ТРИВОГА ТА СТРАХ ЯК БАЗОВІ ЕМОЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ І ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ

Файчук Юлія
здобувачка вищої освіти магістерського рівня
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Шепельова Марія Володимирівна
кандидатка психологічних наук, доцентка
Кафедра соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

Урок у третьому класі, раптом лунає сирена, і за хвилину клас уже в коридорі. Учителька рахує дітей, діти рахують хвилини. Подібна сцена повторюється настільки часто, що дорослі перестають вважати її подією. А от організм дитини такої звички не набуває. Опитування українських підлітків уже показали, що після початку повномасштабної війни симптомів тривоги, пригніченості й посттравматичного стресу побільшало [12, с. 337]. Про молодших школярів відомо менше, і ще менше робіт, де одну й ту саму емоцію дитини оцінюють різними способами одночасно. Для нашого дослідження це стало вихідною проблемою; ширший контекст дитячого досвіду війни описано у працях вітчизняних авторів [1, с. 48].

Вік, у якому все ще будується. Восьми–десятирічна дитина не безпорадна, але й не самостійна: свої почуття вона вже вміє стримувати, проте надійно робить це лише тоді, коли поруч спокійний дорослий [3, с. 160]. Тому війна тисне не на готову опору, а на ту, що саме зводиться. Б. Перрі зі співавторами вважали, що короткочасна реакція на небезпеку за частого повторення може обернутися звичним способом жити [13, с. 275]. Дж. Боулбі пояснював, чому розлука з батьками під час обстрілу для дитини страшніша за сам обстріл: головна гарантія безпеки для неї – близька людина [6, с. 209]. У. Бронфенбреннер додавав, що до дитини війна потрапляє не напряму, а через сім’ю, клас і двір, тож від їхньої

злагодженості залежить, чим для неї закінчиться пережите [7, с. 21]. Українські спостереження узгоджуються з цим: у школярів із прифронтових територій емоції різко змінюються й довго не вщухають [2, с. 583], а страхи групуються довкола питання, чи живі й чи в безпеці рідні [5, с. 216].

Тривога і страх: де межа. У побуті ці слова вживають як синоніми, проте для вимірювання їх доводиться розрізняти. Боїмося ми чогось, що є тут і зараз, наприклад звуку вибуху. Тривожимося, коли небезпеки поки немає, але чекаємо її [10, с. 31]. На війні перше постійно переходить у друге, і все ж практичний сенс розмежування очевидний: можна навчити дитину не завмирати від сирени, а нічне напруження при цьому залишиться. Саме тому ми не стали вимірювати «емоційний стан» узагалі, а обрали дві конкретні емоції.

Один показник – ще не доказ. Найчастіша помилка в подібних роботах – покладатися на єдину анкету. Ми поставили умову: кожну емоцію підтверджують принаймні два незалежні джерела. Тому дитині пропонується шкала Спенс [14, с. 546], де є загальна тривожність і окремий блок страху тілесної шкоди; вчитель відповідає на п’ять запитань скороченого опитувальника SDQ, два з яких стосуються хвилювань і страхів [8, с. 582]; дитина малює людину, а психолог зіставляє малюнок із переліком індикаторів Е. Коппітц [9, с. 35]; нарешті, за допомогою п’яти облич вона оцінює, наскільки страшно у вісьмох воєнних ситуаціях [11, с. 782]. Ці ситуації (сирена, вибухи, ніч, розлука, тривога за рідних) ми дібрали самостійно, а ось сама шкала запозичена. Те, що дитина не може або не хоче сказати, часто видно в малюнку, а думку вчителя можна порівняти з відповідями самої дитини.

Що ми не використовували і чому. З комплексу виключено інструменти, які в нашій країні поширені переважно через російські переробки. Натомість залучено оригінальні англомовні джерела, а тексти пунктів перекладено нами. Це робить походження кожної методики легко перевірюваним. Слабке місце ми також не приховуємо: для воєнного переліку ситуацій немає нормативів, тому його рівні мають лише робочий сенс, тобто ними можна порівнювати групи та зрізи, але не ставити діагнози.

Схема перевірки. Двадцять дітей розподілено на дві групи по десять осіб за принципом пар: однакові стать, вік і клас, подібний досвід ночей в укритті. Одна група проходить дванадцять занять психологічної підтримки, друга живе звичайним шкільним життям. Обидві обстежують двічі, до програми та після неї. Підсумки подаються у відсотках: скільки дітей перебуває на кожному рівні, наскільки змінився показник, на скільки відсоткових пунктів одна група випередила іншу. Малий обсяг вибірки змушує бути обережними в узагальненнях. Із етичного боку, батьки дають згоду, участь добровільна, імена в даних замінено кодами, а дітей із сильним дистресом передано шкільному психологу [4, с. 34].

Як рахуємо. Через малу вибірку замість складних критеріїв ми використовуємо прості відсоткові показники, які легко перевірити вручну. Частка дітей на рівні дорівнює кількості дітей цього рівня, поділеній на кількість дітей у групі та помноженій на 100 %. Зміну показника між зрізами визначаємо

як різницю першого й другого зрізів, поділену на перший зріз, у відсотках. Зіставність груп перед програмою вважаємо підтвердженою, якщо їхні середні відрізняються не більш ніж на 10 %, а ефект програми – якщо зниження показника в основній групі перевищує зниження в контрольній щонайменше на 15 відсоткових пунктів. Збіг двох методик обчислюємо як частку дітей, яких обидві віднесли до однієї категорії (підвищений рівень або норма). Бали шкали Спенс переводимо в Т-бали за формулою $50 + 10 \times (X – M) / SD$ із нормами для віку 8–11 років окремо для хлопчиків і дівчаток [14, с. 550]; значення від 60 вважаємо підвищеними, від 65 – високими.

Короткі висновки. Перше: тривогу й страх краще не змішувати, хоча на практиці вони тісно пов’язані. Друге: результатам діагностики можна довіряти, якщо їх підтверджують кілька незалежних джерел із зрозумілим походженням. Третє: про ефективність програми можна говорити лише тоді, коли є група для порівняння та повторне обстеження. На цих трьох засадах будується емпірична частина дипломної роботи.

Список використаних джерел

1. Діти і війна : монографія / В. Зливков та ін. Київ ; Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.
2. Караджи О. С. Особливості емоційної сфери молодших школярів, які перебували у зоні воєнних дій. Перспективи та інновації науки. 2023. № 10 (28). С. 579–588.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
4. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник / за ред. Н. В. Пророк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 148 с.
5. Хильчук Ю. Ю., Грицюк І. М. Особливості прояву страхів у дітей учасників АТО. Психологія: реальність і перспективи. 2016. Вип. 6. С. 215–219.
6. Bowlby J. Attachment and loss. Vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books, 1969. 428 p.
7. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: experiments by nature and design. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1979. 330 p.
8. Goodman R. The Strengths and Difficulties Questionnaire: a research note. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 1997. Vol. 38, no. 5. P. 581–586.
9. Koppitz E. M. Psychological evaluation of children’s human figure drawings. New York : Grune & Stratton, 1968.
10. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 445 p.
11. McMurtry C. M., Noel M., Chambers C. T., McGrath P. J. Children’s fear during procedural pain: preliminary investigation of the Children’s Fear Scale. Health Psychology. 2011. Vol. 30, no. 6. P. 780–788.
12. Osokina O., Silwal S., Bohdanova T., Hodes M., Sourander A., Skokauskas N. Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine. Journal of

the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 2023. Vol. 62, no. 3. P. 335–343.
13. Perry B. D., Pollard R. A., Blakley T. L., Baker W. L., Vigilante D. Childhood trauma, the neurobiology of adaptation, and "use-dependent" development of the brain: how "states" become "traits". Infant Mental Health Journal. 1995. Vol. 16, no. 4. P. 271–291.
14. Spence S. H. A measure of anxiety symptoms among children. Behaviour Research and Therapy. 1998. Vol. 36, no. 5. P. 545–566.