

2. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
4. Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of clinical psychology*, 58(11), 1433-1441.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХІВ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІ

Фомічова О. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
shonvu@artmotiongroup.com.ua*

Сучасні умови розвитку українського суспільства позначені тривалими періодами нестабільності, інформаційної перенасиченості та підвищеного соціального напруження, що безпосередньо впливають на психічний стан дітей молодшого шкільного віку. Життєві труднощі, спричинені війною, вимушеними переміщеннями, порушенням звичного укладу життя та емоційною нестабільністю сімейного середовища, створюють ситуацію, у якій базове відчуття безпеки дитини зазнає значних коливань. У таких умовах страх стає однією з провідних емоційних реакцій, що відіграє суттєву роль у регуляції поведінки та формуванні ставлення до навколишнього світу.

Молодий шкільний вік є особливо чутливим до впливу зовнішніх загроз і невизначеності, оскільки саме в цей період закладаються фундаментальні механізми емоційного реагування та формується здатність розрізняти реальні й уявні загрози. За наявності тривалого стресу, нестабільності або соціальних потрясінь страхи дітей ускладнюються, набувають стійкого характеру й можуть трансформуватися у фіксовані переживання, що впливають на навчальну мотивацію, міжособистісні стосунки та загальний емоційний розвиток. Дослідження українських авторів засвідчують, що в умовах кризових впливів найбільш поширеними стають страхи, пов'язані з порушенням безпеки, розлукою, втратами та неможливістю контролю над подіями [1, 3].

Особливої ваги ця проблема набуває через те, що страхи у молодшому шкільному віці нерозривно пов'язані зі сприйняттям світу та з механізмами побудови внутрішньої моделі реальності. Нестача емоційної підтримки, різкі зміни середовища, руйнування звичних соціальних орієнтирів і підвищення вимог до адаптації призводять до посилення тривожності та появи нових страхів, які раніше могли бути

нехарактерними для цього віку. Порушення емоційної рівноваги ускладнює формування саморегуляції, що збільшує ризики дезадаптивних реакцій і довготривалих наслідків у психоемоційному розвитку [5].

Страх як базова емоція відіграє суттєву роль у регуляції поведінки дитини молодшого шкільного віку та відображає як індивідуальні характеристики розвитку, так і специфіку середовища, у якому вона перебуває. У цей віковий період психіка відзначається підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, що робить переживання страхів особливо залежним від стабільності життєвого контексту, доступності підтримки та якості соціальних взаємодій. Структура страхів формується в умовах поєднання уявних і реальних загроз, а також залежить від здатності дитини осмислювати події та інтегрувати їх у власний досвід [2]. Переживання страху виступає не лише реакцією на обставини, а й способом адаптації до середовища, що постійно змінюється.

У ситуаціях життєвих труднощів, пов'язаних із нестабільністю, стресом або порушенням відчуття безпеки, емоційні реакції молодших школярів набувають більшої інтенсивності й стійкості. За умов невизначеності активізуються страхи, пов'язані з втратою підтримки, розлукою, порушенням звичної рутини та неможливістю контролю над подіями. Дослідження вказують, що напружене соціальне тло підсилює тенденцію дітей до формування узагальнених страхів, які можуть охоплювати як побутові ситуації, так і широкі соціальні події [3]. Такі переживання нерідко супроводжуються зниженням емоційної стабільності, труднощами у регуляції поведінки та появою тривожних або унікальних форм реагування.

Механізми розвитку страхів у молодшому шкільному віці визначаються взаємодією індивідуальних особливостей та зовнішніх умов. Важливою детермінантою є досвід попередніх переживань, зокрема стресових подій, які впливають на формування внутрішньої моделі небезпеки. Психологічні механізми, що лежать в основі страхів, пов'язані з незавершеністю когнітивного дозрівання, обмеженими можливостями до логічної інтерпретації складних подій та недостатньою сформованістю довільної саморегуляції [5]. Унаслідок цього дитина частіше спирається на емоційні реакції, а не на раціональні міркування, що ускладнює переживання страхів у періоди життєвих ускладнень.

Важливим чинником, що впливає на структуру та інтенсивність страхів, є мікросоціальне середовище. Особливості сімейних стосунків, доступність емоційної підтримки та стиль виховання визначають, наскільки ефективно дитина опановує власні переживання та чи має вона ресурс для їхнього пом'якшення. За умов емоційної нестабільності

або надмірної тривожності батьків страхи дітей посилюються, набуваючи рис стійких емоційних утворень. Педагогічне середовище також відіграє значну роль: якість взаємодії з учителем, атмосфера прийняття та взаємоповаги, можливість відкрито повідомляти про власні переживання сприяють зниженню напруги та формуванню здорових способів подолання страхів [6].

Переживання страхів у молодшому шкільному віці нерозривно пов'язане з формуванням перших стратегій подолання складних ситуацій. Ефективні способи опрацювання страхів включають розвиток емоційної грамотності, ігрові та когнітивні методи, що допомагають дитині поступово навчатися розпізнавати, називати й пояснювати власні переживання. Ігрова діяльність, творчі підходи та методи моделювання безпечних ситуацій створюють умови для переробки тривожних змістів у доступній для дітей формі, сприяють зниженню емоційної напруги та формуванню навичок саморегуляції [2]. Такі стратегії дозволяють дитині переосмислювати страхи, поступово замінюючи автоматичні реакції більш усвідомленими.

Умови життєвих труднощів змінюють характер і динаміку страхів, роблячи їх структурно складнішими та вимогливішими до ресурсів дитини. Вплив нестабільності стимулює внутрішні захисні механізми, проте їхня ефективність залежить від рівня розвитку емоційного аналізу, соціальної підтримки та здатності дорослих забезпечити відчуття безпеки. У цій перспективі страхи молодших школярів постають не лише як індивідуальні переживання, а як показник їхньої взаємодії з життєвими труднощами, що потребує комплексного психологічного супроводу та системної підтримки з боку сім'ї та освітнього середовища.

Переживання страхів молодшими школярами в умовах життєвих труднощів постає як складний емоційно-пізнавальний процес, у якому відображаються як вікові особливості розвитку, так і рівень стабільності середовища, у якому перебуває дитина. Страхи в цьому віці виконують захисну та адаптаційну функції, проте за умов тривалої нестабільності чи посиленого стресового впливу вони здатні набувати стійкого характеру, утруднюючи навчальну діяльність, соціальну взаємодію та формування базового відчуття безпеки. Посилення страхів пов'язане з обмеженими можливостями дітей до раціонального осмислення подій і недостатньою сформованістю механізмів саморегуляції, що зумовлює домінування емоційних реакцій над когнітивними способами обробки досвіду.

Зовнішні умови, зокрема емоційний клімат у сім'ї та школі, відіграють вирішальну роль у тому, як саме дитина переживає труднощі та інтегрує пов'язані з ними емоції. Підтримувальне середовище сприяє зниженню інтенсивності страхів і формує передумови для розвитку

більш гнучких способів реагування, тоді як нестабільність або відсутність емоційної опори посилюють тривожність та закріплюють унікальні форми поведінки. З огляду на це страхи молодших школярів необхідно розглядати як багатовимірне явище, що потребує комплексного психологічного супроводу, спрямованого на відновлення відчуття безпеки та формування адаптивних стратегій подолання життєвих труднощів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агафонова Н. О. Психологічні особливості страхів молодших школярів у ситуації соціальної напруженості. *Психологія і суспільство*. 2017. № 2. С. 112–121.
2. Бовть О. В. Страхи дітей молодшого шкільного віку: чинники виникнення та напрямки психокорекції. *Педагогічний дискурс*. 2019. № 27. С. 54–60.
3. Кравченко Т. В. Емоційні стани та переживання страху у дітей молодшого шкільного віку в умовах кризи. *Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. 2020. № 3. С. 95–103.
4. Литвиненко А. С. Особливості подолання дитячих страхів у молодшому шкільному віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 8. С. 130–137.
5. Михайленко О. І. Психологічні механізми розвитку страхів у дітей в умовах стресових життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. XII. Вип. 25. С. 67–76.
6. Савчук Л. В. Тривожність і страхи молодших школярів: соціально-психологічні передумови та шляхи подолання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. № 7. С. 42–48.

ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ЯК ПРОСТІР ТУРБОТИ, ПІДТРИМКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Фролова В. Б.

*Центр професійного розвитку педагогічних працівників
Диканської селищної ради Полтавської області
frolovavika2023@gmail.com*

Освітній простір України сьогодні переживає непрості часи. Війна, соціальні потрясіння, емоційне виснаження, постійні виклики й невизначеність суттєво впливають на психоемоційний стан педагогічних працівників. Учитель, вихователь, керівник закладу освіти змушені бути не лише фахівцями, а й моральними орієнтирами, психологами, наставниками, які підтримують дітей, батьків і колег. У цих умовах дедалі важливішим стає питання збереження внутрішніх ресурсів педагогів, їхнього психологічного благополуччя та професійної мотивації.