'язливість або ізоляцію, що ускладнює їхню адаптацію до шкільного середовища та взаємодію з однолітками. Створення можливостей для позитивної соціальної взаємодії є ключовим для зниження тривожності, підвищення самооцінки та формування відчуття приналежності до спільноти. Рекомендації щодо соціальної інтеграції та групової роботи спрямовані на розвиток комунікативних навичок, подолання страху самовираження та створення підтримуючого середовища, що сприятиме психоемоційному благополуччю дітей у складних життєвих обставинах.

Організація регулярних групових занять у форматі спортивних, творчих чи ігрових гуртків є ефективним способом зниження соціальної ізоляції та розвитку комунікативних навичок. Такі заняття створюють безпечний простір, де діти можуть взаємодіяти без страху оцінки чи критики, що особливо важливо для тих, хто демонструє низьку самооцінку та замкнутість. Спортивні гуртки, такі як футбол, волейбол чи йога, сприяють фізичній активності, що допомагає знижувати фізіологічні прояви тривоги, наприклад тремтіння чи пітливість, і каналізувати емоційну напругу, особливо у хлопців, які частіше проявляють імпульсивність. Творчі гуртки, включаючи малювання, ліплення чи театральні студії, дозволяють дітям невербально виражати емоції, що є цінним для сором'язливих дітей, які уникають вербального самовираження. Музичні та танцювальні гуртки сприяють розвитку координації, впевненості та командної роботи, допомагаючи долати страх

самовираження. Ігрові гуртки, такі як настільні ігри чи квести, розвивають навички співпраці, стратегічного мислення та толерантності до інших, знижуючи соціальний стрес. Заняття слід проводити один-два рази на тиждень у невеликих групах по шість-десять дітей під керівництвом тренера чи педагога, який пройшов підготовку з роботи з дітьми у складних життєвих обставинах. Важливо забезпечити інклюзивний підхід, де кожна дитина отримує можливість брати участь незалежно від рівня навичок. Спільна діяльність сприятиме формуванню дружніх стосунків, підвищенню самооцінки та зниженню ізоляції. Діти, які відчують себе частиною групи, менш схильні до переживання соціального стресу та страху бути неприйнятими, що є критичним для їхньої психосоціальної адаптації.

Залучення старших учнів, випускників або волонтерів як наставників є потужним інструментом для підтримки дітей у складних життєвих обставинах у шкільному середовищі. Наставники можуть допомогти дітям подолати страх самовираження, розвинути впевненість і налагодити дружні стосунки, що особливо важливо для тих, хто уникає соціальних контактів. Наставник закріплюється за однією чи двома дітьми і проводить із ними регулярні зустрічі один-два рази на тиждень. Діяльність може включати спільне виконання домашніх завдань, участь у шкільних заходах, бесіди про інтереси чи спільні ігри. Перед початком програми наставники мають пройти тренінг із психологом, щоб навчитися розпізнавати ознаки тривожності, такі як нервові рухи чи замкнутість, і використовувати емпатійний підхід. Вони також мають бути ознайомлені з особливостями дітей у складних життєвих обставинах, наприклад низькою самооцінкою чи чутливістю до критики. Наставники допомагають дітям розвивати соціальні навички, такі як розпочинання розмови чи вирішення конфлікту, а також підтримують їх у ситуаціях, що викликають тривогу, наприклад під час виступів чи групових завдань. Для дівчат, які частіше демонструють сором'язливість, наставники можуть створювати безпечний

простір для самовираження, а для хлопців – спрямовувати їхню енергію на конструктивну діяльність. Наставництво сприятиме формуванню довірливих стосунків, зниженню страху самовираження та підвищенню впевненості. Діти, які відчувають підтримку від наставника, швидше долають соціальну ізоляцію та вчаться будувати дружні зв'язки.

Соціальний тиск і стигматизація з боку однолітків є значними джерелами тривожності для дітей у складних життєвих обставинах, що посилює їхній страх бути неприйнятими. Проведення тренінгів толерантності для класів, де навчаються ці діти, допоможе створити більш інклюзивне середовище та знизити соціальний стрес. Тренінги мають включати бесіди про різноманітність, емпатію та повагу до інших, а також практичні вправи, наприклад рольові ігри чи групові дискусії, що допомагають учням зрозуміти почуття однокласників. Обговорення ситуацій, коли хтось відчуває себе виключеним, може підвищити чутливість до дітей у складних життєвих обставинах. Тренінги слід проводити психологом або соціальним педагогом один-два рази на семестр для учнів четвертих-сьомих класів, із тривалістю одного заняття 45-60 хвилин і фокусом на інтерактивні методи, щоб зацікавити дітей. Додатково рекомендуються класні години на теми дружби, взаємодопомоги та боротьби зі стереотипами. Учителі можуть залучати дітей у складних життєвих обставинах до організації таких заходів, щоб підвищити їхню впевненість і відчуття приналежності. Зниження стигматизації та випадків булінгу сприятиме зменшенню соціального стресу. Однолітки стануть більш відкритими до співпраці, що полегшить інтеграцію дітей із низькою самооцінкою та сором'язливістю в колектив.

Організація інклюзивних шкільних заходів є ефективним способом залучення дітей у складних життєвих обставинах до спільної діяльності, де вони можуть проявити свої таланти та відчути визнання без страху оцінки. Такі заходи сприяють зниженню страху не відповідати очікуванням оточуючих, що є значним фактором тривожності. Концерти та фестивалі,

де діти беруть участь у виступах, таких як спів, танці чи театральні сценки, створюють умови, де акцент робиться на процесі, а не на конкуренції. Наприклад, шкільне талант-шоу дозволить дітям із творчими здібностями проявити себе. Ярмарки та виставки, де діти презентують власні вироби, наприклад малюнки чи вироби з глини, сприяють розвитку впевненості та зниженню страху самовираження. Спортивні змагання, такі як естафети чи турніри, допомагають дітям відчувати себе частиною команди, що особливо важливо для тих, хто уникає групової активності. Заходи мають бути організовані так, щоб кожна дитина могла брати участь незалежно від рівня підготовки, а вчителі та організатори створювали атмосферу підтримки, уникаючи порівнянь чи критики. Участь у таких подіях сприятиме підвищенню самооцінки, зниженню тривожності та формуванню позитивного досвіду взаємодії з однолітками, що є критичним для психоемоційного благополуччя дітей у складних життєвих обставинах.

3. Робота з учителями та шкільним середовищем: шкільне середовище є значним джерелом тривожності для дітей у складних життєвих обставинах, що зумовлено страхом перевірки знань і проблемами у стосунках із учителями. Робота з педагогами та шкільним середовищем спрямована на зниження тривожності, підвищення впевненості дітей і створення підтримуючих умов. Рекомендації включають адаптацію навчального процесу, розвиток компетентності вчителів і формування безпечного середовища.

Проведення тренінгів для вчителів необхідне для підвищення їхньої обізнаності про особливості дітей у складних життєвих обставинах. Семінари з психологами мають відбуватися два-три рази на рік і охоплювати розпізнавання ознак тривожності, таких як нервові рухи чи замкнутість, а також методи підтримки. Учителі навчаться уникати критики, тиску та порівнянь, застосовуючи емпатійний підхід. Тренінги

включатимуть практичні заняття та інформаційні матеріали. Це підвищить чутливість педагогів і знизить випадки посилення тривожності.

Зниження академічного тиску передбачає використання альтернативних методів оцінювання, таких як проєктна робота чи портфоліо, замість контрольних. Формативне оцінювання із зворотним зв'язком замість балів зменшить страх невдачі. Заохочення зусиль дітей сприятиме їхній впевненості. Ігрові елементи, як вікторини, зроблять оцінювання менш стресовим. Це підвищить мотивацію та знизить тривожність.

Створення підтримуючого середовища полягає в активному заохоченні дітей за успіхи, створенні атмосфери довіри та безпеки. Учителі мають хвалити за зусилля, сприяти співпраці через групові завдання та залучати дітей до класних подій. Комфортне фізичне середовище, як куточки релаксації, допоможе дітям заспокоїтися. Це знизить тривожність і підвищить довіру до педагогів.

Індивідуальний підхід враховує особливості дітей, такі як сором'язливість чи імпульсивність. Учителі адаптуватимуть завдання, пропонуючи прості вправи для тривожних дітей і чіткі інструкції для імпульсивних. Диференційовані завдання підвищать інтерес, а співпраця з психологами забезпечить підтримку. Спостереження за прогресом дітей допоможе коригувати підхід. Це зменшить напруження та покращить залученість до навчання.

Ці заходи створюють умови, де діти відчують підтримку та безпеку, що знизить тривожність і сприятиме їхній психосоціальній адаптації.

4. Робота з сім'ями: складні життєві обставини, такі як неповні сім'ї, фінансові труднощі чи втрата близьких, є ключовими факторами тривожності у дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах. Ці умови створюють хронічний стрес, посилюють відчуття невпевненості та знижують емоційну стабільність дітей, що підтверджується результатами

діагностики та спостережень. Робота з сім'ями спрямована на стабілізацію домашнього середовища, підвищення батьківської компетентності та створення умов для психоемоційного благополуччя дітей. Рекомендації включають психологічну підтримку батьків, соціальну допомогу, терапевтичні програми та просвітницьку роботу, щоб зменшити вплив негативних факторів і сприяти зниженню тривожності у дітей.

Консультації для батьків чи опікунів є основним інструментом для навчання стратегій емоційної підтримки дітей. Регулярні зустрічі з фахівцями, які проводяться один-два рази на місяць, допоможуть батькам зрозуміти потреби дітей і уникати дій, що посилюють тривожність, таких як надмірний тиск щодо оцінок чи порівняння з іншими. Під час консультацій фахівці навчатимуть батьків технікам активного слухання, емпатійного спілкування та створення атмосфери довіри вдома. Батьки також отримають рекомендації щодо управління власними емоціями, щоб уникати перенесення стресу на дітей. Це сприятиме формуванню стабільного емоційного клімату в сім'ї та зниженню тривожності у дітей.

Соціальна допомога сім'ям спрямована на зменшення фінансового тиску, який часто викликає у дітей відчуття меншовартості, сором за зовнішній вигляд чи відсутність необхідних речей. Надання доступу до матеріальної підтримки, такої як одяг, продукти харчування, шкільне приладдя чи оплата позакласних занять, допоможе знизити соціальну нерівність і пов'язану з нею тривожність. Соціальні працівники мають співпрацювати з місцевими благодійними організаціями та державними програмами, щоб забезпечити сім'ям регулярну підтримку. Такий підхід підвищить впевненість дітей і зменшить їхню ізоляцію в шкільному середовищі.

Програми сімейної терапії рекомендуються для сімей із неблагополучним середовищем, де наявні конфлікти, залежності чи інші деструктивні фактори. Індивідуальні чи групові терапевтичні сесії, які проводяться психологом один раз на тиждень або два тижні, допоможуть

покращити комунікацію між членами сім'ї, знизити рівень конфліктності та навчити батьків конструктивним способам вирішення проблем. У групових сесіях сім'ї обмінюватимуться досвідом і отримуватимуть підтримку від інших, що сприятиме зниженню відчуття ізоляції. Терапія також допоможе батькам усвідомити вплив їхньої поведінки на емоційний стан дітей, що є важливим для створення стабільного домашнього середовища.

Психоедукація для батьків передбачає інформування про природу тривожності, її вплив на розвиток дитини та практичні способи її зниження. Просвітницькі заняття, які проводяться у форматі семінарів чи брошур, ознайомлять батьків із методами підтримки, такими як регулярне спілкування з дітьми, похвала за зусилля, створення передбачуваного розпорядку дня та обмеження надмірних вимог. Батьки дізнаються, як розпізнавати ознаки тривожності, наприклад замкнутість чи соматичні скарги, і реагувати на них із розумінням. Психоедукація також підкреслить важливість позитивного емоційного контакту, що допоможе зміцнити довіру в сім'ї. Це підвищить батьківську компетентність і сприятиме зниженню тривожності у дітей.

Ці рекомендації створять умови для стабілізації домашнього середовища, що є основою для зниження тривожності та покращення психоемоційного стану дітей у складних життєвих обставинах.

5. Моніторинг і профілактика психологічного стану дітей із СЖО: для забезпечення довгострокового ефекту психологічної підтримки дітей із синдромом затримки психічного розвитку та тривожністю необхідний систематичний моніторинг їхнього емоційного та поведінкового стану, а також впровадження профілактичних заходів. Такий підхід дозволяє вчасно виявляти зміни, оцінювати ефективність застосованих методів і створювати сприятливі умови для психоемоційного розвитку дітей. Комплексний моніторинг і профілактика сприяють зниженню тривожності, підвищенню адаптивності та формуванню стійкості до стресових ситуацій.

Періодичне тестування дозволяє відстежувати динаміку психологічного стану дитини, визначати прогрес у подоланні тривожності та коригувати підходи до роботи. Діагностика охоплює як кількісні показники, так і якісний аналіз емоційних і поведінкових змін, що забезпечує повноцінне розуміння ефективності застосованих заходів.

Структуроване спостереження у шкільному середовищі відіграє важливу роль, воно допомагає виявити нові тригери тривожності, оцінити рівень соціальної інтеграції та своєчасно внести зміни до стратегій підтримки.

Профілактичні програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості та навичок вирішення конфліктів, створюють сприятливе середовище для всіх учнів, зокрема для дітей із СЖО.

Розробка індивідуальних планів підтримки є необхідною для забезпечення персоналізованого підходу до кожної дитини. На основі результатів діагностики та спостережень створюються плани, які враховують специфічні прояви тривожності, рівень емоційної стабільності та особливості розвитку. Такі плани можуть включати рекомендації щодо частоти консультацій із психологом, використання певних терапевтичних методик, залучення до групових занять. Індивідуальний підхід дозволяє максимально адаптувати підтримку до потреб дитини, сприяючи її психоемоційному розвитку та зниженню тривожності.

Систематичний моніторинг і профілактика створюють умови для сталого покращення психологічного стану дітей із СЖО. Поєднання регулярної діагностики, структурованого спостереження, профілактичних програм і персоналізованих планів підтримки забезпечує комплексний підхід, який не лише допомагає подолати тривожність, а й сприяє формуванню емоційної стійкості, соціальних навичок і впевненості у собі.

Таким чином, подолання тривожності у дітей, які опинились в складних життєвих обставинах вимагає комплексного підходу, що поєднує психологічну підтримку, соціальну інтеграцію, роботу з учителями та

сім'ями, а також регулярний моніторинг. Рекомендації враховують високий рівень тривожності, низьку самооцінку та специфічні прояви, такі як сором'язливість, страхи та імпульсивність. Реалізація цих заходів сприятиме зниженню тривожності, підвищенню емоційної стійкості та покращенню психосоціальної адаптації дітей, що є критично важливим для їхнього гармонійного розвитку в умовах складних життєвих обставин.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження тривожності дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах, проведене на базі Служби у справах дітей та сім'ї Ставищенської селищної ради, дозволило отримати ґрунтовні дані про емоційний стан дітей із синдромом затримки психічного розвитку. Використання комплексу психодіагностичних методик – шкали тривожності Тейлора, тесту шкільної тривожності Філліпса та проєктивної методики «Неіснуюча тварина» – забезпечило всебічну оцінку рівня тривожності, її проявів і пов'язаних із нею психологічних особливостей. Результати підтвердили, що всі 20 досліджуваних дітей віком 10-12 років демонструють високий рівень тривожності, що зумовлено впливом складних життєвих обставин, таких як нестабільне сімейне середовище, фінансові труднощі та соціальний тиск. Ці фактори посилюють емоційну нестабільність, знижують самооцінку та ускладнюють соціальну адаптацію, що підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки.

Аналіз результатів за шкалою Тейлора виявив, що всі учасники мають високий рівень тривожності, із максимальними показниками у 30% дітей, що вказує на стійкі емоційні труднощі. Тест Філліпса розкрив специфіку шкільної тривожності, виділивши ключові фактори, такі як страх перевірки знань (85% дітей), страх не відповідати очікуванням оточуючих (80%) та переживання соціального стресу (75%). Проективна

методика «Неіснуюча тварина» доповнила кількісні дані якісним аналізом, підтвердивши низьку самооцінку, замкнутість та наявність страхів. Гендерні відмінності показали, що дівчата демонструють вищу тривожність і емоційну чутливість, тоді як хлопці частіше проявляють її через поведінкові реакції, такі як імпульсивність чи активність. Розроблені рекомендації для подолання тривожності враховують отримані дані та пропонують комплексний підхід, що включає психологічну підтримку, соціальну інтеграцію, роботу з учителями, сім'ями та моніторинг психологічного стану. Індивідуальні консультації, арт-терапія, групові тренінги, релаксаційні техніки, психоедукація та ігрова терапія спрямовані на зниження тривожності, розвиток емоційної саморегуляції та підвищення самооцінки. Соціальна інтеграція через гуртки, наставництво, тренінги толерантності та інклюзивні заходи сприяє подоланню соціального стресу та ізоляції. Робота з учителями та сім'ями створює підтримуюче середовище, а регулярна діагностика й профілактичні програми забезпечують довгостроковий ефект.

Отже, проведене дослідження підкреслює потребу в системній психологічній підтримці дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Високий рівень тривожності, низька самооцінка, сором'язливість і страхи є значними бар'єрами для їхнього психосоціального розвитку, що вимагає скоординованих зусиль психологів, педагогів і сімей.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ОПИНИЛИСЬ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

3.1 Специфіка організації процесу корекції тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах

Специфіка організації процесу корекції тривожності у дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах, зумовлена низкою факторів: їхньою підвищеною емоційною вразливістю, частковим або повним порушенням базового почуття безпеки, впливом травмуючого досвіду, а також соціальними умовами, такими як нестабільне сімейне середовище, шкільне оточення чи обмежений доступ до ресурсів. Діти шкільного віку з сімей у СЖО часто мають розвиненіший, порівняно з дошкільнятами, рівень самосвідомості та вербальних навичок, що дозволяє використовувати методи, які передбачають рефлексію та діалог. Водночас їхня емоційна нестабільність і недовіра до дорослих вимагають створення безпечного, підтримуючого простору, де дитина може вільно висловлювати свої переживання без страху осуду чи відторгнення..

Організація корекційного процесу базується на системному підході, який враховує психоемоційні, когнітивні та соціальні особливості дітей. Основними принципами є індивідуалізація, комплексність, послідовність і безперервність психологічної підтримки. Індивідуалізація передбачає адаптацію методів до віку, рівня тривожності, особистих переживань і соціального контексту кожної дитини.

Ключовим елементом корекційного процесу є створення атмосфери довіри та психологічного комфорту. Діти з СЖО часто мають досвід травм, зневажливого ставлення чи втрати значущих стосунків, що робить їх особливо чутливими до взаємодії з дорослими. Психолог має виступати не

лише як фахівець, але й як емпатійний партнер, який демонструє безумовне прийняття та повагу до почуттів дитини. Для цього використовуються інтерактивні та ігрові техніки, які знижують психологічний бар'єр і сприяють встановленню контакту.

Серед методів корекції тривожності особливе місце займають арт-терапія, казкотерапія, ігрова терапія, техніки релаксації та елементи КПТ. Арт-терапія дозволяє дітям виражати складні емоції через творчість, що особливо важливо для тих, хто має труднощі з вербалізацією переживань. Наприклад, завдання «намалюй свій страх» або «створи образ безпечного місця» допомагають дитині усвідомити свої почуття та знайти ресурси для їх подолання. Казкотерапія, своєю чергою, використовує метафоричні історії, які дозволяють дитині ідентифікувати себе з героями, що долають труднощі, і знаходити внутрішні стратегії для вирішення проблем. Ігрова терапія, особливо для дошкільнят, створює умови для відтворення травмуючих ситуацій у контрольованому середовищі, що сприяє їх опрацюванню та зниженню тривожності. Техніки релаксації допомагають дітям відновлювати емоційну рівновагу та знижувати фізичні прояви тривоги, такі як напруга чи прискорене серцебиття.

Міждисциплінарна співпраця є важливим елементом корекційного процесу. Психологи працюють у тісному контакті з педагогами, соціальними працівниками, а за потреби – з медичними фахівцями, щоб забезпечити комплексну підтримку. Важливим аспектом є залучення сім'ї до корекційного процесу. Робота з батьками або опікунами спрямована на підвищення їхньої батьківської компетентності, навчання стратегіям підтримки дитини та створення стабільного сімейного середовища. Якщо сім'я є джерелом травмуючого досвіду, корекційна робота передбачає співпрацю з соціальними службами для захисту прав дитини та, за потреби, тимчасового переміщення її в безпечне середовище.

Для розкриття специфіки організації процесу корекції тривожності було здійснено аналіз роботи практичного психолога Служби у справах

дітей та сім'ї. Було встановлено, що практичний психолог відіграє ключову роль у забезпеченні психологічної підтримки дітям і сім'ям у СЖО. Основні напрямки його діяльності включають:

- діагностика та оцінка: використання стандартизованих методик для визначення рівня тривожності, емоційних порушень і соціальних проблем; аналіз сімейних ситуацій для виявлення факторів, що сприяють тривожності;

- консультативна робота: індивідуальні заняття з дітьми, сімейне консультування для відновлення здорових міжособистісних відносин, групові програми для дітей і батьків, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції та комунікативних навичок;

- профілактична робота: проведення просвітницьких заходів у школах і громадах, розробка програм для запобігання ескалації тривожності та девіантної поведінки;

- співпраця з іншими фахівцями: взаємодія з соціальними службами, педагогами, медичними працівниками для створення мережі підтримки навколо дитини;

- документація та звітність: ведення психологічної документації, підготовка звітів про хід і результати корекційної роботи.

Основні завдання практичного психолога в Службі дітей та сім'ї включають сприяння гармонійному розвитку особистості дитини, забезпечення психологічної підтримки, профілактику девіантної поведінки та насильства в сім'ї, а також покращення міжособистісних відносин у сімейному середовищі.

Особливу увагу в корекційному процесі приділено першій психологічній допомозі, яка спрямована на формування почуття захищеності, спокою та надії. Це включає:

- емоційну стабілізацію: спілкування з дитиною у спосіб, що сприяє зниженню стресу, використання технік заспокоєння (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація);

- соціальну підтримку: сприяння доступу до емоційної та фізичної підтримки через взаємодію з рідними, друзями чи соціальними службами;
- формування віри у власні сили: допомога дитині у розумінні, що травмуюча ситуація завершилася і вона здатна впоратися з її наслідками.

Важливо зазначити, що мета корекції тривожності полягає не в повному усуненні тривоги, а в навчанні дитини розпізнавати, приймати та управляти своїми емоціями. Тривога може проявлятися через страх, занепокоєння, дратівливість, а також фізичні симптоми, такі як порушення сну, головні болі чи болі в животі. У дітей із СЖО ці прояви часто посилюються через нестабільне середовище та брак підтримки. Деякі діти можуть приховувати свої переживання, що ускладнює своєчасну діагностику. Тому корекційна робота передбачає навчання дітей копінг-стратегіям, які включають:

1) Проблемно-орієнтовані стратегії. Пошук рішень для подолання стресових ситуацій, наприклад, через планування дій у складних обставинах.

2) Емоційно-орієнтовані стратегії. Використання технік релаксації, творчого самовираження чи медитації для зниження емоційної напруги.

3) Соціально-орієнтовані стратегії. Звернення за підтримкою до значущих дорослих чи однолітків.

Сучасні дослідження підкреслюють важливість інтеграції травмофокусованих підходів у корекційну роботу з дітьми, які пережили складні життєві обставини.

Середовище, в якому зростає дитина, відіграє вирішальну роль у формуванні її емоційного стану. Для дітей із СЖО, які часто перебувають у нестабільному чи травмуючому середовищі, корекційна робота передбачає створення альтернативних джерел підтримки, якщо сім'я не може забезпечити належну турботу. Це може включати залучення до шкільних психологічних служб, громадських програм або наставницьких ініціатив, які допомагають дитині відчувати себе цінною та

підтримуваною. Батьки, які мотивовані до позитивних змін, відіграють ключову роль у терапевтичному процесі, оскільки любляче та стабільне сімейне середовище є найпотужнішим ресурсом для відновлення емоційної стабільності дитини.

Таким чином, організація корекційного процесу для зниження тривожності у дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, ґрунтується на системному, структурованому підході, що враховує їхню емоційну вразливість, вікові особливості, соціальний контекст і травмуючий досвід. Корекція тривожності базується на інтеграції психологічних методів, таких як арт-терапія, казкотерапія, ігрова терапія, когнітивно-поведінкові підходи, травмофокусована терапія та копінг-стратегії, які допомагають дітям справлятися зі стресом, відновлювати емоційну стабільність і покращувати соціальну адаптацію. Комплексна взаємодія психологів, педагогів, соціальних працівників і сім'ї, а також створення безпечного середовища та використання індивідуалізованих методів забезпечують ефективність корекційного процесу та сприяють гармонійному розвитку дитини.

3.2 Програма корекції тривожності дітей, які опинились в складних життєвих обставинах

Розвиток особистості, самооцінки, мотивації, емоційної стійкості та індивідуальності починається з раннього дитинства і триває протягом усього життя. Умови, в яких зростає дитина, мають вирішальний вплив на її психологічне здоров'я та соціальну адаптацію. Тому запропонована програма корекції передбачає активну участь батьків, які є ключовими фігурами у формуванні емоційного благополуччя дитини. Програма спрямована на зміцнення взаєморозуміння між батьками та дітьми, розвиток навичок саморегуляції та зниження рівня тривожності у дітей.

Ідеологічною основою програми є створення довірливих стосунків у сім'ї, що сприяють психологічному комфорту та розвитку здорової особистості. Програма корекції тривожності дітей включає заняття з розвитку життєвих і комунікативних навичок, арттерапевтичні практики, вправи для корекції тривожності та агресивної поведінки, а також спільні заняття для батьків і дітей, спрямовані на формування командного духу та співпраці.

Структура програми:

Програма складається з 10 занять, що поєднують теоретичні та практичні компоненти, включаючи 4 зустрічі з батьками (таблиця 3.1) і 4 зустрічі з дітьми (таблиця 3.2). Кожне заняття триває 30-45 хвилин і проводиться двічі на тиждень через обмежений час практики. Учасники отримують домашні завдання для самостійного опрацювання матеріалу вдома, що сприяє закріпленню навичок і залученню всіх членів сім'ї.

Мета програми: зниження рівня тривожності у дітей, підвищення мотивації та емоційної компетентності, а також розвиток у батьків усвідомленого підходу до виховання та розуміння потреб своїх дітей.

Учасники: сім'ї з дітьми, які перебувають у складних життєвих обставинах (група ризику).

Основні завдання:

- 1) Зниження рівня тривожності у дітей через розвиток навичок саморегуляції.
- 2) Формування у дітей усвідомлення власних емоцій і способів їх управління.
- 3) Підвищення рівня обізнаності батьків щодо психологічних аспектів виховання.
- 4) Навчання батьків і дітей методам подолання стресу та управління емоціями.
- 5) Застосування арттерапевтичних технік для самовираження та емоційної стабілізації.

Таблиця 3.1

Зміст програми для батьків

№ з\п	Назва заняття	Мета
1	Початок шляху: знайомство та довіра	Ознайомлення з учасниками, створення атмосфери довіри, інформування про програму.
2	Сила внутрішньої мотивації	Розвиток у батьків мотивації до змін у собі та підтримки дітей
3	Управління стресом: практичні інструменти	Навчання технікам зниження стресу та емоційної саморегуляції.
4	Емоційні зв'язки: як зрозуміти дитину	Дослідження способів вираження любові та розуміння емоційних потреб дитини

Заняття 1. «Початок шляху: знайомство та довіра».

Мета: створення комфортної атмосфери, знайомство учасників, інформування про цілі та структуру програми.

Завдання:

- 1) Познайти учасників між собою та з ведучим.
- 2) Сформулювати правила роботи в групі.
- 3) Пояснити важливість психологічного здоров'я для сім'ї.
- 4) Зібрати інформацію про очікування учасників.

Хід заняття:

Вправа «Коло знайомства».

Мета: встановлення контакту, формування групи.

Ведучий розповідає про себе, програму (місце, графік, кількість занять) і пропонує кожному учаснику представитися, назвавши своє ім'я та одну річ, яку вони люблять робити з дітьми.

Вправа «Мої надії».

Мета: визначення очікувань учасників.

Учасники записують на стікерах свої очікування від програми, прикріплюють їх на ватман і коротко коментують. Наприкінці програми ці записи порівнюються з результатами.

Вправа «Статут групи».

Мета: створення спільних правил.

Учасники пропонують правила для роботи в групі (наприклад, повага, конфіденційність, відключення телефонів). Правила записуються та затверджуються групою.

Теоретична частина.

Мета: підкреслити значення батьківської ролі.

Ведучий пояснює, що свідоме батьківство є основою для розвитку здорової особистості дитини. Батьки – це головний приклад для дітей, які копіюють їхню поведінку, цінності та ставлення до світу. Якість батьківської підтримки впливає на самооцінку, мотивацію та життєвий шлях дитини.

Рефлексія.

Учасники діляться враженнями: що нового дізналися, що було цікавим, які теми хочуть поглибити.

Домашнє завдання: переглянути коротке відео про важливість батьківської підтримки (наприклад, TED Talk про виховання) та написати 3–5 речень про свої враження.

Заняття 2. «Сила внутрішньої мотивації».

Мета: допомогти батькам усвідомити важливість мотивації та навчити мотивувати себе і дітей.

Завдання:

- 1) Ознайомити з поняттям мотивації та її роллю у вихованні.
- 2) Надати практичні інструменти для розвитку мотивації.

Хід заняття:

Вправа «Словесний пазл».

Мета: з'ясувати уявлення батьків про мотивацію.

Учасники називають 1–2 слова, які асоціюються з мотивацією. Ведучий записує їх на дошці, після чого група обговорює, чому ці асоціації виникли та як вони пов'язані з вихованням.

Теоретична частина.

Мета: пояснити зв'язок між мотивацією та діями.

Ведучий розповідає, що мотивація є рушійною силою змін. Для дітей мотивація батьків – це приклад, який надихає їх до активності, навчання та подолання труднощів. Обговорюються техніки самомотивації (встановлення цілей, позитивне мислення).

Рефлексія.

Учасники відповідають: чи була інформація корисною? Що нового дізналися? Як можна застосувати ці знання в сім'ї?

Домашнє завдання: протягом тижня записувати моменти, коли вдалося мотивувати себе чи дитину, і проаналізувати, що допомогло досягти успіху.

Заняття 3. «Управління стресом: практичні інструменти».

Мета: навчити батьків технікам зниження стресу.

Завдання:

- 1) Ознайомити з природою стресу та його впливом на сім'ю.
- 2) Навчити практичних методів саморегуляції.

Хід заняття:

Вступ.

Ведучий запитує: «Як часто ви відчуваєте стрес? Як він впливає на спілкування з дітьми?»

Вправа «Дихання спокою».

Мета: освоєння техніки релаксації.

Учасники сідають зручно, закривають очі та повільно рахують від 10 до 1, синхронізуючи вдих і видих. На кожному видиху вони уявляють, як напруга покидає тіло. Ведучий пояснює, що цю вправу можна практикувати вдома чи на роботі.

Вправа «Малюнок емоцій».

Мета: використання арттерапії для зняття стресу.

Матеріали: папір А4, маркери, олівці.

Учасники малюють абстрактне зображення своїх емоцій, використовуючи плавні лінії та кольори. Потім вони заокруглюють гострі

кути, додаючи гармонійні елементи (кола, хвилі). Ведучий пояснює, що цей процес символізує трансформацію стресу в спокій.

Теоретична частина.

Ведучий розповідає про причини стресу (перевтома, конфлікти, невизначеність) і його вплив на батьків і дітей. Обговорюються способи управління стресом (дихання, творчість, фізична активність).

Рефлексія.

Учасники діляться враженнями: що допомогло розслабитися? Як можна використовувати ці техніки вдома?

Домашнє завдання: переглянути мультфільм «Думками навиворіт» («Inside Out») і записати, які емоції викликали сцени та як вони пов'язані з власним досвідом.

Заняття 4. «Емоційні зв'язки: як зрозуміти дитину».

Мета: ознайомити батьків із концепцією «мов любові» та навчити використовувати їх для зміцнення стосунків із дітьми.

Завдання:

- 1) Вивчити п'ять мов любові за Гері Чепменом.
- 2) Допомогти батькам розпізнати емоційні потреби дітей.

Хід заняття:

Вступ.

Ведучий пояснює, що розуміння емоційних потреб дитини – ключ до гармонійних стосунків. Концепція мов любові допомагає налагодити зв'язок із дитиною.

Теоретична частина.

Ведучий представляє п'ять мов любові за Гері Чепменом:

Фізичний контакт: обійми, дотики, ігри, що передають любов (наприклад, мама тримає дитину на руках під час читання).

Слова підтримки: похвала, підбадьорення, які зміцнюють самооцінку (наприклад, «Я пишаюся тобою»).

Якісний час: спільне проведення часу з повною увагою до дитини (наприклад, прогулянка чи настільна гра).

Подарунки: символи любові, які мають особливе значення для дитини (наприклад, саморобна листівка).

Допомога: практична підтримка, що демонструє турботу (наприклад, допомога з домашнім завданням).

Ведучий підкреслює, що кожна дитина має основну мову любові, і її розуміння допомагає наповнити «емоційний резервуар» дитини.

Вправа «Мова моєї дитини».

Мета: аналіз поведінки дітей.

Учасники записують 2–3 приклади, як їхня дитина виражає любов, і визначають, до якої мови любові це відноситься. Група обговорює, як можна частіше використовувати основну мову любові дитини.

Рефлексія.

Учасники діляться: чи змінилося їхнє розуміння потреб дітей? Які мови любові вони використовуватимуть частіше?

Домашнє завдання: протягом тижня спостерігати за дитиною, записуючи, як вона виражає любов і на що скаржиться. Спробувати відповісти на її потреби, використовуючи відповідну мову любові.

Друга частина програми спрямована на роботу з дітьми та оцінку їх рівня тривожності (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Зміст програми психологічної допомоги дітям та сім'ям, які потрапили у складні життєві обставини: заняття з дітьми

№	Назва заняття	Мета
1	Перші кроки: знайомство та діагностика	Знайомство з групою, оцінка рівня тривожності дітей, створення довірливої атмосфери.
2	Я унікальний: відкриття себе	Формування позитивної самооцінки та усвідомлення власної цінності.
3	Емоції: мої друзі та помічники	Ознайомлення з емоціями, корекція гніву, розвиток емоційної свідомості.
4	Мої інструменти спокою	Навчання технікам саморегуляції та копінг-стратегій.

Заняття 1. «Перші кроки: знайомство та діагностика».

Мета: встановлення контакту з групою, оцінка рівня тривожності, створення безпечного простору.

Завдання:

- 1) Познайти дітей між собою та з ведучим.
- 2) Сформувавши правила групи.
- 3) Провести діагностику тривожності.

Хід заняття:

Вправа «Райдужні браслети».

Мета: знайомство, зниження напруги.

Матеріали: кольорові браслети або стрічки.

Кожна дитина обирає браслет певного кольору та відповідає на запитання залежно від кольору:

- Червоний: що тобі подобається робити?
- Синій: що тебе турбує?
- Зелений: що ти любиш у своїй сім'ї?
- Жовтий: що б ти хотів змінити?

Діти по черзі представляються та передають слово іншому учаснику.

Вправа «Правила нашого кола».

Мета: створення безпечного простору.

Діти пропонують правила для роботи в групі (наприклад, слухати інших, не сміятися). Правила записуються на плакаті.

Діагностика тривожності.

Використовується методика «Шкала тривожності Тейлора» для оцінки рівня тривожності. Результати фіксуються для порівняння наприкінці програми.

Рефлексія.

Діти відповідають: що сподобалося? Що було новим?

Домашнє завдання: намалювати, як вони почуваються в групі, і принести малюнок на наступне заняття.

Заняття 2. «Я унікальний: відкриття себе».

Мета: формування позитивної самооцінки та усвідомлення власної цінності.

Завдання:

- 1) Допомогти дітям дізнатися більше про себе.
- 2) Розвинути толерантність і повагу до інших.

Хід заняття:

Вправа «Моя зірка».

Мета: знайомство, розвиток самооцінки.

Кожна дитина малює зірку та пише на ній своє ім'я й 3–5 слів, які її описують (наприклад, «веселий», «допитливий»). Потім діти презентують свої зірки групі.

Вправа «Командна павутина».

Мета: зниження емоційної напруги, розвиток співпраці.

Діти стають у коло, тримаючи мотузку, і передають її один одному, створюючи «павутину». Завдання – розплутати павутину, не відпускаючи мотузку.

Теоретична частина.

Ведучий пояснює, що самооцінка – це те, як ми бачимо себе, і вона впливає на наші дії та стосунки. Обговорюється, як позитивне ставлення до себе допомагає долати труднощі.

Рефлексія.

Діти відповідають: що було легко чи складно? Як вони почуваються після заняття?

Домашнє завдання: записати 3 речі, які вони люблять у собі, і поділитися з батьками.

Заняття 3. «Емоції: мої друзі та помічники».

Мета: ознайомлення з емоціями, корекція гніву, розвиток емоційної свідомості.

Завдання:

- 1) Пояснити, що таке емоції та як вони допомагають.
- 2) Навчити технікам управління гнівом через арттерапію.

Хід заняття:

Вправа «Кольори емоцій».

Мета: ознайомлення з емоційними станами.

Діти називають емоції, які відчували, і асоціюють їх із кольорами (наприклад, радість – жовтий). Ведучий показує картки з емоціями, а діти їх називають і діляться, які емоції приємні, а які викликають дискомфорт.

Вправа «Фарбовий вихор».

Мета: корекція гніву, розвиток уяви.

Матеріали: папір, акварель, трубочки.

Діти наносять фарбу на папір і роздувають її через трубочку, створюючи абстрактні візерунки. Потім вони шукають у малюнку образи та описують їх, що допомагає виразити емоції.

Вправа «Спокійне дихання».

Мета: зниження тривожності.

Діти заплющують очі, роблять глибокий вдих і подумки кажуть: «Я сильний», «Я спокійний», «Я щасливий», синхронізуючи слова з диханням.

Теоретична частина.

Ведучий пояснює, що емоції – це сигнали, які допомагають зрозуміти свої потреби. Гнів – це нормальна емоція, але важливо навчитися виражати її без шкоди для себе чи інших.

Рефлексія.

Діти називають емоцію, яка їм найбільше запам'яталася, і діляться, як вони почуваються.

Домашнє завдання: протягом тижня записувати емоції в щоденник і класифікувати їх за категоріями (позитивні/негативні).

Заняття 4. «Мої інструменти спокою»

Мета: навчити дітей саморегуляції через копінг-стратегії.

Завдання:

- 1) Ознайомити з екологічними способами подолання стресу.
- 2) Розвинути навички саморегуляції через творчість і дихання.

Хід заняття:

Вправа «Хвилі дихання».

Мета: навчання контролюваного дихання.

Матеріали: папір, фарби, пензлі.

Діти практикують повільне дихання (вдих на 5 секунд, видих на 7 секунд), а потім малюють «хвилі» своїх вдихів і видихів, рухаючи пензель угору на вдиху та вниз на видиху. Після цього вони аналізують малюнок, звертаючи увагу на ритм і зміни. Ведучий пояснює, що цю техніку можна використовувати для заспокоєння.

Вправа «Мій набір спокою».

Мета: ознайомлення з копінг-стратегіями.

Ведучий розповідає про 6 копінг-стратегій:

- Називання емоцій: промовляння почуттів («Я злий», «Я хвилююся») допомагає їх послабити.
- Дихальні вправи: повільне дихання розслабляє тіло (наприклад, «дихання бульбашками»).
- Творчість: малювання, ліплення чи колажі допомагають виразити емоції.
- Читання: історії відволікають і заспокоюють.
- Фізична активність: ігри чи спорт змінюють фокус уваги.
- Позитивна саморозмова: підтримка себе добрими словами («Я впораюся»).

Діти по черзі називають, як вони справляються зі стресом, і пробують одну нову стратегію в групі (наприклад, малюють свої емоції).

Рефлексія.

Діти діляться: які стратегії їм сподобалися? Як вони почуваються після заняття?

Домашнє завдання: спробувати одну копінг-стратегію вдома (наприклад, дихання чи малювання) і записати, як це вплинуло на настрій.

Програма передбачає спільну роботу батьків і дітей, оскільки батьківська підтримка є основою для змін. Батьки отримують знання про управління стресом, мотивацію та способи вираження любові до дітей, що сприяє зміцненню сімейних зв'язків. Заняття допомагають батькам спілкуватися з іншими сім'ями, які мають схожі труднощі, що знижує відчуття ізоляції та підвищує їхню самооцінку.

Для дітей програма створює безпечний простір для самовираження, розвитку емоційної свідомості та освоєння копінг-стратегій. Діагностика на початку та наприкінці програми дозволяє оцінити зниження рівня тривожності. Незважаючи на чіткий план, програма гнучка, оскільки емоційний світ дитини є чутливим і потребує індивідуального підходу.

Програма має терапевтичний ефект, адже складні життєві обставини можуть травмувати дитину, впливаючи на її самооцінку, мотивацію та психологічне здоров'я. Психологічна допомога сім'ям у СЖО полягає в увазі, підтримці та наданні інструментів для відновлення, що сприяє їхньому зміцненню та гармонійному розвитку.

Отже, психологічна допомога дітям та сім'ям перш за все полягає в тому, щоб звернути на них увагу, не бути байдужими. Цим сім'ям потрібна допомога психологів, тренерів, реабілітологів, які прагнуть допомагати всім її членам піднятися на ноги та почати зцілюватися.

3.3. Результати дослідження

Для отримання результатів емпіричного дослідження рівня тривожності дітей після завершення програми було проведено повторну діагностику 20 дітей (10 дівчаток і 10 хлопчиків) віком 10-12 років, які перебувають на обліку Служби у справах дітей та сім'ї як діти СЖО з

використанням тих самих методик (шкала тривожності Тейлора, тест шкільної тривожності Філіпса та проєктивна методика «Неіснуюча тварина») для оцінки ефективності корекційної роботи.

1. Шкала тривожності Тейлора.

Повторна діагностика за шкалою Тейлора показала значне зниження рівня тривожності у більшості досліджуваних дітей. Результати наведено в таблиці 3.3.

Після корекційної програми результати розподілилися наступним чином.

Таблиця 3.3

Результати дослідження дітей за методикою «Шкала тривожності Тейлора» (після корекції)

№ з/п	Дитина	Кількість балів	№ з/п	Дитина	Кількість балів
1	Маша К.	38	11	Іван Б.	36
2	Русан П.	32	12	Артем Ч.	34
3	Дана К.	42	13	Аліна М.	40
4	Поліна В.	41	14	Софія З.	39
5	Маша В.	39	15	Влад К.	33
6	Нікіта П.	35	16	Матвій Л.	37
7	Данило В.	34	17	Олена В.	41
8	Сергій В.	33	18	Анна Н.	40
9	Даша В.	40	19	Катя П.	38
10	Стас Л.	36	20	Василь С.	31

Середній рівень тривожності (28-39 балів): 14 дітей (70%), що свідчить про значне покращення емоційного стану. Ці діти стали більш відкритими до соціальної взаємодії, менш чутливими до критики та краще справлялися зі страхом невдачі.

Вище середнього рівня тривожності (40-45 балів): 6 дітей (30%), які все ще демонструють підвищену тривожність, але з меншою інтенсивністю порівняно з початковими показниками. Ця група потребує продовження корекційної роботи.

Жодна дитина не залишилася в діапазоні високої тривожності (46-50 балів), що підтверджує ефективність корекційної програми.

Середній бал тривожності знизився з 45,5 до 36,9. Дівчата показали дещо вищі показники (38-42 бали) порівняно з хлопцями (31-37 балів), але різниця між гендерними групами зменшилася, що вказує на більш рівномірне зниження тривожності. Позитивні зміни пов'язані з опрацюванням страхів через арт-терапію, формуванням копінг-стратегій та створенням підтримуючого середовища під час занять.

2. Тест шкільної тривожності Філіпса.

Повторна діагностика за показала зниження рівня шкільної тривожності у всіх учасників.

Після проведення корекційної програми повторна діагностика показала зниження рівня шкільної тривожності у всіх учасників. Середня кількість відхилень знизилася з 85% до 65%, що свідчить про перехід більшості дітей із зони високої тривожності до середнього або вище середнього рівня. Розподіл дітей за рівнями тривожності виглядає так:

Середній рівень тривожності (50-75% відхилень): 16 дітей (80%), що вказує на значне зниження тривожності та покращення здатності справлятися зі шкільними стресами. Ці діти стали більш відкритими до соціальних контактів, впевненішими в навчальних ситуаціях і менш чутливими до критики.

Вище середнього рівня тривожності (76-85% відхилень): 4 дитини (20%), які все ще відчують труднощі, але з меншою інтенсивністю порівняно з початковими показниками. Ця група потребує додаткової корекційної роботи, зокрема індивідуальних занять.

Високий рівень тривожності (понад 85% відхилень): жодна дитина не залишилася в цій категорії, що є ключовим показником ефективності програми.

Порівняння результатів за основними факторами тривожності між попередньою та повторною діагностикою дозволяє детально оцінити зміни в емоційному стані дітей:

1) Страх ситуації перевірки знань.

До корекції 85% (17 дітей) відчували сильну тривогу перед оцінюванням, що проявлялося в униканні відповідей, фізіологічних реакціях (тремтіння, пітливість) і зниженні навчальної мотивації. Після корекції показник знизився до 60% (12 дітей). Зменшення тривоги пов'язане з навчанням технікам релаксації (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація) та стратегіям підготовки до оцінювання (планування відповідей, позитивне переформулювання думок). Наприклад, діти почали частіше брати участь в усних відповідях і рідше скаржилися на соматичні симптоми перед контрольними роботами. Залишкові прояви тривоги спостерігалися у 4 дівчат (Дана К., Аліна М., Олена В., Маша К.), які все ще відчували дискомфорт перед оцінками, але з меншою інтенсивністю.

2) Страх не відповідати очікуванням оточуючих.

До проведення програми 80% (16 дітей) переживали через можливу критику чи неприйняття, що призводило до надмірної сором'язливості, уникання ініціативи та залежності від схвалення. Дівчата, зокрема, часто боялися виглядати «недостатньо хорошими» в очах учителів чи батьків. При повторному діагностування показник знизився до 55% (11 дітей). Групові заняття, спрямовані на підвищення впевненості та розвиток позитивного самосприйняття, допомогли дітям зменшити чутливість до зовнішніх оцінок. Найбільше покращення спостерігалось у хлопців, які стали менш залежними від схвалення однолітків. Дівчата зберегли вищий рівень тривожності (76-78%), що потребує додаткової уваги.

3) Переживання соціального стресу.

До впровадження корекційної програми 75% (15 дітей) мали труднощі у спілкуванні з однолітками, відчували страх бути осміяними чи відкинутими, що призводило до ізоляції або конфліктів. Після проведення – лише 50% (10 дітей). Розвиток комунікативних навичок через групові заняття та ігрову терапію сприяв покращенню соціальної взаємодії. Діти вчилися вирішувати конфлікти, виражати свої почуття та будувати довірливі стосунки з однолітками. Наприклад, заняття з моделювання

соціальних ситуацій допомогли дітям практикувати асертивну поведінку, що зменшило страх відторгнення. Залишкові труднощі спостерігалися у 3 дівчат (Дана К., Олена В., Аліна М.), які все ще уникали активної участі в групових заняттях, але стали більш відкритими до діалогу.

4) Низький фізіологічний опір стресу.

При першому зрізі 70% (14 дітей) демонстрували фізіологічні прояви тривоги, такі як пітливість, тремтіння, прискорене серцебиття, втомлюваність або соматичні скарги (головний біль, біль у животі). Ці симптоми були особливо вираженими перед стресовими подіями, такими як іспити чи конфлікти. Під час другого зрізу таких дітей стало 9 (45%). Регулярне застосування технік релаксації допомогло дітям знизити фізіологічну напругу. Хлопці показали швидше зниження фізіологічних симптомів (залишкові прояви у 3 хлопців), тоді як у дівчат частково зберігалися скарги на втому та легкий біль у животі.

Отже, порівняння результатів попередньої та повторної діагностики за тестом Філіпса показує значне зниження шкільної тривожності у всіх 20 дітей із СЖО. Середня кількість відхилень зменшилася з 85% до 65%, а високий рівень тривожності (понад 85%) повністю зник. Найбільше покращення спостерігалось за факторами страху перевірки знань (з 85% до 60%), страху не відповідати очікуванням оточуючих (з 80% до 55%), переживання соціального стресу (з 75% до 50%) та низького фізіологічного опору стресу (з 70% до 45%). Гендерні відмінності зменшилися, але дівчата зберегли дещо вищі показники через більшу емоційну чутливість. Позитивні зміни підтверджують ефективність корекційної програми, яка сприяла розвитку емоційної саморегуляції, комунікативних навичок і соціальної адаптації.

3. Проективна методика «Неіснуюча тварина».

Результати показали, що після корекційної програми спостерігаються значні позитивні зміни, що свідчать про підвищення впевненості, зниження страхів і стабілізацію психологічного стану.

Порівняння результатів дозволило оцінити ефективність корекційної програми.

До корекційної програми 80% дітей (16 із 20) розмістили малюнок тварини внизу аркуша, що вказувало на низьку самооцінку, відчуття меншовартості та соціальну ізоляцію. Після корекції цей показник знизився до 30% (6 дітей), тоді як 60% (12 дітей) розмістили тварину в центрі аркуша, що відображає зростання самооцінки та емоційної стабільності. Наприклад, ці діти почали частіше брати ініціативу на уроках і брати участь у шкільних заходах, демонструючи впевненість у своїх силах. Ще 10% (2 хлопці) намалювали тварину у верхній частині аркуша, що може вказувати на компенсаторну впевненість або прагнення до визнання, на відміну від лише 5% (1 хлопець) до корекції. Зміна розташування малюнка пов'язана з арт-терапевтичними техніками, такими як створення «образу сильної особистості», які допомогли дітям зосередитися на власних ресурсах і зменшити відчуття вразливості.

Положення голови тварини зазнало зміни. До корекції 45% (9 дітей) зобразили голову, повернуту вліво, що свідчило про рефлексію, сумніви та страх дій, проявляючись у униканні ініціативи чи боязні зробити помилку. Після корекційної роботи цей показник знизився до 25% (5 дітей), тоді як 60% (12 досліджуваних) зобразили голову вправо, що вказує на зростання активності, мотивації та цілеспрямованості. Наприклад, хлопці, які раніше уникали групових завдань, почали пропонувати ідеї під час шкільних проєктів. Положення до глядача, що відображає егоцентризм, зменшилося з 20% (4 дітей) до 15% (3 дітей), що свідчить про зниження самозосередженості та зростання відкритості до взаємодії. Ці зміни зумовлені груповими заняттями, які сприяли розвитку комунікативних навичок і зниженню страху невдачі.

Структура рота відображає комунікативні особливості. До проведення роботи 75% дітей (15 осіб) зобразили закритий рот, що вказувало на сором'язливість, закритість і труднощі з вербальним

вираженням почуттів. Після корекції кількість дітей із закритим ротом зменшилася до 50% (10 дітей), тоді як 50% (10 досліджуваних) намалювали відкритий рот, що свідчить про зростання комунікативної відкритості. Наприклад, діти почали активніше брати участь у класних дискусіях і ділитися думками на групових заняттях. Зміна пов'язана з ігровою терапією, яка дозволила дітям практикувати вираження емоцій у безпечному середовищі.

Наявність зубів, що вказує на агресивність чи захисну поведінку, також трохи змінилася. При першому зрізі 85% дітей (17 осіб) не зображали зуби, що відображало відсутність явної агресивності та схильність до пасивності чи уникання конфліктів. При другому зрізі 90% (18 дітей) не зобразили зуби, а кількість дітей із зубами зменшилася до 10% (2 хлопця), що підтверджує зниження захисних реакцій. Наприклад, хлопці, які раніше могли грубо відповідати на критику, стали спокійнішими та толерантнішими.

Очі, що відображають емоційний стан, показали значні зміни. До корекції 70% дітей зобразили затінені очі, що вказувало на страхи та тривожність. Після корекції цей показник знизився до 20%, тоді як 50% дітей намалювали прості очі, що свідчить про зниження страхів і зростання емоційної стабільності. Ще 30% зобразили очі з віями, що вказує на прагнення до соціальної взаємодії та уваги. Наприклад, діти почали частіше посміхатися та встановлювати контакт із однолітками.

Товщина ліній, що відображає психологічну стійкість, показала, що до корекції 65% дітей використовували товсті лінії, що вказувало на емоційну напругу, ось звідки сильний натиск. Після проведеної роботи 70% дітей використовували лінії середньої товщини, що вказує на стабілізацію психологічного стану та зниження напруги. Тонкі лінії залишилися у 20% дітей, що відображає зменшення втоми, а товсті лінії – лише у 10%, що вказує на залишкову тривожність. Ці зміни зумовлені

техніками релаксації, такими як дихальні вправи, які допомогли знизити фізіологічну напругу.

Також варто зазначити, що дівчата стали частіше малювали тварин у центрі аркуша (7 із 10) і з відкритими ротами (6 із 10), що вказує на зростання впевненості та комунікативної відкритості. Наприклад, дівчата, такі як Маша К. і Катя П., почали активніше ділитися думками на заняттях. Хлопці показали зростання активності (8 із 10 – голова вправо) і стабільнішого стану (7 із 10 – середньої товщини лінії), що проявлялося в їхній готовності брати ініціативу. Наприклад, Русан П. і Василь С. стали лідерами в групових іграх.

Отже, програма сприяла зниженню тривожності, підвищенню самооцінки та покращенню комунікативної відкритості. Зміна розташування малюнка з нижньої частини до центру, зростання кількості відкритих ротів і простих очей, а також перехід до ліній середньої товщини відображають стабілізацію психологічного стану.

Таким чином, отримані результати за трьома методиками засвідчили позитивні зміни у досліджуваній групі дітей СЖО, а саме: зниження тривожності, покращення соціальної адаптації та емоційної саморегуляції. Дівчата та хлопці показали подібні темпи покращення, хоча дівчата все ще мають дещо вищі показники тривожності. Для закріплення результатів рекомендується продовження корекційної роботи, зокрема з акцентом на індивідуальні заняття для дітей із залишковою тривожністю.

Висновки до третього розділу

Проведене дослідження та впровадження корекційної програми для зниження тривожності у дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах, підтвердили ефективність системного підходу до організації психологічної допомоги. Специфіка корекційного процесу зумовлена підвищеною емоційною вразливістю, порушенням базового почуття безпеки та впливом травмуючого досвіду, що характерно для дітей із

СЖО. Використання інтегративних методів дозволило створити безпечне середовище, сприяло опрацюванню страхів і підвищенню емоційної стабільності. Важливим елементом було залучення батьків до корекційного процесу через заняття, спрямовані на підвищення їхньої батьківської компетентності, мотивації та розуміння потреб дітей, що забезпечило комплексну підтримку сімей у СЖО.

Розроблена програма корекції тривожності продемонструвала значний терапевтичний ефект. Заняття з батьками були спрямовані на формування мотивації до змін, оволодіння навичками подолання стресу, розуміння мов любові та покращення взаємодії з дітьми. Заняття з дітьми фокусувалися на самопізнанні, розвитку емоційної саморегуляції, корекції гніву та формуванні копінг-стратегій, що допомогло дітям краще справлятися з тривожними станами та соціальними викликами. Програма також підкреслила важливість спільної роботи батьків і дітей, що посилювало довіру в сім'ях і сприяло формуванню здорових міжособистісних відносин.

Результати повторної діагностики засвідчили значне зниження рівня тривожності у всіх 20 дітей. За шкалою Тейлора середній бал тривожності знизився, а високий рівень тривожності повністю зник, що вказує на покращення емоційного стану. Тест Філіпса показав зниження середньої кількості відхилень, з найбільшим прогресом у зменшенні страху. Проективна методика «Неіснуюча тварина» підтвердила зростання самооцінки, комунікативної відкритості та зниження тривожності. Ці зміни відображають ефективність програми в стабілізації психологічного стану та розвитку адаптивних механізмів.

Гендерний аналіз результатів показав, що дівчата та хлопці досягли подібних темпів покращення, хоча дівчата зберегли дещо вищі показники тривожності через більшу емоційну чутливість.

Отже, корекційна програма довела свою ефективність у зниженні тривожності, підвищенні самооцінки та покращенні соціальної адаптації дітей із СЖО. Позитивні зміни підтверджують доцільність використання

комплексного підходу, який поєднує роботу з дітьми та батьками, інтеграцію різних психологічних методів і створення підтримуючого середовища.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

У роботі досліджена проблема психологічної допомоги дітям із сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах. Отримані результати дозволили зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз показав, що сім'я в складних життєвих обставинах (СЖО) є соціальним осередком, який зазнає впливу зовнішніх і внутрішніх факторів, що порушують її функціонування та виховний потенціал. Згідно з Законом України «Про соціальні послуги» СЖО визначаються як обставини, що негативно впливають на життя, здоров'я та розвиток особи чи сім'ї, які вони не можуть подолати самотійно, включаючи економічні труднощі, насильство, хвороби, безробіття, бойові дії тощо. Ці фактори створюють психологічно травмуюче середовище для дітей, сприяючи розвитку тривожності, страхів і низької самооцінки. Дослідження літератури підкреслило, що травматичний досвід, зокрема фізичне чи психологічне насильство, має довгострокові наслідки для психічного здоров'я дітей, що вимагає системної психологічної підтримки.

Поняття СЖО пов'язане з критичними ситуаціями, які характеризуються неможливістю реалізації життєвих потреб, викликаючи переживання як механізм боротьби. Неприйняття травмуючого досвіду може призводити до повторення негативних ситуацій, тоді як його усвідомлення сприяє позитивним змінам.

Теоретичне осмислення СЖО дозволило визначити їх як розбіжність між бажаннями та можливостями сім'ї, що генерує негативні емоції та перешкоджає нормальному розвитку. Особлива увага приділена впливу війни в Україні, яка посилила кризу сімейних стосунків, що підкреслює актуальність проблеми та необхідність розробки стратегій підтримки таких сімей.

2. Прив'язаність суттєво впливає на психологічний розвиток дітей із сімей у складних життєвих обставинах. За теорією Боулбі, порушення

прив'язаності в ранньому віці, спричинене непередбачуваною поведінкою батьків, зневагою чи насильством, призводить до формування ненадійних типів прив'язаності, що проявляються у хронічній тривожності, страхах сепарації та труднощах у соціалізації. Нейробіологічні дані підтверджують, що незадоволення потреб дитини активує мигдалеподібне тіло, підвищуючи рівень гормонів стресу, що порушує цикл збудження-релаксації та перешкоджає здоровому розвитку. У СЖО ці порушення посилюються через нестабільне сімейне середовище, що підкреслює необхідність психологічної допомоги для відновлення безпечного зв'язку з дорослими та формування надійної прив'язаності.

Копінг-стратегії відіграють ключову роль у подоланні травмуючих ситуацій, допомагаючи дітям адаптуватися до стресу. Копінг-поведінка включає когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на зміну взаємодії з середовищем або зменшення дистресу, причому екологічні стратегії, такі як дихальні вправи, арт-терапія чи позитивна саморозмова, є особливо ефективними. Встановлено, що діти із СЖО мають обмежений репертуар копінг-стратегій через брак підтримки, що посилює їхню вразливість до травм. Навчання адаптивних копінг-навичок, орієнтованих на емоції та вирішення проблем, сприяє підвищенню емоційної стійкості, зниженню тривожності та покращенню соціальної адаптації.

3. Розроблена методика діагностики тривожності у дітей із СЖО включає три інструменти: шкалу тривожності Тейлора, тест шкільної тривожності Філіпса та проективну методику «Неіснуюча тварина», обрані через їхню валідність, надійність і придатність для оцінки емоційного стану дітей. Шкала Тейлора вимірює загальну тривожність за твердженнями, що відображають емоційні, фізіологічні та поведінкові прояви, тест Філіпса оцінює шкільну тривожність за факторами, як-от страх перевірки знань чи соціальний стрес, а проективна методика виявляє невербальні прояви тривожності, самооцінки та комунікативних особливостей через аналіз малюнків. Комплексність методики забезпечує

багатогранну оцінку, поєднуючи кількісні та якісні підходи, враховуючи гендерні відмінності.

4. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці 20 дітей віком 10-12 років (10 хлопців і 10 дівчат), які перебувають на обліку Служби у справах дітей та сім'ї, виявило високий рівень тривожності, зокрема через страх перевірки знань, невідповідності очікуванням, соціальний стрес і низький фізіологічний опір стресу, а також низьку самооцінку, закритість і тривожність, що підтверджується аналізом невербальних проявів. Гендерний аналіз показав вищі показники тривожності у дівчат, що пов'язано з їхньою більшою емоційною вразливістю, тоді як у хлопців частіше спостерігалася поведінкова замкненість.

Тривожність дітей зумовлена травмуючим досвідом, нестабільним сімейним середовищем і обмеженим набором стратегій подолання стресу. Результати дослідження стали основою для розробки корекційної програми.

5. Розроблена корекційна програма складалася з 10 занять (4 з батьками, 4 з дітьми, 2 спільні) і використовувала інтегративні методи: арт-терапію, ігрову терапію, техніки релаксації, когнітивно-поведінкові підходи та казкотерапію. Заняття з дітьми фокусувалися на самопізнанні, розвитку емоційної саморегуляції, корекції гніву та формуванні копінг-стратегій, тоді як заняття з батьками підвищували їхню компетентність, мотивацію та розуміння потреб дітей. Програма створила безпечне середовище, сприяючи опрацюванню страхів і підвищенню впевненості, а спільна робота батьків і дітей посилила сімейну довіру.

Повторне діагностичне обстеження дітей після впровадження корекційної програми підтвердило її високу ефективність у зниженні тривожності та покращенні психоемоційного стану. Середній рівень тривожності значно знизився порівняно з початковими показниками, що свідчить про зменшення емоційної напруги, страхів і фізіологічних проявів стресу. Також спостерігалось помітне зростання самооцінки, про що

свідчить якісна зміна в невербальних проявах, зокрема в розташуванні та характері зображень у творчих завданнях. Діти стали більш відкритими до спілкування, продемонстрували зниження закритості та тривожних реакцій, що відображається в зменшенні специфічних ознак у малюнках, таких як затемнення чи уникнення певних елементів. Позитивна динаміка підтверджує доцільність використаних методів і комплексного підходу, який поєднував роботу з дітьми та їхніми батьками.

В якості рекомендацій зазначено, що для вдосконалення роботи з дітьми із СЖО рекомендується впроваджувати розроблену корекційну програму в практику психологічних служб і центрів реабілітації, з акцентом на залучення батьків і продовження індивідуальних занять для дітей із залишковою тривожністю. Доцільно проводити регулярні діагностичні обстеження для моніторингу психоемоційного стану дітей, використовуючи розроблену методику, доповнену спостереженнями та інтерв'ю з батьками. Необхідно розробити освітні програми для психологів і соціальних працівників із методичними посібниками, що описують вправи та стратегії роботи з СЖО, а також державні ініціативи для підтримки сімей у кризових умовах, включаючи психологічну, фінансову та юридичну допомогу. Подальші дослідження варто спрямувати на оцінку довгострокового ефекту програми, адаптацію методик для молодших дітей і вивчення впливу специфічних травм, таких як наслідки війни, на емоційний стан дітей.

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Я. Ф. Соціальна психологія. Ніжин : НДПУ ім. М. Гоголя, 2004. 146 с.
2. Бурбо Л. Пять травм і масок, які заважають бути собою. Час показати, хто ти є. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2021. URL: <https://ridmi.com.ua/contents/pyat-travm-i-masok-yaki-zavazhayut-buti-soboyu.pdf?srsltid=AfmBOoqCOQob7SGRwlv4mVufoNy-N6d9o05VEsaBcq2vYR7vqSy03nNr> (дата звернення: 10.03.2025).
3. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ : Четверта хвиля, 2004. 256 с.
4. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33-49.
5. Виявлення, попередження і розгляд насильства та жорстокого поводження з дітьми : метод. мат. для прац. освіти / С.О. Буров та ін. Київ : КАЛИТА, 2007. 36 с.
6. Волкова В., Віденіна О. Емоційні порушення у дітей старшого дошкільного віку і умови їх подолання. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2018. № 1. С. 63-69.
7. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
8. Емоційний розвиток дітей / упоряд. С. Максименко, К. Максименко, О. Плавник. Київ : Знання, 2003. 267 с.
9. Іванова В. В., Щербанич Я. В. Емоційне благополуччя дитини-дошкільника як передумова розвитку її емоційної стійкості. *Науковий*

вісник Мукачівського державного університету. Гуманітарні і суспільні науки. 2014. № 17 (12). С. 53-59.

10. Ігнатенко К. В. Соціально-психологічні особливості дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка.* 2011. № 4 (215). С. 54–62.

11. Камінська О. В., Громик Н. В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Psychological journal.* 2018. № 4 (14). С. 86-104.

12. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

13. Компанець Н. М. Психолого-педагогічний супровід дітей з порушеннями емоційно-вольової сфери : наук.-метод. посіб. Київ : Актуальна освіта, 2023. 120 с.

14. Красун А. Турчин Я. Бідність в Україні та шляхи її подолання. *Українська національна ідея: реалії та перспективи розвитку.* 2008. Вип. 20. С. 81-85.

15. Лисенкова І. П. Детермінанти емоційного розвитку дітей з когнітивними порушеннями : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.08. Київ, 2019. 447 с.

16. Луців-Шумська Н. О., Магдисюк Л. І. Арттерапія як засіб психологічної допомоги молодшим школярам з порушеннями емоційної сфери. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості. 2021. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/23/68/538> (дата звернення: 21.02.2025).

17. Лучко М., Надвинична Т. Психологічна допомога сім'ям за складних життєвих обставин. *Психологія і суспільство.* 2018. № 3-4. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/902> (дата звернення: 16.03.2025).

18. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей. *Психолог.* 2002. № 1. С. 4-6.

19. Максимова Н. Ю. Психологічна травма як чинник адиктивної поведінки. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Вип. 15. С. 292- 298.
20. Мамчур І. В. Соціально-психологічний супровід дітей із сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах. *Наукові записки. Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 39-44.
21. Мдзелурі Т. Захистити дітей від страху. *Дошкільне виховання*. 1997. № 10. С. 18-19.
22. Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 29 (42). С. 210-218.
23. Напрєєнко О. К., Марценковський Д. І. Депресії при посттравматичному стресовому розладі у дітей та підлітків. *НЕЙРОNEWS*. URL: http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/317/1/nn19_2_20-28_be5f7f69f2ad3e09ff7b39187e3c7d7e.pdf (дата звернення: 13.03.2025).
24. Овсяннікова Я. О. Психологічна допомога дітям, які пережили психічну травму внаслідок надзвичайної ситуації. *Право і безпека*. 2012. № 1. URL: <http://www.pravoznavec.com.ua/period/article/2142/%DF>. (дата звернення: 08.02.2024).
25. Оцінка потреб дитини та її сім'ї : метод, посіб. / за заг. ред. І. Д. Зверєвої. Київ : Держсоцслужба, 2007. 44 с.
26. Петрочко Ж. В. Діти у складних життєвих обставинах: соціально-педагогічне забезпечення прав : монографія. Рівне : О. Зень, 2010. 368 с.
27. Пов'якель Н. І. Психологія дитячих страхів. Київ : Шк. Світ, 2011. 128 с.
28. Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах : Постанова Кабінету Міністрів України від 01.06.2020 р. № 585. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/585-2020%D0%BF#Text> (дата звернення: 10.04.2025).
29. Про соціальні послуги : Закон України від 07.12.2020 р. № 2229-VIII. URL:

<https://www.google.com/url?q=https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19%23n52&sa=D&source=docs&ust=1639219445461000&usg=AOvVaw04qlzG2E-F1OtzXf5el0tBBP> (дата звернення: 10.04.2025).

30. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях : Методи і техніки : метод. посіб. / З. Кісарчук, Я. Омельченко, І. Біла, Г. Лазос. Вінниця : ФОП Рогальська І., 2016. 234 с.

31. Психологічна допомога сім'ї : навч. посіб. / за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Главник, 2006. 160 с.

32. Психологія сім'ї : навч. посіб. / за заг. ред. В. М. Поліщука. Суми : Університет. кн., 2009. 282 с.

33. Ревть А. Б. Емоційні розлади у дітей дошкільного віку. *Дошкільна педагогіка*. 2022. Вип. 54, т. 1. С. 189-192.

34. Сідлецька Л. І., Савельчук І. Б. Соціальна робота з сім'ями, які мають складні життєві обставини. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2015. №. 1-4. С. 110-118.

35. Соціальний супровід сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах: запитання та відповіді : метод. посіб. / авт.-упор.: І. Д. Зверева, В. О. Кузьмінський, Ж. В. Петрочко. Київ : Держсоцслужба, 2006. 80 с.

36. Соціальний супровід сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах : навч.-тренінг. модуль із підготовки спеціалістів центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді / за ред. І. Д. Зверевої, Ж. В. Петрочко. Київ : Держсоцслужба, 2008. 300 с.

37. Терещенко Л. А., Карабаєва І. І. Психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 33. С. 214-234.

38. Тичковський Є. В. Терапевтичні підходи до лікування депресії в дитячому віці. *Хвороби дитячого віку в психіатрії та неврології*. 2010. № 5. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2010/5-2/article-358/terapevtichni-pidhodi-do-likuvannya-depresi-yi-v-dityachomu-vici#gsc.tab=0> (дата звернення: 21.03.2025).

39. Чепмен Г. П'ять шляхів до серця дитини. Київ : Біблія для всіх, 2023. 272 с.
40. Чистяк О. В. Особливості психічного розвитку дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківської опіки, які виховуються у дитячих будинках сімейного типу. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. Вип. 2. С. 266-272.
41. Швалб Ю. М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. 2017. № 2 (2). С. 28-31.
42. Boekaerts M., Minnaert A. Self-regulation with respect to informal learning. *International Journal of Educational Research*. 1999. № 31. P. 533-544.
43. Bowlby J. Attachment. Attachment and loss. New York : Basic Books. 1969. Vol. 1. 326 p.
44. Brisch K. H. Treating Attachment Disorders: From Theory to Therapy. The Guilford Press, 2004. 294 p.
45. Dean M., Storch E. A. Handbook of Child and Adolescent Anxiety Disorders. New York : Springer, 2011. 532 p.
46. Eckenrode J, Folkman S. The Social Context of Coping. *Coping with Chronic Illness and Disability*. 1991. P. 13-29.
47. Hantke N., O'Hara R. Handbook of Mental Health and Aging. New York : Academic Press, 2020. 493 p.
48. Hartman A., Laird J. Family-Centered Social Work Practice. New York : Free Press, 1983. 419 p.
49. Hughes J. N., Cavell T. A., Willson V. Further support for the developmental significance of the quality of the teacher–student relationship. *Journal of School Psychology*. 2001. № 39 (4). P. 289-301.
50. Lazarus, R. S. Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 136 p.

51. Nickel R., Egle U.T. Psychological defense styles, childhood adversities and psychopathology in adulthood. *Child Abuse & Neglect*. 2006. № 30. P. 157-170.

52. Reddemann L., Piedfort-Marin O. Stabilization in the treatment of complex post-traumatic stress disorders: Concepts and principles La stabilisation dans le traitement des troubles de stress post-traumatiques complexes : concepts et principes. *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2017. № 1. P. 11-17.

53. Roth S., Cohen L. J. Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 1986. Vol. 1. P. 813-819.

54. Scherwath C, Friedrich S. Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung. München : Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag. 2016. 237 p.

55. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. Schema therapy : A practitioner's guide. New York : Guilford Press. 2006. 436 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М. Пейсахова)

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953 р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Інструкція обстежуваним: необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал:

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.

15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.

- 40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
- 41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
- 42. У мене рідко буває головний біль.
- 43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
- 44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
- 45. Я впевнений у собі.
- 46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
- 47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
- 48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
- 49. Практично я ніколи не червонію.
- 50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Тест шкільної тривожності Філіпса

Текст опитувальника.

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Ти хвилюєшся, коли вчитель має намір перевірити, чи знаєш ти матеріал?
3. Тобі важко працювати в класі так, як цього вимагає вчитель?
4. Чи сниться тобі сердитий учитель, коли ти не знаєш уроку?
5. Траплялося, щоб хтось з класу бив тебе, завдав шкоди?
6. Тобі часто хочеться, щоб учитель не поспішав під час пояснення нового матеріалу, поки ти всього не зрозумієш?
7. Чи сильно ти хвилюєшся під час відповіді або виконання завдання?
8. Чи буває, що ти боїшся висловлюватися на уроці, щоб не зробити безглузду помилку?
9. Чи тремтять коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєтесь?
11. Чи трапляється, що ти одержуєш нижчу оцінку, ніж сподівався?
12. Тебе хвилює, чи залишать тебе на повторний рік навчання?
13. Ти намагаєшся уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з однокласників не хоче робити те, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим як виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати оцінки, яких очікують від тебе батьки?
18. Ти боїшся іноді, що тобі стане погано у класі?

19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, непокоїшся, чи добре з ним справився?
22. Коли ти працюєш у класі, чи упевнений, що все добре запам'ятаєш?
23. Тобі сниться іноді, що ти не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи правда, що більшість учнів ставляться до тебе дружньо?
25. Ти працюєш старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи порівнюватимуться з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Ти відчуваєш, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що має намір перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш позитивні оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з однокласниками, до яких іноді ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що дехто в класі говорить те, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, чи втрачають добре ставлення однокласників ті учні, які не встигають у навчанні?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти ставленням до тебе вчителів?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів і шкільних свят, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе, що думають про тебе оточуючі?

38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Ти вважаєш, що одягаєшся у школі так гарно, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти, відповідаючи на уроці, замислюєшся, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи мають здібні учні особливі права, яких немає в інших?
42. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Ти задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре тобі, коли залишаєшся сам на сам з учителем?
45. Чи сміються твої однокласники іноді твої зовнішності і поведінки?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось розплачешся?
48. Чи думаєш увечері у ліжку іноді з неспокоєм про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що абсолютно забув те, що добре знав раніше?
50. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель повідомляє про намір дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що має намір дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи думаєш ти дорогою до школи, що вчитель може дати класу перевірку роботи?

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

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

Ключ до тесту

1-	7-	13-	19-	25+	31-	37-	43+	49-	55-
2-	8-	14-	20+	26-	32-	38+	44+	50-	56-
3-	9-	15-	21-	27-	33-	39+	45-	51-	57-
4-	10-	16-	22+	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11+	17-	23-	29-	35+	41+	47-	53-	
6-	12-	18-	24+	30+	36+	42-	48-	54-	

Результати тесту:

1. Число розбіжностей знаків («+» – так; «-» – ні) по кожному фактору (абсолютне число розбіжностей: < 50 , > 50 і 75%) для кожного респондента (навчається).

2. Представлення цих даних у виді індивідуальних діаграм.

3. Число розбіжностей по кожному вимірюванню для всього класу; абсолютне значення – < 50 , > 50 і 75%.

4. Представлення цих даних у вигляді діаграми.

5. Кількість учнів, які мають розбіжності по певному фактору: 50 і 75% (для усіх факторів).

6. Представлення порівняльних результатів при повторних вимірах.

7. Повна інформація про кожного учневі (за результатами тесту).