

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
Факультет управління
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**«ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ»**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

студент групи ПС22-1
Вергуленко Анастасія
Олександрівна

КЕРІВНИК:

Канд. психол. наук
Казарова Ганна Миколаївна

РЕЦЕНЗЕНТ:

науковий ступінь, вчене звання, посада
Прізвище, ім'я, по-батькові

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

Завідувач кафедри психології
Скляньська Ольга Вадимівна

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ

Вергуленко Анастасія Олександрівна. Особливості емоційної сфери підлітків в умовах воєнного стану.

У роботі досліджуються особливості емоційної сфери підлітків у період воєнного стану та шляхи її підтримки. Проведено емпіричне дослідження за участю 50 підлітків (12–15 років) на базі Ліцею №11 Самарівської міської ради Дніпропетровської області. Використано методики для оцінки емоційної обізнаності, тривожності, регуляції емоцій та поведінкових проявів (Н. Холла, Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, Дж. Гросса та Басса–Даркі). На основі результатів розроблено програму профілактики та формування психологічної стійкості, що передбачає психоедукаційні заняття, тренінги емоційної регуляції та групи підтримки. Практична значимість роботи полягає у формуванні адаптивних навичок і життєстійкості підлітків у кризових умовах.

Ключові слова: емоційна сфера, підлітки, воєнний стан, психологічна стійкість, емоційна регуляція, психолого-педагогічна підтримка.

SUMMARY

Vergulenko Anastasia Oleksandrivna. Features of the Emotional Sphere of Adolescents in Conditions of Martial Law.

The study examines the characteristics of adolescents' emotional sphere during martial law and ways to support it. An empirical study was conducted with 50 adolescents (aged 12–15) at Lyceum No. 11 of the Samara City Council, Dnipropetrovsk region. Methods were used to assess emotional awareness, anxiety, emotional regulation, and behavioral manifestations (N. Hall, C. Spielberger – Y. Hanin, J. Gross, and Buss–Durkee). Based on the results, a program for prevention and development of psychological resilience was developed, including psychoeducational activities, emotional regulation training, and support groups. The practical significance of the study lies in fostering adaptive skills and resilience among adolescents in crisis conditions.

Keywords: emotional sphere, adolescents, martial law, psychological resilience, emotional regulation, psycho-pedagogical support.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	6
1.1. Психологічні особливості емоційної сфери підлітків	6
1.2. Психологічний вплив стресових подій на емоційний стан підлітків	11
1.3. Вплив воєнного стану на емоційну регуляцію підлітків	155
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	233
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	233
2.2. Аналіз результатів дослідження стану емоційної сфери підлітків	311
2.3. Психологічні умови підтримки емоційної сфери підлітків у період воєнного стану	40
2.4. Рекомендації для профілактики та формування психологічної стійкості підлітків в умовах воєнного стану.....	477
Висновки до розділу 2	498
ВИСНОВКИ	522
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	544
ДОДАТКИ.....	599

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні умови розвитку українського суспільства, зумовлені повномасштабною військовою агресією РФ, стали потужним стресогенним фактором для всіх вікових груп, проте найбільш вразливими виявилися підлітки, емоційна сфера яких перебуває у стані активного становлення. Порушення базового відчуття безпеки, вимушене переміщення, розрив соціальних зв'язків, інформаційний тиск, переживання втрат і невизначеності формують підвищений рівень тривожності, емоційної нестабільності, фрустрації та стресових реакцій. Саме тому проблема дослідження емоційного стану підлітків в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності.

Психологічні наслідки воєнних дій для емоційної сфери дітей та підлітків розглядали у своїх працях зарубіжні та українські дослідники: Б. ван дер Колк досліджував вплив травматичних подій на психіку дитини; А. Маслоу та К. Роджерс обґрунтовували значення безпеки та емоційної підтримки для розвитку особистості; Ж. Піаже підкреслював чутливість підліткового віку до зовнішніх соціальних впливів; українські вчені О. Савченко, Т. Титаренко, Г. Бевз, Л. Карамушка, Н. Чепелєва аналізували особливості переживання стресу, формування психологічної стійкості, емоційної регуляції в дитячому та підлітковому віці. У сучасних дослідженнях (Л. Найдьонова, О. Хмелевська, І. Лук'яненко) значна увага приділяється впливу бойових дій та вимушеної міграції на психоемоційний стан дітей.

Актуальність теми підсилюється нормативно-правовими документами, що визначають необхідність забезпечення психологічної підтримки здобувачів освіти в умовах війни. Зокрема, у Законі України «Про освіту» (2017) та Законі України «Про повну загальну середню освіту» (2020) наголошено на необхідності формування безпечного освітнього середовища та захисту психічного здоров'я учнів. Концепція розвитку психологічної служби у системі освіти України підкреслює важливість своєчасної діагностики та

корекції емоційних порушень. У Рекомендаціях МОН України щодо організації освітнього процесу під час воєнного стану (2022–2024) особливу увагу приділено питанням емоційної підтримки дітей, створенню умов для зниження стресу та формування стійкості до травматичних переживань.

Таким чином, дослідження особливостей емоційної сфери підлітків у воєнний період є суспільно значущим, відповідає запитам освітньої практики та науковим тенденціям психології розвитку.

Мета дослідження: дослідити особливості емоційної сфери підлітків в умовах воєнного стану.

Об’єкт дослідження: емоційна сфера підлітків.

Предмет дослідження: особливості емоційної сфери підлітків в умовах воєнного стану.

Завдання:

1. Визначити психологічні особливості емоційної сфери підлітків.
2. Дослідити особливості впливу воєнного стану на емоційну регуляцію підлітків.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери підлітків в умовах воєнного стану.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки емоційної сфери підлітків в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що умови воєнного стану істотно впливають на емоційний стан підлітків, проявляючись у підвищенні рівня тривожності, емоційної нестабільності, зниженні здатності до емоційної регуляції.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз наукової літератури; узагальнення, порівняння, систематизація; *емпіричні:* психодіагностичні методики: Самооцінка емоційних станів (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін), методика емоційного інтелекту Н. Холла, опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса, методика діагностики агресивності Басса–Даркі; *статистичні:* кількісний і якісний аналіз результатів, кореляційний аналіз.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі Ліцею №11 Самарівської міської ради Дніпропетровської обл., серед учнів підліткового віку (12–15 років), 50 досліджуваних. Тестування відбувалось в offline режимі за допомогою паперових бланків.

Наукова новизна полягає у визначенні специфічних особливостей емоційного функціонування підлітків у контексті воєнного стану, з'ясуванні чинників ризику та факторів психологічної стійкості.

Теоретична значущість дослідження виявляється у поглибленні підходів до розуміння емоційної реактивності та регуляції у критичних соціальних умовах, що доповнює теорії вікової психології та психології стресу.

Практична значимість полягає у тому, що результати роботи можуть бути використані практичними психологами закладів освіти, педагогами та соціальними педагогами для:

- діагностики емоційного стану підлітків у кризових умовах;
- розроблення програм психологічної підтримки;
- організації профілактичної роботи щодо підвищення стресостійкості та емоційної регуляції;
- підготовки рекомендацій для педагогів і батьків щодо взаємодії з підлітками у період дії воєнного стану.

Структура дослідження: робота складається з двох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (всього 50 одиниць, у тому числі іншомовні) та додатків (6). Робота містить ілюстративний матеріал: 14 таблиць та 6 рисунків.

РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Психологічні особливості емоційної сфери підлітків

Проблематиці емоційної сфери людини присвячено чимало досліджень таких учених, як П. Анохін, Ж. Годфруа, Б. Додонов, К. Ізард, , Б. Спіноза, В. Вілюнас, П. Симонов, П. Якобсон, Д. Хебб та інші. У своїх роботах вони аналізували сутність емоцій, їх функції в житті особистості, різновиди емоційних станів, механізми їх формування та вплив на працездатність, діяльність і розвиток людини. Науковці підкреслюють, що емоції відіграють важливу роль у всіх видах людської активності.

Поняття підліткового віку сформувалося відносно нещодавно: до XVII–XVIII століть його не виділяли як окрему стадію розвитку [25]. Лише з появою систематичної шкільної освіти, яка у багатьох країнах почала активно розвиватися в XIX столітті, відбулося відтермінування входження молоді в дорослі соціальні ролі. Особливості цього вікового періоду визначаються культурно-історичною та соціально-економічною ситуацією суспільства, що впливає на формування особистості підлітка, його соціальну активність і засвоєння цінностей оточення.

Період підліткового віку є одним із найскладніших і найдинамічніших у психічному розвитку особистості. Він характеризується значними фізіологічними, когнітивними та соціально-емоційними змінами, що впливають на формування емоційних реакцій, механізмів регуляції, емоційної стійкості та самоусвідомлення підлітка. Емоції у підлітковому віці стають більш інтенсивними, диференційованими та соціально опосередкованими.

На особливостях підліткового віку акцентувала увагу дослідниця С. Дерев'янка, зокрема, визначила вікові особливості розвитку здатності до управління емоціями. Ідеться про особливості емоційної сфери особистості підліткового віку (12–16 років), а саме: емоційна експресивність, бурхливе

виявлення почуттів, зростання частоти використання пасивних способів реагування (переочікування, уникнення складнощів), посилення емоційної саморегуляції, її тісний зв'язок із копінг-поведінкою тощо [8].

У більшості наукових концепцій (Е. Еріксон, Ж. Піаже, Г. Крайг, Л. Божович) підлітковий період описують як час зростання емоційної напруженості та нестійкості. За Е. Еріксоном, підліток переживає кризу «ідентичність – рольова невизначеність», що зумовлює нестабільність самооцінки та підвищену реактивність на вплив соціального оточення [36]. У його працях підкреслюється, що емоційні переживання підлітка часто визначаються потребою у визнанні, самоствердженні та пошуку власного місця в соціумі.

Підлітки характеризуються високою чутливістю до оцінок, критики, невдач і міжособистісних конфліктів. Дослідження А. Бандури, С.Белякової, С. Ореховської [3] та інш. свідчать, що в цей період особливо зростає роль соціального порівняння, яке безпосередньо впливає на емоційні переживання та поведінкові реакції.

Підлітковий вік є важливим етапом розвитку людини. Це період активного дорослішання, що поєднує в собі фізичні та психологічні зміни, які відбуваються між дитинством і становленням дорослості. Головна мета цього періоду – поступова підготовка юної особистості до дорослого життя.

Для цього віку властиві такі риси, як уміння мислити абстрактно, розвиток пізнавальних процесів і логічного мислення, формування основ майбутньої особистісної зрілості, а також емоційна та поведінкова нестабільність.

Узагальнюючи, підлітковий вік можна охарактеризувати як чутливий, складний і залежний від щоденних умов життя, впливів соціального оточення та середовища. [7]

На думку Н.Токарева, А.Шамне, Н.Макаренко, підлітки мають низку специфічних вікових особливостей: потребують поваги в колективі та родині, часто швидко втомлюються, прагнуть мати надійного друга, бояться ізоляції,

цікавляться статусними відносинами в групі, намагаються дистанціюватися від усього «дитячого», гостро реагують на несправедливі заборони й помилки дорослих, демонструють емоційність і схильність до мрійливості [31]. Вони нерідко переоцінюють власні можливості, важко переносять невдачі, висувують високі вимоги до дружби та захоплюються спортом і творчими заняттями.

Дослідження емоційної сфери підлітків дозволяють визначити ще кілька характерних рис: розвиток самосвідомості, прагнення до самостійності, підвищена емоційна збудливість, тривожність, зростання стійкості до емоційних переживань, потреба бути частиною групи, суперечливі почуття, страх бути відкинутим, високі критерії у дружбі та прояви агресивності.

Основні характеристики підліткового віку ми систематизували та вивели у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Основні характеристики підліткового віку

Категорія	Основні характеристики
Загальна характеристика періоду	Перехід від дитинства до дорослості Фізичне та психічне дозрівання Формування готовності до дорослого життя Відмежування від дитячої поведінки Неприйняття необґрунтованих заборон Чутливість до помилок дорослих
Когнітивні зміни	Абстрактне мислення Розвиток пізнання Логічні міркування Здатність до аналізу та узагальнення
Психологічні особливості	Нестабільність емоцій та поведінки Формування самосвідомості Прагнення самостійності
Соціальні прояви	Потреба в прийнятті колективом Страх неприйняття Бажання належати до групи («соціальність») Потреба в повазі в родині та серед однолітків Прагнення мати близького друга Бажання уникнути ізоляції Інтерес до статусних відносин
Емоційна сфера	Висока емоційність Емоційна збудливість (гормональні зміни) Тривожність (апатія, в'ялість, пасивність)

Категорія	Основні характеристики
	Більша стійкість до переживань, ніж у молодших дітей Агресивність Суперечливість почуттів Переоцінка власних сил Схильність до мрійливості
Міжособистісні стосунки	Високі вимоги до дружби Чутливість до несправедливості Підвищена вимогливість до щирості й відповідності слова справі

З погляду нейропсихології (R. Davidson, L. Steinberg [48], J. LeDoux), емоційна нестабільність підлітків зумовлена незавершеністю розвитку префронтальної кори, яка відповідає за самоконтроль, планування і раціональну регуляцію поведінки. Водночас лімбічна система, зокрема амігдала, яка реагує на емоційні стимули, розвивається швидше, що призводить до переважання імпульсивних та афективних реакцій [56].

Українські дослідники (О. Скрипченко [28], Т. Титаренко) також підкреслюють, що гормональні зміни, підвищена потреба в автономії та соціальна напруга посилюють емоційний фон підлітка, роблячи його більш чутливим до стресів і соціальних конфліктів.

У підлітковий період розвитку відбувається самоідентифікація, визначення відповідності власної особистості, характеру, індивідуальності з обраним способом самореалізації в суспільстві, серед інших людей. На думку Л.Матохнюк, вік дає для цього знання і розуміння самого себе, що ведуть до усвідомлення того, що мистецтво життя полягає не тільки в тому, щоб рахуватися і реалізовувати свою індивідуальність, але і в тому, щоб індивідуальні можливості і досягнення ставали основою нового розвитку, відкриття в собі нових здібностей і якостей [20].

Емоційна регуляція у підлітковому віці також зазнає значних трансформацій. Дж. Гросс [37] виділяє дві основні стратегії регуляції: когнітивна переоцінка (обдумування ситуації, зміна її значення); пригнічення емоційних проявів (стримування реакцій).

Підлітки, як правило, менш успішні у застосуванні когнітивної переоцінки, адже ця стратегія потребує зрілості виконавчих функцій мозку. У цьому віці домінує пригнічення, що може спричиняти емоційну напругу, тривожність, психосоматичні прояви [37].

Дослідження українських психологів (Т. Титаренко [30], О. Лебідь, І. Булах [4]) доводять, що у підлітків існує суперечність між прагненням до самоконтролю та недостатньою сформованістю регуляторних механізмів, що зумовлює емоційні вибухи, агресію або замкнутість.

Є зрозумілим, що провідну роль у становленні емоційної стабільності підлітка відіграє соціальне середовище. Підліток розвиває емоційну саморегуляцію через співпереживання та участь у соціальних відносинах.

Сім'я відіграє ключову роль у формуванні почуття захищеності та емоційної стійкості. Порушення сімейних стосунків, конфлікти або відсутність підтримки можуть підсилювати тривожність підлітків [15]. У працях науковців (С. Белякова, А. Ореховська) можна знайти ряд взаємозв'язків емоційного неблагополуччя: наявність соматичних захворювань; наявність депресивних станів у дітей та у батьків; соціум та оточення; середовище; тривожність; стрес; депресивність; страх; загроза (життю, здоров'ю) та інші.[3].

Таблиця 1.2

Соціальні чинники - фактори впливу на емоційний розвиток підлітка

Чинник	Вплив на емоційну сферу	Наслідки
Сім'я	формування базового відчуття безпеки	емоційна стабільність або тривожність
Шкільне середовище	спілкування, статус у групі	впевненість, самопрезентація
Стосунки з однолітками	соціальна підтримка	відчуття приналежності або ізоляції
Інформаційний простір	інтенсивні емоційні стимули	підвищення тривоги, агресії
Позаурочна діяльність	можливість самовираження	розвиток емоційної компетентності

Таким чином, емоційні порушення можуть представляти з однієї сторони відхилення від норми, а з іншої сторони можуть призводити до

виникнення порушень соціальних контактів підлітка.

У таблиці 1.2 узагальнено соціальні чинники, що впливають на емоційний розвиток підлітка, які ми виокремили на основі аналізу наукових джерел.

Отже, емоційна сфера підлітків є комплексним феноменом, що формується під впливом біологічних, соціальних, психологічних і когнітивних чинників. Її характерними ознаками є підвищена емоційна чутливість, нестабільність, імпульсивність, залежність від соціального схвалення та недостатня сформованість механізмів саморегуляції. Розуміння цих особливостей є необхідним для оцінки емоційного стану підлітків у кризових умовах, зокрема під час воєнного стану.

1.2. Психологічний вплив стресових подій на емоційний стан підлітків

Підлітковий вік є періодом інтенсивних біопсихосоціальних змін, у межах яких формуються емоційна стабільність, саморегуляція, соціальна ідентичність та особистісна автономія. Саме тому стресові й травматичні події у цей період справляють особливо глибокий вплив на психіку, що підтверджують численні дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців (В. Братусь, Г. Костюк, І. Булах; В. Perry, R. Lazarus, J. Herman). Стресові переживання у дитячому віці є важливою проблемою сучасної психології, оскільки охоплюють когнітивний, емоційний та соціальний розвиток дітей [41]. Аналіз робіт вітчизняних (М. Корольчук [15], Д. Титаренко [29] та інш.) та зарубіжних дослідників (Selye, 1976; Compas et al., 2017) вказують на те, що стресові ситуації мають як короткостроковий, так і довготривалий вплив на дитячу психіку

Стрес у підлітків може мати різну природу - міжособистісні конфлікти, булінг, навчальне перевантаження, сімейні труднощі, соціально-економічні кризи, воєнні дії. Травматичні події, зокрема досвід насильства, втрати чи

небезпеки для життя, часто виходять за межі адаптивних можливостей психіки та можуть призводити до розвитку емоційних порушень [39]. При цьому психологія стресу визначає такі стани як результат виснаження адаптаційних ресурсів особистості під впливом надмірних подразників [21].

Модне останнім часом слово «стрес» прийшло до нас з англійської мови, і в перекладі означає «натиск, тиск, напруга». Енциклопедичний словник дає таке тлумачення стресу: «Сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів)» [22]. У психології стрес визначають як стан психічної напруги, що виникає унаслідок порушення рівноваги між вимогами середовища та ресурсами людини [27]. У словниках і енциклопедіях часто наводять визначення, сформульовані Г. Сельє у книжці «Стрес життя»: «Стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлення йому вимоги» [46]. Він розрізняв два типи стресу: еустрес (позитивний, мобілізуючий) та дистрес (негативний, виснажливий). У підлітковому віці цей баланс є особливо крихким через незавершеність розвитку префронтальної кори; підвищену реактивність лімбічної системи; гормональні зміни; високу залежність від соціального схвалення.

Українські науковці (О. Киричук [13], С. Кузікова [16], Т. Титаренко [30]) підкреслюють, що емоційна сфера підлітка є надзвичайно вразливою до зовнішніх впливів, а тривалі стресори здатні спричинити дезорганізацію поведінки, зниження самооцінки, імпульсивність та агресивність.

Р. Лазарус і С. Фолкман [41] визначили стрес наслідком когнітивної оцінки ситуації, що може сприйматися дитиною як загрозлива чи неконтрольована. Зазначена модель роз'яснює, чому однакова ситуація викликає різні реакції в різних дітей на одні й ті самі події.

С. Максименко розглядає дитячий стрес як складне, багатовимірне явище, що вимагає всебічного аналізу та цілісної системи підтримки. Учений підкреслює необхідність запровадження державних програм психологічної реабілітації дітей, які пережили кризові події, а також розвитку ефективних

підходів до запобігання стресу в сім'ях, освітніх установах і суспільстві загалом. Науковий доробок дослідника суттєво поглиблює розуміння становлення механізмів подолання та зниження рівня стресових реакцій у дітей в сучасних умовах життя в Україні [18].

Відома українська дослідниця життєвих криз і психологічної адаптації дитини в ситуаціях соціальної нестабільності Т. Титаренко підкреслює, що стрес у дитячому віці становить особливу небезпеку. Це пов'язано з тим, що емоційна та когнітивна сфери дитини ще не до кінця сформовані, що знижує її здатність протистояти негативним зовнішнім впливам [30].

Науковці стверджують, що психологічна травма — це досвід, який перевищує здатність нервової системи інтегрувати переживання та повернутися до емоційної рівноваги [39]. Травматичні події у підлітків часто пов'язані з: насильством або загрозою життю; переживанням воєнних дій; втратою близьких; сімейною дисфункцією; булінгом.

За даними В. van der Kolk (2014), дитяча травма впливає на структури мозку, відповідальні за регуляцію емоцій, формування пам'яті, контроль імпульсів та реакції на небезпеку. У підлітків це може проявлятися різкими перепадами настрою; тривожністю і панічними реакціями; емоційним оціпенінням; порушеннями сну; підвищеною дратівливістю; соматичними симптомами [50].

Поряд з цим напрацювання українських науковців (Є. Калюжна, Л. Карамушка, С. Максименко, О. Чебикін та інш.) підтверджують, що підлітки, які пережили травматичні події, часто демонструють труднощі самоідентифікації, зниження довіри до соціуму та підвищену чутливість до фрустрацій [11].

У дослідженнях українських науковців С. Бабатіної [1], І. Власенко [5], З. Кісарчук [14], Т. Палько та інш. акцентовано увагу на особливій чутливості дітей підліткового віку до впливу негативних соціально-психологічних чинників, на вплив таких чинників на емоційний стан та психічне здоров'я. Зазначено, що у підлітків не сформовані або слабо

розвинені механізми психологічного самозахисту. Зважаючи на те, що у психології поняття «психологічний захист» тлумачать як систему механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості, стає зрозумілою особлива чутливість і вразливість дітей підліткового віку до стресогенних чинників та травматичних стресів.

Стан травматичного стресу впливає на три ключові системи (рис.1.1).



Рис.1.1. Вплив травматичного стресу на ключові системи організму
(за D. Siegel [46])

Вплив стресу на нейрофізіологічну систему спричинює пригнічення префронтальної кори, активація мигдалеподібного тіла, дисбаланс нейромедіаторів; емоційна система страждає через сильні негативні афекти (страх, сором, провина), труднощі зі стабілізацією емоцій; когнітивна система реагує порушенням пам'яті, уваги, неконтрольованими флешбеками. Науковець переконаний, що незріла нервова система підлітка має меншу здатність інтегрувати інтенсивні переживання, що, в свою чергу, збільшує ризик довготривалих наслідків.

Підлітки з досвідом стресових і травматичних подій частіше демонструють зниження успішності, труднощі у спілкуванні, замкнутість або

протест, деструктивні копінг-стратегії (сарказм, уникання, агресія), ризиковану поведінку (вживання психоактивних речовин), схильність до депресивних станів. Поряд з цим науковець Comras B. [35] та інш. наголошують на тому, що рівень соціальної підтримки істотно зменшує негативні наслідки травми.

Узагальнену інформацію щодо емоційних реакцій підлітків на стресові та травматичні події подано у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Емоційні реакції підлітків на стресові та травматичні події

Тип події	Типові емоційні реакції	Можливі довготривалі наслідки
Стресові щоденні події (конфлікти, перевантаження)	Тривожність, дратівливість, емоційна нестабільність	Хронічна втома, зниження мотивації
Соціальний стрес (булінг, відторгнення)	Страх, сором, занижена самооцінка	Соціальна ізоляція, депресія
Травматичні події (війна, насильство, втрата)	Шок, емоційне оціпеніння, флешбеки	ПТСР, порушення поведінки, соматизація

Таким чином, на основі узагальнень напрацювань науковців з досліджуваного питання можемо зробити висновок, що стресові та травматичні події істотно впливають на емоційний стан підлітків, викликаючи широкий спектр реакцій — від тривожності й емоційної нестабільності до довготривалих форм емоційних і поведінкових порушень. Уразливість цього віку зумовлена як фізіологічними особливостями розвитку мозку, так і соціально-психологічними потребами підлітка. Наукові дані переконливо свідчать, що своєчасна підтримка, безпечне середовище та розвиток навичок емоційної регуляції можуть істотно зменшити негативні наслідки стресу й травми.

1.3. Вплив воєнного стану на емоційну регуляцію підлітків

Воєнний стан - це середовище підвищеної небезпеки, невизначеності та постійної загрози життю, що суттєво впливає на психологічний стан дітей і підлітків. У період інтенсивного психоемоційного розвитку підліток особливо чутливий до зовнішніх стресогенних впливів, що може порушувати сформовані механізми емоційної регуляції й спричиняти зміни у його самооцінці, поведінці, когнітивній сфері. Поряд із виникненням тривожності та агресивності, воєнний час спричиняє загальне зниження показників психологічного благополуччя особистості, що вимагає пошуку внутрішніх ресурсів для адаптації [34].

Війна є складним і травматичним соціальним явищем, що змушує осіб різного віку постійно зосереджувати увагу на питаннях власної безпеки та збереження життя близьких. Тривале перебування в умовах загрози, посилені негативними емоційними переживаннями й психічними потрясіннями, спричиняє трансформацію життєвих орієнтирів, переконань, ціннісних установок і цілісної картини світу людини [10].

Воєнний стан як особливий соціально-політичний і психологічний контекст зумовлює глибокі трансформації базових соціальних інститутів — суспільства, родини та освіти. Ці зміни мають системний характер і безпосередньо впливають на психоемоційний стан дітей і підлітків, їхню соціалізацію, навчальну мотивацію та особистісний розвиток (табл.1.4.).

Таблиця 1.4

Соціальні, родинні та освітні зміни в умовах воєнного стану

Сфера змін	Основні прояви	Психологічні наслідки для підлітків	Науковці
Соціальна	Міграція, руйнування соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього	Підвищена тривожність, дезорієнтація, соціальна дезадаптація	С. Максименко В. Панк Т.Титаренко
Родинна	Розлука з батьками, зміна ролей, емоційне виснаження дорослих	Зниження почуття безпеки, емоційна нестабільність, потреба в підтримці	О. Кокун Л. Орбан-Лембрик Н. Пов'якель
Освітня	Дистанційне навчання, повітряні тривоги, зміна освітніх пріоритетів	Зниження мотивації, втома, потреба в емоційній підтримці	І. Бех, Н. Бібік, О. Савченко

У період воєнних дій як діти, так і дорослі зазнають впливу фізичного та психологічного насильства. Травмогенні події суттєво позначаються на психіці, зокрема на емоційній сфері. Особливо вразливими в таких умовах є діти, що актуалізує необхідність наукового аналізу змін у їхньому психологічному здоров'ї, тривалості та інтенсивності переживань, а також здатності психоемоційної системи витримувати високий рівень хронічного стресу.

Науковиці Т.Палько, К.Травіна, досліджуючи вплив війни на психоемоційний стан підлітків, стверджують, що з початком повномасштабної війни в Україні тривога є найпоширенішим психологічним станом усього українського суспільства. При цьому тривога, викликана бойовими діями, поєднується з віковими особливостями і станом особистості. Умови війни суттєво впливають на психоемоційний стан підлітків, вимагаючи глибокого та виваженого аналізу щодо їхньої психіки [23].

Підлітки, які перебувають у ситуації війни, опиняються в умовах підвищеної небезпеки та психологічної напруженості. Як одна з найбільш уразливих груп дитячого населення, вони особливо гостро реагують на процеси адаптації до екстремальних обставин. Воєнні події вимагають від них швидкої й інтенсивної адаптації, що супроводжується ризиками для нормального розвитку психоемоційної сфери — однієї з ключових для цього вікового періоду [17]. Погіршення їхнього психоемоційного стану зумовлене постійним переживанням негативних емоцій (страху, смутку, гніву тощо). Особливо гостро ці чинники проявляються у підлітків, які проживають на прифронтових територіях, де постійна загроза життю поєднується з руйнуванням звичної соціальної інфраструктури та обмеженим доступом до психологічної допомоги [44].

Водночас виникнення психогенних порушень визначається не лише зовнішніми екстремальними обставинами, а й індивідуально-психологічними характеристиками підлітка, які можуть посилювати емоційні реакції та

сприяти формуванню глибших переживань. Психічна травма, особливо тоді, коли вона набуває особистісного значення, часто призводить до суттєвих порушень у життєдіяльності дитини [9].

У воєнних умовах формується значна кількість стресогенних чинників, до яких психіка людини зазвичай не підготовлена. До найбільш поширених, як вважають науковиці Т. Розова, Л. Шкрєбтієнко, належать сигнали повітряної чи артилерійської тривоги, загроза радіаційної або хімічної небезпеки, звуки стрілянини й вибухів, постійний перегляд новин, тривога за себе та близьких, страх перед раптовими загрозами життю та відчуття безсилля вплинути на ситуацію. Навіть у періоди відносного затишшя психологічне напруження не зменшується, оскільки зберігається невизначеність щодо подальшого розвитку подій [24].

Відомий український фахівець у галузі психології розвитку С. Максименко присвячує свої дослідження проблемам дитячого стресу, адаптаційних процесів та особливостям психічного здоров'я дітей у кризових умовах, зумовлених воєнним станом в Україні. У своїх наукових працях він розкриває механізми виникнення та переживання стресу в дитячому віці, аналізує його детермінанти, наслідки та можливі підходи до психологічної корекції. Учений наголошує, що вплив стресогенних подій може спричиняти формування емоційних і поведінкових порушень, які у подальшому позначаються на розвитку особистості дитини, а також підкреслює важливість комплексного дослідження цих процесів у контексті взаємодії школи та сімейного середовища [18]. Центральною ідеєю його концепції є трактування дитячого стресу як складного психофізіологічного феномену, що залежить від вікових, індивідуальних та соціальних чинників. Дослідник підкреслює, що діти, особливо молодшого віку, мають низький рівень розвитку механізмів психологічного захисту, що зумовлює їхню високу вразливість до негативних впливів.

Учений зазначає, що в сучасних українських реаліях одним із провідних джерел дитячого стресу є наслідки російсько-української війни. Результати

його теоретичних і практичних досліджень свідчать, що діти, які пережили події, пов'язані з бойовими діями, часто демонструють підвищену тривожність, симптоми депресії, прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР), труднощі зі сном, навчальною діяльністю та соціальною адаптацією [18]. Він доводить, що тривалий вплив стресових факторів здатний порушувати нормальний психічний розвиток, негативно впливати на пізнавальні процеси та спричиняти різноманітні поведінкові дисфункції у дітей різних вікових груп.

Міжнародні дослідження (Masten & Narayan, 2012; Pfefferbaum & North, 2020) підтверджують, що діти, які пережили воєнні конфлікти, демонструють підвищену емоційну реактивність, порушення сну, зниження навчальної мотивації та розлади поведінки. Найбільш істотні зміни стосуються: рівня тривожності, емоційної стабільності, контролю імпульсів, проявів депресивності, самооцінки та соціальної адаптації [42].

Дослідження UNICEF [49] та міжнародного проєкту HBSC (2022/2023) свідчать, що в Україні спостерігається суттєве погіршення психічного здоров'я підлітків унаслідок воєнних дій, вимушеного переміщення та втрати соціальної стабільності. Близько третини підлітків повідомляють про наявність стійких симптомів емоційного дистресу, включаючи тривожність, пригніченість і відчуття безнадійності.

Вплив війни не обмежується лише травматичними подіями. На емоційний стан підлітків впливають також:

1. Вимушене переміщення та втрати. Переїзд, втрата дому або близьких суттєво впливають на відчуття безпеки та становлення особистісної ідентичності. Втрата базових ресурсів у багатьох випадках є ключовим фактором розвитку стресових порушень.

2. Розрив соціальних зв'язків. Зміна школи, оточення, розлука з друзями призводять до соціальної дезадаптації та підсилюють почуття самотності.

3. Освітні труднощі та дистантність. Перехід на дистанційне навчання, нерівний доступ до технологій, часті повітряні тривоги ускладнюють

навчальну діяльність і викликають фрустрацію (В.Воронова, В.Ковальчук, К.Велько [6]).

4. Інформаційний тиск. Надмірне споживання воєнних новин збільшує ризик формування страхів і стресових реакцій.

Психологи (Gross, 2015; Lazarus, 1991) виділяють такі ключові психологічні механізми трансформації емоційної сфери підлітків: когнітивна переоцінка (переосмислення подій, що може знижувати рівень стресу); емоційне пригнічення (стримування емоцій, яке часто призводить до підвищення внутрішньої напруги); гіпервігільантність (надмірна пильність, як спосіб самозахисту); дисоціація (емоційне відключення від травматичного досвіду) [37; 41].

У підлітковому віці ці механізми нестійкі, тому їх порушення призводить до глибоких змін в емоційній сфері.

Узагальнюючи дослідження зарубіжними та українськими науковцями психоемоційної сфери підлітків в умовах воєнного стану, ми склали таблицю (табл.1.5 – додаток А).

Отже, воєнний стан трансформує ключові умови соціалізації підлітків, змінюючи функціонування соціального, родинного та освітнього середовищ. Ці зміни мають не лише деструктивний, а й потенційно ресурсний характер за умови цілеспрямованої психологічної та педагогічної підтримки. Усвідомлення системного впливу зазначених змін є необхідною передумовою розроблення ефективних програм психологічного супроводу й підтримки емоційної сфери підлітків у кризових умовах. Соціальні, родинні та освітні зміни у період воєнного стану утворюють єдиний взаємопов'язаний контекст, у якому відбувається розвиток особистості підлітка. Це вимагає міждисциплінарного підходу до психологічного супроводу та системної підтримки з боку сім'ї, школи й суспільства.

Таким чином, умови воєнного стану істотно позначаються на психоемоційному благополуччі підлітків, спричиняючи глибокі й тривалі зміни. Вплив війни на емоційний стан підлітків значний та проявляється у

вигляді підвищеної тривожності, страху, емоційних «гойдалок», проблем зі сном та порушення навчання. Оскільки підлітковий вік є періодом активного формування психіки, вони особливо вразливі до стресів війни, а тому під впливом воєнних подій у вразливих підліткових особистостей можуть формуватися посттравматичний стресовий розлад, підвищена тривожність, депресивні стани та інші порушення психологічного характеру.

Висновки до розділу 1

З'ясовано, що емоційна сфера підлітків є динамічною психологічною системою, яка поєднує емоційні переживання, процеси емоційної регуляції, індивідуальні стилі реагування та здатність до самоконтролю. Підлітковий вік характеризується різкою емоційною мінливістю, підвищеною чутливістю до соціального середовища, виразним прагненням до автономії та залежністю від оцінок значущих інших. Посилене функціонування лімбічних структур за відносної незрілості префронтальної кори зумовлює емоційну імпульсивність, труднощі в управлінні напруженням та схильність до ризикованої поведінки. У цей період формуються ключові механізми емоційної регуляції, стійкість до стресу й здатність до конструктивного подолання труднощів.

Проаналізовано психологічний вплив стресових подій на емоційний стан підлітків. Серед домінувальних емоційних реакцій визначено страх, тривожність, фрустрацію, емоційну нестабільність, депресивні прояви, агресію та емоційне виснаження.

Умови воєнного стану виступають потужним соціальним чинником трансформації емоційної сфери підлітків. Воєнні загрози, нестабільність, соціальна дезорганізація, інформаційна напруга та руйнування звичних умов життя спричиняють підвищення тривожності, емоційного напруження, появу страхів, агресивних тенденцій, розладів сну та порушення навичок емоційної регуляції.

Узагальнюючи результати, слід підкреслити: емоційна сфера підлітків у кризових умовах є надзвичайно вразливою, проте водночас пластичною. Війна

суттєво підсилює стресові навантаження, формує нові виклики для психічного здоров'я молоді та вимагає комплексних міждисциплінарних підходів до підтримки, відновлення і зміцнення емоційної стійкості підлітків.

На підґрунті аналізу теоретичних підходів особливостей емоційної сфери підлітка в умовах воєнного стану, вважаємо доцільним проведення емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ II ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

У першому розділі ми визначили, що емоційна сфера особистості є складним багатовимірним утворенням, що відображає здатність людини переживати, усвідомлювати, регулювати та виражати емоційні стани у взаємодії з навколишнім середовищем. У підлітковому віці вона зазнає інтенсивних змін, зумовлених біопсихосоціальними чинниками розвитку, кризовістю вікового періоду та підвищеною чутливістю до соціальних впливів (І. Бех [2] , Д. Ельконін).

Умови воєнного стану істотно трансформують емоційний досвід підлітків, підвищуючи рівень тривожності, страху, емоційної напруги, водночас актуалізуючи захисні та адаптаційні механізми психіки. Науковці (О. Кокун, Н. Максименко, S. Hobfoll [40]) наголошують, що тривале перебування в умовах небезпеки та невизначеності впливає на стійкість емоційної сфери, формування емоційної регуляції та психічного благополуччя підлітків.

Ці два основних висновки із теоретичного аналізу визначеної проблеми є підґрунтям для проведення емпіричного дослідження.

Базою проведення дослідження став Ліцей № 11 Самарівської міської ради Дніпропетровської області. У емпіричному дослідженні взяло участь 50 осіб віку 12-15 років. Вибір учасників емпіричного дослідження (досліджуваних) був рандомним, за бажанням, враховуючи підлітковий вік респондентів.

Вибірка є цілеспрямованою, що зумовлено необхідністю вивчення особливостей емоційної сфери підлітків як вікової групи, найбільш чутливої до соціальних змін, втрат і психоемоційних навантажень, спричинених воєнними подіями [32]. До вибірки включено респондентів з різним

соціальним досвідом, зокрема з урахуванням факту внутрішнього переміщення, досвіду втрат та тривалого перебування в умовах підвищеної небезпеки.

Для поглибленого аналізу результатів дослідження вибірку було диференційовано за такими критеріями:

- вікова належність;
- статеву приналежність;
- умови навчання в період воєнного стану.

Такий підхід дозволив здійснити порівняльний аналіз емоційної сфери підлітків залежно від індивідуального життєвого досвіду та соціальних умов (табл.2.1).

Таблиця 2.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження (n = 50)

Критерій	Показники	Кількість осіб	Частка (%)
Вік	12 років	12	24, 0 %
	13 років	14	28, 0 %
	14 років	13	26, 0 %
	15 років	11	22, 0 %
Стать	Дівчата	26	52, 0 %
	Хлопці	24	48, 0 %
Умови навчання	Переважно очне з перервами	18	36, 0 %
	Змішане (очне/дистанційне)	22	44, 0 %
	Переважно дистанційне	10	20, 0 %

Отримані дані свідчать про відносну збалансованість вибірки за віком і статтю, що забезпечує репрезентативність дослідження в межах обраної вікової групи. Різноманітність умов навчання в період воєнного стану (очне, змішане, дистанційне) створює можливості для виявлення відмінностей у психоемоційному стані учнів залежно від освітнього контексту. Сукупність зазначених характеристик робить вибірку придатною для вивчення особливостей емоційної сфери підлітків в умовах тривалого соціального стресу та нестабільності.

Емпіричне дослідження проводилось у кілька етапів: констатувальний та аналітико-інтерпретаційний. Дотримання етичних принципів, добровільності участі та психологічної безпеки респондентів є обов'язковою умовою роботи з підлітками в кризових соціальних умовах.

Коротко зупинимось на характеристиці використаних діагностичних методик.

Методика діагностики емоційного інтелекту, запропонована Н. Холлом, спрямована на комплексне дослідження здатності особистості усвідомлювати, розуміти, регулювати власні емоції та ефективно взаємодіяти з емоційною сферою інших людей. Вона базується на концепції емоційного інтелекту як інтегративної психологічної характеристики.

Структура методики охоплює п'ять взаємопов'язаних шкал:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління власними емоціями;
- 3) самотивація;
- 4) емпатія;
- 5) розпізнавання емоцій інших людей.

Опитувальник дозволяє оцінити як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні аспекти емоційного функціонування. Результати дослідження дають змогу виявити сильні й проблемні зони емоційного розвитку.

Шкала відповідей є шестиступеневою та включає наступні варіанти відповідей: повністю не погоджуюсь, в основному не погоджуюсь, частково не погоджуюсь, частково погоджуюсь, в основному погоджуюсь, повністю погоджуюсь. Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: низький (7 і менше), середній (8-13) та високий (14 і більше балів).

У контексті вивчення емоційної сфери підлітків в умовах воєнного стану методика Н. Холла [38] є надзвичайно інформативною, оскільки дозволяє дослідити адаптаційні можливості особистості, рівень емоційної

саморегуляції та здатність до конструктивної соціальної взаємодії в ситуаціях підвищеного стресу.

Застосування методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла забезпечує цілісний підхід до вивчення емоційної сфери підлітків, поєднуючи аналіз усвідомлення емоційних станів із оцінкою здатності їх регулювати та використовувати у соціальній взаємодії.

Методика «Самооцінка емоційних станів», розроблена Ч.Спілбергером[47] та адаптована Ю. Ханіним [33], є стандартизованим психодіагностичним інструментом, спрямованим на вимірювання рівня тривожності як багатовимірного емоційного феномена. В її основі лежить розмежування ситуативної (реактивної) тривожності та особистісної тривожності, що дає змогу комплексно оцінити емоційний стан особистості [47; 33].

Шкала тривожності, розроблена Ч. Спілбергером, є ефективним інструментом для самооцінювання рівня тривоги як у поточний момент (ситуативна тривожність), так і як відносно стійкої особистісної характеристики (особистісна тривожність). Методика була запропонована у 1970 році та завдяки своїй доступності й інформативності набула широкого застосування у клінічній і психологічній практиці, зокрема для визначення інтенсивності тривожних переживань і відстеження змін емоційного стану в динаміці. В адаптації Ю. Ханіна вона отримала назву «Шкала Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна».

Структурно методика включає дві підшкали. Перша спрямована на вимірювання ситуативної (реактивної) тривожності, яка відображає актуальний емоційний стан людини. Вона фіксує суб'єктивні переживання, такі як напруження, страх, занепокоєння, нервозність і фізіологічне збудження. Цей вид тривожності виникає як реакція на конкретні стресові обставини та може змінюватися залежно від ситуації.

Друга підшкала призначена для оцінювання особистісної тривожності як стабільної індивідуальної риси. Вона відображає схильність людини

сприймати різноманітні життєві ситуації як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги. Водночас вона пов'язана з такими станами, як відчуття впевненості, спокою або, навпаки, внутрішньої напруженості та невпевненості.

Ситуативна тривожність відображає інтенсивність переживання напруження, занепокоєння, нервовості у конкретній ситуації, тоді як особистісна тривожність характеризує стійку індивідуальну схильність до сприйняття широкого кола життєвих обставин як загрозливих. Це робить методику особливо інформативною для вивчення емоційної сфери підлітків у кризових умовах, зокрема в період воєнного стану.

Опитувальник складається з двох шкал по 20 тверджень кожна. Респондент оцінює ступінь відповідності тверджень власному стану за чотирибальною шкалою.

Методика є валідною, надійною та широко застосовується у психологічних дослідженнях підліткового віку, оскільки дає змогу виявити як ситуативні емоційні реакції на стресогенні події, так і глибинні особистісні особливості емоційного реагування.

Опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ)[37].

Методика ґрунтується на процесуальній моделі емоційної регуляції Дж. Гросса, відповідно до якої регуляція емоцій розглядається як система свідомих і напівсвідомих стратегій, що застосовуються людиною на різних етапах емоційного процесу. Концепція Джеймса Гросса займає провідне місце серед процесуальних моделей регуляції емоцій.

Емоційна регуляція є одним із ключових компонентів психологічного функціонування особистості, особливо в підлітковому віці, коли відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери та самосвідомості. Відповідно до процесуальної моделі емоційної регуляції, індивід може впливати на емоції на різних етапах їх виникнення та прояву. У межах цієї концепції виділяють дві базові стратегії:

- когнітивна переоцінка - зміна інтерпретації емоційно значущої ситуації;
- експресивне придушення - свідоме стримування зовнішніх проявів емоцій.

Когнітивна переоцінка вважається більш адаптивною стратегією, оскільки сприяє зниженню інтенсивності негативних переживань і підтримує психологічне благополуччя. Натомість експресивне придушення, хоча й може бути ефективним у короткостроковій перспективі, часто супроводжується внутрішньою напругою та зниженням якості міжособистісної взаємодії.

Опитувальник спрямований на діагностику двох базових стратегій емоційної регуляції:

- когнітивної переоцінки (здатність змінювати інтерпретацію ситуації з метою зниження емоційного напруження);
- експресивного пригнічення (контроль або стримування зовнішнього прояву емоцій).

Зважаючи на те, що рівень сформованості регулятивного компонента емоційної сфери підлітка визначається здатністю усвідомлено змінювати емоційні реакції, гнучкістю використання регулятивних стратегій, переважанням адаптивних (когнітивна переоцінка) або менш адаптивних (експресивне пригнічення) способів регуляції емоцій, ми звернулися до цієї методики.

Високі показники когнітивної переоцінки свідчать про сформованість навичок саморегуляції та емоційної стійкості. Домінування експресивного пригнічення може вказувати на труднощі емоційної регуляції та підвищений ризик внутрішнього напруження.

Методика є інформативною для вивчення емоційної саморегуляції підлітків в умовах тривалого стресу, зокрема в період воєнного стану.

Опитувальник агресивності Басса–Даркі

Агресивність як психологічне явище є складним багатовимірним конструктом, що відображає схильність особистості до деструктивних реакцій у відповідь на фрустрацію, конфлікт або загрозу. У сучасній психології агресія

розглядається не лише як поведінкова реакція, але і як внутрішня диспозиція, що включає емоційні, когнітивні та мотиваційні компоненти.

Однією з найбільш поширених методик для дослідження агресивності є опитувальник Басса–Даркі, який дозволяє оцінити різні форми агресивних проявів та ворожості.

Опитувальник агресивності Басса–Даркі ґрунтується на уявленні про агресію як багатовимірне психологічне утворення, що включає як зовнішні форми поведінки, так і внутрішні емоційні переживання. У підлітковому віці агресивні реакції часто є формою емоційного реагування на фрустрацію, стрес та соціальну напругу [12].

У класичній моделі виділяють такі основні компоненти агресії:

- фізична агресія — схильність до використання фізичної сили;
- вербальна агресія — словесні прояви ворожості;
- непряма агресія — опосередковані форми агресивної поведінки;
- роздратування — емоційна збудливість і низький поріг фрустрації;
- негативізм — опозиційність і протестні реакції;
- образа — схильність до переживання несправедливості;
- підозрілість — очікування ворожих намірів з боку інших;
- почуття провини — внутрішньо спрямована агресія.

Опитувальник дозволяє оцінити ці компоненти агресивності. Методика дає змогу визначити характер емоційних реакцій підлітка у міжособистісній взаємодії, рівень імпульсивності та контролю поведінки, схильність до деструктивних форм емоційного реагування.

Показники агресивності розглядаються як індикатори труднощів емоційної саморегуляції та адаптації, що особливо актуально в умовах підвищеного соціального та емоційного напруження. Підвищені показники за шкалами агресії можуть свідчити про емоційну нестабільність, труднощі соціальної адаптації та потребу в психологічній підтримці.

Застосування опитувальника Басса–Даркі забезпечує всебічну діагностику емоційно-поведінкового компонента емоційної сфери підлітків,

дозволяючи оцінити як внутрішні емоційні переживання, так і зовнішні поведінкові прояви.

Отже, організація емпіричного дослідження була побудована відповідно до мети та завдань роботи й забезпечила комплексне вивчення емоційної сфери підлітків в умовах воєнного стану. Базою проведення дослідження визначено Ліцей № 11 Самарівської міської ради Дніпропетровської області, що дозволило здійснити діагностику в реальних умовах освітнього середовища закладу загальної середньої освіти.

В емпіричному дослідженні взяли участь 50 підлітків віком від 12 до 15 років, що забезпечило достатню репрезентативність вибірки для виявлення особливостей емоційної сфери цієї вікової категорії. З урахуванням вікових та психологічних особливостей досліджуваних було дотримано етичних принципів дослідження, зокрема добровільності участі, конфіденційності та психологічної безпеки.

Для досягнення поставлених завдань використано комплекс із чотирьох взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, що охоплюють основні компоненти емоційної сфери підлітків. Застосовані методики дали змогу дослідити рівень емоційної обізнаності, особливості емоційного інтелекту, тривожності, емоційної саморегуляції, а також емоційно-поведінкові прояви. Такий багатовимірний підхід забезпечив цілісне бачення емоційної сфери як складної системи взаємопов'язаних емоційних і поведінкових характеристик.

Отримані в ході діагностики дані створюють надійну емпіричну основу для подальшого кількісного та якісного аналізу результатів дослідження, а також для розроблення практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки підлітків в умовах воєнного стану. Застосований інструментарій і продумана організація дослідження дозволяють вважати обрані методи адекватними меті роботи та ефективними для вивчення емоційної сфери підлітків у сучасних соціально-психологічних умовах.

2.2. Аналіз результатів дослідження стану емоційної сфери підлітків

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що емоційна сфера підлітків, які здобувають освіту в умовах воєнного стану, перебуває у стані «крихкої стабілізації». Загальна картина дослідження демонструє, що попри наявність певних адаптивних ресурсів, емоційне життя респондентів характеризується високим рівнем внутрішньої напруги та дисбалансом між процесами сприйняття й регуляції емоцій.

Аналіз результатів за методиками

1. Самооцінка емоційних станів (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін)

Аналіз результатів за методикою «Самооцінка емоційних станів» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна дозволив визначити рівень актуальної емоційної напруженості підлітків та їхню схильність до тривожних реакцій як стабільної характеристики особистості. Отримані дані дають можливість оцінити глибину впливу воєнного стану на внутрішній стан респондентів (рис 2.1).

Показник за шкалою «Ситуативна тривожність» (46,3 бала) відповідає високому рівню. Такі результати свідчать про те, що значна частина підлітків перебуває в стані вираженого психоемоційного дискомфорту, відчуває напруження, занепокоєння та нервозність, що виступає прямою емоційною відповіддю на зовнішні загрози та невизначеність, зумовлені воєнним станом.

Значення за шкалою «Особистісна тривожність» (43,9 бала) перебуває в межах середнього рівня, проте має виражену тенденцію до високих показників. Це вказує на те, що тривалий вплив стресових факторів сприяє поступовому закріпленню тривоги як стійкої індивідуальної риси, через яку підлітки починають сприймати навіть нейтральні життєві обставини як потенційно небезпечні або загрозливі.

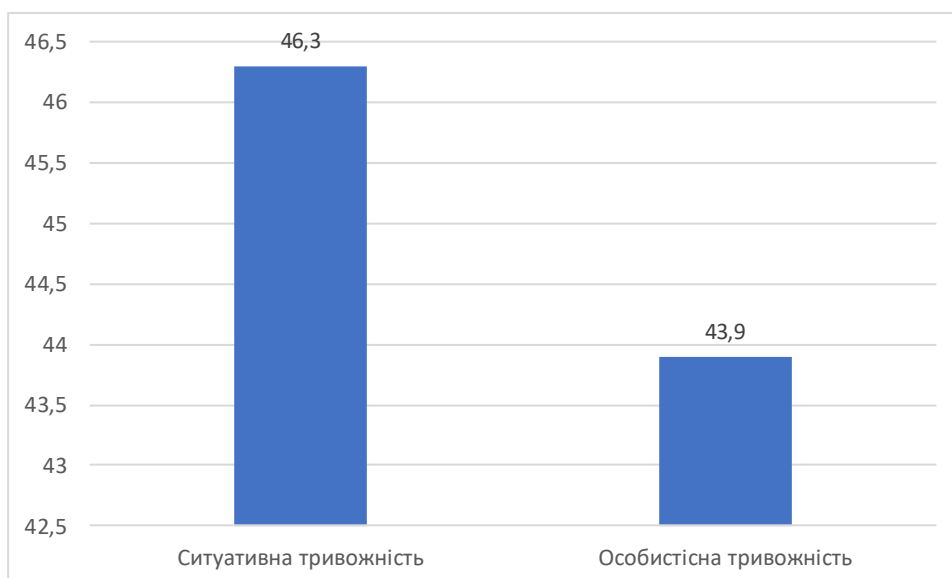


Рис.2.1. Самооцінка емоційних станів респондентів (за методикою Ч.Спілбергера-Ю.Ханіна)

Зіставлення отриманих даних дозволяє стверджувати, що показники актуальної тривоги в момент дослідження дещо перевищують рівень особистісної схильності до неї. Це підкреслює реактивний характер змін в емоційній сфері підлітків та підтверджує, що саме екстремальні умови навколишнього середовища є провідним чинником трансформації їхнього психологічного стану в період війни.

2. Діагностика емоційного інтелекту (Н. Хол).

Аналіз результатів за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла дозволив розкрити внутрішні ресурси підлітків Ліцею № 11 щодо усвідомлення та регуляції власних станів в умовах воєнного стану. Отримані дані за кожною з п'яти шкал відображають специфічну трансформацію емоційної сфери респондентів у кризовий період. Аналіз результатів подано нижче (рис. 2.2).

Показник за шкалою "Емоційна обізнаність" (8,6 бала) знаходиться на нижній межі середнього рівня, що свідчить про загальну здатність підлітків

ідентифікувати власні почуття, проте в ситуаціях інтенсивного стресу та інформаційного тиску цей процес стає менш точним.

Значення за шкалою "Управління власними емоціями" (6,8 бала) відповідає низькому рівню та вказує на виражений дефіцит навичок довільної регуляції інтенсивності емоційних реакцій у підлітків. Це підтверджує тенденцію до емоційного пригнічення як домінуючого способу захисту, що часто призводить до накопичення внутрішньої напруги в умовах воєнного стану.

Показник за шкалою "Самотивація" (7,9 бала) також зафіксований на низькому рівні, що відображає зниження внутрішньої здатності підлітків до самостійного підтримання позитивного емоційного настрою та вольового управління станами заради досягнення цілей.

Рівень за шкалою "Емпатія" (9,9 бала) відповідає середньому значенню, демонструючи збережену здатність підлітків до співпереживання та розуміння емоцій інших людей навіть на тлі високого особистісного напруження. Така особливість виступає важливим соціальним ресурсом для збереження взаємопідтримки в колективі однолітків.

Шкала "Розпізнавання емоцій інших людей" (10,1 бала) продемонструвала найвищий середній результат у межах середнього рівня. Це свідчить про розвиток специфічної чутливості до емоцій оточуючих або «гіпервігільності» як адаптивного механізму, що дозволяє підліткам вчасно реагувати на зміни в соціальному середовищі в умовах загрози.

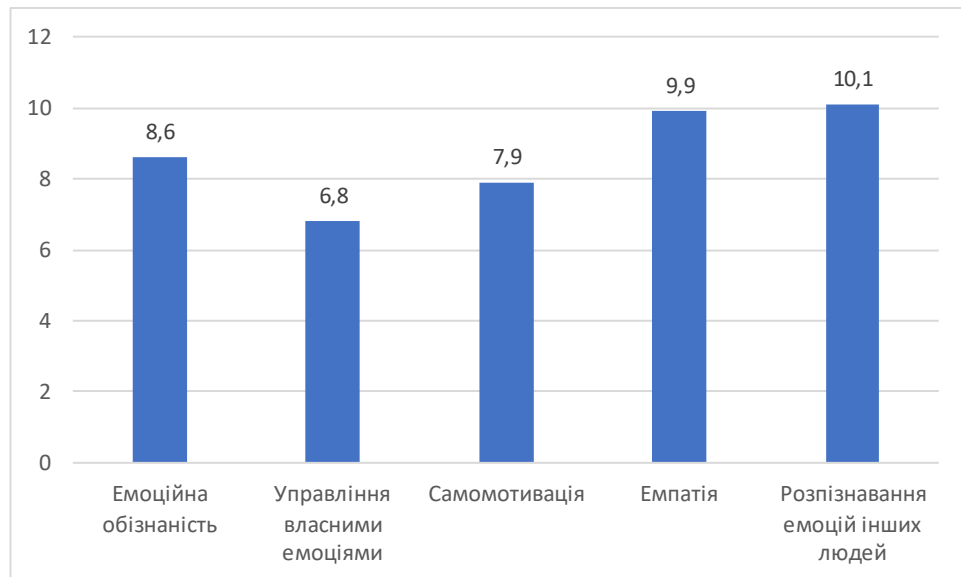


Рис.2.2. Результати обстеження підлітків за методикою діагностики емоційного інтелекту (Н.Холл)

Узагальнюючи отримані дані, можна стверджувати, що емоційний інтелект підлітків у кризових умовах зазнає нерівномірних змін, де найбільш вразливими стають регулятивні компоненти (управління емоціями та самотивація), тоді як перцептивні здібності залишаються відносно збереженими та навіть загострюються для забезпечення безпеки.

3.Опитувальник емоційної регуляції (J. Gross).

Аналіз результатів за опитувальником емоційної регуляції Дж. Гросса дозволив виявити домінуючі стратегії, які підлітки використовують для керування своїми емоційними станами в умовах воєнного стану. Отримані дані демонструють специфіку вибору між зміною ставлення до ситуації та придушенням зовнішніх проявів почуттів (рис 2.3).

Показник за шкалою "Когнітивна переоцінка" (18,9 бала) свідчить про недостатню сформованість навичок адаптивного переосмислення стресових подій серед опитаних підлітків. Враховуючи, що ця шкала містить шість тверджень, такий результат вказує на те, що респонденти рідко використовують зміну інтерпретації ситуації як спосіб зниження емоційного напруження. Це підтверджує теоретичне припущення про те, що підлітки є

менш успішними у застосуванні когнітивної переоцінки через незавершеність розвитку відповідних ділянок мозку та об'єктивну важкість травматичних подій війни.

Значення за шкалою "Експресивне придушення" (19,7 бала) при значно меншій кількості тверджень (чотири запитання) свідчить про домінування цієї стратегії в емоційній сфері респондентів. Високий рівень придушення емоцій вказує на те, що підлітки схильні свідомо стримувати зовнішні прояви страху, тривоги чи смутку, намагаючись виглядати спокійними. Така тенденція до "самозаморожування" почуттів є характерною реакцією на надмірний травмувальний вплив воєнного стану та часто призводить до зростання внутрішньої напруги й психосоматичних проявів.

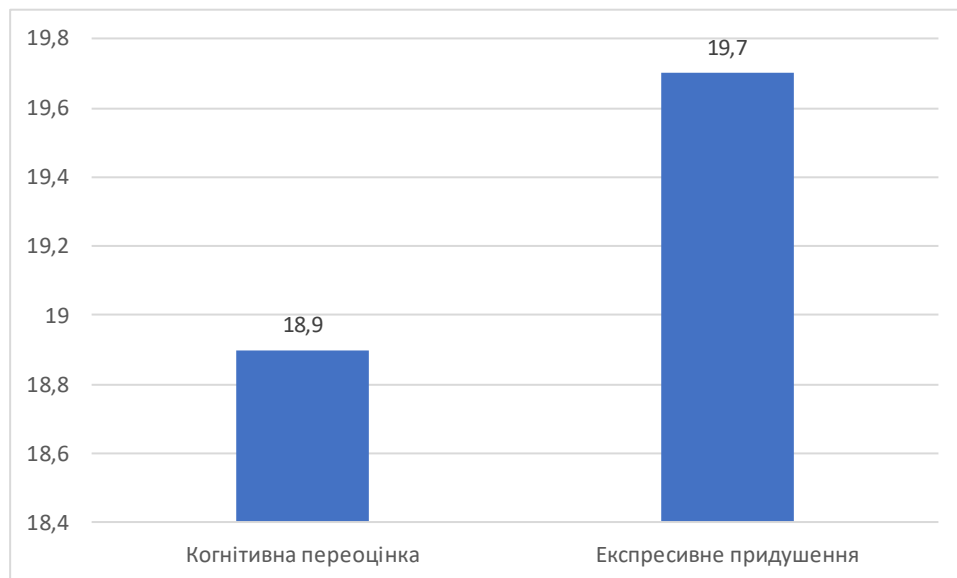


Рис.2.3. Результати обстеження емоційної сфери підлітків за опитувальником емоційної регуляції (J. Gross)

Зіставлення отриманих показників дозволяє зробити висновок про те, що емоційна регуляція підлітків має виражений дисбаланс у бік менш адаптивних стратегій. Переважання придушення над переоцінкою створює ризики для психоемоційного благополуччя, оскільки стримування емоцій не усуває їхньої інтенсивності, а лише відтерміновує реакцію, що може

призводити до емоційних вибухів або агресивних проявів у міжособистісній взаємодії.

4. Опитувальник агресивності Басса–Даркі.

Аналіз результатів за опитувальником Басса–Даркі дозволив виявити специфіку її проявів у підлітків в умовах воєнного стану. Отримані дані за кожною шкалою відображають особливості емоційного реагування респондентів у кризовій ситуації (рис 2.4).

Показник за шкалою "Вербальна агресія" (9,84 бала) виявився найвищим у вибірці, що свідчить про виражену схильність підлітків виражати своє напруження через суперечки, крик та грубість. Значення за шкалою "Роздратування" (8,48 бала) також знаходиться на високому рівні та вказує на низький поріг фрустрації та швидку втрату терпіння при найменшому дискомфорті.

Високий бал за шкалою "Підозрілість" (8,22 бала) відображає стан надмірної пильності та очікування ворожих намірів від оточення, що є характерним механізмом психологічного захисту в умовах постійної небезпеки. Показник за шкалою "Образа" (6,74 бала) свідчить про схильність до переживання несправедливості та накопичення гніву на навколишній світ через травматичні події війни.

Значення за шкалою "Почуття провини" (6,28 бала) вказує на те, що агресивні вибухи часто супроводжуються подальшим самозвинуваченням, що створює додатковий внутрішній конфлікт у емоційній сфері підлітка. Показник "Фізична агресія" (6,22 бала) демонструє середній рівень готовності до застосування фізичної сили, що свідчить про певне стримування активних деструктивних дій.

Середній результат за шкалою "Непряма агресія" (5,66 бала) відображає використання підлітками опосередкованих способів виплеску напруги, які не мають чітко визначеного адресата. Найнижчий показник зафіксовано за шкалою "Негативізм" (3,76 бала), що вказує на відносно низьку схильність до

опозиційної форми поведінки та протесту проти загальноприйнятих правил у групі.

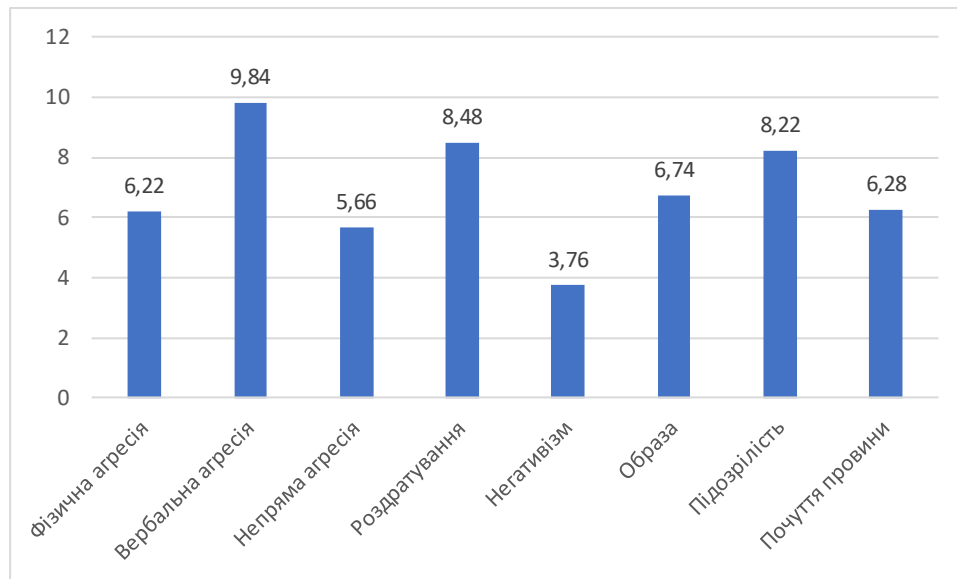


Рис.2.4. Результати діагностування емоційної сфери підлітків за Опитувальником агресивності Басса–Даркі

Перш ніж перейти до статистичного аналізу взаємозв'язків між складниками емоційної сфери підлітків, нами було проведено перевірку отриманих емпіричних даних на відповідність закону нормального розподілу за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова. Цей крок є обов'язковим для обґрунтування вибору методів математичної статистики та забезпечення надійності подальших висновків. Результати перевірки показали, що всі змінні розподілені відповідно до закону нормального розподілу (див. Додаток В), тому ми обрали параметричні методи, а саме – коефіцієнт кореляції Пірсона для пошуку значущих зв'язків.

У таблиці 2.4 представленні результати кореляційного аналізу між особистісною тривожністю та показниками агресивності підлітків.

Таблиця 2.2

Кореляційний аналіз взаємозв'язку особистісної тривожності та показників агресивності підлітків

	Фізична агресія	Вербальна агресія	Непряма агресія	Негативізм	Роздратування	Підозрілість	Образа	Почуття провини
Особистісна тривожність	0,21	0,34*	0,26	0,19	0,42*	0,48*	0,51*	0,38*

*Примітка: $p < 0,05$

Найбільш тісний позитивний зв'язок виявлено між особистісною тривожністю та шкалою «Образа» ($r = 0,51$, при $p < 0,05$). Це свідчить про те, що підлітки з високим рівнем тривоги схильні гостріше відчувати несправедливість та накопичувати гнів на навколишній світ.

Також зафіксовано значущу кореляцію зі шкалою «Підозрілість» ($r = 0,48$, при $p < 0,05$). В умовах воєнного стану тривожність трансформується у постійне очікування загрози та надмірну пильність до оточення (гіпервігильність).

Зв'язок із «Роздратуванням» ($r = 0,42$, при $p < 0,05$) та «Вербальною агресією» ($r = 0,34$, $p < 0,05$) підтверджує, що внутрішня емоційна напруга підлітків часто знаходить вихід через низький поріг терпіння, суперечки та конфліктну поведінку як захисну реакцію на стрес.

Цікавим є помірний зв'язок із «Почуттям провини» ($r = 0,38$, при $p < 0,05$), що вказує на внутрішній конфлікт: агресивні спалахи підлітків часто завершуються самозвинуваченням, що лише посилює загальний рівень тривожності.

Відсутність значущого зв'язку з фізичною агресією та негативізмом може свідчити про те, що підлітки в кризових умовах частіше обирають емоційні та вербальні способи реагування, ніж відкритий фізичний протест.

Наступним кроком нашого аналізу стало дослідження взаємозв'язків між складниками емоційного інтелекту та стратегіями емоційної регуляції підлітків (табл. 2.5).

Кореляційний аналіз між показниками емоційного інтелекту та стратегіями емоційної регуляції підлітків

	Емоційна обізнаність	Управління власними емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших
Когнітивна переоцінка	0,44*	0,52*	0,36*	0,24	0,29
Експресивне придушення	-0,18	-0,39*	-0,22	-0,12	-0,15

*Примітка: $p < 0,05$

Найбільш значущий позитивний зв'язок зафіксовано між шкалою «Управління власними емоціями» та «Когнітивною переоцінкою» ($r = 0,52$, при $p < 0,05$). Це підтверджує, що підлітки, які здатні контролювати інтенсивність своїх станів, частіше використовують адаптивний механізм переосмислення стресових подій війни, що знижує рівень їхньої тривожності.

Водночас виявлено зворотний (негативний) зв'язок між «Управлінням емоціями» та «Експресивним придушенням» ($r = -0,39$, при $p < 0,05$). Цей результат свідчить про те, що дефіцит навичок саморегуляції змушує підлітків звертатися до примітивного стримування зовнішніх проявів почуттів («самозаморожування»), що лише посилює внутрішню напругу.

Зв'язок «Емоційної обізнаності» з «Когнітивною переоцінкою» ($r = 0,44$, при $p < 0,05$) вказує на те, що розуміння природи власних емоцій є фундаментальною передумовою для їх успішної трансформації. Підліток, який може ідентифікувати свій страх або гнів, має більше ресурсів для того, щоб змінити своє ставлення до травматичної ситуації.

Помірна кореляція за шкалою «Самотивація» ($r = 0,36$, при $p < 0,05$) свідчить про те, що вольовий компонент емоційного інтелекту допомагає підліткам підтримувати активність у подоланні труднощів та уникати емоційної апатії в умовах невизначеності.

Отже, отримані дані доводять, що розвиток компонентів емоційного інтелекту безпосередньо сприяє формуванню адаптивних стратегій регуляції емоцій, що є необхідною умовою підтримки емоційної стабільності підлітків у період воєнного стану.

2.3. Психологічні умови підтримки емоційної сфери підлітків у період воєнного стану

Психологічна підтримка підлітків у кризових умовах передбачає комплексну систему заходів, спрямованих на збереження емоційної стабільності, формування адаптивної поведінки та підвищення психологічної стійкості.

Виділяють такі основні підходи до організації системи роботи з підтримки емоційної сфери підлітків в умовах воєнного стану (табл.2.5.).

Комплексне застосування цих підходів дозволяє забезпечити адаптивну реакцію підлітків на стресові фактори, що виникають під час воєнного стану, та створити умови для безпечного емоційного розвитку.

Таблиця 2.5

Підходи до психологічної підтримки і супроводу підлітків в умовах воєнного стану

Підхід	Суть	Представники	Приклади застосування
Когнітивно-поведінковий	Формування адаптивних стратегій мислення та поведінки, зниження тривожності	А. Бек, Д. Елліс	Індивідуальні та групові тренінги, вправи на переформулювання негативних думок
Гуманістично-орієнтований	Підтримка саморозвитку, самопізнання, самоприйняття	К. Роджерс, А. Маслоу	Консультації, групові обговорення, вправи на підвищення самооцінки
Системний / соціально-екологічний	Врахування взаємодії підлітка з родиною, школою, соціумом	В. Бондаренко, Г. Москалик	Робота з сім'єю, створення підтримуючого шкільного середовища, соціальні проекти
Кризовий / екстрено-психологічний	Негайна підтримка в умовах стресу та травматичного впливу	М. Федоряк, Н. Назарова	Терапія після стресових подій, емоційне консультування, групи підтримки

Емоційна регуляція підлітків є ключовою складовою їх психологічної стійкості. Використовуються різні техніки, що дозволяють управляти

емоційними станами, зменшувати тривожність і агресивні прояви (Ч. Спілбергер [47], Ю. Ханін [33] та інш.) (табл.2.6).

Таблиця 2.6

Техніки емоційної регуляції для підлітків

Техніка	Мета	Методи реалізації	Науковці
Дихальні вправи та релаксація	Зниження фізіологічної реакції на стрес	Діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація	J. Gross, R.Lazarus
Когнітивне переосмислення	Зменшення негативних емоцій через зміну оцінки ситуації	Щоденники думок, техніка «стоп-рефлекс»	А. Бек, Д.Елліс
Вправи на усвідомлення емоцій	Підвищення емоційної обізнаності та емпатії	Опитувальник Lane, вправи «Назви емоцію», «Емоційний калейдоскоп»	R. Lane, N.Hall
Соціально-емоційні тренінги	Покращення взаємодії з оточенням, зниження конфліктності	Рольові ігри, командні завдання	М. Федоряк
Методи саморегуляції поведінки	Контроль агресивних реакцій	Опитувальник агресивності Басс–Даркі, шкала соціально-емоційної адаптації YSR	D. Bass, T.Achenbach

Застосування цих технік сприяє формуванню стабільної емоційної сфери, розвитку регулятивного та соціально-поведінкового компонентів емоційності підлітків.

Розуміння факторів ризику посттравматичного стресового розладу є ключовим для розробки та впровадження ефективних стратегій управління емоційною сферою підлітків серед молоді, що пережила російське вторгнення. Надання психологічної підтримки, створення безпечного та стабільного середовища є ключовими компонентами реагування на цю проблему.

Аналіз сучасного наукового доробку, присвяченого проблематиці психолого-педагогічного супроводу дітей і молоді в умовах воєнного стану (О. Водчиць, Л.Морозова, Н. Назарова, М. Паливода, С. Петренко, Л. Семененко, О. Семененко та інш.) засвідчує зосередження дослідницької уваги переважно на трьох провідних напрямках: відновленні емоційного благополуччя, забезпеченні психологічної безпеки освітнього середовища та

підтримці процесів адаптації особистості до швидких і травматичних змін. Узагальнення результатів відповідних досліджень свідчить про надзвичайну актуальність цієї проблеми у глобальному вимірі, оскільки збройні конфлікти не лише не припиняються, а й характеризуються зростанням масштабів і тривалості, що посилює їхній руйнівний вплив. Це, у свою чергу, негативно позначається на психологічному й емоційному стані не лише дітей та молоді, а й їхніх батьків та найближчого соціального оточення. Загальносвітовий психоемоційний баланс зазнає суттєвих порушень, наслідки яких матимуть відтермінований характер і проявлятимуться у майбутньому.



Рис.2.5. Ключові напрямки підтримки емоційної сфери підлітків в умовах воєнного стану (за Л.Семененко, О.Семененко та інші.[26])

Саме тому, систематизуючи заходи, які могли б стабілізувати емоційний стан підлітка та забезпечити підтримку його емоційної сфери, виокремлюємо три ключові напрями (рис. 2.5.).

Зупинимося на коротких характеристиках організації роботи за кожним напрямком та формах і методах реалізації.

1. Емоційне відновлення: цілеспрямована робота з травмою

Війна постає як глибоко травматичний досвід, наслідки якого поширюються навіть на тих осіб, які безпосередньо не перебувають у зоні активних бойових дій. Діти й підлітки зазнають втрат близьких, вимушеного переміщення, руйнування звичного життєвого простору, стають свідками

насилюства або проживають досвід окупації. Подібні події зумовлюють формування посттравматичних реакцій, які за відсутності своєчасної та системної підтримки можуть трансформуватися у стійкі порушення психоемоційного розвитку.

У сучасних умовах емоційне відновлення дітей і молоді обґрунтовано розглядається як процес, що має бути інституціоналізований і органічно інтегрований у систему дошкільної, шкільної та позашкільної освіти. Йдеться не про поодинокі заходи, а про цілісну модель підтримки, яка охоплює різні рівні освітнього середовища.

До ключових практичних напрямів такої роботи належать:
– опанування педагогічними працівниками навичок психологічної першої допомоги як базової професійної компетентності;

– проведення спеціалізованих тренінгів для освітян з метою своєчасного виявлення тривожних проявів, деструктивних форм поведінки, зниження життєвої активності та мотивації;

– використання терапевтичних підходів, зокрема арттерапії, казкотерапії та ігротерапії, як безпечних засобів опрацювання травматичного досвіду;

– організація груп взаємної підтримки для дітей, особливо тих, хто належить до категорії внутрішньо переміщених осіб або пережив досвід окупації;

– забезпечення постійної присутності емоційно стабільного, уважного та підтримуючого дорослого (вчителя, наставника, одного з батьків), що є важливим чинником збереження психологічної рівноваги дитини.

Таким чином, психолого-педагогічна підтримка виходить за межі суто фахової допомоги спеціалістів і набуває рис нової культури взаємодії з дитиною та підлітком. У цій культурі кожен дорослий у освітньому середовищі має бути емоційно компетентним, чутливим до станів дитини та здатним забезпечити відчуття безпеки й довіри.

2. Психологічна безпека в освіті: школа як ресурс підтримки, а не чинник стресу

В умовах воєнного стану заклад загальної середньої освіти виходить за межі суто навчальної функції та набуває ролі важливого осередку соціальної стабільності. Саме школа має забезпечувати дитині відчуття захищеності, емоційної рівноваги й передбачуваності щоденного життя, що є критично важливим для збереження її психоемоційного здоров'я.

Водночас реальний стан освітнього середовища засвідчує наявність низки системних проблем. Значна частина закладів освіти не має належно облаштованих укриттів, сучасних систем оповіщення чи екстреного реагування. Психологічні служби часто функціонують у режимі перевантаження або взагалі відсутні, а педагогічні працівники нерідко залишаються без фахової підтримки та супроводу в кризових ситуаціях. Усе це посилює рівень тривожності як у дітей, так і в дорослих учасників освітнього процесу.

У зв'язку з цим актуалізується потреба в системних рішеннях, спрямованих на формування безпечного освітнього простору. Передусім ідеться про розроблення та впровадження національних мінімальних стандартів безпеки в закладах освіти, які охоплювали б не лише фізичний, а й психологічний вимір. Не менш важливим є створення чітких і зрозумілих алгоритмів дій у разі повітряної тривоги, обстрілів або гострих емоційних реакцій (зокрема панічних атак), доступних для дітей, педагогів і батьків.

Вагоме значення має системне впровадження психоедукаційних заходів - регулярних занять, присвячених розпізнаванню емоцій, розвитку навичок саморегуляції та подолання стресу. Доцільним є також формування територіальних психологічних служб, які працювали б безпосередньо з громадами, школами та позашкільними установами. Окремої уваги потребує профілактика емоційного вигорання педагогів через організацію груп підтримки, супервізій та відновлювальних практик.

Ключовим орієнтиром для всіх учасників освітнього процесу має стати розуміння того, що школа повинна бути простором довіри й емоційної безпеки, а не джерелом додаткової тривоги. Саме в освітньому середовищі

дитина має відчувати, що її помічають, чують і приймають, що є фундаментальною умовою її психологічної стійкості.

3. Адаптація до змін: розвиток психологічної гнучкості та життєстійкості

Сучасні українські діти зростають у ситуації тривалої нестабільності, що зумовлена вимушеними переміщеннями, зміною форматів навчання, втратою звичного життєвого простору, досвідом міграції та відсутністю чітких перспектив майбутнього. За таких умов особливої значущості набуває формування в них адаптивного типу мислення, психологічної гнучкості та базових умінь самопідтримки.

Педагогіка в умовах воєнного стану потребує зміни пріоритетів і переосмислення цілей освіти. Насамперед ідеться про орієнтацію не стільки на засвоєння обсягу знань, скільки на осмислення їхнього змісту, розвиток критичного мислення, творчих здібностей і комунікативних навичок. Важливим є впровадження адаптивного підходу до навчального процесу, за якого зміст, темп і форми навчання узгоджуються з психоемоційним станом дитини, а не визначаються виключно формальним календарним плануванням.

Окремого значення набуває цифрова трансформація освіти, що забезпечує безперервність навчання в умовах евакуації, перебування в укриттях або на тимчасово окупованих територіях. Водночас освіта має готувати дітей до життя в динамічному й мінливому середовищі, формуючи здатність ставити запитання, планувати власну діяльність, приймати помилки, усвідомлювати відповідальність та будувати конструктивні взаємини з іншими.

Ключовою ідеєю такої трансформації є визнання змін як невід'ємної характеристики сучасної реальності. Зміни постають не як короткочасний дезорганізуючий чинник, а як новий контекст життя, у межах якого дитина має можливість бути активним суб'єктом власного розвитку, а не пасивним об'єктом зовнішніх обставин.

Дослідники О.Семененко, Л.Семененко, М.Ярмольчик та інш. систематизували описані нами виміри підтримки емоційної сфери підлітків (табл.2.9 – додаток Б).

Отже, ефективна підтримка емоційної сфери підлітків ґрунтується на поєднанні кількох взаємопов'язаних психологічних умов, зокрема: забезпеченні психологічної безпеки освітнього середовища, наявності емоційно чутливих і підготовлених дорослих, розвитку навичок емоційної регуляції та формуванні життєстійкості. Особливого значення набуває школа як соціальний інститут, здатний виступати ресурсом стабільності, передбачуваності та підтримки в кризових умовах.

Важливою умовою підтримки емоційної сфери підлітків є системне впровадження психоедукаційних заходів, спрямованих на підвищення емоційної обізнаності, розвиток навичок саморегуляції, конструктивного подолання стресу та адаптації до змін. Такі заходи сприяють зниженню рівня тривожності, попередженню емоційного виснаження та формуванню активної життєвої позиції підлітків.

Окрему роль відіграє соціальна підтримка з боку родини, педагогів і однолітків, яка виступає захисним чинником у подоланні травматичного досвіду. Наявність стабільних, довірливих взаємин і можливість безпечного вираження емоцій значною мірою визначають успішність емоційного відновлення підлітків у воєнний період.

Таким чином, психологічні умови підтримки емоційної сфери підлітків у період воєнного стану мають комплексний характер і передбачають інтеграцію індивідуальної, групової та освітньо-соціальної роботи. Реалізація зазначених умов створює підґрунтя для збереження психоемоційного благополуччя підлітків, розвитку їхньої психологічної стійкості та здатності адаптуватися до викликів сучасної соціальної реальності.

2.4. Рекомендації для профілактики та формування психологічної стійкості підлітків в умовах воєнного стану

Враховуючи проведені теоретичне та емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери підлітків в умовах воєнного стану можемо запропонувати наступні практичні рекомендації. Воєнний стан створює для підлітків тривале середовище психоемоційного напруження, що проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності, агресивних реакціях, зниженні адаптаційних можливостей і втраті відчуття безпеки. У зв'язку з цим актуалізується потреба у цілеспрямованій профілактичній роботі, спрямованій на розвиток психологічної стійкості як здатності особистості ефективно функціонувати в умовах стресу та невизначеності (С. Мадді [43], А. Антоновський, К. Рифф [45]).

Запропонована рекомендація ґрунтується на ідеях резильєнтності, емоційної регуляції, стресостійкості та ресурсного підходу (R. Lazarus, S. Folkman, J. Gross, S. Maddi) і реалізується в умовах закладу загальної середньої освіти.

Мета програми

Формування та підтримка психологічної стійкості підлітків шляхом розвитку навичок емоційної регуляції, адаптивних копінг-стратегій, усвідомлення власних ресурсів і підвищення рівня психоемоційної безпеки.

Завдання програми

- знизити рівень тривожності та емоційного напруження;
- розвинути здатність усвідомлювати й вербалізувати власні емоції;
- сформувати навички саморегуляції та конструктивного подолання стресу;
- сприяти розвитку життєстійкості, оптимізму та внутрішнього контролю;
- посилити соціальну підтримку та відчуття приналежності до групи.

Цільова група - підлітки віком 12–15 років, у тому числі: діти з досвідом вимушеного переміщення; підлітки, які зазнали втрат або тривалого стресу; учні з підвищеним рівнем тривожності.

Теоретичні засади програми подано у таблиці.

Таблиця 2.7

Теоретично-методичні засади програми профілактики та формування психологічної стійкості підлітків в умовах воєнного стану

Науковець	Ключові ідеї
Р. Лазарус, С. Фолкман	Копінг-стратегії подолання стресу
Дж. Гросс	Теорія емоційної регуляції
С. Мадді	Концепція життестійкості (hardiness)
К. Рифф	Психологічне благополуччя
В. Франкл	Смислотворення як ресурс виживання
Л. Виготський	Соціальна природа емоційного розвитку
<i>Тривалість:</i> 8–10 занять по 45–60 хвилин. <i>Форма роботи:</i> групова (10–15 осіб).	

Зміст програми подано у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Зміст програми профілактики та формування психологічної стійкості підлітків в умовах воєнного стану

Модуль	Назва	Мета	Основні методи
1	Психоедукація	Усвідомлення емоцій і стресу	Міні-лекції, дискусії
2	Емоційна обізнаність	Розпізнавання та вербалізація емоцій	Вправи «Емоційний щоденник», «Термометр емоцій»
3	Саморегуляція	Навчання керуванню емоційними станами	Дихальні техніки, релаксація (Джекобсон)
4	Копінг-стратегії	Формування адаптивної поведінки	Аналіз ситуацій, рольові ігри
5	Ресурсний підхід	Усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів	Арттерапія, метафоричні карти
6	Соціальна підтримка	Посилення групової згуртованості	Групові вправи, підтримуючі кола
7	Життестійкість	Формування оптимізму і контролю	Вправи за С. Мадді
8	Підсумок	Рефлексія та інтеграція досвіду	Обговорення, зворотний зв'язок

Очікувані результати

- зниження рівня тривожності та емоційної напруги;
- підвищення рівня емоційної регуляції;
- зростання психологічної стійкості;
- розвиток навичок самодопомоги;
- підвищення суб'єктивного відчуття безпеки.

Критерії ефективності програми

- емоційний (зменшення тривожності);
- регулятивний (покращення самоконтролю);
- поведінковий (зниження агресивних реакцій);
- соціальний (зростання підтримки та довіри).

Розроблена програма профілактики й формування психологічної стійкості підлітків в умовах воєнного стану є цілісною системою психолого-педагогічного впливу, спрямованою на підтримку емоційної сфери, розвиток навичок саморегуляції та підвищення адаптаційного потенціалу особистості.

Результати реалізації програми має стати зниження рівня тривожності та емоційної напруги, що є характерними проявами психоемоційного неблагополуччя підлітків у кризових соціальних умовах.

Таким чином, програма профілактики та психологічної стійкості підлітків може розглядатися як ефективний інструмент психолого-педагогічного супроводу в умовах воєнного стану. Її впровадження в практику закладів освіти сприяє формуванню емоційно зрілої, психологічно стійкої особистості, здатної адаптуватися до соціальних викликів, зберігати внутрішню рівновагу та конструктивно взаємодіяти з навколишнім світом.

Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження емоційної сфери підлітків в умовах воєнного стану. У дослідженні взяли участь 50 підлітків, які на момент дослідження навчалися у Ліцей № 11 Самарівської міської ради Дніпропетровської області.

Для реалізації поставленої мети було застосовано наступні психодіагностичні методики: Самооцінка емоційних станів (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін), методику емоційного інтелекту Н. Холла, опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса та методику діагностики агресивності Басса–Даркі.

Середній показник ситуативної тривожності має високий рівень (46,3 бала), а особистісної тривожності - середній рівень із тенденцією до високого (43,9 бала).

Показники за шкалами «Розпізнавання емоцій інших людей» (10,1 бала), «Емпатія» (9,9 бала) та «Емоційна обізнаність» (8,6 бала) відповідають середньому рівню, а за шкалами «Самотивація» (7,9 бала) та «Управління власними емоціями» (6,8 бала) — низькому рівню.

Середній показник за шкалою «Експресивне придушення» має високий рівень (19,7 бала), що визначає її як домінуючу стратегію серед респондентів, тоді як показник за шкалою «Когнітивна переоцінка» відповідає середньому рівню (18,9 бала).

Показники за шкалами вербальної агресії (9,84 бала), роздратування (8,48 бала) та підозрілості (8,22 бала) мають високий рівень, шкали образи (6,74 бала), почуття провини (6,28 бала), фізичної агресії (6,22 бала) та непрямой агресії (5,66 бала) перебувають на середньому рівні, а шкала негативізму (3,76 бала) — на низькому рівні.

За допомогою кореляційного аналізу було встановлено наступні статистично значущі зв'язки особистісної тривожності з показниками агресивності: образа ($r = 0,51$, при $p < 0,05$), підозрілість ($r = 0,48$, при $p < 0,05$), роздратування ($r = 0,42$, при $p < 0,05$), почуття провини ($r = 0,38$, при $p < 0,05$) та вербальна агресія ($r = 0,34$, при $p < 0,05$).

Також виявлено значущі кореляції між компонентами емоційного інтелекту та стратегіями регуляції: управління власними емоціями позитивно корелює з когнітивною переоцінкою ($r = 0,52$, при $p < 0,05$) та має зворотний зв'язок з експресивним придушенням ($r = -0,39$, при $p < 0,05$); емоційна обізнаність ($r = 0,44$, при $p < 0,05$) та самотивація ($r = 0,36$, при $p < 0,05$)

також мають позитивний зв'язок із використанням стратегії когнітивної переоцінки.

Надані практичні рекомендації психолого-педагогічної підтримки, яка має базуватися на трьох напрямках: емоційне відновлення, гарантування безпеки освітнього простору та розвиток життєстійкості через психоедукацію.

ВИСНОВКИ

Визначено психологічні особливості емоційної сфери підлітків, зокрема її нестабільність, підвищену чутливість до зовнішніх впливів, а також активне формування механізмів емоційної саморегуляції. Встановлено, що підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком емоційної сфери, що супроводжується суперечливістю переживань, підвищеною імпульсивністю та потребою у соціальному прийнятті.

Досліджено особливості впливу воєнного стану на емоційну регуляцію підлітків. Встановлено, що воєнні події виступають потужним психотравмувальним чинником, який змінює базові механізми сприйняття безпеки, довіри до світу та емоційної стабільності. У таких умовах підлітки частіше демонструють як внутрішні (тривожність, емоційне виснаження), так і зовнішні (агресивність, імпульсивність) прояви емоційної дезадаптації.

Проведено емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери підлітків в умовах воєнного стану. У дослідженні взяли участь 50 підлітків, які на момент дослідження навчалися у Ліцей № 11 Самарівської міської ради Дніпропетровської області. У дослідженні були застосовані наступні психодіагностичні методики: Самооцінка емоційних станів (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін), методику емоційного інтелекту Н. Холла, опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса та методику діагностики агресивності Басса–Даркі.

Середній показник ситуативної тривожності має високий рівень (46,3 бала), а особистісної тривожності - середній рівень із тенденцією до високого (43,9 бала). Показники за шкалами «Розпізнавання емоцій інших людей» (10,1 бала), «Емпатія» (9,9 бала) та «Емоційна обізнаність» (8,6 бала) відповідають середньому рівню, а за шкалами «Самомотивація» (7,9 бала) та «Управління власними емоціями» (6,8 бала) — низькому рівню. Середній показник за шкалою «Експресивне придушення» має високий рівень (19,7 бала), що визначає її як домінуючу стратегію серед респондентів, тоді як показник за шкалою «Когнітивна переоцінка» відповідає середньому рівню (18,9 бала).

Показники за шкалами вербальної агресії (9,84 бала), роздратування (8,48 бала) та підозрілості (8,22 бала) мають високий рівень, шкали образи (6,74 бала), почуття провини (6,28 бала), фізичної агресії (6,22 бала) та непрямой агресії (5,66 бала) перебувають на середньому рівні, а шкала негативізму (3,76 бала) — на низькому рівні.

За допомогою кореляційного аналізу було встановлено наступні статистично значущі зв'язки особистісної тривожності з показниками агресивності: образа ($r = 0,51$, при $p < 0,05$), підозрілість ($r = 0,48$, при $p < 0,05$), роздратування ($r = 0,42$, при $p < 0,05$), почуття провини ($r = 0,38$, при $p < 0,05$) та вербальна агресія ($r = 0,34$, при $p < 0,05$). Також виявлено значущі кореляції між компонентами емоційного інтелекту та стратегіями регуляції: управління власними емоціями позитивно корелює з когнітивною переоцінкою ($r = 0,52$, при $p < 0,05$) та має зворотний зв'язок з експресивним придушенням ($r = -0,39$, при $p < 0,05$); емоційна обізнаність ($r = 0,44$, при $p < 0,05$) та самотивація ($r = 0,36$, при $p < 0,05$) також мають позитивний зв'язок із використанням стратегії когнітивної переоцінки.

Розроблені практичні рекомендації щодо підтримки емоційної сфери підлітків в умовах воєнного стану.

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. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник. Київ: Либідь, 2008. 848 с.
3. Белякова С., Ореховська А. Психологічні особливості емоційних станів підлітків в умовах дистанційного навчання. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 12 (17). С. 259-269. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2908/2921>
4. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
5. Власенко І. А., Рева О. М. (2020). Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. № 3. С. 90–99.
6. Воронова В., Ковальчук В., Велько К. Психоемоційний стан учнів підліткового віку в умовах війни в Україні. *Scientific journal PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*. 2025. № 1. С. 30-38. https://www.researchgate.net/publication/391591022_PSIHOEMOCIJNIJ_STAN_UCNIV_PIDLITKOVOGO_VIKU_V_UMOVAN_VIJNI_V_UKRAINI
7. Гельбак А. М. Проблема кризового стану особистості підлітка на етапі трансформації суспільства. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 1. С. 68–77.
8. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів: Десна Поліграф. 2016. 312 с.
9. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2 (110). С. 105–109.

10. Збройна агресія Росії проти України. URL: <https://gur.gov.ua/content/rosiia-znyshchuientatsionalnu-identychnist-ukraintsiv-na-tymchasovookupovanykh-terytoriiakh-agression.html> (дата звернення: 25.11.2025).
11. Калюжна Є.М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків, *Динаміка наукових досліджень-2005: Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф.* 20-30 червня 2005 р., Дніпропетровськ, Т. 47, С. 20–22.
12. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості / Т. С. Кириленко. К.: Либідь, 2007. 256 с
13. Киричук О. В., Роменець В. А. Основи психології: підручник. Київ: Либідь, 2006. 632 с.
14. 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.
15. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Ржевський Г. М. та ін. Практична психологія : навч. посіб. К. : Нац. торг.- екон. ун-т, 2014. 728 с.
16. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в підлітковому віці. — Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012.
17. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Спецвипуск. С. 78–85. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/11.pdf
18. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2021-272 с. URL: <https://surl.li/zqlsdw>
19. Максименко С. Д. Психологія особистості. — Київ : Видавництво ТОВ "КММ", 2007.
20. Матохнюк Л.О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку). Дис. ... докт. псих. наук, Одеса: Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України. 2019. 527 с.

- 21.Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: <https://surl.li/rphoms>
- 22.Павлютенков Є.М., Крижко В.В., Калошин В.Ф. Конфлікти: сутність і подолання. Стрес у педагогічній діяльності. Х.: Вид. група «Основа», 2008. 224 с.
- 23.Палько Т.В., Травіна К.В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8(42). С. 832-844. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/14205/14275>
- 24.Розова Т., Шкребтієнко Л. Переживання стресу у дитячому віці: причини та шляхи подолання. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2025.
- 25.Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
- 26.Семененко Л., Семененко О., Водчиць О., Ярмольчик М., Петренко С., Паливода М. Психолого-педагогічна підтримка дітей і молоді в умовах воєнного стану. Фокус: емоційне відновлення, безпека в освіті, адаптація до змін. *Social Development and Security*. 2025. Vol. 15, № 2. С.327 – 335.
- 27.Синявський В. В., Сергєєнкова О.П., Побірченко Н. А. Психологічний словник. Київ: Науковий світ, 2007. 274 с.
- 28.Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
- 29.Титаренко Д. С. Індивідуально-психологічні особливості підлітків. *Соціалізація особистості у сучасних соціокультурних та соціально-політичних контекстах : матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф.* Харків, 31 січ. 2024 р. Харків, 2024. С. 155.
- 30.Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ: Агропромвидав України, 1998. 350 с.
- 31.Токарева Н.М., Шамне А.В., Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 309 с.

32. Федосюк А., Подкоритова Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 293-301. Режим доступу:
<https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/253>
33. Ханін Ю.Л. Коротка методика визначення рівня тривожності. *Питання психології*. 1976. № 3. С. 126-132.
34. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. С. 121–125. URL:
<https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.20>
35. Compas B. E., Connor-Smith J. K., Saltzman H. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127, No. 1. P. 87–127.
36. Erikson Erik H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968.
37. Gross J. J. (Ed.). Handbook of Emotion Regulation. 2nd ed. New York: Guilford Publications, 2014. 689 p.
38. Hall N. Emotional intelligence and emotional competence. *Journal of Organizational Psychology*. 1999. Vol. 7. P. 45–55.
39. Herman J. Trauma and Recovery. New York : Basic Books, 2015. 320 p.
40. Hobfoll S. E. The Ecology of Stress. New York: Hemisphere Publishing Corporation, 1988. 360 p.
41. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
42. Masten, A., & Narayan, A. Child Development in the Context of War and Disaster. *Child Development*, 83(2), 2012.
43. Maddi S. R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Dordrecht: Springer, 2013.
44. Recka K. , Sevcikova A., Loshenko O., Danyliu I. Challenges of Adolescents in War: a Report from Ukraine's Frontline Territories (Виклики підлітків на війні:

репортаж з прифронтових територій України). *Insight: the psychological dimensions of society*. 2025. № 13. С. 408–430. Режим доступу:

<https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/en/article/view/302>

45. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. №57. С. 1069–1081.
46. Selye H. History and present status of the stress concept. *Handbook of stress*. 1982. P. 7-17
47. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). *Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press*, 1983. 54 p.
48. Steinberg L. Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*. 2005. № 9(2). P. 69–74.
49. UNICEF. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: Ukraine Report. 2022/2023.
50. van der Kolk B. *The Body Keeps the Score*. New York : Viking, 2014. 464 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1.5

Основні зміни психоемоційної сфери підлітків в умовах війни

Емоційна зміна	Типові прояви	Причини в умовах війни	Можливі довготривалі наслідки	Джерела
Страх	Постійне відчуття небезпеки, тремтіння, уникання ситуацій, панічні реакції	Прямі загрози життю, вибухи, тривоги, невизначеність майбутнього.	Хронічна тривожність, порушення сну, формування фобій.	К.Журба Є.Калюжна
Тривожність	Нервозність, нав'язливі думки, проблеми з концентрацією, розлади сну	Тривалі повітряні тривоги, інформаційний стрес, зміни рутин.	Зниження успішності, емоційне вигорання, підвищена вразливість до депресії.	Pfefferbaum (2020); UNICEF (2023)
Гнів / агресія	Імпульсивні вибухи, конфлікти з однолітками й батьками, вербальна/фізична агресія	Фрустрація, втрати, безпорадність, почуття несправедливості.	Порушення соціальних зв'язків, ризик девіантної поведінки.	Т.Палько К.Травіна Perry (2017); Masten & Narayan (2012)
Смуток / депресія	Апатія, втрата інтересу, зниження мотивації, суїцидальні думки в тяжких випадках	Тривалі втрати, ізоляція, відсутність підтримки, постійний стрес.	Хронічна депресія, зниження соціальної адаптації.	С.Лукомська В.Воронова В.Ковальчук К.Велько
Емоційна притупленість (німота)	Відчуженість, зниження емпатії, відчуття «порожнечі»	Захисна дисоціація як відповідь на надмірний травмувальний вплив.	Проблеми з близькістю, порушення соціальної інтеграції.	Т.Палько К.Травіна van der Kolk (2014); Herman (2015)
Гіпервігильність (підвищена пильність)	Надчутливість до шумів, постійна настороженість, швидкі реакції на тригери	Постійна небезпека, невизначеність щодо повторних загроз.	Постійний стрес, виснаження, порушення сну.	LeDoux (1996); Siegel (2012)
Порушення сну	Труднощі засинання, нічні пробудження, кошмари	Травматичні спогади, тривожні думки, нічні тривоги/сирени.	Зниження когнітивних функцій,	К.Журба Є.Калюжна

Емоційна зміна	Типові прояви	Причини в умовах війни	Можливі довготривалі наслідки	Джерела
			емоційна нестійкість.	Perry (2017); Pfefferbaum (2020)
Флешбеки / симптоми ПТСР	Раптові спогади, яскраві образи, панічні атаки, уникання тригерів	Травматичні події (безпосередня загроза, втрата, насильство).	Хронічний ПТСР, функціональні порушення у навчанні та стосунках.	van der Kolk (2014); Herman (2015)
Підвищена дратівливість / проблеми з контролем імпульсів	Часті сварки, нетерпимість, агресивна поведінка	Хронічний стрес, втрата ресурсів (безпеки, дому), нестача відновлення.	Соціальні конфлікти, ризик шкільного відторгнення.	С.Максименко Gross (2014); Compas (2017)

Додаток Б

Таблиця 2.9

Аналіз компонентів ключових вимірів
проблеми підтримки емоційної сфери підлітків

Вимір підтримки	Складова	Особливості для українських дітей	Основні проблеми	Шляхи подолання
Емоційне відновлення	Психологічна перша допомога	Часто не отримували навіть базової підтримки	Відсутність системних програм, недостатня обізнаність вчителів	Впровадження ППД у школах і громадах, навчання педагогів
	Робота з травмою (ПТСР, тривога)	Травми втрати, бомбардувань, переселення	Відсутність фахівців у закладах освіти	Співпраця з психологами, мобільні команди допомоги
	Терапевтичні методики (арт, ігра, казка)	Позитивна динаміка в умовах безпеки	Недоступність методів у сільській місцевості	Онлайн-ресурси, підготовка фасилітаторів, закупівля матеріалів
	Соціальна взаємопідтримка	Ізоляція ВПО, складнощі інтеграції в нові колективи	Нерозуміння, ксенофобія, стигматизація	Формування інклюзивних груп, наставництво серед однолітків
Психологічна безпека	Безпечний фізичний простір	Часто не мають доступу до укриттів	Школа не відповідає стандартам цивільного захисту	Державне фінансування на безпечні простори, аудит безпеки в школах
	Психоедукація дітей та педагогів	Брак навичок саморегуляції	Відсутність програм з емоційного інтелекту в школах	Введення курсів з психоедукації, тренінги, інтеграція у програми
	Реагування в кризових ситуаціях	Потреба в алгоритмах дій при тривогах, обстрілах	Нерозуміння послідовності дій	Розробка зрозумілих алгоритмів, щотижневі повторення правил

	Робота шкільних психологів/служб	Штат обмежений, перевантажений	Низька зарплата, брак кваліфікації	Створення служб підтримки в ТГ, залучення фахівців з НУО
Адаптація до змін	Гнучкість освітніх програм	Часті зміни форм навчання (онлайн, офлайн, укриття)	Недостатньо адаптивних освітніх підходів	Адаптація програм, скорочення "знаннєвого" навантаження
	Розвиток життєстійкості (resilience)	Потребують моделей стабільності та прикладу	Недовіра до майбутнього, апатія	Позитивні приклади, індивідуальна підтримка, розвиток емоційного інтелекту
	Освоєння цифрових інструментів навчання	Часто єдина можливість навчання в евакуації	Брак техніки, нестабільний інтернет	Забезпечення девайсами, адаптовані онлайн-платформ
	Усвідомлення «нормальності змін»	Бажання повернутися до «старого життя»	Тривожність через невизначеність	Педагогіка змін: розмови про сучасність як реальність, а не «тимчасове лихо»

Додаток В

Таблиця 2.3

**Перевірка статистичних даних на нормальний розподіл за критерієм
Колмогорова-Смірнова**

Змінна	N	Макс. D	К. -С. р
Ситуативна тривожність	50	0,112	$p > 0,20$
Особистісна тривожність	50	0,105	$p > 0,20$
Емоційна обізнаність	50	0,121	$p = 0,18$
Управління власними емоціями	50	0,134	$p = 0,12$
Самотивація	50	0,128	$p = 0,15$
Емпатія	50	0,115	$p > 0,20$
Розпізнавання емоцій інших	50	0,109	$p > 0,20$
Когнітивна переоцінка	50	0,098	$p > 0,20$
Експресивне придушення	50	0,142	$p = 0,08$
Вербальна агресія	50	0,118	$p = 0,19$
Роздратування	50	0,131	$p = 0,14$
Підозрілість	50	0,125	$p = 0,16$
Образа	50	0,138	$p = 0,09$
Почуття провини	50	0,140	$p = 0,08$
Фізична агресія	50	0,122	$p = 0,17$
Непряма агресія	50	0,119	$p = 0,19$
Негативізм	50	0,145	$p = 0,06$

Додаток Г

Схема проведення діагностування емоційних станів підлітків

Методика: «Самооцінка емоційних станів» (State-Trait Anxiety Inventory, Ч. Спілбергер – Ю. Ханін)

Мета методики

Визначення рівня:

1. Ситуативної тривожності – тимчасовий емоційний стан у конкретній ситуації.
2. Особистісної тривожності – стабільна характеристика особистості, схильність до тривожних реакцій.

Підготовка до дослідження

1. Пояснити підліткам мету опитування, гарантувати конфіденційність.
2. Забезпечити спокійне, приватне місце для заповнення анкети.
3. Роздати анкети та ручки.

Структура методики

- Анкета містить 40 тверджень (20 – ситуативна тривожність, 20 – особистісна тривожність).
- Відповіді даються за шкалою від 1 до 4: 1 – майже ніколи / зовсім не відчуваю; 2 – іноді / помірно; 3 – часто / значною мірою; 4 – майже завжди / дуже сильно.

Етапи проведення

1. Інструктаж: Психолог пояснює, що анкета спрямована на визначення відчуттів і стану підлітка, немає “правильних” або “неправильних” відповідей.
2. Заповнення анкети: Підлітки відмічають варіанти відповідей для кожного твердження.
3. Збирання анкет: Перевірка на повноту заповнення.
4. Обробка результатів:

Для ситуативної тривожності: підсумовуються бали за відповідні 20 пунктів.

Для особистісної тривожності: підсумовуються бали за інші 20 пунктів.

Для обернених пунктів проводиться реверсування (залежно від інструкції шкали)

Інтерпертація результатів:

до 30 балів – низька;

31-44 бали – помірна;

45 і більше – висока.

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі
знакомрезультатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький

Додаток Д

Опитувальник емоційної регуляції (J. Gross).

Інструкції.

Позначте ступінь згоди, не згоди з наступними твердженнями, використовуючи шкалу:

1. Категорично не згоден;
2. Не згоден;
3. Скоріше не згоден;
4. Важко відповісти;
5. Швидше згоден;
6. Згоден;
7. Цілком згоден

Тестовий матеріал

1. Щоб підняти настрій, я змінюю своє ставлення до ситуації.
2. Для керування своїми емоціями я стримую їхні зовнішні прояви.
3. Коли я стикаюся зі стресовою ситуацією, я намагаюся думати про неї таким чином, щоб зберігати спокій.
4. Для керування своїми емоціями я змінюю ставлення до ситуації, де перебуваю.
5. Щоб підняти собі настрій (зазнати радості чи задоволення), я починаю думати про щось інше.
6. Коли я відчуваю позитивні емоції, я стежу за тим, щоб їх не показувати.
7. Щоб подолати негативні емоції, я змінюю своє ставлення до ситуації.
8. Я тримаю свої емоції з собою.
9. Коли я відчуваю негативні емоції, я роблю все, щоб їх не показувати.
10. Щоб впоратися з негативними емоціями (такими як смуток чи агресія), я починаю думати про щось інше.

Ключ до опитувальника:

Шкала «Когнітивна переоцінка»: 1, 3, 4, 5, 7, 10

Шкала «Придушення експресії»: 2, 6, 8, 9

Додаток Є

Опитувальник агресивності Басса–Даркі.

Мета: виявлення видів агресивних та ворожих реакцій підлітків.

Учням пропонується дати відповідь «Так» або «Ні» на 75 тверджень опитувальника.

Ключ до обробки результатів

Відповіді оцінюються за 8 шкалами. За кожний збіг з ключем нараховується 1 бал:

Фізична агресія: Так (№ 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62); Ні (№ 9, 17, 33).

Непряма агресія: Так (№ 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63); Ні (№ 26, 49).

Роздратування: Так (№ 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72); Ні (№ 11, 35, 69).

Негативізм: Так (№ 4, 12, 20, 28, 36).

Образа: Так (№ 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58, 65).

Підозрілість: Так (№ 6, 14, 22, 30, 38, 44, 52, 59); Ні (№ 66, 73).

Вербальна агресія: Так (№ 7, 15, 23, 31, 45, 53, 60, 67, 70, 71, 74, 75); Ні (№ 39, 61).

Почуття провини: Так (№ 8, 16, 24, 32, 40, 46, 47, 54, 68).