

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра «Диференціальної та спеціальної психології»

Кваліфікаційна робота

на здобуття вищої освіти рівня «бакалавр»

«Психологічні особливості дитини в умовах війни в Україні»

«Psychological characteristics of a child in the conditions of war in Ukraine»

Виконала здобувачка 4-го курсу
денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»
Слупачик Світлана Олексіївна
Керівник Бабій О.І. _____

(підпис)

Рецензент _____

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри.
_____ 2024 р.

№ __ від _____ 2024 р.

Захищено на засіданні ЕК
протокол № __ від

Оцінка _____ / _____ / _____

(за національною шкалою/ ECTS/бали)

Завідувач кафедри

Голова ЕК

(підпис)

(підпис)

Одеса 2024 р.

ЗМІСТ

В

РОЗДІЛ I. Теоретичний аналіз психологічних особливостей у дітей, що

II

Загальна характеристика впливу військових дій на психологічний

БІ

Захисні механізми дитячої психіки до стресогенних умов в Україні

Р

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

ВСТУП

Актуальність. Дослідження психологічних особливостей дитини в умовах війни в Україні є безперечно важливим. Про це свідчить загострювання психічного стану дітей, які пережили безпосередні військові дії та живуть в умовах посттравматичного стресу. Згідно з дослідженням Gradus Research в рамках проекту "Градус суспільства під час війни" 88% українці, за перший рік повномасштабного вторгнення, відчували високий рівень стресу спричинені військовими діями. Подібні дослідження дають змогу розробляти ефективні програми психологічної підтримки та реабілітації, які спрямовані на покращення якості життя дітей під час війни та після її закінчення. Також це допомагає виявляти особливі ризики дітей у таких умовах, що дає змогу розробляти ефективні заходи захисту та підтримки. Врахування психологічних особливостей дітей може сприяти побудові більш ефективних стратегій превентивної діяльності та мінімізації негативних наслідків війни на їхнє довгострокове благополуччя.

За останні 10 років на дану тему накопичилось чимало матеріалів, адже її актуальність не перестає зростати. Особливо багато досліджень з'явилося після повномасштабного вторгнення Росії на території України: роботи провідних вітчизняних та іноземних спеціалістів, які досліджували питання психологічного розвитку дітей, його особливості в умовах війни, чимало статей яких наведені поради освітянам щодо ефективної взаємодії зі школярами в подібній кризовій ситуації. [2, 6, 16, 21, 34]. У стороні не залишились і батьки, на просторах інтернету є багато інформації, що можуть допомогти зрозуміти які наслідки для психологічного стану дітей несе за собою війна та як правильно взаємодіяти з ними в рамках військової ситуації. Загалом тема впливу військових дій на психологічний стан дітей є доволі дослідженою. Проте, враховуючи, що протистояння і досі триває, то актуальність даної теми не згасає. За допомогою дослідження, описаного в цій роботі, буде оновлено інформацію щодо рівня стресу українців, які і досі знаходяться під тиском війни. Результати дадуть нам змогу більш конкретно

дослідити рівень стресу у дітей, що допоможе у подальшій взаємодії з ними. Дане дослідження є необхідністю для зменшення дитячої психологічної травматизації та формування подальшого благополуччя по завершенню війни

Мета дослідження. Основною метою даної роботи є теоретичний та емпіричний аналіз психологічних особливостей дітей в умовах війни. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

провести теоретичний аналіз психологічних особливостей дітей в умовах війни.

описати характеристику захисних механізмів дітей в умовах кризової ситуації.

Провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості дітей в умовах війни в Україні та прояв захисних механізмів психіки, які їм властиві.

Об'єкт дослідження – діти, які перебувають під тиском військових дій.

Предмет дослідження – психологічні особливості дітей в умовах війни.

Методи: з метою вирішення поставлених дослідницьких задач у роботі використана низка загальнонаукових та спеціальних методів, а саме:

теоретичні (аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, індукція, дедукція)

емпіричні методи (спостереження, опитування, анкетування, проєктивні методики)

статистичні методи (методи описової статистики, якісний аналіз)

Організація і база проведення емпіричної роботи. Так як дослідження має форму опитувальника, тому для кращої ефективності було використано віртуальні платформи, а саме: Google form. Для комунікації з учасниками дослідження було використано наступні соціальні мережі: Instagram, а саме: Волинська, Рівненська, Полтавська, Кіровоградська, Одеська, Миколаївська.

Практичне значення роботи. Дане дослідження дало змогу оновити дані

щодо рівня стресу у дітей, що є необхідним для подальшої розробки колекційних програм, які спрямовані на збереження та захист психічного здоров'я українського народу.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, що об'єднують п'ять підрозділів, висновків та списку використаної літератури. Список використаної літератури містить 40 найменувань, з них 4 найменування іноземною мовою.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОНІЧНИХ ПРОЦЕСІВ У ДІТЕЙ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

загальна характеристика психологічних особливостей дітей в умовах війни

Історія людства наповнена численними війнами: Перша та Друга світові війни, війни в Афганістані, Ізраїлі, В'єтнамі. Наразі у світі рекордна кількість

з

б

р

о

й

н

и

х

к

о

н

ф

л

і

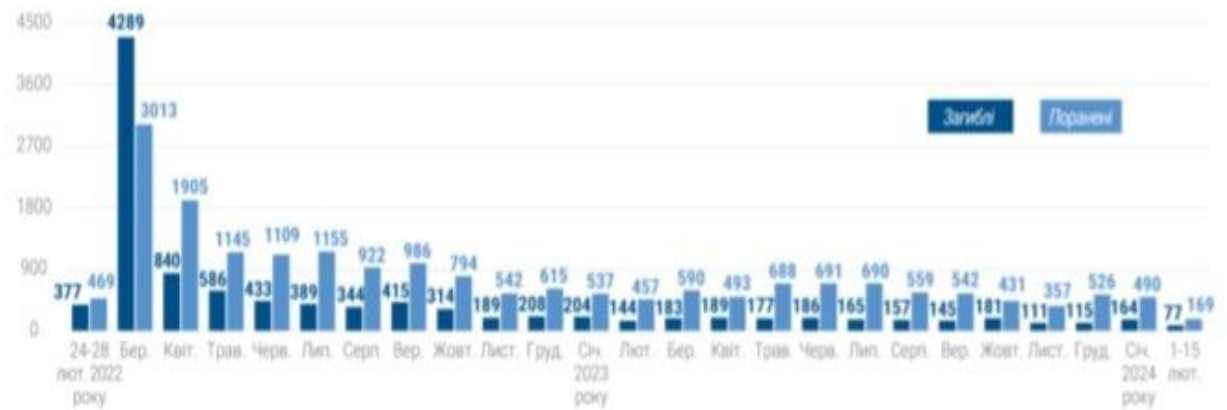
Найближчим прикладом для розгляду обраної теми, звичайно є Україна. За два останні роки війна торкнулася майже не кожної сім'ї в усіх регіонах нашої держави. Деякі громадяни відчують стрес починаючи з 2014 року, вдже були змушені переселятись двічі: зі Сходу України, а вже в 2022 році з інших регіонів, які постраждали від повномасштабного вторгнення 24

а

лютого. Кожного дня, обстріли та бомбардування шкодять душевному здоров'ю тисячам українських дітей. За свідченнями переселенців, що знаходяться за кордоном, у дітей і досі проглядаються психологічні наслідки

В

Втрати серед цивільних осіб з 24 лютого 2022 року, по місяцях



е

Відно з дослідженням ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків НАМІ України», м. Харків у співробітництві з Харківським національним медичним університетом: « 53,9% дітей були змушені розлучитися з рідними та близькими, 21,3% перебували під обстрілами; 5,8±0,7% пережили смерть близьких; 11,4±1,0% потерпали від голоду, відсутності питної води та холоду. Кожна третя дитина відчувала безпорадність і відчай, а панічні атаки були в кожному п'ятому. Водночас 85% дітей вірили, що жахіття війни скінчиться і все буде добре. У 23% дітей спостерігалися запаморочення, головний біль, прискорене серцебиття, біль у животі, коли для цього не було причин. По медичну допомогу звернулося 26,5% дітей»[Danylenko]. Кандидат психологічних наук Бондаренко Л. О. зазначає: «Все більше дітей мають емоційні проблеми, знаходяться в стані афективної напруги через постійне почуття безпорадності, відсутності опори у близькому оточенні, зовнішні агресивні чинники. Все це призводить до виникнення психотравми»[простір арт]. Безперечно, при такій небезпеці, дитина немає нормальних умов для виховання та розвитку. Адже зростання дитини відбувається у неперервному

є

,

Щ

взаємозв'язку зі соціумом[4]. Так як українці знаходяться у постійному стресі, тому і розвиток дітей проходить під впливом стресу.

ЮНІСЕФ визначає стрес як відчуття тиску, пригнічення або неспроможності впоратися із проблемою[3]

Фізичні прояви:

- Поверхнєве дихання, ненормоване потовиділення і занадто швидке серцебиття.
- Мігрєні та безсоння.
- Запаморочення
- Нудота, розлад травлення або інші проблеми з травленням.
- Збільшення або втрата ваги через переїдання чи недоїдання.
- Часте погане самопочуття.

Стрес також впливає на емоційно-вольову сферу і має наступні прояви:

- Дратівливість і злість.
- Спалахи гніву або відчуження від близьких людей.
- Нехтування обов'язками.
- Труднощі з концентрацією.
- Емоційний дистрес (постійний сум або плач).

За результатами опитування про стрес під час війни / Інфографіка НІАС Ukraine та ГО "Дівчата" 40% дітей відчувають постійний сумний настрій, 33% — проблеми зі сном та навчанням, 28%— надмірний страх, 16%— проявляють агресивну поведінку(рис 1))[18]

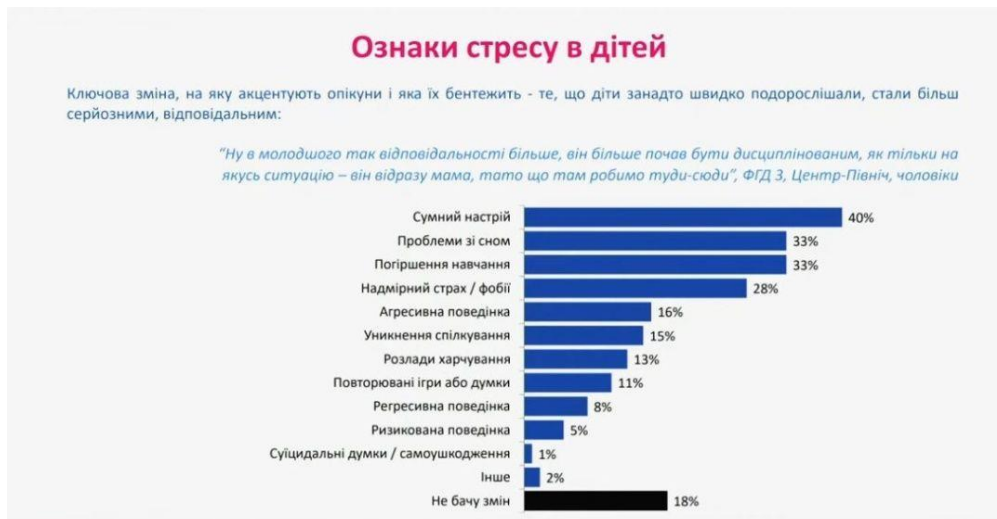


Рис 1 « Ознаки стресу у дітей »

Часто причиною стресу у дітей є новизна. У довоєнний час це могли бути негаразди у сім'ї, часті переїзди, вступ до дошкільного чи загальноосвітнього закладу, зміна компанії друзів, збільшення обсягу засвоєння навчального матеріалу і тому подібне. У час війни є список стресогенних факторів для дітей збільшився[ps.vis]. Чимало переселенців з деокупованих територій(Харківщина, Миколаївщина, Київщина) свідчать як проїжджали блокпости військових РФ під страхом смерті. На шляху бачили обгорілі авто з людськими тілами всередині. Відчували холодний подих смерті від дул автоматів, якими їм погрожували. Це все в повній мірі пережили і діти.

Новизна викликає різні види стресу, проте кожен з них є сильним: стрес від розлуки, стрес від втрати, стрес від переселення, стрес від фізичної травми, стрес від навчання.

Травматичний стрес: травматичний стрес є однією з найпоширенішим серед дітей під час війни чи конфлікту. Діти, що травмовані внаслідок вибухів, стрілянини або нападів, можуть мати такі симптоми, як тривога, депресія або пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР). Травматичний стрес часто має довгострокові наслідки для емоційного благополуччя та розвитку дитини. [Сміт]

Стрес від розлуки: діти також відчувають стрес розлуки під час війни чи конфлікту. Часто евакуація, мобілізація, арешт призводять до роз'єднання

сім'ї, що може призвести до почуття самотності, туги та депресії. Розлука з близькими людьми також може спричинити проблеми у поведінці(замкнутість, агресія)[підчасов].

Стрес втрати. Даний вид стресу виникає внаслідок смерті або фізичної травми близької людини. Під час війни чи конфлікту діти можуть відчувати стрес втрати через смерть або поранення членів родини, друзів чи однокласників. Результатом даного стресу є смуток, гнів, розгубленість , а також може призвести до довгострокових емоційних і поведінкових проблем.

Стрес переміщення. Даний стрес виникає при переселенні з дому чи громади. Під час війни чи конфлікту діти часто змушені покинути свої домівки через загрозу насильства. Наслідками даного виду стресу можуть бути почуття невпевненості, тривоги та депресії. Діти також можуть відчувати втрату своєї культурної ідентичності та почуття приналежності.

Навчальний стрес. Діти, що проживають на території бойових дій також можуть відчувати освітній стрес через закриті або зруйновані школи. Діти

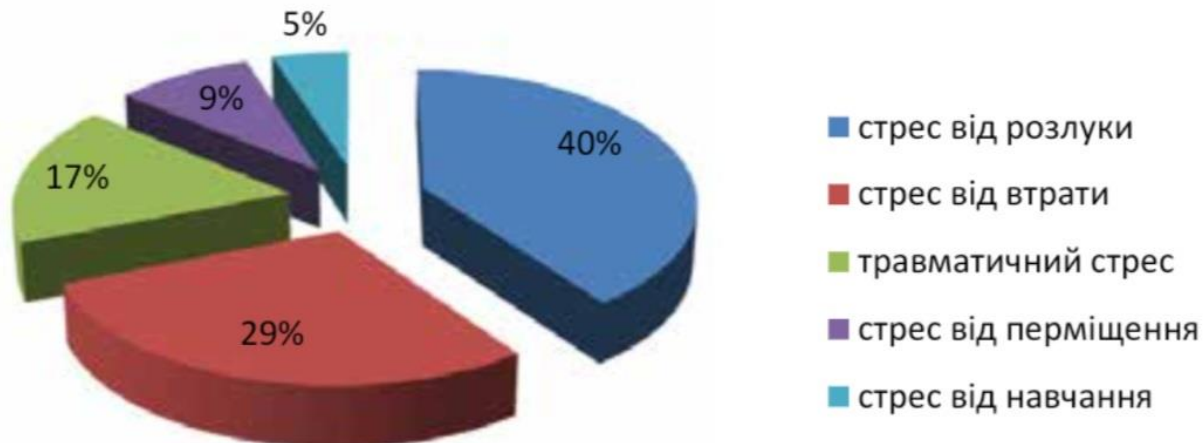


Рис 2 « Види стресу»

залишені без доступу до освіти відчують тиск, адже перебування в навчальних закладах було їх звичною буденністю тривалий час. Та навіть у відновлених школах дітям може бути важко зосередитися або успішно навчатися через стрес життя в зоні бойових дій або навіть в більш спокійний час, адже спогади обстрілів часто їх турбують навіть у сні . Освітній стрес може посилити інші форми стресу.[5].

Згідно з дослідженням Громадянської мережі Опора станом на 21 червня 2023 року за кордоном перебували 8 мільйонів 177 тисяч українців – за неповні 5 місяців їхня кількість зросла на майже 188 тисяч осіб. Нижче в таблиці наведені дані міграційного руху за останній рік [20]

Ділянка кордону	Всього перетинів	На в'їзд в Україну	На виїзд з України	Міграційне сальдо
Угорщина	4 405 629	2 142 325	2 263 304	-120 979
Словаччина	2 283 454	1 044 561	1 238 893	-194 332
Румунія	4 469 787	2 105 445	2 364 342	-258 897
Польща	19 936 060	9 042 429	10 893 631	-1 851 202
Молдова	3 259 835	1 494 669	1 765 166	-270 497
Росія	5 868	5 569	299	5 270
Білорусь	4 038	3 972	66	3 906

Таблиця 1 « Міграційні рухи на кордонах України за останні 2 роки »

Міграція населення – це будь-яке територіальне переміщення населення, яке пов'язане з перетином як внутрішніх, так і зовнішніх кордонів територіально-адміністративних утворень з метою зміни постійного місця проживання або тимчасового перебування на території для здійснення навчання або трудової діяльності незалежно від того, під переважним впливом яких факторів воно відбувається – добровільних чи примусових [28]

Зміна місця проживання, звичної дійсності, культури, мови, соціальної системи є неабияким стресом для сім'ї. О.В. Дацько виділяє конкретні та важливі «дитячі» проблеми адаптації в умовах еміграції:

- психологічні стреси, які спричинені з вимушеною зміною звичної дійсності та порушенням структури звичних родинно-сімейних, природно-територіальних, культурно-комунікативних зв'язків;
- криза ідентичності; загальна незадоволеність самим собою та різними сторонами життєдіяльності; втрата відчуття приналежності;

- проблеми інтеграції у зв'язку з мовним бар'єром, і як наслідок нерідко виникають напруженість та тривожність, підвищена конфліктність та агресивність, відчуження та ін. [23].

Адаптація дітей до нової країни залежить від різних факторів. Одним із факторів є причини міграції: добровільна, переселенці, біженці та інші. [Кононенко] Рівень тиску в кожній з цих причин різний. Так, наприклад, міграція за бажанням сім'ї (добровільна) є спланованою, певною мірою продуманою. Члени сім'ї можуть підготуватись і у мовному питанні, а саме вивчити базові мовленнєві фрази, які допоможуть їм орієнтуватись на новому місці. В даному випадку можна дослідити особливості країни, в яку сім'я планує мігрувати, її культурний контекст та систему отримання базових потреб для життя (житло, їжа, медицина...). Якщо ж розглядати варіант біженства, то рівень стресу в даному випадку вищий адже біженство – це виїзд з країни постійного проживання внаслідок надзвичайних обставин (збройних конфліктів, насильства, кліматичних змін тощо). В такому разі можливість зарання підготуватись є дуже мало ймовірною. Часто люди залишають вже зруйновані свої будинки і вимушено виїжджають, іноді не знаючи конкретної точки приїзду. Другим фактором ефективності адаптації є вік дитини. Так діти віком 10-12 років легше адаптуються ніж в більш старшому віці. Третім фактором є емоційний стан дорослих близьких людей. Так встановлено, що в умовах хаосу діти орієнтуються в поведінці на дорослих. Якщо батьки занадто зосереджені на безпорадності, діти також підпадають під вплив цього ж почуття. Проте, якщо батьки обговорюють ситуацію відкрито, слухають і втішають дітей, то діти можуть почуватися в безпеці і під надійним захистом своїх батьків. [25]

Таким чином ми провели теоретичний аналіз психологічних особливостей дітей в умовах війни. За допомогою статистичних даних різних як вітчизняних так і іноземних досліджень виявили, що військові дії спричиняють зростаючі стресу дітей та дорослих. Визначили різні види стресу:

- стрес від розлуки,

- стрес від втрати,
- стрес від переселення,
- стрес від фізичної травми,
- стрес від навчання.[27]

Скориставшись діаграмами побачили у графічному вигляді відсоткове співвідношення зазначених видів страху. В результаті виявили, що найпоширенішим стресом серед дітей є стрес від розлуки та втрати. Також ми визначили прояви стресу на фізіологічному рівні та у емоційно вольовій системі.

Ще одним не менш важливим результатом нашого теоретичного дослідження є аналіз стресу у дітей при міграції в іншу країну. Дослідили проблеми, які виникають у дітей в наслідок еміграції. Проаналізували фактори, що впливають на ефективність адаптації дітей до нової країни. Та виявили залежність між умовами еміграції та відповідним їм рівнями стресу.

1.2. Захисні механізми дитячої психіки до стресогенних умов в Україні

Перші уявлення про категорію «психологічні захисти» походять від Ш.Ференці, який детально описав процеси інтродекції, проекції та ідентифікації.

Існує 2 основних погляди на природу за-хисних механізмів:

1. Захисні механізми психіки підтримують цілісність самосвідомості, виконують функції самозбереження та допомагають людині по-долати надмірний страх, тривогу (В. В. Ар-шавський, Ф. В. Бассін, А. А. Реан, К. Роджер, В. С. Ротенберг, Е. Т. Соколова, В. В. Столін, І. Д. Стойков, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорні, та ін.) [2, 3].
2. Захисні механізми психіки є непродук-тивним, шкідливим засобом вирішення внут-рішнього чи зовнішнього конфлікту, вони об-межують

оптимальний розвиток особистості, її так звану «власну активність», «активний пошук», тенденцію до «персоналізації», «вихід Володимир ШЕВЧЕНКО, Ануш ОГАНЯН Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки на новий рівень регуляції та взаємодії зі сві-том» (Ф. Василюк, Е. І. Киршбаум, В. С. Роттен-берг, І. Д. Стойков та ін.).

Поняття психологічного захисту було уведено в психологію відомим австрійським психологом З. Фрейдом, згідно якого захисна реакція має прояв в різних формах боротьби «Я» із хворобливими думками та афектами, що супроводжують неусвідомлений внутрішній конфлікт, який переживає людина. Під психологічним захистом розуміють той або інший спосіб ухилення від усвідомлення психологічної проблеми і від необхідності її вирішення. У психоаналізі під психологічними механізмами захисту маються на увазі деякі специфічні перетворення, якими оперує індивід. Прийнято вважати, що захисними діями керує «Я» (Его). Отже, прояв дій механізмів психологічних захистів властиво дорослій людині. Коли ж мова йде про дитину, ми маємо справу з несформованим Я.

У теоретичній конструкції З. Фрейда поняття захисту позначає функцію в структурі психіки, і одночасно є базовим механізмом інтрапсихичної динаміки особистості, тому реалізує систему взаємовідносин, що виникає в конфлікті несвідомого і свідомого. В рамках психоаналізу сформульовано поняття «захисний механізм» (З. Фрейд), автоматизм і адаптивність захисту (А. Фрейд) [63, 141]. На думку А. Фрейда, захисні механізми мають генетичну природу. Їх дія розглядалася поза діяльністю. В рамках дитячої психоаналітичної техніки А. Фрейд стала розглядати захист на поведінковому рівні, з елементами діяльності, як аспект структури особистості, що визначає її поведінку в ситуаціях фрустрації.

А. Фрейд запропонувала критерії класифікації захисних механізмів за принципами: локалізація загрози «Я»; час утворення в онтогенезі; ступінь

конструктивності. У відповідності до яких визначено наступні «психодинамічні» механізми:

- витіснення (придушення);
- агресія;
- творення реакції;
- золяція;
- аперечення (анулювання вчиненого дії, що відбувається);
- проекція;
- інтроекція;
- вернення на власну особу;
- ретворення на свою протилежність;
- ублімація.

Витіснення— це процес, при якому неприємні або загрозливі думки, почуття, спогади або бажання витісняються з свідомості в підсвідомість. Основна мета витіснення — захистити свідомість індивіда від стресу та тривоги, які можуть бути викликані цими негативними елементами.

Механізм витіснення:

- Витіснення неприємних думок: Коли людина стикається з думками або почуттями, які викликають дискомфорт, тривогу або суперечать її моральним чи соціальним нормам, психіка автоматично «витісняє» ці думки в підсвідомість. Наприклад, людина може витіснити спогад про травматичну подію, щоб не відчувати болу або страху.
- Підсвідоме зберігання: Витіснені думки не зникають, вони зберігаються в підсвідомості. Вони можуть впливати на поведінку та емоційний стан людини без її усвідомлення. Це може призвести до різних психологічних симптомів, таких як тривога, фобії, або психосоматичні розлади.
- Витіснення та сновидіння: Фрейд вважав, що витіснені матеріали можуть проявлятися у снах, де підсвідомість намагається опрацювати ці конфлікти в символічній формі.

- Повернення витісненого: Витіснені матеріали можуть іноді «виплисти» на поверхню свідомості через різні психотерапевтичні методи, такі як гіпноз, асоціативні тести або під час психоаналітичних сеансів. Це повернення може бути супроводжене сильними емоційними переживаннями.

Регресія — захисний механізм, при якому індивід повертається до більш ранніх етапів психосексуального або психосоціального розвитку у відповідь на стрес або конфлікт. Це може проявлятися в поведінці, емоційних реакціях або мисленні, які характерні для дитячого віку, що дозволяє тимчасово уникнути труднощів і тривог дорослого життя.

Механізм регресії:

- Стрес і конфлікт: Регресія часто виникає як реакція на стресові ситуації, конфлікти або переживання, які людина не може ефективно вирішити за допомогою дорослих методів. Це може включати втрату, розрив відносин, великий життєвий перехід або навіть щоденні стресори.
- Повернення до ранніх стадій розвитку: При регресії людина повертається до способів поведінки, які були ефективними в минулому, коли вона була молодшою. Це може бути поведінка, характерна для дитинства, коли людина відчувала себе безпечніше і мала менше відповідальності.

Утворення реакції, також відомий як реактивне утворення, є психологічним процесом, при якому людина несвідомо замінює неприйнятні для себе думки, почуття чи бажання на протилежні. Це допомагає індивіду зменшити тривогу і дискомфорт, що виникають через внутрішній конфлікт між неприйнятними імпульсами та моральними або соціальними нормами.

Механізм утворення реакції:

- Виникнення неприйнятних імпульсів: Людина може відчувати думки, бажання або почуття, які суперечать її моральним принципам або

соціальним нормам. Ці імпульси викликають тривогу та внутрішній конфлікт.

- Несвідома заміна: Щоб захистити себе від тривоги, пов'язаної з цими неприйнятними імпульсами, людина несвідомо замінює їх на протилежні. Цей процес є автоматичним і відбувається без усвідомленого контролю.

Захисний механізм ізоляції, також відомий як ізоляція афекту, є процесом, при якому людина відокремлює емоції від думок або подій, щоб уникнути психологічного дискомфорту. Цей механізм дозволяє індивіду зберігати когнітивну ясність, незважаючи на наявність тривожних або болісних подій, однак, при цьому емоційний компонент цих подій витісняється або мінімізується.

Механізм ізоляції:

- Розділення емоцій і подій: Коли людина стикається з травматичними або неприємними подіями, вона може несвідомо розділяти емоційний і когнітивний аспекти цих подій. Це означає, що людина пам'ятає саму подію або факт, але не відчуває пов'язаних з ними емоцій.
- Когнітивна ясність: Завдяки цьому механізму людина може логічно і раціонально обговорювати або аналізувати травматичні події без емоційного переживання, яке зазвичай супроводжує такі спогади.
- Витіснення емоцій: Емоції, які мали б супроводжувати спогад або думку, витісняються в підсвідомість. Це зменшує рівень тривоги і дозволяє зберегти психологічну рівновагу.

Заперечення — це захисний механізм психіки, при якому людина відмовляється усвідомлювати або приймати реальність неприємних фактів, подій або емоцій. Це допомагає індивіду уникнути психологічного дискомфорту, тривоги і стресу, пов'язаних з певними ситуаціями або спогадами. Заперечення може бути тимчасовим або тривалим і варіюватися від часткового до повного відмовлення від реальності.

Механізм заперечення:

- Виникнення неприємної реальності: Людина стикається з фактами, подіями або емоціями, які є надто болісними або загрозливими для її психічного благополуччя.
- Несвідоме блокування: Щоб уникнути тривоги і дискомфорту, психіка автоматично "блокує" усвідомлення цієї неприємної інформації. Це може бути повне або часткове ігнорування фактів.
- Відмова від реальності: Індивід відмовляється визнавати існування проблеми або змін у своєму житті. Це може проявлятися у формі заперечення конкретних фактів, ігнорування наслідків подій або перекручування реальності.

Проекція є захисним механізмом, при якому людина несвідомо приписує свої власні неприйнятні почуття, думки або мотиви іншій людині. Це допомагає індивіду справитися з внутрішнім конфліктом і знизити тривогу, уникнувши усвідомлення цих негативних аспектів у собі.

Механізм проекції

- Виникнення неприйнятних почуттів або думок: Людина стикається з почуттями, думками або імпульсами, які є неприйнятними для її свідомості через моральні, соціальні або особисті причини.
- Несвідоме перенесення: Щоб уникнути психологічного дискомфорту, пов'язаного з цими неприйнятними аспектами, психіка переносить їх на іншу людину. Це відбувається несвідомо, і людина щиро вірить, що ці почуття або думки належать іншій особі.
- Приписування: Людина починає вірити, що інші люди мають ті ж самі негативні почуття або думки, які вона сама відчуває, але не усвідомлює. Це може включати такі емоції, як агресія, заздрість, страх або ненависть.

Інтроєкція є захисним механізмом психіки, при якому людина несвідомо включає чужі цінності, стандарти, установки або поведінкові моделі у власну психіку, наче вони є її власними. Цей механізм допомагає індивіду справлятися з тривогою, що виникає внаслідок внутрішніх або зовнішніх

конфліктів, шляхом асиміляції зовнішніх аспектів, які вважаються важливими або загрозованими.

Механізм інтроекції

- Інтерналізація: Людина поглинає та інтегрує в себе чужі думки, почуття або установки. Це може стосуватися батьківських настанов, соціальних норм, очікувань близьких людей або авторитетів.
- Несвідомий процес: Інтроекція відбувається на несвідомому рівні, тобто людина не усвідомлює, що певні цінності чи установки є запозиченими, а не власними.
- Зміцнення власної ідентичності: За допомогою інтроекції людина намагається зміцнити свою ідентичність, знижуючи таким чином тривогу та конфлікти, що виникають через відчуження або невпевненість.

Сублімація – це психологічний механізм, що полягає в перетворенні негативних або неприйнятних прагнень або енергії на соціально або культурно прийнятні форми виразу. Цей захисний механізм дозволяє людині знаходити конструктивні способи вираження своїх потреб і бажань, які, в іншому випадку, можуть призвести до конфліктів чи негативних наслідків. Наприклад, особа з агресивними нахилами може відкрити для себе вихід у спорті або мистецтві, каналізуючи свою енергію в продуктивні сфери. Це дозволяє зменшити напругу та забезпечити адаптивний спосіб взаємодії з оточуючими.

Звернення на власну особу, також відоме як інтроверсія або саморефлексія, - це психологічний механізм захисту, що полягає в перенаправленні уваги від зовнішніх подразників на власні думки, почуття або досвід. Цей механізм дозволяє особі відчувати контроль над своїм внутрішнім світом в ситуаціях стресу або незручності.

Під час звернення на власну особу людина може занурюватися у свої внутрішні переживання, аналізувати свої дії та реакції, розмірковувати над

своїми цілями та цінностями. Це допомагає знизити рівень тривоги, підвищити самосвідомість та зрозуміти власні потреби.

Механізм перетворення на свою протилежність, або інверсія, - це психологічний захисний механізм, що полягає в тому, що особа реагує на власні неприйнятні чи конфліктні думки, почуття або прагнення, обертаючи їх у протилежну форму. Цей механізм дозволяє зменшити внутрішній конфлікт та підтримує відчуття психологічного комфорту.

Сьогодні поняття механізмів психологічного захисту вийшло далеко за межі психоаналітичного напрямку. У рамках діяльного підходу психологічний захист розглядається як деяка форма активності:

- Безпосередні форми поведінки, прояву афективності, розумової діяльності, які працюють із метою захисту (Р. Валлерстайн);
- Психічна діяльність, спрямована на спонтанне блокування наслідків психічної травми (Ф. Бассин);
- Схеми психічних дій, які призводять до того або іншого ступеню й формі адаптованості особистості, розрішення фрустрованої ситуації (А. Налчаджян);
- Пасивно-оборонні форми реагування в патогенній життєвій ситуації (Р. Зачеписцький);

У рамках когнітивного підходу психологічний захист розглядається як

- Способи переробки інформації в мозку, що блокують загрозову інформацію (І. Тонконогий);
- Механізм адаптивної перебудови сприйняття й оцінки, що виступає випадках, коли особистість не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може впоратися зі стресом (В. Ташликов);
- Послідовне перекручування когнітивної й афективної складової образу реальної ситуації з метою послаблення емоційної напруги (Л. Гребенніков);

- Способи репрезентації перекрученого змісту (В. Цапкін).

Отже ми проаналізували захисні механізми дитячої психіки до стресогенних умов в Україні. Дослідили основні два види походження захисних механізмів. Вивчили поняття « психічного захисту» у розумінні З. Фрейда. Вникаючи в деталі проаналізували психодинамічні механізми психологічного захисту, а саме:

вигніснення (придушення); .

регресія;

утворення реакції;

ізоляція;

заперечення (анулювання вчиненого дії, що відбувається);

проекція;

інтроекція;

звернення на власну особу;

перетворення на свою протилежність

сублімація.

Проаналізували поняття механізмів психологічного захисту не лише в рамках психоаналізу, а й в сфері діяльного та когнітивного підходів.

Висновок до першого розділу

Отже, в першому розділі ми проаналізували психологічних особливостей дітей в умовах війни. Визначили види стресу та за допомогою досліджень вітчизняних вчених зафіксували їх прояви серед українського народу а останні 2 роки у відсотковому співвідношенні. Виявили фізіологічні та поведінкові прояви стресу.

Проаналізували захисні механізми психіки дітей(вигніснення (придушення); регресія; утворення реакції; ізоляція; заперечення (анулювання вчиненого дії, що відбувається); проекція; інтроекція; звернення на власну особу; перетворення на свою протилежність; сублімація, їх походження. Історію їх дослідження та основні концепції.

РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження стресостійкості та проявів захисних механізмів у дітей в умовах війни

Опис використаних методів

Для проведення дослідження було використано наступні методики:

Шкала Впливу Подій (Impact of Events Scale, IES)

2. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10

3. Проективна методика аналізу захисних механізмів «Безпечне місце»

Даний методологічний інструментарій був обраний в першу чергу через їх відповідність цілям дослідження, а саме: дослідити стресостійкість дітей та прояв їх захисних механізмів психіки в умовах військових дій. Вони примітні також своєю надійною психометричною валідністю. Не менш цінними перевагами даних методик є можливість їх використання у групах та простота у інтерпретації.

Для аналізу стресостійкості дітей було використано дві методики:

шкала Впливу Подій (Impact of Events Scale, IES)

кала стресостійкості Коннора-Девідсона-10

Шкала оцінки впливу травматичної події (англ. Impact of Event Scale, скор. розроблена Моррісом Горовіц разом із колегами Ненсі Вілнер та Вільямом Альварезом у 1979 році.

Морріс Горовіц — це відомий психіатр і психоаналітик, який зробив значний внесок у розвиток психіатрії та психотерапії. Він народився в 1930 році і отримав медичну освіту в Гарвардській медичній школі. Пізніше він пройшов психіатричну підготовку в Каліфорнійському університеті в Сан-Франциско (UCSF). Горовіц спеціалізувався на вивченні стресу, травми та психотерапії. Поза роботою над Шкалою Впливу Подій, Горовіц є автором численних наукових статей і книг, присвячених психотерапії, психоаналізу та лікуванню стресових розладів. Він відомий своєю експертною думкою в галузі психіатрії і залишається впливовою фігурою в області психічного здоров'я. Його дослідження і публікації мають велике значення для розвитку сучасних методів діагностики та лікування психічних розладів.

Співпраця Морріса Горовіца з Ненсі Вілнер та Вільямом Альварезом полягала у спільній роботі над розробкою і валідацією Шкали Впливу Подій (Impact of Event Scale, IES). Вони об'єднали свої знання та експертизу у психіатрії та психології для створення цього інструменту для вимірювання суб'єктивного стресу, пов'язаного з травматичними подіями. Ось основні аспекти їх співпраці:

- Розробка методики: Горовіц, Вілнер і Альварез спільно розробляли питання та критерії для включення до Шкали Впливу Подій. Вони обговорювали та вибирали найбільш відповідні параметри для вимірювання стресу після травматичних подій.
- Тестування та валідація: Після створення першої версії шкали, вони провели спільні дослідження, щоб перевірити надійність та валідність інструменту. Це включало аналіз результатів, порівняння їх з іншими методиками та кореляційні аналізи.

- Адаптація для різних груп: Вони також спільно працювали над адаптацією Шкали Впливу Подій для використання в різних культурних та соціальних групах. Це вимагало врахування культурних особливостей та перекладу питань.
- Публікації та поширення: Після завершення розробки та валідації шкали, їх спільні результати були опубліковані у наукових журналах для інших дослідників. Це дозволило іншим фахівцям у галузі психіатрії та психології скористатися їхнім інструментом у своїх дослідженнях.

Шкала Впливу Подій (Impact of Event Scale, IES) є одним з найчастіше використовуваних інструментів для вимірювання після травматичного стресової реакції. Її суть полягає в оцінці двох ключових аспектів післятравматичного стресу: інтрузії та уникнення.

1. **Інтрузія (втручання):** Цей аспект відображає ступінь, до якої людина переживає нав'язливі спогади, флеш беки або інші форми нав'язливих думок, пов'язаних з травматичною подією. Оцінюючи цей аспект, особа відповідає на запитання про те, наскільки часто вона думає про ту подію, які неприємні спогади їй надходять, чи має вона нічні кошмари та інше.
2. **Уникнення:** Ця частина шкали вимірює, наскільки особа уникає нав'язливих думок, спогадів або ситуацій, пов'язаних з травматичною подією. Люди можуть намагатися уникнути розмов про травму, певні місця чи ситуації, що нагадують їм про неї. Ці питання в шкалі стосуються різних аспектів уникнення, включаючи уникнення думок, почуттів, розмов та ситуацій.

Валідність Шкали Впливу Подій (Impact of Event Scale, IES) є об'єктом багатьох досліджень і обговорень у науковій спільноті.

Декілька аспектів, які враховуються при оцінці валідності IES:

- **Контентна валідність:** Шкала охоплює широкий спектр симптомів післятравматичного стресу, включаючи нав'язливі думки, поганий

настрій, уникнення, та інші. Вона повинна відображати всі основні аспекти післятравматичного стресового реагування.

- **Конструктна валідність:** Існує досить значна кількість досліджень, які підтверджують зв'язок між оцінкою, отриманою за допомогою IES, та іншими мірами післятравматичного стресу, такими як клінічна діагностика ПТСР або інші міри психологічного добробуту.
- **Провідна валідність:** Шкала є чутливою до змін у післятравматичному стресі з часом та після лікування, що підтверджує її відповідність та надійність як інструменту для вимірювання динаміки стресу та ефективності втручань.
- **Конкурентна валідність:** Існують дослідження, які порівнюють результати IES з іншими шкалами та методиками, що вимірюють післятравматичний стрес, для підтвердження її відповідності та точності.

Загалом, багато досліджень свідчать про високу валідність IES як інструменту для вимірювання післятравматичного стресу. Однак, як і з будь-яким інструментом, важливо враховувати контекст застосування та обмеження при інтерпретації результатів:

- **Суб'єктивність відповідей:** Результати шкали базуються на самоповідомленні учасників дослідження, які можуть бути впливовані їхніми індивідуальними переконаннями, очікуваннями або стилем реагування.
- **Мовно-культурні різниці:** Шкала може не бути адаптована до всіх культурних контекстів або мовних груп. Поняття стресу та його виявлення можуть відрізнятися залежно від культурних норм і цінностей.

- **Неоднозначність інтерпретації:** Деякі питання на шкалі можуть бути інтерпретовані по-різному різними особами. Наприклад, одна людина може вважати певні спогади як «нав'язливі», тоді як інша може не вважати їх такими.
- **Нехватка контексту:** Шкала не завжди враховує конкретний контекст травматичної події та її вплив на постраждалих. Наприклад, підтримка родини, доступ до ресурсів та інші фактори можуть впливати на реакцію на стрес.
- **Необхідність співставлення з іншими даними:** Результати шкали краще інтерпретувати в контексті інших даних, таких як клінічні оцінки, інші міри психологічного добробуту або інші методи дослідження.

Шкала з самого початку швидко стала важливим інструментом як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці. Вона була перекладена на багато мов і використовується в дослідженнях по всьому світу, що дозволяє порівнювати результати та робити загальні висновки. Шкала IES широко використовується в клінічних дослідженнях, психотерапевтичній практиці та для скринінгу населення, яке зазнало травматичних подій, щоб виявити осіб із високим ризиком розвитку ПТСР і надати їм необхідну допомогу.

IES є потужним інструментом для кількісної оцінки впливу травматичних подій на психічний стан людини, з можливістю подальшого статистичного аналізу зібраних даних для отримання інформативних висновків.

Структура методики. Шкала складається з 22-х тверджень та варіантів відповідей: ніколи, рідко, іноді, часто. При інтерпретації результатів, використовують три субшкали:

убшкала «вторгнення»

убшкала «уникнення»

убшкала «збудливість»

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) є коротшою версією оригінальної шкали CD-RISC і використовується для вимірювання рівня стресостійкості у людей. Ця шкала була розроблена доктором Джоном Коннором та доктором Джоном Девідсоном для оцінки психологічної стійкості та здатності особистості подолати стресові ситуації.

Про авторів. Доктор Джон Коннор та доктор Джон Девідсон є визнаними у світі науки та медицини фахівцями в області психіатрії та психології.

Доктор Джон Коннор має багаторічний досвід у дослідженні та лікуванні психічних розладів. Він зосереджується на роботі з пацієнтами, які страждають від тривожних та депресивних розладів, а також на дослідженні психологічних механізмів, які лежать в основі цих станів. Доктор Коннор також активно займається розробкою нових методів діагностики та лікування психічних захворювань.

Доктор Джон Девідсон спеціалізується на дослідженні психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Він активно вивчає ефективні методи лікування та підтримки пацієнтів, які страждають від цього розладу, а також спрямовує свої дослідження на розвиток нових терапевтичних підходів.

Основна суть цієї шкали полягає у вимірюванні різних аспектів стресостійкості, таких як здатність до адаптації, впевненість у собі, вміння знаходити позитив у складних ситуаціях, та здатність швидко відновлюватися після труднощів.

Основні аспекти шкали:

даптивність: Здатність швидко адаптуватися до змін та нових обставин.

ілеспрямованість: Можливість досягати поставлених цілей, незважаючи на перешкоди.

очуття гумору: Вміння знаходити гумор у важких ситуаціях.

певненість у собі: Відчуття впевненості, що допомагає справлятися зі стресом.

міцнення через труднощі: Відчуття зміцнення після подолання труднощів.

покій у стресових ситуаціях: Збереження спокою завдяки довірі до своїх можливостей.

видке відновлення: Здатність швидко відновлюватися після труднощів.

есурсність: Вміння знаходити рішення у важкі часи.

даптація до нових ситуацій: Здатність адаптуватися до нових обставин незалежно від їх складності.

міцнення через стрес: Відчуття, що стрес робить вас сильнішим.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) зробила значний внесок у наукове та клінічне розуміння стресостійкості, що вплинуло на кілька ключових аспектів психології та психіатрії:

Оцінка та вимірювання стресостійкості. CD-RISC-10 забезпечила дослідників та клініцистів надійним та простим у використанні інструментом для вимірювання стресостійкості. Це дало можливість більш точно оцінювати, як різні люди реагують на стресові ситуації та як вони справляються з труднощами.

Підтримка психотерапії та консультування. Шкала активно використовується в клінічній практиці для діагностики та оцінки ефективності психотерапевтичних втручань. Вона допомагає психотерапевтам розуміти рівень стресостійкості пацієнтів та розробляти індивідуальні терапевтичні плани. З її допомогою можна відслідковувати прогрес пацієнтів і коригувати лікування за потреби.

Розробка нових терапевтичних підходів. Результати досліджень із використанням CD-RISC-10 сприяли розвитку нових методів і підходів у терапії психічних розладів. Наприклад, було розроблено та вдосконалено різні програми когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та інші методи втручання, орієнтовані на підвищення стресостійкості.

Наукові дослідження. CD-RISC-10 використовується у численних наукових дослідженнях, що вивчають стресостійкість та її зв'язок із різними психічними та фізичними станами. Це допомогло краще зрозуміти механізми стресостійкості та фактори, які на неї впливають.

Популяційні дослідження. Шкала застосовується у великих популяційних дослідженнях для оцінки рівня стресостійкості в різних демографічних групах. Це дозволило визначити, які групи населення є більш уразливими до стресу та потребують додаткової підтримки.

Крос-культурні дослідження. CD-RISC-10 була перекладена та адаптована для використання в різних країнах і культурах, що зробило можливим порівняння стресостійкості між різними культурами та визначення універсальних та специфічних факторів, що впливають на стресостійкість.

Підтримка освітніх та корпоративних програм. Шкала використовується у програмах розвитку стресостійкості та благополуччя в освітніх закладах і на робочих місцях. Це допомагає організаціям розробляти ефективні стратегії підтримки співробітників та студентів у стресових ситуаціях.

Структура методики: 10 тверджень з п'ятьма варіантами відповідей: стресостійкості, де вищі бали вказують на вищий рівень стресостійкості. Максимальний можливий бал – 40. Шкала може бути самостійно заповнена індивідом або під керівництвом фахівця (психолога, психіатра) у клінічних або дослідницьких умовах. Інструкції для заповнення є простими і зрозумілими, що забезпечує легкість використання методики.

Для дослідження проявів захисний механізм психіки дітей в умовах війни було використано проєктивну техніку «Безпечне місце». Цю методику не пов'язують з конкретним автором або джерелом. Вона є результатом практичного досвіду психологів, які працюють з дітьми. Надійність методики "Безпечне місце" може бути різною залежно від контексту застосування та індивідуальних особливостей кожної конкретної

ситуації та особи, з якою працюють. Надійність даної методики оцінюється наступними критеріями:

- **Культурна адаптованість:** Методика повинна бути адаптована до культурних особливостей та специфіки конкретної групи дітей, щоб забезпечити її надійність у різних соціокультурних контекстах.
- **Довіра та взаєморозуміння:** Для успішної роботи з методикою "Безпечне місце" важливо побудувати довіру та взаєморозуміння між дитиною та психологом, що допоможе отримати надійні та вірогідні результати.
- **Консистентність:** Якщо дитина стабільно ідентифікує певні образи чи місця як "безпечні", це може свідчити про надійність методики в її конкретній ситуації.
- **Внутрішній ресурс безпеки:** Якщо дитина підтримує та згадує своє "безпечне місце" у стресових ситуаціях та використовує його для регуляції емоцій, це може свідчити про ефективність та надійність методики.
- **Співпадіння з іншими методиками:** Якщо результати, отримані за допомогою методики "Безпечне місце", співпадають з результатами інших методик та спостережень, це може підтвердити її надійність.

Головна суть методики "Безпечне місце" полягає в тому, щоб допомогти дитині ідентифікувати та розвинути внутрішній ресурс безпеки та комфорту. Ця методика спрямована на створення в дитини образу або уявлення про місце, де вона відчуває себе абсолютно захищеною, безпечною та комфортною. Головна мета - це допомогти дитині створити внутрішній психологічний ресурс, який вона може використовувати для підтримки свого емоційного благополуччя в будь-якій ситуації. В нашому ж дослідженні головною метою використання даної методики є виявлення захисних механізмів у дітей в умовах війни.

Таким чином, ми детально проаналізували методологічний інструментарій, який був обраний для нашого дослідження. Визначили їх

надійність та рівень довіри інших вчених до результатів використання обраних методик. Якісно проаналізували головну суть кожного з методологічних інструментів. Коротко описали структурні елементи обраних методик.

організація дослідження

Організація психологічного дослідження включає в себе ряд кроків, що допомагають забезпечити ефективно та систематичне проведення дослідження:

ланування та визначення мети: Перш ніж розпочати дослідження, потрібно чітко визначити його мету та цілі. Це включає в себе визначення дослідницького питання, формулювання гіпотези та визначення, яким чином результати будуть використані.

ибір методів: Дослідник вибирає методи, які найкраще підходять для вирішення поставленої проблеми або відповіді на дослідницьке питання. Це може бути анкетування, спостереження, експерименти або аналіз вже наявних даних.

ідготовка інструментів: Після вибору методів дослідження необхідно розробити інструменти для збору даних, такі як анкети, опитувальники або психологічні тести. Ці інструменти повинні бути достатньо надійними та валідними для отримання точних та значущих результатів.

изначення вибірки: Дослідник визначає характеристики та обсяг вибірки, яка буде представляти цільову популяцію. Це дозволяє забезпечити репрезентативність результатів та можливість узагальнення висновків на весь досліджуваний контекст.

бір даних: Після підготовки всіх необхідних інструментів та визначення вибірки проводиться збір даних від учасників дослідження відповідно до обраної методики.

аналіз даних: Отримані дані аналізуються з використанням різних статистичних методів та програмного забезпечення для виявлення патернів, тенденцій та відносин між змінними.

інтерпретація результатів: На основі аналізу даних дослідник формулює висновки та робить інтерпретацію результатів, яка відповідає на дослідницьке питання та підтверджує або спростовує гіпотезу.

підготовка звіту: Завершальним етапом є підготовка звіту про дослідження, який містить опис методології, представлення даних, аналіз та інтерпретацію результатів, висновки та рекомендації.

Психологічне дослідження розпочалось з постановки проблеми. Це важливий етап, на якому ми визначили мету дослідження та сформулювали конкретні питання, на які відповіли у цьому дослідженні. Мета дослідження:

виявити рівень стресостійкості у дітей в умовах війни.

проаналізувати захисні механізми дитячої психіки в умовах військових дій.

Щодо питань, на які ми хочемо тримати конкретні відповіді, то вони мають наступне формулювання:

кий середній рівень стресостійкості наявний у дітей в умовах війни?

кі захисні механізми психіки використовують діти під тиском військових дій в більшій мірі ?

Результати даного дослідження не можуть бути офіційно використані у інших наукових працях ні бути затвердженими офіційно дійсними так як несуть за собою здебільшого навчальну функцію.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети було обрано ряд методик:

1.Шкала Впливу Подій (Impact of Events Scale, IES)

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10

Проективна методика аналізу захисних механізмів « Безпечне місце »

Поєднання проєктивних методів і методів анкетування має кілька переваг у проведенні психологічних досліджень:

- **Глибше розуміння:** Проєктивні методи дозволяють отримати інформацію про внутрішній світ людини, яка може бути важко доступна за допомогою стандартних анкет. Вони дозволяють досліджувати невідомі аспекти особистості, які можуть бути ключовими для розуміння поведінки та емоцій.
- **Додаткова перевірка:** Комбінація проєктивних методів і анкет дозволяє перевірити консистентність результатів. Наприклад, якщо результати анкети і проєктивного тесту суперечать один одному, це може вказувати на наявність непряманих або непроголошених аспектів особистості.
- **Розширення можливостей дослідження:** Поєднання цих методів дозволяє отримати комплексніші дані про об'єкт дослідження. Він дозволяє дослідникам отримати ширший обсяг інформації та глибше розуміти тему свого дослідження.
- **Зменшення спотворень:** Проєктивні методи можуть допомогти уникнути спотворень, які можуть виникнути внаслідок соціального бажання або недостатньої самопрезентації при заповненні анкет.
- **Використання на різних етапах дослідження:** Ці два типи методів можна використовувати на різних етапах дослідження. Наприклад, проєктивні методи можна використовувати для збору вихідної інформації, яка потім може бути перевірена або розширена за допомогою анкет.

Загалом, поєднання проєктивних методів і методів анкетування може допомогти отримати більш повне, глибше і надійне розуміння психічних процесів і особистісних характеристик людини.

Більш детальна інформація про кожну з методик вказана у пункті 2.1.

Підготовка інструментарію(анкет, опитувальників...). Дослідження було проведено у форматі онлайн за допомогою Google Форм. Переглянути їх можна за наступними посиланнями:

к

ятяча шкала впливу подій <https://forms.gle/RbsuUHysQ9o2nTZB7>

Винятком стала третя методика. Так як вона є проєктивною, то представити її у вигляді Google Форми було б недоречно. В даному випадку методика здійснювалась завдяки простій комунікації з учасниками дослідження за допомогою соцмереж: Instagram, Telegram, Viber.

В кожній із методик пропонувалось вказати свої стать, вік та ім'я. В оригінальних версіях методик це не є обов'язковим, проте для нашого дослідження це стало необхідністю. Даний хід дозволив більш чітко прослідкувати результати кожного учасника та ефективно поєднати проєктивну методику з анкетуваннями.

Етап формування вибірки. Формування вибірки є ключовим етапом у проведенні досліджень і має велике значення для валідності та надійності результатів. Основні критерії формування вибірки включають:

- Цільова популяція. Чітке визначення групи людей або об'єктів, на яку спрямоване дослідження.
- Тип вибірки: Вибір між імовірнісною та неімовірнісною вибіркою.

Імовірнісна вибірка: Кожен елемент популяції має відому імовірність потрапити у вибірку (наприклад, випадкова вибірка, стратифікована вибірка, кластерна вибірка).

Неімовірнісна вибірка: Вибір елементів здійснюється на основі суб'єктивних критеріїв (наприклад, цільова вибірка, вибірка за квотами, зручна вибірка).

- Розмір вибірки: Визначення кількості елементів у вибірці, що повинна бути достатньо великою для забезпечення статистичної значущості результатів.

о

р

а

-

Д

- **Репрезентативність:** Вибірка повинна відображати основні характеристики цільової популяції, щоб результати можна було узагальнити.
- **Рандомізація:** Використання випадкових методів для відбору елементів, щоб уникнути систематичних помилок і забезпечити неупередженість вибірки.
- **Доступність даних:** Забезпечення можливості отримання даних для всіх елементів вибірки.
- **Етичні аспекти:** Дотримання етичних норм і стандартів, зокрема щодо конфіденційності та згоди учасників.
- **Витрати і ресурси:** Оцінка доступних ресурсів і бюджетних обмежень для визначення оптимального розміру і методу вибірки.

Згідно мети дослідження було визначено наступні критерії:

Цільова популяція – діти віком 8-12 років, які перебувають в умовах війни. Даний вік був обраний з огляду на більшу ймовірність правильного розуміння учасниками поставленого завдання **тип вибірки**- неімовірнісна

розмір вибірки. Згідно методичних вказівок мінімальною кількістю учасників є 30 осіб (15 хлопчиків та 15 дівчаток), що було взято за основу в даній роботі.

рандомізація в даному дослідженні є доволі низькою.

доступність даних має високий рівень завдяки використанню онлайн платформ.

етичні аспекти. Використання результатів у дослідженні та їх відкритість була узгоджена з кожним з учасників перед початком дослідження з умовою заміни імен на рандомні.

Збір даних був проведений протягом одного тижня. Засоби збору даних вказані вище.

Інтерпретація отриманих даних зазначена в пункті 2.3.

Таким чином ми описали процес дослідження стресостійкості дітей в умовах війни, а також їх захисних механізмів. Виділили етапи проведення дослідження та описали дане дослідження згідно зазначеним етапами. Детально описали процес формування вибірки, так як правильно сформована вибірка є важливим компонентом правдивості отриманих результатів.

пис отриманих результатів

Інтерпретація результатів дослідження за дитячою шкалою впливу подій(

Середнє значення обчислюється як сума всіх балів, поділена на кількість учасників. $Mean = \sum X / N$ (де $\sum X$ – сума балів, N – кількість учасників).

$$\sum X / N = 529 / 30 = 17.6$$

Дослідження впливу стресових подій на дітей за допомогою дитячої шкали впливу подій (Impact of Events Scale, IES) надало важливі дані щодо реакцій дітей віком від 7 до 12 років. У дослідженні взяли участь 30 дітей, серед яких було порівну хлопчиків і дівчаток.

Загальний аналіз результатів

Середній загальний бал шкали IES становив 17.6. Це значення є важливим показником, оскільки шкала IES використовується для оцінки симптомів стресу після пережитих травматичних подій. В даному контексті, середній бал 17.6 вказує на помірний рівень стресу у вибраної групи дітей.

Субшкала вторгнення. Середній бал субшкали вторгнення склав 10.2.

Субшкала вторгнення оцінює частоту і інтенсивність небажаних спогадів, снів, флешбеків та інших ознак вторгнення травматичної події в повсякденне життя дитини. Результат 10.2 свідчить про те, що у більшості дітей ці симптоми є досить поширеними і значущими. Це може вказувати на те, що травматичні події залишають значний слід в емоційному стані дітей, часто повертаючи їх до пережитих ситуацій.

Субшкала уникнення. Середній бал субшкали уникнення склав 11.7. Ця субшкала вимірює поведінкові та емоційні реакції уникнення, такі як уникання думок або почуттів, пов'язаних з травматичною подією, уникання діяльності, місць чи людей, що нагадують про подію. Бал 11.7 вказує на те, що уникання є досить розповсюдженою стратегією у дітей для захисту від стресу, пов'язаного з травматичними спогадами.

Співвідношення вторгнення та уникнення. Порівнюючи результати субшкал вторгнення (10.2) та уникнення (11.7), можна відзначити, що рівень уникнення дещо перевищує рівень вторгнення. Це може вказувати на те, що діти вдаються до уникання як до основного способу впоратися зі стресовими переживаннями. Однак, значення обох субшкал досить високі, що свідчить про наявність як небажаних спогадів, так і стратегій уникнення серед учасників.

Результати дослідження демонструють, що діти віком від 7 до 12 років, які пережили травматичні події, відчувають помірний рівень стресу, з вираженими симптомами як вторгнення, так і уникнення. Це підкреслює необхідність психотерапевтичної підтримки для цієї вікової групи, аби допомогти їм впоратися з негативними наслідками травматичних подій. Зокрема, психологи можуть розробляти інтервенції, які зменшують частоту та інтенсивність небажаних спогадів та флешбеків, а також вчити дітей більш адаптивним стратегіям подолання стресу, що не передбачають уникання. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) – це інструмент, призначений для вимірювання рівня стресостійкості у осіб, що дозволяє оцінити їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій і подолати труднощі. Версія шкали, що містить 10 пунктів, є спрощеним варіантом оригінальної 25-пунктової шкали і забезпечує швидке та ефективне оцінювання.

Структура та методика. CD-RISC-10 складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою від 0 («зовсім не правда») до 4 («завжди правда»). Відповіді респондентів підсумовуються для отримання

загального балу, який може варіюватися від 0 до 40. Вищий бал вказує на вищий рівень стресостійкості.

Інтерпретація результатів

- 0-13 балів: Низька стресостійкість. Люди з таким рівнем мають обмежені ресурси для подолання стресу та адаптації до труднощів. Вони можуть швидко втрачати контроль у стресових ситуаціях і відчувати значний дискомфорт.
- 14-27 балів: Помірна стресостійкість. Особи з цим рівнем можуть мати деякі труднощі з подоланням стресу, але загалом здатні справлятися з більшістю життєвих викликів. Вони можуть потребувати підтримки в екстремальних або затяжних стресових ситуаціях.
- 28-40 балів: Висока стресостійкість. Люди з високим рівнем стресостійкості мають значні внутрішні ресурси для подолання стресу і адаптації до різних ситуацій. Вони, як правило, залишаються спокійними та впевненими навіть у складних умовах, швидко відновлюються після труднощів.

У дослідженні також використовувалася шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), щоб оцінити рівень стресостійкості у цих дітей.

Загальний аналіз результатів

Середнє значення стресостійкості для всієї вибірки склало 21.2. Це значення можна інтерпретувати наступним чином:

омірний рівень стресостійкості: За шкалою CD-RISC-10, середнє значення 21.2 знаходиться у діапазоні 14-27 балів, що вказує на помірний рівень стресостійкості. Діти з таким рівнем стресостійкості здатні справлятися з більшістю життєвих викликів, але можуть потребувати додаткової підтримки в екстремальних або затяжних стресових ситуаціях.

Статевий та віковий розподіл

Статевий розподіл

Хоча конкретні середні значення для хлопчиків і дівчаток не вказані, важливо зазначити, що загальна вибірка включає рівну кількість учасників обох статей. Це дозволяє припустити, що отримане середнє значення є репрезентативним для обох груп.

Віковий розподіл

Вікова категорія учасників (від 8 до 12 років) охоплює період середнього дитинства, коли діти починають розвивати важливі соціальні та емоційні навички. Стресостійкість у цьому віці може значно варіюватися в залежності від індивідуальних та соціальних факторів, таких як підтримка сім'ї, школа та соціальні відносини.

Інтерпретація середнього рівня стресостійкості

ереваги: Діти з помірним рівнем стресостійкості мають достатні ресурси для адаптації до більшості життєвих викликів. Вони можуть ефективно використовувати свої навички подолання стресу і залишатися досить стійкими у звичайних життєвих ситуаціях.

бмеження: У більш складних або тривалих стресових ситуаціях ці діти можуть відчувати труднощі і потребувати додаткової підтримки. Це може включати допомогу з боку батьків, вчителів, психологів або соціальних працівників.

Інтерпретація методики «Безпечне місце».

Таким чином...

Висновок до II розділу.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

орщ К.К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни.

Науковий вісник

Ужгородського національного університету. Педагогічна та вікові

п

ондаренко Л.О., Шелкошвеев І.В. Простір арт- терапії для спалення дітей

в умовах війни. Особистість, Суспільство, Війна, Харків: матеріали

міжнародного психологічного форуму., м. Харків, 15 квітня 2022 р.

Харків, 2022. С.30-32

лишков В. Л. Вплив травми війни на моральний розвиток дітей та

підлітків//Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів.

світнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез та

доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22

квітня 2022) відпов. Максименков С. Д. Київ, 2022. С.49-51

Лукомська С. О. Особливості психосоціальної допомоги дітям,

якостраждалим віді війни//Психологічні виміри особистісної взаємодії

суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми:

збірник тез та доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції

(м. Київ, 22 квітня 2022) відпов. Максименков С. Д. Київ, 2022. С.74-76

остова Т.Д., Кучеровська Н.О., Доскач С.С. Психологічні умови розвитку

дітей в умовах війни// Наукові перспективи.2022. №6. С. 584-595.

№

С

соблива дитина: навчання і виховання/редкол.: Засенко В.В. Київ. НАПН: ІСПП ім. М. Ярмаченка.2022. Т 107. 40-51 С.

ідчасов Є.В., Чепелева Н.І. Стресових стан дитини під час війни. Особистість, Суспільство, Війна, Харків: матеріали міжнародного психологічного форуму., м. Харків, 15 квітня 2022 р. Харків, 2022. С.93-

атрік Сміт, Атле Дирегрон, Вільям Юле та ін. Діти та війна: навч. Посіб./за ред. Явної К. Львів: ПЗ УКУ, 2022. 87 с.

ідчасов Є.В., Чепелева Н.І. Стресових стани дитини під форуму., м. Харків, 15 квітня 2022 р. Харків, 2022. С.93-95.

олякова В. І. До питання створення емоційно безпечного простору для дітей в умовах війни// Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез та доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 квітня 2022) відпов. Максименков С. Д. Київ, 2022. С.116-118
аюк О. Я. Особливості психотравми дітей в умовах війни//Трансформаційні процеси соціальногуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: збірник тез та доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 22 квітня 2022) відпов. Гомотюк О. Є. Тернопіль, 2022. С.116-118

к організувати роботу з учнями та їх психологічну підтримку в умовах в

Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах йризного суспільства: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного круглого столу з Міжнародною участю (24 квітня 2019 року); за заг.Ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019, 468 С.

Джоненко, О. Блинова, І. Попович, Н. Семенова, Ю. Каширіна, О. Урсуленко (2020) Особистісні чинники вибору стратегії адаптації в

р
ж
а
в

іншому культурному середовищі трудовими мігрантами з України.
Amazon Investiga. Том. 9. Випуск 32. С. 45-54.

ромадська мережа ОПОРА. Дослідження міграційних рухів на кордонах України. М. Київ, 2023 р./ <https://www.oporaua.org/>
IAS Ukraine та ГО «Дівчата». Дослідження на тему: 18 місяців потому: оцінка психічного здоров'я та психосоціальних потреб в Україні/ м. Київ, 2023 р./<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3787253-tretina-ukrainciv->

аниленко Г.М., Страшок Л.А., Сидоренко Т.П., Ісакова М.Ю., Завеля Е.М., Водолажський М.Л. Особливості психологічного стану внутрішньо переміщених дітей шкільного віку та підлітків в умовах війни. Науковопрактичний педіатричний журнал НУОЗУ ім. П. Л. Шупика. Сучасна педіатрія./м. Київ 2023, №4. С 51-55.

Шевченко, А Оганян. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Психологічні науки, 235-239,

агресивність у системі особистісних чинників вибору механізмів психологічного захисту під час воєнних подій. Кременчуцька М. К., Жиліч Н. Р. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», м. Харків 2023, 13-19 с.

тепаненко Л. В.. Особливості взаємозв'язку механізмів психологічного захисту особистості з емоційними характеристиками. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, м. Херсон, 2017, 124-129 с.

ацько О.С. Психологічний захист особистості при надзвичайних ситуаціях. Тези I Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 2019, 220-221 с.

інів О. Я. Психозахист і стресостійкість особистості: теоретико-емпіричний ракурс. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна), м. Київ, 2016 р., 258-268 с.

ауково-теоретичні грані психологічного захисту особистості/АВ Шиделко//Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.-2018.-Вип. 1.-С. 87-94.

роцик Л. С. Використання механізмів психологічного захисту обдарованими підлітками / Л. С. Процик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: збірник наукових праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – № 3 (48). – С. 153-160.

рочко І. О. Теоретичний аналіз сучасних підходів у дослідженні механізмів психологічного захисту/ І. О. Мрочко, Л. В. Левицька // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – 2017. - № 14. – С. 232-235.

еленская В.Ю. Специфичность онтогенеза механизмов психологических защит: теоретический контекст [Електронный ресурс]/ В.Ю. Зеленская. – Режим доступу: <http://jurnal.org/articles/2014/psih42.html> (20.03.2016)

аркуша І. В. Особливості механізмів психологічного захисту у дітей з неповних дітей. Науковий вісник ХДУ . Педагогічна та вікові психологія. Том 2 № 1, м. Херсон, 2016, 17-22 с.

торожук О. М. Концепції розуміння психологічних захистів батьків, які мають дітей з розладами аутистичного спектра// Інновації та перспективи сучасної науки. Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції. Відпов. Komarytskyu M.L. Ванкувер, Канада 25-27 травня 2022 р. 639-645 с.

etancourt, Theresa Stichick, and Kashif Tanveer Khan. 2008. “The Mental Health of Children Affected by Armed Conflict: Protective Processes and

Pathways to Resilience.” *International Review of Psychiatry* 20 (3) (January): 317–328. Doi:10.1080/09540260802090363.

ерівництво з терапевтичних втручань. У дітей, підлітків та їхніх родин. У ситуаціях складної, спільної та тривалої травми. Редактор: Наама Грінолд. Ініціатива та лідерство: Хаїм Флейшман Лінгвістичне редагування: Амір Ацмон. Грудень 2023 р

ДОДАТОК А

	Ж				
	Ж				
	Ж				
	Ж				
Середнє значення		—			

ДОДАТОК Б

	Ж		
	Ж		
	Ж		
	Ж		
Середнє значення		—	