

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему:**

**Особливості емоційного стану підлітків в умовах повномасштабного  
вторгнення в Україну в залежності від їх місця перебування**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-224 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Мірошниченко Т.П.  
(прізвище та ініціали)  
Керівник  
к.психол.н.,  
Ряховська Т.Л.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ–2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ В УКРАЇНУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЇХ МІСЦЯ ПЕРЕБУВАННЯ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Індивідуально-вікові особливості підлітків .....	7
1.2. Загальна характеристика емоційної сфери підлітків.....	14
1.3. Причини та наслідки порушень емоційного розвитку підлітків у умовах воєнного стану .....	26
<b>Висновок до розділу I.....</b>	<b>31</b>
<b>РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ В УКРАЇНУ .....</b>	<b>33</b>
2.1. Організація, мета та проведення дослідження.....	33
2.2. Аналіз схильності до поведінки що відхиляється в умовах повномасштабного вторгнення в Україну за методикою А.Н. Орел.....	38
2.3. Аналіз проявів агресивності підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну за методикою А. Басса і А. Дарки .....	44
2.4. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну.....	48
2.5. Дослідження депресивності підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну.....	55
2.6. Порівняльний аналіз показників емоційного стану підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну в залежності від їх місця проживання .....	61
<b>Висновок до розділу II.....</b>	<b>68</b>
<b>РОЗДІЛ III ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ ЗАХОДИ, СПРЯМОВАНІ НА ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ В УКРАЇНУ.....</b>	<b>70</b>
3.1. Тренінг, спрямований на покращення емоційного стану підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну.....	70
3.2. Рекомендації для батьків стосовно покращення емоційного розвитку підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну.....	77
<b>Висновок до розділу III .....</b>	<b>86</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>88</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>93</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>102</b>

## ВСТУП

**Актуальність і доцільність роботи** полягає у важливості вивчення та розуміння впливу військового конфлікту на емоційну сферу підлітків, а також необхідності розробки ефективних підходів до психосоціальної підтримки цієї вразливої групи населення в умовах кризи. Ситуація конфлікту створює унікальні умови для формування та прояву емоцій, які можуть впливати на психічне здоров'я та соціальну адаптацію молоді. Врахування особливостей емоційного стану підлітків стає важливим елементом розуміння психосоціальних наслідків конфлікту та розвитку ефективних підходів до підтримки їхнього психологічного благополуччя в умовах нестабільності та напруженості.

Значимість наукової проблеми полягає у з'ясуванні та розумінні впливу великомасштабного вторгнення в Україну на емоційний стан підлітків. Наукова проблема є важливою через те, що підлітковий вік визначається особливими фізіологічними та психічними змінами, а в ситуаціях конфлікту та загрози ці зміни можуть бути підсилені.

Вивчення особливостей емоційного стану підлітків під час повномасштабного вторгнення в Україну може розкрити унікальні аспекти їхньої психічної реакції на стресові ситуації, пов'язані з військовим конфліктом. Це має вирішальне значення для розробки ефективних програм психосоціальної підтримки та адаптації, оскільки емоційний стан підлітків може суттєво впливати на їхнє психічне та соціальне здоров'я.

Додатково, вивчення цієї проблеми може внести важливий внесок у загальне розуміння динаміки емоційного розвитку підлітків у воєнних умовах, що може слугувати основою для розробки передових стратегій психологічного втручання та формування адаптивних механізмів справляння з емоційними викликами.

Підтверджено, що повноцінне вторгнення росії стало великим випробуванням для психічного здоров'я українських підлітків. Виявлено, що

група, яка знаходиться під ризиком розвитку адаптаційних порушень, складається з підлітків, які перебували або перебувають в зоні бойових дій чи окупації. Проте навіть ті опитані, які знаходяться в умовах відносної безпеки на території України, все одно демонструють високі рівні стресових реакцій. Їхня стійкість коливається між пригніченням і збільшенням, і деякі підлітки відчують почуття безсилля в умовах хронічної втоми.

Наукова новизна полягає у вивченні емоційного стану підлітків у контексті повномасштабного вторгнення в Україну. Обрана тема вирізняється своєю оригінальністю, оскільки фокусується на аспектах психічного стану молоді, яка переживає важкі соціальні та політичні події. Дослідження визначає і розкриває внутрішні переживання, реакції та адаптаційні стратегії підлітків в умовах воєнного конфлікту, надаючи новий погляд на емоційні аспекти їхнього життя в надзвичайних обставинах. Таке дослідження відкриває можливості для розробки ефективних психосоціальних програм та стратегій підтримки для підлітків, які зазнали впливу військових подій в Україні. Дане проблемне питання стає актуальним для дітей-переселенців, оскільки у науковому дослідженні виявлено легку та помірну депресію, а також наявність таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність, які в основному спостерігаються на середньому та високому рівнях.

Отже, дослідження та аналіз психічних та емоційних станів сучасних українців під час військових дій дозволяють вивчити реакцію психіки особистості на інтенсивну стресову ситуацію та сприяють виявленню зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на їхню психологічну стійкість.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Теоретична значимість цієї роботи ґрунтується на аналізі теоретичних концепцій емоційного розвитку підлітків та вивченні методологічних підходів до аналізу психологічних аспектів кризових ситуацій. Дослідження спрямоване на розкриття специфічних емоційних реакцій підлітків під час вторгнення,

їхніх адаптаційних стратегій та визначення ефективних підходів до психологічної підтримки в умовах складної соціально-політичної ситуації.

Тому, теоретико-методологічна основа дослідження становлять роботи таких науковців та психологів як: О. А. Блінов, М. Й Варій, А. І. Веракіс, М. М. Дорошенко, Т. С. Кириленко, О. М. Кокун, В. М. Крайнюк, В. О. Климчук, В. І. Осьодло., В. А. Семиченко, Т. М. Титаренко, О. В. Тімченко, С. Ю. Лебедева, М. В. Маркова, С. Д. Максименко, С. М. Миронець, Мовчан М. М., Наугольник Л. Б., С. М. Томчук, О. В. Царькова, В. В. Ягупов, які вивчали психічні стани та їх особливості. Щодо сутності війни як стресового чинника, то використано праці зарубіжних дослідників цієї проблеми: Kakaје A., Marshall R. Maercker A., D. Liebowitz M. R., Spitzer R., Vandiver J., Wagner B.

**Об'єктом** роботи є особливості емоційної сфери у підлітковому віці в умовах повномасштабного вторгнення в Україну.

**Предметом** роботи є чинники емоційно нестабільного стану підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну.

**Мета роботи** полягає у емпіричному дослідженні емоційного стану підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну за для розроблення методичних рекомендацій.

Відповідно до поставленої мети можна запропонувати наступні **завдання**:

- 1) дослідити особливості емоційного стану підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну;
- 2) емпірично виявити характеристики емоційного стану підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну;
- 3) здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів показників емоційного стану підлітків, які проживають в Україні та за її межами в умовах повномасштабного вторгнення в Україну;

4) розробити систему психокорекційних заходів, спрямованих на покращення емоційного розвитку підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну.

**Методи дослідження.** Методологічний базис дослідження становлять загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, аналогія, класифікація, експеримент, опитування. При написанні дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження серед підлітків віком від 10-16 років в кількості 102 особи. Було використано наступні методики: дослідження щодо схильності підлітків до відхилення у поведінці, виходячи з концепції А.Н. Орел (Т.А. Яновська); методика, розроблена А. Бассом і А. Дарком (Т.А. Яновська), яка дозволяє оцінити рівень агресивності в індивідів; «Шкала депресії» (Т. Балашова); методики «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка; власний опитувальник «Вплив російсько-української війни на виникнення депресивних станів в осіб підліткового віку (10-16 років)».

**Теоретична значущість роботи.** Дослідження можна використовувати для лекційних чи практичних занять із курсів «Клінічної психології», «Вікової психології», «Психофізіології».

**Практичне значущість роботи.** Розроблено тренінг, спрямований на покращення емоційного стану підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну.

**Характеристика дослідницької вибірки.** У дослідженні про вплив повномасштабної російсько-української війни на емоційний стан осіб підліткового віку взяли участь 102 індивіди. Вибірку опитуваних склали підлітки 10-16 років, з них 1 група 51 особа – та 2 група 51 особа.

**Структура роботи.** Робота складається із змісту, вступу, основної частини (трьох розділів), висновків та із списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 127 сторінок. Список використаних джерел становить 71 найменувань.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ В УКРАЇНУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЇХ МІСЦЯ ПЕРЕБУВАННЯ

### 1.1. Індивідуально-вікові особливості підлітків

Період підліткового віку вважається одним з найскладніших етапів розвитку особистості. Незважаючи на те, що він триває обмежений час, його вплив суттєво визначає подальше життя індивіда. Підлітковий вік характеризується як час підвищеної емоційності, що виявляється у легкій збудливості, коливаннях настрою, виникненні тривожності, агресивності та інших інтенсивних емоційних реакціях.

Підлітковий вік, часто визначений як найбільш важкий, охоплює фізичний період від 10 до 16 років, під час якого відбувається значуща перебудова організму (Табл. 1.1) [1, с. 29].

Табл. 1.1

#### Чинники перебудови організму підлітка

№	Чинник	Характеристика
1.	Фізіологічна	Проявляються первинні та вторинні статеві ознаки, завдяки збільшенню виділення в кров гормонів, відповідних статі (чоловічих/жіночих).
2.	Психологічна	Така, як ідентифікація себе з чоловіком / жінкою, побудова поведінки, спілкування, ставлення до свого внутрішнього та зовнішнього світу.

Джерела: [1, с. 29-32]

Підлітковий вік відзначається особливою характеристикою – особистісною нестабільністю. Саме під час цього періоду підліток вирішує визнати самого себе як особистість, вкладаючи в цей акт величезний сенс і значення. Властиві йому протилежні риси, прагнення та тенденції

взаємодіють і конфліктують одне з одним, формуючи внутрішню суперечливість характеру та поведінки. Дане явище стає джерелом розповсюджених конфліктів у взаємодії підлітків із дорослими.

У підлітків відбувається адаптація до соціально стійких уявлень про роль чоловіка та жінки, стратегії поведінки у суспільстві, взаємодії з однолітками та батьками. Протягом цього невеликого проміжку часу, підліток повинен усвідомити концепції «чоловік» та «жінка», а також застосовувати їх до власної особистості, відчуваючи різницю між своїм теперішнім станом та тим, ким він був або ким вона була раніше. У процесі дорослішання дитина формує свою особистість, набуває готовності жити в дорослому суспільстві як рівноправний учасник життя. Нова його позиція проявляється [2, с. 157-161]:

- у зовнішньому вигляді,
- у поведінці та манерах (як частина поведінкової ідентифікації зі своєю статтю),
- копіювання відносин (як частина статевої ідентифікації),
- включення у доросле інтелектуальне життя (участь у таких галузях життя, як: наука, мистецтво, заняття самоосвітою),
- допомога у вирішенні щоденних домашніх проблем (наприклад, щоденні обов'язки по дому, допомога втомленій на роботі мамі).

У період підліткового розвитку спостерігається ряд характерних проявів, які свідчать про еволюцію особистості. Одним з найважливіших аспектів є формування відчуття дорослості, що проявляється у ставленні підлітка до себе самого як до дорослої особи. Таке відчуття визначається особливою формою самосвідомості [3, с. 56-58].

Підліток, намагаючись відобразити себе як рівноправного члена суспільства, використовує всі доступні методи для демонстрації власної значущості. Важливо відзначити, що ці зусилля спрямовані на отримання нових прав, а не на накладення додаткових обов'язків. Прагнення підлітка



визнання в суспільстві відображається у його бажанні долучитися до важливих рішень і проявити свою вагомість.

Паралельно з цим, виникає цікавість до власного внутрішнього світу. Підліток розкриває складні емоції, пов'язані з новими міжособистісними відносинами, та уважно аналізує свої власні вчинки. Період супроводжується формуванням основ світогляду, коли особисті переконання та цінності стають більш свідомими.

Не менш важливим є те, що багато підлітків відчувають тягу до творчості. Їхня уява та теоретичне мислення зближуються, сприяючи розвитку творчого потенціалу. Важливо відзначити, що не всі підлітки мають за мету досягнення об'єктивного творчого результату, але вони використовують можливості своєї творчої уяви для самовираження та розвитку особистості [4, с. 23-25].

Усі емоції, які виражені раніше, є корінними факторами, що лежать в основі найбільш очевидних та широко відомих конфліктів між дорослими та підлітками. Важливо врахувати, що трошки завищені вимоги до себе та до оточуючих – це лише результат самоствердження підлітка в його новій ролі, а не вияв найбільш шкідливих рис його характеру, які дорослі можуть асоціювати з тим, що його родичі проявляють або проявляли у минулому.

Процес самоствердження є складним та тривалим, і в ході цього процесу особистість підлітка постійно прагне підтвердити свою ідентичність як унікальну, цілісну та гармонійну. Самоствердження включає в себе вибір стратегій, за допомогою яких підліток намагається встановити власну особистісну межу в світі дорослих.

Наприклад, завищені вимоги можуть бути спробою підлітка визначити власні можливості та визначити своє місце в суспільстві. Відповідно це є важливим етапом його саморозвитку, де він формує своє бачення себе та свого місця у світі. Такий процес самоствердження слугує засобом вираження індивідуальності та розвитку внутрішньої стійкості.

Важливо підкреслити, що це не обов'язково є виявом негативних рис особистості підлітка. Навпаки, це демонструє його бажання розкрити власний потенціал та визначити власні цінності в процесі саморозвитку. Розуміння цього процесу може сприяти покращенню взаєморозуміння між дорослими та підлітками, допомагаючи створити сприятливий контекст для подальшого розвитку та зростання молоді особистості.

Одна з відомих класифікацій виділяє три способи самоствердження особистості: невпевнена поведінка, асертивна поведінка та агресивний стиль міжособистісного спілкування (Табл. 1.2) [5, с. 14].

Табл. 1.2

## Способи самоствердження особистості

№	Категорія	Характеристика
1.	Невпевнена поведінка (невпевнена особистість)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– орієнтація особистості на комфортну поведінку (тобто суворі рамки законів, правил поведінки, суспільної моралі є обов'язковими і не можуть навіть піддаватися перегляду),</li> <li>– тенденція приховувати власну думку (яка може іноді й не формуватися через відсутність необхідності її висловлювати),</li> <li>– адекватні емоційні реакції, з перевагою невизначених і мало виразних форм мовного спілкування (те, що від нього можуть чекати і не більше).</li> </ul>
2.	Асертивна поведінка (конструктивна особистість)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– відповідати без затримки, говорити досить голосно і природним для себе тоном,</li> <li>– не уникати дивитися на співрозмовника,</li> <li>– охоче обговорювати запропоновану тему,</li> <li>– відкрито давати знати про свої почуття,</li> <li>– висловлювати свою думку,</li> <li>– враховувати під час розмови чи будь-якому особистому контакті правила і закони, властиві цьому колективу, але заодно орієнтуватися і використовувати їх на власний розсуд.</li> </ul>
3.	Агресивний стиль міжособистісного спілкування (домінуюча)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Відповідати, перш ніж співрозмовник встиг закінчити свою думку,</li> <li>– голосно говорити зухвалим тоном,</li> <li>– дивитися на інших зверхньо,</li> <li>– зневажливо відгукуватися про предмет розмови</li> </ul>

	особистість)	(засуджувати, ганьбити, принижувати), – нав'язувати всім свою думку, – із жаром виливати свої почуття, – ставити себе вище за всіх і завдавати біль іншим, щоб не зробити боляче собі.
--	--------------	--

Джерело: [5, с. 12-16]

Невпевнена особистість, знаходячись у різних життєвих ситуаціях, здебільшого застосовує стратегію придушення своїх емоцій, почуттів, бажань тощо. Вона може сказати «так», навіть тоді, коли внутрішній голос говорить «ні», і уникає ситуацій, де необхідно взяти ініціативу. Невпевнена особистість може уникати виявлення власного вираження в ситуаціях, де важливо виступити із власною точкою зору. Однак у відсутності конкретного партнера вона може реагувати конструктивно, оскільки відсутність напруги дозволяє їй виявити свої справжні здібності та потенціал.

Конструктивна особистість веде себе твердо, але водночас коректно в різних життєвих ситуаціях. Вона вміє висловлювати невдоволення та радість з урахуванням інших людей, й використовує стратегію співробітництва. Така особистість намагається розвивати взаємовідносини з іншими, активно слухає думки інших, і спрямовує свої емоції на побудову позитивних і плідних відносин [6, с. 78-81].

Домінуюча особистість виявляє тенденцію використовувати стратегії агресії, особливо в ситуаціях, коли конструктивна особистість демонструє твердість і коректність. Відповідно до цього включено прояв влади, контролю та бажання вести усі події. Агресивна стратегія може виявлятися в намаганні встановити свою точку зору за допомогою сили або влади, і може створювати конфліктні ситуації взаємодії з іншими особами.

Розвиток психічних пізнавальних процесів має дві сторони – кількісну та якісну (табл. 1.3).

Тому найістотніші зміни у структурі психічних пізнавальних процесів спостерігаються саме в інтелектуальній сфері.

У процесі розвитку мислення у підлітковий період у дитини виявляються такі здібності: здатність оперувати гіпотезами під час вирішення інтелектуальних завдань та здатність аналізувати абстрактні ідеї, шукати помилки та логічні протиріччя в абстрактних судженнях.

Табл. 1.3

## Сторони психічних пізнавальних процесів

№	Категорія	Характеристика
1.	Кількісні зміни	виявляються в тому, що підліток вирішує інтелектуальні завдання значно легше, швидше та ефективніше, ніж дитина молодшого шкільного віку.
2.	Якісні зміни	перш за все характеризують зрушення у структурі розумових процесів: важливо не те, які завдання вирішує людина, а яким чином вона це робить.

Джерело: [6, с. 84-85]

Крім того, що у дитини розвивається довільна та опосередкована пам'ять, починає активно формуватися логічна пам'ять, яка поступово стає визначальною у процесі утримання навчального матеріалу. Розвиток механічної пам'яті сповільнюється. Підлітковий вік супроводжується суттєвими змінами у взаємодії пам'яті з іншими психічними функціями, а також переосмисленням зв'язку між пам'яттю та мисленням.

Одночасно, що стосується розвитку уяви, відзначається зростання зацікавленості дитини творчістю. Деякі підлітки починають виявляти творчі здібності, такі як написання віршів, малювання та інші форми вираження. Виявляється, що потреби та бажання підлітка знаходять втілення у його фантазійному світі. Таким чином, уява та фантазія іноді слугують засобом знеболання, сприяючи розслабленню та розвіюванню внутрішніх конфліктів [7, с. 34-36].

Молодший підлітковий вік є однією з ключових стадій у формуванні регуляції емоцій та волі у дитини. Переживання на цьому етапі стають більш глибокими, появляються стійкі почуття, а емоційне ставлення до різних явищ

життя стає тривалішим і стійкішим. Коло явищ соціальної дійсності, що викликає інтерес підлітка, розширюється, спричиняючи у нього появу різноманітних емоцій.

Для багатьох людей підлітковий вік є період, коли вплив емоцій на духовне життя стає найбільш очевидним.

Підлітковий вік, охоплюючи період від 10 до 16 років, відзначається різкими змінами настроїв та переживань, що є характерною рисою цього етапу розвитку. Дитина в цьому віці може проявляти підвищену збудливість, імпульсивність та переживати широкий спектр полярних емоцій. Це період, коли діапазон почуттів може раптово коливатися від радощів та ентузіазму до зневіри та печалі, виражаючи так званий «підлітковий комплекс» [8, с. 66-68].

Підлітковий комплекс виявляється у різних перепадах настрою, що варіюються від нестримних веселощів до певної форми зневіри, і ці перепади можуть відбуватися з неочікуваною імпульсивністю. Важливо відзначити, що причини таких різких змін настрою у підлітків можуть бути різноманітні й не завжди очевидні.

Однією з ключових причин є загальне зростання особистості підлітка. Це включає в себе розширення кола інтересів, розвиток самосвідомості та новий досвід спілкування з однолітками. У цьому контексті спостерігається інтенсивне зростання соціально цінних спонукань та переживань у підлітка, таких як співчуття до чужого горя, здатність до безкорисливої самопожертви та інші прояви соціальної чутливості [8, с. 69].

Важливо розуміти, що ці емоційні коливання в підлітковому віці є частиною природного процесу розвитку особистості, пов'язаного з формуванням власної ідентичності та соціальної компетентності. Поринання в нові соціальні та емоційні досвіди відіграє важливу роль у становленні особистості підлітка та в формуванні його моральних цінностей.

Підлітки зазнають труднощів, спілкуючись із батьками, часто конфліктують із нею. Бажання зняти емоційну залежність від батьків більше виражене у хлопчиків, ніж дівчаток.

За несприятливих умов формування особистості школяра (важка обстановка у ній, конфлікти з батьками, незадовільні відносини з однолітками, підвищена самооцінка, недоліки навчально-виховного процесу у школі тощо) у віці може спостерігатися зростання асоціальних почуттів. Важливим моментом, що викликає появу образи, озлобленості підлітка, які можуть виразитися в його агресивній емоційній реакції, є зневага дорослих, їх недобррозичливе ставлення до його запитів, устремлінь до всієї особистості підлітка [8, с. 70-72].

Отже, індивідуально-вікові особливості підлітків є невід'ємною складовою їхнього розвитку. У цьому періоді спостерігаються значні зміни у сферах емоційності, саморегуляції та соціальної адаптації. Підлітки виявляють підвищену емоційність, інтенсивність переживань, а також розвивають навички саморегуляції, необхідні для адаптації до нових викликів. Збільшена тривожність та виникнення інтенсивних емоцій можуть впливати на їхню поведінку та стосунки з оточуючим світом. Розуміння цих особливостей дозволяє краще підтримувати підлітків у їхньому особистісному і соціальному розвитку.

## **1.2. Загальна характеристика емоційної сфери підлітків**

В сучасній психології існує більшість різноманітних визначень терміну «емоції». Зазвичай емоції описуються як прояви душевного життя, які висловлюють відношення людини до оточуючої дійсності. З латинської мови, слово "emotio-" перекладається як «хвилю» або «приголомшення». Вони існують поруч із почуттями, що представляють собою стійке емоційне ставлення до людей, об'єктів і подій [9, с. 54].

Важливо ретельно розглянути основні функції та характеристики емоцій у сучасному їх розумінні. Перш за все, варто звернутися до когнітивно-оцінної функції емоцій. Незалежно від історичного визначення емоцій, завжди визнавалася їхня здатність до оцінки, хоча різні точки зору існували щодо того, що саме (речі, дії, внутрішні відносини; корисність, гідність чи гармонія) і як саме (свідомо чи несвідомо, абсолютно чи відносно) емоції оцінюють.

При вивченні соціально-когнітивного підходу передбачається, що емоції розглядаються як адаптивні механізми, спрямовані на забезпечення виживання індивіда на всіх рівнях. Іншими словами, емоції визначаються як фіксовані тілесні реакції, які відповідають одному з основних адаптивних біологічних процесів.

Емоції виконують роль когнітивних інструментів, спроможних оцінювати навколишній світ і внутрішній стан особистості. Слід віднести сприйняття корисності або шкідливості різних аспектів життя, а також визначення гармонії внутрішніх відносин. Оцінка може відбуватися свідомо чи несвідомо, а її характер може бути абсолютним чи відносним в порівнянні з контекстом ситуації.

У соціально-когнітивному підході емоції розглядаються як ключовий компонент адаптації до навколишнього середовища, який допомагає індивіду вирішувати завдання виживання та пристосування до змін. Такий підхід розглядає емоції як еволюційно сформовані інструменти, спрямовані на забезпечення оптимальної взаємодії особистості з навколишнім світом.

У ряді сучасних теорій емоція сприймається як особливий тип знання. Так, Р. Бак, цитуючи висловлювання Гегеля «Все, що реально, раціонально», висуває положення про те, що насправді все, що реально, – емоційно; раціональна лише наступна лінгвістична опрацювання цієї реальності. Р. Бак говорить про «емоційні фільтри», що приписують подіям емоційне значення; одні їх сформувалися під час еволюції, інші – під час індивідуального розвитку. У зв'язку з тією винятковою роллю, яку емоції відіграють у

людському житті, за аналогією з широко використовуваним поняттям «соціальна компетентність» (здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми), Р. Бак висуває поняття «емоційна компетентність», яке він визначає як здатність діяти з внутрішнім середовищем своїх почуттів та бажань. Р. Бак вказує, що емоційна та соціальна компетентність взаємно підтримують один одного; точне емоційне спілкування з оточуючими посилює здатність діяти як коїться з іншими людьми, та зі своїми почуттями й бажаннями [9, с. 54-55].

У літературі неодноразово відзначалася функція емоцій як адаптивного механізму, передусім їх зв'язок з потребами. «Потреби найчастіше вказуються як чинники, які у основі виконуваних емоціями функцій оцінки і спонукування».

В. Гейлін виділяє три основні функції емоцій:

- 1) забезпечення виживання індивіда та групи;
- 2) вказівку на недостатньо ефективне функціонування людини;
- 3) вказівку на життєві сенси – як індивідуальні, так і групові.

З адаптивною функцією емоцій тісно пов'язана їх функція, що спонукає [10, с. 350-353]. Тривалий час, починаючи з моменту свого виникнення, вчення про емоції міцно включало в себе спонукаючі емоційні явища. На функцію емоцій, що спонукає, неодноразово вказував і С.Л. Рубінштейн: «...емоції або потреби, що переживають у формі емоцій, є водночас спонукуваннями до діяльності» [11].

К. Ізард у своїй теорії диференціальних емоцій висуває положення про те, що емоції утворюють основну мотиваційну систему людини [12].

Аналогічних поглядів мотивуючу функцію емоцій дотримується Дж. Сингер.

Р. Бак вказує, що «мотивація та емоція – це дві сторони одного й того самого процесу – первинних мотиваційно-емоційних систем» [13, с. 131].

Дж. Вейнріх визначає емоції як результат свідомого чи несвідомого ухвалення рішення. Істотну увагу різні автори приділяють соціальній



обумовленості емоцій. Соціально-культурний підхід розглядає соціальне регулювання емоцій через нормативні специфікації. З цього погляду «культура може так регулювати емоції, що вони стають не тим, чим були спочатку... Культурний тиск штовхає емоції у напрямках, у яких вони б у жодному разі не пішли...». Культура вказує, які почуття підходять до ситуації, і передбачає санкції за не вказані почуття [14, с. 8-10].

Відомо, що емоційні процеси супроводжуються різноманітними змінами діяльності внутрішніх органів; причому емоційні реакції викликають зміни у організмі у вигляді як нервових, а й гормональних механізмів. Механізм впливу емоцій на фізіологічні реакції детально розглядає Е. Росі у ширшому контексті впливу «духу» на «тіло». «Нове та надзвичайно глибоке розуміння, яке уможливило сучасну науку про взаємодію між духом і тілом, полягає в наступному: молекули-посередники є кінцевою загальною ланкою психосоматичної взаємодії між психікою, емоціями, поведінкою та проявами генів у здоров'ї та хворобі» [15].

Емоції виконують адаптивні функції, пов'язані з потребами людини, та виконують роль оцінки та спонукання. Вони відображають взаємозв'язок поведінки людини та впливів, які вона переживає, у відповідь на свої основні потреби, інтереси та цінності. Емоції відображають цілісне ставлення людини до світу та є тісно пов'язаними з ключовими аспектами особистості, такими як самосвідомість і особистісна ідентичність. Вони представляють собою основну мотиваційну систему людини та відображають особистісні змісти. Важливо відзначити, що емоційність визнається як ключовий фактор, що визначає життєвий успіх, більш значущий, ніж інтелект. Таким чином, передбачається, що емоційні реакції та стани є основною формою осмислення людиною власної індивідуальності [16, с. 78-81].

Емоційний інтелект починає розвиватися ще в дошкільному віці, однак у підлітковому – він зазнає якісних змін, що стосуються когнітивної, емоційної, особистісної сфер. Саме в цьому віці розвивається здатність адекватно інтерпретувати як власні емоції та почуття, так і емоції та почуття

інших людей, формується здатність обробляти інформацію, що походить від емоцій, використовуючи її для висновку та прийняття конкретного рішення. Емоційний інтелект є основою ефективної взаємодії підлітків із оточуючими людьми.

Знання гендерних особливостей емоційного інтелекту підлітків дозволять грамотно організувати психологічне консультування та корекційно-розвивальну роботу з підлітками.

«Емоційний інтелект», як правило, визначається здатністю суб'єкта до розпізнавання (ідентифікації) та прояву (вираження) емоцій, управління ними та використання емоційної інформації в мисленні та життєдіяльності.

Істотний внесок у теорію інтелекту зробив Ховард Гарднер (автор однієї з сучасних концепцій інтелекту). У 1983 р. Х. Гарднер [17] заявив про «множинний інтелект», виділивши сім його форм: логіко-математичний; вербальний (лінгвістичний); візуально-просторовий; тілесно-кінестичний; музичний; міжособистісний (емоційний); духовний (екзистенційний).

На думку Х. Гарднера, емоційний (чи, як автор його називав – міжособистісний) інтелект і екзистенційний (духовний) інтелект аналогічно IQ (логіко-математичний і вербальний інтелект), що традиційно вимірюється, дуже важливі для особистості людини. Концепція інтелекту Х. Гарднера стала основою для створення Джоном Майєром з Університету Нью-Гемпшира та Пітером Селовеєм з Єльського університету поняття, а пізніше і першої моделі емоційного інтелекту [17].

Перша модель емоційного інтелекту, розроблена Джоном Майєром, Пітером Селовеєм і Девідом Карузо в 1990 р., визначала емоційний інтелект як здатність розпізнавати власні емоції, а також емоції інших людей та використовувати отриману інформацію для прийняття рішень.

У моделі Д. Майєра, П. Селовея та Д. Карузо емоційний інтелект представлений чотирма складовими (Табл. 1.4 та *Рис. 1.1*): [18, с. 774]

## Складові емоційний інтелект за Д. Майєра, П. Селовея та Д. Карузо

№	Складова	Характеристика
1.	Емоційне сприйняття	здатність людини розпізнавати емоції інших людей за мімікою, зовнішнім виглядом, голосом, жестами тощо, сюди ж відноситься ідентифікація власних емоцій
2.	Використання емоцій для стимулювання мислення	здатність людини, обумовлена необхідністю людини активізувати розумовий процес та розвивати креативність, шляхом використання емоцій як мотиватор
3.	Розуміння емоцій	здатність людини розуміти причину, суть емоції, ідентифікувати взаємозв'язок між емоцією та думками, розуміти складні почуття тощо
4.	Управління емоціями	здатність «приборкувати», спонукати і спрямовувати власні та емоції іншої людини на вирішення різних завдань, і навіть виборі поведінки

Джерело: [18, с. 774]

Деніел Гоулман оцінив ідеї про емоційний інтелект перерахованих вище дослідників, розширив їх, і в 1995 р. написав книгу про емоційний інтелект «Емоційний інтелект. Чому він може означати більше, ніж IQ», яка стала дуже популярною у США. Це послужило початком для вивчення і розробки цієї теми. Він запропонував впроваджувати програми навчання емоційного інтелекту у школах, зумовлюючи це тим, що емоційний інтелект більш значущий, ніж академічний. Вчений виділив чотири компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість; самоконтроль; соціальне розуміння; управління взаємовідносинами.

Рис. 1.1 Основні моделі емоційного інтелекту



Джерело: [19, с. 3]

Усвідомлення власних емоційних реакцій і станів у людини не виникає автоматично. Цей аспект, так само як і інші аспекти розвитку особистості, формується через взаємодію дитини з дорослим. Важливо відзначити, що поведінка дорослого може сприяти або, навпаки, заважати цьому процесу [20, с. 83].

Тому, ключовим етапом усвідомлення емоцій дитиною є їхнє ставлення перед дорослим. Як відомо, вербалізація виступає важливим інструментом усвідомлення. Однак, важливо відзначити, що саме це може адекватно відображати емоційний стан дитини, сприяючи тим самим усвідомленню власних емоційних переживань та сприяючи індивідуалізації розвитку. З іншого боку, якщо таке ставлення є неадекватним, воно може перешкоджати усвідомленню дитиною своїх емоційних переживань і блокувати розвиток індивідуальності.

Для того щоб дитина могла усвідомлювати свої емоційні реакції та стани, важливо, як дорослі ставляться до цих емоцій та станів. Приймаючи емоційні вияви та стани дитини, дорослий визнає її право відчувати саме та ті почуття, які виникають, сприяючи таким чином усвідомленню дитиною своїх емоцій. З іншого боку, якщо дорослий не приймає емоційні реакції та стани дитини, тобто не визнає її право відчувати ці емоції, це може перешкоджати розвитку індивідуальності дитини [21, с. 10].

Ще одним важливим аспектом в усвідомленні дитиною своїх емоцій є їхня підтримка дорослим. Підтримуючи емоційні реакції дитини, дорослий не тільки визнає право на цю емоцію, але також вважає реакцію дитини на ситуацію адекватною. Проте, якщо дорослий відкидає емоційну реакцію дитини, визнаючи за нею право на емоцію, але не вважаючи її адекватною в даній ситуації, це також може впливати на усвідомлення дитиною своїх емоцій. Усвідомлення дитиною своєї індивідуальності передбачає її вираження.

Таким чином, основною умовою усвідомлення та прояву дитиною своєї індивідуальності є проговорення, прийняття та підтримка дорослим її емоційних проявів.

У підлітковому віці відбувається формування інтелектуального апарату, який уможливорює осмислене конструювання свого власного світогляду, індивідуальної системи цінностей та «Я-концепції». «Я-Концепція» в цей час нестабільна, менш позитивна у порівнянні з молодшим шкільним віком, пік цих змін припадає приблизно на 12-13 років. Саме в цей період починається інтеграція та осмислення всієї інформації, що стосується «Я-Концепції» [22, с. 45-47].

В епігенетичній концепції Е. Еріксона підлітковий вік займає центральне місце, підліток вирішує базове завдання, що полягає у розвитку почуття рольовій ідентичності, яке вбирає в себе не тільки систему актуальних рольових ідентифікацій, але й досвід, накопичений на попередніх етапах становлення, синтезує його і стає базою для подальшого розвитку особистості дорослої людини [23, с. 50-53].

Підлітковий період є важливим етапом інтенсивних змін та розвитку особистості. У цей час формується інтелектуально, емоційно та соціально. Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці включають:

– Збільшена чутливість до емоцій, яка виявляється у більшій чутливості до власних та інших людей почуттів. Це може призводити до збільшеної реакції на емоційні впливи, але також сприяє розвитку соціальної емпатії та міжособистісних навичок.

– Зміни в регулюванні емоцій, коли підлітки поступово навчаються контролювати свої почуття та реакції на них. Вони починають розрізняти, що для них має значення та як вони можуть впливати на свої емоції. Тим не менше, цей процес може супроводжуватися емоційними стресами [24, с. 34-38].

1. Розвиток соціальної емпатії, коли підлітки стають більш чутливими до емоцій та потреб інших. Вони розуміють, як їхні дії можуть впливати на інших та активно займаються взаємодією з оточуючими.

2. Розвиток свідомості про себе. Підлітки поступово розвивають більше усвідомлення щодо своїх емоцій та реакцій на них. Вони здатні визначати свої потреби, цінності та життєву мету, що сприяє їхній самореалізації та самовизначенню.

3. Розширення емоційної стійкості. Підлітки вивчають краще розуміти та керувати своїми емоціями, що сприяє зміцненню їхньої емоційної стійкості. Вони стають менш вразливими до стресових ситуацій та більш здатними адаптуватися до нових обставин [25, с. 62-65].

4. Розвиток соціальних навичок. Підлітки вчаться ефективно взаємодіяти з іншими людьми, розвивають свої комунікативні та міжособистісні навички. Вони можуть набувати навичок співпраці та вміння приймати різні точки зору.

3. Розвиток свідомості про себе. Підлітки поступово розвивають більше усвідомлення щодо своїх емоцій та реакцій на них. Вони здатні визначати свої потреби, цінності та життєву мету, що сприяє їхній самореалізації та самовизначенню.

Взагалі, розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці представляє собою складний процес, що потребує часу та практики. Ефективна підтримка та допомога є ключовими в розвитку емоційної компетентності у підлітків. Це сприяє поліпшенню їхнього розуміння власних емоцій і відносин з оточуючими, а також сприяє гармонійному зростанню в світі [26, с. 362-367].

У період підліткового віку відбуваються істотні зміни в емоційній сфері людини. Виявлено, що з віком діти стають більш компетентними в ідентифікації емоцій. У цьому віці межі понять, пов'язаних із «емоціями», стають більш чіткими: на відміну від молодших дітей, які використовують один і той же термін для охоплення ширшого спектру емоційних явищ,

підлітки розширюють свій словник емоцій по мірі старіння і розрізняють емоції за допомогою більшого числа параметрів [27, с. 4].

Підлітки виражають свої емоції у відношенні до різних подій життя більш насичено та інтенсивно, порівняно як з дорослими, так і з дітьми. Це відноситься як до позитивних, так і до негативних емоцій. Якщо підліток переживає щастя, воно виявляється вкрай яскраво, але якщо щось його засмучує, він відчуває глибоке нещастя. Емоційні стани не тільки інтенсивні, але і можуть стрімко змінюватися один на одного, навіть протягом короткого періоду часу. Настрій підлітка рідко буває абсолютно позитивним чи негативним, але частіше можна описати як «смугастих як зебра».

Підлітки виражають своє щастя у шість разів частіше, ніж їхні батьки, і відчувають глибоке нещастя втричі частіше. Крім того, за їхніми словами, підлітки частіше відчувають незручність, тривогу, нудьгу та апатію порівняно з дорослими [28, с. 112-116].

Спостереження ряду авторів свідчать про те, що зростання емоційної напруги у підлітків в основному пов'язане із взаємодією двох основних типів нервових процесів – збудження та гальмування. У порівнянні із «середнім дитинством» (віком 7-11 років) та дорослістю, підлітки виявляють зростання загального рівня збудження та одночасне ослаблення всіх видів гальмування. В такий спосіб, одні й ті ж події життя мають суттєво більший емоційний вплив на підлітків, і їм важче відновити емоційний стан до звичайного стану спокою [29, с. 147-149].

У той час, коли підлітки стають старшими, їхні емоції та почуття виявляються в більшій мірі зосередженими на їх внутрішньому житті, ніж на зовнішньому вираженні, яке є меншим у порівнянні з дитячим виразом. Навіть у відвертих розмовах підлітки часто обмежуються висловленням не всіх своїх переживань. Ще однією важливою рисою емоційної сфери підлітків є їхня здатність співіснувати емоції та почуття, що мають протилежні напрямки. Наприклад, молоді люди можуть відчувати і любити і ненавидіти одночасно, і обидва ці відчуття можуть бути іскренні.

Емоції, зазвичай, класифікують на позитивні (радість, інтерес і т.д.) та негативні (страх, гнів, огида і т.д.). Усі ці емоційні переживання є корисними, оскільки допомагають людині регулювати свою поведінку та наповнюють її життя особистісним змістом. Проте будь-які емоції можуть стати шкідливими, якщо вони стають занадто інтенсивними або неадекватними [30, с. 80-83].

Поряд із позитивними та негативними емоціями існує стан, який називається «емоційним нулем» – нудьга. Небезпека полягає в тому, що у підлітків зміни в позитивних емоціях важко спостерігати, тоді як негативні можуть з'являтися дуже легко. Якщо підліток, якому стає нудно, зуміє швидко зайнятися цікавою справою, його нудьга може перетворитися на роздратування, злість чи тугу. Вирушаючи в пошуках пригод у такому стані, людина може потрапити в неприємні ситуації. Багато агресивних дій, які вражають своєю безглуздістю, часто виникають під впливом нудьги [31, с. 29].

Так звані «важкі» підлітки, які стикаються з неблагополуччям та мають схильність до порушень дисципліни та протиправних вчинків, виділяються з-поміж їх благополучних однолітків особливо тим, що часто інтенсивно переживають нудьгу. Іншими словами, вони не вміють робити своє життя насиченим, різноманітним та цікавим [31, с. 19].

Емоційний розвиток підліткових хлопчиків відрізняється від того, що спостерігається у дівчат. Припускається, що дівчата є більш емоційними та виражають свої почуття інтенсивніше, ніж хлопчики, частіше обговорюють свої емоції.

Проте вони різняться емоційною реакцією на складні ситуації. У дівчат частіше відбуваються «перепади» в емоційній сфері – різко змінюється настрій, з'являються сльози тощо. Хлопчики ж більшою мірою реагують зміною поведінки, наприклад, можуть розлютитися, нагрубити. Емоції як такі вони найчастіше уникають. Проте поводяться шумно, багато їхніх дій



супроводжуються непотрібними рухами (не можуть всидіти на місці, крутять щось в руках тощо).

Вік 11-13 років є періодом піку емоційної нестійкості у хлопчиків, а вік 13-15 років є аналогічним періодом у дівчат. Таким чином, можна визначити 13 років як вік, коли в обох групах спостерігається максимальна емоційна нестабільність. Саме в цьому віці виникає найбільше труднощів у взаємодії між підлітками та дорослими. Наприклад, вчителі вказують на те, що найчастіше порушення дисципліни спостерігається серед учнів 7-х класів, тобто віком 13 років. Багато дорослих помічають вияви особливої зловтіхи у 13-річних підлітків, які можуть виражатися у смішних неприємностях інших людей або в ворожнечі до літніх та інвалідів [31, с. 20-22].

Підбиваючи підсумки, важливо відзначити, що разом із посиленням емоцій і почуттів, а навіть на здатність контролювати їх, у підлітковому віці розвиваються навички саморегуляції. Підліток, який стає більш схильним до інтенсивних та різноманітних емоцій, також набуває здатності стримувати їх за допомогою вольових зусиль.

Зважаючи на те, що підлітковий вік визначається як період підвищеної емоційності, що виявляється у легкій збудженості, коливаннях настрою, поєднанні полярних емоцій, що змінюються поперемінно, і не забуваючи про те, що деякі особливості емоційних реакцій перехідного віку обумовлені гормональними та фізіологічними процесами, можна припустити, що в цей період життя підростаючої людини легко можуть виникати підвищена тривожність, агресивність, різні страхи та тривоги.

Розвиток саморегуляційних навичок важливий для адаптації підлітка до складних емоційних викликів, які можуть супроводжувати його перехідний період. Здатність стримувати і керувати своїми емоціями стає ключовим елементом соціального та емоційного розвитку, допомагаючи створити стійкі, позитивні стратегії взаємодії та саморозвитку. Враховуючи ці аспекти, супроводження підлітків у процесі розвитку їхніх емоційних та саморегуляційних навичок важливо для їхнього здоров'я та добробуту.

### **1.3. Причини та наслідки порушень емоційного розвитку підлітків у умовах воєнного стану**

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна п'ята людина, яка зазнала впливу війни, перебуває під ризиком розвитку психічних захворювань, для України це майже 8,5 млн осіб. Так, за прогнозами Міністерства охорони здоров'я (МОЗ), психологічної допомоги через наслідки війни потребуватимуть понад 15 млн українців, із них близько 3-4 млн – призначення медикаментозного лікування [32, с. 22].

Емоційний стан підлітків, який може бути несприятливим, становить об'єкт уваги шкільних психологів, педагогів та батьків. З одного боку, емоційні порушення виявляються як відхилення від норми, а з іншого боку вони можуть спричинити порушення соціальних контактів підлітка. У психології депресія характеризується як афективний стан, що супроводжується негативним емоційним фоном, змінами у мотиваційній сфері, когнітивними уявленнями та загальною пасивністю в поведінці. До типових ознак депресивних розладів підлітків відносять страждання, відчуття смутку, втрату апетиту, безсоння, ухиляння від соціальних контактів, дратівливість, втрату інтересів і здатності до концентрації, а також скарги на фізичний стан [33, с. 213].

У підлітковому віці особливо важливо звертати увагу на депресивні симптоми, які, зазвичай, мають аналогічні прояви, як і у дорослих. Період визначається значущими змінами в емоційному, фізіологічному та соціальному розвитку. Відчуття відчаю та переконання в тому, що ситуацію неможливо змінити, можуть підвищити ризик суїциду серед підлітків.

Підлітки, які знаходяться в стані депресії, можуть спробувати поліпшити свій психічний стан шляхом вживання алкоголю чи наркотиків, що може стати для них спробою втекти від проблем та відчуття безнадійності. На жаль, такий підхід може призвести до серйозних наслідків.

Вживання алкоголю та наркотиків у підлітковому віці може стати фактором ризику для розвитку алкогольної чи наркотичної залежності. Особливо небезпечно, оскільки мозок підлітків ще не повністю сформований, і вплив речовин на його розвиток може мати важливі наслідки для майбутнього фізичного та психічного здоров'я.

Важливо вчасно розпізнавати депресивні симптоми у підлітків і надавати їм підтримку та професійну допомогу, щоб уникнути можливих негативних наслідків для їхнього фізичного та психічного здоров'я.

У підлітковому віці, подібно до дорослих, генетичні фактори є важливою складовою виникнення депресивних станів. Проте не менш значущий вплив на цей процес мають фактори середовища. Однією з ключових обставин, яка сприяє розвитку депресії серед підлітків, є втрата близьких взаємин чи відносин.

Втрата може мати різноманітні форми, але найбільш вразливими є ситуації, пов'язані з війною. У таких умовах підліток може втратити одного з батьків, родича чи друзів, що є тяжким емоційним ударом. Розлучення батьків або відокремлення від них через їх участь у військових конфліктах, перебування за кордоном чи внутрішню міграцію в інше місто чи країну також може викликати велику психологічну напругу у підлітка [34, с. 229-233].

Важкі життєві обставини можуть викликати почуття втрати, безпорадності та відчуття невпевненості у майбутньому, що може визначити початок депресивного стану. Для підлітків особливо важливо забезпечити психологічну та соціальну підтримку в таких трудних ситуаціях, а також здобувати допомогу від професійних фахівців для попередження можливих негативних наслідків для їхнього психічного здоров'я [35, с. 77-83].

Порушення, пов'язані із розривом, можуть виникнути в сам момент розлучення та викликати тут же настання депресії. Сам процес розлучення може призводити до серйозних емоційних та психологічних викликів, що відчуються в момент розриву взаємин. Додатково, у підлітковому віці

важливу роль у виникненні депресивних станів відіграє відчуття неможливості самовираження та розуміння взаємин з людьми у складних та ситуаціях, які швидко змінюються. Підлітки, знаходячись в періоді активного формування своєї особистості, можуть стикатися з труднощами у виявленні своєї самотності та взаємодії з оточуючими.

Умови повномасштабного вторгнення в Україну можуть викликати значні порушення емоційного розвитку у населення через різноманітні фактори, але однією з основних причин таких порушень є наявність страхів та тривоги. Військові події та загроза безпеки створюють навколишній соціальний та психологічний контекст, який характеризується нестабільністю та наляканістю. Під впливом таких негативних факторів може збільшитися ризик розвитку тривожних та депресивних станів, особливо серед вразливих груп населення, таких як підлітки.

В цьому контексті важливо враховувати, що такі негативні впливи можуть суттєво впливати на формування та розвиток емоційного стану особистості, сприяючи виникненню серйозних труднощів у психічному здоров'ї. Однак вчасна психологічна підтримка, соціальна допомога та професійна інтервенція можуть відігравати ключову роль у попередженні та лікуванні подібних емоційних проблем у вразливих груп населення [36, с. 94].

Спричинені військовими конфліктами стресові ситуації можуть викликати значний вплив на емоційний стан людей, порушуючи звичайний психологічний комфорт та викликаючи різноманітні психічні реакції. Перебіг військових подій і загроза постійного конфлікту може створювати в особистості відчуття безпомічності, страху та тривоги, що серйозно впливає на її внутрішній емоційний баланс.

Постійна загроза безпеки та непередбачуваність умов військового конфлікту можуть призводити до виникнення високого рівня тривоги серед населення. Люди можуть почувати себе вразливими та беззахисними, оскільки їхнє життя знаходиться під постійною загрозою. Ці емоції можуть

виникати не лише внаслідок безпосередньої участі у конфлікті, але й через призначення близьких або спостереження за наслідками військових дій.

Безпека, яка є однією з основних потреб людини, стає суттєвою проблемою під час воєнних подій. Сприйняття постійної загрози може порушити звичайний ритм життя та призвести до відчуття невпевненості в майбутньому. Це може суттєво впливати на психічне здоров'я, викликаючи стрес, депресію та інші психологічні розлади [36, с. 94].

Такі негативні впливи на емоційний стан людей під час військових конфліктів підкреслюють необхідність систематичного психосоціального супроводу та психологічної підтримки для того, щоб допомогти особам, які пережили воєнні події, подолати стресові ситуації та відновити свій емоційний стан.

Порушення емоційного розвитку в умовах військових конфліктів можуть проявлятися в різних аспектах, які безпосередньо впливають на емоційну сферу особистості. Особливості цих порушень можуть виявлятися у відносинах з іншими людьми, в самопочутті, способі сприйняття світу та власного місця в ньому. Діти та підлітки стають особливо вразливими до таких впливів, оскільки їхні емоційні системи наразі не повністю сформовані, і вони можуть важко адаптуватися до негативного соціального середовища.

Взаємини з іншими людьми можуть відчувати наслідки військових конфліктів у вигляді порушень соціальних навичок та здатності до емпатії. Діти та підлітки можуть втрачати можливість вірити у світ та людей, що може призвести до виникнення соціальної ізоляції. Також може спостерігатися погіршення самопочуття, оскільки постійна загроза та тривога можуть впливати на психічне благополуччя.

Спосіб сприйняття світу та власного місця в ньому під впливом військових конфліктів може зазнати значних змін. Особисті переживання можуть виявлятися в різних видах поведінки, відчуттів втрати контролю та невпевненості у майбутньому. У дітей та підлітків ці аспекти особистісного

розвитку можуть мати тривалий вплив на їхню психічну стійкість та загальне емоційне благополуччя [36, с. 94].

Таким чином, важливо надавати психологічну підтримку та сприяти відновленню емоційного розвитку дітей та підлітків, які пережили воєнні події. Це включає в себе надання емоційної безпеки, розвиток соціальних навичок та відновлення психологічної стійкості для успішної адаптації до зміненого соціального середовища.

Враховуючи вплив воєнних подій на емоційний розвиток особистості, важливо усвідомлювати необхідність надання психологічної та соціальної підтримки з метою зменшення стресу та відновлення психічного благополуччя. Забезпечення ефективної психосоціальної підтримки стає важливим елементом допомоги тим, хто пережив воєнні травми та стреси.

Перш за все, необхідно звертати увагу на психологічний аспект, спрямовуючи увагу на індивідуальні потреби та внутрішні ресурси кожної особи (надання емоційної підтримки, консультування та терапії для ефективного вирішення психологічних труднощів, які можуть виникнути у зв'язку з воєнними переживаннями).

Однак, окрім психологічного впливу, важливо розглядати можливості для покращення умов життя потерпілих від воєнних подій (забезпечення необхідних ресурсів для фізичного та соціального відновлення. Створення позитивного соціального оточення важливо для підтримки емоційної стабільності та розвитку психологічної резистентності в умовах важких переживань).

Підсумовуючи, інтеграція психологічної та соціальної підтримки є ключовою у вирішенні емоційних проблем, викликаних воєнними подіями. Підхід сприяє створенню сприятливих умов для зміцнення емоційного стану особистості та сприяє її відновленню в контексті важких умов.

Емоційні розлади можуть приймати різні форми, серед яких важливе місце займають іпохондричні стани та реакції істерики [36, с. 94]. Подальше

розглядання цих розладів у підлітків вказує на важливі взаємозв'язки з різними аспектами їхнього оточення та досвіду.

На сучасному етапі вивчення психології відомо багато даних, що підтверджують, що неадекватний емоційний досвід, отриманий у дитинстві, може мати серйозний вплив на загальний емоційний розвиток особистості. Особливо це стосується сімейного середовища, де дитина виростає в неблагополучних умовах, що може включати конфліктні взаємовідносини в сім'ї, порушення взаємодії з батьками та між батьками.

Важливий аспект цього впливу виявляється у тісному зв'язку емоційних порушень у підлітків із загальною обстановкою в сім'ї. При наявності неврозу у матері, частих конфліктах між батьками, дратівливості батьків та розпаді сімейним структурам можна спостерігати виражені емоційні труднощі у підлітків. Відповідно включає іпохондричні стани та реакції істерики, що свідчить про важливий взаємозв'язок між сімейними факторами та емоційним станом підлітків. Такий підхід допомагає краще розуміти природу та походження емоційних розладів у цьому віковому періоді та спрямовує на удосконалення психологічної допомоги та підтримки для підлітків, що переживають подібні труднощі.

Отже, умови повномасштабного вторгнення в Україну мають безпосередньо вплив на емоційне розвиток людей. Порушення емоційного стану можуть бути викликані стресом, тривогою, страхом, та нестабільністю, які стають наслідком воєнного конфлікту. Теперішні умови можуть впливати на психічне здоров'я й відносини, особливо серед дітей та підлітків. Розуміння цих причин є важливим для розробки та надання ефективної підтримки тим, хто стикається з емоційними викликами в умовах конфлікту.

## **Висновок до розділу I**

Визначено ключові аспекти розвитку особистості в період підліткового віку. Аналізуючи емоційний стан підлітків під час повномасштабного

вторгнення в Україну, стає видно, що їхні індивідуальні та вікові особливості відіграють важливу роль у формуванні реакцій та стратегій саморегуляції. Збільшена емоційність, тривожність та інші реакції можуть бути ефективно розглянуті в контексті особистісного розвитку підлітків. Розуміння цих індивідуально-вікових особливостей є ключем до адекватної та ефективної підтримки молоді, яка стикається з емоційними викликами в умовах конфлікту. Підкреслюючи роль особистісного розвитку у формуванні емоційного стану підлітків, можна розробити специфічні підходи до психосоціальної підтримки, спрямовані на розвиток резилієнтності та стратегій саморегуляції в умовах надзвичайних обставин.

Визначено ключові аспекти емоційної інтелекції, які впливають на емоційний стан підлітків під час повномасштабного вторгнення в Україну. Аналізуючи цей аспект, стає зрозуміло, що емоційний інтелект відіграє суттєву роль у сприйнятті та реагуванні на стресові ситуації, такі як військовий конфлікт. Розуміння загальних характеристик емоційного інтелекту підлітків дозволяє враховувати їхню здатність розпізнавати, розуміти та ефективно керувати власними та чужими емоціями. Важливо враховувати ці аспекти при розробці програм та стратегій психосоціальної підтримки для молоді, щоб сприяти їх емоційній стійкості та адаптації в умовах надзвичайних обставин.

Розкрито основні фактори, які впливають на емоційний стан підлітків під час повномасштабного вторгнення в Україну. Аналіз цих причин дозволяє з'ясувати складні виклики, з якими стикаються молоді люди в умовах військового конфлікту та його вплив на їхнє емоційне здоров'я. Стресові ситуації та постійна нестабільність впливають на формування психоемоційного стану підлітків, що може виявити наслідки на довгострокову перспективу. Розуміння цих механізмів є важливим для розробки адекватних психосоціальних підходів та програм, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя та розвитку резильєнтності підлітків під час воєнного стану.



## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ В УКРАЇНУ

#### 2.1. Організація, мета та проведення дослідження

Дана дипломна робота присвячена вивченню емоційного стану підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну.

У даному дослідженні взяли участь підлітки віком від 10 до 16 років, і середній вік учасників становив 13 років. Загальна кількість осіб, які взяли участь у дослідженні, 102 особи, які були розділені на 2 групи.

- 1 група 51 особа;
- 2 група 51 особа.

Зазначений віковий діапазон включав в себе період важливого фізичного, психологічного та соціального розвитку підлітків, що робить їх особливо вразливим та нестабільним об'єктом для наукового дослідження. Участь такої численної групи підлітків дозволяє отримати різноманітні інформації та узагальнення, що відображають особливості цього важливого етапу життя та його вплив на різні аспекти досліджуваних явищ чи якостей.

Дослідження було здійснено за допомогою опитувальників у дистанційній формі.

Мета даного дослідження полягає у проведенні емпіричного аналізу емоційного стану підлітків у контексті повномасштабного вторгнення в Україну. Основним завданням є збір та обробка об'єктивної інформації про емоційні реакції молоді в умовах кризи, спричиненої військовим конфліктом. Результати дослідження будуть використані для розроблення методичних рекомендацій, спрямованих на покращення психологічного благополуччя та адаптації підлітків до складних умов.

Дослідження та аналіз емоційного стану молоді в контексті вторгнення служить основою для визначення особливостей їхньої психічної реакції на

стресові ситуації та військовий конфлікт. Отримані результати не лише дозволять ліпше зрозуміти вплив подій на емоційний стан підлітків, але й стануть підґрунтям для розробки конкретних практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку та покращення психологічного самопочуття цієї важливої групи населення в умовах воєнного конфлікту.

Об'єктом дослідження виступає емоційний стан підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну.

Проведене дослідження є ключовим етапом у розробці комплексних програм та стратегій, спрямованих на виховання, підтримку та реабілітацію підлітків. Отримані результати нададуть фундаментальну базу для формулювання інноваційних підходів до розвитку та адаптації цієї важливої категорії населення в сучасному суспільстві.

Дослідження дозволить ідентифікувати конкретні потреби та виклики, якими стикаються підлітки у сучасному соціокультурному контексті. На основі цих даних можна буде розробити та впровадити ефективні програми виховання, спрямовані на формування позитивних цінностей, навичок та ресурсів для успішного подолання труднощів.

Додатково, отримана інформація слугуватиме як основа для стратегій підтримки, що сприятимуть психологічному та соціальному благополуччю підлітків. Врахування їхніх потреб та унікальних контекстів дозволить розробляти індивідуалізовані підходи, спроможні підтримати здоровий розвиток та адаптацію в їхньому житті.

Узагальнюючи, проведене дослідження відкриває можливості для реалізації конкретних ініціатив та програм, спрямованих на покращення якості життя та загального добробуту підлітків у нашому суспільстві.

Було використано наступні методика:

1. Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки за О.М. Орел (Т.А. Яновська)

2. Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (Т.А. Яновська)

3. Методика «Шкала депресії» (Т.І. Балашова)
4. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)
5. Власне дослідження за допомогою анкети «Вплив російсько-української війни на виникнення депресивних станів в осіб підліткового віку (10-16 рр.)»
6. Методи математичної статистики.

Під час написання роботи було виконано ретельне дослідження щодо схильності підлітків до відхилення у поведінці, виходячи з концепції А.Н. Орел (Т.А. Яновська) [37, с. 92] (дод. А). В цьому дослідженні було зосереджено увагу на вивченні факторів, які можуть впливати на поведінку молоді, а також на визначенні й оцінці внутрішніх та зовнішніх чинників, які можуть спонукати їх до відхилення від нормативних стандартів поведінки.

Отримані результати дослідження можуть дозволили виявити ключові моменти, які впливають на схильність підлітків до відхилення у поведінці, забезпечуючи важливі висновки та рекомендації для подальшого вдосконалення психологічних підходів та соціальних програм, спрямованих на підтримку та покращення поведінкової динаміки серед молоді.

Під час розробки роботи було проведено детальне дослідження, яке зосереджувалося на вивченні рівня агресивності у досліджуваній групі. Для цього була використана методика, розроблена А. Бассом і А. Дарком (Т.А. Яновська) (дод. Б), яка дозволяє оцінити рівень агресивності в індивідів [37, с. 93].

Діагностика агресивності за методикою А. Басса-А. Дарки (Т.А. Яновська) полягає у проведенні спеціальних психологічних тестів та анкетуванні учасників дослідження. Учасники відповідають на різноманітні питання, які спрямовані на визначення їх схильності до агресивної поведінки, реакцій на конфліктні ситуації та загальної тенденції виявляти агресію у відповідних ситуаціях.

Після збору даних мною було проведено дослідження та аналіз результатів, який включав в себе статистичну обробку отриманої інформації.

Результат та аналіз дозволив визначити середній рівень агресивності в групах, виявити фактори, що можуть впливати на агресивну поведінку учасників, а також встановити можливі зв'язки між агресивністю та іншими психологічними та соціальними характеристиками.

Отримані результати даного дослідження мають важливе значення для більш глибокого розуміння агресивності у досліджуваних групах та можуть слугувати корисними при розробці програм та стратегій з профілактики агресивної поведінки, наданні психологічної підтримки та розробці підходів до вирішення конфліктних ситуацій, що враховують індивідуальні потреби та характеристики учасників дослідження.

Також було застосовано дослідження за методикою «Шкала депресії» (Т. Балашова) [38, с. 145] (дод. В). Тим самим дозволило визначити наявність або відсутність депресії серед учасників дослідження, а в разі виявлення – визначити рівень її вираженості.

Тест спрямований на діагностику станів, що є подібними до депресії, зокрема, депресивних станів, а також на попередню, долікарську діагностику цих станів. Методика включає двадцять тверджень, кожне з яких респондент повинен оцінити однією з чотирьох відповідей: «ніколи чи зрідка», «іноді», «часто», «майже завжди чи постійно». Кожна відповідь оцінюється в 1, 2, 3 або 4 бали.

Підсумовуючи набрані бали кожного респондента, можна визначити його стан як нормальний, легкий, помірний або важкий щодо депресії. Таким чином, за допомогою «Шкали депресії» (Т. Балашова), дослідник може визначити, у якій кількості опитаних присутня депресивність і на якому рівні вона проявляється. Такий тест надає можливість об'єктивно визначити ступінь вираженості депресивних станів у досліджуваних осіб, що є важливим для подальшого розвитку і застосування відповідних методів лікування чи підтримки.

Після завершення відповідей на питання попередньої методики, респонденти переходили до наступної – «Самооцінки психічних станів» Г.

Айзенка) [38, с. 76] (дод. Г). Мета цієї методики полягала в визначенні таких психічних станів, як фрустрація, тривожність, ригідність та агресивність у досліджуваних осіб.

Самооцінка проводилася за допомогою запитальника, який складався з 40 фраз. Учасники дослідження повинні були оцінити кожен фразу, використовуючи один із трьох варіантів відповідей: «підходить», «не підходить» або «не дуже підходить». Вони обирали відповідь в залежності від того, наскільки описані в фразі психічні стани відповідали їх власному досвіду: чи це було характерне, нехарактерне чи частково характерне для них.

Після отримання відповідей усіх учасників і їх обробки можна було здобути підсумкові бали для кожної з чотирьох груп виразів, що визначались методикою. Відповідно дозволяло визначити, наскільки в обстежуваних виявлені різні психічні стани, оцінюючи їхню частоту або вираженість. Такий аналіз надавав можливість отримати об'єктивні дані про психічний стан досліджуваних осіб на основі їх власних оцінок.

Анкета була умовно розділена на чотири частини, що відповідають чотирьом групам психічних станів. Рівень вираженості кожної з цих груп можна було визначити, обчисливши суму балів, які набрав респондент у кожній з них.

Для покращення точності та досконалості проведеного дослідження було розроблена анкета з назвою «Вплив російсько-української війни на виникнення депресивних станів в осіб підліткового віку (10-16 років)» (дод. Д). Дана анкета складається з 28 запитань, серед яких 20 є тестовими, а 8 розгорнутими. Деякі запитання є обов'язковими для відповіді, тоді як інші можуть бути опціональними.

Основною метою даної анкети є отримання більш глибокого розуміння взаємозв'язку між виникненням депресії та впливом військових подій на кожного респондента. Наприклад, анкета спрямована на вивчення реакції особи на початок повномасштабного вторгнення, оцінює її емоційний стан

при обговоренні воєнної тематики, а також аналізує вплив перебування на більш чи менш безпечних територіях України або за її межами.

Додатково, анкета дозволяє дослідити присутність або відсутність родичів, друзів чи знайомих, які беруть (або брали) участь у воєнних діях, а також оцінює втрати, що їх вони зазнали через війну. Подані дані надають можливість розглядати широкий спектр факторів, що впливають на психічне благополуччя підлітків, і сприяють більш повному розумінню отриманих результатів. Важливо відзначити, що анкета дозволяє враховувати інформацію, яка раніше не була врахована в попередніх методиках дослідження.

## **2.2. Аналіз схильності до поведінки що відхиляється в умовах повномасштабного вторгнення в Україну за методикою А.Н. Орел**

За допомогою методики А.Н. Орел (Т.А. Яновська) була проведена діагностика схильності до поведінки що відхиляється.

Після проведення аналізу отриманих результатів виявлено, що серед підлітків, які брали участь у нашому дослідженні, спостерігаються конкретні тривожні тенденції та схильності. Аспекти можуть виявити значущий вплив на їх соціальну та психологічну адаптацію, маючи потенційно важливі наслідки для їхнього загального благополуччя та функціонування у суспільстві.

Отримані дані вказують на те, що серед підлітків існують певні аспекти, які можуть спричиняти стан тривоги та впливати на їх емоційний стан та поведінку. Важливо враховувати при розробці програм та стратегій підтримки, спрямованих на поліпшення їхньої адаптації до різних сфер життя. Додаткове вивчення цих тривожних тенденцій дозволить більш глибоко розуміти їхні причини та розробляти ефективні заходи для покращення психологічного становища та соціальної інтеграції цієї групи підлітків (табл. 2.1; рис. 2.1).

Таблиця 2.1 – Показники домінуючи властивостей у підлітків за шкалами

Шкала	Установка соціально-бажані відповіді	Схильність до подолання норм і правил	Схильність до адиктивної поведінки	Схильність до суїцидальної поведінки	Схильність до агресії та насильства	Вольовий контроль емоційної реакції	Схильність до деліквентної поведінки
	1	2	3	4	5	6	7
Кількість досліджуваних	22	10	5	12	23	18	12
Процентне співвідношення домінуючих властивостей у досліджуваних за шкалами	50%	30%	20%	40%	80%	60%	40%

На підставі отриманих результатів дослідження виявлено, що 23 підлітків виявляють 80% показників, схильність до агресивної поведінки та виявляють насильство у взаємодії з іншими людьми. Висока частка свідчить про можливі проблеми у міжособистісних відносинах та конфліктність взаємодії серед цієї групи підлітків.

Ще одним значущим аспектом є те, що 18 дітей набрали 60% показників при яких дослідні не можуть адекватно контролювати свої емоційні реакції. Це вказує на проблеми у регуляції власних почуттів та емоційного стану, що, в свою чергу, може призвести до неконтрольованої поведінки та виникнення труднощів у соціальній адаптації.

Додатково, 22 досліджуваних набрали 50% показників за шкалою установки на соціально-бажані відповіді, які не відповідають загальноприйнятим соціальним стандартам. Це може свідчити про неспівпадання між тим, як вони бажають себе представити та їхньою реальною поведінкою, вказуючи на потребу вдосконалення соціальних навичок та адаптації до соціальних норм. Отримані дані є важливими для

розуміння проблем та розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на покращення міжособистісних відносин та соціальної адаптації серед даної групи підлітків.

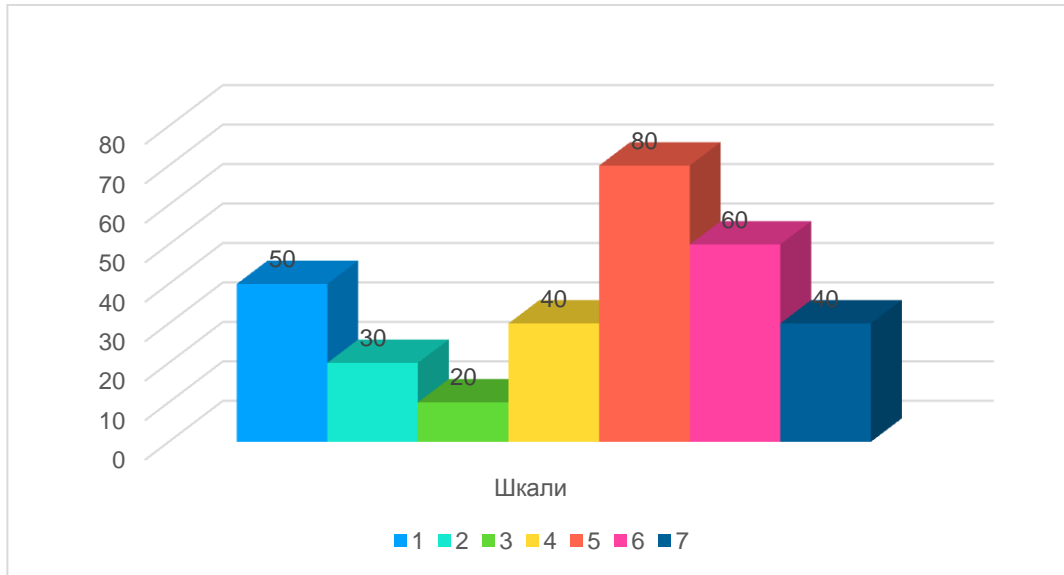


Рисунок 2.1 – Показники домінуючих властивостей досліджуваних за шкалами (в %)

За шкалою схильності до порушення норм і правил 10 учнів мають показник 30% де можуть демонструвати поведінку, яка виходить за межі соціальних норм і правил.

Дослідження виявило, що 5 дітей мають показники 20% схильність до вживання наркотичних речовин, що може призвести до серйозних наслідків для їхнього фізичного та психологічного здоров'я.

Ще однією важливою дослідженням є те, що 12 учнів мають показники 40% тобто схильність до ризику та самозаподіяння шкоди собі, що слугує індикатором їхньої вразливості та потреби у психологічній підтримці.

Узагальнюючи, отримані результати підкреслюють необхідність вжиття заходів щодо надання психологічної підтримки та запобігання агресивної поведінки. Також вони підсилюють необхідність розробки



програм для підлітків, спрямованих на поліпшення їхньої соціальної адаптації та психологічного благополуччя.

На основі проведеного дослідження за допомогою шкали вольового контролю емоційних реакцій були виявлені дві значущі тенденції серед підлітків:

Необдарованість у здатності контролювати свої емоції під час взаємодії з іншими людьми (50%) – ця статистика свідчить про те, що половина молоді, що становила об'єкт дослідження, стикається з обмеженою здатністю регулювати свої емоції під час спілкування з іншими. Неспроможність адекватно контролювати емоції може призвести до виникнення неконтрольованих реакцій, конфліктів та інших негативних наслідків у взаємодії з навколишнім соціальним середовищем.

Це означає, що у даної частини підлітків може виникати складність ефективного управління своїми емоціями під час взаємодії з іншими. Відповідно може стати проблемою в різних аспектах їхнього життя, таких як шкільна атмосфера, взаємодія з ровесниками, спілкування з батьками та вчителями, а також у взаємодії з іншими членами сім'ї.

Неспроможність контролювати емоції може призвести до ситуацій, коли підлітки реагують агресивно або неадекватно на стресові події або конфлікти з іншими людьми. Також може впливати на їхню здатність до співпраці та вирішення конфліктів з іншими. Розв'язання цієї проблеми може вимагати уваги і підтримки від батьків, вчителів та фахівців у галузі психології з метою поліпшення навичок регулювання емоцій у цій групі підлітків і попередження негативних наслідків у їхньому соціальному оточенні.

Основним висновком з проведеного дослідження є те, що 30% учнів виявляють схильність до протиправної поведінки. Статистика свідчить про те, що значна частина молоді виявляє тенденції до порушення закону та соціальних норм поведінки. Схильність може виявлятися у різних формах і охоплювати різноманітні види неправомірної діяльності, що може створити

серйозні проблеми як для самих підлітків, так і для їхнього соціального оточення.

Протиправна поведінка серед підлітків може включати в себе такі прояви, як крадіжки, вандалізм, наркотична або алкогольна залежність, бійки, а також інші дії, які суперечать закону та соціальним нормам. Вчинки можуть призвести до серйозних наслідків для самих підлітків, включаючи юридичні труднощі, травми, проблеми зі здоров'ям та навчанням. Крім того, вони можуть вплинути на загальну безпеку та благополуччя спільноти, де ці підлітки проживають.

Дана схильність до неправомірної поведінки потребує уваги та ефективних заходів з боку батьків, вчителів, психологів та інших спеціалістів, які працюють з молоддю. Важливо надавати підліткам підтримку та сприяти розвитку альтернативних стратегій вираження їхніх потреб та емоцій. Крім того, важливо проводити аналіз коренів цієї тенденції, які можуть бути пов'язані з сімейними проблемами, оточенням, в якому вони виростають, або іншими факторами.

З урахуванням цих аспектів настає час розробляти та впроваджувати програми та стратегії, спрямовані на запобігання протиправній поведінці серед підлітків та сприяння їхньому позитивному розвитку, забезпеченням безпеки та гармонії в їхній взаємодії зі суспільством.

Отримані результати свідчать про ряд психологічних та поведінкових особливостей особистості, які можуть бути важливими у розумінні її взаємин з іншими людьми та загальною динамікою її життя. В першу чергу, вони вказують на наявність агресивної спрямованості у цій особистості у взаєминах з іншими людьми. Це може виражатися в частому виявленні ворожнечі, конфліктів та негативних взаємодій з іншими.

По-друге, результати свідчать про схильність цієї особистості вирішувати проблеми за допомогою насильства. Це може бути не лише фізичним насильством, але й психологічним тиском чи емоційним знущенням над іншими, як спосіб впливу на події та оточуючих.

Третій аспект, який виділяється в результаті, – це тенденція використовувати приниження партнера по спілкуванню як засіб стабілізації самооцінки. Це може вказувати на низьку самооцінку цієї особистості і її спроби компенсувати цю нестабільність, знижуючи інших.

На підлітків, що досліджуються, також впливає четвертий аспект – схильність до реалізації делінквентної поведінки. Це означає, що вони можуть бути схильними до порушення закону або соціальних норм. Це може включати в себе такі дії, як вандалізм, крадіжки, бійки та інші антисоціальні активності.

Усі ці аспекти свідчать про складність і потенційно проблемну природу цієї особистості, і вимагають уваги та підходу до її подальшого розвитку та корекції.

Оскільки у досліджуваній групі було виявлено високі тенденції до прояву агресивності на рівні 80%, це створює обґрунтовану необхідність у проведенні докладного та глибокого аналізу схильності підлітків до виявлення агресивної поведінки. Зазначена статистика свідчить про значний рівень агресії в цій групі підлітків, і це може мати серйозний вплив на їхні взаємини з оточуючими та на їхнє психосоціальне функціонування загалом.

Проведення поглибленого аналізу дозволить з'ясувати корені цієї агресивної поведінки, виявити можливі спричинюючі фактори, включаючи родинну ситуацію, соціальне середовище та особисті характеристики. Такий аналіз може також допомогти ідентифікувати конкретні ситуації або тригери, які спонукають підлітків до прояву агресивності.

Отже, на основі результатів цього аналізу можуть бути розроблені індивідуальні плани корекції та психологічної підтримки для підлітків з високим рівнем агресивності. Такі плани можуть включати в себе терапію, тренінги з управління емоціями та конфліктологією, а також розвиток навичок соціальної адаптації. Метою цього підходу є зниження ризику агресивних проявів та покращення якості життя підлітків у їхній взаємодії зі світом навколо них.

### **2.3. Аналіз проявів агресивності підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну за методикою А. Басса і А. Дарки**

За допомогою методики А. Басса і А. Дарки (Т.А. Яновська) виявили рівні агресивності.

За результатами проведеного дослідження, спрямованого на діагностику агресивності, було встановлено, що більшість підлітків, яких вивчали, проявляють схильність до безпричинної агресії та ворожості у відношенні до свого оточення. Під час аналізу % та середніх значень агресивності в обох групах: 1 група 51 осіб та 2 група 51 осіб, вдалося виділити вираженості за високим, середнім і низьким рівнем, виявлення різних видів агресивності, як це визначено за шкалою А. Басса і А. Дарки. Детальна інформація подана в таблиці 2.2 та на рисунку 2.2.

Використання такого підходу дозволило виявити різноманітні рівні агресивності серед об'єктів дослідження, відокремивши в їхніх виявах агресії істотні відмінності. Аналіз сприятиме кращому розумінню та подальшому керуванню агресивною поведінкою у цій групі підлітків, а також сприятиме розробці індивідуальних підходів до корекції та психологічної підтримки для різних підгруп.

Під час аналізу середніх значень агресивності у групі з високим рівнем агресивності було виявлено кілька важливих фактів, що свідчать про розподіл агресивності за різними аспектами:

Таблиця 2.2 – Рівень розвитку форм агресивних реакцій підлітків

Шкали	Значення агресивності в %											
	1 група						2 група					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Загальна агресія	1	10%	2	20%	4	50%	1	20%	1	20%	3	40%
Фізична агресія	3	20%	2	20%	2	30%	2	20%	1	20%	2	30%
Непряма агресія	1	10%	2	20%	4	40%	1	10%	1	20%	3	40%
Роздратування	2	20%	1	20%	2	50%	2	20%	2	20%	2	40%
Негативізм	1	10%	3	40%	2	40%	1	10%	2	40%	2	40%
Образа	2	20%	2	40%	2	30%	2	20%	2	40%	1	30%
Підозрілість	1	10%	2	20%	2	50%	1	10%	1	20%	1	40%
Вербальна агресія	3	20%	2	40%	2	30%	2	20%	1	40%	1	30%
Почуття провини	1	10%	2	20%	3	50%	1	10%	1	20%	3	40%
	15	130%	18	240%	23	370%	13	140%	12	240%	18	360%

Значення загальної агресивності на рівні 50% вказує на ключовий аспект результатів проведеного аналізу. Відповідно свідчить про високий рівень загальної агресивності в групі підлітків із високим рівнем агресивності, що виражає схильність до виявлення агресії у відношенні до інших. Агресія може набувати різних форм і проявлятися у різних аспектах їхньої поведінки та взаємин з іншими людьми. Такий високий рівень загальної агресивності вказує на потенційну складність взаємодії та соціальних відносин в цій групі підлітків, що вимагає уважного вивчення та подальшого аналізу для розробки ефективних стратегій корекції та психологічної підтримки.

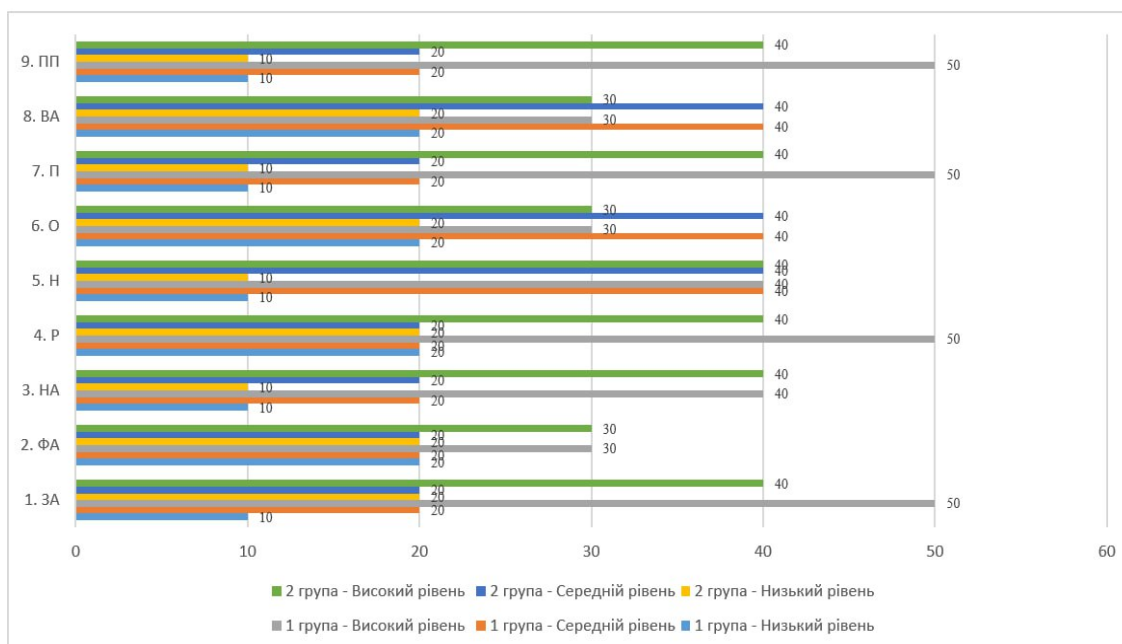


Рисунок 2.2 – Порівняння середніх значень різних видів агресивності в групах досліджуваних з різним рівнем агресивності за результатами діагностики за методикою А. Басса-А. Дарки

Загальна агресивність може включати в себе різні форми прояву, такі як фізична агресія, яка виявляється у насильницьких тенденціях підлітків, наприклад, через бійки чи фізичні напади на інших. Крім того, ця агресія може виявлятися у вербальній формі, коли підлітки використовують образи та грубі слова для залякування чи приниження інших осіб.

Загальна агресивність також може проявлятися у внутрішніх станах підлітків, включаючи агресивні думки та емоції, які можуть впливати на їхню загальну психологічну стабільність та благополуччя.

Цей аспект аналізу свідчить про те, що підлітки з високим рівнем агресивності можуть виявляти агресивну поведінку у різних ситуаціях та взаєминах з оточуючими, і це може мати важливі наслідки для їхнього соціального та психологічного розвитку. Для ефективного управління цим аспектом агресивності буде важливим подальший докладний аналіз та розробка корекційних стратегій.

1. Виявлено, що високим рівнем в 1 групі 50 % набрали 13 осіб, а в 2 групі за високим рівнем 40% набрали 3 особи.

проявляють непрямую агресію, 1 група 4 особи 40 %, 2 група 3 особи 40%,

відчуття підозри 1 група 3 особи 50%, 2 група 3 особи 40%,

та почуття провини 1 група 2 особи 50%, 2 група 40%.

Результати аналізу свідчать, що ця категорія молоді може виявляти агресивність не лише в очевидних формах, але й у вигляді непрямой агресії 1 група 4 особи 40%, 2 група 3 особи 20%, супроводжуючись внутрішніми конфліктами та почуттям провини 1 група 3 особи 50%, 2 група 3 особи 40%.

2. Фізична агресія, роздратування та негативізм за високим рівнем в 1 групі 2 особи набрали по 50% 2 групі 40%. Середні показники на шкалах фізичної агресії, роздратування та негативізму можуть свідчити про те, що підлітки в цій групі можуть не так часто виявляти фізичну агресію, проте вони все ще виявляють схильність до роздратування та негативного ставлення до оточуючих.

1 група 2 підлітки мають 30%, 2 група 1 особа 30 %, виявлено вербальну агресію та образи 1 група 2 особи 30% , 2 група 1 особа 30 % на шкалах. Найнижчі показники на вербальній агресії та образах можуть свідчити про те, що молодь із високим рівнем агресивності проявляє меншу схильність до вербальних чи словесних проявів агресії та образ.

Аналіз процентних значень з середньою агресивністю вказує на наступне: шкали негативізму, образ та вербальної агресії мають найвищі показники 1 група 40%, 2 група 40%, тоді як найнижчі значення спостерігаються на шкалах загальної агресії, фізичної агресії, непрямой агресії, роздратування, підозрілості та почуття провини агресії 1 і 2 групи осіб мають показник по (20%).

При аналізі процентних значень з низькою агресивністю можна відзначити наступне: шкали фізичної агресії, непрямой агресії, роздратування, образу та вербальної в 1 і 2 групах найвищі показник по 20%, тоді як

найнижчі значення спостерігаються на шкалах загальної агресії, непрямой агресії, негативізму, підозрливості та почуття провини в 1 та 2 групах мають по 10%. Отже, отримані результати за проведеною методикою свідчать про: підвищений рівень агресивної спрямованості особистості досліджуваних у взаєминах з іншими людьми, схильність вирішувати проблеми за допомогою насильства.

#### **2.4. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну**

У дослідженні взяли участь 102 підлітка, з них 1 група 51 % – особа та 2 група 51% – особа (рис. 2.3).

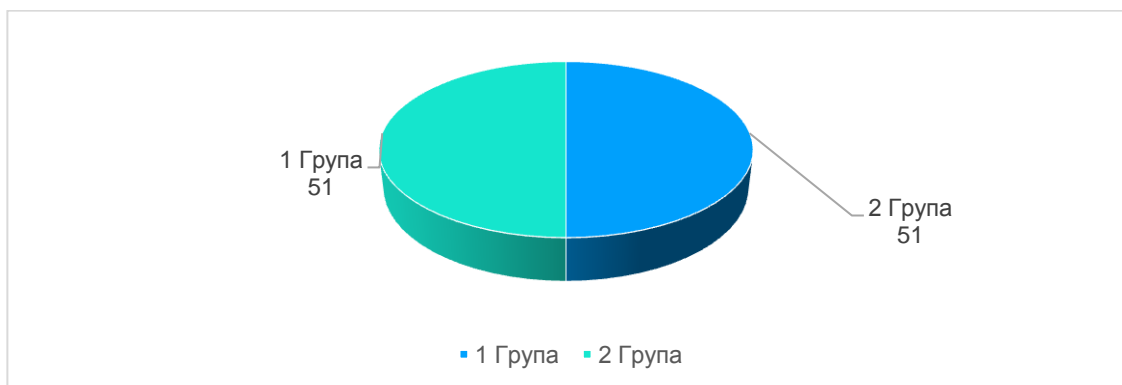


Рисунок 2.3 – Опитувальні підлітки

На момент проходження анкетування та методик для зручності при результатах за середніми балами підрахунку та порівнянні груп, ми розділили дослідних на 2 рівні групи: 1 Група 51 особа і 2 Група 51 особа.

За проведеним анкетуванням 61,8% опитаних підлітків знаходились на території України, а 38,2% перебували за кордоном. Вік респондентів знаходиться в діапазоні від 10 до 16 років (середній вік – 13 років) (рис. 2.4).



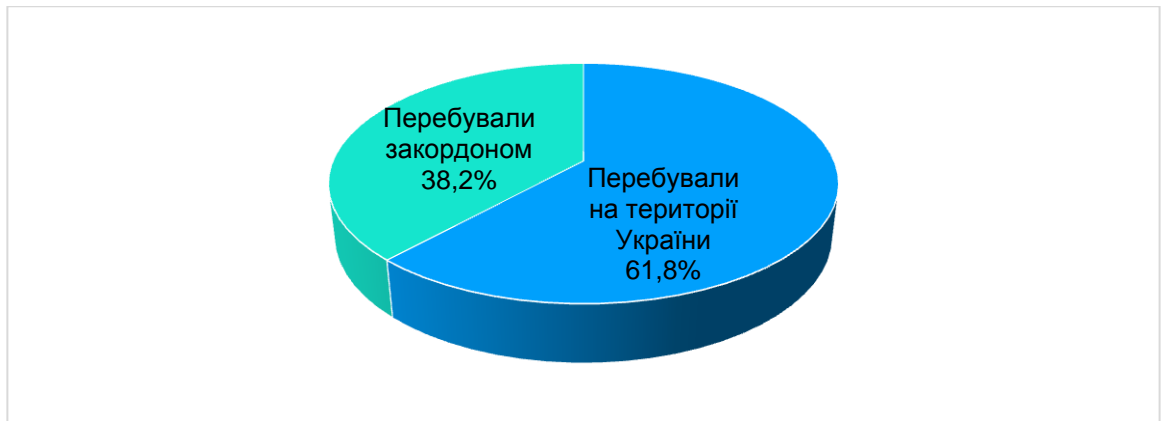


Рисунок 2.4 – Місце перебування опитувальних підлітків

Дослідження, проведене опитуванням, охопило представників як молодшого, так і старшого підліткового віку. У процесі дослідження використовувалася напіввідкрита анкета, яка містила пропоновані варіанти відповідей, а також надавала можливість респондентам висловлювати власні відповіді. Усі учасники опитування та їхні батьки були повідомлені про мету дослідження, забезпечену анонімність відповідей і висловили добровільну згоду на участь у ньому.

Перший сегмент включав такі напіввідкриті питання:

- З якої причини ти отримуєш освіту в школі?
- Чи відбулися зміни у твоєму ставленні до навчання під час війни?
- Які емоції найчастіше супроводжують тебе під час навчання?
- Яким чином ти реагуєш на дистанційне навчання?

Було з'ясовано бачення респондентами змін їхнього ставлення до навчання у зв'язку з повномасштабною російською військовою агресією. Майже половина опитаних (45,5%), переважно тих, що перебували в Україні, визнали, що навчатись їм стало складніше. Встановлено, що 12,9% підлітків не зафіксували у себе змін у ставленні до навчання. Вибірка респондентів, які вказали на посилення бажання навчатись, є доволі великою, охопивши 41,6% опитаних учнів школи.

Ураховуючи значний відсоток підлітків, які зафіксували ускладнення процесу власного навчання, було доцільно провести аналіз емоційного

супроводу цього процесу, результати ранжування якого відображені у таблиці 2.4. Обробка відповідей підлітків підтвердила, що найбільш поширеним станом є переживання втоми, що, очевидно, зумовлене комплексом чинників, таких як загрози життєдіяльності, ситуації тривалої невизначеності, вимушена зміна умов проживання та адаптаційні процеси, завершення навчального року і т. д.

Але особливо показовою є ситуація конфлікту інтересів (друга позиція в рейтингу), нудьги (третя позиція), захоплення (четверта позиція) і байдужості (п'ята позиція в рейтингу), тривоги (шоста позиція) і радості (сьома позиція). Така тенденція чітко підтверджує збереження чи навіть посилення традиційних для підліткового віку емоційних коливань, своєрідних «гойдалок» у ставленні до себе та оточуючої дійсності в умовах воєнного стану. Переживання втоми, ймовірно, виникають як реакція на важкі умови, а інші емоції відображають складні взаємини підлітків із своїм оточенням та навколишнім світом в умовах непевності і стресу, що викликає війна.

Таблиця 2.4 – Типовий емоційний супровід навчання підлітків

Емоції	Вибір респондентів (%)	Рейтингова позиція
Радість	20,2	7
Інтерес	59,6	2
Захоплення	35,6	5
Байдужість	42,6	4
Сум	2,19	8
Злість	17,9	9
Тривога	21,5	6
Провина	5,7	10
Втома	60,1	1
Нудьга	52,3	3

Молоді люди, які виїхали за кордон, часто зазнають емоційної втоми, проте в порівнянні зі своїми однолітками, які залишилися вдома, вони менше схильні до тривоги, злості та відчуття провини стосовно свого навчання.

Еміграція – це процес, який призводить до значних змін у житті підлітків, включаючи зміну культурного оточення, мови, соціальних структур, інших навчальних систем тощо. Адаптаційні виклики можуть викликати певну втомленість, оскільки молоді люди намагаються зорієнтуватися в новому оточенні та подолати культурні бар'єри.

У той час як тривога може бути присутньою, вона, можливо, менш виражена порівняно зі стресами, які можуть виникнути у підлітків, які лишилися в Україні, особливо в контексті військових конфліктів або інших складних обставин, що можуть впливати на їхню емоційну стійкість.

Злість і провина щодо навчання можуть бути меншими у випадку підлітків, які емігрували. Це може бути пов'язано з новими можливостями, які вони отримують у новому місці, або зі зміненіми відношеннями до навчання в іншому соціокультурному контексті.

У цілому, еміграція може вносити свої власні виклики у життя підлітків, але зазвичай вони переживають менше тривоги, злості та провини, пов'язаних із шкільним навчанням, порівняно з тими, хто залишився вдома.

Початок другого семестру навчання у більшості українських шкіл відбувався у форматі очних занять. Відновлення освітнього процесу в умовах воєнного стану вже відбулося у дистанційному форматі. Отже, зміна цього формату, викликана кризовими подіями, відзначилася впливом на ефективність навчання підлітків. Проте їхнє особисте відчуття переходу на дистанційне навчання, згідно з опитуванням, виявилось різноманітним.

Наприклад, 24,7% підлітків, які вважаються потенційною групою ризику для адаптаційних порушень і розладів, визнали, що для них навчання вдома є важчим. З іншого боку, 25% респондентів виявили велике задоволення навчанням вдома. Частина вибірки (27,6%) підкреслює, що для них дистанційне навчання є сумним досвідом через відсутність можливості

бачитися з однокласниками. Для цієї групи респондентів шкільне навчання виступає як платформа для реалізації соціальної активності свого віку – спілкування з однолітками. Крім того, 16,2% опитаних висловили розвинуті адаптивні здібності чи вибрали варіант відповіді «мені загалом байдуже» як захисну реакцію на новий навчальний формат.

Другий етап анкетування висвітлював усвідомлення підлітками змін у своїй резиліентності в умовах розгортання повномасштабної російської агресії. Цей сегмент охоплював напіввідкриті питання, такі як:

- Чи можна стверджувати, що ви успішно адаптувалися до змін, пов'язаних із війною в Україні?
- Чи траплялися останнім часом ситуації, коли ви втрачали здатність концентруватися і чітко мислити через війну?

Обробка відповідей на питання щодо пристосування до змін, пов'язаних з війною в Україні, виявила сприятливу тенденцію успішної адаптації більшості підлітків (55,7%), що показано на рис. 2.5.

Так, слід зазначити, що у цій групі знаходяться майже всі опитані, що на момент анкетування перебували закордоном.

Певна категорія молоді, що становить 1,5%, відзначила відсутність необхідності в адаптації, що пояснюється їхнім проживанням за межами України. Майже третина учасників опитування вказали на те, що перебувають у процесі адаптації.

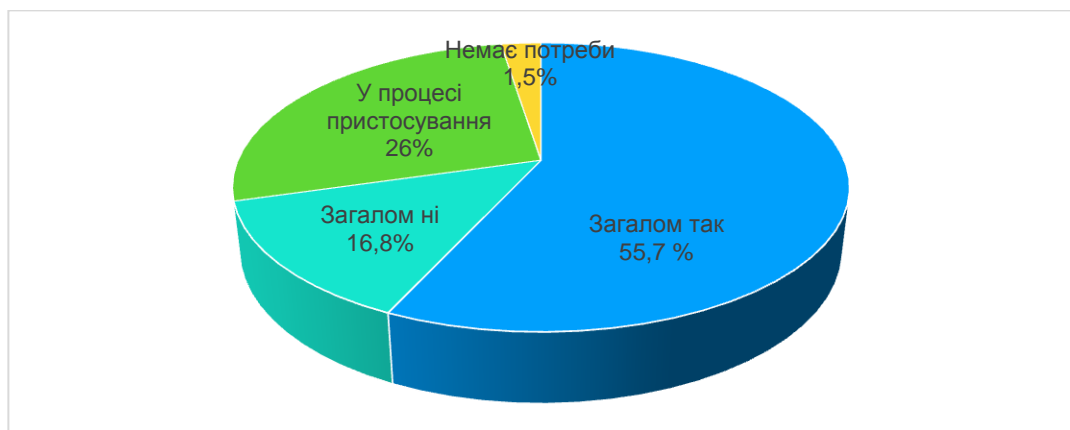


Рисунок 2.5 – Самооцінка ступеня пристосування підлітків до змін,  
пов'язаних з війною в Україні

Важливим є великий відсоток підлітків, які визначили свою неспроможність адаптуватися до війни між Україною та росією. Саме ці молоді люди вважаються групою ризику з точки зору можливих адаптаційних порушень і розладів, і вони потребують індивідуального психологічного аналізу.

Більше половини учасників вибіркового дослідження, а саме 48,2% підлітків, визначили епізодичні прояви втрати здатності до концентрації та ясного мислення через вплив воєнно-конфліктних обставин. Це може вказувати на те, що навіть якщо порушення стресостійкості не є постійними, вони можуть виникати в конкретних ситуаціях та мати вагомий ефект на інтелектуальному розвитку підлітків.

З іншого боку, 26,2% респондентів, переважно тих, хто перебував у міграції за кордон, зазначили відсутність порушень стресостійкості на інтелектуальному рівні. Зазначене вказує на те, що деякі аспекти стресостійкості можуть бути пов'язані з конкретними життєвими обставинами та досвідом особистості. Слід враховувати при розробці стратегій психологічної підтримки для різних груп населення, особливо для підлітків, які пережили воєнні події.

Враховуючи активні процеси самоусвідомлення, які відбуваються у підлітковому віці, ми визначили ключове питання, спрямоване на розуміння того, як респонденти сприймають зміни у своїй резиліентності в умовах воєнного стану в Україні. Понад 40% опитаних, що ілюструє домінуючу тенденцію, обрали варіант відповіді, що вказує на те, що сила духу іноді проявляється, але водночас відчувається тривога та страх.

Дане свідчення вказує на те, що в умовах воєнного конфлікту підлітки відчувають певну напругу та емоційні труднощі, навіть якщо вони проявляють силу духу. Важливою є реакція більше 40% опитаних, яка вказує

на те, що емоційний стан молоді може бути складним і включати як позитивні, так і негативні аспекти. Може впливати на їх загальний рівень резиліентності та важливо враховувати при розробці програм та стратегій підтримки для цієї вразливої групи населення.

У той самий час, 35,5% підлітків, переважно тих, хто перебував в Україні на момент проведення опитування, відзначили зростання власної резиліентності. Вони вважали, що необхідність протистояти стресу змусила їх стати сильнішими. Це свідчить про те, що деяка частина молоді знаходить в собі сили та вміє адаптуватися до викликів, які ставлять перед ними воєнні обставини.

Очевидно, що ті опитані, які часто переживають відчуття безсилля, потребують цільової психологічної підтримки. Воєнний конфлікт суттєво позначився на ресурсах резиліентності цих підлітків, і кількість таких осіб досягла 16,7% у дослідженні. Відповідне вказує на важливість розвитку імплементації програм та інтервенцій з психологічної підтримки, спрямованих на відновлення та зміцнення резиліентності цієї групи підлітків, яка відчуває великі труднощі через вплив воєнних подій.

У випадку відсутності стресу і, як наслідок, збереженні попереднього рівня резиліентності, цю ситуацію відзначило близько 4% респондентів, які на момент проведення опитування знаходилися за кордоном. Важливо відзначити та висловити вдячність за гостинність жителів дружби країн, які прийняли наших співвітчизників, створивши умови для збереження психологічного благополуччя опитуваних підлітків. Відповідне свідчить про те, що не дивлячись на вимушену міграцію та зміни умов проживання, ці респонденти не втратили свою стресостійкість.

Такий результат може бути інтерпретований як позитивний вплив умов, які створені для цих молодих людей в нових місцях. Гостинність та підтримка сприяють збереженню психологічного комфорту, і, ймовірно, допомагають утримати рівень стресостійкості на стабільному рівні. Даний факт вказує на важливість соціальної інтеграції та створення сприятливого

середовища для мігрантів, що може визначати їхнє психічне здоров'я та здатність впоратися з труднощами в житті.

## **2.5. Дослідження депресивності підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну**

У дослідженні про вплив повномасштабної російсько-української війни на виникнення депресивних станів в осіб підліткового віку взяли участь 102 індивіди. Вибірку опитуваних склали підлітки 10-16 років з них 1 група 51 особа – та 2 група 51 особа. Усі вони меншою чи більшою мірою зазнали впливу воєнних дій, що відбуваються у їхній рідній країні, а за допомогою проведеного дослідження я дізналася якого саме.

У дослідженні взяло участь найбільше шістнадцятирічних респондентів – 26,2%, дванадцятирічних – 21,4%, дітей, котрим 15 і 13 років – по 19,05% і найменше було учасників чотирнадцятирічного віку та менше – 14,3%.

Результати поділялися на 4 діапазони: депресія відсутня, легка ситуативна чи стресова депресія; субдепресивний стан; високий рівень депресії.

За допомогою методики «Шкала депресії» (Т. Балашова) вдалося дізнатися наступне: легка ситуативна чи стресова депресія спостерігається в 15,6% досліджуваних, з-поміж яких 64,7% осіб жіночої статі й лише 14,3% – чоловічої; субдепресивний стан наявний у 4,4% обстежуваних, серед яких є тільки особи жіночої статі. Виникнення в цих індивідів депресивних станів може бути спричинене тим, що вони неодноразово чули звуки вибухів, тривалий час або тимчасово перебували на територіях, де велися активні бої, а дехто навіть потрапляв безпосередньо в зону вибухів. Більшість із тих, в кого присутня депресія легка ситуативна чи стресова депресія або ж субдепресивний стан, а саме 62,5%, й надалі перебувають у середовищі війни, тобто вони або не змінювали місце проживання, або переселилися в іншу область нашої країни, набувши статусу внутрішньо переміщених осіб.

37,5% респондентів довелося втратити родичів, друзів чи знайомих внаслідок війни, 12,5% – житло, 50% – змінити навчальний заклад. Усі ці факти мали неабиякий вплив на виникнення і розвиток в підлітків депресивних станів.

У решти учасників дослідження, які становлять 80%, депресія відсутня, а також у жодного опитуваного вона не виражена на важкому рівні (рис. 2.6).

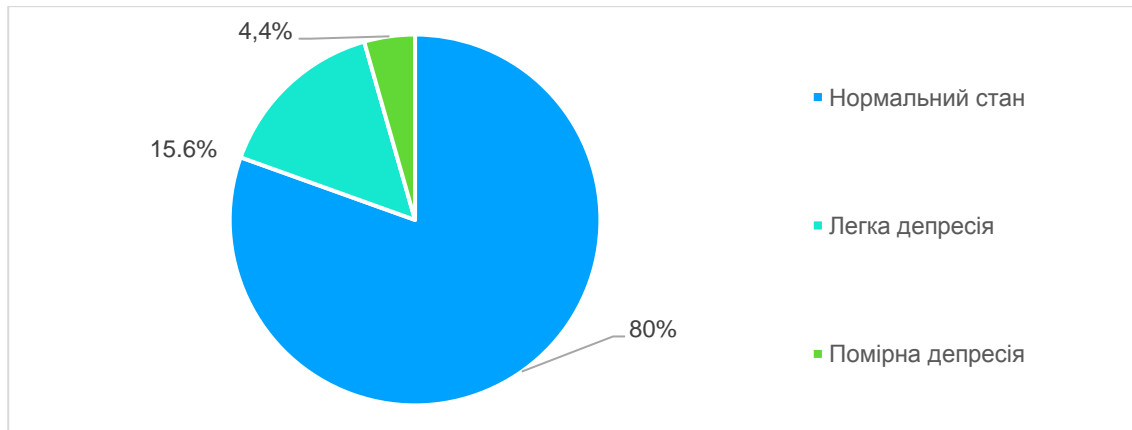


Рисунок 2.6 – Вираження рівнів депресій у респондентів

За результатами тесту «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) більшості досліджуваних характерні деякі психічні стани, котрі мають негативний вплив на ментальне здоров'я людини. В цьому опитувальнику поміж таких станів виділяють тривожність, фрустрацію, агресивність і ригідність. Усі вони можуть бути виражені в респондентів на низькому, середньому або високому рівні.

Тривожність у більшій частині учасників дослідження, 62%, проявляється на середньому рівні, на низькому – в 22%, на високому – в 16% (рис. 2.7). Тривожні підлітки переважно є невпевненими в собі, їх лякають будь-які життєві труднощі, вони підозріливі, проте досить легко піддаються чужому впливу, схильні аналізувати власні недоліки й негативні риси та непокоїтися через неприємності, навіть, якщо вони є повністю чи частково вигаданими. Постійне відчуття тривоги призводить до погіршення



самопочуття, дестабілізації поведінки, втрати апетиту, зниження якості сну тощо.

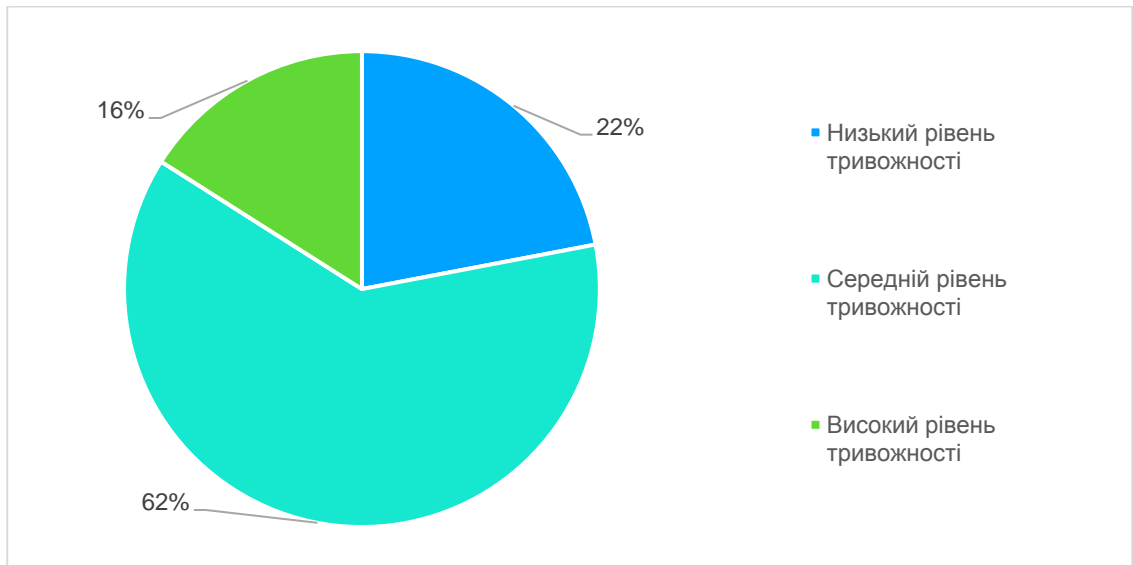


Рисунок 2.7 – Рівні тривожності

Слід зазначити, що фрустрація – це психічний стан, що виникає в особистості за неможливості з певних причин задовольнити власні бажання й потреби. Через вплив війни вона притаманна досить великій кількості осіб підлітково віку на високому рівні – 43,9% обстежуваних. Також немала кількість досліджуваних – 36,1% перебуває в стані фрустрації на посередньому рівні й для найменшої частини опитаних підлітків – 20% фрустрація характерна на низькому рівні (рис. 2.8).

Фрустровані індивіди часто засмучуються навіть через незначні неприємності, елементарні ситуації нерідко видаються їм безвихідними, до того ж вони без жодних на це причин можуть звинувачувати себе у їх виникненні, зовсім нерідкісним для них є стан відчаю, розгубленості та беззахисності, у важкі періоди життя інколи поводяться, немов, діти, прагнуть, щоб оточуючі їх пожаліли й взяли на себе відповідальність за них: їхні рішення, дії, поведінку.

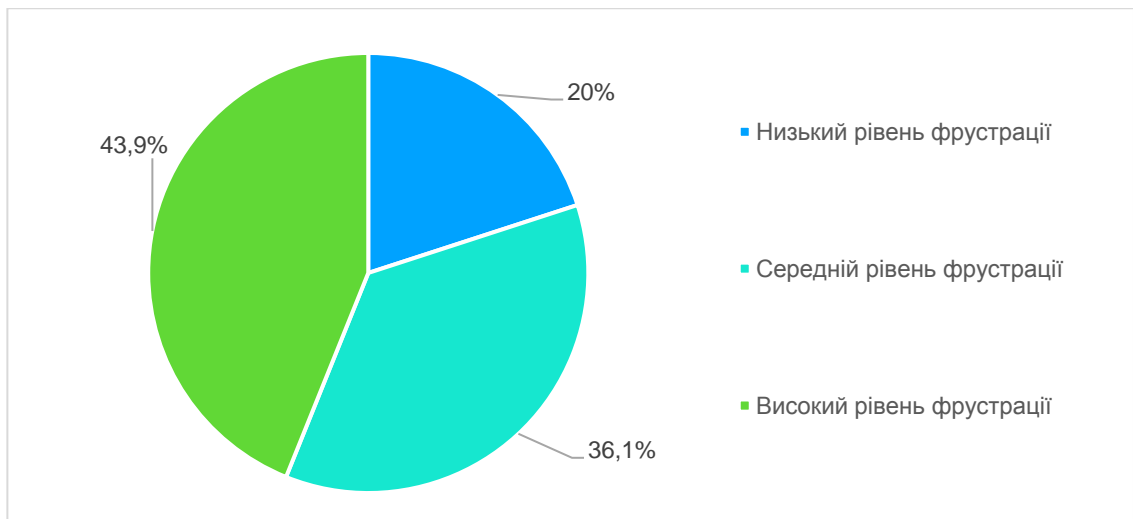


Рисунок 2.8 – Рівні фрустрації

В учасників дослідження переважає середній рівень агресивності, він становить 44,9%, високий рівень охоплює 30%, а низький – 25,1% (рис. 2.9). Зважаючи на це, можна зробити висновок, що переважну більшість обстежуваних неважко розсердити, коли вони гніваються, то погано стримують свої емоції, прагнуть влади й ненавидять підкорятися, право вирішального голосу воліють залишати за собою, крім цього, такі особистості вельми злопам'ятні, люблять робити зауваження іншим, мають грубувату і різку жестикуляцію.

Ригідність у значної кількості респондентів виражена на середньому рівні, таких підлітків виявилось 58%, 33,5% учасникам дослідження цей психічний стан притаманний на високому рівні, а ще 8,5% – на низькому (рис. 2.10). Це означає, що у більшій частини опитаних індивідів виникають труднощі при потребі пристосуватися до обставин, що змінюються.

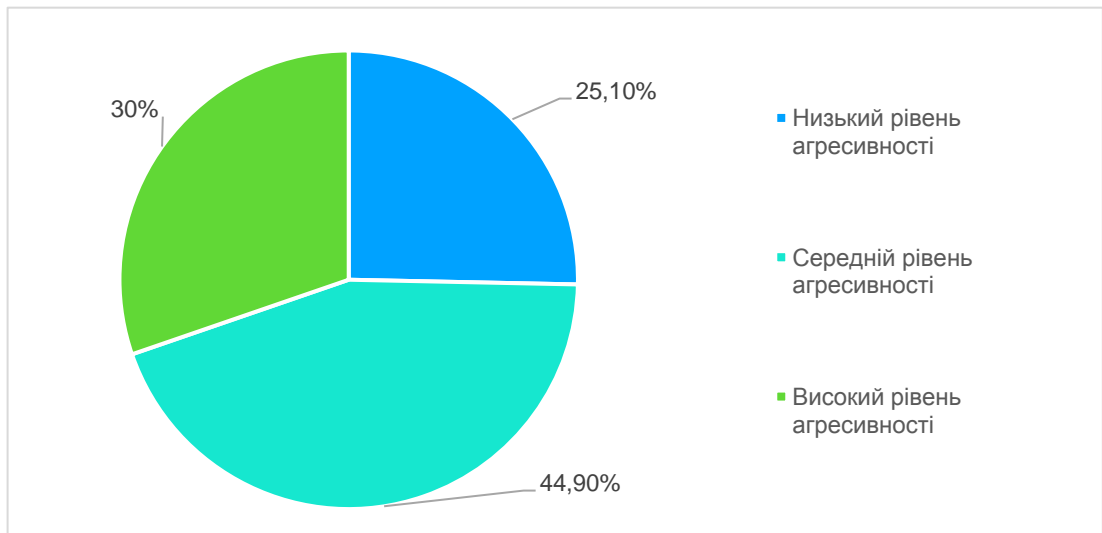


Рисунок 2.9 – Рівні агресивності

Їх розчаровують і вибивають з рівноваги найменші зміни планів, їм важко змінювати звички, діяльність, переривати спілкування з одними людьми й розпочинати з іншими, вони зовсім не схильні ризикувати, а при спробі інших переконати їх у будь-чому, реагують різко та проявляють впертість.

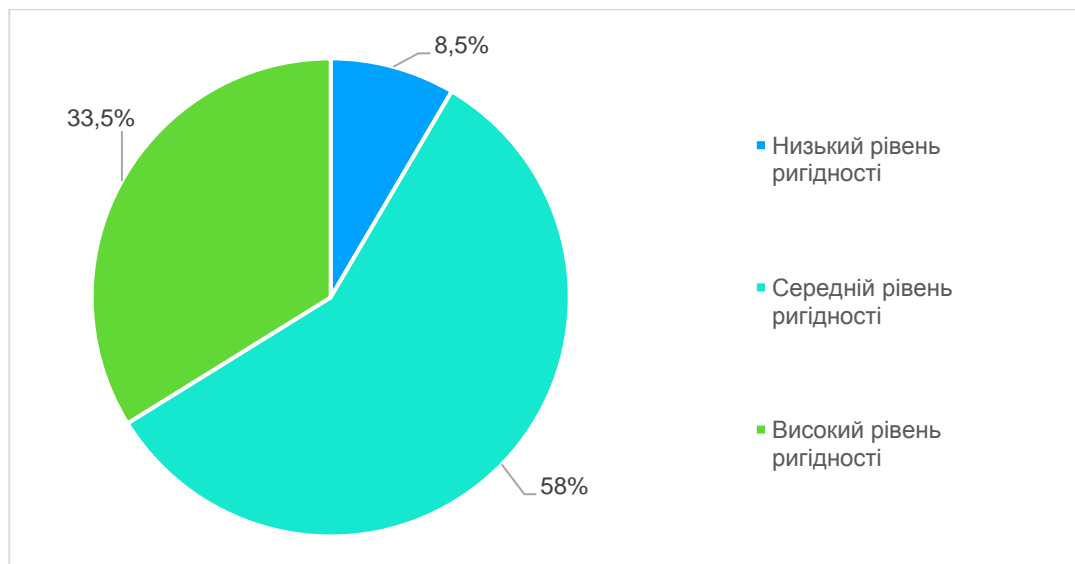


Рисунок 2.10 – Рівні ригідності

За допомогою анкети «Вплив російсько-української війни на виникнення депресивних станів в осіб підліткового віку (10-16 рр.)»

Також визначено немало важливих аспектів, пов'язаних із війною, про досліджуваних. Їхньою реакцією на початок повномасштабного вторгнення росії в Україну переважно було те, що вони були налякані, засмучені, здивовані, перебували в стані шоку, дехто із підлітків сказав, що відчував відчай, ненависть до ворога й нерозуміння того, що буде далі.

61,9% обстежуваним через війну довелося змінити місце проживання, з яких 61,5% емігрували за кордон і 38,5% переселилися в іншу область України. Тікаючи від війни, за кордоном індивіди, що взяли участь у дослідженні, знаходили прихисток у Польщі, Чехії, Німеччині, Італії, Іспанії, Великій Британії, Канаді, США, а в Україні – у Тернопільській, Львівській та Чернівецькій областях. 22,2% обстежуваних уже вдалося повернутися до рідного краю, а 2,4% уже приїхали з-за кордону, проте в даний час проживають не в своїй області. Тож, станом на зараз 31% підлітків, яких так чи інакше торкнулась війна, перебувають за кордоном, 26,2% – в Україні у чужій області, 42,8% – в Україні у своїй області.

42,9% респондентів втратили родичів, друзів і/або знайомих внаслідок війни, у 73,8% досліджуваних знайомі, родичі та/або друзі беруть (або брали раніше) участь у військових діях, в 11,9% частково зруйноване житло, а ще 45,2% дітей довелося змінювати навчальні заклади.

69% підлітків події в рідній державі спонукають і самим теж допомагати ЗСУ в наближенні перемоги. Діти роблять це найрізноманітнішими способами: плетуть маскувальні сітки для армії, виготовляють окопні свічки, беруть участь у благодійних заходах, влаштовують ярмарки, закупають і передають через волонтерів продукти на фронт тощо. Така робота сприяє покращенню психологічного стану в 78,6% обстежуваних.

Також варто звернути увагу на те, що емоційний стан протягом війни у 23,8% опитуваних погіршився, в 19,1% – залишився незмінним, у 45,2% – змінювався декілька разів у позитивну та негативну сторони почергово, а покращився він тільки в 11,9%. Тому станом на зараз, у порівнянні з

початком війни, ставлення до неї в 38,1% респондентів не відрізняється. Підлітки аргументували це тим, що війна все ще не завершилася, вона триває, а через неї велика кількість людей щоденно продовжує гинути за свою Батьківщину; що тепер побачили і зрозуміли, якою є справжня війна та якими можуть бути її наслідки; що не могли й подумати, що воєнні дії затягнуться на такий тривалий час; що хоч і самі не перебувають в Україні зараз, але в них тут залишилися родичі, друзі, знайомі, за долю котрих вони сильно переживають.

Ще в 38,1% учасників дослідження ставлення до війни змінилося. Вони пояснили це тим, що вже звикли до війни й вона не викликає такого страху, як раніше; що стали більш патріотично налаштованими і впевнилися в тому, що перемога буде за Україною та відбудеться вона зовсім скоро; також багато людей змінило думку щодо війни, тому що або переїхали на більш спокійні українські території, або емігрували за кордон. Але характерно, що ще 23,8% респондентів свого ставлення до війни не змінили.

Найчастішими відповідями на запитання про те, чи відчують діти страх і тривогу, читаючи невітні новини про війну або при згадці про неї, були «так» і «частково», тож війна й справді має неабиякий вплив на психічний стан осіб підліткового віку.

## **2.6. Порівняльний аналіз показників емоційного стану підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну в залежності від їх місця проживання**

Методи порівняння емоційного стану пов'язаний з впливом воєнного конфлікту для підлітків, який залежить від психологічного стану молоді.

В досліджах брали участь 102 особи. Дослідні були розділені на 2 групи.

1 група 51 особа;

2 група 51 особа.

Порівняння емоційного стану підлітків протягом війни.

23,8% - опитуваних погіршився;  
 19,1% – залишився незмінним;  
 45,2% – змінювався декілька разів у позитивну та негативну сторони почергово;  
 11,9% - покращився він тільки в тому станом на зараз, у порівнянні з початком війни;  
 38,1% - учасників дослідження ставлення до війни змінилося ще 23,8% респондентів свого ставлення до війни не змінили.

Поширеним станом є переживання втоми, що, очевидно, зумовлене комплексом чинників, таких як загрози життєдіяльності, ситуації тривалої невизначеності, вимушена зміна умов проживання та адаптаційні процеси, завершення навчального року.

Порівняння середніх значень агресивності.

Отримані % переведені в середні.

При аналізі отриманих результатів виявили.

За 1 методикою за високими показниками 1 Група 23 особи набрали 3.0 середнього значення; 2 Група 22 особи мають 1.8 середніх значень за шкалою, схильність до агресії та насильства.

Результат виявив.

За середнім рівнем 1 група має агресивнішу поведінку та виявляють насильство у взаємодії з іншими людьми. Вказує на потенційні проблеми у взаємодії та конфліктний характер відносин серед цієї групи підлітків. схильності до агресивності.

в 1 групі середі значення за високим рівнем 5,2 бали та 2 група були визначені такі показники, середні значення 5.4, схильності до агресивності. агресивної поведінки та виявляють насильство у взаємодії з іншими людьми

1 Група 18 осіб набрала 2.7 бали середнього значення за шкалою, вольовий контроль емоційної реакції а 2 група 24 особи набрали 1.2 середні бали. Тож бачимо, що 1 група більш ніж 2 група можуть адекватно контролювати свої емоційні реакції. Тоді як 2 група має схильність до

ризикі та самозаподіяння шкоди собі. Що свідчить про проблеми в регуляції власних почуттів та емоційного стану, що може призвести до неконтрольованої поведінки.

За низьким рівнем 1 група з 10 осіб мають 2.0 середнього значення, а 2 група з 5 осіб має також 2. 0 середнього значення за шкалою соціально бажані відповідності, які не відповідають загальноприйнятим соціальним стандартам. Поведінку, яка виходить за межі соціальних норм і правил. Та схильність до вживання наркотичних речовин.

Результатом є те, що 1 група більш схильна до агресивності ніж 2 група.

В досліджуваних групах підлітків висувуються певні тривожні тенденції та схильності, які можуть мати важливі наслідки для їх соціальної та психологічної адаптації.

При порівнянні середніх значень різних видів агресивності в групах досліджуваних виявили такі агресії.

Таблиця 2.5 – Порівняння агресивності в обох групах

Шкали	Середні значення порівняння агресивності					
	1 група			2 група		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Загальна агресія	12.5	10.0	10.0	13.3	20.0	20.0
Фізична агресія	15.0	10.0	6.6	15.0	20	10.0
Непряма агресія	10	10.0	10.0	13.3	20.0	10
Вербальна агресія	15.0	20.0	6.6	30.0	40	10.0
Усього:	52.5	50.0	33.2	71.6	100	50.0

Результат показав, що більшість підлітків за високим рівнем загальної агресії в 1 групі 4 особи мають середнє значення 12.5 а 2 група, 3 особи мають 13.3 середні значення.

Фізична агресія 1 група мають за високим рівнем 15.0 середніх і 2 група також 15.0 середніх балів.

Непряма агресія 1 група за високим показником має 10.0 бали, 2 група 13.3 середнє значення.

Вербальна агресія за високими 1 група має середнє значення 15.0 бали, 2 група 30.0 середнє значення. Результат середніх значень показав нам, що 2 група більш схильна до агресивності. Тобто 2 група має більш вищі показники загальної агресивності та недостатню здатність контролювати свої емоційні реакції під час взаємодії з іншими людьми, проявляють різні форми агресивності, включаючи фізичну агресію, непрямую агресію, негативізм, а також підозрілість та почуття провини ніж 1 група (див. рис. 2.11).

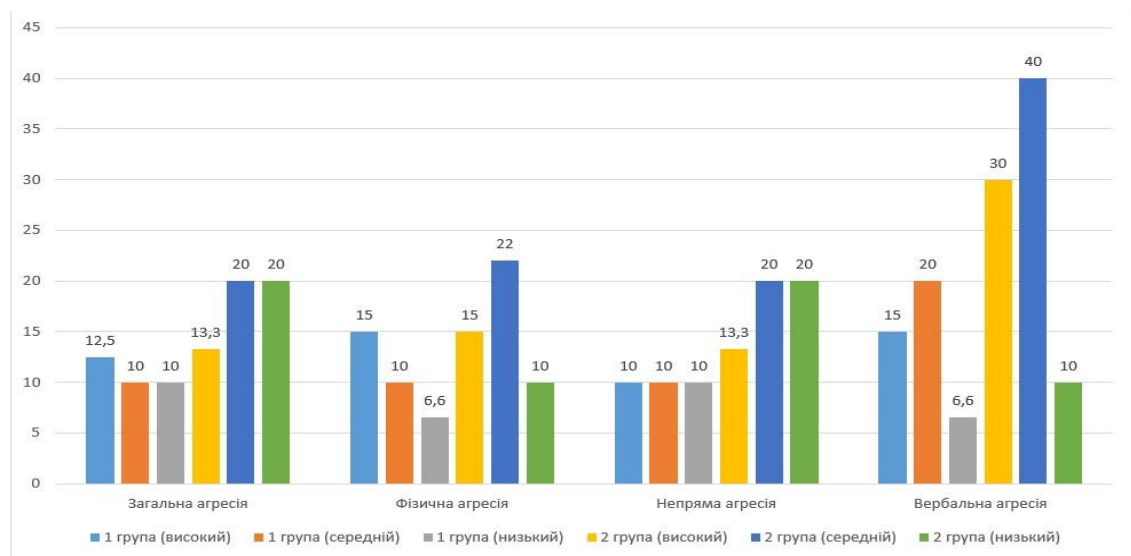


Рисунок 2.11 – Порівняння агресивності

Також ми визначили фактори проживання, які вплинули на емоційний стан особистості. Порівняння середніх показників в 1 та 2 групі на основі цієї змінної.

Порівняння груп підлітків за показниками емоційного стану всіх тестів.



Відсоток дітей, які проживають в Україні і за кордоном.

Тож ми визначили фактори проживання, які вплинули на емоційний стан особистості (порівняння середніх показників які переведені в % співвідношення) на основі цієї змінної.

Таблиця 2.6. – Порівняння за всіма методиками емоційного стану

Шкали		Порівняння середніх емоційного стану дітей					
		1 група 51 особа			2 група 51 особа		
		високий	середній	низький	високий	середній	низький
1	Методика А.Н. Орел	3.0	2.7	2.0	1.8	1.2	2.0
2	Методика А. Басса-А. Дарки	5,2	3,8	5,0	5,4	2,9	1,0
3	Шкала депресії Т. І. Балашова	3.5	1..0	2.4	3.6	1.4	2.0
4	«Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка	3.2	1.4	2.2	2.9	6.1	2.8
	Усього балів:	14.9	8.9	11.6	13.7	11.6	7.8
Порівняння середніх значень в Україні та за межами України дітей							
5	Проживають в Україні	(45,52%) 2.2 Зміна стану до навчання стало складним	(35,5%) 2.8 визначили зростання власної резилієнтності	(62,5%) 1.6	(12,9%) 7.9 підлітків не зафіксували у себе змін у ставленні до навчання	(41,6%) 2.4 бажання навчатись	Всього (61,8%) 1.6
	Проживають за кордоном	(55,7%), 1.8	(26,2%) 3.8 зазначили відсутність порушень стресостійкості	(61,5%) 1.6			Всього (38,2%) 2.6
6	U-критерій Манна-Уїтні	Вибірка 1	Ранги	-	Вибірка 2	Ранги	-
	Uemp. = 99.5 U0.01 = 56.0 U0.05 = 72.0	Приймається гіпотеза H0: Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.					

При порівнянні за 4 методиками ми визначили зовнішні та внутрішні чинники, які вплинули на емоційний стан дослідних.

Також за анкетною виявили, який депресивний стан в дітей та підлітків.

За 1 методикою були вивчені фактори, які можуть впливати на поведінку молоді, а також на визначені й оцінці внутрішніх та зовнішніх чинників, які можуть спонукати їх до відхилення від нормативних стандартів поведінки. А.Н. Орел, 1 група молоді мають проявів за високими показниками середнє значення 3.0, 2 група дітей має за середнє значення 1.8 балів схильність до агресивної поведінки та насильства у взаємодії з іншими людьми, при цьому половина з них не може ефективно контролювати свої емоційні реакції. Тож 1 група має вищі показники. Додатково, 22 особи виявляють 50% високі показники установки на соціально-бажані відповіді, що не відповідають загальноприйнятим соціальним стандартам. Важливим висновком є також те, що більшість половини учнів виявляє неспроможність контролювати свої емоції під час взаємодії з іншими, а 30% опитуваних виявляє схильність до протиправної поведінки.

За 2 методикою, було визначено, 1 група за високим показником має 5,2 середнє значення, 2 група має 5,4 середнє значення їх схильності до агресивної поведінки, реакцій на конфліктні ситуації та загальної тенденції виявляти агресію у відповідних ситуаціях. Дані показники свідчать про значущий вплив воєнного стану на емоційний стан підлітків, викликаючи різноманітні прояви агресивності та негативних емоцій. Тож 2 група має вищий показник середніх значень.

За 3 дослідженням «Шкала депресії» (Т. Балашова), дозволило нам визначити наявність або відсутність депресії серед учасників дослідження, а в разі виявлення – визначили рівень її вираженості. Тож 1 група має 3,5 середнє значення 2 група за високим показником має 3,6 середніх. Тож 2 група більш схильна до депресій.

За 4 дослідженням «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка. 1 група має за високими значенням рівнів 0.6 бали, 2 група має трохи менше 0.3 за середнє значенням, що дало нам отримання більш глибокого розуміння того, наскільки виникнення депресії пов'язане з тим, як війна вплинула на кожного респондента. Реакцію особи на початок повномасштабного вторгнення, її

емоційний стан при обговоренні воєнної тематики, а також вплив перебування на більш чи менш безпечній території України або за її межами.

За анкетною ми ще визначили, чи присутня депресія серед підлітків, які мають зв'язок з війною, та оцінили певні аспекти їхнього неадаптивного стану і особистості, зокрема рівні фрустрованості, агресивності, тривожності і ригідності.

Поширеним станом є переживання втоми, що, очевидно, зумовлене комплексом чинників, таких як загрози життєдіяльності, ситуації тривалої невизначеності, вимушена зміна умов проживання та адаптаційні процеси, завершення навчального року.

Тобто в 5 дослідженні було проведено анкетування депресивних станів у дітей та підлітків, спостереження і опитуванням, при якому були виявлені результати, які також підтверджують важливий вплив війни на соціальний та особистісний розвиток підлітків, на скільки виникнення депресії пов'язане з тим, як близько війна торкнулася того чи іншого респондента.

Понад половина (61,8%) були змушені змінити місце проживання. Багато з них емігрували за кордон (61,5%).

Суттєву частину (45,2%) дітей вразили зміни у навчальних закладах.

Певна кількість (11,9%) стали свідками часткового зруйнування свого житла.

Проведення аналізу отриманих відповідей вказує на те, що 15,6% респондентів виявили легку депресію, 4,4% – помірну, 80% перебувають у нормальному стані, і жоден учасник дослідження не виявив важку форму депресії. Одночасно психічні стани, такі як ригідність, фрустрація та агресивність, переважно виявляються на високому і середньому рівнях, а тривожність визначається переважно на середньому й низькому рівнях.

Крім того, важливо відзначити, що завдяки розробленій анкеті ми встановили, що 61,9% учасників дослідження були змушені змінити своє місце проживання через війну. З цього числа 38,5% переселилися в іншу область України, а 61,5% емігрували за кордон. Важливо зауважити, що

22,2% опитуваних вже повернулися до свого рідного краю, а ще 2,4% повернулися в Україну, але обрали проживання в іншій області.

Внаслідок війни 45,2% дітей були змушені змінити свої навчальні заклади, 11,9% зазнали часткового зруйнування житла. У 73,8% опитаних родичі, знайомі та/або друзі брали (чи брали раніше) участь у військових діях, і 42,9% досліджуваних втратили друзів, родичів чи знайомих через війну.

Протягом періоду війни емоційний стан зазнав змін у 23,8% учасників дослідження, залишившись сталим у 19,1%, та зазнаваючи по черзі кілька змін у позитивному та негативному напрямках у 45,2%. Водночас відбулось поліпшення у 11,9%. Не зважаючи на це, 69% підлітків знайшли способи поліпшення власних емоційно-психологічних станів. Вони виробляють маскувальні сітки та окопні свічки для армії, організують ярмарки та інші благодійні заходи, надають продукти на фронт через волонтерів. Таким чином, вони активно сприяють ЗСУ в досягненні перемоги.

Також ми порівняли та провели статистично математичну критерію за U-критерій Манна-Уїтні. Де відмітили, що приймається гіпотеза  $H_0$ . Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає. Значення не сильно відрізняються за показниками, але 2 група більш схильніша до агресії та депресивного стану. Чіткий розбір ранжування та порівняння знаходиться в додатку.

Отже, висновки зазначають, що припущення про негативний вплив війни на психічний стан осіб підліткового віку підтверджене. Це відбувається через те, що вони відчують біль та дискомфорт в наслідок жахливих воєнних подій, що безпосередньо впливає на їхнє психічне благополуччя.

## **Висновок до розділу II**

Отже, дослідження виявило значний вплив воєнних подій на емоційний стан підлітків віком від 10 до 16 років. Зокрема, результати вказують на

наявність тривожних тенденцій та схильностей серед цієї групи, які можуть вплинути на їхню соціальну та психологічну адаптацію.

Значна частина учасників дослідження проявила складнощі в реакції на воєнні події, виявивши високий рівень стресу та неспокою. Важливим є також виявлення певних труднощів у виявленні адекватних стратегій саморегуляції емоцій, що свідчить про потребу у психологічній підтримці.

Додатково, виявлені тривожні тенденції та схильності підкреслюють необхідність розробки та впровадження програм та стратегій, спрямованих на виховання, підтримку та реабілітацію підлітків, а також на створення умов для їхнього здорового розвитку та адаптації в сучасному суспільстві. Отримані дані можуть бути використані для подальших досліджень та розробки методичних рекомендацій, спрямованих на поліпшення якості життя та емоційного благополуччя цієї важливої категорії населення.

## РОЗДІЛ III

### ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ ЗАХОДИ, СПРЯМОВАНІ НА ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ В УКРАЇНУ

#### **3.1. Тренінг, спрямований на покращення емоційного стану підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну**

Проведення тренінгу для підлітків емоційного розвитку в умовах повномасштабного вторгнення в Україну має на меті відповідь на виклики, які постають перед молоддю в умовах кризової ситуації. Зазначений тренінг спрямований на розвиток емоційної стійкості, психологічної адаптації та здатності ефективно керувати власними емоціями у важких обставинах.

Участь в тренінгу допомагає підліткам засвоїти навички саморегуляції, зміцнити психологічний захист, збільшити рівень емоційного інтелекту. Особливо важливо в умовах конфлікту та стресового навантаження, яке виникає внаслідок повномасштабного вторгнення.

Даний тренінг сприяє формуванню позитивних ментальних уявлень, підвищенню самооцінки та вміння знаходити конструктивні рішення в складних ситуаціях. Зокрема, підлітки отримують можливість розвивати емпатію, сприймати та розуміти емоції інших, а також вчаться ефективно співпрацювати в групі [41, с. 34-67].

Тренінг стає платформою для психологічної підтримки, сприяє збереженню психічного здоров'я та у побудові стійкої емоційної основи, необхідної для подолання труднощів, пов'язаних із складною соціальною ситуацією в країні.

Метою та завданням даної ініціативи є активне формування в особи комплексу важливих навичок, пов'язаних із емоційним самокеруванням та саморегуляцією. В основі цього процесу лежать основні принципи виховання відповідальності за власні емоційні реакції, здатності до самоконтролю у

будь-яких життєвих ситуаціях, навіть тих, що характеризуються емоційним напруженням.

У рамках цього процесу основними завданнями є розвиток компетенцій емоційної саморегуляції, що включає вміння коригувати інтенсивність емоцій, викликати та утримувати бажані емоції, відновлювати емоційну рівновагу та опиратися спонтанним вираженням емоцій.

Досягнення поставлених цілей також включає в себе вивчення та вдосконалення таких ключових компетенцій, як вербалізація емоцій та почуттів, що означає вміння висловлювати свої емоції словами. Відповідно сприяє яснішому розумінню власних почуттів.

Додатково, важливим елементом є вміння сприймати та розуміти невербальну мову тіла та рухів, що дозволяє отримувати додаткову інформацію про емоційний стан оточуючих. Крім того, ініціатива спрямована на вибір аутентичних та адекватних способів вираження емоцій у різних ситуаціях (уміння виражати емоції, але й здатність робити це таким чином, що відповідає конкретному контексту і взаємодії з оточенням).

Тому, програма націлена на комплексний розвиток особистісних якостей, які сприяють ефективному та здоровому управлінню власними емоціями у різноманітних ситуаціях життя.

Цільова аудиторія: 8 клас

Час проведення: 2 год.

#### Хід заняття

##### 1. Привітання

- З гарним настроєм хто прийшов – махніть рукою,
- Хто чує мене – кивніть головою,
- Хто бачить мене-прошу оком моргнути,
- Хто найвеселіший-ви всім усміхніться.
- Хто ввічливий-сусідові злегка вклоніться

##### 2. Визначення правил роботи групи

Мета: виробити принципи роботи групи [41].

Для ефективної співпраці важливо визначити взаємні правила. Пропонується встановити конкретні правила роботи, і якщо вони підходять, можна виразити погодження, просто сплеснувши в долоні.

Порядок виконання:

- Енергійність;
- Лояльність;
- Вираження власної думки;
- Активне слухання;
- Піднята рука для висловлення;
- Зосередженість на теперішньому моменті;
- Віддавати перевагу діям, які об'єднують Я та Ти, Ми;
- Оцінювати свій час та поважати кожну особу;
- Дотримання принципів добровільності та активності;
- Дотримання правила щодо відкритості та чесності;
- Висловлювати думки лише в особистому контексті [41].

Інформаційна частина заняття починається вступним відеороликом «Позитивний настрій». Пропонується звернути на увагу ведучого, оскільки після перегляду діти мають змогу отримати уявлення про те, що буде предметом їхньої обговорення.

Переходячи до ведучого, він хоче надати кілька вступних слів. Сьогоднішнє заняття має на меті дітей навчити розрізняти та контролювати власні емоції. Ми прагнемо розвивати толерантне та позитивне ставлення до людей, а також виховувати почуття поваги, розуміння та співчуття до оточуючих. Можна бути впевненим, що дані теми будуть корисними та зацікавлять кожного із вас. Пропонується розпочати заняття.

Ведучий пропонує учасникам оглянути зображення, на якому відображено 12 різних видів обличчя людей та вгадати емоції, які вони виражають. Учасники записують свої відповіді та потім порівнюють їх з правильними. Вважаються правильними ті відповіді, які можуть бути синонімами до наступних визначень: 1 – байдужість, 2 – ворожість, 3 –



радість, 4 – агресивність, 5 – смуток, 6 – сором'язлива радість, 7 – погане самопочуття, 8 – злість, 9 – нестримна радість, 10 – глибокий сум, 11 – скепсис, 12 – скорбота [41].

Учасникам вручають готові картки, на яких вказані конкретні емоції та ті частини тіла, якими треба виражати ці емоції. Наприклад, картка з написом «Сум. Руки» вказує, що сум потрібно виразити за допомогою рук. Учасникам поставлено завдання визначити, яку емоцію представляє кожна картка.

(Емоції: «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Гордість. Спина», «Страх. Ноги.», «Відданість. Очі», «Здивування. Очі, рот»).

Після виконання вправи обговорюються наступні питання:

– Які враження ви винайшли під час виконання цього завдання?

– Які емоції було приємно виражати, а які не дуже?

– Яким чином ви відчували ці емоції? Які відчуття вони викликали?

Як впоратися з негативними емоціями?

Мета: викликання рефлексії у групі стосовно управління негативними емоціями, стимулювання творчого підходу до життя.

Метод: модерація.

Ресурси: дошка, маркери, чисті картки [41].

Опис: Розділіть учасників на невеликі групи та запросіть їх написати по 10 слів, що спадають їм на думку. Після цього, використовуючи ці слова, спробуйте розробити конструктивні (розширення набору альтернатив для вирішення проблем) та деструктивні (наприклад, коли сторони не хочуть враховувати інтереси одна одної і наполягають на виконанні тільки своїх умов, або коли опоненти використовують неетичні методи боротьби, утискають інтереси або принижують гідність іншої сторони) способи управління негативними емоціями. Наприклад, якщо слово «журнал», можна запропонувати порвати його і викинути у смітник, або використовувати його для створення малюнка на тему емоцій. Заохочуйте учасників використовувати власний досвід управління негативними емоціями,

проявляти гумор та творчість. Далі групи представляють результати та прикріплюють картки на дошці по черзі [41].

Портрет емоційно-компетентної особистості [41].

Мета: спільне формування з учасниками іміджу особистості, що володіє емоційною компетентністю; розкриття поняття «емоційна компетентність»; усвідомлення впливу емоційної компетентності на особисту самореалізацію; налаштування учасників на підвищення їх власної емоційної компетентності в ході тренінгової діяльності для подальшого впровадження цього досвіду в реальне життя.

Метод: модерація.

Ресурси: картки з мудрими думками, маркери, дошка.

Опис: Для глибшого розуміння теми та виявлення характеристик емоційно компетентних осіб ми звернемося до народної мудрості.

Афоризми, що коротко й ясно висловлюють століттями накопичену мудрість, допоможуть краще зрозуміти причини багатьох життєвих явищ. Кожному учаснику пропонується обрати картку із написаними на ній думками, прочитати її та надати короткий коментар, взяти його в контексті обговорення теми. Рекомендовані мудрі вислови подаються у таблиці. В ролі фасилітатора ведучий активізує обговорення, ставить запитання, надає коментарі, а також сприяє уточненню якостей та навичок емоційно компетентної особистості. Усі ідеї фіксуються на фліпчарті.

Емоцій та почуттів [43, с. 45-48].

Мета: виховання готовності до емоційно розумної поведінки в напружених ситуаціях; введення в методи управління інтенсивними емоціями; розвиток гнучкості в сприйнятті реальності.

Метод: практичні вправи.

Ви, напевно, зіткнулися з ситуаціями, коли вас охоплювали сильні емоції і ви діяли під їх впливом. Інтенсивні емоції можуть впливати на нашу здатність раціонально мислити та аналізувати свої дії, що веде до подальших жалюгідних наслідків. Це може бути парадоксально, але для психіки

однаково шкідливі як негативні, так і позитивні інтенсивні емоції. Використання запропонованих технік і прийомів допоможе зменшити інтенсивність емоцій та відновити емоційну рівновагу.

Опис. Здійснення цієї вправи відбувається в парах, де учасники чергово обмінюються ролями. Один із учасників висловлює свої негативні емоції, а ведучий сприяє вибору слів, які не містять образливих аспектів особистості (наприклад, «чому ти не привітався?», «чому так дивишся?») і т. д.).

Техніка «Витримати паузу» [41]: головне – своєчасно призупинити себе. Незалежно від того, яке бажання щось сказати вам хочеться у момент емоційного переповнення, зупиніться і протримайте коротку паузу. Повільно прорахуйте до тридцяти у своїй уяві, щоб знайти більш обґрунтоване рішення, аніж виражати свої емоції безпосередньо. Повільне лічення фактично уповільнює реакцію, пов'язану з напруженням м'язів, що в свою чергу зменшує інтенсивність негативних емоцій.

Техніка «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку» [41]: емоційно компетентні особи перетворюють емоційні проблеми на інтелектуальні виклики, які їм цікаво вирішувати. Такий підхід допомагає переглядати ситуації з іншого боку, збільшуючи ефективність розв'язання проблем. У надто напружених ситуаціях, коли емоції вибухають, скажіть собі «Стоп» та зробіть крок назад у своїх думках або фізично (навіть маленький крок). Це допоможе вам віддалитися від того, чим ви зараз зайняті, і відокремити себе від можливих неконструктивних дій, емоцій і роздумів.

Техніка «Мінус – плюс» [41] спрямована на зменшення інтенсивності негативних емоцій та навчання контролю над ними. Вступ: Коли ми відчуваємо образи чи гнів на когось, наша здатність контролювати емоції та дії обмежується. Внаслідок цього ми часто здійснюємо дії, які потім скаржимося. Сьогодні ми вивчимо методи зняття напруги та самоконтролю над емоціями. Дихання допомагає заспокоїти нервову систему та вирівняти емоції. Глибокий вдих допомагає відкинути турботи, а глибокий видих розслаблює. Під час глибокого дихання ми відчуваємо, що маємо контроль

над своїми думками, а не навпаки. Почніть з глибокого вдиху через ніс, досягаючи вісім, а потім повільно видихайте повітря через рот, рахуючи до шістнадцяти. Це дозволить вам відчути, як напруга зникає. У заключенні: можна бути впевненим, що цей простий прийом допоможе контролювати своє емоційне становище в конкретних ситуаціях.

Вправа «Кольорова емоція» [41] базується на тому, що вплив кольору та його внутрішнє значення не змінюється залежно від особистого відношення людини до нього. Хоча колір може викликати різні емоції, його вплив на психіку залишається сталим та незалежним від фізичного або емоційного стану організму в момент взаємодії. Важливу роль у визначенні особистості та її психічного стану відіграє вибір кольору особою.

Психологи часто використовують колірний тест, розроблений швейцарським психотерапевтом М. Люшером наприкінці 40-х років ХХ століття. Люшер вперше визначив основи функціональної психології кольоросприйняття. Його тест спрямований на аналіз ситуативного емоційного стану особистості та її адаптації до різних соціально-психологічних ситуацій. Базові принципи тесту ґрунтуються на фундаментальних закономірностях взаємозв'язку між різними колірними енергіями та конкретними психічними процесами, станами та явищами.

Значення кольорів можна тлумачити наступним чином [41]:

– Червоний – улюблений колір демонстративних людей, часто емоційних та агресивних. Він символізує енергію, виражає життєву силу, активну діяльність, прагнення до успіху та лідерства. Невизнання червоного може свідчити про фізіологічне та нервово виснаження.

– Жовтий – в осіб, які віддають перевагу цьому кольору, спостерігається висока самооцінка та упевненість у собі. Вони цінують, коли їх захоплюють. Жовтий символізує інтуїцію та кмітливість.

– Сірий – в осіб, які віддають перевагу цьому кольору, спостерігається недовіра до того, що емоції можуть вирішити щось, та відсутність віри в

щирість емоційних переживань. Це колір асоціюється з мудрістю та консерватизмом.

– Синій – особи, які віддають перевагу цьому кольору, стежать за порядком та систематизують все. Вони завжди мають свою точку зору та віддані своїм справам. Синій символізує сталість, наполегливість та відданість.

– Зелений – вибір зеленого кольору вказує на ставлення людини до себе. Особи, які віддають перевагу цьому кольору, привітні, але залишають свій світ прихованим. Це також свідчить про точність, критичний аналіз та відстоювання своїх позицій.

– Фіолетовий – вибір цього кольору може бути пов'язаний із збільшеною тривожністю. Він символізує ідеалізм та намагання вражати інших.

– Коричневий – особи, які віддають перевагу цьому кольору, прагнуть до фізичного відпочинку та спокою. Це колір стабільності та відданості.

– Чорний – вказує на екстремальну поведінку та протест особи проти існуючої ситуації. Особи, які обирають цей колір, можуть бути замкненими, незалежними та перебувати у стані депресії. Чорний пов'язаний із цікавістю та може вабити з одного боку, але лякає з іншого.

Наступне пропонується покращити свій емоційний стан, скориставшись можливістю перегляду відео [41].

Вправа «Відкритий мікрофон». Слід висловити свої думки щодо ролі та значення емоцій для кожного. Чи необхідні емоції людині? Які з емоцій є більш корисними?

На звершення слід подякувати за участь та завершити заняття оплесками один для одного.

**3.2. Рекомендації для батьків стосовно покращення емоційного розвитку підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну**

Згідно з отриманими результатами наукового дослідження, можна зробити висновок, що особи підліткового віку, які в будь-який спосіб пов'язані з повномасштабною російсько-українською війною, проявляють певну схильність до негативних емоцій та характеризуються нестабільним емоційним станом. Зокрема, вони можуть виявляти ознаки схильності до агресивної поведінки та депресивних станів. Відповідно свідчить про те, що вплив воєнно-конфліктної ситуації суттєво впливає на психічне благополуччя підлітків, що виражається в їхній емоційній нестабільності та схильності до негативних проявів. Висновки важливі для розуміння та розвитку стратегій психологічної підтримки та інтервенції для цієї вразливої групи населення.

1. Регулярне заняття спортом виявляє значний позитивний вплив на психічний стан та загальне благополуччя людини. Активний спосіб життя, а особливо зайняття улюбленим видом спорту, виступає як ефективний інструмент для підтримки психічного стану у стабільному тонусі [44].

Здійснення фізичних вправ регулярно стимулює вироблення в мозку спеціальних хімічних сполук, таких як ендорфіни та серотонін. Нейромедіатори відомі своєю здатністю покращувати настрій та забезпечувати відчуття задоволення. Природні «хімікати щастя» вивільняються під час фізичної активності, що призводить до підвищення емоційного благополуччя.

Крім того, активний спосіб життя сприяє зменшенню стресу та тривожності. Регулярний спорт допомагає розслабити м'язи, поліпшує кровообіг та сприяє зниженню рівня кількості стресових гормонів. Заняття спортом не лише підтримують тіло в хорошій формі, а й сприяють збалансованому та позитивному емоційному стану [44].

2. Дотримання достатньої кількості сну є важливим елементом забезпечення психічного та фізичного здоров'я, особливо для підлітків. Регулярний та відповідно встановлений режим сну визначається як ключовий

аспект, спрямований на нормалізацію їхнього психологічного стану та загального благополуччя [46, с. 23-27].

Для підлітків важливо враховувати, що їхній організм знаходиться в періоді інтенсивного фізичного та психічного зростання. Справний режим сну допомагає відновлювати та зміцнювати їхню нервову систему, підтримує емоційний баланс та сприяє когнітивному розвитку.

Специфічно для підлітків, важливо визначити оптимальну кількість годин сну, оскільки недостатній або зайвий сон може впливати на їхню функціональність та концентрацію. Наприклад, підлітки зазвичай потребують від 8 до 10 годин сну на ніч для забезпечення оптимального фізичного та психічного відновлення.

Регулярний режим сну також впливає на регулювання гормонального фону, включаючи гормони стресу та росту. Правильно спланований сон підтримує біологічні ритми та допомагає уникнути проблем зі здоров'ям, пов'язаними з недостатнім сном, такими як втома, зниження імунітету та психічне виснаження [48, с. 46, с. 78-81].

3. Правильне харчування є критичним аспектом оптимального фізичного та психічного розвитку для дітей на підлітковій стадії. У цьому періоді особливо важливо враховувати не лише кількість, але й якість харчування, оскільки це безпосередньо впливає на їхнє фізичне здоров'я та психологічний стан [48, с. 77-91].

Дітям на підлітковій стадії слід активно споживати продукти, що містять багато поживних речовин. Це включає фрукти, овочі, злаки, м'ясо, рибу та молочні продукти. Дані продукти не лише забезпечують необхідну енергію для росту та фізичної активності, але й містять важливі вітаміни та мінерали, які підтримують нормальну роботу мозку та інших органів.

Поживні речовини, такі як омега-3 жирні кислоти, зокрема, важливі для підтримки функцій мозку та покращення працездатності. Оптимальне харчування також сприяє виробленню ендорфінів, що підвищують настрій та сприяють позитивному емоційному стану.

З іншого боку, продукти, які містять велику кількість цукру та жирів, можуть викликати негативні ефекти, такі як млявість і пригніченість. Надмірне споживання цих продуктів може впливати на рівень енергії та концентрації, що в свою чергу може впливати на психологічний стан дитини.

Важливо, щоб підлітки розуміли, що вони можуть звертатися по допомогу у випадках, коли це необхідно. Можливість створює додатковий ресурс для підтримки їхнього емоційного та психологічного благополуччя. Дитина повинна бути усвідомленою про те, що вона може вільно ділитися своїми переживаннями та проблемами з особами, які займаються її вихованням, такими як батьки чи опікуни.

4. Розмова із дорослими, які мають відповідальність за виховання підлітка, дозволяє їм висловлювати свої емоції та почуття, а також знаходити підтримку та поради у непростих життєвих ситуаціях. Важливо, щоб підлітки відчували, що їхні слухали та поважали, і що вони можуть розраховувати на підтримку дорослих у вирішенні своїх проблем. Крім того, якщо підліток стикається з більш складними або особистими питаннями, важливо також знати про можливість звертання до професійного психолога. Психологічна підтримка може бути важливою у випадках, коли підліток потребує додаткової допомоги та розуміння в розв'язанні своїх проблем [49, с. 70-72].

5. Важливо для дітей ставити перед собою цілі й завдання, які є досяжними та реалістичними. При формулюванні цілей на важливо враховувати можливості та здібності дитини, щоб вони відповідали її поточному рівню розвитку. Якщо очікування відзначаються нереалістичністю, і дитина не може досягти запланованих цілей, це може призвести до виникнення негативних почуттів та думок. Дитина може почувати себе невдахою, розчаруванням або недооціненою, що в свою чергу може призвести до розвитку депресивних станів.

Важливо навчити дітей адекватно оцінювати свої можливості та встановлювати цілі, які можуть бути досягнуті на основі їхніх унікальних характеристик та обставин. Здібність визначати реалістичні цілі надає дітям



можливість відчувати себе компетентними та досягати успіхів, що сприяє психологічному благополуччю та розвитку позитивного ставлення до самого себе [49, с. 23-26].

Батькам і вихователям важливо сприяти розвитку реалістичного підходу до постановки цілей у дітей, сприяючи їхньому самовизначенню та позитивному розвитку, і тим самим допомагаючи попереджувати можливі негативні наслідки для їхнього емоційного стану.

6. Важливим аспектом збереження психічного здоров'я є намагання оточувати себе лише позитивним оточенням, сприятливим для розвитку позитивного психологічного стану. Спілкування з людьми, які ведуть песимістичний спосіб життя та шукають негатив у всьому, може впливати на наше власне емоційне становище. Проте, оточення себе позитивними, сприятливими людьми може стати джерелом підтримки та натхнення [50, с. 67-68].

7. З іншого боку, ведення щоденника виявляється ефективним способом вираження своїх емоцій та думок. Записування переживань у письмовій формі надає можливість осмислити власні почуття та допомагає позбутися негативних емоцій. Описування свого досвіду може також допомогти виявити власної поведінки чи думок, що сприяє самопізнанню та розвитку емоційної інтелігенції.

Спільно враховуючи обидві рекомендації, можна визначити, що позитивне оточення та ведення щоденника взаємодоповнюють один одного, створюючи внутрішнє середовище, сприятливе для розвитку психічного здоров'я. Зважати на своє оточення та водночас рефлексивно взаємодіяти з власними почуттями у щоденнику може допомогти зберегти емоційну стійкість та психічну гармонію [51, с. 10-13].

Також існують деякі поради для батьків, які допоможуть їм вчасно помітити тривалі емоційні відхилення, агресію та депресивні стани та запобігти їй виникненню при повномасштабному вторгненню:

– Батькам слід надавати особливу увагу та ретельно спостерігати за різними аспектами життя своєї дитини, оскільки зміни в цих областях можуть бути індикатором можливого розвитку депресії [52]. По-перше, стеження за настроями дитини є важливим компонентом, оскільки раптові та безпричинні зміни в її емоційному стані можуть свідчити про наявність проблем [53].

Для з'ясування стану емоцій можна спостерігати за змінами в поведінці дитини. Зокрема, аномальні зміни у спілкуванні, ізоляція, втрата інтересу до звичних занять чи раптове погіршення в академічних досягненнях можуть вказувати на проблеми.

– Додатково, слід звертати увагу на харчування та сон дитини, оскільки депресія може впливати на її апетит та сон. Зміни в харчових звичках, втрата інтересу до їжі або, навпаки, її переїдання можуть свідчити про емоційний дисбаланс [55, с. 86-90].

– Взаємостосунки з друзями та близькими також є важливим аспектом. Виявлення змін у соціальному спілкуванні, відчуття відчуження або втрата інтересу до взаємодії з іншими може вказувати на можливі проблеми з емоційним станом дитини [56, с. 30-56].

Загалом, ретельне спостереження за настроями, поведінкою, харчуванням та взаємостосунками з друзями і близькими допомагає батькам вчасно реагувати на зміни, що можуть вказувати на ймовірність виникнення депресії у їхній дитини. Важливо створювати відкриту та довірчу атмосферу для спілкування, а також враховувати, що професійна допомога може бути корисною у вирішенні таких ситуацій.

Підлітковий вік може бути періодом, коли емоційний стан зазнає значних коливань, і нерідко сам підліток може не усвідомлювати, що його емоційний стан може наблизитися до депресивного. Тому важливо, щоб дорослі, які відповідають за виховання підлітка, були уважними до його поведінки та настроїв [57].

По-перше, слід звертати увагу на зміни в щоденній активності підлітка. Різке зменшення інтересу до звичних занять, хобі чи спілкування з друзями може бути сигналом, що щось турбує підлітка. Також важливо враховувати зміни в сні та апетиті, оскільки ці аспекти можуть вказувати на емоційний дисбаланс [58, с. 46-67].

Другий важливий аспект – це спостереження за міжособистісними відносинами підлітка. Якщо він стає більш віддаленим, ізольованим або, навпаки, виявляє агресивну поведінку, це може свідчити про емоційний стрес чи депресію [59, с. 66].

Важливо проводити відверті розмови з підлітком та створювати довірчу атмосферу, щоб він мав можливість висловити свої почуття та думки. Інколи підлітки не можуть самі розпізнати або ефективно висловити свої емоції, тому важливо бути готовими до слухання та розуміння їхнього стану [60, с. 50-53].

Визначені елементи спостереження допомагають вчасно виявити зміни в емоційному стані підлітка та надають можливість звернутися до професійної допомоги, якщо це необхідно [61, с. 91]. Активне відслідковування та розуміння його емоційного стану є ключовими елементами ефективного виховання в період непередбачуваних змін, що є характерними для підліткового віку.

Часто в осіб підліткового віку може виникати відчуття небажання чи незручності ділитися своїми почуттями та емоціями самостійно. Відповідно може бути пов'язане з формуванням їхньої самоідентифікації, намаганням зрозуміти власні почуття та ставлення до них. У зв'язку з цим, для батьків є важливим активно запитувати підлітка про його емоційний стан та створювати зручну атмосферу для відкритого спілкування.

Важливо пам'ятати, що, навіть якщо підліток не проявляє бажання ініціювати розмову про свої емоції, це не означає, що він не має потреби в такому спілкуванні. Більшість підлітків може відчувати певний рівень

невпевненості чи неспроможності зрозуміти власні почуття, та їхня байдужість часто є захистом від цієї невпевненості [62].

Тому матері та батьки повинні активно виявляти інтерес до емоційного стану свого підлітка. Запитувати, як він себе відчуває, які емоції переживає, і надавати можливість вільно висловлювати свої думки. Створення відкритого та приязного середовища, де підліток відчувається підтримкою та безпекою, сприяє більш активному діалогу про його емоційний стан.

По-друге, важливо розуміти, що підлітки можуть вибирати різні способи вираження своїх емоцій, такі як малювання, письмо або музика. Такі форми самовираження також можуть бути корисними для вираження та розуміння їхніх почуттів [63, с. 6-7].

Усі зазначені підходи сприяють розвитку взаєморозуміння та допомагають батькам будувати теплі та довірчі відносини із своїми підлітками, що є ключовим для психологічного благополуччя та емоційного розвитку молодшої людини [64, с. 156-159].

Підтримка позитивного та близького контакту з дитиною відіграє важливу роль у її емоційному та соціальному розвитку. Забезпечення теплих та відкритих відносин сприяє тому, щоб дитина не відчувала себе самотньою та знаходила комфорт у спілкуванні з батьками чи опікунами [65, с. 166].

Важливо пам'ятати, що створення позитивного контакту базується на взаєморозумінні та відкритості. Батьки повинні активно слухати дитину, проявляти інтерес до її думок та почуттів, створюючи безпечне середовище для висловлення своїх почуттів без страху перед осудом чи непорозумінням.

Важливий елемент цього контакту – це показник емоційної доступності батьків. Якщо дитина відчуває, що батьки готові вислухати, підтримати та зрозуміти, вона буде більш нахильною ділитися своїми переживаннями. Важливо не лише прислуховуватися до словесних висловлювань, але і читати неказане – жести, міміку, загальний настрій [66, с. 167].

Спільна діяльність та участь в житті дитини є ще однією складовою хорошого контакту. Спільні заходи, ігри, прогулянки – це не лише

можливість якісного часу разом, але й сприяння спільним приємним досвідом, які підсилюють зв'язок між батьками та дитиною.

Отже, активна підтримка близького контакту з дитиною є ефективним засобом запобігання її відчуттю самотності. Вона стимулює відкритість та взаємне довір'я, що, в свою чергу, підсилює бажання дитини ділитися своїми почуттями та переживаннями з батьками.

Необхідно надзвичайно серйозно та уважно відноситися до натяків дітей на самогубство чи висловлювань про смерть. Навіть у вигляді жартів, ці висловлювання можуть бути вираженням серйозних почуттів та зверненням за увагою до своєї внутрішньої болі. Депресивні стани у підлітків можуть призводити до суїцидальних думок, тому важливо не знехтувати жодними, навіть найменшими, натяками або зазначеннями на це [66, с 46].

Діти можуть використовувати такі висловлювання, намагаючись висловити свої емоційні стани або залучити увагу до своєї проблеми. Навіть якщо це виглядає як прохання до уваги чи просто як жарт, важливо відзначити, що вони можуть приховувати глибокі емоційні труднощі.

Батькам та дорослим слід негайно реагувати на будь-які сигнали, що вказують на можливість суїцидальних думок у підлітка, що включає розмову з дитиною, вислуховування її почуттів та пошук професійної допомоги в психологів чи психіатрів. Важливо створити довірчий та безпечний простір, де дитина відчуває, що її почуття важливі та її стан взятий на увагу [67, с. 23-25].

Загалом, недооцінювання навіть найменших натяків або висловлювань про смерть у підлітків неприпустиме. Швидка та підтримуюча реакція дорослих може врятувати життя та допомогти подолати важкі емоційні ситуації [68, с. 34].

Якщо батьки виявляють ознаки або мають підозри на можливість наявності депресії у свого підлітка, важливо вчасно звернутися за професійною консультацією. Попередження виникнення депресивних станів

у підлітка є значно більш ефективною стратегією, ніж виправлення їх у подальшому [69].

Перш за все, консультація з фахівцем, таким як психолог чи психіатр, дозволить з'ясувати природу та масштаб проблеми. Спеціаліст зможе визначити фактори, що можуть впливати на емоційний стан підлітка, і надати рекомендації щодо подальших дій [70, с. 555-560].

Важливим етапом є встановлення відкритого та довірчого спілкування з підлітком. З фахівцем вони можуть знайти спільну мову та ефективні методи розв'язання проблем. Крім того, психологічна підтримка може допомогти підлітку відчувати, що його почуття та емоції важливі, а їхнє висловлення – безпечне.

Активний підхід батьків у цьому питанні включає не лише пошук допомоги від фахівців, але і активну участь у житті підлітка. Спільні заходи, які можуть включати в себе сімейні активності чи спільні заходи, допомагають зміцнити взаємини в родині та позитивно впливати на емоційний стан підлітка [71, с. 44-48].

Загалом, своєчасна консультація та підтримка спеціаліста в сфері психічного здоров'я можуть допомогти батькам попередити виникнення або ефективно управляти депресивними станами у підлітка. Робота разом із фахівцем та активна участь в житті дитини є ключовими компонентами успішного підходу до збереження її психічного благополуччя.

### **Висновок до розділу III**

Отже, коригування та позбавлення негативних емоцій та їх змін, коливань постає важливим завданням, яке можна та, навіть, потрібно досліджувати у підлітків під час воєнного стану. Залишатися в таких станах тривалий час виявляється вельми небезпечним, оскільки це має однозначно негативний вплив як на фізичне, так і на психічне здоров'я. Розроблена психокорекційна програма не лише спрямована на зниження рівня депресії,

але й створена з метою вивчення у дітей навичок самостійної допомоги в моменти виявлення появи негативних емоцій та їх змін, коливань. Вона розвиває вміння контролювати емоційний стан та тренує розв'язування проблемних ситуацій, що виникають унаслідок депресії.

Також важливо відзначити, що розвиток таких емоцій можна успішно попередити. Для досягнення мети важливо стабільно дотримуватися деяких психологічних рекомендацій. Рекомендації спрямовані на те, щоб особи підліткового віку могли самостійно здійснювати профілактику депресії. У випадку потреби батьки або інші особи, що виконують виховну роль, можуть надавати допомогу. Зацікавленість та уважне ставлення до емоційного стану підлітка є ключовими в цьому процесі, сприяючи формуванню міцних психічних стратегій та попередженню розвитку депресивних станів.

## ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження при написанні дипломної роботи можна дійти наступних висновків.

1. Отже, розділ, присвячений теоретичним аспектам впливу на емоційний стан підлітків у контексті повномасштабного вторгнення в Україну, виявився ключовим для розуміння складнощів, з якими зіткнулися підлітки люди в умовах повномасштабного вторгнення в Україну.

Аналіз наукових джерел та теоретичних підходів дозволив визначити основні чинники, які впливають на емоційний стан підлітків під час подій повномасштабного вторгнення. З'ясовано, що емоції в цьому контексті виявляються складно структурованими, зумовленими екстремальними факторами та особливостями підліткового вікового періоду.

Особи підліткового віку є особливо вразливою категорією населення. Навіть при наявності значного потенціалу життестійкості це не означає, що вони не можуть відчувати негативні наслідки війни. Вплив подібної трагедії може проявитися не миттєво, а навіть через кілька років або навіть у пізньому віці. Важливість емоційного стану підлітків у період вторгнення підкреслена не лише через призму їхнього особистісного розвитку, а й як ключовий аспект формування стійкості та внутрішньої резистентності. Відтак, значна увага повинна бути приділена розробці та впровадженню програм та ініціатив, спрямованих на емоційну підтримку та розвиток психологічних ресурсів підлітків в умовах конфлікту.

Визначено теоретичну базу для подальшого розгляду практичних аспектів емоційного розвитку підлітків та розробки ефективних психологічних стратегій для їхнього супроводу в умовах вторгнення. Загалом, вивчення теоретичних аспектів виявляється важливим кроком у напрямку розуміння та вирішення проблем, що стосуються емоційного стану підлітків під час кризових ситуацій.



На даний момент однією з основних причин розвитку депресивних станів серед українців є повномасштабна війна між РФ та Україною, що почалася 24 лютого 2022 року. Війна викликає постійні почуття тривоги, роздратованості, страху, напруги, суму, апатії, паніки, розгубленості, невизначеності та нерозуміння, як продовжувати життя. Втрата важливого відчуття стабільності, безпеки та звичного нормального життя стає основною проблемою. Таким чином, психологічний стан у всіх нас, в різних ступенях, переживає травматичний вплив. Довготривале сильне стресове навантаження не лише впливає на ментальне здоров'я, але і залишає слід на фізіологічному стані, оскільки постійний стрес, який супроводжує українців щоденно протягом усього періоду війни, негативно впливає на всі аспекти життя.

2. При написанні дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження серед підлітків віком від 10-16 років в кількості 102 особи. Які були розділені на 2 групи, 1 група 51 особа та 2 група – 51 особа. Було використано наступні методики: дослідження щодо схильності підлітків до відхилення у поведінці, виходячи з концепції А.Н. Орел (Т.А. Яновська); методика, розроблена А. Бассом і А. Дарком (Т.А. Яновська), яка дозволяє оцінити рівень агресивності в індивідів; онлайн-платформу «Шкала депресії» (Т. Балашова); методики «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка; власний опитувальник «Вплив російсько-української війни на виникнення депресивних станів в осіб підліткового віку (10-16 років)».

Отримані результати в ході використання методик А.Н. Орел, А. Басса і А. Дарки наочно підтверджують значущий вплив воєнного стану на емоційний стан підлітків. Згідно з дослідженням за методикою А.Н. Орел, виявлено, що 23 особи виявляють 80% схильність до агресивної поведінки та насильства у взаємодії з іншими, при цьому половина з них не може ефективно контролювати свої емоційні реакції. Також виявлено, що 22 дослідних мають високі показники установки на соціально-бажані відповіді, 50 %, які не відповідають загальноприйнятим соціальним стандартам. Важливо відзначити, що половина учнів неспроможна контролювати свої

емоції під час взаємодії з іншими, а 10 осіб мають 30% схильність до протиправної поведінки.

В контексті методики А. Басса і А. Дарки виявлено, що половина досліджуваних відчуває непряму агресію, підозрілість та почуття провини, 40% проявляють фізичну агресію, роздратування та негативізм, а 30% виявляють вербальну агресію та образи. Отримані дані наводять на висновок про значущий вплив воєнного стану на емоційний стан підлітків, спричиняючи різноманітні прояви агресивності та негативних емоцій у цієї важливої соціальної групи.

Також було проведено аналіз отриманих результатів за іншими методиками («Шкала депресії» (Т. Балашова); «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка; «Вплив російсько-української війни на виникнення депресивних станів в осіб підліткового віку (10-16 років)»), що свідчить про те, що емоційний стан підлітків під час воєнного конфлікту є комплексним та відображає різноманітні аспекти їхнього життя. Дослідження показало, що 16,6% респондентів виявили легку депресію, а 2,4% – помірну, у той час як більшість (81%) перебуває у нормальному емоційному стані. Важливо зауважити, що ніхто з учасників не виявив важкої форми депресії.

Результати анкетування також підтверджують важливий вплив війни на соціальний та особистісний розвиток підлітків. Понад половина (61,9%) були змушені змінити місце проживання, а багато з них емігрували за кордон (61,5%). Суттєву частину (45,2%) дітей вразили зміни у навчальних закладах, і певна кількість (11,9%) стали свідками часткового зруйнування свого житла.

Зазначено також, що сімейна ситуація та соціальне оточення значуще впливають на емоційний стан підлітків. Багато з них стикалися з участю родичів, знайомих чи друзів у військових діях (73,8%), а деякі (42,9%) втратили близьких через війну.

Важливим є те, що, незважаючи на труднощі, з якими стикаються підлітки, 69% знайшли конструктивні способи поліпшення свого емоційно-

психологічного стану, активно взаємодіючи з громадою та волонтерами. Здійснюючи благодійні заходи та сприяючи ЗСУ, вони не лише зберігають психічну стійкість, а й допомагають в досягненні загальнонаціональних перемог.

3. Було розроблено психокорекційні заходи для допомоги підліткам у коригуванні емоційного стану під час повномасштабного вторгнення в Україну вказує на необхідність та ефективність психологічної підтримки у цих важливих для їхнього розвитку та добробуту періодах. Розроблена програма враховує особливості емоційного стану підлітків у контексті воєнного конфлікту, спрямована на надання їм необхідних інструментів для подолання негативних впливів військових подій.

Важливо зазначити, що програма базується на врахуванні індивідуальних потреб та реакцій підлітків на стресові ситуації, що виникають під час війни. Спрямована на розвиток адаптаційних стратегій, програма допомагає знижувати рівень тривоги, стресу та покращує психологічний стан підлітків. Використання методів релаксації, технік саморегуляції та позитивного мислення сприяє зміцненню емоційної стійкості та забезпеченню психічного благополуччя.

Результати застосування психокорекційних заходів свідчать про позитивний вплив на емоційний стан підлітків, які переживають воєнні події. Така програма є необхідним елементом комплексного підходу до допомоги молоді в умовах повномасштабного вторгнення в Україну, сприяючи їхньому фізичному та психічному оздоровленню та адаптації до непередбачуваного емоційного навантаження.

4. Розвиток негативних емоцій у підлітковому віці є важливим питанням, проте важливо відзначити, що існують засоби для їхньої профілактики та запобігання. Результати дослідження вказують на те, що стабільне дотримання психологічних рекомендацій може бути ефективним засобом у попередженні негативних станів у підлітків.

Самостійна реалізація профілактичних заходів дозволяє особам підліткового віку активно впливати на свій емоційний стан. Зазначені рекомендації в роботі створюють основу для формування позитивних психологічних звичок та стратегій, які сприяють відчуттю емоційної стабільності та психічного благополуччя.

Залучення батьків та інших осіб, відповідальних за виховання, до процесу допомоги в цій справі підсилює підтримку та розуміння. Батьківська та педагогічна підтримка важлива для створення сприятливого середовища, в якому підлітки можуть відчувати себе захищеними та здатними подолати труднощі.

Отже, систематичне впровадження рекомендацій з профілактики негативних емоційних станів стає важливим компонентом психологічної підтримки підлітків та сприяє їхньому психічному здоров'ю та добробуту.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Яблонська Т.М. Вікові та індивідуально-психологічні особливості як чинник самовдосконалення особистості. Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія „Психологія”, ред. кол. надія Скотна (гол. ред.), І. Галян (ред. розділу) та ін. Дрогобич : Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. Вип.. 37. 284 с.. С. 28-39.
2. Орішко Н.К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. XV, част. 2. Київ, 2013. 244 с. С. 156-167.
3. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. / І.С. Булах: монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
4. Жизномірська О. Психологічні особливостісамоствердження молодших та старших підлітків: дис. ... канд.. психол. наук: 19.00.07.Київ, 2010. 20 с.
5. Коробкіна О.Г. Психологія розвитку та формування особистості дитини: реком. бібліогр. покажч. Харків : ХНПУ, 2018. 76 с.
6. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
7. Канівець Т.М., Матейчук Н.Г., Фесун Г.С. Психологія. Теоретичний та практичний аспекти : Навчальний посібник для студентів ВНЗ. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 260 с
8. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф.

- Моргун, Л.Г. Перетятко, М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська] ; за ред. К.В. Седих. Полтава : Аструя, 2018. 342 с.
9. Городнича Л. С. Феноменологія емоцій та почуттів. *Пост Методика. Слово психолога.* № 4 (42). 2002. С. 54-59
  10. Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. Київ: Либідь, 2001. 560 с.
  11. Рубінштейн С. Л. Емоції і потреби. *Веб-сайт Психологіс Енциклопедія практичної психології.* Електронне видання. URL: [http://psychologis.com.ua/-1-573.htm#google\\_vignette](http://psychologis.com.ua/-1-573.htm#google_vignette)
  12. Максименко С. Д. Психологічні та організаційні умови запровадження європейських стандартів вищої освіти в Україні. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору: III Міжнародна науково-практична конференція (27-29 листопада 2017).* К., 2017. С. 95–104
  13. Бикова М. Емоційна культура креативної особистості в процесі самовизначення. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2017. № 3 (67). С. 129-139
  14. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти / автор-укладач Г. І. Савонова. Лисичанськ, 2021. 70 с.
  15. Міхова А.Г. Емоції і прояви емоцій: історичний екскурс (стресові та стресоподібні стани). Електронне видання. URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3\\_2010/23.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/23.pdf)
  16. Веракіс А.І. Основи психології: навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / А.І. Веракіс, Ю.І.Завалевський, К.М.Левківський. Харків; К., 2005. 416 с.
  17. Зінченко М. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. *Актуальні проблеми особистісного зростання.* 2019. Електронне видання. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/29377/1/Зінченко\\_тези.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/29377/1/Зінченко_тези.pdf)

18. Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence // *Journal of Personality Assessment*. 1990. Vol. 54, № 3, 4. P. 772 – 781
19. Абрамович І. Характеристика та проблеми становлення середнього класу в Україні. *Вісник наукової думки студентів факультету суспільних наук Ужгородського національного університету*. Соціально-політичні студії. Випуск 9, 2019. ДВНЗ «УжНУ». С. 3-9
20. Фурман В.В., Емоційний інтелект як метаконцепція особистості. *Збірник наукових праць*. 2017. № 27. С.82-85.
21. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Видавничо-поліграф. Центр «Київський університет», 2005. 308 с.
22. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх : монографія / [Н. Ю.Максимова, І. Ф. Манілов, А. М. Грись та ін.]; за ред. Н. Ю. Максимової. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 258 с.
23. Зайченко І.В. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. Київ, «Освіта України», «КНТ», 2008. 528 с.
24. Буркало Н. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal* 2019. № 5.7. С. 34–49
25. Карпенко Є. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1. С. 60–72
26. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості. 2018. Вип. 14. Т. VI. С. 362–369
27. Бех І. Д. Виховання особистості / Іван Дмитрович Бех: У 2 кн. Кн.2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ: Либідь. 2003. 344 с.

28. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки / М.В. Савчин. Київ: Україна–Віта. 1996. 130 с.
29. Доскач С. С. Аналіз психологічних передумов становлення внутрішньої позиції дорослішання у підлітків. *Актуальні проблеми вікової психології*. № 1. 2011. с. 146 – 151
30. Шпак М. Особливості розвитку емоційного інтелекту і підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Сер. : Психологічні науки. 2016. Т. 2, вип. 5. С. 80–84
31. Мачинський О.В. До проблеми ідентифікації особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №7. С.28–30
32. Хаустова О. О. Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні. *Психіатрія погляд на проблему*. № 4. 2022. С. 22-24
33. Періг І.М., Дроздюк В.Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. *Актуальні задачі сучасних технологій: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів*. Тернопіль. С. 212–213
34. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (14-15 вересня 2023р.), м. Одеса. Міжнародний гуманітарний університет. 338 с.
35. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2 т./ пер.з. англ. Семигіна Т., Павленко І., Овсяненкова Є., Тесленко О., Київ: Наш формат, 2017. 1 том., 568 с.
36. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. Вип. 3. 2021. С. 93-95
37. Яновська Т. Особливості прояву девіантної поведінки у старших підлітків. *Молодий вчений*. 2018. 2 (54). С. 91-94



38. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с
39. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. Київ, 2022. Спецвипуск. С. 78-85
40. Кузікова С.Б., Злишков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». № 2. 2022. С. 64-70
41. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
42. Павлушенко О. Г. Заняття з елементами тренінгу «Способи врегулювання емоційних станів підлітків в сучасних соціокультурних умовах». *Освітній проект «На урок»*. 2022. Електронне видання. URL: <https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-sposobi-vregulyuvannya-emociynih-staniv-pidlitkiv-v-suchasnih-sociokulturnih-umovah-315265.html>
43. Москальова А.С. Методи психодіагностики в навчально-виховному процесі: Навч. посіб. /А.С. Москальова, М.В. Москальов. Київ. 2014. 360 с.
44. Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я? *Офіційний вебпортал Центр громадського здоров'я МОЗ України*. 2023. Електронне видання. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemociyniy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya>
45. Результати комплексного дослідження «Рівень залученості дітей та молоді до рухової й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я». *Вебпортал Громадська організація Інститут*

- молоді*. 2023. Електронне видання. URL: <https://inmol.org/rezultaty-kompleksnoho-doslidzhennia-riven-zaluchenosti-ditej-ta-molodi-do-rukhovoi-j-fizychnoi-aktyvnosti-ta-vplyv-sportu-na-fizychno-i-mentalno-zdorov-ia/>
46. Психологічна допомога в умовах воєнних дій. Психологічний бюлетень № 3. Київ : Науково-методичний центр ВФПО, 2023. 202 с.
  47. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. 262 с.
  48. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. Луцьк : ПП Іванюк, 2014. 279 с.
  49. Профілактика деструктивної поведінки підлітків (Т. Журавель & Ю. Удовенко, Ред.). Видавництво ФО-П Буря О.Д. Київ, 2022 144 с.
  50. «Зупинись-Посміхнись!»: методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації / Журавель Т. В., Сергєєва К. В., Шаровара О. Г. К. : ФОП Буря, ВГЦ «Волонтер», 2013. 124 с.
  51. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана Луцьк: РВВ Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
  52. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2017. 505 с.
  53. Психоемоційна підтримка: як допомогти дитині під час емоційних коливань. *Офіційний вебпортал Міністерство освіти і науки України*. 2023. Електронне видання. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/psihoemocijna-pidtrimka-yak-dopomogti-ditini-pid-chas-emocijnih-kolivan>

54. Емоції, пов'язані з війною, та емоції під час війни як допомогти дітям. *Вебпортал Muni FSS*. 2022. Електронне видання. URL: [https://psych.fss.muni.cz/ukrajina/doporuceni/children\\_help\\_ua](https://psych.fss.muni.cz/ukrajina/doporuceni/children_help_ua)
55. Мойзріст О. Види порушень харчової поведінки (теоретичний аналіз літературних джерел). Збірник наукових праць *"Проблеми сучасної психології"*. 2(6). 2019. С. 85-94
56. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми : посіб. у 2-х ч.; Ч. І. Сучасні орієнтири та ключові технології / З. П. Кияниця, Ж. В. Петрочко. Київ : Обнова компані, 2017. 256 с.
57. Підліткова депресія: причини і наслідки. *Вебпортал Комунальний заклад "Ковалівський лицей" Немирівської міської ради*. Електронне видання. URL: <https://kovalivka.school.org.ua/pidlitkova-depresiya-prichini-i-naslidki-17-26-50-09-10-2020/>
58. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей : практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні ; [авт.- уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.] ; за наук. ред. Г. В. Циганенко. Київ : Видавництво «ЛОГОС», 2016. 202 с.
59. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого- педагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014 312 с.
60. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2. С.49–54
61. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.] Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
62. Підлітки та їхні основні психологічні проблеми - як поводитися батькам. *Вебпортал EnobleMe..* Електронне видання. URL:

<https://www.enableme.com.ua/ua/article/pidlitki-ta-ihni-osnovni-psihologicni-problemi-ak-povoditisa-bat-kam-9246>

63. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. Київ: Вища школа, 2003. С. 6–7
64. Важковиховуваність: сутність, причини, реабілітація: навчальний посібник для соціальних педагогів та практичних психологів освітніх закладів / за ред. О.М. Полякової. Суми : Університетська книга, 2009. 346 с.
65. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
66. Життя підлітка як цінність: поради вчителям та батькам : методичні рекомендації / [В. М. Шахрай (Ред.), Т.Ф. Алексеєнко, Л.В. Гончар, Л.В. Канішевська, О.В. Роговець]. Київ, 2019. 100 с.
67. Слюсаревський М., Чуніхіна С., Найдьонова Л. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд. Асоціація політичних психологів України: матеріали Всеукраїнського круглого столу, м. Київ. 7 квіт. 2022 р. Київ. 52 с.
68. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів : моногр. / авт. кол.; під наук. ред. Лозової О.М. Вінниця: Віндрук, 2014. 184 с.
69. Депресія підліткового віку. *Інформаційний портал MozOk.ua*. Електронне видання. URL: [https://mozok.ua/depressiya/article/3638-depresya-pdltkovogo-vku#text\\_1](https://mozok.ua/depressiya/article/3638-depresya-pdltkovogo-vku#text_1)
70. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 7(25). С. 554-567
71. Данилюк І.В., Балабін В.В. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи. Наукове видання: матеріали

Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Київ. 17 груд. 2016 р. Київ. 126 с.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### **Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки за О.М. Орел (Т.А. Яновська)**

#### **Призначення**

Пропонована методика діагностики схильності до девіантної поведінки (СДП) є стандартизованим тест-опитувальником, призначеним для вимірювання готовності (схильності) підлітків до реалізації різних форм девіантної поведінки. Опитувальник є набором спеціалізованих психодіагностичних шкал, спрямованих на вимірювання готовності (схильності) до реалізації окремих форм девіантної поведінки.

Методика передбачає врахування і корекцію установки на соціально бажані відповіді випробовуваних.

Шкали опитувальника діляться на змістовні та службову. Змістовні шкали спрямовані на вимірювання психологічного змісту комплексу пов'язаних між собою форм девіантної поведінки, тобто соціальних і особових установок, що стоять за цими поведінковими проявами.

Службова шкала призначена для вимірювання схильності випробовуваного давати про себе соціально-схвалювану інформацію, оцінки достовірності результатів опитувальника в цілому, а також для корекції результатів за змістовними шкалами залежно від вираженості установки випробовуваного на соціально-бажані відповіді.

Таким чином, методика включає два варіанти, що містять наступні набори шкал.

#### **Інструкція**

Перед вами є низка тверджень. Вони торкаються деяких сторін вашого життя, вашого характеру, звичок. Прочитайте перше твердження і вирішіть,

чи правильне дане твердження щодо Вас. Якщо правильне, то на бланку відповідей поряд із номером, відповідним твердженню, в квадратику під позначенням «так» поставте хрестик або галочку. Якщо воно неправильне, то поставте хрестик або галочку в квадратику під позначенням «ні». Якщо вам важко відповісти, то постарайтеся вибрати варіант відповіді, яка все-таки більше відповідає вашій думці. Потім таким же чином відповідайте на всі пункти опитувальника. Якщо помилитеся, то закреслюйте помилкову відповідь і поставте ту, яку вважаєте потрібною. Пам'ятайте, що ви виказуєте власну думку про себе зараз. Тут не може бути «поганих» або «добрих», «правильних» або «неправильних» відповідей. Дуже довго не обдумуйте відповіді, важлива ваша перша реакція на зміст тверджень. Віднесіться до роботи уважно і серйозно. Недбалість, а також прагнення «поліпшити» або «погіршити» відповіді приводять до недостовірних результатів. У разі труднощів ще раз прочитайте цю інструкцію або зверніться до того, хто проводить тестування. Не робіть ніяких поміток у тексті опитувальника.

#### Опитувальник

1. Я віддаю перевагу одягу неяскарих, приглушених тонів.
2. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
3. Я охоче записався б добровольцем для участі в яких-небудь бойових діях.
4. Буває, що іноді я сварюся з батьками.
5. Той, хто в дитинстві не бився, зростає мамчиним синком і нічого не може добитися в житті.
6. Я б узявся за небезпечну для життя роботу, якби за неї добре платили.
7. Іноді я відчуваю таку сильну тривогу, що просто не можу всидіти на місці.
8. Іноді буває, що я трохи хвалюся.
9. Якби мені довелося стати військовим, то я хотів би бути льотчиком-винищувачем.

10. Я ціную в людях обережність і обачність.
11. Тільки слабкі та боязкі люди виконують всі правила і закони.
12. Я віддав би перевагу роботі, пов'язаній зі змінами і подорожами.
13. Я завжди говорю тільки правду.
14. Якщо людина в міру і без шкідливих наслідків вживає збудливі і впливаючі на психіку речовини – це цілком нормально.
15. Навіть якщо я злюся, то прагну не вдаватися до лайки.
16. Я думаю, що мені б сподобалося полювати на левів.
17. Якщо мене образили, то я обов'язково повинен помститися.
18. Людина повинна мати право випивати стільки, скільки вона хоче.
19. Якщо мій приятель спізнюється до призначеного часу, то я звичайно зберігаю спокій.
20. Мені звичайно ускладнює роботу вимога зробити її до певного терміну.
21. Іноді я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де належить.
22. Деякі правила і заборони можна відкинути, якщо випробовуєш сильний сексуальний (статевий) потяг.
23. Я іноді не слухаюся батьків.
24. Якщо при покупці автомобіля мені доведеться вибирати між швидкістю і безпекою, то я виберу безпеку.
25. Я думаю, що мені сподобалося б займатися боксом.
26. Якби я міг вільно вибирати професію, то став би дегустатором вин.
27. Я часто переживаю потребу в гострих відчуттях.
28. Іноді мені так і хочеться зробити собі боляче.
29. Моє ставлення до життя добре описує прислів'я: «Сім разів відміряй, один раз відріж».
30. Я завжди купую квитки в громадському транспорті.
31. Серед моїх знайомих є люди, які пробували одурманюючі токсичні речовини.



32. Я завжди виконую обіцянки, навіть якщо мені це не вигідно.
33. Буває, що мені так і хочеться вилаятися.
34. Мають рацію люди, які в житті слідують прислів'ю: «Якщо не можна, але дуже хочеться, то можна».
35. Бувало, що я випадково потрапив у бійку після вживання спиртних напоїв.
36. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після низки образливих невдач.
37. Якби у наш час проводилися б бої гладіаторів, то я б обов'язково в них узяв участь. 38. Буває, що іноді я говорю неправду.
39. Терпіти біль на зло всім навіть приємно.
40. Я краще погоджуся з людиною, ніж стану сперечатися.
41. Якби я народився у давнину, то став би благородним розбійником.
42. Якщо немає іншого виходу, то суперечку можна вирішити і бійкою.
43. Бували випадки, коли мої батьки, інші дорослі виявляли хвилювання з приводу того, що я трохи випив.
44. Одяг повинен з першого погляду виокремлювати людину серед інших у натовпі.
45. Якщо в кінофільмі немає жодної пристойної бійки – це погане кіно.
46. Коли люди прагнуть нових незвичайних відчуттів і переживань – це нормально.
47. Іноді я нудькую на уроках.
48. Якщо мене хтось випадково штовхнув в натовпі, то я обов'язково зажадаю від нього вибачення.
49. Якщо людина дратує мене, то я готовий виказати їй все, що я про неї думаю.
50. Під час подорожей і поїздок я люблю відхилитися від звичайних маршрутів.
51. Мені б сподобалася професія дресирувальника хижих звірів.

52. Якщо вже ти сів за кермо мотоцикла, то варто їхати тільки дуже швидко.

53. Коли я читаю детектив, то мені часто хочеться, щоб злочинець утік від переслідування.

54. Іноді я просто не можу втриматися від сміху, коли чую непристойний жарт.

55. Я прагну уникати в розмові виразів, які можуть збентежити оточуючих.

56. Я часто засмучуюся через дрібниці.

57. Коли мені заперечують, я часто вибухаю і відповідаю різко.

58. Мені більше подобається читати про пригоди, ніж про любовні історії.

59. Щоб отримати задоволення, варто порушити деякі правила і заборони.

60. Мені подобається бувати в компаніях, де в міру випивають і веселяться.

61. Мене дратує, коли дівчата палять.

62. Мені подобається стан, який наступає, коли в міру і в добрій компанії вип'єш.

63. Бувало, що у мене виникало бажання випити, хоча я розумів, що зараз не час і не місце.

64. Сигарета у важку хвилину мене заспокоює.

65. Мені легко примусити інших людей боятися мене, тому іноді ради забави я це роблю.

66. Я зміг би своєю рукою страчувати злочинця, справедливо засудженого до вищої міри покарання.

67. Задоволення – це головне, до чого варто прагнути в житті.

68. Я хотів би взяти участь в автомобільних гонках.

69. Коли у мене поганий настрій, до мене краще не підходити.

70. Іноді у мене буває такий настрій, що я готовий першим почати бійку.

71. Я можу пригадати випадки, коли я був таким злим, що хапав першу річ, що попалася

72. Я завжди вимагаю, щоб оточуючі поважали мої права.

73. Мені сподобалося б стрибати з парашутом.

74. Шкідливу дію на людину алкоголю і тютюну сильно перебільшують.

75. Я рідко даю здачу, навіть якщо хтось ударить мене.

76. Я не одержую задоволення від відчуття ризику під руку, і ламав її.

77. Коли людина у розпалі суперечки вдається до «сильних виразів» – це нормально.

78. Я часто не можу стримати свої почуття.

79. Бувало, що я спізнювався на уроки.

80. Мені подобаються компанії, де всі жартують один над одним.

81. Секс повинен займати в житті молоді одне з головних місць.

82. Часто я не можу стриматися від суперечки, якщо хтось не згоден зі мною.

83. Іноді траплялося, що я не виконував домашнє завдання.

84. Я часто скоюю вчинки під впливом хвилинного настрою.

85. Мені здається, що я не здатний ударити людини.

86. Люди справедливо обурюються, коли визнають, що злочинець залишився безкарним.

87. Буває, що мені доводиться приховувати від дорослих деякі свої вчинки.

88. Наївні простаки самі заслуговують того, щоб їх одурювали.

89. Іноді я такий роздратований, що стукаю по столу кулаком.

90. Тільки несподівані обставини і відчуття небезпеки дозволяють мені по справжньому проявити себе.

91. Я б спробував яку-небудь одурманюючу речовину, якби твердо знав, що це не зашкодить моєму здоров'ю і не спричинить покарання.

92. Коли я стою на мосту, то мене іноді так і тягне стрибнути вниз.

93. Всякий бруд мене лякає або викликає сильну огиду.

94. Коли я злюся, то мені хочеться кого-небудь ударити.

95. Я вважаю, що люди повинні повністю відмовитися від вживання спиртних напоїв.

96. Я міг би, побившись об заклад, влізти на високу фабричну трубу.

97. Часом я не можу справитися з бажанням заподіяти біль іншим людям.

98. Я міг би після невеликих попередніх пояснень управляти вертольотом.

**Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки  
(Т.А. Яновська)**

Прочитуючи чи прослуховуючи твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому образу життя і одним з чотирьох можливих відповідей: "так", "можливо, так", "можливо, ні", "ні".

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Інколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.
3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.
6. Знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчути.
8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити.
13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.
18. При роздратуванні грюкаю дверима.
19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.

21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Думаю, багато людей не люблять мене.
23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.
25. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей задрять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно "дістають" нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.
34. Від злості інколи буваю похмурий.
35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.
37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.
38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.
40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.
41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.
42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.
43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.
44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "ніколи не довіряй чужакам".
46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.

47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було вибухів гніву.
50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.
52. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.
53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Б'юся не рідше і не частіше інших.
56. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.
57. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.
59. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не вірю.
60. Сварюся тільки від злості.
61. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосую її.
63. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це за-слуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки.
69. Не сумую із-за дрібниць.

70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розізлити чи образити мене.

71. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці часто підвищую голос.

74. Намагаюся приховати погане відношення до людей.

75. Краще погоджуся з чимось, аніж стану сперечатися.

При обробці даних в звичайних умовах відповіді "ТАК" і "МОЖЛИВО, ТАК" об'єднуються (сумуються як відповіді "ТАК"), так же як і відповіді "НІ" і "МОЖЛИВО, НІ" (сумуються як відповіді "НІ").



### Методика «Шкала депресії ім. Бехтерева» (Т. Балашова)

Опитувальник розроблено у НДІ психоневрології ім. Бехтерева для диференціальної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії, для скринінг-діагностики при масових дослідженнях та з метою попередньої, долікарської діагностики. Тест дозволяє оцінити рівень депресії та визначити ступінь депресивного розладу.

У тестуванні враховується 20 факторів, що визначають 4 рівні депресії. У тесті присутні 10 позитивно сформульованих та 10 негативно сформульованих питань. Кожне питання оцінюється за шкалою від 1 до 4 (з урахуванням цих відповідей: «ніколи», «іноді», «часто», «постійно»).

Таблиця 1

#### Початок форми

N	Твердження	Ніколи чи зрідка	Іноді	Часто	Майже завжди чи постійно
1	Я відчуваю пригніченість	1	2	3	4
2	Вранці я почуваюся найкраще	4	3	2	1
3	У мене бувають періоди плачу чи близькості до сліз	1	2	3	4
4	У мене поганий нічний сон	1	2	3	4
5	Апетит у мене не гірший, ніж зазвичай	4	3	2	1

6	Мені приємно дивитися на привабливих жінок (чоловіків), розмовляти з ними, бути поруч	4	3	2	1
7	Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8	Мене турбують заповори	1	2	3	4
9	Серце б'ється швидше, ніж зазвичай	1	2	3	4
10	Я втомлююся без жодних причин	1	2	3	4
11	Я мислю так само ясно, як завжди	4	3	2	1
12	Мені легко робити те, що я вмію	4	3	2	1
13	Відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці	1	2	3	4
14	У мене є надії на майбутнє	4	3	2	1
15	Я більш дратівливий, ніж зазвичай	1	2	3	4
16	Мені легко ухвалювати рішення	4	3	2	1
17	Я відчуваю, що корисний і необхідний	4	3	2	1
18	Я живу досить повним	4	3	2	1

	ЖИТТЯМ				
19	Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру	1	2	3	4
20	Мене досі тішить те, що тішило завжди	4	3	2	1
		РАЗОМ			
Сума отриманих балів:					

Результати поділяються на 4 діапазони:

- 25-49 балів – нормальний стан;
- 50-59 балів – легка депресія;
- 60-69 балів – помірна депресія;
- 70 балів і більше – важка депресія.

### Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) та властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція: «Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться 1 бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів».

Таблиця 2

#### Опис станів

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
<b>I</b>	<b>Тривожність</b>			
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий/а			
10	Важко перенешу час очікування			

<b>II</b>	<b>Фрустрація</b>			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний/а без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним/ою			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
<b>III</b>	<b>Агресивність</b>			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний/а			
<b>IV</b>	<b>Ригідність</b>			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Мені нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			

34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровують навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання:

Підраховується кількість балів за кожно з 4 груп запитань:

- I. 1-10-те питання – тривожність;
- II. 11-20-те питання – фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);
- III. 21-30-те питання – агресивність;
- IV. 31-40-ве питання – ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів:

- тривожність:
  - 0-7 балів – низька тривожність;
  - 8-14 балів – тривожність середня, допустимого рівня;
  - 15-20 балів – висока тривожність.
- фрустрація:
  - 0-7 балів – висока самооцінка, стійкість до невдач, відсутність страху труднощів;
  - 8-14 балів – середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;
  - 15-20 балів – низька самооцінка, тенденція до уникання труднощів, страх невдач.

- агресивність:
  - 0-7 балів – спокій, стриманість;
  - 8-14 балів – середній рівень агресії;
  - 15-20 балів – агресивність, нестриманість, труднощі в стосунках із людьми.
- ригідність:
  - 0-7 балів – відсутність ригідності;
  - 8-14 балів – середній рівень ригідності;
  - 15-20 балів – сильно виражена ригідність, труднощі при змінах місць роботи, змінах у сім'ї.

**Анкета «Вплив російсько-української війни на виникнення депресивних станів в осіб підліткового віку (10-16 рр.)»**

Анкета створена для того, щоб зрозуміти, наскільки виникнення депресії пов'язане з тим, як близько війна торкнулася того чи іншого респондента. Вона складається із 28 запитань, із яких 20 тестових і 8 розгорнутих. Також деякі з них є обов'язковими для надання відповідей, а деякі – ні.

Перелік запитань:

1. Якою була Ваша реакція, коли Ви дізналися про початок повномасштабного вторгнення росії в Україну? – (є обов'язковим для надання відповіді; розгорнуте)
2. Чи перебували Ви на територіях, де велися активні бої? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)
  - так
  - ні
  - тимчасово
3. Чи часто лунають сирени у Вашому місті? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)
  - так
  - ні
  - інколи
4. Як Ви реагуєте на сирени? – (є обов'язковим для надання відповіді; розгорнуте)
5. Чи чули Ви звуки вибухів? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)
  - так
  - ні



6. Чи були Ви в зоні вибухів? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)

- так
- ні

7. Якщо так, то якою була Ваша реакція на це? – (не є обов'язковим для надання відповіді; розгорнуте)

8. Чи відчуваєте Ви страх, коли люди розмовляють про війну у Вашій присутності? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)

- так
- ні
- частково

9. Чи відчуваєте Ви тривогу при згадці про війну? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)

- так
- ні
- частково

10. Чи виникає у Вас страх, коли Ви читаєте невтішні новини, які стосуються війни? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)

- так
- ні
- частково

11. Чи є у Вас родичі, друзі, знайомі, які беруть (або брали) участь у військових діях? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)

- так
- ні

12. Чи Ви допомагаєте ЗСУ наблизити перемогу? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)

- так
- ні

13. Якщо так, то як Ви це робите? – (не є обов'язковим для надання відповіді; розгорнуте)

14. Якщо Ви берете участь в наближенні перемоги, допомагаючи ЗСУ, то чи допомагає Вам ця робота почуватися краще на психологічному рівні? – (не є обов'язковим для надання відповіді; тестове)

- так
- ні

15. Чи є у Вас родичі, друзі, знайомі, котрі проживають на території РФ? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)

- є
- немає

16. Якщо є, то яке в них ставлення до російсько-української війни? – (не є обов'язковим для надання відповіді; розгорнуте)

17. Якщо є, то чи змінилося Ваше ставлення до цих людей із початком вторгнення росії в Україну? – (не є обов'язковим для надання відповіді; тестове)

- так, ставлення погіршилося
- так, ставлення покращилося
- так, стало нейтральним
- ні, залишилося негативним
- ні, залишилося позитивним
- ні, залишилося нейтральним

18. Чи змінювали Ви місце проживання через початок російсько-української війни? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)

- так
- ні

19. Якщо так, то чи вдалося Вам уже повернутися додому? – (не є обов'язковим для надання відповіді; тестове)

- так

- ні
20. Якщо при зміні місця проживання Ви емігрували в іншу країну, то вкажіть в яку саме: – (не є обов'язковим для надання відповіді; розгорнуте)
21. Якщо при зміні місця проживання Ви переселилися в іншу область нашої країни, то вкажіть в яку саме: – (не є обов'язковим для надання відповіді; розгорнуте)
22. Де Ви перебуваєте зараз? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)
- за кордоном
  - в Україні у своєму місті
  - в Україні у чужому місті
23. Вам довелося втратити родичів, друзів, знайомих внаслідок війни? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)
- так
  - ні
24. Ви втратили житло внаслідок війни? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)
- так
  - ні
  - воно частково зруйноване
25. Чи довелося Вам змінювати навчальний заклад через те, що почалася війна? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)
- так
  - ні
26. Чи змінювався Ваш емоційний стан протягом війни? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)
- так, емоційний стан погіршився
  - так, емоційний стан покращився

- так, змінювався декілька разів у позитивну та негативну сторони почергово
- ні, залишився незмінним

27. Чи відрізняється Ваше ставлення до війни на її початку і сьогодні? – (є обов'язковим для надання відповіді; тестове)

- так
- ні
- частково

28. Чому? – (не є обов'язковим для надання відповіді; розгорнуте)

### U-критерій Манна-Уїтні

U-критерій Манна-Уїтні - статистичний критерій, використовується для оцінки відмінностей між двома незалежними вибірками за рівнем будь-якої ознаки, вимірної кількісно. Дозволяє також виявляти відмінності у значенні параметра між малими вибірками.

$$U = 2$$

$$U_{emp.} = 99.5$$

$$U_{0.01} = 56.0$$

$$U_{0.05} = 72.0$$

Приймається гіпотеза  $H_0$ :

Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.

Таблиця 3

Вибірка 1	Ранг	Вибірка 2	Ранг
3.0	21	1.8	8.5
2.7	16	1.2	3
2.0	11.0	2.0	11.0
5.2	28	5.4	29
3.8	25.5	2.9	19.5
5.0	27	1.0	1.5
3.5	23	3.6	24
1.0	1.5	1.4	4.5
2.4	15	2.0	11.0
3.2	22	2.9	19.5
1.4	4.5	6.1	30
2.2	13.5	2.8	17.5
2.2	13.5	1.8	8.5
2.8	17.5	3.8	25.5
1.6	6.5	1.6	6.5

U-критерій Манна-Уїтні дорівнює 1287.5

Немає даних про критичні значення U-критерію Манна-Уїтні при заданій чисельності порівнюваних груп

**Блоки Тренінгу, спрямованого на покращення емоційного стану  
підлітків в умовах повномасштабного вторгнення в Україну**

Таблиця 4

Назва техніки	Спрямованість техніки	Короткий зміст технік
<p>Спрямовані на визначення емоцій:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Визначення емоцій, що зображені на картках»</li> <li>- «Кольорова емоція»</li> <li>- «Відкритий мікрофон»</li> </ul>	<p>Вміння визначати емоції, відчувати їх та розповідати про них, аналіз ситуативного емоційного стану особистості, розуміння важливості емоцій, вміння розпізнавати їх</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учасникам поставлено завдання визначити, яку емоцію представляє кожна картка</li> <li>-аналіз ситуативного емоційного стану особистості та її адаптації до різних соціально-психологічних ситуацій</li> <li>- Слід висловити свої думки щодо ролі та значення емоцій для кожного.</li> </ul>
<p>Спрямовані на стабілізацію емоційного стану:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Як впоратися з негативними емоціями»</li> <li>- «Портрет емоційно-компетентної особистості»</li> </ul>	<p>Викликання рефлексії у групі стосовно управління негативними емоціями, стимулювання творчого підходу до життя, спільне формування з учасниками іміджу особистості, що володіє емоційною компетентністю,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Учасникам пропонується написати по 10 слів, що спадають їм на думку. Після цього, використовуючи ці слова, розробити конструктивні та деструктивні способи управління негативними емоціями</li> <li>-Кожному учаснику пропонується обрати картку із написаними на</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Емоцій та почуттів»</li> <li>- «Витримати паузу»</li> <li>- «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку»</li> <li>- «Мінус – плюс»</li> </ul>	<p>впровадження цього досвіду в реальне життя, виховання готовності до емоційно розумної поведінки в напружених ситуаціях;</p> <p>вміння своєчасно призупинити себе, переглядати ситуації з іншого боку, зменшення інтенсивності негативних емоцій та навчання контролю над ними</p>	<p>ній думками, афоризмами, прочитати її та надати короткий коментар, взяти його в контексті обговорення теми</p> <p>- Робота в парах. Один із учасників висловлює свої негативні емоції, а ведучий сприяє вибору слів, які не містять образливих аспектів особистості (наприклад, «чому ти не привітався?», «чому так дивишся?» і т. д.)</p> <p>- у момент емоційного переповнення, зупиніться і протримайте коротку паузу. Повільно прорахуйте до тридцяти у своїй уяві</p> <p>- У надто напружених ситуаціях, коли емоції вибухають, скажіть собі «Стоп» та зробіть крок назад у своїх думках або фізично (навіть маленький крок).</p> <p>- Дихання допомагає заспокоїти нервову систему та вирівняти емоції. Під час глибокого дихання ми відчуваємо, що маємо контроль над своїми думками, а не навпаки</p>
---	--	--