

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

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»



Рішенням засідання кафедри  
педагогіки, психології та менеджменту  
Протокол № 6 від 1.05 2026 р.

завідувач кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

підпис

«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ  
ВОЄННОГО СТАНУ»

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-24-14-зМ

ДУМА Тетяна Василівна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент

ТАТАУРОВА-ОСИКА Галина Петрівна

Біла Церква 2026

### Протокол аналізу звіту подібності

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

**Автор:** ДУМА Тетяна Василівна, група ПС-24-14-ЗМ

**Назва:** ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Керівник:** Татаурова-Осика Галина Петрівна

**Підрозділ:** Bila Tserkva institute of continuous professional education

**Коефіцієнт подібності** 1:5.3%

**Мікропробіли:** 40

**Заміна букв:** 1

**Інтервали:** 0

**Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:**

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

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

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

**Висновок:**

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 5,3% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 05.05.2026 р.

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

Підпис \_\_\_\_\_





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

**Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

завідувач кафедри ПП та М

д.е.н., професор Ю.Герасименко

» січня 2026 року

**ЗАВДАННЯ**

**на кваліфікаційну роботу здобувачі освіти**

Думі Тетяні Василівні

Тема роботи: «Психологічна підтримка молодших підлітків в умовах воєнного стану»

Науковий керівник Татаурова-Осика Г.П, кандидат психологічних наук, доцент

Строк подання здобувачем освіти роботи «01» травня 2026р.

Вихідні дані до роботи: наукові праці українських і зарубіжних авторів, фахові статті, методики психодіагностики, власні спостереження, анкетування та тестування.

Перелік питань, які потрібно розробити:

- 1) проаналізувати наукову літературу з проблематики дослідження;
- 2) провести емпіричне дослідження особливостей емоційних переживань молодших підлітків в умовах воєнного стану;
- 3) проаналізувати результатами емпіричного дослідження;
- 4) розробити програму психологічного тренінгу зі зниження негативних емоційних проявів у молодших підлітків;
- 5) проаналізувати ефективність програми психологічного тренінгу.

## Консультанти розділів роботи

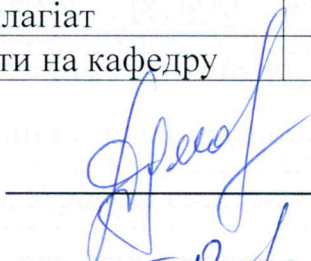
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада<br>Консультанта                 | Завдання<br>видав | Завдання<br>прийняв |
|--------|--------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|
| 1      | Татаурова-Осика Г.П., кандидат<br>психологічних наук, доцент | 02.02.2026р.      | 02.02.2026р.        |
| 2      | Татаурова-Осика Г.П., кандидат<br>психологічних наук, доцент | 02.03.2026р.      | 02.03.2026р.        |
| 3      | Татаурова-Осика Г.П., кандидат<br>психологічних наук, доцент | 01.04.2026р.      | 01.04.2026р.        |

Дата видачі завдання 13.01.2026р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

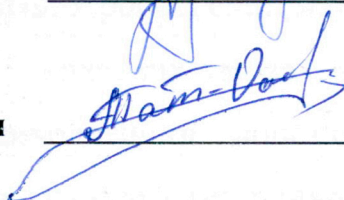
| №<br>з/п | Назва етапів кваліфікаційної<br>роботи                                    | Строк<br>виконання | Примітка |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|
| 1        | Узгодження теми, складання<br>змісту роботи                               | січень             | виконано |
| 2        | Вивчення літературних<br>джерел                                           | лютий              | виконано |
| 3        | Збирання матеріалу<br>дослідження                                         | лютий              | виконано |
| 4        | Обробка даних                                                             | березень           | виконано |
| 5        | Виконання розділу 1                                                       | березень           | виконано |
| 6        | Виконання розділу 2                                                       | березень           | виконано |
| 7        | Виконання розділу 3                                                       | квітень            | виконано |
| 8        | Формулювання висновків                                                    | квітень            | виконано |
| 9        | Оформлення роботи,<br>отримання відгуку рецензії,<br>перевірка на плагіат | квітень            | виконано |
| 10       | Подання роботи на кафедру                                                 | квітень            | виконано |

Здобувачка освіти



Т.В. ДУМА

Керівник роботи



Г.П. ТАТАУРОВА-ОСИКА



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

**В І Д Г У К**

**наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувачки вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Думи Тетяни Василівни**

за темою:

**«Психологічна підтримка молодших підлітків в умовах воєнного стану»**

Тема кваліфікаційної роботи є актуальною в контексті сучасних викликів, пов'язаних з психоемоційними труднощами дітей молодшого підліткового віку, які проживають в умовах воєнного стану, і зазнають значного і довготривалого психоемоційного впливу.

У кваліфікаційній роботі магістрантки розкрито особливості емоційних переживань молодших підлітків в умовах воєнного стану та визначено основні психологічні наслідки впливу війни, зокрема зростання рівня тривожності, агресії та стресу, що обґрунтовує необхідність розробки програми психологічної підтримки таких дітей.

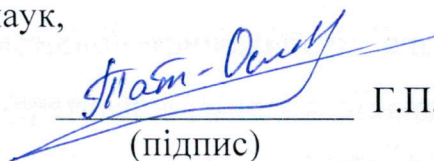
Робота має чітко визначену мету, логічну структуру, відповідає всім вимогам до магістерських кваліфікаційних досліджень. Магістрантка демонструє високий рівень теоретичної підготовки, вміння працювати з науковими джерелами, робити узагальнення, формулювати висновки. Емпіричне дослідження здійснено на належному науковому рівні з використанням валідних психодіагностичних методик та сучасної статистичної обробки результатів. У роботі систематизовано сучасні підходи до психологічної підтримки дітей у кризових умовах, обґрунтовано необхідність комплексного застосування психологічної допомоги, розроблено та експериментально апробовано авторську програму психологічного супроводу молодших підлітків, а також надано практичні рекомендації для батьків та педагогів.

Практичне значення дослідження полягає в розробці та апробації програми, яка може бути використана психологами та соціальними працівниками у роботі з дітьми для зниження рівня тривожності, агресії та стресу. Практичні рекомендації щодо підтримки емоційного стану молодших підлітків в умовах воєнного стану можуть використовуватися батьками у щоденній взаємодії з дітьми.

Магістрантка проявила самостійність, відповідальність, аналітичні здібності, вміння критично осмислювати інформацію та будувати обґрунтовані висновки. Робота має прикладне значення, зокрема для застосування практичних психологів у роботі з дітьми в умовах воєнного часу. Кваліфікаційна робота є завершеним самостійним науковим дослідженням, у якій не виявлено академічного плагіату (за результатами перевірки системою StrikePlagiarism оригінальність роботи становить 94,7%).

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Думи Тетяни Василівни розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує оцінки А, 95 балів (оцінка ECTS, оцінка за національною шкалою).

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук,  
доцент



Г.П. ТАТАУРОВА-ОСИКА

(підпис)

«6» травня 2026р.



## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 86 сторінок, 7 таблиць, 4 рисунка, 4 додатки, 61 джерело.

Об'єктом дослідження є особливості емоційних переживань молодших підлітків в умовах воєнного стану.

Предметом дослідження є емоційні переживання молодших підлітків у зв'язку із війною.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей психологічної підтримки молодших підлітків в умовах воєнного стану. Актуальність теми обумовлена стрімким зростанням емоційних порушень (тривожності, страхів, емоційної нестабільності та поведінкових розладів) у дітей раннього підліткового віку внаслідок впливу воєнних дій.

У роботі здійснено теоретичний аналіз емоційних переживань молодших підлітків в умовах воєнного стану. Зокрема, наведено визначення впливу війни на психоемоційний стан молодших підлітків, класифіковано емоційні переживання молодших підлітків в умовах воєнного стану та систематизовано методи психологічної підтримки молодших підлітків в умовах воєнного стану.

Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення особливостей емоційних переживань молодших підлітків в умовах воєнного стану. У процесі дослідження виявлено, що підлітки мають підвищений рівень тривожності, середній рівень самооцінної та міжособистісної тривожності, виражені форми агресивних проявів – негативізм та роздратування, а також підвищені показники стресу.

На основі отриманих результатів розроблено та апробовано програму психологічного супроводу молодших підлітків для зниження рівня емоційних переживань. Повторна діагностика засвідчила статистичну достовірність зниження тривожності, агресії, стресу підлітків. Враховуючи отримані результати було надано рекомендації для батьків та педагогів щодо підтримки дітей в умовах воєнного стану.

**Ключові слова:** підлітковий вік; емоційна сфера; психологічна підтримка; воєнний стан; емоційні порушення; ПТСР.

## ABSTRACT

Master's Qualification Thesis: 86 pages, 7 tables, 4 figures, 4 appendices, 61 references.

Object of the study: the features of emotional experiences of younger adolescents under martial law. Subject of the study: the emotional experiences of younger adolescents related to the war.

The qualification thesis is devoted to the study of the features of psychological support for younger adolescents under martial law. The relevance of the topic is driven by the rapid increase in emotional disorders (anxiety, fears, emotional instability, and behavioral disorders) among early adolescents as a result of the impact of military actions.

The paper provides a theoretical analysis of the emotional experiences of younger adolescents under martial law. In particular, it defines the impact of war on the psycho-emotional state of younger adolescents, classifies their emotional experiences under martial law, and systematises methods of psychological support for younger adolescents in such conditions.

The empirical study aimed to identify the features of emotional experiences of younger adolescents under martial law. The study found that adolescents have an increased level of anxiety, an average level of self-esteem and interpersonal anxiety, pronounced forms of aggressive behavior – negativism and irritability – as well as increased stress levels.

Based on the obtained results, a program of psychological support for younger adolescents was developed and tested to reduce the level of their emotional experiences. Follow-up diagnostics confirmed the statistically significant reduction in anxiety, aggression, and stress among adolescents. Considering these results, recommendations for parents and teachers on supporting children under martial law were provided.

**Keywords:** adolescence; emotional sphere; psychological support; martial law; emotional disorders; PTSD.



## ЗМІСТ

|                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                                                       | 9  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ<br>МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....                             | 14 |
| 1.1. Визначення впливу війни на психоемоційний стан дітей .....                                                                   | 14 |
| 1.2. Емоційні переживання молодших підлітків в умовах воєнного стану .....                                                        | 19 |
| 1.3. Особливості психологічної підтримки молодших підлітків в умовах<br>воєнного стану .....                                      | 23 |
| Висновок до розділу 1 .....                                                                                                       | 28 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ<br>ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ<br>ВОЄННОГО СТАНУ .....          | 30 |
| 2.1. Організація та методика дослідження .....                                                                                    | 30 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження емоційних переживань молодших підлітків<br>Висновок до розділу 2 .....                        | 33 |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВОДІВ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ДЛЯ<br>ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО<br>СТАНУ ..... | 40 |
| 3.1. Програма психологічного супроводу молодших підлітків для<br>зниження рівня емоційних переживань .....                        | 40 |
| 3.2. Аналіз ефективності програми психологічного супроводу молодших<br>підлітків .....                                            | 43 |
| 3.3. Рекомендації для батьків та педагогів щодо підтримки дітей в умовах<br>воєнного стану .....                                  | 48 |
| Висновок до розділу 3 .....                                                                                                       | 54 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                                                    | 56 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                                                                  | 59 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                                                     | 64 |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Повномасштабна війна в Україні, яка триває вже п'ятий рік поспіль, створює надскладні умови життя для населення. Постійні стреси та тривога зумовлюють емоційні порушення та розлади поведінки. Це негативно впливає на загальний процес функціонування індивіда і порушує адаптаційні можливості людини.

Найскладнішим викликом в умовах війни є безпека та здоров'я дітей, адже діти зазнають значної психологічної травматизації. Війна впливає на дітей в усіх сферах їхнього життя. По-перше, діти залежать від турботи, співчуття та уваги дорослих, які їх люблять. Їхні зв'язки часто руйнуються під час війни через розлуку або втрату батьків, надмірну заклопотаність батьків захистом та пошуком засобів до існування сім'ї, а також емоційну недоступність пригнічених батьків. Певна частина дітей, які постраждали від війни, втрачає будь-який захист дорослих. По-друге, вплив війни у дитинстві може негативно позначитися на життєвому шляху дітей набагато більше, ніж дорослих. Варто згадати дітей, які втрачають можливість здобувати освіту під час війни, дітей, яких змушують переїжджати до таборів для біженців або переміщених осіб, де вони чекають на відновлення нормального життя, дітей, які втратили змогу навчатися та вести активне соціальне життя через тяжкі тілесні травми.

Це актуалізує потребу в наданні психологічної допомоги і підтримки українським дітям з метою стабілізації їх психоемоційного стану та покращення суб'єктивного благополуччя. Варто зазначити, що серед дітей вразливою категорією є молодші підлітки, оскільки це вік кардинальних фізіологічних та психологічних трансформацій. Психологічно молодший підлітковий вік вкрай суперечливий, він характеризується максимальними диспропорціями в рівні та темпах розвитку. У дітей виникає почуття дорослості, яке виражається в тому, що рівень домагань передбачає майбутнє становище. Саме на цьому підґрунті у підлітка виникають певні вікові конфлікти з оточуючими. Безумовно значною

мірою це пояснюється тим, що підліток перебуває на межі дорослості, а враховуючи постійний стрес від війни, переживає важку кризу.

Вибір теми дослідження зумовлений не лише науковим інтересом, а й професійною практичною діяльністю. У практиці дитячого психолога, що працює з дітьми та підлітками, які проживають в Україні, так і за кордоном, регулярно спостерігаються прояви підвищеної тривожності через втрату відчуття безпеки та стабільності, емоційної напруги та агресивних реакцій, пов'язаних із переживанням воєнних подій. Діти, які наразі проживають за кордоном частіше страждають на депресію та підвищений рівень тривожності, що пов'язаною із втратою колишнього життя, що давало відчуття безпеки та стабільності. Це дозволяє розглядати проблему не лише з теоретичної, а й із практичної площини.

Крім того, тема дослідження має і особисте значення, оскільки досвід виховання власної дитини підліткового віку в умовах війни потребує глибшого розуміння внутрішніх переживань дітей, можливих наслідків для психіки та спонукає до пошуку ефективних шляхів їх психологічної підтримки.

З огляду на актуальність даної проблеми важливо дослідити емоційні переживання молодших підлітків в умовах сьогодення та розробити рекомендації щодо зниження можливих негативних наслідків для їхньої психіки.

### **Ступінь дослідження проблеми.**

Емоційна сфера особистості широко представлена в наукових працях Ф. Василюка, В. Джемса, С. Занюка, А. Запорожця, Г. Костюка, Е. Носенко, О. Саннікової, Ю. Мартинюк, Т. Кириленко, В. Юрченко та ін. При цьому вивчення підліткового віку в Україні привертає увагу багатьох науковців, особливо у сфері психології. Емоційні прояви підлітків представлено в роботах Г.Ложкіна, В.Кузьменко, В. Титаренко, С. Богданова, О. Залеської, О.Карпенка, С.Максименка.

В.Байдик, Ю.Бондарук, Ю.Гопкало, І.Гітченко, досліджують питання психологічної допомоги дітям, які пережили саме травматичні події. О.Романчук вивчає посттравматичний стрес та його наслідки для дітей, що пережили



військові дії. Закордонні дослідники N. Moria, S. Murthy, R. Lakshminarayana, D. Smith зосереджують увагу на впливі війни на психічне здоров'я дітей у зонах конфлікту.

**Мета дослідження** – зниження прояву негативних емоційних станів у молодших підлітків шляхом здійснення психологічної підтримки.

**Завдання дослідження:**

- 1) визначити вплив війни на психоемоційний стан молодших підлітків;
- 2) здійснити теоретичний аналіз можливих емоційних переживань молодших підлітків в умовах війни;
- 3) окреслити особливості психологічної підтримки молодших підлітків в умовах воєнного стану;
- 4) провести емпіричне дослідження особливостей емоційних переживань молодших підлітків в умовах воєнного стану;
- 5) розробити програму психологічного тренінгу зі зниження негативних емоційних проявів у молодших підлітків та довести її ефективність;
- 6) надати рекомендації батькам та педагогам щодо підтримки дітей в умовах воєнного стану.

**Об'єкт дослідження** – особливості емоційних переживань молодших підлітків в умовах воєнного стану.

**Предмет дослідження** – емоційні переживання молодших підлітків у зв'язку із війною.

**Методи дослідження:**

1. **Теоретичні:** аналіз, систематизація, класифікація та узагальнення наукової літератури щодо проблеми дослідження.
2. **Емпіричні:** Методика «Шкала тривожності» Тейлора, Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького), Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) (адаптація О. Вельдбрехт).
3. **Статистичні:** описові статистики (розрахунок середніх значень, групування даних, порівняльний аналіз за критерієм Стюдента)

### **Гіпотеза дослідження:**

- 1) війна має значний негативний вплив на емоційний стан молодших підлітків, що супроводжується підвищеним рівнем тривожності та агресії.
- 2) розроблена програма психологічної підтримки молодших підлітків може сприяти зниженню проявів негативних емоційних станів.

**Теоретичне значення.** Розширено теоретико-прикладні аспекти проблеми вивчення впливу воєнного стану на емоційну сферу особистості, зокрема дітей молодшого підліткового віку. Класифіковано основні емоційні прояви молодших підлітків внаслідок воєнного стану. Обґрунтовано методи та техніки психологічного супроводу дітей в умовах воєнного стану, що слугує підґрунтям для розробки психологічної програми подолання негативних переживань підлітків і оптимізації їх самопочуття.

**Практичне значення.** Практична цінність роботи полягає в можливості використання розробленої програми психологічного супроводу в діяльності практичних психологів закладів освіти, соціальних працівників та фахівців центрів психологічної допомоги. Запропоновані підходи можуть бути інтегровані у систему психосоціальної підтримки дітей в умовах воєнного стану, а також адаптовані до різних категорій дітей, зокрема внутрішньо переміщених осіб. Отримані результати дослідження чітко демонструють негативний вплив війни на психоемоційний стан молодших підлітків, тому вони є цінними для батьків, які мають дотримуватись наведених рекомендацій у підтримці своїх дітей.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дослідження висвітлені у тезах доповіді «Особливості психологічної підтримки дітей в умовах війни» та опубліковані у збірнику матеріалів XI Міжнародної науково-практичної інтернет конференції «Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти», що відбулася 11 грудня 2025 року, у тезах «Емоційні переживання дитини в умовах воєнного стану», що опубліковані у збірнику матеріалів IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (15 травня 2025 року) Соціально-освітні доміанти професійної

підготовки сучасного компетентісного фахівця та Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Цифрові інновації в закладах професійної освіти: виклики, технології, досвід (16 жовтня 2025 року).

**Емпірична база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося серед 38 дітей молодшого підліткового віку (10-12 років). Із них 23 хлопці та 15 дівчат. Усі діти перебувають на території України, у місті Києві.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел, що налічує 58 найменувань, та 4 додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 1.1 Визначення впливу війни на психоемоційний стан молодших підлітків

Війна – це надзвичайно травматична подія, яка наражає людей, включаючи дітей та підлітків, у всьому світі на численні стресові фактори, такі як загроза смерті, поранення, втрата близьких, евакуація та нестабільне/невизначене майбутнє [49].

Вплив війни та травм на психічне здоров'я є руйнівним, особливо для цивільного населення, яке живе в стані постійного страху, безнадії, страждань, жаху, смутку та приниження. Люди, що постраждали від війни, зазнають глибоко травматичних та стресових подій, які можуть мати негативний вплив на їхнє психічне здоров'я, призводячи до тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та суїцидальних схильностей думок [48].

Глобальні виклики війни можуть виражатися різними негативними емоціями, зокрема страхом, гнівом, відчаєм, ненавистю, обуренням, люттю та розчаруванням [50]. Емоції можуть відігравати дуже важливу роль у розумінні людської поведінки та мати значний вплив на результати діяльності. Під час війни поширення негативних емоцій робить багатовимірний емоційний простір неконтрольованим.

Отже, сила та різноманітність негативних емоцій залишаються вирішальним фактором у розумінні складності військового конфлікту. Без розуміння ключового впливу емоцій, принципово неможливо досягнути безпекові реалії воєнної травми. Наприклад, страх як відсутність впевненості може призвести до нав'язливих переживань щодо сьогодення та майбутнього та стати більш небезпечним для загальної безпеки і психічного здоров'я людей. Водночас страх є силою виживання в небезпечному середовищі та природною захисною



реакцією. Гнів передбачає оцінку відносної сили та потенціалу подолання труднощів, тоді як ненависть є найсильнішою, екстремальною емоцією, яка характеризується готовністю завдати шкоди та навіть знищити ненависну людину або ненависну групу [44].

Для розуміння складних наслідків війни надзвичайно важливим та необхідним є аналіз емоційних контекстів у дітей та підлітків. Адже саме вони є найбільш незахищеними та вразливими категоріями в суспільстві. «Досвід, який діти набувають під час та як наслідок війни, різко суперечить їхнім потребам розвитку та їхньому праву зростати у фізично та емоційно безпечному та передбачуваному середовищі» [53, с.62]

Як зазначає з цього приводу А.С. Лобанова, «підлітки становлять одну з найуразливіших категорій, оскільки їхня психіка ще формується, а досвід утрати, переміщення, руйнування стосунків чи фізичної загрози може спричинити стійкі соціальні травми» [24, с.59].

Для підлітків психологічний вплив цих стресових факторів, пов'язаних з війною, може бути глибоким, що призводить до різних психологічних проблем, включаючи тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та проблеми з поведінкою (наприклад, соціальна ізоляція, агресія, насильство та зловживання психоактивними речовинами), всі з яких можуть суттєво вплинути на їхнє загальне благополуччя та фізіологічний і психологічний розвиток.

Підлітки особливо вразливі до впливу війни та пов'язаних з нею стресових факторів через свій етап розвитку, який знаменує перехід від дитинства до дорослого віку. Цей період, який зазвичай охоплює вік 11–18 років, характеризується швидкими та значними біологічними, когнітивними, соціальними та емоційними змінами [23]. У підлітковому віці діти починають проявляти більшу незалежність від батьківського контролю та розвивають більш зрілі когнітивні здібності, які дозволяють їм передбачати наслідки, ставити цілі та вирішувати проблеми [51].

Зміни, що відбуваються з підлітком, зачіпають суб'єктивний образ «Я», формування якого значною мірою залежить від думки оточуючих. Підліток

прагне самоствердження і самостійності, але при виникненні проблем він не може брати на себе відповідальність за прийняті рішення (часто усвідомлюючи і переживаючи це) і потребує допомоги з боку дорослих. Рівень фізичного, інтелектуального, соціального та духовного розвитку обмежений рамками вікових можливостей та доступного ресурсу [29].

Водночас підлітки стикаються зі збільшенням сімейних обов'язків, підвищеними академічними та соціальними вимогами, а також з новим досвідом спілкування з однолітками. Цей етап розвитку також є критичним для формування ідентичності та розвитку життєвих перспектив, а вплив війни та потенційно травматичних подій у цей період може мати значні негативні наслідки для психічного здоров'я підлітків [41].

Подвійні виклики, пов'язані з подоланням підліткового віку та перебуванням у зоні війни, порушують важливі питання про те, які підлітки є найбільш вразливими. Вчені наголошують, що реакція підлітків на війну та пов'язані з нею стресові фактори не є одноманітними. Індивідуальні інтерпретації цього досвіду відіграють вирішальну роль у формуванні стресових реакцій, що призводить до різноманітних адаптивних траєкторій, які охоплюють як вразливість, так і стійкість [55; 23].

Наукові дослідження доводять, що травматичні події, пов'язані з війною, мають пролонгований характер впливу: чим довше триває конфлікт, тим більш вираженими стають негативні психологічні прояви. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, частина осіб після пережитих травматичних подій стикається з розвитком психічних розладів або значних поведінкових змін, що ускладнюють їх адаптацію до повсякденного життя [30].

В умовах воєнного стану діти стикаються як із раптовими травматичними подіями, так і з тривалими стресовими обставинами. Саме поєднання цих факторів є особливо небезпечним, оскільки формує у дітей неефективні стратегії подолання труднощів. Як наслідок підвищується ризик розвитку тривожних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу, а також поведінкових відхилень, що можуть проявлятися у вигляді агресії або соціальної ізоляції [28].

Важливим є те, що психологічні реакції дітей у даному контексті не варто розглядати як патологічні. Як зазначають дослідники, подібні реакції часто є природною відповіддю на аномальні умови існування. Проте тривалий вплив травматичних факторів може призводити до закріплення деструктивних моделей поведінки та формування стійких психологічних проблем.

Суттєвий вплив на психоемоційний стан дітей мають також соціальні фактори. До них належать втрата базових ресурсів (житла, безпеки, доступу до освіти), руйнування сімейних зв'язків, вимушене переміщення, а також зміна соціального статусу. Усе це сприяє формуванню відчуття невизначеності, безпорадності та втрати контролю над власним життям [22].

Н. Пророк довела, що діти сприймають стрес важче ніж дорослі: «у них може знизитися самооцінка, віра у свої можливості (адже вони не можуть зробити те, що раніше виходило досить легко!). І як наслідок – разом з успішністю падає інтерес до навчання» [31, с.80].

За даними міжнародних організацій (UNICEF), значна частина українських дітей зазнала негативного впливу війни на психоемоційний стан та навіть когнітивні можливості. У більшості з них спостерігаються ознаки психологічної напруженості, зокрема порушення сну, підвищена тривожність, нічні кошмари, зниження соціальної активності та труднощі з концентрацією уваги.

Разом із тим, сучасні дослідження свідчать, що вплив війни не є виключно негативним. У частини населення, зокрема й у дітей, можуть формуватися позитивні особистісні зміни, такі як підвищення рівня згуртованості, розвиток емпатії, готовність до взаємодопомоги та активна громадянська позиція [23]. Деякі дослідники також відзначають розвиток рефлексії, самостійності та емоційної стійкості (резильєнтності) як результат адаптації до складних життєвих умов [2; 7]. Особливо в перший рік війни помітно зростала патріотичність українців, волонтерська активність, оптимізм в очікуванні перемоги [18].

Таким чином, війна підриває фундаментальні елементи, необхідні для здорового розвитку дитини, включаючи емоційну безпеку та стабільність, освіту,

доступну медичну допомогу, стабільні соціальні зв'язки та фізичну безпеку. Психологічний вплив проживання в зонах конфлікту або втечі з них проникає в усі аспекти життя дитини. Руйнування громадської інфраструктури, вимушене переміщення та тривала невизначеність серйозно обмежують можливості для взаємодії з однолітками, структурованої гри та соціального навчання – досвіду, який є життєво важливим для формування самооцінки, емпатії та емоційної регуляції. У середовищах, де страх, недовіра та насильство стають нормалізованими, підліткам може бути важко формувати надійну прив'язаність або уявляти собі обнадійливе майбутнє. Війна здійснює глибокий вплив на траєкторії розвитку підлітків, охоплюючи когнітивну, емоційну та фізичну сфери. На нейробіологічному рівні хронічний вплив стресу, що викликаний війною, активує регуляторні системи, такі як гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь, яка, при постійній активності, може перешкоджати дозріванню мозку. Ця дисрегуляція часто пов'язана з порушеннями пам'яті, уваги, засвоєння мови та виконавчих функцій, а також з підвищеною схильністю до інтерналізуючих розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, тривога та депресія.

## 1.2 Емоційні переживання молодших підлітків в умовах воєнного стану

Війна як колективний соціальний досвід впливає не лише на окрему особистість, а й на сімейну систему загалом. Вона змінює звичні уявлення про безпеку, стабільність і контроль над життям, які забезпечуються дорослими. У таких умовах саме батьки стають ключовою фігурою, яка забезпечує психологічну захищеність дитини та впливає на її здатність адаптуватися до нових реалій [12].

Повномасштабна війна суттєво впливає на психоемоційний стан дітей, що відображається у зростанні рівня тривожності, страху та емоційної нестабільності. За результатами соціологічних досліджень, проведених серед

батьків, найбільш поширеними реакціями дітей є занепокоєння, страх перед небезпекою, підвищена чутливість до гучних звуків, а також переживання щодо майбутнього. У багатьох дітей спостерігаються емоційні коливання – від дратівливості та агресії до апатії та пригніченості. Крім того, хронічний стрес негативно впливає на навчальну мотивацію, що проявляється у зниженні успішності та концентрації уваги. Частими є також порушення сну, що свідчить про підвищене психоемоційне напруження. У деяких випадках травматичний досвід відтворюється у грі, що є одним із способів психологічного опрацювання пережитих подій [1].

Як зазначає Ф. Дольто, «у період трансформації до підлітка повертається вразливість новонародженого, максимального чутливого до всіх проявів взаємодії з ним». У цей період максимальної вразливості «підлітки можуть захищатися від усього світу депресією або негативізмом, який ще більше посилює їхню слабкість». Тому війна може посилювати та поглиблювати ті процеси, які й так яскраво розгортаються в період дорослішання [41].

Психоемоційний стан підлітків у період воєнних дій значною мірою визначається впливом травматичних факторів, таких як обстріли, вимушене переміщення, розлука з близькими або постійне перебування у стані загрози. Тривалий вплив цих чинників може призводити до формування симптомів посттравматичного стресу, підвищеної тривожності, агресивних реакцій або, навпаки, емоційного відчуження. Крім того, спостерігаються труднощі соціальної адаптації, порушення міжособистісних стосунків та зниження навчальної мотивації [17, с. 57]. Це дозволяє зробити висновок, що вплив війни має системний характер і охоплює всі сфери функціонування особистості.

Надмірний стрес по-різному впливає на дітей та підлітків. Часто вони не можуть чітко висловити свої переживання, а їхні емоційні труднощі можуть проявлятися у зміні поведінки. Батьки нерідко сприймають це як «неслухняність» і намагаються дисциплінувати дитину, не усвідомлюючи, що такі прояви можуть бути наслідками травматичної події.



Однак уважне спостереження за поведінкою підлітків дозволяє виявити їх переживання внаслідок травматичних подій. Сильний стрес відображається у поведінці, змісті фантазій, емоціях, а також впливає на когнітивні процеси, мовлення, пам'ять і може спричинити хронічні соматичні захворювання. Серед емоційних проявів виділяються агресивність, тривожність, апатія, загострення страхів, надмірна емоційна збудливість. Когнітивні порушення внаслідок стресу виражаються у погіршенні пам'яті, мислення, уваги, заплутаності мовлення або мовній гіперактивності. До соматичних проявів відносяться головні болі, слабкість, запаморочення та вегето-судинна дистонія, підвищена втомлюваність, сонливість, втрата апетиту чи навпаки булімія, порушення серцевої діяльності тощо. Також спостерігаються порушення у поведінці підлітків. Вони характеризуються замкненістю, відстороненістю, іноді ворожістю, застряганням у думках та подіях, пасивністю, деструктивними стратегіями поведінки.

Посттравматичний стресовий розлад є одним із найчастіших та широко вивчених психологічних наслідків у дітей, які зазнали впливу війни. ПТСР у дітей зазвичай проявляється такими симптомами, як нав'язливі спогади, тривожні нічні кошмари, флешбеки, емоційне оніміння, уникнення подразників, пов'язаних з травмою, та гіперзбудження. На відміну від дорослих, діти часто виражають свій травматичний досвід через повторювані ігри чи малюнки, що створює унікальні діагностичні труднощі [7].

Під час війни діти можуть відчувати розгубленість, тривогу, страх, занепокоєність або смуток. Вони можуть турбуватися про власну безпеку, а також безпеку своїх близьких. У багатьох випадках це проявляється порушеннями сну (нічні жахи, труднощі із засинанням або передчасне пробудження), змінами у поведінці, втратою апетиту або труднощами з концентрацією уваги.

Діти, які живуть у зонах конфліктів, часто демонструють екстерналізуючу поведінку, таку як агресія, дратівливість, непокоря та імпульсивність, що слугують дезадаптивними механізмами подолання у відповідь на надмірний емоційний стрес. Хоча таку поведінку часто неправильно тлумачать як навмисну

опозиційну поведінку, точніше її розуміють як прояви емоційної та поведінкової дисрегуляції, спричиненої травмою [15].

Окрім екстерналізуючих симптомів, також часто повідомляється про інтерналізуючі проблеми, такі як тривога та емоційна замкнутість, особливо серед підлітків, які зазнають хронічного, постійного насильства, на відміну від тих, хто переживає ізольовані травматичні події. Поширеність та тяжкість цих поведінкових труднощів часто посилюються контекстом, у якому виховуються ці діти. Насильницьке середовище може нормалізувати агресію як необхідну стратегію виживання, тоді як порушений догляд, що характеризується непослідовною дисципліною, обмеженою батьківською доступністю або відсутністю позитивних моделей для наслідування, підриває розвиток навичок саморегуляції.

Специфічні поведінкові симптоми, що спостерігаються у дітей, які постраждали від війни, включають гіперпильність, нервозність, перебільшені реакції переляку, підвищену чутливість до подразників навколишнього середовища (наприклад, гучних звуків) та появу нових або посиленних страхів. Додаткові поведінкові ознаки травми включають низьку толерантність до фрустрації, компульсивну поведінку, таку як смоктання пальця, порушення харчових звичок, поведінку, спрямовану на пошук уваги або вимогливість, підвищену агресію та часті істерики [8].

Найголовніше, що якщо ці ранні поведінкові проблеми не вирішувати, вони є сильними предикторами довгострокових несприятливих наслідків, включаючи зловживання психоактивними речовинами, антисоціальну поведінку та як наслідок участь у кримінальних правопорушеннях в підлітковому віці.

Підсумовуючи, можна зазначити, що аналіз емоційних переживань молодших підлітків в умовах воєнного стану свідчить про комплексний і багатовимірний вплив війни на їхній психічний розвиток та психоемоційний стан. Поєднання вікової вразливості та хронічного стресу призводить до змін в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах, що проявляється у підвищеній тривожності, агресивності, порушеннях адаптації та труднощах соціальної

взаємодії. Водночас індивідуальні реакції дітей можуть відрізнятися залежно від інтенсивності пережитого досвіду та наявності підтримки з боку дорослих. Це підкреслює необхідність своєчасної психологічної допомоги та розробки ефективних програм супроводу, спрямованих на відновлення емоційної стабільності та розвиток адаптивних ресурсів у дітей.

### 1.3. Особливості психологічної підтримки молодших підлітків в умовах воєнного стану

Розглянуті в попередніх підрозділах аспекти впливу війни на емоційний стан молодших підлітків засвідчили, що наслідками є негативні емоційні переживання, які в подальшому можуть призводити до особистісних деструктивних станів і розладів поведінки. Саме тому на перший план виступає актуальність надання психологічної підтримки таким підліткам у зниженні негативних емоцій, нормалізації їх психологічного стану та покращення самопочуття.

Першочерговою умовою ефективної психологічної допомоги є забезпечення базового відчуття безпеки. Водночас на практиці дорослі нерідко уникають обговорення теми війни з дітьми, намагаючись їх уберегти від надмірних переживань. Часто використовується стратегія спрощеного або викривленого пояснення подій, що може призводити до ще більшої тривоги через відчуття невизначеності. Діти, навіть молодшого віку, здатні сприймати інформацію про події через медіа або розмови дорослих, тому повне ігнорування теми війни не є ефективним [8].

Доступ дитини до інформації про воєнні події, зокрема через візуальні образи або новини, може викликати сильні емоційні реакції – страх, розгубленість, тривогу або сум. Тому важливо подавати інформацію з урахуванням вікових особливостей дитини, пояснюючи події доступною мовою та підтримуючи відчуття захищеності. Якщо дитина не проявляє ініціативи до

обговорення, не слід її примушувати, однак необхідно дати зрозуміти, що вона завжди може звернутися за підтримкою.

Відкритий і чесний діалог із дитиною є важливим фактором зниження тривожності. Обговорення складних тем не посилює страх, а навпаки — допомагає структурувати переживання та зменшити невизначеність. Натомість замовчування або уникнення розмов може сприяти накопиченню напруги та посиленню тривожних станів.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що ефективна психологічна підтримка дітей у кризових умовах має бути спрямована не лише на зниження рівня емоційного напруження, але й на відновлення базового відчуття безпеки. Важливу роль у цьому процесі відіграють значущі дорослі – батьки, педагоги та психологи. Саме якість взаємодії з дорослими значною мірою визначає здатність підлітка справлятися зі стресом і адаптуватися до нових умов [4, с. 14]. Довірливі взаємини створюють основу для емоційної стабілізації та знижують ризик розвитку дезадаптивних реакцій.

Сучасна психологічна і психотерапевтична практика має в своєму розпорядженні конкретні методи і прийоми, створені для надання допомоги підліткам із травматичним досвідом та його наслідками. Така допомога здійснюється фахівцями у різних формах, зокрема у формі психологічного консультування, психокорекції, психотерапії, з використанням методичних підходів, які розробляються в рамках різних теоретичних напрямків.

Важливою складовою психологічної допомоги є розвиток емоційної компетентності, що передбачає формування вмінь усвідомлювати, називати та регулювати власні емоції. У цьому контексті ефективними є психокорекційні методи, зокрема арттерапія, ігрові техніки, групові тренінги, вправи на релаксацію та методи емоційного розвантаження [10, с.24]. Використання таких підходів сприяє безпечному вираженню переживань та зниженню рівня внутрішньої напруги.

Особливого значення набуває розвиток резильєнтності як здатності особистості протистояти стресовим впливам і відновлюватися після

травматичних подій. Формування психологічної стійкості сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу підлітків, розвитку впевненості у власних силах та здатності ефективно долати життєві труднощі [16]. У цьому контексті важливо не лише зменшувати негативні прояви, а й активізувати внутрішні ресурси дитини.

Освітнє середовище також виступає важливим ресурсом психологічної підтримки. Школа забезпечує не лише навчальну діяльність, а й стабільність, соціальні контакти та відчуття приналежності, що є особливо важливим у період підліткового віку. Впровадження програм психоемоційної підтримки, тренінгів розвитку стресостійкості та профілактичних заходів сприяє зниженню рівня тривожності та своєчасному виявленню психологічних труднощів [10]. Взаємодія між педагогами, психологами та батьками є ключовою умовою ефективної допомоги.

Важливим аспектом психологічної підтримки молодших підлітків є врахування їхніх вікових особливостей та актуальних потреб, зокрема підвищеної чутливості до оцінки, потреби у визнанні та формуванні власної ідентичності. До базових належать потреби у безпеці, приналежності, визнанні та самореалізації. У цей період підлітки гостро реагують на ставлення до себе, прагнуть автономії та водночас потребують емоційної підтримки й прийняття. Саме тому особливої значущості набуває повага до їхніх потреб, переживань і поглядів, що сприяє формуванню довіри та зниженню рівня внутрішньої напруги. Водночас важливу роль у процесі психологічного благополуччя відіграє наявність авторитетних дорослих поза межами сім'ї – педагогів, психологів, наставників, які можуть виступати додатковими джерелами підтримки, безпеки та позитивної соціальної взаємодії.

У цьому контексті важливим є створення умов для розвитку саморегуляції, формування адекватної самооцінки, підтримки ініціативності та надання можливостей для самовираження через різні види діяльності – творчість, спорт, соціальну активність. Важливим елементом є також встановлення чітких, але гнучких меж, які забезпечують відчуття стабільності та передбачуваності.

З метою зниження рівня тривожності можна виділити такі основні напрями:

- Створення безпечного середовища – на цьому етапі необхідно забезпечити стабільні умови проживання, що мінімізують відчуття загрози, бажано утриматися від частих переїздів та видів діяльності. Важливо дотримуватися чітких розпорядків дня для формування почуття передбачуваності та контролю над подіями, можна створити спільні ритуали.

- Емоційна підтримка з боку дорослих – важливо відкрито обговорювати емоції і переживання дитини, забезпечити можливість висловлювати страхи та тривоги. Акцентувати увагу на позитивних моментах та створення відчуття захищеності.

- Розвиток навичок саморегуляції – використання технік релаксації (глибоке дихання, наприклад «Свічка-квітка», «Квадрат», техніки заземлення та переключення, наприклад, «Тропічний дощ» «5-4-3-2-1», малювання безпечних місць). Навчання дітей керувати емоціями через гру, малювання, музику чи інші творчі заняття.

- Фізична активність – регулярні фізичні вправи, які допомагають зменшити рівень стресу та знизити тривогу (біг, йога, танці, активні ігри).

- Обмеження впливу негативної інформації – контроль за споживанням новин, уникнення перегляду травматичних сюжетів. Вибірковий підхід до пояснення подій з урахуванням віку та рівня емоційної чутливості дитини.

У роботі з агресією можна послуговуватися такими основними рекомендаціями [22]:

- Формування навичок емоційного інтелекту – розвиток здатності розпізнавати власні емоції та емоції інших. Навчання ненасильницьких способів вираження гніву та невдоволення.

- Конструктивне висловлення емоцій – використання арттерапевтичних методів (малювання, ліплення, створення історій) для виходу



агресивної енергії. Рольові ігри, що моделюють способи вирішення конфліктів без застосування насильства.

- Зміцнення соціальних навичок – вправи на розвиток співпраці та взаємодії в групах. Формування позитивних моделей поведінки через спостереження за дорослими та наставниками.

- Фізичні методи зниження агресії – альтернативні способи зняття напруги, такі як спортивні заняття, прогулянки на свіжому повітрі, дихальні вправи. Використання методів саморегуляції, що допомагають розряджати негативні емоції без шкоди для себе та оточуючих.

- Підтримка з боку сім'ї та соціального оточення – підвищення якості комунікації в родині, відновлення емоційної близькості. Заохочення проявів доброти та підтримки у взаємодії з іншими.

Зниження тривожності та агресії у дітей потребує комплексного підходу, що включає підтримку сім'ї, психологічний супровід, педагогічну роботу та формування стабільного соціального середовища. Створення умов для емоційного вираження, впровадження технік саморегуляції та соціальної адаптації сприятиме зменшенню рівня тривожності та допоможе дітям адаптуватися до нових реалій, зберігаючи психічне здоров'я та емоційну рівновагу.

Підлітковий вік є періодом інтенсивних фізіологічних та психологічних змін, характеризується підвищеною вразливістю до стресу. Зміни поведінки, такі як замкнутість, уникнення спілкування з близькими, зниження успішності, можуть свідчити про переживання стресу підлітком. У деяких випадках стрес може призвести до розвитку деструктивних звичок: зловживання психоактивними речовинами, надмірного захоплення інтернет-спільнотами та відеоіграми, порушення правил поведінки, агресії. У зв'язку з цим, підлітки потребують особливої психологічної підтримки для подолання труднощів, що виникають. Існує ряд ефективних методів підтримки підлітків у стресових ситуаціях [26]:

- Підтримка сім'ї: створення теплої та довірчої атмосфери в сім'ї, де підлітки вислухають без осуду, сприяє формуванню почуття безпеки та довіри.

- Методи саморегуляції: навчання підлітків технікам релаксації, таким як фізична активність, медитація, дихальні вправи, ведення щоденника, творча діяльність, допомагають зняти внутрішню напругу та виразити емоції.

- Соціальна підтримка: участь у спортивних секціях, гуртках, волонтерській діяльності сприяє зниженню рівня тривожності за рахунок активного спілкування та участі у соціальному житті.

- Професійна допомога: при хронічному стресі або виникненні серйозних проблем необхідно звернутися до психолога чи психотерапевта. Фахівці допоможуть підлітку зрозуміти та опрацювати свої переживання, і навіть знайти ефективні методи відновлення.

Ефективним методом у роботі із наслідками воєнних дій та травматизму є арттерапія. Сьогодні методи арттерапії активно застосовуються широким колом фахівців. Особливо важлива роль арттерапії у роботі з підлітками. У цьому віковому періоді вербальне вираження емоцій часто ускладнене, тоді як творчий процес дозволяє: безпечно висловити внутрішні переживання, усвідомити та проаналізувати приховані конфлікти, сформувані позитивну самооцінку, розвинути навички самовираження, стимулювати креативне мислення, знизити психоемоційну напругу, покращити комунікативні здібності. В результаті у підлітків формується стійка емоційна регуляція та глибше розуміння власної особистості.

Підсумовуючи, слід зазначити, що психологічна підтримка молодших підлітків в умовах воєнного стану має системний і комплексний характер. Вона передбачає поєднання емоційної підтримки, розвитку адаптаційних ресурсів, формування навичок саморегуляції та забезпечення стабільного соціального середовища. Такий підхід дозволяє не лише зменшити негативний вплив воєнних подій, але й сприяє гармонійному розвитку особистості навіть у складних життєвих умовах.

## Висновок до розділу 1

Війна є потужним психотравмуючим чинником, який має пролонгований вплив на психоемоційний стан дітей. Наслідки збройного конфлікту можуть проявлятися у формі тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу, депресивних станів, а також когнітивних і поведінкових порушень. Водночас інтенсивність і характер цих проявів значною мірою визначаються індивідуальними психологічними особливостями дитини, рівнем підтримки з боку сім'ї та соціального середовища, а також обсягом залученості до травматичних подій.

Емоційні реакції дітей на воєнні події і загалом умови життя є різноманітними та можуть проявлятися страхом, тривожністю, апатією, агресивними проявами або соціальною ізоляцією. Поряд із цим фіксуються порушення сну, зниження когнітивної активності та труднощі у навчальній діяльності. Виявлено, що наслідки психотравматичного досвіду виходять за межі емоційної сфери, впливаючи на процеси соціальної адаптації, що підвищує ризик формування стійких дезадаптивних моделей поведінки в подальшому житті.

Окрему увагу в наукових дослідженнях приділено ролі психологічної підтримки дітей, які перебувають у стані тривалого стресу. Обґрунтовано необхідність комплексного підходу до організації психосоціальної допомоги, який передбачає взаємодію різних фахівців – психологів, педагогів, медичних працівників, а також активне залучення сім'ї. Важливим компонентом ефективної підтримки є налагодження відкритого та довірливого спілкування між дорослими і дітьми, що сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню відчуття безпеки.

Водночас встановлено, що використання зарубіжного досвіду психологічної допомоги дітям у зонах воєнних конфліктів потребує адаптації до специфіки українського соціокультурного контексту. З огляду на тривалість воєнного стану, особливої значущості набувають довготривалі та системні

форми психологічного супроводу, спрямовані на відновлення психоемоційної рівноваги та забезпечення успішної соціальної інтеграції дітей.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують необхідність розробки та впровадження комплексної системи психологічної підтримки дітей, які зазнали впливу воєнних подій. Своєчасне виявлення психоемоційних порушень, створення безпечного середовища та надання кваліфікованої допомоги є ключовими умовами збереження психічного здоров'я дітей та підлітків. Реалізація таких підходів сприятиме підвищенню рівня психологічної стійкості дітей та забезпечить їхній гармонійний розвиток у довгостроковій перспективі.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 2.1. Організація та методика дослідження

На основі теоретичного аналізу наукових підходів щодо особливостей психоемоційних переживань дітей у зв'язку із війною було організовано та проведено емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей психоемоційних станів дітей 10-12 років.

Мета дослідження полягає у зниженні прояву негативних наслідків впливу війни на емоційний стан молодших підлітків шляхом здійснення психологічної підтримки у рамках п'ятиденної програми.

Завдання емпіричного етапу дослідження:

- 1) виявити особливості психоемоційного стану молодших підлітків;
- 2) розробити програму психологічної підтримки для зниження негативних емоційних проявів у молодших підлітків;
- 3) встановити статистичні відмінності у показниках тривожності та агресії молодших підлітків до та після програми;
- 4) розробити рекомендації для педагогів та батьків із психологічної підтримки дітей, що переживають наслідки військової агресії.

Зокрема, було організовано та проведено психологічне дослідження з метою вивчення психоемоційного стану дітей молодшого підліткового віку, які перебувають у Києві в умовах воєнного стану, а також проведення плану заходів щодо мінімізації негативних емоційних станів у дітей у зв'язку із війною.

Вибірка дослідження: емпіричне дослідження проводилося серед 38 дітей молодшого шкільного віку (10-12 років). Із них 23 хлопці та 15 дівчат. Усі діти перебувають на території України, у місті Києві.

Експериментальна база дослідження: дослідження проходило у декілька етапів. На першому етапі (констатувальному) було здійснено підбір методичного

валідного та надійного стандартизованого діагностичного інструментарію. Обрано методики, які пройшли валідизацію та адаптовані українською мовою.

Методика «Шкала тривожності» Тейлора. У методику входять три види завдань: пов'язані зі школою, взаємодією з учителем (шкільна тривожність) і ті, що актуалізують уявлення про себе (самооцінна тривожність). Дитині пропонують 30 життєвих ситуацій для аналізу і потрібно обрати одну з цифр оцінки, яка відповідає поточному стану в даний момент. Завдання дитини – якомога ясніше уявити собі кожну ситуацію і визначити, обравши одну з цифр, якою мірою вона може викликати тривогу, занепокоєння, побоювання чи страх.

Методика «Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки» (адаптація О. Осницького). Процедура дослідження: психолог пропонує прочитати 75 тверджень і з'ясувати, наскільки воно відповідає стилю поведінки, способу життя досліджуваного, та дати відповідь: «так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «ні».

Мета дослідження – дослідити рівень агресії за такими параметрами: фізична агресія, вербальна агресія, непряма агресія, негативізм, роздратування, підозріливість, образливість, почуття провини.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) (адаптація О. Вельдбрехт). Тест є інструментом для оцінки сприйняття стресу і його потенційних наслідків. Містить 10 питань, які оцінюються за шкалою за такими балами: 0 - ніколи, 1 - майже ніколи, 2 - іноді, 3 - досить часто, 4 - дуже часто.

Проведено діагностування молодших підлітків, здійснено обробку результатів із використання програмного забезпечення Microsoft Excel та SPSS 22.0. Обробка результатів дослідження відбувалась із використанням кількісного та якісного аналізу даних із описом висновків констатувального етапу.

На другому етапі (формульовального) розроблено програму психологічного тренінгу зі зниження негативних емоційних проявів молодших підлітків та гармонізації їх психологічного стану.

Третій етап (контрольний) передбачав визначення ефективності проведеної програми та динаміку змін показників тривожності та агресії молодших підлітків.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження емоційних переживань молодших підлітків

У результаті первинної діагностики отримано результати, які відображають загальні значення показників тривожності та агресії у досліджуваних дітей (таб.2.1). Для дослідження показників тривожності було використано «Шкалу тривожності» Тейлора для оцінки трьох типів тривожності:

1. Шкільна тривожність – пов’язана з навчальним процесом та адаптацією до нової освітньої системи.
2. Самооцінна тривожність – стосується особистих переживань щодо власних здібностей, зовнішності та соціального статусу.
3. Міжособистісна тривожність – проявляється у стосунках з однолітками та дорослими.

*Таблиця 2.1*

### **Показники тривожності досліджуваних дітей**

| Тип тривожності | Низький рівень, % | Середній рівень, % | Високий рівень, % |
|-----------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| Шкільна         | 13,2% (5)         | 36,8% (14)         | 50,0% (19)        |
| Міжособистісна  | 21,1% (8)         | 44,7% (17)         | 34,2% (13)        |
| Самооцінна      | 18,4% (7)         | 42,1% (16)         | 39,5% (15)        |

За даними таблиці бачимо, що шкільна тривожність представлена у 13,2% досліджуваних підлітків на низькому рівні, у 36,8% підлітків на середньому та у 50% на високому рівні. Тобто у половини підлітків наявний високий прояв психоемоційного дискомфорту, який проявляється в надмірному занепокоєнні



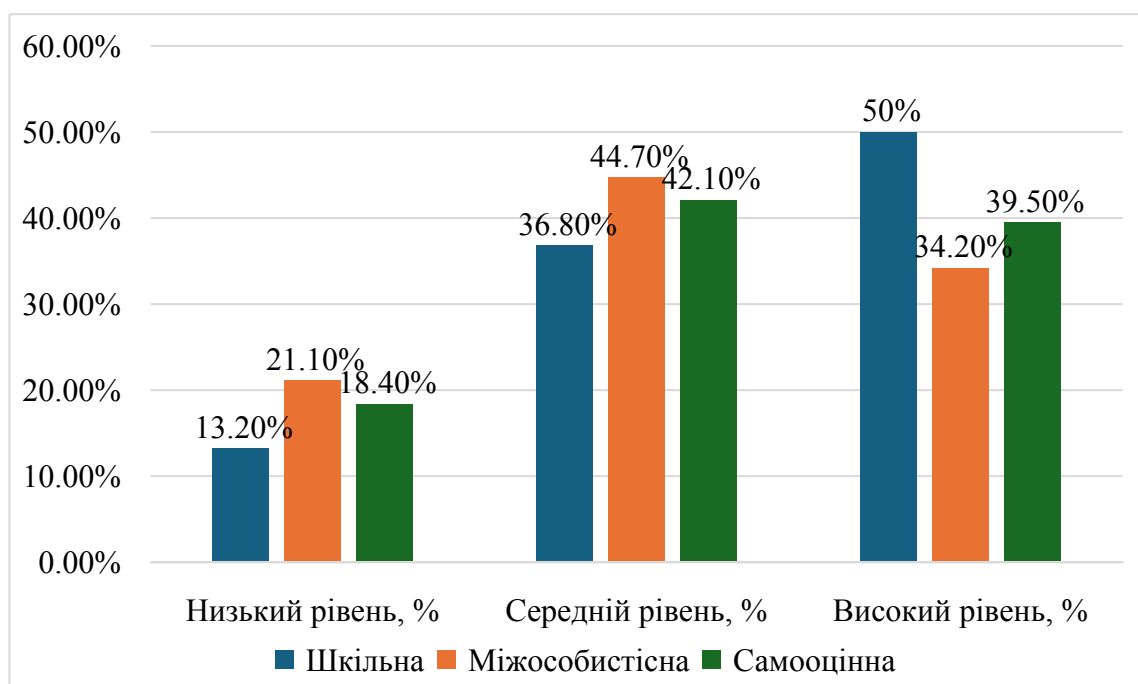
під час навчального процесу; очікуванні негативної оцінки вчителів та однокласників; відчутті власної неповноцінності та невпевненості у своїх словах та діях. Це може бути зумовлено тривалим перебуванням дітей в умовах хронічного стресу через війну, частими тривогами та нічними обстрілами, що впливають на навчальну діяльність молодших підлітків і викликають труднощі.

Міжособистісна тривожність виражена на низькому рівні у 21% підлітків, на середньому у 44,7% та на високому у 34,2%. Тобто, даний вид тривожності у переважної більшості є середньо високим. Причини такого типу тривожності можна пояснити виникаючими труднощами у спілкуванні з однолітками, а також проблемами взаємодії з іншими учнями чи з педагогічним колективом.

Самооцінна тривожність є низькою у 18,4 % підлітків, середньою у 42,1% та високою у 39,5%. Самооцінна тривожність відображає тривожність стосовно себе. Тобто, від того як відчуває себе дитина залежить її самооцінка, чим вище негативних оцінок для себе виставляє підліток, тим більшою є його самооцінна тривожність.

Даний віковий період характеризується бурхливим психофізіологічним розвитком та перебудовою соціальної активності дитини. У підлітків різко зростає критичність сприйняття себе, що супроводжується тривогою та страхом засудження з боку значимих дорослих та однолітків, що викликає безліч негативних переживань. У цьому віці тривожність є особливо неконструктивною, оскільки викликає стан паніки, зневіри. Дитина починає сумніватися у своїх здібностях та силах, що дезорганізує як навчальну діяльність, так і руйнує особистісні структури.

Порівнюючи рівні кожного із видів тривожності бачимо, що найбільш виражена серед підлітків шкільна тривожність (рис.2.1).



**Рис.2.1 Показники тривожності підлітків**

Таким чином, можна припустити, що переважання високого рівня шкільної тривожності (50%) свідчить про те, що навчальне середовище для дітей перестає бути стабільним і безпечним простором. Школа починає асоціюватися не лише з навчальними труднощами, а й із загальною нестабільністю, частими перервами у навчанні, повітряними тривогами та зміною звичного режиму дня.

Середній рівень міжособистісної та самооцінної тривожності вказує на те, що емоційні труднощі дітей не є тотальними, однак мають тенденцію до накопичення і можуть посилюватися за відсутності своєчасної психологічної підтримки. Особливо важливим є той факт, що самооцінна тривожність перебуває на досить високому рівні (39,5% високих значень), що може свідчити про невпевненість дітей, страх помилок та підвищену залежність від зовнішньої оцінки.

Для дослідження рівня агресії було використано методику «Визначення показників та форм агресії» за А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького) для оцінки рівня агресії у дітей (таб.2.2). Оцінювалися наступні параметри:

- фізична агресія – прояви агресії через фізичні дії;
- вербальна агресія – словесні прояви агресії;
- непряма агресія – вираження агресії через опосередковані дії;

- негативізм – опір соціальним нормам і вимогам;
- роздратування – схильність до імпульсивних реакцій;
- підозріливість – схильність до недовіри та ворожості;
- образливість – чутливість до образ і приниження;
- почуття провини – переживання провини за власні дії.

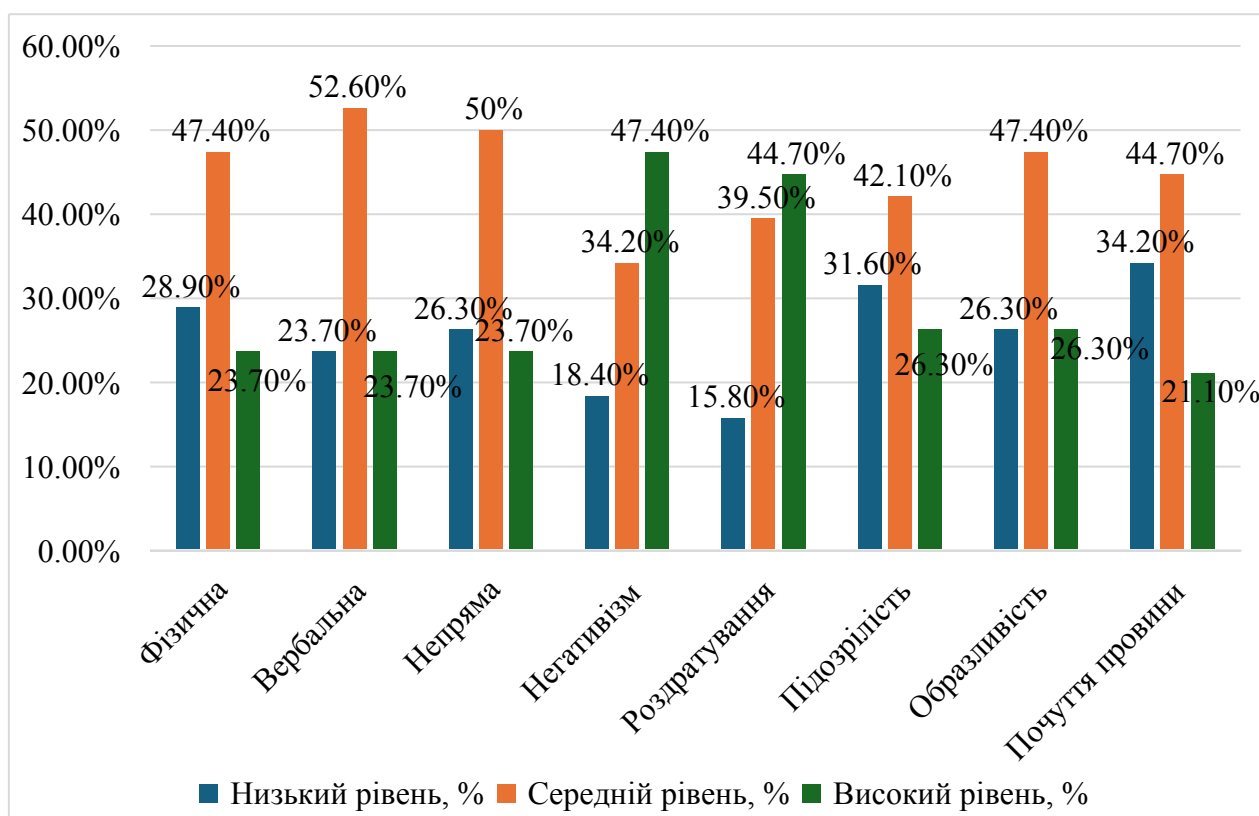
Таблиця 2.2

**Показники рівня агресії (первинна діагностика)**

| Показник агресії | Низький рівень, % | Середній рівень, % | Високий рівень, % |
|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| Фізична          | 28,9% (11)        | 47,4% (18)         | 23,7% (9)         |
| Вербальна        | 23,7% (9)         | 52,6% (20)         | 23,7% (9)         |
| Непряма          | 26,3% (10)        | 50,0% (19)         | 23,7% (9)         |
| Негативізм       | 18,4% (7)         | 34,2% (13)         | 47,4% (18)        |
| Роздратування    | 15,8% (6)         | 39,5% (15)         | 44,7% (17)        |
| Підозріливість   | 31,6% (12)        | 42,1% (16)         | 26,3% (10)        |
| Образливість     | 26,3% (10)        | 47,4% (18)         | 26,3% (10)        |
| Почуття провини  | 34,2% (13)        | 44,7% (17)         | 21,1% (8)         |

За даними таблиці бачимо, що найбільш вираженими параметрами показників агресії серед досліджуваних дітей є негативізм (47,4%) та роздратування (44,7%), що вказує на значну емоційну напругу. Агресивні реакції переважно мають непрямий або внутрішній характер. Ці аспекти потребують підвищеної уваги з боку батьків, педагогів та психологів для розробки стратегій корекції та підтримки емоційного комфорту дітей. Ця необхідність зумовлена тим, що тенденція до утримання та накопичення емоцій, особливо агресії, може в подальшому призвести до аутоагресії – агресії спрямованої на себе, що наразі є дуже поширеним феноменом у підлітків.

Аналіз показників агресії (рис.2.2) дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічного реагування дітей на стресові умови.



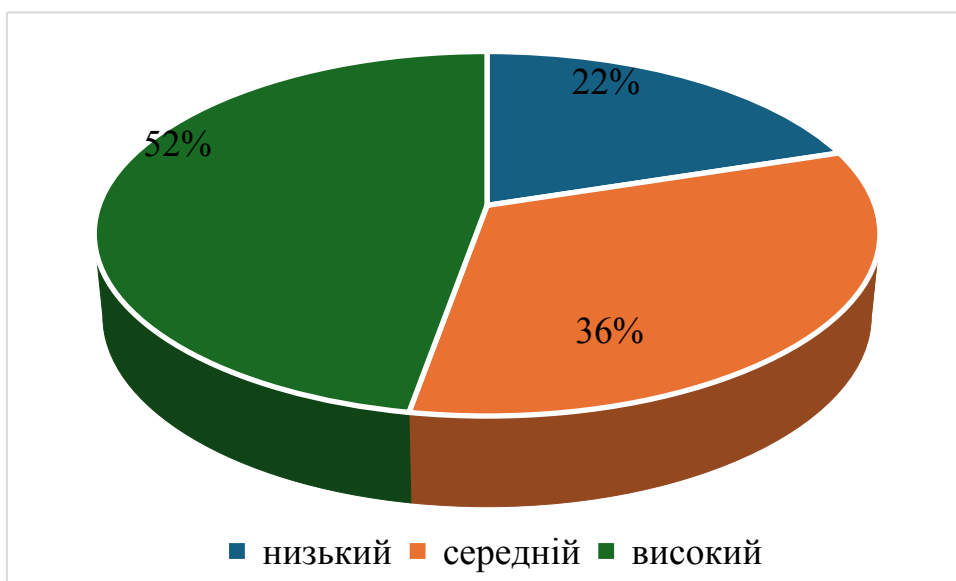
**Рис.2.2 Показники агресії підлітків**

Високі показники негативізму (47,4%) та роздратування (44,7%) можуть свідчити про наявність внутрішнього конфлікту, який проявляється через опір, протестні реакції та емоційну нестабільність. Важливо підкреслити, що агресія у даному випадку виконує не лише деструктивну, але й захисну функцію, як спосіб психологічного реагування на перевантаження нервової системи.

Той факт, що фізична та вербальна агресія переважно знаходяться на середньому рівні, дає підстави стверджувати, що більшість дітей ще зберігають контроль над прямими агресивними проявами. Однак підвищені показники непрямої агресії, підозрілості та образливості вказують на тенденцію до внутрішнього накопичення негативних емоцій, що може призводити також і до прихованих форм емоційного напруження.

Таким чином, результати первинної діагностики свідчать про те, що емоційний стан молодших підлітків характеризується поєднанням підвищеної тривожності та внутрішньо спрямованих агресивних реакцій, що потребує комплексного психологічного впливу.

Для дослідження рівня стресу використано методику PSS-10, яка показала переважну вираженість високого рівня серед досліджуваних дітей молодшого підліткового віку (рис.2.3).



**Рис.2.3 Показники рівня стресу молодших підлітків**

За даними рисунку бачимо, що 22% підлітків мають низький рівень стресу, 36% мають середній та 52% високий. Стрес у підлітковому віці є формою відображення складної, значимої ситуації. Психологічна стійкість у таких ситуаціях залежить від здатності підлітка до адекватного вирішення ситуації. Головним фактором, що визначає механізми реагування особистості на стрес, вироблення стратегій поведінки подолання стресу і адаптації підлітка, є не стільки об'єктивна сутність «складності» ситуації, скільки її суб'єктивна особистісна оцінка. Стрес може підвищувати або знижувати мобілізаційні можливості підлітка, спрямовуючи його до активних творчих пошуків розв'язання задачі або, навпаки, до пасивного ставлення до неї, уникнення прийняття рішення, руйнування світу психічного. Зважаючи на воєнний стан і війну, яка триває вже п'ятий рік, більшість підлітків знаходяться у стані постійного стресу, що негативно позначається на різних сферах їх життя.

## Висновок до розділу 2

Проведене дослідження дозволило виявити особливості емоційних переживань молодших підлітків, які перебувають у складних соціально-психологічних умовах воєнного часу. Результати первинної діагностики засвідчили наявність підвищеного рівня тривожності у значної частини досліджуваних дітей. Найбільш вираженою виявилася шкільна тривожність, високий рівень якої зафіксовано у половини учасників дослідження. Це свідчить про значну емоційну напругу, пов'язану з навчальною діяльністю, адаптацією до освітнього середовища та нестабільністю соціальних умов. Міжособистісна та самооцінна тривожність переважно перебували на середньому рівні, що також вказує на наявність емоційних труднощів у сфері взаємодії з однолітками та у формуванні позитивного ставлення до себе. Дослідження показників агресії за методикою А. Басса – А. Дарки дозволило встановити, що найбільш вираженими формами агресивних проявів серед досліджуваних дітей є негативізм та роздратування. Це свідчить про підвищений рівень внутрішнього напруження, імпульсивність поведінки та труднощі у регуляції емоційних реакцій. Водночас інші форми агресії переважно знаходилися на середньому рівні, що вказує на наявність потенційних ризиків розвитку агресивних моделей поведінки за умов тривалого впливу стресових факторів. Виявлено, що більша частина підлітків мають високі значення стресу, що свідчить про надмірне психоемоційне напруження та порушення адаптаційних можливостей.

Отримані результати первинного дослідження підтверджують необхідність впровадження спеціально організованих програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня емоційної напруженості, розвиток навичок саморегуляції та формування конструктивних способів взаємодії з оточуючими.

### РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### **3.1. Програма психологічного супроводу молодших підлітків для зниження рівня емоційних переживань**

Психологічна підтримка молодших підлітків в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності, оскільки саме у віці 10–12 років відбувається інтенсивне формування емоційної сфери, самосвідомості та системи міжособистісних відносин. У цей період діти характеризуються підвищеною чутливістю до оцінки з боку оточення, нестабільністю самооцінки, а також потребою у визнанні, підтримці та безпечному емоційному середовищі. За умов тривалого стресу, спричиненого воєнними подіями, ці особливості можуть загострюватися, що проявляється у зростанні тривожності, емоційній напруженості, дратівливості та агресивних реакціях.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що систематично організовані психокорекційні програми сприяють розвитку емоційної регуляції, формуванню адаптивних способів поведінки та зниженню рівня тривожності у дітей і підлітків [3, с.34; 1, с.33]. Враховуючи це, у межах дослідження було розроблено програму психологічного супроводу, спрямовану на зниження інтенсивності негативних емоційних переживань молодших підлітків з урахуванням їх вікових та соціально-психологічних особливостей.

Метою програми є створення умов для емоційного розвантаження дітей, розвиток здатності усвідомлювати та вербалізувати власні почуття, зниження рівня тривожності та агресивності, а також формування позитивного образу «Я» та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Як зазначають дослідники, формування адекватної самооцінки та позитивного ставлення до

себе є важливими чинниками психологічної стійкості підлітків у складних життєвих обставинах [8].

Програма реалізовувалася у формі групових занять, що відповідає віковим потребам молодших підлітків, оскільки групова взаємодія сприяє розвитку соціальних навичок, емпатії та формуванню відчуття приналежності. В умовах воєнного часу це має особливе значення, адже діти часто переживають емоційну нестабільність та соціальну ізоляцію. Група у цьому випадку виступає як безпечний простір для обміну досвідом і підтримки. Важливою складовою роботи є також взаємодія з психологом, який виступає значущою та безпечною фігурою поза межами сім'ї, що позитивно впливає на емоційний стан підлітка та сприяє формуванню довіри.

Зміст програми передбачав проведення п'яти послідовних занять, кожне з яких мало чітку внутрішню логіку та структуру. На початковому етапі створювалася атмосфера психологічної безпеки та довіри через ритуал привітання, що сприяло формуванню позитивного емоційного фону та відчуття групової єдності. Наступним етапом виступала розминка, яка включала короткі ігрові або рухові вправи, спрямовані на зниження напруження та активізацію учасників.

Основна частина занять була спрямована на розвиток емоційної компетентності, самопізнання та навичок взаємодії. У роботі використовувалися методи ігрової терапії, арттерапевтичні техніки, рольові вправи та обговорення життєвих ситуацій. Дослідники підкреслюють, що саме ігрові та творчі методи є найбільш ефективними у роботі з дітьми підліткового віку, оскільки дозволяють безпечно опрацьовувати складні емоційні переживання [16]. Особлива увага приділялася розвитку здатності розпізнавати емоції, формуванню навичок їх конструктивного вираження, а також зниженню рівня агресивних реакцій через засвоєння альтернативних моделей поведінки.

Завершальним етапом кожного заняття була рефлексія, що дозволяла учасникам усвідомити власні емоції, оцінити отриманий досвід та закріпити нові



навички. Ритуал завершення сприяв стабілізації емоційного стану та створенню відчуття завершеності роботи.

Організація групової взаємодії здійснювалася з урахуванням принципів психологічної допомоги дітям, серед яких ключовими є добровільність участі, конфіденційність, безоцінне прийняття, повага до особистості та забезпечення психологічної безпеки [2; 8]. Дотримання цих принципів сприяє формуванню довірливих взаємин у групі та відкритості учасників до обговорення власних переживань.

Для забезпечення ефективної роботи групи на першому занятті були визначені правила:

1. Говорити по черзі та не перебивати інших.
2. Поважати думку кожного учасника.
3. Не висміювати відповіді інших.
4. Бути активними та брати участь у вправах.
5. Дотримуватися конфіденційності.
6. Говорити про власні почуття через «Я-повідомлення».

Реалізація програми була спрямована на досягнення позитивних змін у психоемоційному стані дітей. Очікуваними результатами виступали зниження рівня тривожності, емоційної напруженості та агресивності, підвищення впевненості у собі, розвиток навичок саморегуляції та покращення якості міжособистісних відносин. У процесі участі у заняттях підлітки поступово набували здатності краще усвідомлювати власні емоції, розуміти причини своїх реакцій та використовувати більш конструктивні способи поведінки у повсякденному житті.

Таким чином, розроблена програма психологічного супроводу є ефективним засобом зниження рівня негативних емоційних переживань у молодших підлітків, сприяє стабілізації їх психоемоційного стану та створює умови для гармонійного розвитку особистості в умовах воєнного часу. Ефективність програми підтверджується результатами повторної діагностики,

що дозволяє об'єктивно оцінити позитивну динаміку змін у показниках тривожності та агресії після проведення психокорекційної роботи

### 3.2 Аналіз ефективності програми психологічного супроводу молодших підлітків

Повторне дослідження групи молодших підлітків показало наявність динаміки змін у показниках тривожності (таб.3.1).

*Таблиця 3.1*

#### **Показники тривожності досліджуваних підлітків на контрольному етапі**

| Вид тривожності | Низький<br>рівень, % | Середній<br>рівень, % | Високий<br>рівень, % |
|-----------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
| Шкільна         | 23,7% (9)            | 44,7% (17)            | 31,6% (12)           |
| Міжособистісна  | 28,9% (11)           | 47,4% (18)            | 23,7% (9)            |
| Самооцінна      | 21,1% (8)            | 47,4% (18)            | 31,6% (12)           |

Зафіксовано зменшення частки дітей з високим рівнем тривожності за всіма показниками, особливо за шкільною та міжособистісною тривожністю, що свідчить про позитивний вплив тренінгової програми.

Також спостерігаємо зниження рівня агресії підлітків після участі в програмі (таб.3.2)

*Таблиця 3.2*

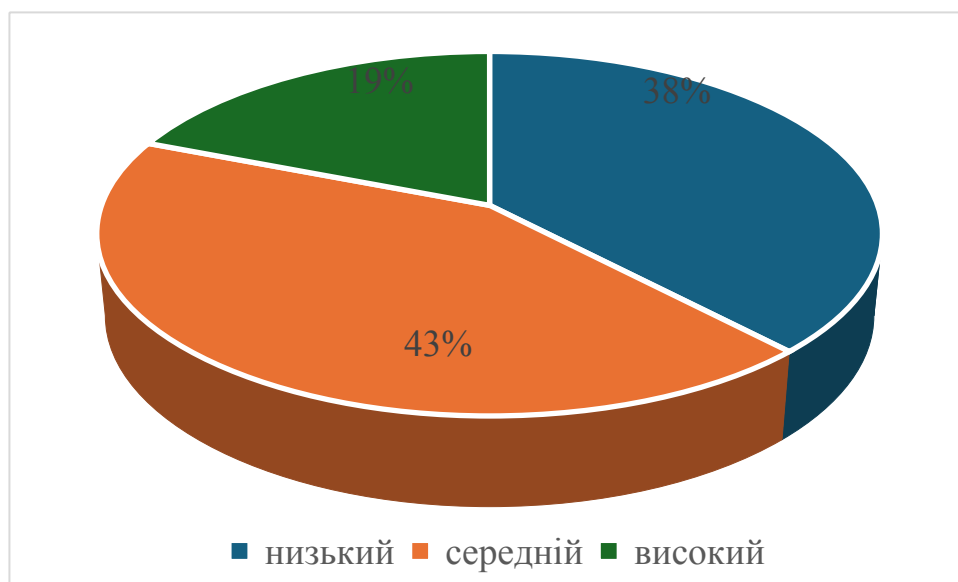
#### **Показники агресії досліджуваних підлітків на контрольному етапі**

| Показник агресії | Низький<br>рівень, % | Середній<br>рівень, % | Високий<br>рівень, % |
|------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
| Фізична          | 36,8% (13)           | 44,7% (17)            | 21,1% (8)            |
| Вербальна        | 26,3% (10)           | 55,3% (21)            | 18,4% (7)            |
| Непряма          | 26,3% (10)           | 52,6% (20)            | 21,1% (8)            |

|                 |            |            |            |
|-----------------|------------|------------|------------|
| Негативізм      | 28,9% (11) | 44,7% (17) | 26,3% (10) |
| Роздратування   | 23,7% (9)  | 44,7% (17) | 31,6% (12) |
| Підозрілість    | 36,8% (14) | 42,1% (16) | 21,1% (8)  |
| Образливість    | 31,6% (12) | 47,4% (18) | 21,1% (8)  |
| Почуття провини | 39,5% (15) | 42,1% (16) | 18,4% (7)  |

Дані таблиці показують, що у підлітків після участі в програмі суттєво знизився рівень прояву всіх форм агресії, що свідчить про її ефективність у нормалізації емоційного фону підлітків та покращенні емоційного благополуччя.

Також отримано суттєве зниження прояву стресу у дітей підліткового віку після участі у тренінговій програмі (рис.3.1)



**Рис.3.1 Показники рівня стресу підлітків на контрольному етапі**

Бачимо, що після програми у підлітків переважає середній рівень стресу та суттєво знизився високий. Це також доводить ефективність програми і її дієвість у покращенні самопочуття підлітків.

Використання критерію Стюдента підтвердило стабільність отриманих результатів та доцільність застосування програми психологічної підтримки (таб.3.3). Порівняння результатів до та після реалізації психологічної програми засвідчило наявність позитивної динаміки емоційного стану дітей. Статистично значущі зміни ( $p < 0,05$ ) зафіксовано за показниками шкільної та міжособистісної

тривожності, що вказує на зменшення емоційного напруження, пов'язаного з навчальною діяльністю та соціальною взаємодією.

Таблиця 3.3

**Порівняння показників тривожності та агресії до і після програми за t-критерієм Стьюдента**

| Показники тривожності                                                                                                                                   | До програми |                | Після програми |                | t      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------|
|                                                                                                                                                         | Середн.знач | Станд. відхил. | Середн. знач   | Станд. відхил. |        |
| Шкільна                                                                                                                                                 | 54,6        | 8,9            | 49,2           | 8,1            | 3,12*  |
| Міжособистісна                                                                                                                                          | 52,8        | 9,4            | 47,5           | 9,0            | 2,89*  |
| Самооцінна                                                                                                                                              | 56,3        | 10,1           | 49,8           | 9,6            | 3,74** |
| Примітка - * - Коефіцієнти t, що перевищують критичне значення для $p \leq 0,05$ ; ** – коефіцієнти t, що перевищують критичне значення $p \leq 0,01$ . |             |                |                |                |        |

За даними таблиці бачимо, що за всіма трьома видами тривожності (шкільна, міжособистісна, самооцінна) виявлено статистично значуще зниження середніх значень після проведення тренінгової програми.

Найбільш виражені зміни спостерігаються у показниках самооцінної тривожності ( $t = 3,74$ ;  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про покращення впевненості дітей у власних можливостях, зменшення страху помилок та внутрішньої напруги.

Шкільна тривожність також зазнала значного зниження ( $t = 3,12$ ;  $p \leq 0,05$ ), що може бути пов'язано з формуванням навичок емоційної регуляції та зниженням тривожних очікувань щодо навчальної діяльності. Зниження рівня шкільної тривожності з 50,0% до 31,6% високого рівня свідчить про те, що діти почали краще сприймати навчальне середовище. Це може бути пов'язано з формуванням у них навичок емоційної саморегуляції, зниженням катастрофізації ситуацій та підвищенням впевненості у власних можливостях.

Зменшення міжособистісної тривожності ( $t = 2,89$ ;  $p \leq 0,05$ ) вказує на підвищення психологічного комфорту дітей у взаємодії з однолітками та дорослими. Позитивна динаміка міжособистісної тривожності (зменшення високого рівня до 23,7%) вказує на покращення соціальної адаптації дітей.

Ймовірно, групова форма роботи сприяла розвитку навичок комунікації, підвищенню рівня довіри та формуванню досвіду позитивної взаємодії з однолітками.

Менш виражені зміни у самооцінній тривожності підтверджують те, що уявлення про себе є більш стабільною психологічною структурою, яка формується протягом тривалого часу. Можна зробити висновок, що короткотривалі програми ефективні для зниження ситуативної тривожності, але для глибинних змін самооцінки необхідна довготривала психологічна робота, особливо в роботі з підлітками.

Показники стандартного відхилення до і після програми залишаються порівняно стабільними, що свідчить про рівномірний вплив програми на всю вибірку, без різких індивідуальних коливань.

Загалом, результати підтверджують ефективність проведеної програми у зниженні рівня тривожності дітей в умовах тривалого впливу війни.

Аналіз результатів за методикою Басса–Дарки показав статистично значуще зниження фізичної агресії та негативізму, що свідчить про підвищення рівня емоційної саморегуляції та зменшення імпульсивних реакцій у дітей (таб.3.4). Разом з тим показники вербальної агресії, непрямой агресії, підозрілості та почуття провини зазнали лише незначних змін, що може бути пов'язано з глибинними особистісними особливостями та впливом тривалого стресового контексту воєнного часу.

*Таблиця 3.4*

**Порівняння показників агресії у дітей до та після формувальної програми**

| Показники агресії | До програми |                | Після програми |                | t     |
|-------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|-------|
|                   | Середн.знач | Станд. відхил. | Середн. знач   | Станд. відхил. |       |
| Фізична агресія   | 57,4        | 10,8           | 52,6           | 10,1           | 2,61* |
| Вербальна агресія | 55,9        | 9,6            | 50,8           | 9,3            | 2,84* |
| Непряма агресія   | 53,7        | 9,1            | 49,9           | 8,7            | 2,32* |

|                                                                                                                                                         |      |      |      |      |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|-------|
| Негативізм                                                                                                                                              | 51,6 | 8,5  | 48,2 | 8,3  | 2,06* |
| Роздратування                                                                                                                                           | 56,8 | 9,7  | 51,3 | 9,2  | 3,01* |
| Підозріливість                                                                                                                                          | 58,2 | 10,2 | 52,4 | 9,8  | 2,93* |
| Образливість                                                                                                                                            | 54,5 | 8,9  | 50,1 | 8,4  | 2,49* |
| Почуття провини                                                                                                                                         | 59,3 | 11,1 | 54,7 | 10,3 | 2,57* |
| Примітка - * - Коефіцієнти t, що перевищують критичне значення для $p \leq 0,05$ ; ** – коефіцієнти t, що перевищують критичне значення $p \leq 0,01$ . |      |      |      |      |       |

Бачимо, що за всіма формами агресії, визначеними методикою А. Басса та А. Дарки, виявлено статистично значуще зниження середніх показників ( $p \leq 0,05$ ).

Найбільш помітні зміни спостерігаються у таких показниках: фізична агресія ( $t = 2,61$ ;  $p \leq 0,05$ ), роздратування ( $t = 3,03$ ;  $p \leq 0,01$ ), підозріливість ( $t = 2,93$ ;  $p \leq 0,05$ ), що свідчить про зменшення імпульсивних і агресивних реакцій, що спрямовані на захист.

Зменшення рівня вербальної та непрямой агресії вказує на розвиток більш асертивних способів вираження емоцій та напруги. Зниження показників негативізму свідчить про зменшення опозиційної поведінки та підвищення готовності дітей до співпраці. Зменшення рівня почуття провини після програми є важливим показником стабілізації емоційного стану, оскільки надмірне почуття провини часто поєднується з внутрішньою напруженістю та аутоагресивними тенденціями. Зниження показників підозрілості та образливості також свідчить про зменшення рівня внутрішньої напруги та підвищення базового відчуття психологічної безпеки. Це є особливо важливим у контексті воєнного часу, коли довіра до оточуючого світу порушена.

Збереження близьких значень стандартних відхилень у дослідженні до та після програми може свідчити про системний характер позитивних змін, а не про окремі випадкові ефекти.

Виявлено статистично значимі відмінності у показниках стресу підлітків після участі в програмі (таб.3.5).

Таблиця 3.5

**Порівняння показників стресу до і після програми за t-критерієм Стьюдента**

| Показники                                                                                                                                               | До програми |                | Після програми |                | t      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------|
|                                                                                                                                                         | Середн.знач | Станд. відхил. | Середн. знач   | Станд. відхил. |        |
| стрес                                                                                                                                                   | 34,6        | 14,9           | 12,64          | 6,8            | 4,32** |
| Примітка - * - Коефіцієнти t, що перевищують критичне значення для $p \leq 0,05$ ; ** – коефіцієнти t, що перевищують критичне значення $p \leq 0,01$ . |             |                |                |                |        |

Отримано, що стрес змістився із діапазон високих значень до діапазону низьких значень ( $t = 4,32$ ;  $p \leq 0,01$ ), що є дуже хорошим показником ефективності впровадженої програми.

Отже, повторне дослідження встановило статистично достовірні зміни у показниках психоемоційного стану молодших підлітків. Це свідчить про ефективність програми та її дієвість у зниженні рівнів тривожності та агресії у дітей віком 10–12 років, які проживають в умовах тривалого воєнного стресу. Програма не спричинила різких змін показників, а забезпечила помірні, але статистично значущі позитивні зрушення, що відповідає принципам екологічності психологічного впливу.

### 3.3. Рекомендації для батьків та педагогів щодо підтримки дітей в умовах воєнного стану

Проблема надання ефективної психологічної підтримки молодшим підліткам в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною в сучасній Україні. Особливого значення набуває визначення ролі батьків і педагогів як ключових дорослих, здатних забезпечити дитині необхідну емоційну стабільність та допомогти мінімізувати негативні наслідки пережитого стресу. Залучення

педагогів до процесу психологічної підтримки є особливо важливим, оскільки саме в освітньому середовищі часто першими проявляються зміни у поведінці та емоційному стані підлітка. Вчителям доцільно звертати увагу на такі ознаки, як різкі зміни настрою, замкнутість, підвищена дратівливість, зниження успішності чи уникання контактів, і у разі їх виявлення – ініціювати індивідуальну підтримку або рекомендувати звернення до психолога [4].

Психологічна підтримка має базуватися на врахуванні нормативних потреб підліткового віку, задоволення яких у воєнних умовах значно ускладняється. Однією з базових є потреба у безпеці, що включає не лише фізичний захист, але й відчуття стабільності, передбачуваності та контролю над подіями [1]. Для її відновлення батькам і педагогам важливо створювати максимально передбачуване середовище: дотримуватися чіткого режиму дня, попереджати про зміни, проговорювати план дій у разі небезпечних ситуацій. Ефективною практикою є спільне обговорення алгоритмів дій під час повітряної тривоги чи інших кризових подій, що формує у підлітка відчуття готовності та знижує рівень тривоги.

Важливим компонентом підтримки є надання підліткам достовірної та зрозумілої інформації. Батькам рекомендується відповідати на запитання дитини чесно, але з урахуванням її віку, уникаючи надмірної деталізації травматичних подій. Доцільно обмежувати перегляд новин, особливо тих, що містять емоційно важкий контент, та обговорювати побачене разом із дитиною. Якщо інформація викликає сильні емоції, дорослому важливо допомогти підлітку їх усвідомити та назвати, використовуючи техніки емоційного віддзеркалення («Я бачу, що тобі страшно/сумно – це нормально») [5].

Стабілізації психоемоційного стану сприяє збереження повсякденних рутин і планування діяльності. Батькам варто підтримувати регулярність у режимі сну, харчування, навчання та відпочинку, а також заохочувати дитину до участі у плануванні власного дня. Навіть прості дії, такі як спільне складання плану на день або тиждень, допомагають підлітку відчувати контроль над життям.



Педагогам доцільно структурувати навчальний процес, чітко формулювати завдання та уникати перевантаження, що може посилювати тривожність [2].

Формування зрозумілих і стабільних правил поведінки також є важливим фактором психологічної підтримки. Правила мають бути чіткими, послідовними та обґрунтованими, водночас не обмежуючи автономію підлітка. Батькам рекомендується пояснювати причини встановлених обмежень і домовлятися з дитиною про правила взаємодії, що підвищує рівень довіри та відповідальності. Педагогам варто використовувати єдині правила у класі, підтримуючи атмосферу поваги та безпеки [6].

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку у підлітків навичок подолання стресу. Ефективними є навчання простим технікам саморегуляції, таким як дихальні вправи, м'язова релаксація, переключення уваги, а також ведення щоденника емоцій. Батьки можуть навчати дитину ставити собі запитання «Що я зараз відчуваю?» і «Що мені може допомогти?», формуючи таким чином усвідомленість. Важливо також розвивати проблемно-орієнтовані стратегії: вміння звертатися по допомогу, аналізувати ситуацію та шукати рішення. За визначенням Р. Лазаруса та С. Фолкман, такі копінг-стратегії є ключовими у подоланні стресових ситуацій [57].

Важливим напрямом роботи є навчання підлітків конкретним моделям поведінки у кризових ситуаціях. Дорослим доцільно не лише інформувати дитину, а й програвати можливі сценарії дій («Що ти зробиш, якщо...»), що підвищує впевненість і знижує безпорадність. Регулярне повторення таких алгоритмів допомагає сформувати автоматизовані реакції та зменшує інтенсивність стресу у реальних умовах [3].

Окрему роль відіграє підтримка соціальних зв'язків підлітка. Батькам важливо сприяти спілкуванню дитини з однолітками, навіть у дистанційному форматі, а педагогам – створювати можливості для групової взаємодії та спільної діяльності. Наявність друзів та позитивних контактів значно знижує рівень тривожності та сприяє емоційному благополуччю [9]. Водночас важливим є і контакт із значущим дорослим поза сім'єю – вчителем, психологом або

наставником, який може виступати додатковим джерелом підтримки, довіри та стабільності [10].

Проблема надання ефективної психологічної підтримки молодшим підліткам в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною в сучасній Україні. Особливого значення набуває визначення ролі батьків і педагогів як ключових дорослих, здатних забезпечити дитині необхідну емоційну стабільність та допомогти мінімізувати негативні наслідки пережитого стресу. Залучення педагогів до процесу психологічної підтримки є особливо важливим, оскільки саме в освітньому середовищі часто першими проявляються зміни у поведінці та емоційному стані підлітка. На відміну від сім'ї, яка може переживати спільний стрес і не завжди помічає тривожні сигнали, вчителі мають можливість спостерігати дитину у соціальній взаємодії та виявляти ознаки дезадаптації на ранніх етапах [44].

Одним із ефективних способів формування відчуття безпеки є надання підліткам достовірної та доступної інформації про події, що відбуваються. Водночас інформування має бути дозованим і відповідати віковим особливостям, без надмірної деталізації травматичних аспектів. Важливо не уникати запитань дитини, а навпаки – створювати умови для відкритого обговорення та нормалізації її емоційних реакцій. Усвідомлення того, що страх, тривога чи розгубленість є природною реакцією на складні обставини, сприяє зниженню внутрішньої напруги та формуванню емоційної стійкості [58].

Не менш важливим чинником стабілізації психоемоційного стану є планування повсякденного життя. В умовах війни довгострокові плани можуть втрачати актуальність, однак короткострокове планування та збереження щоденних рутин дозволяють підлітку відчувати певну структурованість і передбачуваність життя. Регулярні дії, такі як дотримання режиму сну, навчання, відпочинку, а також звичні сімейні або особисті ритуали, створюють відчуття стабільності та знижують рівень тривожності [20].

Важливим елементом психологічної підтримки є також формування чітких і зрозумілих правил поведінки. Для молодших підлітків правила виконують

функцію зовнішніх орієнтирів, що допомагають структурувати поведінку та сприяють розвитку самоконтролю. Водночас правила мають бути не лише обмежувальними, але й такими, що надають підлітку можливості для активності та самовираження. Їх основне призначення полягає у створенні безпечного простору, в межах якого дитина може діяти вільно та впевнено [6].

З огляду на підвищену вразливість молодших підлітків до стресу, особливого значення набуває розвиток у них ефективних стратегій подолання складних ситуацій. У психології ці стратегії визначаються як копінг-поведінка – свідомі зусилля особистості, спрямовані на регуляцію емоційного стану та вирішення проблемних ситуацій. За визначенням Р. Лазаруса та С. Фолкман, копінг є процесом подолання вимог, що перевищують ресурси особистості [27]. Важливо навчати підлітків як емоційно орієнтованих способів подолання (саморегуляція, релаксація), так і проблемно орієнтованих (пошук інформації, звернення по допомогу, аналіз ситуації) [58].

Окремої уваги потребує формування у підлітків чітких алгоритмів дій у потенційно складних або небезпечних ситуаціях. Наявність таких моделей поведінки знижує рівень невизначеності та сприяє формуванню відчуття контролю. Дослідження свідчать, що передбачуваність і зрозумілість ситуації суттєво знижують інтенсивність стресових реакцій у дітей [31].

Не менш значущою для молодших підлітків є потреба у соціальних зв'язках, яка в цьому віці стає провідною. Спілкування з однолітками відіграє ключову роль у формуванні самооцінки, ідентичності та емоційного благополуччя [29]. Водночас наявність значущого дорослого поза сім'єю (вчителя, психолога, наставника) виступає важливим ресурсом підтримки та стабілізації емоційного стану підлітка. Дослідження підтверджують, що такі взаємини знижують рівень тривожності та підвищують адаптаційні можливості дітей у стресових умовах [10].

Таким чином, ефективна психологічна підтримка молодших підлітків в умовах воєнного стану повинна бути комплексною та спрямованою на задоволення базових вікових потреб дитини. Вона має включати створення

безпечного середовища, надання достовірної інформації, підтримку стабільності повсякденного життя, формування навичок саморегуляції та розвиток соціальних зв'язків, що в сукупності сприяє зниженню рівня тривожності та агресії і забезпечує психологічне благополуччя підлітків.



### Висновки до розділу 3

Результати констатувального дослідження сприяли розробці програми тренінгу із зниження негативних емоційних проявів у молодших підлітків, яка полягала у зниженні емоційних переживань підлітків, розвитку у них здатності усвідомлювати та вербалізувати власні почуття, формуванні позитивного «Я»-образу та засвоєння навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

Повторна діагностика після реалізації програми психологічного супроводу продемонструвала позитивну динаміку змін емоційного стану дітей. Зокрема, зафіксовано зменшення частки дітей з високим рівнем тривожності за всіма досліджуваними показниками. Найбільш помітні зміни спостерігалися у показниках шкільної та міжособистісної тривожності, що свідчить про зниження емоційного напруження, пов'язаного з навчальною діяльністю та соціальною взаємодією.

Аналіз результатів за методикою Басса–Дарки також засвідчив позитивні зміни у показниках агресії. За більшістю досліджуваних параметрів відбулося статистично значуще зниження рівня агресивних проявів, зокрема фізичної агресії, негативізму, роздратування та підозрілості. Це вказує на розвиток більш конструктивних способів реагування на стресові ситуації та підвищення рівня емоційної саморегуляції у дітей. За шкалою PSS-10 виявлено також позитивну динаміку і суттєве зменшення стресових переживань.

Статистичний аналіз результатів за допомогою t-критерію Стюдента підтвердив наявність достовірних відмінностей між показниками до та після реалізації програми. Зокрема, встановлено статистично значуще зниження рівня шкільної, міжособистісної та самооцінної тривожності, а також зменшення показників різних форм агресії. Отримані дані свідчать про ефективність застосованої програми психологічної підтримки.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що розроблена та реалізована програма психологічного супроводу сприяє зниженню рівня тривожності та агресії у молодших підлітків, покращує їхній

психоемоційний стан та сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції. Позитивні зміни, зафіксовані у ході повторної діагностики, дозволяють зробити висновок про доцільність використання подібних програм психологічної підтримки у роботі з дітьми, які перебувають у складних умовах тривалого воєнного стресу. Таким чином, можна зробити висновок, що ефективна психологічна допомога дітям у період воєнного стресу повинна бути комплексною, системною та орієнтованою як на емоційну регуляцію, так і на розвиток особистісних ресурсів.

## ВИСНОВКИ

Теоретичні та емпіричні результати дослідження дають змогу зробити наступні висновки.

1. Аналіз впливу війни на психоемоційний стан молодших підлітків показав, що війна є деструктивним чинником, який провокує значні емоційні розлади та знижує благополуччя. Стресові фактори, пов'язані з війною, можуть мати глибокий вплив на психологічне благополуччя індивіда, причому діти особливо вразливі до емоційного стресу та підвищеної тривожності. Внаслідок цього відбуваються порушення звичного способу життя та зниження адаптаційного потенціалу. Встановлено, що підлітки, будучи вразливою категорією за природою, в умовах воєнного стану додатково зазнають травматизації, що порушує нормальний розвиток і самоствердження.

2. Теоретичний аналіз емоційних переживань молодших підлітків в умовах війни показав, що серед найбільш частих проявів є ПТСР, депресія, стрес, тривожність. Підлітки особливо вразливі до дистресу, оскільки вони мають підвищений ризик дезадаптивних реакцій на стрес, пов'язаний з війною. Ризики психічного здоров'я підлітків можуть непропорційно зростати під час воєнного конфлікту, частково через їхні обмежені когнітивні та емоційні ресурси для подолання надзвичайного стресу, а також їхню залежність від дорослих.

3. Підлітковий вік є критично важливим етапом психологічного розвитку, що супроводжується значними змінами на когнітивному, емоційному та соціальному рівнях. Глибоке розуміння цих особливостей має велике значення для надання підліткам ефективної допомоги під час стресу в умовах війни. Необхідно створити середовище, в якому підлітки можуть вільно ділитися своїми переживаннями та почуттями та отримувати підтримку як від дорослих, так і від однолітків. Психологічна допомога має бути спрямована на розвиток навичок саморегуляції емоцій, підвищення рівня соціальної адаптації та сприяння процесу формування ідентичності. Тільки комплексний підхід, що



враховує специфіку підліткового розвитку, може сприяти формуванню здорової психіки у підлітків та їх успішної інтеграції до сучасного суспільства.

4. Проведено емпіричне дослідження особливостей емоційних переживань молодших підлітків в умовах воєнного стану показало наявність підвищеного рівня тривожності у значної частини досліджуваних підлітків. Найбільш вираженою виявилася шкільна тривожність, високий рівень якої зафіксовано у половини учасників дослідження. Міжособистісна та самооцінна тривожність переважно перебували на середньому рівні, а найбільш вираженими формами агресивних проявів серед досліджуваних є негативізм та роздратування. Інші форми агресії переважно знаходилися на середньому рівні, що вказує на наявність потенційних ризиків розвитку агресивних моделей поведінки за умов тривалого впливу стресових факторів. Виявлено високий рівень стресу підлітків на констатувальному етапі, що свідчить про надмірне перевантаження.

5. Результати констатувального етапу дослідження сприяли розробці програми психологічного тренінгу зі зниження негативних емоційних проявів у молодших підлітків. Програма спрямована на зниження рівня емоційної напруженості, розвиток навичок саморегуляції та формування конструктивних способів взаємодії з оточуючими. Мета програми полягала у створенні умов для емоційного розвантаження підлітків, розвиток у них здатності усвідомлювати та вербалізувати власні почуття, зниженні рівня тривожності та агресивності, а також формуванні позитивного «Я»-образу та засвоєння навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Повторна діагностика після реалізації програми психологічного супроводу продемонструвала позитивну динаміку змін емоційного стану дітей. Зокрема, зафіксовано зменшення частки дітей з високим рівнем тривожності за всіма досліджуваними показниками. Найбільш помітні зміни спостерігалися у показниках шкільної та міжособистісної тривожності, що свідчить про зниження емоційного напруження, пов'язаного з навчальною діяльністю та соціальною взаємодією. Також суттєво знизився рівень стресових переживань, що свідчить про покращення самопочуття підлітків.

6. Надано рекомендації батькам та педагогам щодо підтримки дітей в умовах воєнного стану. Зокрема, психологічна підтримка повинна бути комплексною та спрямованою на задоволення базових вікових потреб дитини. Вона має включати створення безпечного середовища, надання достовірної інформації, підтримку стабільності повсякденного життя, формування навичок саморегуляції та розвиток соціальних зв'язків, що в сукупності сприяє зниженню рівня тривожності та агресії і забезпечує психологічне благополуччя підлітків. Батькам варто підтримувати регулярність у режимі сну, харчування, навчання та відпочинку, а також заохочувати дитину до участі у плануванні власного дня. Педагогам доцільно структурувати навчальний процес, чітко формулювати завдання та уникати перевантаження, що може посилювати тривожність

Таким чином, у роботі досягнуто мети та виконані усі завдання. Поставлені гіпотези підтвердились: війна дійсно негативно впливає на психоемоційний стан молодших підлітків, чим супроводжує підвищення рівня тривожності та агресії, яка має переважно внутрішнє спрямування. При цьому, спеціально розроблена програма психологічної підтримки сприяла зниженню негативних емоційних переживань у молодших підлітків.

Проведене нами дослідження на висвітлює складної та багатогранної проблеми психологічної підтримки дітей, які наразі перебувають в умовах війни. У процесі роботи виокремився ряд напрямків, кожен з яких може стати предметом самостійного дослідження. Мова про гендерні особливості переживання воєнних подій та про особливості емоційних станів молодших підлітків, які наразі проживають за кордоном але перебували на території України на початку повномасштабного вторгнення. Тому перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у детальному та всебічному дослідженні успішного подолання психологічних наслідків воєнних подій на основі розробки ефективних програм та тренінгів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабатіна С. І. Особливості побудови та змісту життєвої стратегії особистості підліткового віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. Луганськ, 2015. С. 29–38.
2. Барсукова О. Страх звуків, апатія, агресія: які наслідки війни помітні у дітей? Опитування. Правда, 2023. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/02/27/253094/> (дата звернення 25.01.26)
3. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2 (12). С.27-48
4. Безверхня, В. О. Воєнний конфлікт як соціальна проблема та його вплив на дітей. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2017. № 38. С. 9-12.
5. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. № 1 (01). С. 125-128.
6. Величтенко Л., Тимофєєва Т. Дослідження особливостей самопізнання та самосприйняття учнів підліткового віку. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи* : зб. наук. праць за мат. Всеукр. наук.-практ. конф. «Сучасна психологія: проблеми і перспективи». Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2022. С. 27–32.
7. Воронова В., Ковальчук В., Велько К. Психоемоційний стан учнів підліткового віку в умовах війни в Україні. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. 3. 30-38.
8. Герило Г. М. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.

9. Гітченко І. П. Особливості соціально-психологічного супроводу дітей, які постраждали внаслідок військових дій. 2018.
10. Грицик Л.А. Соціально-психологічний супровід дітей учасників АТО в умовах загальноосвітнього закладу. Методичний посібник. Вінниця: ММК, 2016. 46 с.
11. Дворник М. С. Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року); Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 11-15.
12. Діти і війна в Україні. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/children-and-war-report-4> (дата звернення 23.02.26)
13. Добрякова, М. Війна як форма соціального конфлікту та її вплив на дитинство. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2015. № 53. С. 22–27
14. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2021. Вип. 49. С. 61–71.
15. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2 (110). С. 105–109
16. Завацька Л. Соціально-психологічний супровід дітей та підлітків, які постраждали внаслідок воєнних дій. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/8448> (дата звернення 22.02.26)
17. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ-Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2022. 95 с.
18. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.

19. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії: навч.-метод. посібник. Львів, 2020. 7 с.
20. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Біла І.М., Лазос Г.П. (2015). Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки. Методичний посібник / ред. З.Г. Кісарчук. К. 2015. 23 с.
21. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці: монографія. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2018. 218 с.
22. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ-Ніжин, 2024. 260 с.
23. Кулик Н.А., Біловол Л.В. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Метод.посіб. Суми. 2019 р.64с.
24. Лобанова А.С., Черноус Л.С., Шимко І.М. Соціальні травми дітей та підлітків в умовах війни: характер, види, наслідки і шляхи їх подолання. *Габітус*. 2025. Випуск 75. Т.1. С. 55-62
25. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни в контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Спецвипуск. С. 78–85.
26. Магдисюк Л., Замелюк М., Беспарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.
27. Мальцева О.В. Соціально психологічний супровід дітей, які перебували в зоні збройного конфлікту. *Вісник Приазовського державного технічного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування*. 2024. Том 1 № 12.
28. Марюха А.М., Харченко С.В. Вплив умов воєнного стану на розвиток девіантної поведінки підлітків. *Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів*. Вінниця, 2025. С.384-386
29. Палько Т.В., Травіна К.В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *«Перспективи та інновації науки». Серія «Психологія»*. 2024. № 8(42). С.832-844

30. Помиткін Е. О., Федорець А. С. Емоційний стан дітей в Україні та за кордоном як предмет психологічної корекції під час війни. Матеріали звітної науково-практичної конференції інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. 2022. URL: [http://ipood.com.ua/data/NDR/nonNDR\\_publications/zbirnyk\\_zvitna\\_2022\\_full.pdf#page=179](http://ipood.com.ua/data/NDR/nonNDR_publications/zbirnyk_zvitna_2022_full.pdf#page=179) (дата звернення 21.01.26)
31. Пророк Н.В., Полякова В.І., Тиндик Я.М. Війна і діти: деякі психологічні особливості молодших школярів, які відвідують школу в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. №47. С.78–84
32. П'янківська Л. Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: Огляд зарубіжних досліджень. III International Scientific and Theoretical Conference «Theory and practice of modern science». Kraków, Poland, 1 квітня 2022 р. Kraków, 2022
33. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки і сучасні підходи до терапії.
34. Романчук О. Сім'я, що зіцілює: основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривджень та емоційного занедбання. Львів: Колесо, 2011.
35. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 360 с.
36. Скрипниченко, А., Мейська, А., Кулеша, Н. Психічне здоров'я підлітків і молоді в умовах війни: виклики та шляхи підтримки. *Universum*, 2025. №18. С.163–169.
37. Сміт П., Дирегров А., Юле В. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. К. Явна. Львів: Гал. вид-ча спілка, 2022. 108 с.
38. Сохор Н, Ясній О, Смашна О, Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Том 9 №1. С.1-9
39. Сторожик, Тетяна Іванівна (2025) *Психологічні особливості переживання підлітками вікової кризи в умовах воєнного стану: дис...*

40. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). No 2. С. 116-122
41. Тафінцева С., Мотозюк Л. Психологічна підтримка дітей в умовах воєнного стану: роль психолога у зменшенні психологічної травматизації. *EUROPEJSKIE STUDIA HUMANISTYCZNE: Państwo i Społeczeństwo*. 2024. №4. С. +89-108
42. Ткач Р. 50 цілющих казок для дітей. К.: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 196 с.
43. Черниш О.А «Соціально психологічний практикум» Психологічний супровід дітей в період військового конфлікту. Вінниця. 2016р. 4с.
44. Щербакова О.О., Кондрацька Л.В., Беженська А.А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *Габітус*. 2023. №55. С.57-63
45. Як війна змінила життя українських дітей. URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата звернення 05.02.26)
46. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. УДК 159.9-051:378.
47. Catani C. (2018). Mental health of children living in war zones: a risk and protection perspective. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 17(1), 104–105.
48. Cosic, K., Kopilas, V., & Jovanovic, T. (2024). War, emotions, mental health, and artificial intelligence. *Frontiers in psychology*, 15, 1394045.
49. Dixon, K. E. , Layne, C. M. , Ho Misiaszek, K. S. , & Golden, C. (2024). Interpersonal, not existential, adversities predict postwar deterioration in youth social support. *Academic Medicine*, 1, 1–15.
50. Dupuy, K. E., & Peters, K. (2010). War and children: a reference handbook. Santa Barbara, Denver, Oxford: Praeger Security International, ABC Clio.

51. Jiang, X. , Otis, K. , Weber, M. , & Huebner, E. S. (2017). Hope and adolescent mental health. In Gallagher M. W. & Lopez S. J. (Eds.), *The Oxford Handbook of Hope* (pp. 299–312).
52. Marina, N. (2011). War and bereavement: consequences for mental and physical distress. *PLoS ONE*, 6(7), e22140. DOI: 10.1371/journal.pone.0022140
53. Misiura, O.M, Sova, V.A., Anoprienko, O.V., Sudyka, O.S. & Merkotan, A.I & Khaitovych, Mykola. (2022). Emotional state of children of ukraine who were affected by war factors in the occupied territory. *Medical Science of Ukraine (MSU)*. 18. 60-65.
54. Murthy, S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, 5(1), 25-30. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1472271/> (дата звернення 16.01.26)
55. Peltonen, K. (2024). Children and war–vulnerability and resilience. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(3), 1–13. 10.1080
56. Shamai M., Kimhi S. Exposure to threat of war and terror, political attitudes, stress, and life satisfaction among teenagers in Israel. *Journal of Adolescence*. 2006. Vol. 29, № 2. С. 165–176
57. Smith, D. (2001). Children in the heat of war. *APA Monitor*, 32(8), 29. URL: <https://www.apa.org/monitor/sep01/childwar> (дата звернення 09.01.26)
58. Werner, E. E. (2012). Children and war: Risk, resilience, and recovery. *Development and Psychopathology*, 24(2), 553–558.
59. Соціально-освітні доміанти професійної підготовки сучасного компетентнісного фахівця: зб. матеріалів IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, м. Біла Церква, 15 травня 2025 р. / за заг. ред. Ю.С. Герасименко, Ю.М. Грибовської. Біла Церква: БІНПО, 2025. 572 с.
60. Українська школа в контексті війни: психологічні проблеми : збірник тез наукових доповідей Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 23 серпня 2024 року) / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 124 с.



- 61.Цифрові інновації в закладах професійної (професійно-технічної) освіти: виклики, технології, досвід: електронний збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Біла Церква, 16 жовтня 2025 р. / упорядн.: Ю. М. Грибовська, А. М. Геревенко; Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти. Біла Церква: БІНПО, 2025. 170 с.

## ДОДАТКИ

«Додаток А»

**Методика «Шкала тривожності» Тейлора**

У таблиці перелічені ситуації, з якими ти часто стикаєшся в житті. Деякі з них можуть бути неприємними, бо викликають тривогу, хвилювання чи страх. Уважно прочитай кожне речення і обведи кружечком одну з цифр праворуч - 0, 1, 2, 3, 4 - залежно від того, наскільки ця ситуація є неприємною для тебе і може викликати тривогу хвилювання, побоювання чи страх. Якщо ситуація тобі зовсім не здається неприємною, обведи цифру 0. Якщо трохи неприємна - обведи цифру 1. Якщо ситуація досить неприємна, викликає у тебе занепокоєння і ти хотів би уникнути її, обведи цифру 2. Якщо вона тобі дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведи цифру 3. Якщо ситуація тобі вкрай неприємна і викликає у тебе дуже сильне занепокоєння та надто сильний страх, обведи цифру 4. Те, що означає кожна цифра, написано зверху таблиці.

Отже, твоє завдання - якомога ясніше уявити собі кожну ситуацію і визначити, обвівши кружечком одну з цифр, якою мірою вона може викликати тривогу, занепокоєння, побоювання чи страх.

Таблиця 1

| №<br>з/п |                                          | Міра занепокоєння |           |               |            |          |
|----------|------------------------------------------|-------------------|-----------|---------------|------------|----------|
|          |                                          | відчутн<br>є      | трох<br>и | достатнь<br>о | значн<br>о | дуж<br>е |
| 1        | Треба відповідати біля дошки             | 0                 | 1         | 2             | 3          | 4        |
| 2        | Потрібно зайти в дім до незнайомих людей | 0                 | 1         | 2             | 3          | 4        |

|    |                                                                                                                          |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 3  | Участь у змаганнях,<br>конкурсах,<br>олімпіадах                                                                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4  | Необхідність<br>розмовляти з<br>директором школи                                                                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5  | Необхідність<br>думати про своє<br>майбутнє                                                                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6  | Учитель дивиться в<br>журнал і збирається<br>когось викликати                                                            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7  | Тебе критикують,<br>тобі докоряють                                                                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8  | На тебе дивляться,<br>коли ти щось<br>робиш<br>(спостерігають за<br>тобою під час<br>роботи,<br>розв'язування<br>задачі) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9  | Під час<br>контрольної роботи                                                                                            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Після контрольної,<br>коли вчитель                                                                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

|    | називає оцінки                           |   |   |   |   |   |
|----|------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 11 | На тебе не звертають уваги               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | У тебе щось не виходить                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Чекаєш батьків з батьківських зборів     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Тобі загрожує невдача                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Чуєш за своєю спиною сміх                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Необхідність скласти екзамени у школі    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | На тебе гніваються (невідомо через що)   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Треба виступати перед великою аудиторією | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Має відбутися важлива подія              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Не розумієш пояснень учителя             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

|    |                                                     |   |   |   |   |   |
|----|-----------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 21 | З тобою не згодні й суперечать тобі                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Порівнюєш себе з іншими                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Під час перевірки твоїх здібностей                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | На тебе дивляться, як на маленького                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Оточуючі замовкають, коли ти підходиш               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Під час оцінювання твоєї роботи                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Думаєш про свої справи                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Тобі потрібно прийняти важливе рішення              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Не можеш упоратися з домашнім                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |           |  |  |  |  |  |
|--|-----------|--|--|--|--|--|
|  | завданням |  |  |  |  |  |
|--|-----------|--|--|--|--|--|

### Оцінювання та аналіз результатів

Наведена методика містить ситуації трьох видів: пов'язані зі школою, взаємодією з учителем (шкільна тривожність) й ті, що актуалізують уявлення про себе (самооцінна тривожність).

Дані про віднесення ситуацій до конкретної шкали видів тривожності наведено в таблиці 2.

*Таблиця 2*

| Вид тривожності | Ситуація                             |
|-----------------|--------------------------------------|
| Шкільна         | 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30   |
| Самооцінна      | 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29 |
| Міжособистісна  | 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26  |

**Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки  
(адаптація О. Осницького)**

Психолог пропонує прочитати твердження і з'ясувати, наскільки воно відповідає стилю поведінки, способу життя досліджуваного, та дати відповідь: “так”, “мабуть, так”, “мабуть, ні”, “ні”.

**Текстовий матеріал**

1. Іноді я не можу подолати бажання комусь нашкодити.
2. Іноді я можу пліткувати про людей, яких недолюблюю.
3. Я легко роздратовуюсь, але й легко заспокоююсь.
4. Якщо мене не улестити, прохання не виконаю.
5. Не завжди одержую те, на що маю право.
6. Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчути.
8. Якщо обманюю когось, відчуваю почуття провини.
9. Мені здається, що я здатен ударити людину.
10. Ніколи не нервуюся настільки, щоб кидати речі.
11. Завжди розумію чужі недоліки.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочу його порушити.
13. Інші люди завжди вміють використовувати сприятливі обставини.
14. Мене непокоять люди, які ставляться до мене надто дружньо.
15. Часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді міркую над безсоромними речами.
17. Якщо хтось ударить мене, я йому не відповім.
18. Коли я розгніваний, я грюкаю дверима.
19. Я більше роздратований, ніж здається.
20. Якщо хтось намагається керувати мною, я роблю все навпаки.
21. Мене пригнічує моя доля.
22. Вважаю, що деякі люди мене не поважають.

23. Не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Уникання роботи повинно викликати почуття провини.
25. Хто грубо ставиться до мене або моєї сім'ї, буде обов'язково покараний.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює гнів, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди виставляють себе керівниками, я намагаюся довести їм протилежне.
29. Майже щотижня бачу когось із тих, хто мені не подобається.
30. Дуже багато людей заздять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене пригнічує факт, що я мало чого роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно дратують мене, заслуговують на ляпас.
34. Від злості іноді буваю похмурим.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається порушити мій настрій, я не звертаю уваги.
37. Іноді я дуже заздрю, хоча й не показую цього.
38. Іноді мені здається, що наді мною насміхаються.
39. Навіть коли злюся, не вдаюся до "міцних" виразів.
40. Хочу, щоб мої гріхи були пробачені.
41. Якщо хтось ударить мене, лише інколи даю здачі.
42. Ображаюся, коли не виходить по-моєму.
43. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.
44. Немає такої людини, до якої б я відчував ненависть.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряй чужинцям".
46. Якщо хтось дратує мене, я ладен сказати про нього все, що думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо злюся, можу вдарити кого-небудь.
49. З десятирічного віку у мене не було сплесків гніву.
50. Часто відчуваю себе так, ніби ось-ось вибухну.
51. Якби люди знали, що я відчуваю, мене б вважали важкою людиною.



52. Завжди думаю про те, які приховані причини змушують людей робити щось приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я кричу у відповідь.
54. Невдачі пригнічують мене.
55. Встряваю у бійки не більше й не менше за інших.
56. Можу пригадати такі випадки, коли хапав якісь речі та ламав їх від гніву.
57. Іноді відчуваю, що можу першим почати бійку.
58. Іноді відчуваю, що життя до мене несправедливе.
59. Раніше вважав, що більшість людей говорить правду, тепер так не вважаю.
60. Сварюся тільки зі злості.
61. Коли щось вчиняю неправильно, то відчуваю провину.
62. Якщо для захисту своїх прав треба застосувати силу, я її застосовую.
63. Іноді виражаю свій гнів тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим із людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б намагалися скривдити мене.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Не переймаюся через дрібниці.
70. Мені рідко здається, що люди намагаються зробити мені щось погане.
71. Часто погрожую людям, не маючи наміру виконати погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У розмові часто підвищую голос.
74. Намагаюся приховувати погане ставлення до людей.
75. Краще погоджуся, ніж сваритимуся.

### **Ключ до тесту**

“1” - фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої людини.

“2” - вербальна агресія - вираження негативних почуттів як через форму (сварка, крик, вереск), так і через зміст мовних звертань до інших (погрози, прокляття).

“3” - непряма агресія - використання у непрямий спосіб чуток, пліток та вияв афектів у криках, тупотінні ногами.

“4” - негативізм - опозиційна форма поведінки, спрямована проти авторитетів та керівництва, яка може виявлятися від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил, законів.

“5” - роздратування-схильність до збудження, готовність виявити грубість, запальність.

“6” - підозріливість - схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, упевненість у недобрих намірах оточуючих.

“7” - образливість - вияв ненависті до оточуючих та заздрості, що обумовлено почуттям гніву, незадоволеності однією людиною або всім світом за дійсні або уявні страждання.

“8” - почуття провини - ставлення та дії щодо себе або оточуючих, які переконані в тому, що досліджуваний є поганою людиною або діє неправильно: безсовісно, некорисно, зле.

| «1» | «3» | «5» | «4» | «7» | «6» | «2» | «8» |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1+  | 2+  | 3+  | 4+  | 5+  | 6+  | 7+  | 8+  |
| 9-  | 10+ | 11- | 12+ | 13+ | 14+ | 15+ | 16+ |
| 17- | 18+ | 19+ | 20+ | 21+ | 22+ | 23+ | 24+ |
| 25+ | 26- | 27+ | 28+ | 29+ | 30+ | 31+ | 32+ |
| 33+ | 34+ | 35- | 36- | 37+ | 38+ | 39- | 40+ |
| 41+ | 42+ | 43+ |     | 44+ | 45+ | 46+ | 47+ |

|             |             |            |             |             |             |            |             |
|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 48+         | 49-         | 50+        |             | 51+         | 52+         | 53+        | 54+         |
| 55+         | 56+         | 57+        |             | 58+         | 59+         | 60+        | 61+         |
| 62+         | 63+         | 64+        |             |             | 65-         | 66-        | 67+         |
| 68+         |             | 69-        |             |             | 70-         | 71+        |             |
|             |             | 72+        |             |             |             | 73+        |             |
|             |             |            |             |             |             | 74-        |             |
|             |             |            |             |             |             | 75-        |             |
| <i>K=11</i> | <i>K=13</i> | <i>K=9</i> | <i>K=20</i> | <i>K=13</i> | <i>K=11</i> | <i>K=8</i> | <i>K=11</i> |

### Обробка та оцінювання результатів

Відповіді “так” і “мабуть, так” об’єднуються, так само і відповіді “мабуть, ні” та “ні”.

У випадку збігу відповіді з ключем, ставиться 1 бал. Сума балів, помножена на коефіцієнт, вказаний внизу таблиці кожного параметру агресивності, дає можливість одержати нормовані показники, які характеризують індивідуальні й групові результати (нульові значення не враховуються).

### Сумарні показники:

(“1” + “2” + “3”): 3 = ІА - індекс агресивності;

(“6” + “7”): 2 = ІВ - індекс ворожості.

### **Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)**

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

**Додаток «Г»**

**План психологічного тренінгу**

**Мета заняття 1:** знайомство та формування довіри й безпеки між учасниками групи; для покращення емоційного стану та розвитку креативного мислення.

**Матеріали:** кольорові олівці, папір А4, фломастери, глітер, бісер.

**Тривалість:** 50 хв

### Хід заняття 1

**Привітання учасників.** Ведучий розповідає про себе, про групу та її мету, структуру занять та кількість зустрічей.

**Правила:** ведучий записує на фліпчарті, після кожного озвученого правила питає, чи всі погоджуються із правилом.

**Безпека:** Під час повітряної тривоги заняття зупиняється і діти разом з батьками йдуть до укриття (батьки вирішують самостійно)

**Повага:** Ми не оцінюємо один одного, не перебиваємо ставимося з повагою до кожного.

**Я - повідомлення** (про почуття). Не говоримо дуже довго, даємо можливість взяти слово і іншим.

**Піднята рука.** Якщо хочемо щось сказати - піднімаємо руку.

**«Стоп»** - кожен може в будь-який момент відповідати на питання, брати участь в активності, якщо вона для нього складна, але учасник залишається у кабінеті.

**Конфіденційність:** Якщо почули якусь інформацію про іншого учасника, не виносимо це в світ. Кожен може попросити не розповідати чогось особистого.

**Вправа «Люблю/не люблю».** Ведучий озвучує 10 фактів, а ті кому підходить цей факт піднімають руку.

- *Я люблю вчитися у школі*
- *Я не люблю математику*
- *Я люблю дивитися відоси у Тік-Тоці*
- *Я не люблю броколі*
- *Я люблю займатися спортом*
- *Я не люблю носити шапку*

- *Я люблю знімати відео для Тік току*
- *Я не люблю прибирати у кімнаті*
- *Я люблю грати у комп'ютерні ігри*
- *Я не люблю робити уроки*

**Вправа «Моя улюблена літера».** Учасники обговорюють, що є для людини важливим. Серед перерахованого з'являється тема імені. Психолог пропонує дітям вибрати колір картону, який асоціюється з іменем учасника. Можна вибрати білий картон і розмалювати його олівцями або фломастерами за бажанням. Діти вибирають колір тіста або пластиліна, який вони хочуть для своєї роботи. На картоні вирізають своє ім'я або першу літеру імені і прикрашають її різними допоміжними матеріалами. Кожен учасник презентує свою роботу.

**Руханка.** Встати та похлопати себе по тілу, потруситися як мокра собака

**Вправа «Представлення партнера».** Група ділиться на пари і кожен презентує спочатку себе у 5 фактах:

- Ім'я
- Вік
- Що любить
- Що не любить
- Щось важливе/цікаве про себе

Далі інший учасник має презентувати його групі.

**Руханка.** Психолог пропонує всім підняти праву руку вгору, кисть руки скласти у вигляді ковшика над головою. Такою рукою – «ковшиком» діти гладять себе, опускаючи руку повільно дедалі нижче.

## **Рефлексія**

- *Чим ми з вами сьогодні займалися?*

- Що вам запам'яталося найбільше?

- Що вам найбільше сподобалося?

## Заняття 2

**Мета:** зниження страхів, зниження рівня тривожності, підвищення впевненості дітей у власних силах.

**Обладнання:** кольорові олівці, папір А4. Метафоричні асоціативні картки «Креатив», тісто/пластилін різних кольорів, картон, фломастери глітер, бісер.

**Тривалість:** 50 хв

### Хід заняття

#### Привітання та нагадування правил.

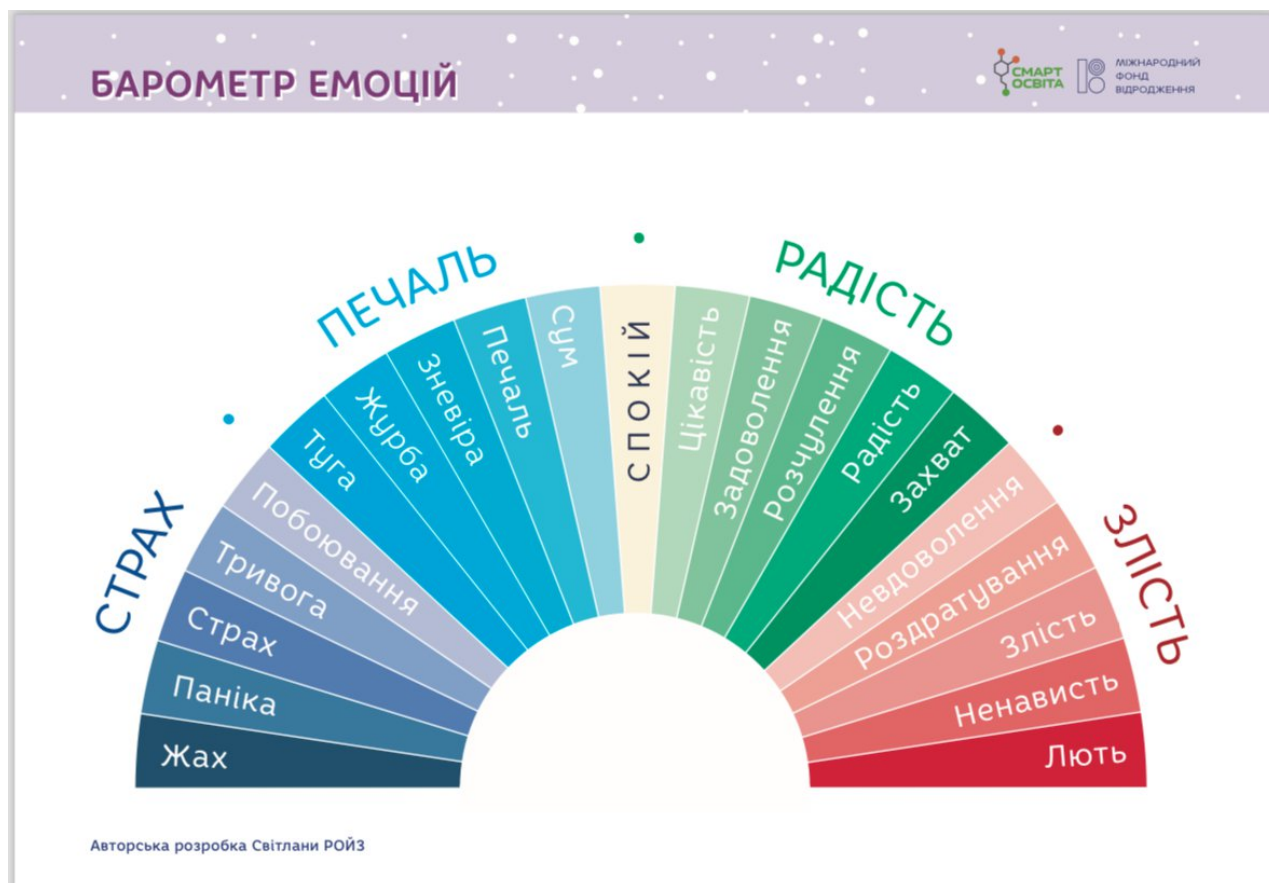
**Вправа «Моя розповідь».** Учасники по черзі отримують по 7 карток (рис.1). Швидко називають першу асоціацію, яка прийшла на думку. Складають історію з отриманих семи карток. Не обов'язково використовувати попередні асоціації, які діти вже озвучили. Далі йде обговорення історії учасників групи:



- Чи складно було придумати історію?
- Що саме було складно?
- Чому історію вам було придумати легко?
- На яку тему вам би хотілося ще скласти історію?

**Рис.1. Метафоричні карти**

**Вправа «Знайомство з емоціями».** Психолог роздає кожному «Барометр емоцій» (рис.2.), розповідає про кожну з них, потім учасники діляться чи знайомі їм усі емоції, чи відчували і при яких обставинах, які бачать вперше.



**Рис.2. Барометр емоцій**

**Вправа «Банка з тривогами».** Діти малюють на папері свої страхи й тривоги або ліплять з пластиліну свій страх. Усі ці страхи збираємо в банку і забираємо з собою. Як варіант, це може бути мішок для страхів.

**Руханка.** Психолог пропонує всім підняти праву руку вгору, кисть руки скласти у вигляді ковшика над головою. Такою рукою – «ковшиком» діти гладять себе, опускаючи руку повільно дедалі нижче.

### Рефлексія

- Що вас сьогодні здивувало і чому?
- Якими моментами ви найбільше пишаєтесь?
- Що вам найбільше сподобалося?



### Заняття 3

**Мета:** розвиток саморегуляції, саморефлексії; стимулювання самоповаги та самомотивації.

**Матеріали та обладнання:** папір та кольорові олівці.

**Тривалість:** 50 хв

#### Хід заняття

##### Вітання та нагадування правил.

**Вправа «Мій настрій».** Дітям пропонується розповісти іншим про свій настрій: його можна намалювати, можна порівняти з будь-яким кольором, тваринами, фізичним станом, показати його в русі. Все залежить від фантазії і бажання дитини.

Мета: розвиток вміння описувати свій настрій, розпізнавати настрої інших, стимулювання емпатії.

**Вправа «11 слів».** Кожному надається 11 слів для представлення себе, рахуються усі слова та звуки. Потім обмежується представлення до 3 слів.

Обговорення: що складніше - за 11 слів чи 3 слова себе представити.

*Питання до вправи: чи складно було виконувати вправу? Поясніть, що сприяло, що заважало.*

*Які відчуття виникли під час виконання вправи?*

*Що вам дало виконання цієї вправи?*

*Чи є щось чим ви б хотіли поділитися?*

**Вправа «м'ячики»** (на від реагування емоцій). Уся група ділиться на 2 команди, стає одна напроти іншої. Кожний учасник отримує газету, посередині клеїться липка стрічка, за яку не можна заходити. Із газети робляться мячики і по команді команди починають закидати одна одну, на чий стороні більше містків, той і програв. (2-3хв)

**Вправа «Що приносить щастя?»** Намалюйте сонце та розфарбуйте його. Напишіть або намалюйте на кожному промінчику сонця речі, які вас надихають та роблять щасливим.

**Руханка «Ми гарні».** Психолог пропонує всім підняти праву руку вгору, кисть руки скласти у вигляді ковшика над головою. Такою рукою – «ковшиком» діти гладять себе, опускаючи руку повільно дедалі нижче. Потім їм пропонується погладити один одного і голосно сказати: Ми хороші!

### **Рефлексія.**

- *Чим ми з вами сьогодні займалися?*
- *Що вам запам'яталося найбільше?*
- *Що вам найбільше сподобалося?*

## **Заняття 4**

**Мета:** навчання дітей адекватним способам та прийомам вираження негативних емоцій, технікам конструктивного вирішення конфліктів, розвиток комунікативних умінь та навичок у спілкуванні з однолітками та дорослими.

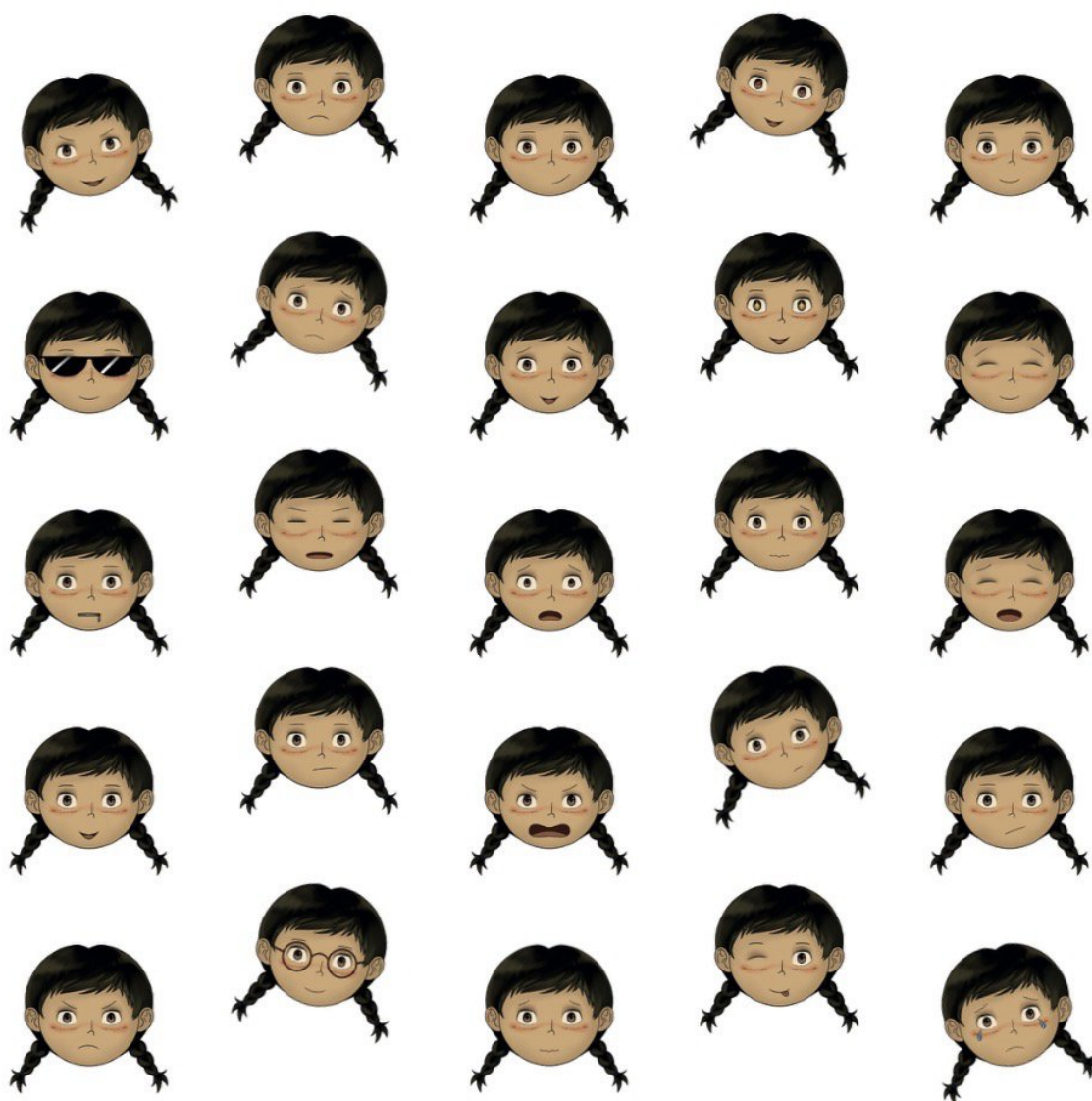
**Матеріали та обладнання:** картки із зображенням емоцій (рис.3).

**Тривалість:** 50 хв.

### **Хід заняття**

**Вітання та нагадування правил**

**Вправа «Відтвори емоції».** Подивися на малюнок і назви кожну з цих емоцій. Покажи де радість, сум, злість, огида. Чому вони виникають? Розділіться на пари,



по черзі відтворіть кожну емоцію завдяки міміки, голосу, жестів. Вгадай, що за емоція?

### Рис.3. Наші емоції

**Вправа «Вичави лимон».** Уявіть, що в руках тримаєте лимон. Кожному з вас необхідно приготувати з нього лимонад. Вичави лимон, докладаючи максимум зусиль напружуючись всім тілом. Ти можеш перепочити та розслабитись... і знов до роботи!

**Вправа «Тиха розмова».** Учасники сідають в коло. Завдання - невербально сказати задану фразу партнеру (яку дорослий попередньо шепнув

дитині на вушко). Кожен по черзі виконує завдання без слів. Решта спостерігають і визначають «загадану» фразу.

**Мета:** формування вміння передавати певний смисловий зміст невербальним способом.

### **Рефлексія.**

- *Чим ми з вами сьогодні займалися?*
- *Що вам запам'яталось найбільше?*
- *Що вам найбільше сподобалося?*

## **Заняття 5**

**Мета:** підбити підсумок всієї виконаної роботи, сприяти засвоєнню нового досвіду, покращенню емоційного стану.

**Матеріали та обладнання:** кольорові олівці, фломастери, папір А4

**Тривалість:** 50 хв.

### **Хід заняття:**

#### **Вітання та нагадування правил.**

**Вправа «Мій настрій».** Дітям пропонується розповісти іншим про свій настрій: його можна намалювати, можна порівняти з будь-яким кольором, тваринами, фізичним станом, показати його в русі. Все залежить від фантазії і бажання дитини.

**Мета:** розвиток вміння описувати свій настрій, розпізнавати настрій інших, стимулювання емпатії.

**Казка «Прохання долі»** (для формування у дітей почуття любові та поваги до свого народу та Батьківщини).

Колись давно мешкали по-сусідству дві подружки (нерозлий вода): Любов і Доля. Жили весело та дружно, ніколи не сварилися. Разом поселяли у серця людей любов і дарували їм добру долю. Разом виховували двох діточок. У Любові був син, якого звали Мир, а у Долі – дочка на ім'я Війна. З дитинства дівчинка була вередливою, неслухняною та завжди намагалася зробити якусь шкоду. А от Мир, навпаки, був тихим і лагідним. Лише він один міг впоратися з

Війною. Зустрічаючи хлопця, дівчинка завжди заспокоювалася. Бачучи таку протилежність характерів, надумали мами одружити дітей. Молодята теж були не проти, бо, як виявилось, вже давно кохали один одного.

Та не так сталося, як гадалося. Дізналися про цю подію Жадоба, Злість, Ненависть та Брехня, зрозуміли, що непереливки буде їм від такого шлюбу та вирішили викрасти нареченого. Вкрали і сховали. Та так сховали, що й досі ніхто знайти не може. Розсердилася Війна. Перемінила біле плаття на чорне та пішла світом шукати коханого. Де проходить вона, там вогонь, руїни та смерть. Куди зазирне, там горе і сльози.

Не оминула вона і наше село. Постукала ранком у зачинені двері. 31 січня 2015 року я прокинулася від незвичного шуму в будинку та голосного ридання моєї бабусі. По телефону їй повідомили, що її син, а мій дядько Андрій загинув на фронті. Я бачила, як бабуся враз постаріла, як змарніло її лице. І хоча мені було лише 8 років, я відчувала, як біль краєв її серце на шматки. Мені так хотілося полегшити її страждання, взяти хоч краплю болю на себе. Але я не могла нічого зробити, хіба що притулитися до неї, обійняти. А потім була закрита труна і розуміння того, що дядько Андрій вже ніколи не відчинить двері нашого будинку і ніколи не назве мою бабусю мамою. Після похорону, допомагаючи прибирати зі столу, я присіла на хвилинку і...

- Катрусе - почула я тихий голос. Озирнулася і побачила незнайому жінку, якусь надзвичайну. І хоч обличчя її було помережане зморшками, мало воно риси якоїсь надприродної краси.

- Не хвилюйся, - тихо мовила вона знову і сіла поруч зі мною.

- Хто ви? - запитала я, затамувавши подих.

- Я-Доля, - прошепотіла вона.

- Я йду за своєю донечкою, щоб зупинити її. Але вже не ті роки. Ніяк не можу наздогнати її. Вона завжди попереду мене. Мені потрібно з нею поговорити. Я хочу її зупинити. Війна наробить лиха, а люди завжди нарікають на мене. Вони перетворили мене на жахіття, а потім звинуватили у всіх своїх

гріхах. Звичайно, це ж так просто. А я ніколи не занепастила нічиєї долі. Просто я нічого не варта без Любові.

А де ж Любов?-запитала я.

-Вона заснула. Від розпачу та туги за вкраденим сином. І ти повинна допомогти мені розбудити її. Бо без неї я не зможу зупинити Війну.

-А що для цього потрібно зробити?

-Розумієш, бачити і чути мене може лишень чисте дитяче серце, а тому я не можу звернутися до дорослих. Будь ласка, передай їм моє прохання: Захищаючи свій дім, свою землю, свою країну від ворога, проявляйте любов один до одного, брат до брата, діти до батьків і батьки до дітей, так ваші серця стануть чистими, вони стануть вільними. І з них, в пошуках любові, полине неймовірна сила, яка, об'єднавшись в одне ціле, знайде місце, де заснула Любов. Любов прокинеться, ввійде у кожне серце, прихопивши з собою Добро разом з Милосердям, яке ви будете проявляти до своїх рідних та близьких, тоді все навколо зміниться. Злі чари розвіються, і Мир повернеться додому. Знайшовши коханого, Війна заспокоїться від радості і більше нікому не завдасть страшного лиха. Як і колись, люди будуть жити у мирі та злагоді. А я знову почну дарувати їм щасливу долю.

-Будь ласка, прошу тебе. Допоможи мені розбудити Любов...

**Руханка «Ми гарні».** Психолог пропонує всім підняти праву руку вгору, кисть руки скласти у вигляді ковшика над головою. Такою рукою – «ковшиком» діти гладять себе, опускаючи руку повільно дедалі нижче. Потім їм пропонується погладити один одного і голосно сказати: Ми хороші!

**Вправа «Валіза в дорогу».** Психолог говорить про те, що настав момент прощання і скоро ми всі розійдемося, але не з порожніми руками, всім ми зберемо «валізу» в дорогу. Кожному дається аркуш паперу А4 на якому намальовано валізу та кольорові олівці (за бажанням діти можуть її розфарбувати). Потім кожен передає свою «валізу» сусідові, який пише в «валізу» свої добрі побажання. Так листочки передають по колу доти, доки до кожного не повернеться його «валіза».

**Рефлексія.** Підбиття підсумків всього тренінгу.