

ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Хараджи Марина Вікторівна

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0003-04547620

Борисенко Юлія Станіславівна

здобувач вищої освіти
освітньої програми «Практична психологія»
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

У статті представлено результати теоретичного аналізу проблеми тривожності в дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану. Підкреслено, що дошкільний період є чутливим етапом розвитку, під час якого формуються базові емоційні й соціальні навички, почуття безпеки та довіри до світу. Воєнні дії, вимушені міграції, втрата стабільного середовища та розлука з близькими є потужними психотравматичними чинниками, які порушують адаптаційні механізми дитини. Проаналізовано сучасні дослідження, які підтверджують, що хронічна тривожність у дошкільників може призводити до формування тривожних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу, негативно впливати на емоційну стабільність та подальший особистісний розвиток. Установлено, що тривожність у дітей проявляється на емоційному (страх, дратівливість, емоційна нестабільність), поведінковому (розлади сну, уникання соціальних контактів, регресивні реакції) та когнітивному рівнях (труднощі концентрації, постійне відчуття небезпеки). Особливо значущими факторами, що знижують рівень тривожності, є емоційна стабільність батьків, збереження сімейних ритуалів, наявність соціальної підтримки та контакт з вихователями, здатними гарантувати атмосферу безпеки. Результати аналізу підтверджують, що успішна адаптація дітей дошкільного віку в умовах війни можлива лише за умови системної психоемоційної підтримки, яка містить комплекс заходів: ігрову та арттерапію, казкотерапію, розвиток емоційного інтелекту, роботу з батьками та педагогами. Наголошено на необхідності ранньої діагностики та своєчасної психологічної інтервенції для запобігання формуванню хронічних тривожних розладів. Зроблено висновок, що формування «факторів стійкості» в дітей старшого дошкільного віку – стабільності, передбачуваності, емоційної підтримки, соціальних зв'язків та культурних ресурсів – є ключовим завданням сучасної психології та педагогіки в період воєнного стану.

Ключові слова: тривожність, старший дошкільний вік, воєнний стан, психоемоційна підтримка, адаптація.

Kharadzh M., Borysenko Yu. A STUDY OF ANXIETY IN CHILDREN OF ELDERLY PRESCHOOL AGE DURING THE PERIOD OF MARTIAL LAW

The article presents the results of a theoretical analysis of anxiety in older preschool children during wartime. It emphasizes that the preschool period is a sensitive stage of development when basic emotional and social skills, a sense of security, and trust in the world are formed. Armed conflict, forced displacement, loss of a stable environment, and separation from close relatives act as powerful traumatic factors that disrupt children's adaptive mechanisms. Contemporary research demonstrates that chronic anxiety in preschoolers may lead to the development of anxiety disorders, depression, post-traumatic stress disorder, and have a long-term negative impact on emotional stability and personal growth. It has been established that anxiety in children manifests itself on the emotional level (fear, irritability, instability), behavioral level (sleep disturbances, avoidance of social interaction, regressive reactions), and cognitive level (concentration difficulties, constant sense of danger). Particular importance is attached to the role of parental emotional stability, maintaining family routines, social support, and contact with educators who are able to create an atmosphere of safety. The analysis confirms that successful adaptation of preschool children under wartime conditions is possible only with systematic psycho-emotional support. This involves a complex set of measures, including play therapy, art therapy, fairy-tale therapy, the development of emotional intelligence, and work with parents and teachers. Special attention is paid to the importance of early diagnosis and timely psychological intervention to prevent chronic anxiety disorders. The conclusion emphasizes that the formation of "resilience factors" – stability, predictability, emotional support, social connections, and cultural resources – is a key task for modern psychology and pedagogy in the context of war.

Key words: anxiety, preschool children, war, psycho-emotional support, adaptation.

Вступ. Війна завжди має глибокі соціальні, економічні та психологічні наслідки. Однією з найбільш уразливих категорій населення в умовах воєнного конфлікту є діти, особливо дошкільного віку, психіка яких ще формується і є надзвичайно чутливою до зовнішніх змін. Старший дошкільний вік (5–6 років) – це період активного соціально-емоційного розвитку, коли діти формують базову довіру до світу, емоційну саморегуляцію та первинну ідентичність [6, с. 22]. Воєнний стан, який супроводжується нестабільністю, втратою безпеки, вимушеною міграцією та зруйнованими соціальними зв'язками, порушує ці процеси. Воєнні конфлікти та надзвичайні ситуації спричиняють значні зміни в життєдіяльності суспільства, особливо вразливою категорією є діти [7]. Дошкільний вік, за твердженням Н. Пророк, – це період активного психоемоційного та соціального розвитку, коли формуються базові уявлення про безпеку, довіру до світу, стабільність [2; 3]. Умови війни, часті переїзди, втрата звичного середовища, переживання небезпеки – усе це суттєво впливає на психіку дитини. Так, мета дослідження – розглянути психологічні наслідки воєнного стану на дітей старшого дошкільного віку.

Матеріали та методи. Одним із найсерйозніших чинників, що збільшує тривожність у дітей дошкільного віку, є воєнні дії, які впливають на їхній емоційний і психічний стан [7]. Дошкільнята дуже вразливі до змін у навколишньому середовищі, і реалії війни можуть стати для них надзвичайно травматичним досвідом. Воєнні дії стають потужним чинником, що зумовлює тривожність у дітей дошкільного віку. Сучасна психологічна наука розглядає воєнні дії як джерело сильного стресу, що може мати як гострий, так і хронічний вплив на дитячу психіку [1, с. 149–150].

Особливо вразливими є діти, що перебувають в умовах тривалої загрози, спостерігають насильство, втратили близьких або пережили евакуацію [1]. Питання «Як саме травми війни впливають на психічне здоров'я дитини?» вивчали багато дослідників [1; 2; 6]. Війна, як потужний стресор, викликає руйнівний психологічний стрес (дистрес), який критично зменшує внутрішні ресурси, виснажує адаптаційну енергію, погіршує психологічний стан, знижує продуктивність діяльності й навчальні спроможності; найнебезпечніші наслідки стресового переживання травматичних подій (наслідки дистресу) – тривожні розлади, депресії, посттравматичний стресовий розлад – можуть впливати на людину впродовж усього її життя і стати причиною серйозних хвороб і неспішності [3, с. 2–3].

Тривожність у дітей старшого дошкільного віку виявляється на емоційному, поведінковому та когнітивному рівнях, порушуючи адаптивні механізми психіки та формування базових навичок емоційної саморегуляції. У контексті воєнного стану ці прояви посилюються через підвищене відчуття небезпеки, порушення стабільного середовища й недостатню здатність дитини до когнітивного осмислення подій [1; 7].

До основних емоційних проявів тривожності науковці відносять [1; 2]: підвищену емоційну збудливість і дратівливість, стійке внутрішнє напруження, нетерплячість, труднощі із зосередженням уваги, постійне відчуття загрози або небезпеки, дифузне почуття страху, яке часто не має чіткої об'єктивної причини.

Поведінкові прояви містять: загальну моторну напругу, неможливість розслабитися навіть у безпечному середовищі, уникання соціальної взаємодії (з однолітками, членами родини), розлади сну (інсомнія, часті пробудження, нічні жахіття), підвищену втомлюваність, формування недовіри до оточення, зниження відчуття безпеки. У разі тривалого ігнорування або недооцінки вказаних симптомів, у дитини можуть сформуватися хронічні тривожні розлади, зокрема: тривожний розлад розлуки, соціальний тривожний розлад, тощо [2; 5].

Наявність таких порушень у дітей дошкільного віку негативно впливає на їхній емоційний розвиток, знижує адаптивний потенціал та ускладнює процес формування емоційної стабільності в майбутньому. З огляду на це, своєчасна діагностика та психологічна інтервенція є критично важливими для профілактики глибших порушень психоемоційного розвитку.

Ці негативні психологічні наслідки можуть призвести до стійких особистісних змін, які перешкоджають дитині реалізувати себе в майбутньому і добряче знизять якість її життя. Це вагомі аргументи, щоб дуже уважно ставитися до ранніх ознак розвитку тривожних розладів і не допускати їх подальшого прогресування. Дослідники травм війни мають багато доказів того, що реакція психіки людини на події війни буває різною: від помірного і тимчасового стресу до важких психічних травм, які мають негативні наслідки для здоров'я, включно з депресією, посттравматичним стресовим розладом та ін. [5]. Оскільки психіка дітей більш пластична, ніж дорослих, вони можуть пристосовуватися до навколишнього світу набагато легше та швидше за дорослих. І хоча стани тривожності та невизначеності в них виникають іноді частіше, ніж у дорослих – діти здатні пережити їх самостійно, без важких наслідків для психічного здоров'я. Але це можливо за наявності певних сприятливих зовнішніх чинників, зокрема, підтримки з боку родини й соціального оточення [4; 5].

Розглянемо основні психологічні наслідки воєнного стану для дітей старшого дошкільного віку, як-от підвищена тривожність, порушення сну, емоційна нестабільність, порушення соціалізації, регресія в розвитку.

Діти в цьому віці ще не мають розвинених механізмів психологічного захисту. Вони не здатні повною мірою зрозуміти події навколо, проте відчувають страх, напругу батьків і загальну нестабільність. Це проявляється у вигляді надмірного хвилювання, страху залишитися наодинці, уникнення нових ситуацій [4, с. 2]. Частими є скарги на нічні кошмари, труднощі із засинанням, часті пробудження. У багатьох дітей спостерігається регрес до попередніх форм поведінки – наприклад, потреба в спільному сні з дорослими. Може проявлятися у вигляді частих сліз, істерик, агресивної або апатичної поведінки. Часто діти мають труднощі з вербалізацією своїх емоцій, тому переживання виявляються через поведінку.

Унаслідок переїзду, втрати звичного оточення або розлуки з близькими, дитина може проявляти труднощі в адаптації до нових умов (садочок, нова група), відчувати відчуження або страх перед незнайомцями. Тривожність може проявлятися у втратах раніше набутих навичок (наприклад, контроль сечовипускання, мовлення), посиленій прив'язаності до батьків, відмові від самостійності [3; 4].

Психологічна наука визначає старший дошкільний вік (5–6 років) як період інтенсивного розвитку емоційної сфери, самосвідомості та соціальних навичок. У цьому віці діти ще не мають достатнього емоційного досвіду для адекватного реагування на складні життєві ситуації. Як зазначає Т. Щербакова, саме в цей період формуються почуття ініціативи та впевненості у світі, і будь-які порушення середовища можуть мати довготривалі наслідки. Під впливом стресових подій, зокрема таких, як війна, діти можуть проявляти регрес у поведінці, тривожність, порушення сну, агресивність або, навпаки, замкнутість [6, с. 25].

Старші дошкільники використовують фантазії, гру та символічне мислення як інструменти психологічного захисту. Гра виконує компенсаторну функцію, допомагаючи «пережити» небезпеку через вигадані сюжети. Також важливу роль відіграє підтримка дорослих: емоційна стабільність батьків є критичним чинником у зменшенні рівня дитячого стресу [6, с. 26].

Психологічна підтримка дітей має базуватися на принципах стабільності, безпеки, передбачуваності та емоційного прийняття. Основні методи роботи: ігрова терапія; арттерапія (малювання, ліплення, музика); казкотерапія; групові заняття з емоційного інтелекту; робота з батьками щодо формування безпечного емоційного простору. Негативні емоції – страх, злість, тривога тощо – це важливі, корисні, нормальні емоції, які мають функції попередження про небезпеку і мобілізації до необхідних, для захисту від загроз, дій. Тривога – це основа інстинкту самозбереження; це природня реакція організму на стрес, яка переживається (і проявляється) через почуття страху, невпевненості в собі, душевного дискомфорту й невизначеності, через передчуття чогось поганого. У нашому мозку функціонує комплексна система тривоги – нейроцепція. Це внутрішня система спостереження, яка шукає сигнали безпеки і небезпеки всередині тіла, в зовнішньому середовищі й між людьми та відповідає на запитання: «Чи існує загроза для мого життя, я в безпеці?» [2; 4].

Залежно від того, яка буде відповідь, змінюватиметься стан людини: функціонування вегетативної нервової системи, емоції, поведінка, осмислення реальності. У нормі: коли минає загроза – зникає і тривога. А от якщо людина повністю занурюється в емоцію тривоги, не помічаючи, що вже перебуває в безпеці й загроз немає – ця емоція перестає бути нормальною і переростає в тривожність, як наслідок – почуття страху стає без причинним та інтенсивним [1; 3].

Результати. Так, емоційний стан батьків є ключовим фактором у подоланні стану тривожності в дітей старшого дошкільного віку. Стабільна, передбачувана поведінка дорослих, щирі пояснення та підтримка допомагають дитині знизити рівень тривоги. Натомість гіпертривожність або агресія батьків передаються дитині через механізм емоційного зараження. Крім того, важливо враховувати ресурсність сім'ї. Наявність соціальних контактів, матеріальної підтримки, можливості продовжувати звичні ритуали (сімейні вечери, спільні ігри, читання перед сном) сприяють стабілізації емоційного стану дитини. Саме ці звичні рутинні дії формують відчуття безпеки й передбачуваності у світі, який здається нестабільним.

Окрім сімейного оточення, важливим чинником є середовище дитячого садка та спільноти, де перебуває дитина. Вихователі, психологи та інші значущі дорослі стають для дитини додатковими фігурами безпеки. Їх послідовність у діях, здатність підтримати, вислухати та емоційно відгукнутися формують у дітей відчуття стабільності навіть у кризових обставинах. Дослідження Н. Пророк [3; 4] свідчать, що діти, які мали позитивний контакт з вихователями у період стресу, легше долали наслідки травматичного досвіду.

Особливе значення має якість комунікації дорослих із дитиною. Психологи наголошують, що відверті, але доступні пояснення щодо подій знижують рівень тривожності. Приховування правди, надмірне драматизування або агресивні висловлювання батьків посилюють страх і дезорієнтацію дитини [5; 6]. Тому надзвичайно важливим є формування в дорослих навичок конструктивного спілкування: використання спокійного тону, коротких, зрозумілих пояснень, уникнення залякувань.

Окремим аспектом, на нашу думку, є роль культурних і релігійних практик, що можуть бути додатковим захисним чинником. Спільні молитви, участь у релігійних або громадських заходах, збереження культурних традицій створюють у дітей відчуття належності, що позитивно впливає на їхню емоційну рівновагу.

Тому можемо виокремити основні «фактори стійкості» для дітей старшого дошкільного віку в умовах війни: емоційна стабільність і підтримка з боку батьків; залучення до спільних рутин і ритуалів; позитивний контакт із вихователями та значущими дорослими; соціальні зв'язки з однолітками та родиною; можливість виражати емоції через гру, малювання, казку; культурні й духовні ресурси.

Уважаємо, що формування та підтримка цих факторів є одним із ключових завдань сучасної психології та педагогіки в умовах воєнного стану.

Отже, тривожність – це негативний емоційний стан. Щоб виникла тривожність, індивід має набути досвіду переживання емоційного хвилювання, тривоги у зв'язку з реальною загрозою; досвід, який через деякий час переноситься і в ситуації невизначеної загрози. Те, що хронічна тривожність створює в психіці підґрунтя надчутливості до страхів, є одним із найнебезпечніших її наслідків. Адже результатом цієї надчутливості до страхів може стати розвиток тривожних розладів, які можуть принести багато шкоди і психічному, і фізичному здоров'ю людини [1; 2; 5].

У результаті проведеного теоретичного аналізу та узагальнення сучасних досліджень встановлено, що діти старшого дошкільного віку є надзвичайно вразливою категорією в контексті впливу воєнного стану. Психологічні наслідки для цієї вікової групи виявляються на емоційному, поведінковому та соціальному рівнях. Основними психоемоційними порушеннями, які спостерігаються в дітей, є: підвищена тривожність, яка проявляється у вигляді безпричинного страху, емоційної нестабільності, неспокою, дратівливості, а також страху втрати батьків або близьких; порушення сну, а саме – труднощі із засинанням, часті нічні пробудження, нічні кошмари, страх залишитися на самоті вночі; регресивна поведінка: повернення до раніших стадій розвитку (енурез, смоктання пальця, прагнення до спільного сну з дорослими, уникнення самостійності); емоційна дестабілізація: плаксивість, раптові емоційні спалахи, істерики, апатія або, навпаки, агресивна поведінка; порушення соціалізації: труднощі в адаптації до нових соціальних умов (дитячий садок, нове оточення), зниження рівня довіри до дорослих й однолітків, уникнення контактів, проблеми у встановленні дружніх стосунків;

Особливо важливою виявилася роль дорослих (батьків, вихователів, психологів) у процесі подолання дитиною наслідків травматичних подій. Емоційна стабільність, доступність, підтримка та забезпечення безпечного середовища з боку дорослих значно зменшують рівень стресу в дітей. Також результати аналізу показали, що наявність компенсаторних механізмів (гра, малювання, казкотерапія, фантазування) сприяє психологічному розвантаженню дітей. Водночас за відсутності своєчасної підтримки або при ігноруванні проявів тривожності можливий розвиток стійких тривожних розладів, які можуть вплинути на подальший особистісний розвиток дитини.

Отже, результати свідчать про необхідність упровадження системної психоемоційної підтримки дітей дошкільного віку у воєнний період, що передбачає роботу як із дітьми, так і з їхнім найближчим соціальним оточенням.

Висновки. Воєнний стан є значним психотравмувальним фактором для дітей старшого дошкільного віку. Умови воєнного стану значно ускладнюють процес емоційного розвитку дітей, зокрема, посилюючи рівень тривожності. Дошкільникам важко справлятися зі змінами в житті, пов'язаними з воєнними діями, які негативно впливають на їхнє відчуття безпеки. У воєнний час діти більш вразливі до емоційного впливу травматичних подій, які порушують нормальний плин звичайного життя. Інформація про війну, розмови про загрозу й безпеку призводять до підвищення тривоги в дітей. Основні наслідки передбачають порушення емоційного стану, поведінкові зміни, труднощі в соціалізації та підвищену тривожність. Успішна адаптація можлива за умови системної психологічної підтримки, активної участі батьків та педагогів, а також упровадження програм психоемоційної стабілізації.

Література:

1. Мар'ян М. М. Тривожність – емоція, яка найбільше відображається у дітей сьогодення. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму. МВС України, Харків. нац. ун-т. внутр. справ. Харків, 2023. С. 149–152.
2. Пророк Н. В., Бойко С. Т., Царенко Л. Г., Столярчук О. А., Полякова В. І., Гнатюк О. В., Чекстєре О. Ю., Купрєєва О. І. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних (Н. В. Пророк, ред.) Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 156 с.
3. Пророк Н. В. Діагностування адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору: результати наукового дослідження. За матеріалами наукової доповіді на засіданні Президії Національної академії педагогічних наук України, 3 квітня 2024 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. № 6(1). 2024. С. 1–7.
4. Пророк Н. В. Особливості переживання травматичних подій війни молодшими школярами, які відвідують заклади освіти в умовах воєнного стану. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. № 6(2). 2024. С. 1–5.
5. Царенко Л., Вебер Т., Войтович М., Гриценко Л., Кочубей В., & Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник (Л. Царенко, ред.). Том 2. Київ : ОБСЄ. 2018. 240 с.
6. Щербаківа Т. Зняття тривожності і страхів у дошкільників. *Психолог*. 2020. № 16. С. 21–27.
7. Як війна в Україні впливає на наших дітей, 2022 р. URL: <https://novy.tv/ru/g-space/layfhaki/2022/11/02/v-ukrayini-nemaye-ditejnetravmovanyh-vijnoyu-intervyu-psyhologa-z-masheyu-yefrosyninoyu/> (дата звернення: 01.08.2025).

References:

1. Mar'ian, M.M. (2023). Tryvozhist' – emotsiya, yaka naybilshe vidobrazhayet'sya u ditey sohodennya [Anxiety is the emotion most commonly expressed in children today.]. *Osobystist', suspil'stvo, viyna: Tezy dopovidey uchasnykiv mizhnarodnoho psykholohichnoho forumu*. Kharkiv : MVS Ukrainy, Kharkivskiy natsional'nyi universytet vnutrishnikh sprav, 149–152 [in Ukrainian].
2. Prorok, N. V., Boiko, S. T., Tsarenko, L. H., Stoliarchuk, O. A., Poliakova, V. I., Hnatiuk, O. V., Chekstere, O. Yu., & Kuprieieva, O. I. (2022). Psykholohichna dopomoha dityam v umovakh voiennoho stanu [Psychological assistance to children in martial law conditions]: Dovidnyk dlia vykhovateliv doshkil'nykh zakladiv ta vchyteliv zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv (N.V. Prorok, Ed.). Kyiv : Instytut psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
3. Prorok, N. V. (2024). Diahnostuvannya adaptatsiinykh rozladiv u subyektiv osvitynoho prostoru: rezultaty naukovooho doslidzhennya [Diagnosing adaptation disorders in subjects of the educational space: results of a scientific study]. *Visnyk Natsional'noyi akademiyi pedahohichnykh nauk Ukrainy*, 6 (1), 1–7 [in Ukrainian].
4. Prorok, N.V. (2024). Osoblyvosti perezhyvannya travmivnykh podiy viyny molodshymy shkolyaramy, yaki vidviduyut' zaklady osvity v umovakh voiennoho stanu [Peculiarities of experiencing traumatic war events by younger schoolchildren attending educational institutions under martial law]. *Visnyk Natsional'noyi akademiyi pedahohichnykh nauk Ukrainy*, 6 (2), 1–5 [in Ukrainian].
5. Tsarenko, L., Weber, T., Voitovych, M., Hrytsenok, L., Kochubei, V., & Hrydkovets', L. (Eds.). (2018). *Osnovy reabilitatsiynoyi psykholohiyi: podolannya naslidkiv kryzy* [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis] (Vol. 2). Kyiv : OSCE [in Ukrainian].
6. Shcherbakova, T. (2020). Znyattya tryvozhnosti i strakhu u doshkil'nykiv [Relieving anxiety and fears in preschoolers]. *Psykholog*, (16), 21–27 [in Ukrainian].
7. *Yak viyna v Ukraini vplyvaye na nashykh ditey* [How the war in Ukraine affects our children] (2022). Retrieved August 1, 2025, from: <https://novy.tv/ru/g-space/layfhaki/2022/11/02/v-ukrayini-nemaye-ditejnetravmovanyh-vijnoyu-intervyu-psyhologa-z-masheyu-yefrosyninoyu/> [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 18.08.2025
Статтю прийнято до публікації 11.09.2025
Стаття опублікована 16.10.2025