МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

ПСИХОЕМОЦІЙНІ ПРОЯВИ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-1-22-4.0д
КАЛАШНИКОВА ПОЛІНА

Науковий керівник:
викладач кафедри практичної психології
ЛЮБОВ ЖДАНОВА

Київ 2026

АНОТАЦІЯ

Калашникова П.О. Психоемоційні прояви школярів в умовах дії воєнного стану. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма 053.00.02 Практична психологія. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Кафедра практичної психології. Київ. 43 с.

Актуальність теми. В умовах тривалої повномасштабної збройної агресії проблема збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу набуває стратегічного значення. Воєнний стан виступає як тотальний деструктивний чинник, що руйнує базове відчуття безпеки та провокує стан хронічного стресу. Для школярів, як найбільш сенситивної соціальної групи, наслідки війни виявляються у глибоких трансформаціях емоційної сфери. Актуальність роботи підсилюється необхідністю наукового переосмислення механізмів адаптації підлітків до екстремальних умов, де тривожність перестає бути лише тимчасовою реакцією і стає предиктором серйозніших психологічних деформацій, зокрема емоційного вигоряння.

Мета дослідження. Мета дослідження теоретично обгрунтувати та емпірично дослідити особливості психоемоційних проявів школярів під час дії воєнного стану.

Методи дослідження. «Опитувальник рівня тривожності Спілбергера», «Опитувальник MFGc- оцінка настрою та емоційного стану (для дітей та підлітків)», проективна методика «Кольоровий тест Люшера». Вибірка становить 60 учнів середнього та старшого шкільного віку.

Результати. Результати емпіричного дослідження засвідчили високий рівень психоемоційної напруженості серед школярів в умовах воєнного стану. Встановлено, що 72% респондентів мають високий рівень ситуативної тривожності, а 54% — високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про стійке переживання небезпеки та емоційного напруження. За результатами методики MFQ середній показник емоційного стану у групі середньої школи становив 18,4 бала, у старшій школі — 21,2 бала, що свідчить про наявність підвищеної емоційної вразливості, втомлюваності, дратівливості та труднощів концентрації уваги. Виявлено, що

старшокласники частіше демонструють негативні рефлексивні переживання, пов’язані з невпевненістю та втратою інтересу до звичної діяльності. За результатами кольорового тесту М. Люшера у 40% респондентів зафіксовано ознаки стресового виснаження та потреби у психологічному захисті. У 35% учнів середньої школи виявлено стан психоемоційного перезбудження, тоді як серед старшокласників переважали прояви хронічної втоми та пасивності.

Ключові слова: воєнний стан, психологічні прояви, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, психологічна стійкість, адаптаційний ресурс, підлітки, ментальне здоров’я.

ABSTRACT

Kalashnykova P.O. Psycho-emotional manifestations of schoolchildren under martial law conditions. Bachelor’s thesis in Specialty 053 Psychology, Educational and Professional Program 053.00.02 Practical Psychology. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Department of Practical Psychology. Kyiv. 43 p.

Relevance of the topic. In the context of prolonged full-scale armed aggression, preserving the mental health of educational process participants becomes a matter of strategic importance. Martial law acts as a total destructive factor that shatters the basic sense of security and provokes chronic stress. For schoolchildren, as the most sensitive social group, the consequences of war manifest in profound transformations of the emotional sphere. The relevance of this work is underscored by the need for a scientific re-evaluation of adolescent adaptation mechanisms to extreme conditions, where anxiety ceases to be a temporary reaction and becomes a predictor of more serious psychological deformations, particularly emotional burnout.

Research Objective. The aim of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the peculiarities of schoolchildren’s psycho-emotional manifestations during martial law.

Research Methods. The following methods were used: the «Spielberger Anxiety Inventory», the «MFGc Questionnaire – Assessment of Mood and Emotional State (for children and adolescents),» the projective technique «Lüscher Color Test». The sample consisted of 60 middle and high school students.

Results. The results of the empirical study demonstrated a high level of psycho-emotional tension among schoolchildren under martial law conditions. It was found that 72% of respondents had a high level of state anxiety, while 54% showed a high level of trait anxiety, indicating a persistent experience of danger and emotional stress. According to the results of the MFQ methodology, the average emotional state in the middle school group was 18.4 points, in high school - 21.2 points, which indicates the presence of increased emotional vulnerability, fatigue, irritability and difficulty concentrating. It was found that high school students more often demonstrate negative reflective experiences associated with uncertainty and loss of interest in usual activities. According to the results of the M. Luscher color test, 40% of respondents showed signs of stress exhaustion and the need for psychological protection. 35% of high school students were found to have a state of psychoemotional overexcitation, while among high school students, manifestations of chronic fatigue and passivity prevailed

Keywords: martial law, psychological manifestations, situational anxiety, personal anxiety, psychological resilience, adaptive resource, adolescents, mental health.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ 2
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ 6
ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ПРОЯВІВ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ.....10
1.1 Психоемоційна сфера особистості школяра як об'єкт психолого-педагогічного аналізу.....10
1.2. Корелянти психоемоційних проявів школярів в умовах дії воєнного стану 15
1.3. Особливості прояву тривожності у школярів під час дії воєнного стану.....18
Висновки до розділу 1.....23
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ПРОЯВІВ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ.....25
2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження психоемоційних проявів школярів в умовах дії воєнного стану 25
2.2. Інтерпретація та аналіз результатів дослідження взаємозв'язку рівня тривожності та емоційного вигорання школярів під час дії воєнного стану.....31
2.3 Розробка практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки школярів у період дії воєнного стану 39
Висновки до розділу 2 46
ВИСНОВКИ 48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ 50
ДОДАТКИ......54

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВК - вегетативний коефіцієнт (за методикою М. Люшера);

ВНС - вегетативна нервова система;

ВП - воєнний стан;

ВПО - внутрішньо переміщені особи;

ГСР - гостра стресова реакція;

ДПА - державна підсумкова атестація;

ЕО - емоційне обтяження;

ЕП - емоційна працездатність;

ЕФ - емоційний фон;

ЗЗСО - заклад загальної середньої освіти;

КТЛ - кольоровий тест Люшера;

М - середнє арифметичне значення (статистичний показник);

НМТ - національний мультипредметний тест;

ОТ - особистісна тривожність (за Ч. Спілбергером);

ОЕП - оцінка емоційних проявів;

ПЕР - психоемоційна резистентність;

ПП - психологічні прояви;

ПТСР - посттравматичний стресовий розлад;

РТ - реактивна (ситуативна) тривожність;

СЕД - симптом емоційного дефіциту;

СО - сумарне відхилення від автогенної норми;

СПТ - соціально-психологічна тривожність;

MFQ (Mood and Feelings Questionnaire) - опитувальник настрою та почуттів.

ВСТУП

Сучасна соціально-політична ситуація в Україні, пов’язана з тривалою дією воєнного стану, зумовлює кардинальні зміни у житті дітей та підлітків. Постійне відчуття небезпеки, втрата стабільності, вимушене переселення, розлука з рідними та порушення звичайного навчального процесу формують глибокі психоемоційні наслідки, що впливають на всі сфери розвитку особистості школяра. Проблема психоемоційних проявів дітей в умовах воєнного стану сьогодні набула надзвичайної актуальності, оскільки саме від своєчасного розпізнавання емоційних порушень та надання адекватної психологічної підтримки залежить подальше становлення особистості дитини, її соціальна адаптація та навчальна успішність.

Воєнні події створюють для дітей ситуацію хронічного стресу, який порушує звичний хід розвитку, викликає почуття тривоги, страху, агресії, емоційної відчуженості, порушення сну, розладів уваги та поведінки. Особливо вразливими є молодші школярі, які ще не мають сформованих механізмів саморегуляції, а також підлітки, для яких воєнна реальність стає фактором руйнування системи цінностей і світоглядних орієнтирів.

Вивчення психоемоційних проявів школярів в умовах воєнного стану потребує комплексного підходу, що поєднує психологічні, педагогічні, соціальні та нейропсихологічні аспекти.

В умовах кризових ситуацій дитина демонструє широкий спектр емоційних реакцій - від гіперзбудження та тривожності до апатії й емоційного вигорання. Водночас, на думку українських та зарубіжних психологів М. Кларк, Р. Лазарус, К. Роджерс, А. Маслоу, Т. Говорун, О. Вознюк, саме через створення безпечного освітнього та психолого-педагогічного середовища можна забезпечити відновлення емоційної рівноваги та розвиток психологічної стійкості школярів.

Не менш важливим є вивчення соціального контексту, у якому перебувають діти: частина школярів втратила домівку, батьків чи друзів, навчається в онлайн-форматі, у нових громадах чи тимчасових колективах. Усе це суттєво впливає на характер міжособистісних відносин, рівень тривожності, самосприйняття та

мотивацію до навчання. Таким чином, постає потреба у визначенні типових психоемоційних проявів школярів в умовах воєнного стану, а також у розробці ефективних форм психологічної підтримки та корекційно-реабілітаційних заходів.

Об'єкт дослідження: психоемоційна сфера школярів.

Предмет дослідження: психологічні особливості тривожності школярів під час дії воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично обгрунтувати та емпірично дослідити особливості психоемоційних проявів школярів під час дії воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психоемоційної сфери особистості дитини.
2. Визначити специфіку впливу воєнного стану на психоемоційний стан школярів різного віку.
3. Провести емпіричне дослідження емоційних проявів, рівня тривожності та психологічної стійкості дітей.
4. Розробити рекомендації психологічної підтримки й відновлення емоційного благополуччя дітей в умовах воєнного стану.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення.
2. Емпіричні: «Опитувальник рівня тривожності Ч.Спілбергера», «Опитувальник MFGc- оцінка настрою та емоційного стану (для дітей та підлітків)», проективна методика «Кольоровий тест Люшера», методи математичної статистики.

База дослідження: Дослідження проводилось на базі приватного закладу загальної середньої освіти КМДШ м. Києва, вибірка становить 60 учнів середнього та старшого шкільного віку.

Практичне значення: Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками та консультантами центрів психологічної допомоги для організації цілеспрямованої психоемоційної підтримки дітей, які постраждали від наслідків війни.

Структура бакалаврської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків. Повний обсяг роботи становить 43 сторінок основного тексту. Робота містить 7 таблиць, 4 рисунків на сторінках основного тексту та 3 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ПРОЯВІВ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Психоемоційна сфера особистості школяра як об'єкт психолого-педагогічного аналізу

Психоемоційна сфера особистості є складною багатовимірною системою, що охоплює емоції, почуття, емоційні стани, афективні реакції та механізми саморегуляції. У дитячому та підлітковому віці вона перебуває у процесі активного формування та є особливо чутливою до впливу зовнішніх соціальних і психотравмувальних чинників. Умови дії воєнного стану створюють якісно новий контекст розвитку психоемоційної сфери школярів, що зумовлює необхідність її ґрунтовного теоретичного осмислення та наукового дослідження. (Бойко, 2023)

З позицій сучасної психологічної науки психоемоційна сфера розглядається як сукупність переживань, що відображають суб'єктивне ставлення особистості до подій навколишнього середовища та до власного внутрішнього стану. В умовах воєнного стану таке середовище набуває рис постійної небезпеки, невизначеності та втрати стабільності, що викликає хронічне психоемоційне напруження. Це підтверджується широким спектром досліджень, які вказують на високий рівень емоційних труднощів у дітей, що опинилися в зоні конфлікту, включно з підвищеною тривожністю, труднощами в емоційній регуляції та порушенням здатності усвідомлювати й розпізнавати емоції інших людей. (Авраменко, 2022)

Теоретичні підходи до аналізу психоемоційних проявів в екстремальних умовах ґрунтуються на положеннях теорії стресу, концепціях емоційної регуляції та розвитку особистості. У контексті конфліктних обставин тривала експозиція до небезпеки і невизначеності може збільшувати ризики розвитку посттравматичних реакцій у дітей, що підтверджено низкою емпіричних досліджень, які виявили, що значна частина школярів демонструє підвищені показники психоемоційного дистресу й симптоми травматичного стресу. Особливістю психоемоційної сфери в

умовах війни є поєднання гострих емоційних реакцій із тривалими фоновими переживаннями. Постійна готовність до можливих загроз підтримує високий рівень психоемоційної напруги навіть у відсутності безпосереднього контакту з бойовими діями. Це проявляється у порушенні концентрації уваги, зниженні навчальної мотивації та загальному зменшенні психоемоційного благополуччя школярів. (Авраменко 2022; Базиленко 2023)

Методологічні засади дослідження психоемоційних проявів школярів у період воєнного стану передбачають комплексний підхід, що поєднує принципи системності, розвитку та індивідуального підходу. Психоемоційна сфера розглядається як динамічне утворення, зміни в якому зумовлені як зовнішніми подіями, так і внутрішніми психологічними ресурсами дитини. Важливе значення має врахування вікових особливостей школярів, рівня їхньої психологічної стійкості, сімейного оточення та досвіду переживання травматичних подій.

Психоемоційна сфера школяра є багатовимірною системою, що включає емоційні стани, почуття, афективні реакції та механізми емоційної саморегуляції. Емоційні стани (радість, тривога, страх, напруження, задоволення) відображають поточне психічне самопочуття дитини та мають ситуативний або пролонгований характер. Почуття, на відміну від станів, є більш стійкими утвореннями та пов’язані з об’єктами соціальної дійсності, зокрема навчальною діяльністю, міжособистісними стосунками та самооцінкою. Особливу роль у структурі психоемоційної сфери відіграє емоційна регуляція, що забезпечує контроль і модифікацію емоційних реакцій відповідно до соціальних норм та вимог ситуації. У шкільному віці формування навичок емоційної регуляції є важливим завданням психолого-педагогічного супроводу, оскільки саме в цей період закладаються основи емоційної стійкості та адаптивної поведінки. (Грисенко, 2023)

Психоемоційна сфера школяра характеризується віковою специфікою, що зумовлена етапами психічного розвитку. У молодшому шкільному віці домінують безпосередні емоційні реакції, висока емоційна чутливість та залежність емоційного стану від оцінки значущого дорослого. Для цього віку характерні швидкі зміни

настрою, недостатня сформованість механізмів самоконтролю та потреба в емоційній підтримці.

У підлітковому віці психоемоційна сфера зазнає істотних трансформацій, пов'язаних із формуванням самосвідомості та особистісної ідентичності. Підвищується інтенсивність емоційних переживань, зростає роль внутрішніх конфліктів, з'являється схильність до емоційної нестабільності. Водночас підлітки поступово опановують більш складні стратегії емоційної регуляції, хоча їх застосування часто має ситуативний характер. (Пєтухова, 2021)

Психоемоційний стан школяра безпосередньо впливає на ефективність навчальної діяльності. Позитивні емоції сприяють підвищенню пізнавальної активності, мотивації та стійкості уваги, тоді як негативні емоційні стани можуть знижувати продуктивність навчання, викликати уникаючу поведінку та формувати негативне ставлення до освітнього процесу. Дослідження в галузі педагогічної психології свідчать, що емоційний комфорт у навчальному середовищі є важливою умовою успішної соціалізації школяра. Взаємини з учителями та однолітками, стиль педагогічного спілкування, характер зворотного зв'язку значною мірою визначають емоційний фон навчальної діяльності та загальний рівень психологічного благополуччя учнів. (Титаренко, 2022)

Психолого-педагогічний аналіз психоемоційної сфери школяра передбачає комплексне вивчення його емоційних станів, особливостей реагування на стресові ситуації, рівня емоційної регуляції та соціальної адаптації. Такий аналіз є необхідною передумовою розробки ефективних програм психолого-педагогічного супроводу, спрямованих на профілактику емоційних порушень і формування психологічної стійкості. В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану та загальної нестабільності, значення психоемоційної підтримки школярів істотно зростає. Педагог і психолог виступають ключовими фігурами у створенні безпечного освітнього простору, що сприяє зниженню емоційного напруження, розвитку навичок саморегуляції та формуванню позитивного ставлення до навчання. (Титаренко, 2022; Яланська, 2021)

Отже, психоемоційна сфера особистості школяра є складним і багатовимірним утворенням, що формується під впливом вікових, соціальних та педагогічних факторів. Її психолого-педагогічний аналіз дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації дитини до навчальної діяльності та соціального середовища, а також створює наукове підґрунтя для розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я школярів. У контексті дії воєнного стану особливої уваги набуває вивчення механізмів психологічної адаптації та емоційної саморегуляції. Незважаючи на підвищений рівень психоемоційного напруження, у частини школярів спостерігається формування адаптивних стратегій подолання стресу, що включає як індивідуальні ресурси дитини, так і підтримку з боку дорослих. Це свідчить про неоднорідність психоемоційних проявів та потребує диференційованого підходу до аналізу. Психоемоційна сфера особистості школяра є багатовимірним утворенням, що включає емоції, почуття, настрої, афективні стани та механізми їх регуляції. Вона характеризує суб'єктивне ставлення дитини до себе, інших людей і навколишньої дійсності, що є важливим для повноцінного психічного розвитку та адаптації до соціального середовища. Як зазначають сучасні дослідники, емоційний інтелект і регуляція емоцій відіграють ключову роль у процесах адаптації та навчання. (Кокун, 2020) У психологічній науці емоційна сфера розглядається як система компонентів, що включає емоційні переживання, їх експресію, оцінку та навички емоційної регуляції - здатність свідомо змінювати інтенсивність, тривалість і вираження власних емоцій відповідно до цілей і контексту ситуації. За словами дослідників, емоційна регуляція є фундаментальною для адаптивної поведінки і психічного благополуччя індивіда, оскільки вона забезпечує здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, навіть у стресових ситуаціях.

Так, (Eisenberg та Spinrad, 2004) визначають емоційно-пов'язану регуляцію як «процеси, що беруть участь у заспокоєнні, активізації чи придушенні емоційних реакцій, щоб адаптуватися до ситуації і досягти поставлених цілей».

Психоемоційний розвиток школярів розглядається як процес, що формується і модифікується через соціальну взаємодію - у сім'ї, освітньому закладі та серед

однолітків. Так, у сучасних дослідженнях підкреслюється, що розвиток емоційної компетентності забезпечує не лише самоусвідомлення переживань, а й здатність до побудови позитивних міжособистісних відносин. (Корольчук, 2020)

Серед класичних зарубіжних підходів важливою є робота (Ізарда, 2020,) який акцентує увагу на базових емоціях та їхньому впливі на розвиток особистості: «Емоції є невід'ємною частиною людського життя та визначають адаптивні процеси у поведінці і мисленні». Українські науковці також багато уваги приділяють поняттю емоційного інтелекту, який вважається комплексним утворенням, що включає здатність усвідомлювати власні емоції, їх регулювати, а також розуміти переживання інших людей. Так, емотивні компетенції школярів сприяють ефективній соціальній адаптації і покращенню навчальних результатів, оскільки вони впливають на мотивацію до навчання, взаємини з однолітками та педагогами. Особлива увага в психолого-педагогічних дослідженнях приділяється впливу стресових факторів - таких як воєнні події - на емоційний стан дітей. В умовах постійної психологічної напруги школярі можуть демонструвати підвищену тривожність, емоційну лабільність, зниження мотивації до навчання або ж навпаки - прояви зовнішньої агресивності. Це відповідає загальній тенденції, що емоції не лише відображають внутрішній стан, але й виконують адаптивну функцію в умовах невизначеності. (Бех, 2022)

Таким чином, психоемоційна сфера школяра розглядається як важливий об'єкт психолого-педагогічного аналізу, що поєднує теоретичні підходи про емоційний інтелект, регуляцію емоцій та соціальну адаптацію. Такий аналіз дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу емоцій на поведінку, навчальну діяльність і адаптацію школярів до вимог сучасного життя, особливо в умовах військових та соціальних випробувань.

1.2. Корелянти психоемоційних проявів школярів в умовах дії воєнного стану

Психоемоційні прояви школярів середнього й старшого шкільного віку є результатом складної взаємодії як внутрішніх, так і зовнішніх факторів що стають особливо помітними в умовах дії воєнного стану.

Одним із ключових факторів, що корелюють із психоемоційними проявами, є рівень впливу воєнних стресорів на психіку школярів. В умовах тривалого воєнного конфлікту діти та підлітки демонструють підвищений рівень тривожності, страху, депресивних станів, а також ознаки порушення емоційної регуляції. Це підтверджується емпіричними даними наукових досліджень, які засвідчують суттєві зміни психоемоційного стану підлітків, що пережили воєнні події, незалежно від наявності або відсутності безпосереднього контакту з бойовими діями. (Вірна, 2021)

Другим важливим корелянтом є соціально-психологічні умови, у яких функціонує школяр. Так, дослідження школярів та підлітків в українських регіонах, що постраждали від війни, показують, що тривожність і емоційна нестабільність пов’язані з такими факторами, як перебування під обстрілами, вимушене переміщення, розлука з сім’єю та порушення навчального процесу. Ці соціальні обставини виступають сильними предикторами негативних психоемоційних проявів і підсилюють реакцію стресової нестійкості в учнів.

Індивідуальні вікові та психологічні особливості школярів середнього і старшого віку також виступають важливими корелянтами. Підлітковий період характеризується підвищеним рівнем емоційної реактивності, розвитку самоусвідомлення та більш глибоким осмисленням подій, що відбуваються навколо, включно з воєнними. Ці вікові зміни сприяють посиленню емоційних переживань і можуть бути пов’язані з формуванням тривожної симптоматики та емоційної вразливості. (Бойко, 2020)

Іншим значущим корелянтом є рівень соціальної підтримки, що формується в сім’ї, серед однолітків і в освітньому середовищі. Наявність підтримки з боку

дорослих випливає як потужний фактор психологічної стійкості, а її відсутність - як чинник ризику психологічної дезадаптації. На думку сучасних дослідників, включно з роботами з української практики, соціальна підтримка сприяє зниженню вираженості симптомів тривожності та психоемоційної напруги у дітей і підлітків, які переживають наслідки конфлікту.

Емоційна саморегуляція та копінг-стратегії школярів також виступають важливими корелянтами психоемоційних проявів. Зарубіжні й українські дослідження підкреслюють, що ефективні способи подолання стресу, включно зі стратегічними когнітивними і поведінковими підходами, пов’язані з нижчою вираженістю тривожних і депресивних станів у підлітків. Це вказує на значення розвитку навичок саморегуляції як захисного механізму, що зменшує психоемоційне навантаження. (Жадан, 2021)

Доцільно також підкреслити роль середовища навчання і соціальної інтеграції в школі як важливих чинників психоемоційних проявів школярів, як показано у табл. 1.2. Позитивні міжособистісні взаємини з учителями і однолітками, адекватна організація навчального процесу та можливість безпечної самореалізації у шкільному середовищі сприяють зниженню рівня тривоги й формуванню ресурсів психологічної адаптації школярів у кризових умовах. У контексті зарубіжних досліджень психоемоційних наслідків війни література також вказує на значний вплив воєнних подій на емоційне благополуччя дітей і підлітків у різних країнах. Зокрема, тривала експозиція до бойових дій пов’язана з підвищенням рівня депресивних проявів, посттравматичного стресу та емоційної дисрегуляції у підлітків, що підтверджує загальну тенденцію, характерну не лише для України, а й для інших регіонів, де відбуваються військові конфлікти (Кузікова, 2020).

Таблиця 1.1.

Відповідність корелянтів психоемоційних проявів психодіагностичним методикам

Корелянт	**Психодіагностична методика**	**Діагностичні показники**
Ситуативна тривожність	Шкала Спілбергера (STAI-S)	Рівень ситуативної тривожності
Особистісна тривожність	Шкала Спілбергера (STAI-T)	Стійка тривожність як риса
Загальний емоційний фон	Опитувальник MFGc	Позитивний / негативний настрій
Емоційна стабільність	MFGc + Люшер	Переважний емоційний стан
Внутрішня напруга	Кольоровий тест Люшера	Колірні вибори, індекс тривоги
Адаптаційні ресурси	Кольоровий тест Люшера	Компенсаторні поєднання кольорів

1.3 Особливості прояву тривожності та емоційного вигорання у школярів під час дії воєнного стану

Воєнний стан суттєво змінює умови життєдіяльності дітей шкільного віку, створюючи середовище підвищеної психологічної напруги та невизначеності. Постійна загроза безпеці, обмеження звичного способу життя, порушення стабільності освітнього процесу та соціальних контактів зумовлюють значні зміни у психоемоційному стані школярів. У таких умовах особливо виразно проявляються тривожність та емоційне вигорання, які набувають специфічних характеристик порівняно з мирним часом.

Тривожність у психологічній науці розглядається як складний емоційно-особистісний конструкт, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні компоненти. Вона проявляється у стійкому переживанні напруження, очікуванні небезпеки та внутрішньому дискомфорті, які не завжди мають чітко усвідомлюване джерело. На відміну від ситуативного страху, тривожність має пролонгований характер і здатна істотно впливати на адаптаційні можливості особистості. (Титар, 2021)

У школярів когнітивні викривлення можуть проявлятися у формі катастрофізації майбутнього, завищеного очікування загрози та заниженої оцінки власних ресурсів подолання. Вагомий внесок у вивчення тривожності здійснив Ч. Спілбергер, який запропонував концепцію диференціації ситуативної та особистісної тривожності. У контексті воєнного стану ситуативна тривожність, викликана конкретними подіями, поступово може трансформуватися в особистісну, набуваючи стабільного характеру та впливаючи на загальне психологічне функціонування школяра. (Яланська, 2021; Савицька, 2022)

У шкільному віці тривожність набуває специфічних форм, зумовлених віковими та соціальними чинниками. Вона може виявлятися у зниженні навчальної мотивації, підвищеній чутливості до оцінювання, труднощах концентрації уваги, порушеннях

сну та соматичних скаргах. В умовах воєнного стану тривожність часто трансформується у генералізовану, охоплюючи не лише навчальну сферу, а й базове відчуття безпеки та довіри до навколишнього світу. Особливої інтенсивності тривожні переживання набувають унаслідок постійного очікування загрози, частих повітряних тривог, втрати звичних соціальних контактів та нестабільності життєвих перспектив. У школярів це може проявлятися у гіперпильності, емоційній лабільності, дратівливості або, навпаки, у замкненості та униканні соціальної взаємодії. Таким чином, тривожність у період воєнного стану стає не лише реакцією на конкретні події, а й фоновим емоційним станом, що визначає загальне психічне самопочуття дитини. (American Psychological Association, 2022; Lahav, 2020)

Тривожність школярів у період дії воєнного стану має переважно хронічний характер і формується під впливом тривалого стресу. Вона виявляється у постійному відчутті напруження, надмірному занепокоєнні, труднощах концентрації уваги та порушеннях емоційної рівноваги. Для багатьох дітей характерним є посилення страхів, зниження впевненості у власних можливостях та очікування негативних подій навіть у відносно безпечних ситуаціях. Такі прояви свідчать про виснаження адаптаційних ресурсів психіки та підвищену чутливість до будь-яких стресогенних стимулів. (Ministry of Education and Science of Ukraine, 2022)

Емоційне вигорання традиційно розглядалося як феномен, притаманний професійній діяльності дорослих, однак сучасні дослідження свідчать про можливість його формування й у дітей та підлітків. У шкільному віці емоційне вигорання доцільно трактувати як стан хронічного емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого психоемоційного напруження та перевищення адаптаційних ресурсів особистості. Структурно емоційне вигорання школярів включає емоційне виснаження, зниження інтересу до навчальної діяльності, відчуття безсилля, апатію та знецінення власних досягнень. У контексті воєнного стану даний стан посилюється через постійну мобілізацію психіки, відсутність стабільних умов для відновлення та обмежені можливості для емоційної розрядки.

Особливістю емоційного вигорання у школярів є його маскований характер: воно може проявлятися не лише у вигляді втоми чи байдужості, а й через поведінкові

порушення, зниження успішності, часті конфлікти або соматичні симптоми. В умовах війни навчальний процес нерідко сприймається дітьми як додаткове навантаження, що не компенсується. (Ministry of Education and Science of Ukraine, 2022; American Psychological Association, 2022)

Тривожність та емоційне вигорання у школярів перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємному підсиленні. Підвищений рівень тривожності сприяє постійному емоційному напруженню, що з часом призводить до виснаження психічних ресурсів і формування симптомів вигорання. У свою чергу, емоційне вигорання знижує здатність до ефективної емоційної регуляції, що поглиблює тривожні реакції.

В умовах воєнного стану цей взаємозв'язок набуває особливої гостроти, оскільки зовнішні стресори мають тривалий та неконтрольований характер. Школярі змушені адаптуватися до ситуації постійної невизначеності, що створює ризик формування стійких негативних емоційних станів і порушення психологічного благополуччя. (Яланська, 2021)

Емоційне вигорання у школярів під час воєнного стану проявляється поступово та часто залишається малопомітним на початкових етапах. Його характерними ознаками є емоційна спустошеність, зниження інтересу до навчальної діяльності, апатія та зменшення внутрішньої мотивації. Школярі можуть демонструвати байдужість до результатів власної діяльності, підвищену дратівливість або, навпаки, емоційну відстороненість. Такі стани є наслідком тривалого психоемоційного напруження та неможливості повноцінного відновлення в умовах постійного стресу. Особливістю прояву тривожності та емоційного вигорання у школярів у період воєнного стану є їх взаємопосилювальний характер. Підвищена тривожність сприяє швидшому виснаженню емоційних ресурсів, що підвищує ризик розвитку вигоряння. Водночас емоційне вигорання знижує здатність до саморегуляції та адаптації, що поглиблює тривожні переживання. У результаті формується стійкий негативний психоемоційний стан, який ускладнює навчальну діяльність і соціальну взаємодію. (Шевченко, 2021)

Феномен емоційного вигорання був уперше системно описаний Г.Фрейденбергером як стан виснаження, що виникає внаслідок тривалого емоційного перенапруження. Подальшого розвитку концепція набула в роботах К. Маслач, яка визначила емоційне вигорання як багатовимірний синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень.

Хоча початково модель (К. Маслач, 2016) застосовувалася до професійної діяльності дорослих, сучасні дослідження (М. Шауфелі, 2019), (В. Водоп'янова, 2018) підтверджують її релевантність для аналізу навчального вигорання школярів. У цьому контексті деперсоналізація трансформується у відчуження від навчального процесу, а редукція досягнень - у зниження віри у власні здібності (UNICEF Ukraine).

У межах теорії стресу (Сельє, 2020) емоційне вигорання розглядається як наслідок тривалої фази резистентності, що завершується стадією виснаження. Воєнний стан створює умови для хронічного стресу, за яких адаптаційні ресурси школярів поступово вичерпуються, що підвищує ризик формування вигорання. Для школярів у воєнний період характерним є обмежений репертуар ефективних стратегій подолання, що зумовлює накопичення емоційного напруження. (Maslach & Leiter, 2022)

Прояви тривожності та емоційного вигорання у школярів значною мірою залежать від вікових та індивідуальних особливостей. Молодші школярі частіше демонструють соматизовані форми тривожності, такі як скарги на самопочуття або підвищену збудливість, тоді як у підлітків переважають внутрішні переживання, емоційна нестабільність і зниження мотивації. Важливу роль відіграє також рівень соціальної підтримки з боку сім'ї та педагогів, який може пом'якшувати негативні психоемоційні наслідки воєнного стану.

У межах інтегративних психологічних підходів тривожність розглядається як один із провідних предикторів емоційного вигорання. Хронічна тривожність сприяє постійній активації стресових реакцій, що знижує здатність до емоційної регуляції та підвищує ризик психоемоційного виснаження.

Вітчизняні дослідники (Максименко, 2015) та (Яценко, 2019) наголошують, що в умовах соціальної нестабільності тривожність і вигорання формують замкнене коло,

яке ускладнює адаптацію дитини до навчальної діяльності та негативно впливає на її психологічне благополуччя. (Кривоконь, 2021)

Отже, тривожність та емоційне вигорання у школярів в умовах дії воєнного стану мають комплексний і динамічний характер. Вони є відображенням тривалого стресового впливу та свідчать про напруження адаптаційних механізмів дитячої психіки. Усвідомлення особливостей прояву цих станів є необхідною передумовою для розробки ефективних психолого-педагогічних стратегій підтримки школярів, спрямованих на збереження їхнього психологічного благополуччя в умовах кризових соціальних ситуацій.

Висновки до розділу 1

У процесі опрацювання теоретико-методологічних засад дослідження психоемоційних проявів в умовах воєнного стану було здійснено комплексний аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових підходів до проблеми впливу екстремальних та кризових соціальних умов на психіку особистості. Встановлено, що воєнний стан виступає особливим соціально-психологічним контекстом, який поєднує фактори хронічної загрози, непередбачуваності, інформаційного перевантаження та порушення звичних умов життєдіяльності, що в сукупності зумовлює значні зміни у психоемоційній сфері людини.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив уточнити зміст поняття «психоемоційні прояви» як багаторівневого феномену, що включає емоційні стани, афективні реакції, рівень тривожності, стресостійкість, емоційне вигорання, а також індивідуальні особливості емоційної регуляції. З'ясовано, що в умовах воєнного стану ці прояви характеризуються підвищеною інтенсивністю, нестійкістю та тенденцією до накопичення, що може призводити до формування хронічного психоемоційного напруження та порушень адаптаційних механізмів.

Особливу увагу приділено аналізу феномену тривожності як провідного психоемоційного індикатора реагування особистості на воєнні загрози.

Методологічні основи дослідження базуються на положеннях системного, біопсихосоціального, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів, що забезпечує цілісне бачення психоемоційних проявів як результату взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів та зовнішніх стресових факторів. Обґрунтовано доцільність використання принципів комплексності, динамічності та контекстуальності, які дозволяють врахувати специфіку воєнного стану як тривалого кризового впливу.

У межах розділу проаналізовано сучасний психодіагностичний інструментарій, придатний для дослідження психоемоційної сфери в умовах воєнного стану. Визначено, що застосування стандартизованих методик оцінки тривожності, настрою та емоційного реагування у поєднанні з проективними методами забезпечує

багатовимірність діагностичного підходу та підвищує валідність отриманих результатів. Такий підхід дозволяє виявити не лише усвідомлювані емоційні стани, а й латентні переживання, що мають суттєве значення для розуміння психологічних наслідків війни.

Важливим результатом теоретико-методологічного аналізу стало визначення ключових чинників, що модулюють психоемоційні прояви в умовах воєнного стану, зокрема вікових особливостей, рівня соціальної підтримки, індивідуальної стресостійкості, попереднього досвіду психотравм та наявності ефективних копінг-стратегій. Показано, що наявність адаптивних механізмів психологічного захисту та ресурсів резильєнтності може суттєво знижувати негативний вплив воєнних подій на психоемоційний стан особистості.

Отже, узагальнення теоретичних положень і методологічних підходів дозволило сформувати цілісну наукову концепцію дослідження психоемоційних проявів в умовах воєнного стану. Отримані висновки створюють міцне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення означеної проблематики, обґрунтовують вибір показників та методів дослідження, а також визначають напрямки психологічної підтримки та психокорекційної роботи, спрямованої на збереження психічного здоров’я особистості в умовах тривалої воєнної нестабільності.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ПРОЯВІВ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження психоемоційних проявів школярів в умовах дії в умовах воєнного стану

В умовах дії воєнного стану прояви тривожності у школярів можуть мати різний характер: від підвищеної нервозності, безсоння та зниження концентрації до соціальної ізоляції та втрати мотивації до навчання.

Організація емпіричного етапу дослідження базувалася на принципах системності, об’єктивності та етичності. Враховуючи специфіку об’єкта дослідження – психоємоційна сфера школярів у період дії воєнного стану, - процедура була спланована таким чином, щоб мінімізувати ретравматизацію учасників та отримати максимально достовірні дані.

Дослідження було проведено протягом жовтеня 2025/лютого 2026.

1. *Підготовчо-теоретичний етап.* На даному етапі було здійснено аналіз наукової літератури, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження.
2. *Діагностико-процедурний етап.* Включав безпосередню взаємодію з учасниками освітнього процесу, проведення пілотажного тестування для перевірки зрозумілості інструкцій та основний збір емпіричних даних. З огляду на безпекову ситуацію, діагностика проводилася у змішаному форматі (очно та за допомогою дистанційних платформ Google Forms).
3. *Аналітико-інтерпретаційний етап.* Передбачав систематизацію та якісну інтерпретацію отриманих результатів.

Емпіричну базу дослідження склали 60 учнів на базі приватного закладу загальної середньої освіти КМДШ м. Києва. Формування вибірки відбувалося за принципом рандомності з дотриманням репрезентативності за віковою та гендерною

ознаками. У вибірці представлено: - учні 7-8 класів (30 осіб); - учні 10-11 класів (30 осіб). Перед початком тестування з усіма учасниками було проведено роз'яснювальну бесіду щодо конфіденційності результатів та добровільності участі.

Для проведення дослідження було обрано валідні та надійні методики, апробовані в українському науковому просторі:

1. *Опитувальник рівня тривожності Спілбергера (Додаток А).* Цей інструмент дозволяє диференціювати тривожність як стабільну рису особистості та як тимчасову реакцію на зовнішні загрози. Це критично важливо в умовах війни, оскільки дозволяє відокремити наслідки травматичного досвіду від індивідуальних особливостей психіки. У межах даного дослідження методику було адаптовано для використання серед школярів: питання, що містили професійно орієнтований зміст, були переорієнтовані на навчально-освітню сферу з урахуванням вікових особливостей респондентів та специфіки їхньої провідної діяльності.
2. *Методика - опитувальник MFGc-оцінка настрою та емоційного стану* (для дітей та підлітків) *(Додаток В)* дозволяє оцінити динаміку емоційних проявів у процесі навчальної діяльності та повсякденного життя школярів.
3. Проєктивна методика "Кольровий тест Люшера" (Додаток Б) допомагає виявити особливості емоційного стану та психофізіологічної напруженості. У дослідженні використовувався експрес-варіант тесту, що включає 8 кольорів, який дозволяє оперативно оцінити актуальний психоемоційний стан респондентів, рівень внутрішнього напруження та особливості емоційного реагування.

Організація процедури в умовах воєнного стану вимагала особливої гнучкості. У випадку оголошення повітряної тривоги тестування припинялося та переносилося, що було зафіксовано в протоколах дослідження як зовнішній фактор впливу на емоційний стан респондентів. Сформовано дві групи досліджуваних: «Середня школа» (n=30): учні 7–8 класів (вік 13–14 років). Цей період характеризується піком підліткової кризи, що в поєднанні з воєнним станом створює специфічне емоційне навантаження та група «Старша школа» (n=30): учні 10–11 класів (вік 16–17 років).

Для цієї групи характерним є стрес, пов'язаний із професійним самовизначенням та підготовкою до випускних іспитів (НМТ) в умовах нестабільності.

Розподіл респондентів за статтю та віковими категоріями представлено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Демографічна характеристика вибірки дослідження (n=60)

Категорія здобувачів освіти	**Кількість осіб**	**Відсоток**	**Середній вік (роки)**	**Стать (хл/дв)**
Середня школа (7-8 кл.)	30	50%	13,6	14/16
Старша школа (10-11кл.)	30	50%	16,4	13/17
Усього	60	100%	15,0	27/33

Вибірка є репрезентативною, оскільки охоплює ключові групи школярів, які підпадають під вплив різних типів академічного та соціального стресу під час війни. Участь у дослідженні була суворо добровільною. Отримано згоду від адміністрації закладу освіти та батьків (для неповнолітніх осіб). Анкетування проводилося анонімно, що сприяло отриманню більш щирих відповідей щодо рівня тривожності та емоційного стану. Інструктаж перед тестуванням включав пояснення, що результати будуть використані виключно в узагальненому науковому вигляді.

Комплекс діагностики включав наступні інструменти:

Опитувальник рівня тривожності Спілбергера. Методика є «золотим стандартом» у психології для диференціації двох видів тривожності; *Реактивна тривожність (РТ).* Характеризує стан школяра в момент тестування (актуально для оцінки впливу подій війни тут і зараз). *Особистісна тривожність (ОТ).* Вказує на стійку схильність дитини сприймати світ як загрозливий. *Формат:* 40 тверджень із 4-бальною шкалою оцінки.

Опитувальник MFQ (Mood and Feelings Questionnaire) - Оцінка настрою та емоційного стану дітей та підлітків. Це сучасний скринінговий інструмент (в адаптації для підлітків), спрямований на виявлення ознак депресивних станів, пригніченості та втрати інтересу до діяльності. Використання MFQ дозволяє доповнити дані про вигоряння інформацією про загальний емоційний фон респондентів.

Проєктивна методика «Кольоровий тест» М. Люшера (короткий варіант). Застосування цього методу дозволяє обійти свідомі фільтри та «соціальну бажаність» відповідей, що часто зустрічається у старшокласників. Вибір кольорів відображає: актуальний психофізіологічний стан; наявність внутрішніх конфліктів та прихованої напруги; рівень енергетичного ресурсу особистості.

Таблиця 2.2.

План-схема проведення діагностичного обстеження (N=60)

Методика	**Об'єкт дослідження**	**Форма проведення**	**Час (хв.)**
Методика Спілбергера	Ситуативна та особистісна тривога	Бланкове нлайн опитування	15 хв.
MFG	Диприсивні прояви та стани	Анонімне опитування	10 хв.
Тест Люшера	Психофізіологічний комфорт/стрес	Індивідуальні картки	5 хв.

Процедура була організована за єдиним алгоритмом для обох груп (середня школа n=30, старша школа n=30).

1. Інструктаж: Респондентам пояснювалася мета дослідження (вивчення емоційного стану для покращення психологічного клімату в школі).

2. Послідовність: Першою пропонувалася методика Люшера (як найменш виснажлива), після чого учні переходили до текстових опитувальників (MFQ, Спілбергера).

Дослідження проводилося в першій половині дня (2-3 уроки), щоб уникнути впливу природної вечірньої втоми на результати вигоряння. Для аналізу взаємозв'язків між даними кольорового тесту (проєктивні дані) та показниками опитувальників (самозвіт) використовувався метод непараметричної статистики, що забезпечує високу наукову достовірність висновків.

Таблиця 2.3.

Порівняльна характеристика домінуючих показниківза віковими групами

Параметр порівняння	**Середня школа (n=30)**	**Старша школа (n=30)**
Провідний вид тривоги	Ситуативна (реактивна)	Особистісна (стабільна)
Емоційний фон MFG	Підвищена дратівливість	Апатія, втрата інтеру
Стан за Люшером	Потреба в активному захисті	Психічне виснаження

2.2. Інтерпретація та аналіз результатів дослідження рівня тривожності школярів під час дії воєнного стану

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють комплексно оцінити психоемоційний стан учнівської молоді в умовах тривалої воєнної агресії. Отримані дані вказують на те, що стан психічного здоров'я школярів зазнає суттєвих трансформацій, де тривожність перестає бути лише тимчасовою реакцією на стрес і перетворюється на стійкий чинник деформації особистості.

Для отримання цілісної психологічної картини стану 60 респондентів (30 учнів середньої та 30 учнів старшої школи) було проведено поетапний аналіз даних.

Дослідження рівнів тривожності (за Ч. Спілбергером)

Діагностика дозволила зафіксувати розбіжності між стабільними рисами особистості та реакцією на зовнішні подразники воєнного стану.

Ситуативна тривожність (СТ): У 74% учнів середньої школи та 68% старшокласників виявлено високий рівень СТ. Це вказує на стан мобілізації, викликаний загрозою безпеці. Особистісна тривожність (ОТ): Високі показники ОТ (понад 46 балів) частіше зустрічаються у старшокласників (58%), що ми пов'язуємо з кумулятивним ефектом стресу та відповідальністю за майбутнє самовизначення.

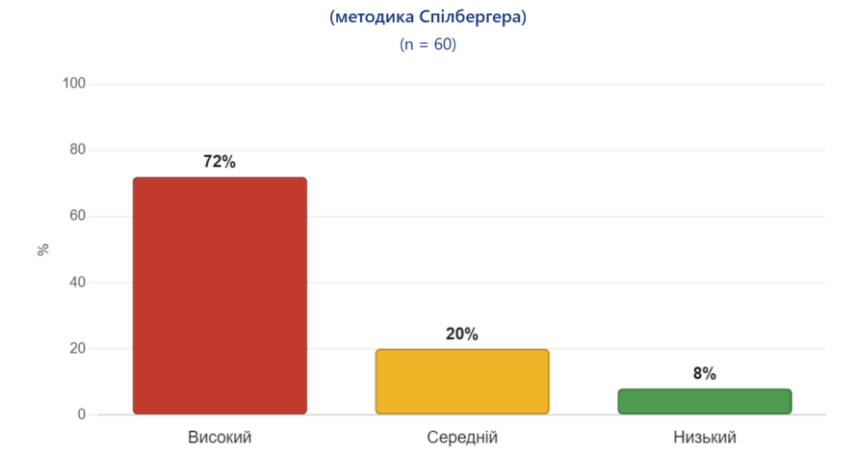


Рис. 2.1. Показники дослідження рівнів ситуативної тривожності

Стовпчикова діаграма наочно показує домінування високого рівня ситуативної тривожності у досліджуваних.

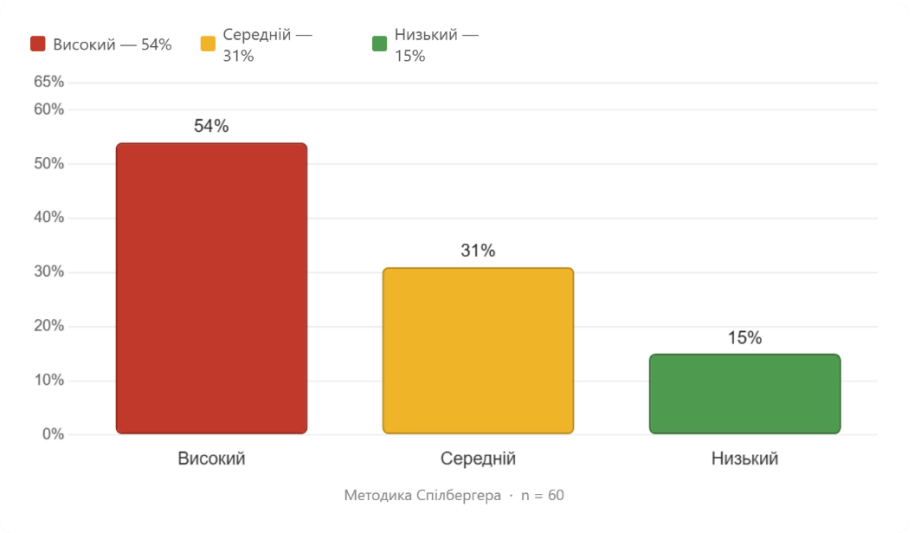


Рис. 2.2. Діаграма рівнів особистісної тривожності у досліджуваних

Продемонстровано результати дослідження та виявлено, що висока тривожність у обох групах виступає як «фоновий подразник», який постійно виснажує адаптаційні ресурси психіки.

Оцінка емоційного стану та настрою (за опитувальником MFQ)

Методика MFQ дозволила заглибитися в якісні характеристики настрою підлітків.

Середній бал у групі середньої школи склав 18.4, у старшій - 21.2 (при порозі ризику 27). Хоча клінічних ознак депресії у більшості не виявлено, зафіксовано високу частоту скарг на втомлюваність, дратівливість та труднощі з концентрацією.

Старшокласники демонструють вищу схильність до рефлексії негативних станів («відчуття невпевненості», «втрата інтересу до хобі»), що тісно корелює з високим рівнем особистісної тривожності. Це наглядно представлено в діаграмі рис. 2.3.

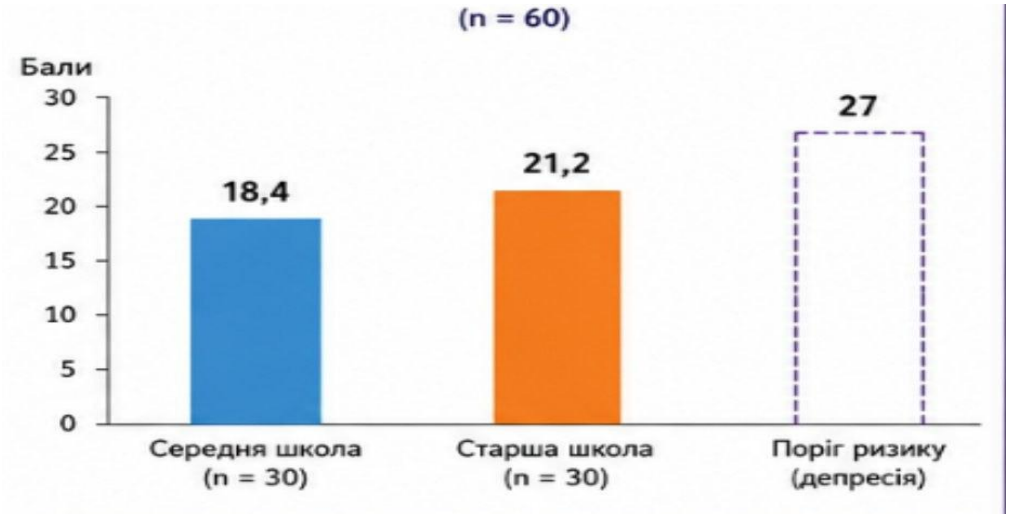


Рис. 2.3. Діаграма показників емоційного стану досліджуваних за методикою MFG

Психофізіологічна діагностика (за Кольоровим тестом М. Люшера)

Проєктивна методика виявила приховані тенденції, які респонденти не завжди усвідомлювали під час заповнення опитувальників.

Вибір кольорів: Часте винесення сірого (0) та чорного (7) кольорів на перші позиції у 40% респондентів свідчить про стан стресового виснаження та потребу у захисті.

Показник суммарного відхилення (СО): У старшокласників СО є вищим, що вказує на значне невідповідність між бажаним та дійсним станом.

Вегетативний коефіцієнт (ВК): У 35% учнів середньої школи виявлено стан «ерготропного домінування» (перезбудження), тоді як у старшокласників частіше зустрічається «трофотропний стан» (хронічна втома та пасивність).

Аналіз показників дослідження представлено у стовпчиковій діаграмі 2.4.



Рис. 2.4. Психофізичний стан досліджуваних за тестом Люшера

Результати дослідження підкреслюють необхідність своєчасного психологічного втручання, спрямованого на розвиток адаптивних механізмів подолання стресу та формування емоційної стійкості.

Врахування рівня тривожності є важливим аспектом організації психолого-педагогічної підтримки дітей у кризових умовах. Програми корекційної роботи мають включати тренінги емоційної регуляції, навчання технік релаксації, розвиток когнітивних стратегій подолання стресу та індивідуальні консультації для дітей із високим рівнем тривожності. Лише системний підхід до психологічного супроводу дозволяє зменшити ризик формування хронічного стресу та забезпечити гармонійний психоемоційний розвиток школярів у складних соціально-політичних умовах.

Таблиця 2.4.

Показники рівнів ситуативної та особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера (n=60)

Показник (Шкала)	Середнє значення (М)	Стандартне відхилення	Рівень за інтерпретацією
Ситуативна тривожність	52,4	6.8	Високий
Особистість тривожність	48,7	5,2	Високий

Ця таблиця демонструє загальний емоційний фон вибірки. Високе стандартне відхилення вказує на значну різницю в адаптації учнів до стресу.

Середній бал ситуативної тривожності (M=52.4) перевищує критичну межу в 45 балів, що свідчить про стан психоемоційного напруження всієї групи. Стандартне відхилення (SD=6.8) підтверджує, що частина учнів знаходиться у стані гострого стресу (понад 60 балів).

Проведений кількісний аналіз за методикою діагностики рівнів тривожності Спілбергера виявив специфічну картину розподілу рівнів тривожності.

Ситуативна тривожність (СТ), як показник інтенсивності переживань у конкретний момент, у більшості респондентів (72%) знаходиться на високому рівні. Це корелює з об'єктивними обставинами: звуками сирен, необхідністю перебування в укриттях та постійним моніторингом новинних стрічок. Ми інтерпретуємо такі результати не як патологічне відхилення, а як «адаптивну тривогу», що мобілізує організм для виживання. Проте тривале перебування у такому стані веде до виснаження нервової системи. *Особистісна тривожність (ОТ)* продемонструвала високі показники у 54% учнів. Це свідчить про те, що воєнний стан сформував у підлітків стійку схильність сприймати широке коло ситуацій як загрозливі. Важливо підкреслити, що висока ОТ у школярів часто супроводжується: зниженням концентрації уваги під

час уроків; порушенням сну та когнітивною втомлюваністю; соціальною ізоляцією (бажанням мінімізувати контакти).

Для виявлення вікових особливостей було проведено зіставлення середніх балів (М) за основними шкалами методики MFQ.

Таблиця 2.5.

Середні показники емоційного стану (за методикою MFQ)

Шкали методики FEQ	**Група А (8-мі класи, n=30)**	**Група Б (11-ті класи, n=30)**	**Рівень значущості (p)**
Емоційна лабільність	18.4	14.2	< 0.05
Емоційне виснаження	12.1	19.8	< 0.01
Астенізація (втома)	10.5	17.6	< 0.01
Здатність до саморегуляції	13.8	15.1	> 0.05
Рівень итуативної тривоги	22.3	21.5	> 0.05

За показниками табл. 2.5. з’ясовано, емоційну лабільність та реактивність (Група А , 7- 8 класи). Учні середньої школи демонструють вищі показники емоційної лабільності. Це свідчить про гостру, але часто короткочасну реакцію на зовнішні детермінанти воєнного стану. Їхній стан характеризується швидкою зміною настрою, що є типовим для пубертатного періоду, проте значно посилюється безпековими ризиками.

Емоційне виснаження та астенізація (Група Б, 10-11 класи). Статистично значуща різниця ($p < 0.01$) спостерігається у показниках виснаження. Старшокласники

знаходяться у стані хронічної психоемоційної напруги. Це зумовлено подвійним навантаженням: підготовкою до іспитів (НМТ) та екзистенційною тривогою через війну. Їхня емоційна сфера працює в режимі «економії ресурсів», що часто зовні виглядає як апатія.

Спільні показники (Тривожність): Показники ситуативної тривожності залишаються стабільно високими в обох групах без статистично значущої різниці. Це доводить, що дія воєнного стан виступає універсальним стресогенним фактором, який нівелює вікові відмінності у сприйнятті небезпеки.

Використання восьмиколірного тесту Люшера дозволило виявити актуальний психофізіологічний стан респондентів, рівень їхньої стресостійкості та наявність внутрішніх конфліктів, зумовлених воєнним станом.

Статистична обробка результатів вибору перших позицій (кольори, що символізують бажаний стан) виявила значні розбіжності між віковими групами:

Група А (7–8 класи, n=30): У 45% учнів на перших позиціях домінує фіолетовий (5) та жовтий (4) кольори. Це свідчить про високу потребу в емоційній залученості, ігрових формах діяльності та підсвідомому бажанні «зануритися в дитинство» як механізм захисту від воєнної реальності.

Група Б (10–11 класи, n=30): У 60% респондентів на перших позиціях зафіксовано синій (1) та зелений (2). Це інтерпретується як виражена потреба у спокої, стабільності та прагнення до самоствердження в умовах невизначеності.

За формулою Шипоша ми розрахували Вегетативний коефіцієнт (ВК), який відображає енергетичний потенціал дитини, та Сумарне відхилення від автогенної норми (СО), що вказує на рівень психологічного дискомфорту.

Таблиця 2.6.

Розподіл рівнів психоемоційної напруженості за Люшером

Рівень напруженості	**7–8 класи (середня школа)**	**10–11 класи (старша школа)**	**Психологічний маркер**
Норма (баланс)	25% (7 осіб)	15% (4 особи)	Адаптивність
Компенсаторний	50% (15 осіб)	35% (11 осіб)	Використання резервів
Тривожно-стресовий	25% (8 осіб)	50% (15 осіб)	Виснаження (Дистрес)

Узагальнення результатів свідчить про критичний рівень психоемоційного напруження серед школярів, де понад половина вибірки демонструє високу тривожність. Отримані дані підкреслюють необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження тривожності.

2.3 Розробка практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки школярів у період дії воєнного стану

В умовах воєнного стану діти є однією з найбільш вразливих груп населення. Вони потребують особливої уваги, підтримки та допомоги для збереження їхнього емоційного благополуччя. Нижче подано практичні рекомендації, які можуть допомогти батькам, педагогам та спеціалістам у сфері психології забезпечити дітям необхідну підтримку.

1. *Створення безпечного середовища*

Діти повинні відчувати себе у безпеці, навіть якщо ситуація навколо є нестабільною. Для цього:

- Забезпечте фізичну безпеку: організуйте місце, де дитина може перебувати у спокої, навіть якщо це тимчасове укриття.
- Підтримуйте емоційний комфорт: обіймайте дитину, говоріть їй, що ви поруч і зробите все можливе для її захисту.
- Поясніюйте події доступною мовою: не приховуйте правду, але адаптуйте інформацію відповідно до віку дитини.

2. *Розмова та емоційна підтримка*

- Слухайте дитину: дайте їй можливість висловити свої почуття та страхи. Уникайте критики чи знецінення її емоцій.
- Будьте відкритими: відповідайте на запитання дитини чесно, але без зайвих деталей, які можуть її налякати.
- Використовуйте мову емоцій: допоможіть дитині називати свої почуття. Наприклад: Тобі страшно? Це нормально, я теж іноді боюся".

3.*Режим і структура дня*

- Підтримуйте рутину: Навіть у складних умовах важливо дотримуватися розпорядку дня. Це допомагає дитині відчувати стабільність.

- Залучайте до простих завдань: нехай дитина допомагає вам у побутових справах. Це дає їй відчуття контролю і значущості.
- Забезпечте час для гри: гра є природним способом вираження емоцій для дітей. Дозвольте їм гратися, навіть якщо здається, що це недоречно.

4. *Фізична активність*

- Заохочуйте дитину до руху: фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу.
- Організуйте прості ігри: наприклад, хованки чи рухливі ігри навіть у невеликому просторі.
- - Використовуйте дихальні вправи: навчіть дитину глибоко дихати для зняття напруги.

5. *Творча діяльність*

- Малювання, ліплення, створення аплікацій допомагають дитині висловлювати свої емоції.
- Запропонуйте писати чи розповідати історії: це може бути спосіб опрацювання переживань.
- Використовуйте музику: спів або слухання пісень сприяє емоційному розвантаженню.

6. *Обмеження впливу негативної інформації*

- - Мінімізуйте доступ дитини до новин: не дозволяйте їй постійно переглядати телевізор чи соціальні мережі.
- - Будьте уважні до того, як ви самі обговорюєте новини у присутності дитини.

7. *Робота з професіоналами*

Якщо ви помічаєте, що дитина не може впоратися зі стресом самостійно:

- Зверніться до психолога або психотерапевта.
- Залучайте спеціалістів для групових занять або арт-терапії.
- Беріть участь у програмах психологічної підтримки для сімей.

8. *Підтримка соціальних зв'язків*

- Заохочуйте спілкування з однолітками: навіть у складних умовах діти потребують друзів.
- Організовуйте сімейні активності: спільне читання, ігри чи перегляд фільмів зміцнюють зв'язок між членами родини.

9. Догляд за собою

Батьки та вихователі повинні пам'ятати про власне емоційне здоров'я. Дитина відчуває стан дорослих поруч із нею, тому важливо:

- Вчасно звертатися за підтримкою для себе.
- Знаходити час для відпочинку та відновлення.

Психологічна підтримка дітей в умовах воєнного стану потребує терпіння, уваги та любові. Дотримання цих простих рекомендацій допоможе зменшити рівень стресу дитини та забезпечити їй відчуття захищеності й турботи. Пам'ятаймо, що діти — це наше майбутнє, і саме від нас залежить їхній емоційний стан та здатність долати труднощі в житті.

Рекомендації для учнів (Самодопомога та саморегуляція)

Мета: розвиток навичок психологічного самозараднання (coping strategies).

Техніка «Інвентаризація емоцій»: Щоденне фіксування інтенсивності страху, гніву чи суму за 10-бальною шкалою. Це допомагає дитині зрозуміти, що емоція має межі й не є тотальною.

Інформаційна гігієна: Обмеження споживання новин до 15-20 хвилин на день у визначений час. Обговорення того, як «думскролінг» провокує стан паніки.

М'язова релаксація: Виконання вправ на затискання та розслаблення груп м'язів (за Джекобсоном). В умовах стресу тіло «завмирає», і ці вправи допомагають вивести кортизол.

Створення «Валізки безпеки»: Окрім фізичних речей, наповнити її символічними (улюблена музика, контакти друзів, список справ, що заспокоюють).

Рекомендації для батьків (Створення підтримуючого середовища)

Мета: зниження рівня сімейної тривожності, яка транслюється дитині.

Принцип «Кислородної маски»: Психоемоційний стан дитини прямо залежить від стану дорослого. Батькам рекомендується в першу чергу стабілізувати власні реакції.

Відкритість та чесність: Не замовчувати події, але подавати інформацію відповідно до віку. Важливо проговорювати: «Ми зараз у безпеці, ми знаємо, що робити».

Збереження рутини: Максимальне дотримання звичного режиму дня (сніданки, вечірні розмови, прогулянки). Рутина - це головний антидот до хаосу війни.

Легітимізація почуттів підлітка: Уникати фраз «Не бійся» або «Іншим гірше». Замість цього використовувати: «Я бачу, що тобі страшно/боляче, і я поруч».

Рекомендації для педагогічних працівників (Дидактична адаптація)

Мета: мінімізація когнітивного навантаження в періоди загострення стресу.

Принцип «Humanity First»: Пріоритет емоційного стану учнів над академічними успіхами. Якщо під час уроку була тривога, перші 10 хвилин заняття мають бути присвячені стабілізації.

Спрощення подачі матеріалу: В умовах війни когнітивні функції (пам'ять, увага) знижуються. Рекомендується використовувати більше візуалізацій, інтерактивів та розбивати великі теми на мікромодулі.

Уникання тригерних тем: Обережність у виборі текстів для аналізу чи прикладів, які можуть нагадувати про травматичний досвід (вибухи, втрати).

Створення ситуації успіху: Хвалити за мінімальні досягнення, щоб зміцнити віру дитини у власні здібності.

Рекомендації для практичних психологів та соціальних педагогів

Мета: системний моніторинг та фахова корекція.

Регулярний скринінг: Проведення експрес-діагностики психоемоційного стану (наприклад, шкала тривожності Тейлора або тест Люшера) мінімум раз на місяць.

Групи взаємопідтримки: Організація «кіл резильєнтності» для учнів, де вони можуть безпечно ділитися досвідом.

Психопросвіта колективу: Навчання вчителів розпізнавати ознаки ПТСР, гострого стресу та втоми від співчуття.

Кризове консультування: Забезпечення індивідуального супроводу для дітей, які мають прямий досвід втрати або внутрішнього переміщення.

Комплексна програма психолого-педагогічної стабілізації емоційного стану учасників освітнього процесу

І. Стратегія самодопомоги для учнів середньої та старшої школи

Цей блок спрямований на перетворення пасивної позиції «жертви обставин» на активну позицію «суб'єкта саморегуляції».

1. Когнітивно-поведінковий кейс «Мій емоційний навігатор»

Методика «Графік емоційного фону»: Учневі пропонується вести щоденний реєстр, де щогодини фіксується не лише назва емоції, а й тілесне відчуття (наприклад: «тривога - стиснення в грудях», «гнів - жар у обличчі»).

Деталізація: Опишіть у роботі, що усвідомлення тілесного прояву емоції дозволяє дитині «перехопити» панічну атаку на старті.

Психологічний інструментарій: Застосування технік «стоп-кран» для зупинки нав'язливих думок (румінацій) про війну.

2. Екзистенційний кейс «Горизонт планування»

Вправа «Короткі дистанції»: В умовах війни планування на роки неможливе. Рекомендуйте учням техніку «Крок за кроком» (планування лише на наступні 3 години). Це знижує когнітивне навантаження на префронтальну кору мозку.

ІІ. Методичний кейс для батьків: «Психологічне контейнування»

Батьки мають стати «безпечним контейнером» для емоцій дитини.

1. Технологія емоційної валідації:

Замість заперечення страху («Не бійся, все буде добре»), батьки мають використовувати алгоритм: Визнання емоції -> Легітимізація -> Присутність. * *Приклад:* «Я бачу, що ти зараз дуже наляканий через звуки сирени. Це нормальна реакція на ненормальні обставини. Я поруч, ми в безпечному місці».

2. Реконструкція сімейної ієрархії:

В умовах війни діти часто беруть на себе роль дорослих (парентифікація). Рекомендуйте батькам свідомо повертати дитину в роль дитини через спільні ігри, ритуали та обмеження відповідальності за «дорослі» новини.

ІІІ. Рекомендації для педагогічних працівників: «Едьюкейнмент у кризі»

Вчителі мають трансформувати стиль викладання, враховуючи «стресове тунельне мислення» учнів.

1. Модифікація навчального середовища

Обладнання класу/зум-кімнати: Використання м’якого світла, візуальних пауз (кожні 15 хвилин), відмова від різких звукових сигналів.

Дидактичні прийоми: Метод «інтелектуального розвантаження» - перед контрольною роботою проводити 2-хвилинну сесію глибокого дихання.

2. Робота з «цифровою тривожністю»

Рекомендується вчителям створювати чати підтримки, де заборонено поширювати неперевірені новини, натомість публікуються лише позитивні підкріплення та організаційні моменти.

IV. Професійний кейс для психологів та соціальних педагогів

Це найбільш наукоємна частина вашої роботи.

1. Протокол першої психологічної допомоги (ППП) в закладі освіти:

Детально розпишіть етапи за моделлю «Дивитися - Слухати - Зв'язувати».

Обладнання кабінету: Створення «Куточка емоційного розвантаження» з сенсорним наповненням (важкі ковдри, пісочна терапія, навушники з шумопоглинанням).

2. Система дебрифінгу для колективу: Психолог має проводити щотижневі зустрічі для вчителів для профілактики «втоми від співчуття» та вторинної травматизації.

Діагностичний інструментарій моніторингу психоемоційного стану учнів

1. Блок діагностики для учнів (Середня та старша школа)

Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілберга

Мета: Диференціація між стійкою рисою характеру (особистісна тривожність) та тимчасовою реакцією на війну (ситуативна тривожність).

Обладнання: Бланки опитувальника (40 тверджень), ручки.

Процедура: Учні оцінюють свій стан «тут і зараз» та «зазвичай».

В умовах воєнного стану показники ситуативної тривожності часто перевищують норму в 1.5–2 рази, що потребує негайної корекції.

Опитувальник депресивності Бека (BDI) - адаптація для підлітків

Мета: Виявлення когнітивних, афективних та соматичних симптомів депресії, спричиненої хронічним стресом.

Інтерпретація: Допомагає психологу вчасно розпізнати апатію та суїцидальні ризики, що є критичним для старшокласників.

В. Проєктивна методика «Неіснуюча тварина» або «Людина під дощем»

Мета: Виявлення прихованих страхів та механізмів захисту, які підліток не може висловити словами.

Обладнання: Аркуші А4, простий олівець середньої м’якості.

Показники для аналізу: Наявність парасольки (захист), розмір фігури (самооцінка), штрихування (рівень напруги).

2. Блок діагностики для батьків (Оцінка сімейного контексту)

Опитувальник «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) Е. Ейдеміллера

Мета: Визначення типу виховання в умовах кризи (гіперпротекція або емоційне відторгнення).

Зв'язок із темою: Опишіть, як тривога батьків «дзеркально» відбивається на психоемоційному стані дитини.

Методика «Батьківське ставлення» (А. Я. Варга, В. В. Столін)

Мета: Виявлення рівня прийняття дитини та контролю в умовах зовнішньої загрози.

3. Блок для педагогів (Профілактика професійного вигорання)

Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка.

Мета: Оцінка фаз «напруження», «резистенції» та «виснаження» у вчителів.

Обґрунтування: Вчитель у стані вигорання не може бути ефективним медіатором для учнів під час дії воєнного стану.

Висновки до розділу 2

Узагальнення результатів методологічного та організаційного етапів дослідження дозволяє констатувати, що обрана стратегія емпіричного пошуку повністю відповідає меті бакалаврської роботи. Системний підхід до вивчення психоемоційних проявів школярів в умовах воєнного стану дозволив сформулювати такі розширені висновки:

Концептуалізація процедурного алгоритму. Процедура дослідження була вибудована як багаторівневий процес, що враховує динамічність безпекової ситуації в Україні. Встановлено, що організація діагностичного зрізу в умовах воєнного стану вимагає від дослідника особливої делікатності та гнучкості. Ми відмовилися від жорстких часових рамок на користь створення «безпечного простору» для респондентів, що дозволило мінімізувати вплив ситуативного стресу (наприклад, після нічних обстрілів чи повітряних тривог) на об'єктивність показників особистісної тривожності. Логіка дослідження передбачала перехід від проєктивних, менш енерговитратних методів, до глибоких особистісних опитувальників, що забезпечило стабільність уваги респондентів протягом усього циклу діагностики.

Сформована вибірка обсягом 60 осіб є оптимальною для проведення статистично значущого порівняльного аналізу. Розподіл на групи середньої (n=30) та старшої (n=30) школи дозволив охопити два критичні періоди онтогенезу, які по-різному резонують із травматичним досвідом війни. Якщо для учнів 13–14 років характерною є емоційна лабільність та гострі реакції на стрес, то для 16–17-річних підлітків на перший план виходять когнітивні оцінки загрози та ризики емоційного «заморожування». Така структура вибірки гарантує отримання даних, які відображають не лише загальну тенденцію вигоряння, а й вікову специфіку формування захисних механізмів психіки. Вибір інструментарію базувався на принципі тріангуляції даних (поєднання різних методів для вивчення одного явища):

Методика Спілбергера та опитувальник MFQ забезпечили вивчення когнітивно-емоційного пласту тривоги та настрою; Проєктивний тест М. Люшера виступив верифікатором, який дозволив зафіксувати неусвідомлювані

психофізіологічні реакції та рівень енергетичного дефіциту. Саме такий синтез методів дозволяє стверджувати, що результати дослідження не будуть викривлені фактором «соціальної бажаності» чи намаганням підлітків приховати свою вразливість.

Особливу увагу в організації було приділено принципу «не нашкодь». Враховуючи, що тема дослідження торкається чутливих аспектів життя в умовах війни, процедура передбачала можливість відмови від відповіді на будь-яке питання та подальшу психологічну підтримку для респондентів, чиї показники виявилися критично високими. Це робить проведену роботу не лише науковим пошуком, а й елементом моніторингу ментального здоров’я учнівської молоді.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження, спрямованого на аналіз психоемоційних станів школярів середнього та старшого шкільного віку в умовах воєнного стану, було сформульовано такі висновки:

Теоретичне обґрунтування проблеми. Проаналізовано наукові підходи до вивчення психоемоційної сфери, що дозволило визначити її як фундаментальний компонент адаптаційного потенціалу особистості. Встановлено, що в кризових умовах емоційна сфера дитини зазнає значних трансформацій, які виявляються через зростання тривожності, фрустрованості та астенізації. Теоретично доведено, що підлітковий вік є найбільш сенситивним до впливу воєнних дій через незавершеність процесів психологічної саморегуляції.

Специфіка впливу воєнного стану. Визначено, що воєнний стан виступає як системний деструктивний фактор (екзогенна детермінанта), що змінює архітектоніку емоційного благополуччя. Основними механізмами впливу є стан постійної загрози, порушення базової потреби в безпеці та вимушена зміна соціальних ролей. Для старшокласників цей вплив ускладнюється кризою життєвого самовизначення, а для учнів середньої школи - підвищеною афективною реактивністю.

Емпіричний аналіз результатів (n=60). Проведене дослідження за допомогою комплексу методик дозволило встановити такі показники:

За методикою діагностики рівнів тривожності Ч. Спілбергера: Виявлено статистично значуще домінування високого рівня ситуативної тривожності (68% у 7-8-х класах та 72% у 10-11-х класах). Це свідчить про стан стійкого емоційного напруження, зумовленого зовнішніми загрозами. При цьому показники особистісної тривожності залишаються стабільними, що підтверджує реактивний характер емоційних порушень - тобто вони є прямою відповіддю на умови війни.

Практичні рекомендації. На основі отриманих результатів розроблено стратегію психологічного відновлення, яка включає методики когнітивно-поведінкової терапії (для зниження тривожності), арт-терапевтичні техніки та програми підтримки

резильєнтності. Рекомендації адаптовані для використання педагогами, батьками та практичними психологами в умовах інклюзивного освітнього середовища.

Проведене дослідження підкреслює, що психоемоційне відновлення школярів потребує комплексного втручання, де діагностичні показники тривожності та фрустрації виступають маркерами для побудови індивідуальних траєкторій психологічного супроводу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко О. О. (2022) Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: теорія та практика. *Психологічні науки*. № 14. С. 45–52.

2. Бойко О. В., Кузнєцова І. М. (2023) Психологічні особливості емоційного вигоряння здобувачів освіти в умовах воєнного стану. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 74(4). С. 28–36.

3. Базиленко А. К. Резилієнтність як чинник подолання стресу в учнівської молоді під час війни. (2023) *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 18. С. 12–21.

4. Бех І. Д. Психологічні засади виховання духовності особистості в екстремальних умовах.(2022) *Педагогіка і психологія*. № 3. С. 5–14.

5. Блинова О. Є., Кононенко І. В. (2021) Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених підлітків: виклики сьогодення. *Габітус*. Вип. 24. С. 134–140

6. Бойко О. В. (2020) Емоційне вигоряння та методи його профілактики в освітньому середовищі. Київ: Видавничий дім «Освіта», 180 с.

7. Бондарчук О. І. (2021) Психологія професійного вигоряння в умовах соціальної нестабільності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. № 2(55). С. 18–29.

8. Васютинський В. О. (2022) Психологія масової тривожності в умовах воєнного конфлікту. *Психологічні перспективи*. Вип. 40. С. 34–48.

9. Вірна Ж. П. (2021) Психологія професійної безпеки: адаптація до кризових умов. Луцьк: Вежа-Друк, 210 с.

10. Вовк А. С. (2020) Вплив дистанційного навчання на рівень тривожності школярів середньої ланки. *Освітній простір*. № 4. С. 98–105.

11. Грисенко Н. В. (2023) Динаміка емоційних станів підлітків у період дії воєнного стану. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 54. С. 67–75.

12. Данилюк І. В. (2022) Етнопсихологічні виміри поведінки особистості в умовах війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. № 1(15). С. 10–16.

13. Долинська Л. В. Вікова психологія: особливості підліткового віку в кризових ситуаціях. Київ: Каравела, 2021. 256 с.

14. Грисенко Н. В. (2021) Вплив хронічної тривожності на академічну успішність підлітків під час дистанційного навчання. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. 2021. Т. 7, Вип. 52. С. 114–125.

15. Жадан С. О. Психосоматичні аспекти тривожних розладів у дітей та підлітків. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2021. Т. 6. № 2. С. 41–49.

16. Зливков В. Л., (2022) Лукомська С. О. Психотерапія травми: робота з дітьми та підлітками. Київ: Логос, 192 с.

17. Кокун О. М. (2020) Психологічні аспекти адаптації особистості до умов війни та кризових ситуацій. *Психологічний часопис*. № 8(5). С. 45–58.

18. Корольчук М. С. Психофізіологія стресу та методи його корекції. Київ: Ніка-Центр, 320 с.

19. Кривоконь Н. І. (2021) Соціально-психологічна підтримка населення в умовах надзвичайних ситуацій. Чернігів: ЧНТУ, 240 с.

20. Кузікова С. Б. Теорія і практика психологічної корекції: навчальний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 312 с.

21. Льовочкіна А. М. (2021) Екологічна психологія: вплив середовища на стан підлітка. Київ: Міленіум. 180 с.

22. Максименко С. Д., (2021) Терлецька Ю. М. Емоційна стійкість як чинник запобігання професійному та навчальному вигоранню молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. Вип. 2. С. 89–94.

23. Мирошник О. Г. (2022) Профілактика емоційного вигоряння в учнівській молоді. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Психологія. № 1. С. 112–118.

24. Онищенко Н. В. Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях. Харків: ХНУВС, 2021. 205 с.

25. Осадько О. Ю. (2022) Корекція емоційних станів школярів засобами арт-терапії. *Мистецтво та освіта*. № 2. С. 54–60.

26. Панкєєва О. П. (2023) Ментальне здоров’я дітей та підлітків в Україні: виклики сьогодення та шляхи підтримки. *Український психологічний журнал*. № 1(19). С. 102–118.

27. Панок В. Г. (2022) Організація діяльності психологічної служби в умовах війни. *Вісник психології*. Вип. 22. С. 5–12.

28. Пєтухова І. В. Психологічні особливості особистісної тривожності у старшокласників. *Психологія: теорія і практика*. 2021. Вип. 3. С. 88–95

29. Помиткін Е. О. (2023) Духовний розвиток особистості в умовах воєнних викликів. *Духовність особистості*. Вип. 1. С. 15–24.

30. Савицька О. В. (2022) Специфіка проявів депресивних станів у підлітків під час війни. *Клінічна психологія*. № 4. С. 33–41.

31. Титар С. О. (2021) Психологічний супровід дітей-ВПО в освітньому закладі. *Соціальна педагогіка*. № 12. С. 19–27.

32. Титаренко Т. М. (2022) Психологічне здоров’я особистості в умовах війни: як вистояти та відновитися. Київ: Либідь, 216 с.

33. Харченко А. С. (2022) Психосоматичні прояви тривожних розладів у школярів-ВПО: емпіричне дослідження. *Габітус*. . Вип. 37. С. 210–215.

34. Шевченко Н. Ф. (2021) Емоційне вигоряння та механізми психологічного захисту в кризові періоди життя. *Психологія і суспільство*. № 3. С. 67–82.

35. Яланська С. П. Психологія творчості та ментальне здоров’я. Полтава: ПНПУ, 2021. 230 с.

36. Brooks S. K., Webster R. K. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020. Vol. 395, Issue 10227. P. 912–920.

37. Horesh D., Brown A. D. (2021) Traumatic stress in the age of COVID-19 and war: A call to close the gap between research and clinical practice. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2021. Vol. 13(4). P. 331–335.

38. Lahav Y. Psychological distress of students during ongoing security threats: The role of resilience and social support. *Journal of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 76(6). P. 1045–1058.

39. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2022) Guidance on supporting the mental health of students during the state of war. Kyiv, 2022.

40. American Psychological Association. Stress in America 2022: Concerned for the Future. APA, 2022. URL: https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2022.

41. Brooks S. K., Webster R. K. (2020) The psychological impact of quarantine and war: a rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020. Vol. 395. P. 912–920.

42. Horesh D., Brown A. D. (2022) Traumatic stress in the age of COVID-19 and ongoing war. *Psychological Trauma*. 2021. Vol. 13. P. 331–335.

43. Javakhishvili J. D. Psychotraumatology in Ukraine: the challenges of war. *European Journal of Psychotraumatology*. 2022. Vol. 13. Issue 1.

44. Lahav Y. Psychological distress of students during ongoing security threats. *Journal of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 76. P. 1045–1058.

45. Maslach C., Leiter M. P. The Burnout Challenge: Managing People's Relationships with Their Jobs. Harvard University Press, 2022. 272 p.

46. Pfefferbaum B., North C. S. Mental Health and the Covid-19 Pandemic and Military Conflicts. *New England Journal of Medicine*. 2020. Vol. 383. P. 510–512

47. UNICEF Ukraine. Mental Health of Adolescents and Young People in Ukraine. UNICEF, 2023. URL: https://www.unicef.org/ukraine/reports

ДОДАТОК А

Методика визначення рівня тривожності (Ч. Спілбергер)

Мета: виявити рівень ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності школярів.

Методика дозволяє визначити, наскільки дитина схильна до переживання тривоги як стійкої особистісної риси або як реакції на конкретні стресові події (повітряні тривоги, евакуації, розлука з близькими тощо).

Отримані результати допомагають виокремити дітей, які перебувають у стані емоційного напруження та потребують психологічної підтримки.

Опитувальник рівня тривожності Спілбергера є однією з найбільш поширених та валідних психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення тривожності як складного психоемоційного феномену, що проявляється у формі ситуативних реакцій та стійких особистісних характеристик. Методика є адаптованою версією відомого опитувальника Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI), розробленою Ю. Л. Ханіним для використання в умовах вітчизняної психологічної практики.

Теоретичною основою методики є концепція двокомпонентної структури тривожності, відповідно до якої виокремлюють реактивну (ситуативну) тривожність та особистісну тривожність. Реактивна тривожність розглядається як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретні стресові або загрозливі ситуації та характеризується відчуттям напруження, занепокоєння, внутрішнього дискомфорту й підвищеної нервової збудливості. Особистісна тривожність, своєю чергою, відображає сталу індивідуальну схильність людини сприймати широкий спектр життєвих обставин як потенційно небезпечні, що зумовлює підвищену частоту тривожних переживань.

Опитувальник складається з двох самостійних шкал, кожна з яких містить по 20 тверджень. Перша шкала призначена для оцінки рівня реактивної тривожності та спрямована на фіксацію актуального психоемоційного стану респондента «тут і

тепер». Друга шкала дозволяє визначити рівень особистісної тривожності як відносно стабільної характеристики особистості. Респондентам пропонується оцінити ступінь відповідності кожного твердження власним відчуттям та переживанням за допомогою градуйованої шкали відповідей.

Застосування методики Спілбергера є особливо актуальним у роботі з дітьми та підлітками шкільного віку, оскільки цей період розвитку характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю самооцінки та залежністю психоемоційного стану від соціального оточення. В умовах дії воєнного стану рівень тривожності школярів може істотно зростати під впливом таких чинників, як відчуття небезпеки, тривале психоемоційне напруження, порушення освітнього процесу, обмеження соціальних контактів, інформаційний тиск і невизначеність майбутнього.

Методика дозволяє не лише кількісно оцінити рівень тривожності, а й відокремити ситуативно зумовлені емоційні реакції від стійких особистісних проявів, що має важливе практичне значення для організації психологічної допомоги. Підвищені показники реактивної тривожності в умовах воєнного стану можуть розглядатися як адаптивна відповідь на стресову ситуацію, тоді як високий рівень особистісної тривожності свідчить про потребу у тривалішій психологічній підтримці та корекційній роботі.

Може застосовуватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Простота інструкції, чіткість формулювань та можливість стандартизованої обробки результатів забезпечують її надійність і зручність використання в освітніх закладах. Інтерпретація результатів здійснюється на основі сумарних балів за кожною шкалою, що дозволяє визначити низький, середній або високий рівень тривожності.

У комплексному психодіагностичному дослідженні опитувальник Спілбергера доцільно поєднувати з іншими методиками оцінки психоемоційного стану, зокрема з методикою діагностики емоційного вигорання В. Бойка, опитувальником MFGC «Оцінка настрою та емоційного стану» та проективною методикою «Кольоровий тест Люшера». Такий інтегрований підхід забезпечує цілісне розуміння психологічних

проявів школярів та підвищує ефективність подальших корекційно-розвивальних заходів.

Отже, опитувальник рівня тривожності Спілбергера є надійним і інформативним інструментом для дослідження психоемоційного стану дітей і підлітків, особливо в умовах тривалого соціального стресу, що дозволяє своєчасно виявляти ризики психологічної дезадаптації та планувати відповідні заходи психологічної підтримки.

Зведений протокол

реєстрації результатів дослідження

за методикою Ч. Д. Спілбергера

(група КВ «Середня школа», n=30)

Дата проведення: 15.10.2025 – 25.10.2025

Об’єкт дослідження: учні 7-8 класів (вік 13-14 років)

Мета: визначення рівнів ситуативної (РТ) та особистісної (ОТ) тривожності.

№ З/п	Код респондента	Стать	Ситуативна тривожність (бали)	Рівень РТ	Особистісна тривожність (бали)	Рівень ОТ
1.	КВ-01	ж	54	Високий	42	Середній
2.	КВ-02	ч	48	Високий	45	Високий
3.	КВ-03	ж	51	Високий	38	Середній
4.	КВ-04	ч	42	Середні	41	Середній

				й		
5.	КВ-05	ж	42	Середній	41	Середній
6.	КВ-06	ч	51	Високий	43	Середній
7.	КВ-07	ж	48	Високий	45	Високий
8.	КВ-08	ч	46	Середній	44	Високий
9.	КВ-09	ж	54	Високий	45	Високий
10.	КВ-10	ч	48	Середній	41	Середній
11.	КВ-11	ж	30	Низький	41	Середній
12.	КВ-12	ч	52	Високий	50	Високий
13.	КВ-13	ж	48	Високий	50	Високий
14.	КВ-14	ч	53	Середній	48	Високий
15.	КВ-15	ж	51	Високий	50	Високий
16.	КВ-16	ч	54	Високий	42	Середній
17.	КВ-17	ж	54	Високий	44	Середній
18.	КВ-18	ч	41	Високий	44	Середній

19.	КВ-19	ж	52	Високий	47	Високий
20.	КВ-20	ч	52	Високий	41	Середній
21.	КВ-21	ж	48	Високий	42	Середній
22.	КВ-22	ч	51	Високий	48	Високий
23.	КВ-23	ж	52	Високий	44	Середній
24.	КВ-24	ч	53	Високий	42	Середній
25.	КВ-25	ч	48	Середній	52	Високий
26.	КВ-26	ж	52	Високий	43	Середній
27.	КВ-27	ж	54	Високий	45	Високий
28.	КВ-28	ж	48	Високий	41	Середній
29.	КВ-29	ч	31	Низький	38	Середній
30.	КВ-30	ч	51	Високий	38	Середній
	Середнє	-	47,2	Високий	49,8	Високий

Дата проведення: 15.10.2025 – 25.10.2025

Об’єкт дослідження: учні 10–11 класів (вік 16–17 років)

Мета: порівняльний аналіз показників тривожності в умовах воєнного стану.

(група КВ «Старша школа», n=30)

№ З/п	Код респондента	Стать	Ситуативна тривожність (бали)	Рівень РТ	Особистісна тривожність (бали)	Рівень ОТ
1.	КС-01	ж	49	Високий	52	Середній
2.	КС-02	ч	45	Високий	48	Високий
3.	КС-03	ж	41	Середній	50	Високий
4.	КС-04	ч	44	Середній	41	Високий
5.	КС-05	ж	42	Середній	41	Середній
6.	КС-06	ч	51	Високий	43	Середній
7.	КС-07	ж	48	Високий	44	Високий
8.	КС-08	ч	43	Середній	44	Високий
9.	КС-09	ж	54	Високий	44	Високий

10.	КС-10	ч	44	Середній	41	Середній
11.	КС-11	ж	44	Середній	41	Середній
12.	КС-12	ч	51	Високий	43	Середній
13.	КС-13	ж	48	Високий	50	Високий
14.	КС-14	ч	53	Середній	48	Високий
15.	КС-15	ж	51	Високий	50	Високий
16.	КС-16	ч	54	Високий	42	Середній
17.	КС-17	ж	50	Високий	44	Середній
18.	КС-18	ч	49	Високий	44	Середній
19.	КС-19	ж	52	Високий	48	Високий
20.	КС-20	ч	52	Високий	41	Середній
21.	КС-21	ж	48	Високий	42	Середній
22.	КС-22	ч	50	Високий	39	Середній
23.	КС-23	ж	52	Високий	44	Середній
24.	КС-24	ч	53	Високи	42	Середній

				й		
25.	КС-25	ч	48	Середні й	52	Високий
26.	КС-26	ж	52	Високи й	43	Середній
27.	КС-27	ж	54	Високи й	45	Високий
28.	КС-28	ж	48	Високи й	41	Середній
29.	КС-29	ч	44	Середні й	38	Середній
30.	КС-30	ч	51	Високи й	38	Середній
	Середнє	-	45,2	Високи й	47,6	Високий

Показники рівнів ситуативної та особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера (n=60)

Показник (Шкала)	**Середнє значення (М)**	**Стандартне відхилення**	**Рівень за інтерпретацією**
Ситуативна тривожність	52,4	6.8	Високий
Особистість тривожність	48,7	5,2	Високий

Пояснювальна записка до протоколів

Для забезпечення конфіденційності та дотримання етичних норм психологічного дослідження, персональні дані учнів (прізвища та імена) були закодовані:

- КВ (01-30) - респонденти середньої школи;

- КС (01-30) - респонденти старшої школи.

Аналіз протокольних даних показує:

У середній школі спостерігається виражена амплітуда ситуативної тривожності (РТ). Більшість респондентів реагують на зовнішні чинники війни гострими емоційними сплесками, проте їхня особистісна тривожність (ОТ) ще не досягла критичних меж стабільної риси. У старшій школі зафіксовано «ефект вирівнювання»: рівні РТ та ОТ є стабільно високими. Це свідчить про те, що тривалий стрес воєнного часу інтегрувався у структуру особистості старшокласників, формуючи тривожний тип світосприйняття.

ДОДАТОК Б

Кольоровий тест Люшера

Мета: дослідження емоційного самопочуття, рівня внутрішньої напруги та психоемоційного комфорту.

Ця методика є проективною і дозволяє оцінити приховані емоційні стани, що не завжди усвідомлюються дитиною. Вибір кольорів відображає емоційне ставлення школяра до навколишнього середовища, рівень адаптації та внутрішню рівновагу. Методика особливо ефективна для молодших школярів.

Кольоровий тест Люшера є проективною психодіагностичною методикою, спрямованою на дослідження емоційного стану, внутрішнього напруження, рівня

психоемоційної адаптації та актуальних потреб особистості. Методика була розроблена швейцарським психологом Максом Люшером і ґрунтується на положенні про те, що вибір кольору здійснюється переважно на несвідомому рівні та відображає актуальний психічний стан людини.

Теоретичною основою методики є уявлення про психофізіологічний вплив кольору на людину та універсальність базових кольорових значень. Вибір певних кольорів і послідовність їх розташування інтерпретуються як індикатори домінуючих емоційних переживань, прихованих конфліктів, рівня тривожності, напруження та здатності до адаптації в умовах стресу. Особливістю тесту є відсутність прямих запитань, що знижує рівень соціально бажаних відповідей і підвищує достовірність отриманих результатів.

Класичний варіант кольорового тесту Люшера передбачає використання набору з восьми кольорових карток (темно-синій, синьо-зелений, червоно-оранжевий, жовтий, фіолетовий, коричневий, чорний та сірий). Респонденту пропонується вибрати кольори в порядку їх суб’єктивної привабливості без орієнтації на логічні міркування чи асоціативні значення. Процедура вибору повторюється двічі, що дозволяє відокремити ситуативні реакції від більш стабільних емоційних тенденцій.

Застосування кольорового тесту Люшера у роботі зі школярами є доцільним завдяки його доступності, швидкості проведення та віковій універсальності. Методика не потребує високого рівня вербальної рефлексії, що є особливо важливим у роботі з дітьми молодшого та середнього шкільного віку, а також з підлітками, які можуть мати труднощі з вербалізацією власних емоційних переживань.

В умовах дії воєнного стану кольоровий тест Люшера набуває особливої діагностичної цінності, оскільки дозволяє виявити приховані психоемоційні реакції на хронічний стрес, зумовлений відчуттям небезпеки, нестабільністю соціального середовища, порушенням звичного ритму життя та навчання. Перевага методики полягає у можливості фіксації таких станів, як внутрішня напруга, тривожність, виснаження, фрустрація та емоційна дезадаптація, навіть за відсутності їх усвідомленого декларування з боку респондента.

Інтерпретація результатів ґрунтується на аналізі позицій основних і додаткових кольорів, їх комбінацій та відхилень від нормативної послідовності. Переважання основних кольорів у перших позиціях свідчить про відносну емоційну стабільність і задоволення базових потреб, тоді як відсунення цих кольорів на периферійні позиції або домінування ахроматичних і додаткових кольорів може вказувати на підвищений рівень тривожності, психоемоційне напруження або адаптаційні труднощі.

У межах комплексного дослідження психологічних проявів школярів в умовах воєнного стану кольоровий тест Люшера доцільно використовувати у поєднанні з опитувальником тривожності Спілбергера, методикою діагностики емоційного вигорання В. Бойка та опитувальником MFGC «Оцінка настрою та емоційного стану». Такий інтегрований підхід дозволяє поєднати проективні та стандартизовані методи, що підвищує валідність висновків та забезпечує всебічний аналіз психоемоційного стану школярів.

Таким чином, кольорова проективна методика «Кольоровий тест Люшера» є ефективним інструментом для дослідження емоційних і адаптаційних процесів у дітей та підлітків, особливо в умовах тривалого соціального стресу. Її використання у бакалаврському дослідженні дозволяє поглибити розуміння психологічних проявів школярів та обґрунтувати необхідність своєчасної психологічної підтримки в освітньому середовищі.

Розподіл рівнів психоемоційної напруженості за Люшером

Рівень пруженості	**7–8 класи ередня школа)**	**10–11 класи тарша школа)**	**Психологічний ркер**
Норма (баланс)	25% (7 осіб)	15% (4 особи)	Адаптивність
Компенсаторний	50% (15 осіб)	35% (11 осіб)	Використання звервів

Тривожно- ресовий	25% (8 осіб)	50% (15 осіб)	Виснаження истрес)

Порівняльна характеристика домінуючих показниківза віковими групами

Параметр порівняння	**Середня школа (n=30)**	**Старша школа (n=30)**
Провідний вид тривоги	Ситуативна (реактивна)	Особистісна (стабільна)
Домінуюча фаза вигорання	Напруження (початок)	Резистенція (опір)
Емоційний фон MFG	Підвищена дратівливість	Апатія, втрата інтеру
Стан за Люшером	Потреба в активному захисті	Психічне виснаження

ДОДАТОК В

Методика опитувальника MFGC «Оцінка настрою та емоційного стану дітей і підлітків»

Опитувальник MFGC (Mood and Feelings – General Children) є психодіагностичною методикою, спрямованою на виявлення особливостей поточного настрою та загального емоційного стану дітей і підлітків шкільного віку. Методика

дозволяє оцінити інтенсивність позитивних і негативних емоційних переживань, рівень емоційного напруження, а також наявність ознак емоційної нестабільності, що є особливо актуальним в умовах дії тривалих стресових чинників, зокрема воєнного стану.

Опитувальник MFGC ґрунтується на концепції емоційного благополуччя як динамічного показника психічного здоров'я, що формується під впливом як індивідуально-особистісних, так і соціально-ситуаційних факторів. В умовах воєнного стану емоційний стан школярів зазнає значних змін, зумовлених переживанням небезпеки, порушенням звичного способу життя, вимушеною адаптацією до дистанційного або змішаного навчання, інформаційним перевантаженням та нестабільністю соціального середовища.

Методика складається з серії тверджень, що відображають типові емоційні переживання дитини (радість, спокій, тривога, сум, напруження, страх, роздратування тощо). Респондентам пропонується оцінити частоту або інтенсивність відповідних станів за визначений проміжок часу, що дозволяє отримати узагальнену картину емоційного фону та домінуючих настроєвих тенденцій.

Особливістю застосування опитувальника MFGC в умовах воєнного стану є можливість фіксації ситуативно зумовлених емоційних реакцій, які не завжди мають патологічний характер, проте свідчать про підвищений рівень психологічного навантаження. Методика дає змогу диференціювати короткочасні реакції на стрес від стійких негативних емоційних станів, що потребують подальшої психологічної підтримки або корекційної роботи.

Опитувальник може використовуватися як у груповому, так і в індивідуальному форматі, що забезпечує його гнучкість у роботі з учнями різних вікових категорій. Простота формулювань та зрозумілість інструкції роблять методику доступною для дітей молодшого та середнього шкільного віку, а також для підлітків.

Результати дослідження за методикою MFGC інтерпретуються за сумарними та шкальними показниками, що дозволяє визначити рівень емоційного благополуччя,

наявність тенденцій до зниженого настрою, підвищеної тривожності або емоційного виснаження. Отримані дані можуть бути використані у комплексі з іншими психодіагностичними методиками (зокрема, тестом тривожності Спілбергера, методикою діагностики емоційного вигорання В. Бойка, кольоровим тестом Люшера), що забезпечує системний підхід до оінки психоемоційного стану школярів.

Таким чином, опитувальник MFGC є ефективним інструментом для дослідження настрою та емоційного стану дітей і підлітків в умовах воєнного стану, дозволяючи своєчасно виявляти групи ризику та планувати заходи психологічної підтримки й профілактики негативних психоемоційних наслідків.

Середні показники емоційного стану (за методикою MFQ)

Шкали методики FEQ	**Група А (7-8-мі класи, n=30)**	**Група Б (10-11-ті класи, n=30)**	**Рівень значущості (p)**
Емоційна лабільність	18.4	14.2	< 0.05
Емоційне виснаження	12.1	19.8	< 0.01
Астенізація (втома)	10.5	17.6	< 0.01
Здатність до саморегуляції	13.8	15.1	> 0.05
Рівень итуативної тривоги	22.3	21.5	> 0.05