

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права публічного управління та національної безпеки

Кафедра психології
Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Бігдай Ярослави Сергіївни

УДК 159.944:355.48

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Вплив війни на емоційний розвиток молодших школярів
053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр
кваліфікаційна робота містить результати власних
досліджень. Використання ідей, результатів і текстів
інших авторів мають посилання

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи
Можаровська Тетяна Вікторівна
Кандидат психологічних наук, доцент

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____ - _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

_____ захистив (ла)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою: сума балів за 100-бальною шкалою

_____ за шкалою ECTS _____ за національною шкалою

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПЛИВУ ВІЙНИ НА ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	8
1.1. Переживання війни як складний психоемоційний феномен.....	8
1.2. Особливості та етапи переживання психоемоційних травм в умовах війни.....	10
1.3. Вплив психотравматичного синдрому внаслідок війни на емоційний розвиток молодших школярів.....	13
Висновки до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	17
2.1. Обґрунтування методик емпіричного дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів.....	17
2.2. Характеристика вибірки та організація дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів.....	18
Висновки до розділу 2.....	20
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	21
3.1. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів.....	21
3.2. Розробка програми емоційного розвитку молодших школярів в умовах війни.....	28
Висновки до розділу 3.....	32
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35
ДОДАТКИ.....	39

АНОТАЦІЯ

Бігдай Я. С. Вплив війни на емоційний розвиток молодших школярів. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Дослідження присвячено розкриттю теоретичних засад впливу війни на емоційний розвиток. Проведено емпіричне дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів Мотовилівського ліцею імені І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області. Розроблено програму емоційного розвитку молодших школярів в умовах війни.

Ключові слова: повномасштабна війна, емоційний розвиток, молодші школярі, травматичний досвід, складні життєві обставини.

SUMMARY

Bihday Ya. The impact of war on the emotional development of primary school children – Qualification Thesis (Manuscript).

A qualification thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Bachelor in the specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

This research is dedicated to exploring the theoretical foundations of the impact of war on emotional development. An empirical study was conducted to examine the specific influence of war on the emotional development of primary school children at the Motovylyvka Lyceum named after I.M. Moroz of the Liubar Village Council in Zhytomyr Region. A program for the emotional development of primary school children in wartime conditions was developed.

Keywords: full-scale war, emotional development, primary school children, traumatic experience, adverse life circumstances.

ВСТУП

Актуальність досліджуваної теми зумовлюється тим, щовійна як екстремальна ситуація глибоко впливає на психоемоційний стан дитини, яка лише перебуває на етапі формування особистості. У молодшому шкільному віці відбувається активне становлення емоційної сфери: діти вчаться усвідомлювати, розпізнавати та регулювати власні емоції, будувати стосунки з однолітками та дорослими, формувати довіру до світу. Проте у воєнних умовах цей природний процес порушується через різні травматичні події, відчуття небезпеки, втрату власної стабільності та соціальної підтримки, що призводить до емоційної нестабільності, підвищеного рівня тривожності, агресивності або емоційної відстороненості.

Існуюча система освіти, родинне середовище та фахівці-психологи мають обмежений досвід і ресурси для повноцінної допомоги дітям у надзвичайних обставинах. Вивчення особливостей емоційного розвитку молодших школярів у контексті війни дозволяє не лише виявити характерні порушення чи зміни, а й розробити ефективні психолого-педагогічні стратегії підтримки. Це надзвичайно важливо для збереження психічного здоров'я дітей, формування в них навичок емоційної саморегуляції та адаптації до складних життєвих умов, що, в свою чергу, впливає на успішність навчання та соціалізації.

Метою кваліфікаційної роботи є обґрунтування теоретичних засад впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів та емпіричне дослідження емоційного розвитку молодших школярів

Відповідно до мети дослідження у кваліфікаційній роботі було визначено ряд завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів.
2. Провести емпіричне дослідження емоційного розвитку молодших школярів в умовах війни.

3. Інтерпретувати результати емпіричного дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів;

4. Розробити програму емоційного розвитку молодших школярів в умовах війни.

Об'єктом дослідження: емоційний розвиток молодших школярів.

Предметом дослідження є вплив війни на емоційний розвиток молодших школярів.

Гіпотеза дослідження. В умовах воєнного стану у дітей молодшого шкільного віку спостерігається зниження рівня емоційної стабільності, зростання тривожності, емоційної напруги та порушення емоційно-вольової регуляції, порівняно з дітьми, які не зазнали безпосереднього впливу війни.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів присвячено праці таких вітчизняних науковців, як В. Бондаренко, С.В. Гозак, Т.Г. Здоровець, Т. Коваль, Л.О. Колісник, Ж. Кудіна І.О. Нечипорчук, В. Яцків та ін. Однак, оскільки дана проблема є відносно новою, її вплив на емоційний розвиток молодших школярів досліджено ще недостатньо повно і глибоко.

Методи дослідження. Для проведення дослідження нами були використані такі методи: теоретичний аналіз наукової літератури, узагальнення, систематизація, спостереження, бесіда, анкетування з учнями, психодіагностичні методики, кількісний та якісний аналіз результатів, моделювання.

Діагностичний інструментарій дослідження склали:Проективна методика «Людина під дощем» (О.В. Романова, Т.І. Ситько);Проективна методика «Кактус» (М.А. Панфілова).

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів проводилося на базі Мотовилівського ліцею імені І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області.

Вибірка:Загальна кількість учасників: 50 осіб.Вікова категорія: 7–10 років (2–4 класи загальноосвітньої школи).

Практична значущість отриманих результатів полягає в розробці програми щодо емоційного розвитку молодших школярів в умовах війни. Матеріали цього дослідження можуть бути використані в процесі організації освітньо-виховного процесу в Мотовилівському ліцеї імені І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області для практичного психолога, педагогічного колективу та адміністрації закладу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів присвячено праці таких вітчизняних науковців, як В. Бондаренко, С.В. Гозак, Т.Г. Здоровець, Т. Коваль, Л.О. Колісник, Ж. Кудіна І.О. Нечипорчук, В. Яцків та ін. Однак, оскільки дана проблема є відносно новою, її вплив на емоційний розвиток молодших школярів досліджено ще недостатньо повно і глибоко.

Публікації. Студентські наукові читання – 2024. Матеріали студентської науково-практичної конференції, присвяченої І туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з галузей знань і спеціальностей, 12 грудня 2024 року. Світ наукових досліджень. Випуск 42

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (33джерела, у т. ч.4 – іноземною мовою) та додатків. Повний обсяг роботи становить 58 сторінок, основний зміст якої викладено на 32 сторінках. Робота містить 5 таблиць і брисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПЛИВУ ВІЙНИ НА ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Переживання війни як складний психоемоційний феномен

Війна – це не лише збройне протистояння, а й глибоке психологічне випробування, яке залишає слід у свідомості кожної людини, що її пережила. Це досвід, який виходить за межі звичайного розуміння страху, болю чи втрати, перетворюючись на складний психоемоційний феномен. Людська психіка реагує на війну не лише моментальним шоком, а й тривалими процесами адаптації, травматизації та пошуку сенсу в умовах хаосу. Усвідомлення і осмислення цього досвіду є ключем до зцілення як окремої особистості, так і суспільства загалом.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 20% населення, яке проживає в районах, постраждалих від військових конфліктів, має певну форму психічного розладу – від легкої депресії і тривожності до психозу. В Україні, за прогнозами, 15,7 млн осіб потребуватимуть психологічної допомоги, з яких 3,5 млн матимуть певний розлад психічного здоров'я, а 800 700 осіб – психічний розлад помірного або тяжкого ступеня[4].

У 2023 році кількість пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) в Україні зросла майже вчетверо порівняно з 2021 роком. Значна частина випадків припадає на військовослужбовців – близько 30%. Фактори, що підвищують ризик розвитку ПТСР, включають інтенсивність або тривалість травматичної події, участь у бойових діях, брак соціальної підтримки після події та інші, що підкреслює необхідність системної психологічної підтримки для військових[16].

Дослідження, проведене Програмою розвитку ООН (ПРООН) в Україні, показало, що 42% молоді найбільше турбує питання здоров'я – як власного, так і близьких. Кількість молодих людей, які переймаються психічним здоров'ям,

зросла з 11% у 2021 році до 25% у 2024 році, що свідчить про зростаючу потребу в психологічній підтримці молодого покоління в умовах війни[27].

Дослідження Інституту громадського здоров'я імені О.М. Марзєєва показало, що у 2023 році 10,3% дітей мали тривожні прояви, а 25,2% – депресивні. Порівняно з 2022 роком, частка дітей з тривожними проявами знизилась на 3,2%, а з депресивними – підвищилась на 3,9%. Ці дані вказують на необхідність посилення психологічної підтримки дітей та підлітків[22].

Внутрішньо переміщені особи стикаються з особливими психоемоційними викликами. Згідно з дослідженням, проведеним HIAS Ukraine та ГО «Дівчата», 70% українців відчують невпевненість у майбутньому, а 26% мають симптоми, пов'язані з депресією[28].

Жінки в Україні демонструють неймовірну мужність перед лицем війни. Багато з них вступили до медичних сил тероборони, допомагаючи як лікарі, або ховалися в метро зі своїми дітьми під час обстрілів. Такі жінки демонструють нескореність і гідність, але також потребують психологічної підтримки для подолання стресу та травм[18].

Війна призводить до глибоких соціальних та психологічних зрушень у суспільстві, що може спричинити девіантну поведінку, підвищення агресії, злочинності, суїцидальних настроїв та інших видів відхилень. Засоби масової інформації можуть як сприяти поглибленню негативних тенденцій, так і стати інструментом для психологічної підтримки населення. Важливою залишається робота з ветеранами та активне залучення програм психологічної допомоги для цивільного населення[9].

Психоемоційний вплив війни не обмежується особистими травмами. Він формує колективну психологічну травму, яка закарбовується у національній свідомості. Масові руйнування, втрата близьких, вимушене переселення та щоденне існування під загрозою формують спільну історію болю, що впливає на культурні наративи та ідентичність. У майбутньому це може трансформуватися у стійку недовіру до зовнішнього світу, гіпернаціоналізм або затяжну депресію в суспільстві. Такі наслідки вже спостерігались у країнах, які

пережили тривалі воєнні конфлікти. Розуміння такого процесу є дуже важливим для планування післявоєнної реабілітації – не тільки для окремих індивідів, а й цілого народу.

Психоемоційне відновлення нації можливе лише за умови системного підходу. Необхідно не лише створити мережу безкоштовної психологічної допомоги, а й інтегрувати підтримку психічного здоров'я в освіту, соціальні служби та медицину. Варто також розвивати програми підготовки спеціалістів, запускати довготривалі інформаційні кампанії, а також впроваджувати інноваційні підходи, як телемедицина, групова терапія, арт і тілесно-орієнтовані методики. Без належного реагування наслідки війни ще десятиліттями значно впливатимуть на покоління українців. Психічне здоров'я має стати ключовим пріоритетом державної політики.

1.2. Особливості та етапи переживання психоемоційних травм в умовах війни

Переживання психоемоційних травм в умовах війни – це глибокий, багаторівневий процес, який охоплює як фізіологічні реакції на стрес, так і складні психологічні механізми адаптації до екстремальних обставин. Люди, які зіштовхнулись із бойовими діями, втратою близьких, руйнуванням домівок або вимушеним переселенням, проходять через різні стадії емоційного реагування – від шоку й заперечення до прийняття та поступової інтеграції пережитого досвіду. Розуміння цих етапів і особливостей психотравматичного досвіду є ключовим не лише для фахівців-психологів, а й для суспільства загалом, адже воно допомагає формувати підходи до надання підтримки постраждалим.

Переживання психологічної травми – це складний і багатогранний процес, який зазвичай проходить через кілька послідовних етапів. Кожна стадія має свої особливості та потребує відповідної підтримки, щоб допомогти певній

людині поступово відновити внутрішню рівновагу та адаптуватися до нової реальності.

Етапи переживання психологічної травми в умовах війни наведено на рис. 1.1.

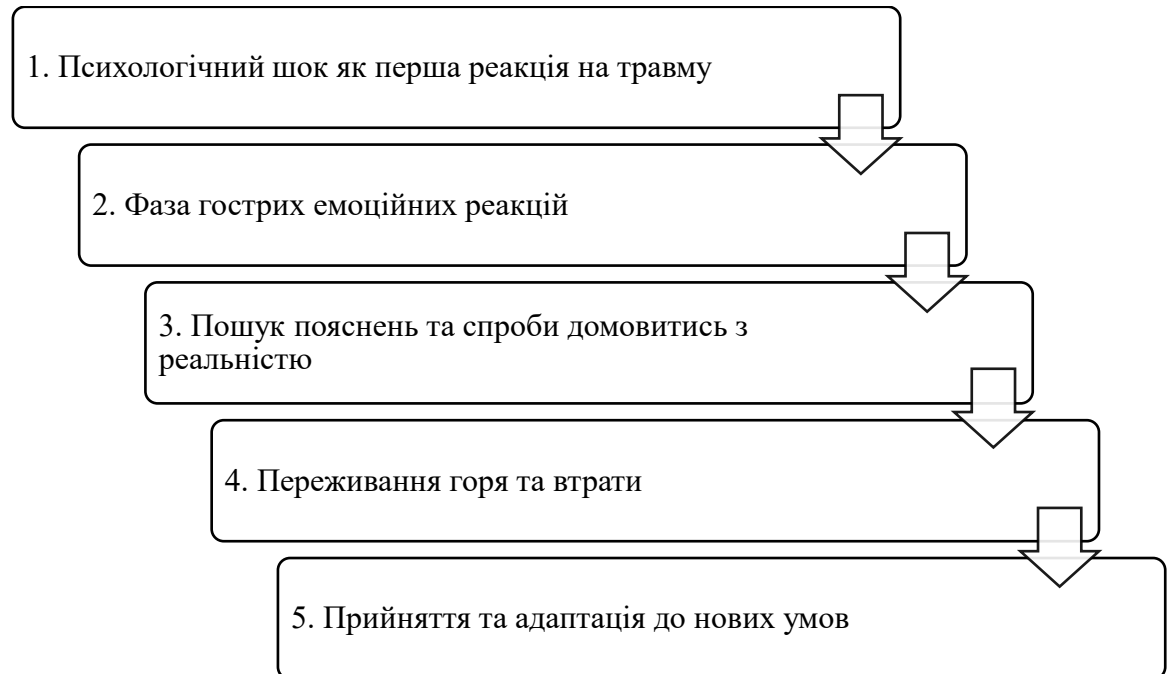


Рис. 1.1. Етапи переживання психологічної травми в умовах війни[21]

Першою реакцією на травматичну подію, таку як війна, є психологічний шок. Цей етап характеризується пригніченням активності, дезорієнтацією та запереченням того, що сталося. Все це є своєрідною захисною реакцією психіки на травматичний досвід, яка дозволяє людині тимчасово відсторонитися від реальності та зменшити інтенсивність емоційного болю. На цьому етапі важливо надати постраждалим підтримку та безпечне середовище з метою поступового усвідомлення ситуації.

Після шоку настає фаза гострих емоційних реакцій, яка включає страх, жах, тривогу, плач і гнів. Ці емоції можуть проявлятися з великою інтенсивністю та бути деструктивними, якщо не отримати належної підтримки. На цьому етапі важливо визнати та прийняти ці емоції як нормальну реакцію на ненормальні обставини та забезпечити доступ до психологічної допомоги для запобігання хронічним порушенням.

На етапі пошуку пояснень та спроби домовитися з реальністю людина намагається знайти сенс у подіях, що сталися, і шукає пояснення для того, що відбувається. Це може включати в себе спроби домовитися з вищими силами або переконання, що певні дії могли б змінити ситуацію. Даний етап є важливим для формування нових переконань та адаптації до нової реальності[20].

Коли усвідомлення ситуації стає повним, настає етап горя. Даний період є періодом глибокого психічного болю, пов'язаного з втратою близьких, дому, звичного способу життя. На цьому етапі важливо надати людині можливість виразити свої почуття, отримати підтримку від оточення та фахівців, щоб уникнути затяжної депресії або розвитку посттравматичного стресового розладу.

Останнім етапом є прийняття ситуації та адаптація до нових умов життя, що не означає забуття або змирення, а скоріше визнання реальності та пошук нових сенсів і цілей. На цьому етапі людина може почати відновлювати своє життя, встановлювати нові зв'язки та розвивати стратегії подолання труднощів.

Дослідження показують, що вікові особливості впливають на спосіб переживання травм. Підлітки та молодь можуть бути більш вразливими до змін у системі цінностей та переконань, тоді як особи більш старшого віку важче адаптуються до нових умов, особливо при втраті дому та звичного способу життя, що вимагає індивідуального підходу до надання психологічної допомоги різним віковим групам.

Психоемоційні травми, пережиті під час війни, можуть мати міжпоколінні наслідки. Дослідження показують, що матері, які зазнали військового конфлікту в дитинстві, можуть мати труднощі у вихованні дітей, що призводить до тривоги, труднощів у боротьбі зі стресом та передачі тривоги з покоління в покоління. Це підкреслює важливість надання психологічної підтримки не лише безпосередньо постраждалим, але й їх родинам, щоб запобігти передачі травматичного досвіду наступним поколінням[25].

Отже, для ефективного подолання наслідків психоемоційних травм в умовах війни необхідна системна психосоціальна підтримка, що включає доступ до психологічної допомоги, розвиток програм реабілітації, підготовку фахівців та інформаційні кампанії для підвищення обізнаності населення. Дослідження підкреслюють важливість створення груп підтримки, які можуть забезпечити емоційну підтримку та сприяти відновленню психічного здоров'я постраждалих.

1.3. Вплив психотравматичного синдрому внаслідок війни на емоційний розвиток молодших школярів

Війна залишає глибокий слід у свідомості дітей, особливо молодших школярів, чий емоційний розвиток ще перебуває на етапі становлення. Пережиті ними психотравматичні події можуть порушити відчуття безпеки, довіру до світу та здатність виражати й регулювати емоції. У цьому контексті важливо розуміти, як саме психотравматичний синдром впливає на емоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку та які наслідки це може мати в довгостроковій перспективі.

У молодших школярів, які пережили війну, часто спостерігаються гострі емоційні реакції, такі як страх, тривога, агресія та замкнутість. Ці прояви можуть бути відповіддю на втрату близьких, руйнування домівок або вимушене переселення. Дослідження показують, що такі діти мають підвищений ризик розвитку ПТСР, депресії та тривожних розладів. Зокрема, метааналіз восьми досліджень виявив, що серед дітей-біженців та шукачів притулку поширеність ПТСР становить 22,7%, депресії – 13,8%, а тривожних розладів – 15,8% [32].

Тривале перебування в умовах війни може призвести до емоційного оніміння у дітей. Це явище часто описується як стан, у якому дитина перестає реагувати на події навколо – емоції наче «заморожуються». Така реакція є своєрідним психологічним механізмом самозахисту від постійного стресу, який перевищує здатність дитини його обробити. Проте ця емоційна відстороненість

негативно впливає на подальший розвиток дитини, адже заважає формуванню повноцінного емоційного спектра, співпереживанню, розпізнаванню почуттів інших та побудові стійких соціальних зв'язків.

Когнітивний розвиток дітей також зазнає значних змін під впливом війни. Часте перебування у тривожному стані, очікування небезпеки та порушення звичного ритму життя спричиняють труднощі з концентрацією уваги, зниженням пам'яті та здатності до навчання. Багато дітей, що пережили бойові дії або евакуацію, зіштовхуються з відставанням у засвоєнні навчального матеріалу, втрачають мотивацію до навчання та почуваються некомпетентними порівняно з однолітками., що, у свою чергу, погіршує їхню самооцінку та емоційний стан [30, с. 39].

Соціальна ізоляція – ще один серйозний наслідок воєнного досвіду. Зміна місця проживання, втрата друзів, страх перед новим оточенням або мовними бар'єрами можуть спричинити уникання спілкування. У таких умовах діти відчують себе самотніми, відторгнутими, що заважає розвитку важливих соціальних навичок: вміння співпрацювати між собою, домовлятися, вирішувати конфлікти. Відсутність підтримки та включеності до соціального середовища збільшує ризик виникнення тривожних і депресивних станів[19].

Порушення сну – поширений симптом серед тих дітей, які пережили травматичні події. Нічні кошмари, повторні пробудження, страх засинати або хронічне безсоння можуть бути прямими наслідками ПТСР. Сон є критично важливою складовою для психічного здоров'я дитини, і його порушення прямо впливає на здатність до навчання, емоційну стабільність та поведінку вдень.

Психосоматичні прояви – маркер глибокого внутрішнього стресу. У дітей це може виражатися у вигляді частих головних болей, болю в животі, нудоти або інших фізичних скарг без органічного пояснення. Це свідчить про те, що дитячий організм намагається «говорити» про психологічну травму через тіло. Такі прояви потребують не лише медичної уваги, але й чутливого психологічного втручання[33].

Індивідуальні особливості дитини значною мірою визначають глибину та тривалість психологічної реакції на травму. Вік, рівень психічного розвитку, попередній життєвий досвід, а головне – наявність емоційної підтримки з боку батьків чи опікунів, усе це впливає на те, як дитина сприймає події війни та які стратегії адаптації формуються в неї. Деякі діти проявляють стійкість і здатність до відновлення, тоді як інші потребують довготривалої допомоги.

Найбільшу роль у реабілітації дітей відіграють дорослі, які їх оточують. Психологи наголошують, що емоційна підтримка, передбачуваність у поведінці дорослих, відкритість до розмов про пережите – усе це є основою стабілізації психоемоційного стану дитини. Успішна адаптація можлива лише за умов активної участі родини, школи та громади, які разом створюють відчуття безпеки та належності.

Психологічна допомога має бути системною і адаптованою до вікових потреб дітей. Методи арт-терапії, ігрової терапії, поведінкової підтримки, а також навчання емоційної регуляції є особливо ефективними для молодших школярів. Дітям важливо не лише говорити про свої переживання, а й мати інструменти для їх проживання у прийнятній формі. Школа відіграє особливу роль у процесі реабілітації. Педагоги можуть стати джерелом стабільності, особливо для дітей, які втратили свою родину чи дім. Створення безпечного, підтримувального середовища, регулярні ритуали, позитивне підкріплення та розуміння індивідуальних потреб дитини сприяють її адаптації та розвитку.

Отже, війна має глибокий і різноплановий вплив на емоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Розуміння цих наслідків, активна участь родини, освітніх установ і спеціалістів, а також вчасний доступ до психологічної допомоги є вирішальними чинниками для збереження психічного здоров'я та життєздатності покоління, яке зростає в умовах воєнних дій.

Висновки до розділу 1

Війна є глибоким психоемоційним потрясінням, що охоплює всі верстви населення – від військових і переселенців до жінок, дітей і молоді, формуючи як індивідуальні, так і колективні психологічні травми. Масштабні дослідження свідчать про зростання низки психічних розладів, зокрема ПТСР, депресії й тривожності, що вимагає системної, багаторівневої відповіді: від безкоштовної психологічної допомоги до інтеграції психічного здоров'я в освіту та соціальні сервіси. Усвідомлення психоемоційного впливу війни є критично важливим для післявоєнної реабілітації, а турбота про психічне здоров'я має стати пріоритетом державної політики для збереження цілісності особистості й нації загалом.

Переживання психоемоційних травм в умовах війни є багатоступеневим процесом, що охоплює етапи від шоку до прийняття й адаптації, кожен з яких потребує цілеспрямованої підтримки. Різні вікові та індивідуальні особливості впливають на глибину та форму переживання травм, а наслідки можуть передаватися між поколіннями, створюючи довготривалі психологічні виклики для всього суспільства. Ефективне подолання цих наслідків можливе лише за умови системної психосоціальної допомоги, що включає професійну підтримку, доступ до терапії, інформаційні кампанії та роботу з родинами постраждалих.

Психотравматичний синдром, спричинений війною, суттєво впливає на емоційний розвиток молодших школярів, проявляючись у вигляді страху, тривожності, емоційного оніміння, труднощів у навчанні, соціальній ізоляції, порушеннях сну та психосоматичних симптомах. Такі наслідки можуть мати тривалий характер і заважають формуванню емоційної зрілості та соціальної компетентності дитини. Ефективне подолання цього впливу можливе лише за умов цілісного підходу, який включає стабільну підтримку з боку дорослих, адаптовану психологічну допомогу, сприятливе шкільне середовище та активну участь громади у процесі реабілітації.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Обґрунтування методик емпіричного дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів

Війна є потужним стресогенним фактором, що може суттєво впливати на емоційний розвиток молодших школярів, формуючи у них тривожність, страх, емоційну нестабільність або, навпаки, притуплення почуттів. Для розуміння цих змін важливо застосовувати емпіричні методи дослідження, які дозволяють виявити специфіку емоційних переживань дітей, їх адаптаційні механізми та потребу в психологічній підтримці. Використання психодіагностичних методик, спостереження, опитувальників і проєктивних тестів допомагає комплексно оцінити вплив воєнного досвіду та розробити ефективні шляхи психологічної допомоги дітям, які опинилися в умовах воєнного конфлікту.

Для проведення емпіричного дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів доцільно запропонувати наступний інструментарій емпіричного дослідження (Додатки А-Д):

- 1.Методика «Дослідження синдрому вигорання» за Дж. Грінбергом;
- 2.Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS);
- 3.Тест «Визначення ступеню схильності до стресу» (для самоконтролю);
- 4.Проективна методика «Людина під дощем» (О.В. Романова, Т.І. Ситько);
- 5.Проективна методика «Кактус» (М.А. Панфілова).

Проективна методика «Людина під дощем» є ефективним способом дослідження тривожності, особистісних особливостей та стратегій подолання труднощів у дітей. Малюнок людини під дощем відображає ставлення дитини до ряду проблем, її захищеність або вразливість перед труднощами.

Дослідження особливостей даного малюнка допомагає фахівцям краще зрозуміти, як дитина сприймає стресові обставини, зокрема пов'язані з війною, та які механізми адаптації вона використовує.

Проективна методика «Кактус» спрямована на виявлення агресивних тенденцій, рівня внутрішньої напруги та емоційного стану дитини. Малюнок кактуса може символізувати рівень захисту, агресії або тривожності, що дозволяє зрозуміти глибші емоційні переживання дитини. У контексті впливу війни методика дає можливість виявити приховані страхи, напругу або агресію, що допомагає розробити відповідні стратегії психологічної підтримки.

Таким чином, використання комплексу методик дозволяє всебічно оцінити вплив війни на емоційний розвиток молодших школярів, виявити рівень їхньої тривожності, стресостійкості, а також емоційного вигорання та глибші внутрішні переживання. Поєднання психодіагностичних методів і проективних тестів дає можливість не лише кількісно оцінити психоемоційний стан дітей, а й зрозуміти їхні адаптаційні механізми та емоційні реакції. Результати дослідження можуть слугувати основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня стресу, підвищення емоційної стійкості та формування здорових механізмів подолання наслідків воєнного стану.

2.2. Характеристика вибірки та організація емпіричної частини дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів

Емпіричне дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів проводиться на базі Мотовилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області серед 50 учнів 2-4 класів.

Об'єктом емпіричного дослідження є 50 учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області.

Предметом дослідження є особливості впливу наслідків воєнного стану на емоційний розвиток молодших школярів у контексті прояву у них синдрому вигорання, тривоги, депресії, стресу, а також загальної оцінки емоційної сфери.

Для проведення емпіричного дослідження було поставлено ряд завдань:

- провести опитування серед 50 учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області;
- проаналізувати фактори, що впливають на емоційний розвиток молодших школярів в умовах війни;
- визначити, як впливають умови воєнного стану на емоційну сферу учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області;
- вивчити рівень стресу, депресії, тривожності та вигорання серед учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області;
- розробити програму емоційного розвитку молодших школярів в умовах війни;

У якості інструментарію для проведення емпіричного дослідження було використано розроблені анкети для опитування. Для виявлення певного ряду особливостей емоційного розвитку молодших школярів було проведено з ними особисте спілкування на базі Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області.

При проведенні емпіричного дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів використовувалися наступні методики:

- 1.«Дослідження синдрому вигорання» за Дж. Грінбергом;
- 2.Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS);
- 3.Тест «Визначення ступеню схильності до стресу» (для самоконтролю);

4.Проективна методика «Людина під дощем» (О.В. Романова, Т.І. Ситько);

5.Проективна методика «Кактус» (М.А. Панфілова).

Емпіричне дослідження проводилося протягом 27.01-07.03.2025 р. серед 50учнів 2-4 класів на базі Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області.

Висновки до розділу 2

Застосування комплексу методик для проведення дослідження впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів дозволяє всебічно оцінити їх психоемоційний стан, рівень тривожності, стресостійкості та різні адаптаційні механізми.Поєднання психодіагностичних методик і проективних тестів сприяє глибшому розумінню внутрішніх переживань дітей та їх реакції на травматичні події. Отримані результати можуть стати основою для розробки індивідуальних та групових психокорекційних програм, що допоможуть зменшити негативні наслідки стресу, підвищити рівень емоційної стійкості й сприяти гармонійному розвитку дітей у складних умовах воєнного часу.

Емпіричне дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів було чітко організоване та структуроване: його об'єктом є 50 учнів 2-4 класів Мотовилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області, а предметом – особливості впливу наслідків воєнного стану на їхню емоційну сферу. У дослідженні застосовано комплекс завдань і сучасних методик, таких як проективні методики, психодіагностичні тести та різні опитування з використанням розроблених анкет і особистого спілкування з учнями. Емпіричне дослідження проводилося протягом 27.01-07.03.2025 р. на базі Мотовилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області, що забезпечило детальне вивчення проблеми та створило основу для подальшої розробки програм психологічної підтримки дітей в умовах війни.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів

Результати емпіричного дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області за методикою «Дослідження синдрому вигорання» за Дж. Грінбергом

Результати емпіричного дослідження за методикою Дж. Грінберга свідчать про досить високий рівень емоційного вигорання серед 50 учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради. Зокрема, 64% дітей мають високий рівень емоційного виснаження, що вказує на глибокий вплив стресових факторів в умовах воєнного стану. Середній рівень емоційного вигорання спостерігається у 30% учнів, що також є доволі високим показником. Лише 6% дітей продемонстрували низький рівень емоційного вигорання, що свідчить про адаптацію до складних умов. Отримані результати підкреслюють необхідність розробки та впровадження програм психологічної підтримки для зниження рівня стресу та збереження стану емоційного благополуччя молодших школярів.

Таблиця 1

Рівні емоційного вигорання	Кількість осіб	%
Низький рівень	3	6%
Середній рівень	15	30%
Високий рівень	32	64%

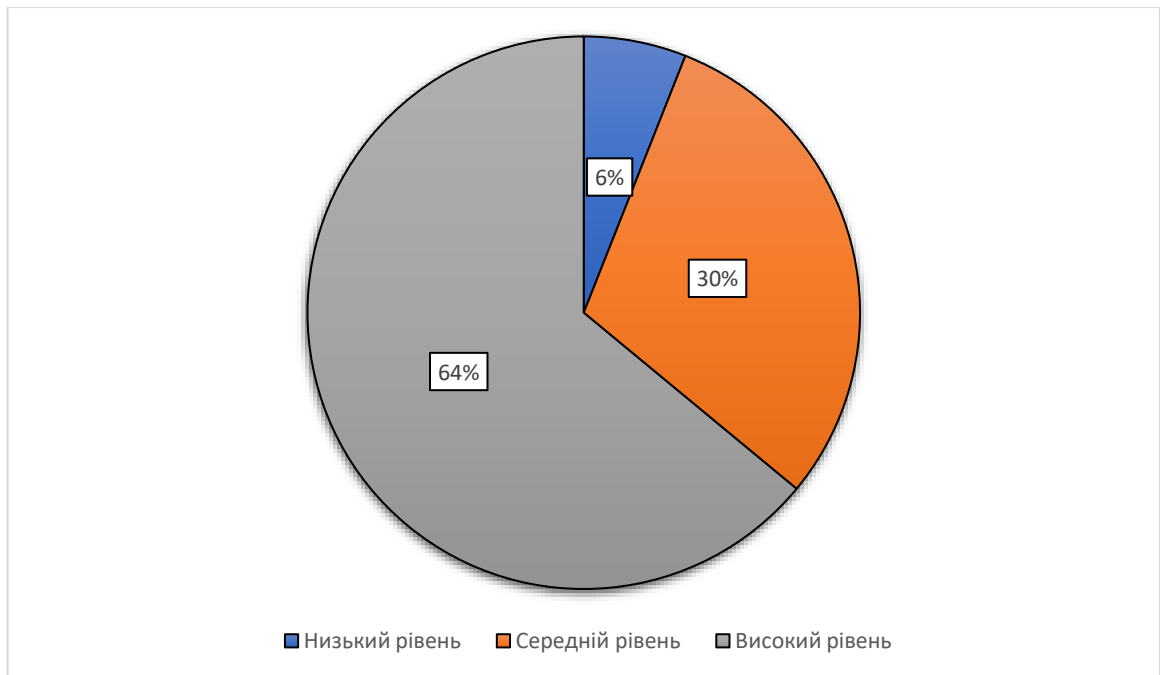


Рис. 1. Показники рівня емоційного вигорання учнів 2-4 класів
Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради
Житомирської області за методикою «Дослідження синдрому вигорання» Дж.
Грінберга, (N=50), %

Джерело: сформовано автором на основі власних досліджень

Результати емпіричного дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області за методикою «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)»

Результати дослідження за методикою «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)» показали, що серед учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею переважають нормальні рівні прояву тривожності та депресії, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан серед більшості дітей. Так, 44% учнів мають нормальний рівень тривоги, а 50% – нормальний рівень депресії. Однак, значна частина учнів (40% щодо тривоги та 36% щодо депресії) демонструє субклінічно виражені прояви тривожності та депресії, що вказує на наявність помірних емоційних труднощів, які можуть потребувати уваги. Лише 16% учнів мають клінічно виражену тривожність, а 14% – клінічно виражену

депресію, що вказує на більш серйозні прояви емоційних розладів, які потребують спеціалізованої підтримки та корекції.

Таблиця 2

Шкала	Рівень прояву	Кількість осіб	%
Тривога	Нормальний рівень прояву тривони	22	44%
	Субклінічно виражена тривожність	20	40%
	Клінічно виражена тривожність	8	16%
Разом:		50	100%
Депресія	Нормальний рівень прояву депресії	25	50%
	Субклінічно виражена депресія	18	36%
	Клінічно виражена депресія	7	14%
Разом:		50	100%

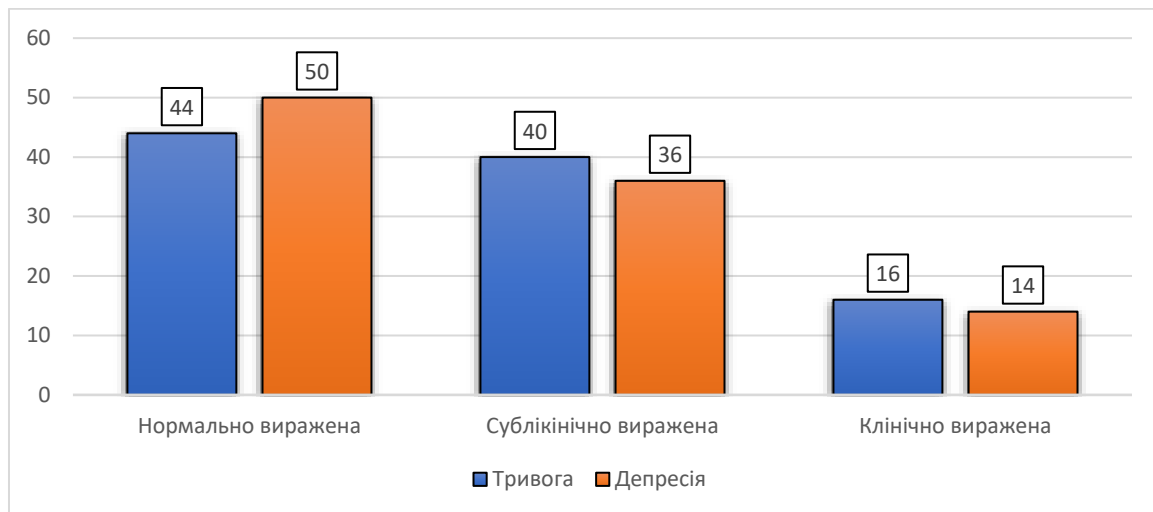


Рис. 2. Показники оцінки за методикою «Госпітальна шкала тривоги і депресії» (HADS) серед учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області (N=50), %

Джерело: сформовано автором на основі власних досліджень

Результати емпіричного дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області затестом «Визначення ступеню схильності до стресу» наведено в Додатку І.

Результати емпіричного дослідження за тестом «Визначення ступеню схильності до стресу» серед учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М.

Мороза показали, що 40% дітей мають значний рівень стресу через серйозний вплив війни на їх емоційний стан. Крім того, 36% учнів мають середній рівень стресу, а 8% знаходяться на межі зриву, що вказує на критичні стресові фактори. Лише 16% дітей мають низький рівень стресу, що демонструє певну стійкість, але в цілому такі результати підкреслюють необхідність заходів психологічної підтримки для більшості дітей у цей складний період.

Таблиця 3

Рівень стресовості	Кількість осіб	%
Стресовість низького рівня	8	16%
Стресовість середнього рівня	18	36%
Стресовість значного рівня	20	40%
Межа зриву	4	8%

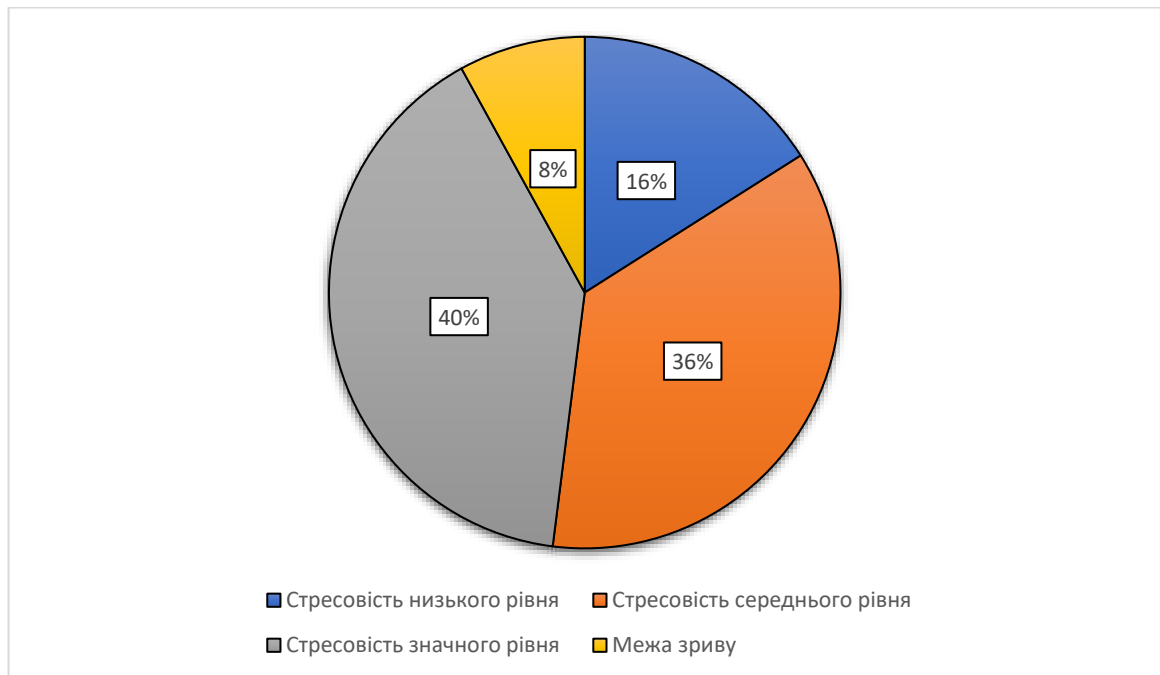


Рис. 2. Показники оцінки за тестом «Визначення ступеню схильності до стресу» серед учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області, (N=50), %

Джерело: сформовано автором на основі власних досліджень

Результати емпіричного дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області запроєктивною методикою «Людина під дощем» додаток II.

Результати емпіричного дослідження за проєктивною методикою «Людина під дощем» серед учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області показують високий рівень переживань у більшості дітей. 44% учнів демонструють високий рівень страхів, 18% – високий рівень пригніченості, 20% – високий рівень пасивності та нерішучості. Крім того, 24% дітей відчувають високий рівень незахищеності, а 32% мають низьку самооцінку. Залежність від батьків спостерігається у 50% учнів. Ці результати вказують на значні емоційні труднощі, які переживають діти в умовах війни, та необхідність надання їм психологічної підтримки і допомоги у розвитку більш стійких психологічних стратегій.

Таблиця 4

Результати емпіричного дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області за проєктивною методикою «Людина під дощем», N=50

Рівні	Загальний результат	
	осіб	%
Наявність страхів		
Високий	22	44%
Середній	20	40%
Низький	8	16%
Пригніченість		
Високий	9	18%
Середній	27	54%
Низький	14	28%
Пасивність, нерішучість		
Високий	10	20%
Середній	28	56%
Низький	12	24%
Почуття незахищеності		
Високий	12	24%
Середній	31	62%
Низький	7	14%
Низька самооцінка		
Високий	16	32%
Середній	15	30%
Низький	19	28%
Залежність від батьків		
Високий	25	50%

Середній	17	34%
Низький	8	16%

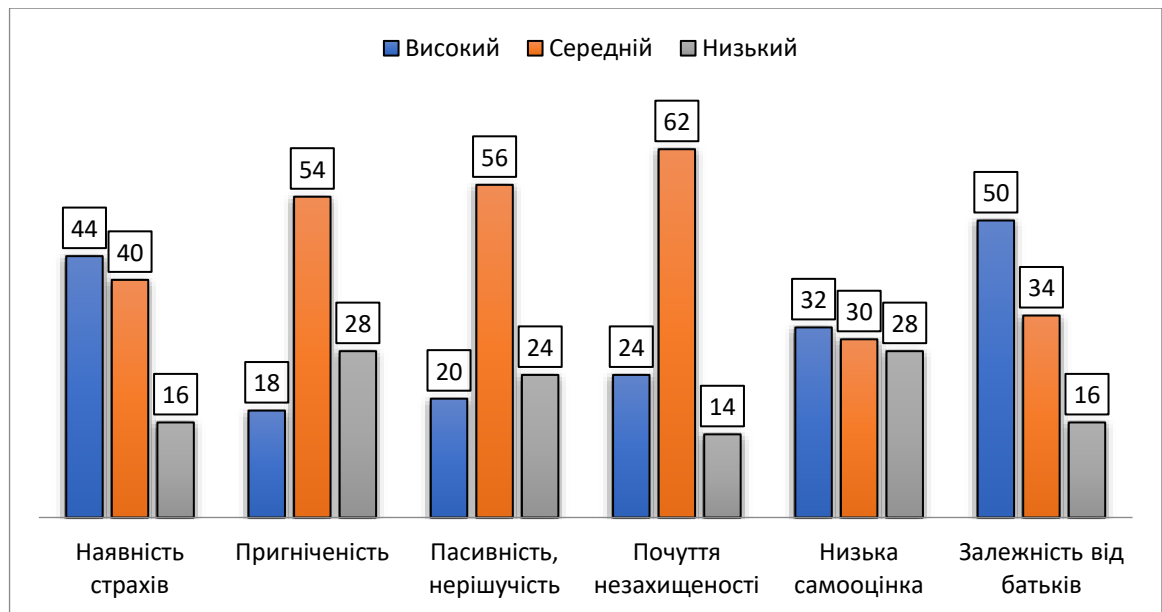


Рис. 4. Показники оцінки за проєктивною методикою «Людина під дощем» серед учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області, (N=50), %

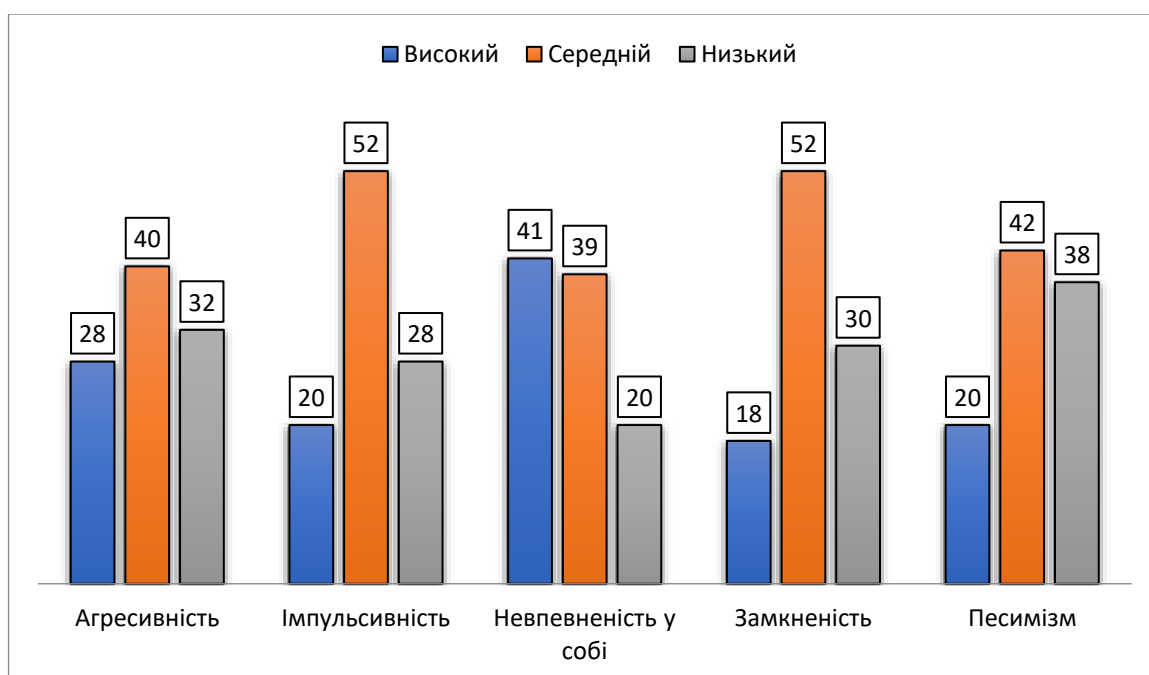
Результати емпіричного дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області за проєктивною методикою «Кактус» наведено в Додатку Е.

Результати дослідження за проєктивною методикою «Кактус» серед учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області вказують на досить високу емоційну напругу у дітей, що переживають наслідки війни. 28% учнів 2-4 класів демонструє високий рівень агресивності, 20% учнів – імпульсивності, 41% учнів – невпевненості в собі, 20% учнів – песимізму. Також спостерігається високий рівень замкненості серед 18% учнів. Ці показники свідчать про наявність серйозних психологічних труднощів у дітей, що потребують своєчасного втручання та підтримки для подолання емоційних проблем, розвитку самоконтролю та адаптаційних механізмів.

Таблиця 5

Результати емпіричного дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області запроективною методикою «Кактус»,
N=50

Рівні	Загальний результат	
	осіб	%
Агресивність		
Високий	14	28%
Середній	20	40%
Низький	16	32%
Імпульсивність		
Високий	10	20%
Середній	26	52%
Низький	14	28%
Невпевненість у собі		
Високий	20	41%
Середній	19	39%
Низький	10	20%
Замкненість		
Високий	9	18%
Середній	26	52%
Низький	15	30%
Песимізм		
Високий	10	20%
Середній	21	42%
Низький	19	38%



Отримані результати емпіричного дослідження показують, що учні 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області переживають значний емоційний стрес через наслідки війни, що проявляється у високому рівні емоційного вигорання, тривожності, депресії, стресу та психологічних труднощів, таких як страхи, агресивність, невпевненість у собі, пасивність та замкнутість. Багато дітей виявляють ознаки психологічної нестабільності, що потребує негайної психологічної підтримки. Все це підкреслює необхідність розробки та впровадження програми емоційного розвитку молодших школярів в умовах війни, спрямованої на зниження рівня стресу, покращення емоційного благополуччя та допомогу в процесі формування стійкості до стресових ситуацій.

3.2. Розробка програми емоційного розвитку молодших школярів в умовах війни

Метою програми є підвищення емоційної стійкості та розвиток емоційного інтелекту учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області в умовах війни. Програма спрямована на допомогу дітям у зниженні рівня емоційного стресу, покращенні

емоційного благополуччя, розвитку здорових стратегій саморегуляції, а також покращенні соціальної взаємодії серед однолітків.

Завдання програми:

- зниження емоційного вигорання: на основі результатів дослідження, які показали високий рівень емоційного вигорання серед учнів, програма має на меті зменшення стресу та емоційного виснаження через вправи на релаксацію та психоемоційне відновлення;

- зниження рівня тривожності та депресії: з урахуванням дослідження за шкалою HADS, програма спрямована на зменшення проявів тривожності та депресії серед учнів за допомогою спеціальних вправ для емоційної підтримки;

- покращення емоційної регуляції та адаптації до стресових ситуацій: для дітей, що демонструють високу схильність до стресу, програма включає вправи на розвиток адаптивних стратегій саморегуляції;

- підвищення самооцінки та розвитку внутрішньої стійкості: на основі результатів тестування за методикою «Людина під дощем», програма націлена на підвищення самооцінки, зміцнення впевненості в собі та розвиток навичок подолання страхів і тривоги;

- розвиток соціальних навичок та командної взаємодії: через рольові ігри і групові вправи, сприяти розвитку комунікаційних навичок і соціальної взаємодії серед учнів для зниження соціальної ізоляції, підвищення рівня підтримки одне одного в умовах стресу.

Структура програми:

- форма проведення: програма включає інтерактивні заняття з елементами ігор, психологічних тренінгів, рольових ігор для покращення соціальних взаємодій і вправ на зниження емоційного стресу;

- час проведення: програма розрахована на 2 місяці, з однією зустріччю на тиждень (8 занять);

- тривалість заняття: 1,5-2 години, що дозволяє ефективно працювати з емоціями дітей і вчасно коригувати їх психологічний стан;

- кількість учасників: 50 учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза;

- методи: рольові ігри, тренінги з емоційної регуляції, методи зниження тривожності (наприклад, дихальні техніки), медитації, вправи для розвитку соціальної взаємодії та підтримки.

Принципи роботи програми:

- ігровий підхід: в основі методів лежить ігрова діяльність, яка дозволяє дітям в безпечній та доступній формі опановувати важливі емоційні навички, зокрема саморегуляцію та подолання стресу;

- поступове ускладнення: вправи поступово стають складнішими, що дозволяє дітям адаптуватися до нових ситуацій та розвивати стійкість до емоційного стресу;

- індивідуальний підхід: врахування індивідуальних особливостей кожної дитини і рівня емоційної стабільності дає можливість проводити корекційні заходи для кожного учня з урахуванням його потреб;

- групова взаємодія: програма включає елементи групової роботи, що сприяє розвитку комунікаційних навичок, співпраці і підтримки одне одного у складних ситуаціях.

Завдання психокорекційної програми:

1) зниження емоційного вигорання: через техніки релаксації, відновлення емоційних сил і вправи на емоційне відновлення;

2) розвиток емоційної регуляції та зниження рівня тривожності: через спеціальні дихальні практики, медитації та вправи для зниження рівня тривожності;

3) зниження депресії та страхів: спеціалізовані вправи, що допомагають учням впоратися з почуттям пригніченості, тривоги і страхів;

4) розвиток соціальних навичок і підвищення самооцінки: ігрові вправи та рольові ігри для розвитку впевненості в собі, покращення соціальних зв'язків і підвищення самооцінки;

5) покращення взаємодії в групі та формування підтримки: через групові вправи учні навчаються підтримувати один одного, розв'язувати конфлікти та працювати в команді.

Очікувані результати програми:

- зниження рівня емоційного вигорання та тривожності серед дітей, які переживають наслідки війни;
- покращення емоційної регуляції та розвитку стійкості до стресових ситуацій;
- підвищення самооцінки та упевненості в собі серед учнів;
- розвиток соціальних навичок і покращення взаємодії між однолітками;
- зниження рівня депресії та негативних емоцій, спричинених стресовими ситуаціями через війну.

Після завершення програми учні зможуть краще справлятися з емоційними труднощами, знизити рівень стресу та тривожності, розвинути позитивні емоційні стратегії для подолання проблем і зміцнити стійкість до стресових ситуацій. Програма також сприятиме зміцненню соціальних зв'язків дітей і поліпшенню емоційного благополуччя у складних умовах війни.

Психокорекційну програму емоційного розвитку для 50 учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради наведено в Додатку М.

Висновки до розділу 3

Результати емпіричного дослідження показали, що учні 2-4 класів Мотивилівського ліцею переживають значний емоційний стрес через наслідки війни, що проявляється у високому рівні емоційного вигорання, тривожності, депресії, агресивності, невпевненості, пасивності та замкнутості. Більшість дітей демонструють різні ознаки психологічної нестабільності в умовах війни, що свідчить про необхідність термінового впровадження програм психологічної підтримки та розвитку стійкості до низки стресових ситуацій,

спрямованих на полегшення їх емоційного стану та покращення психоемоційного благополуччя.

Розроблена програма корекції емоційного розвитку для учнів 2-4 класів Мотивилівського ліцею спрямована на зниження рівня стресу, тривожності та депресії, покращення емоційної регуляції, підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок серед дітей, що переживають наслідки війни. Програма використовує інтерактивні методи, рольові ігри, медитації та дихальні техніки для розвитку емоційної стійкості та адаптації до стресових ситуацій, а також сприяє поліпшенню взаємодії серед однолітків. Очікувані результати включають зниження рівня емоційного вигорання та тривожності, покращення соціальної підтримки і зміцнення емоційного благополуччя дітей у складних умовах війни.

ВИСНОВКИ

Війна є глибоким психоемоційним потрясінням, що охоплює всі верстви населення – від військових і переселенців до жінок, дітей і молоді, формуючи як індивідуальні, так і колективні психологічні травми. Масштабні дослідження свідчать про зростання низки психічних розладів, зокрема ПТСР, депресії й тривожності, що вимагає системної, багаторівневої відповіді: від безкоштовної психологічної допомоги до інтеграції психічного здоров'я в освіту та соціальні сервіси. Усвідомлення психоемоційного впливу війни є критично важливим для післявоєнної реабілітації, а турбота про психічне здоров'я має стати пріоритетом державної політики для збереження цілісності особистості й нації загалом.

Переживання психоемоційних травм в умовах війни є багатоступеневим процесом, що охоплює етапи від шоку до прийняття й адаптації, кожен з яких потребує цілеспрямованої підтримки. Різні вікові та індивідуальні особливості впливають на глибину та форму переживання травм, а наслідки можуть передаватися між поколіннями, створюючи довготривалі психологічні виклики для всього суспільства. Ефективне подолання цих наслідків можливе лише за умови системної психосоціальної допомоги, що включає професійну підтримку, доступ до терапії, інформаційні кампанії та роботу з родинами постраждалих.

Психотравматичний синдром, спричинений війною, суттєво впливає на емоційний розвиток молодших школярів, проявляючись у вигляді страху, тривожності, емоційного оніміння, труднощів у навчанні, соціальній ізоляції, порушеннях сну та психосоматичних симптомах. Такі наслідки можуть мати тривалий характер і заважають формуванню емоційної зрілості та соціальної компетентності дитини. Ефективне подолання цього впливу можливе лише за умов цілісного підходу, який включає стабільну підтримку з боку дорослих, адаптовану психологічну допомогу та сприятливе шкільне середовище.

Застосування комплексу методик для проведення дослідження впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів дозволяє всебічно оцінити їх психоемоційний стан, рівень тривожності, стресостійкості та різні адаптаційні механізми. Поєднання психодіагностичних методик і проєктивних тестів сприяє глибшому розумінню внутрішніх переживань дітей та їх реакції на травматичні події. Отримані результати можуть стати основою для розробки індивідуальних та групових психокорекційних програм, що допоможуть зменшити негативні наслідки стресу, підвищити рівень емоційної стійкості й сприяти розвитку дітей.

Емпіричне дослідження особливостей впливу війни на емоційний розвиток молодших школярів було чітко організоване та структуроване: його об'єктом є 50 учнів 2-4 класів Мотівилівського ліцею ім. І.М. Мороза Любарської селищної ради Житомирської області, а предметом – особливості впливу наслідків воєнного стану на їхню емоційну сферу. У дослідженні застосовано комплекс завдань і сучасних методик, таких як проєктивні методики, психодіагностичні тести та різні опитування з використанням розроблених анкет і особистого спілкування з учнями.

Результати емпіричного дослідження показали, що учні 2-4 класів Мотівилівського ліцею переживають значний емоційний стрес через наслідки війни, що проявляється у високому рівні емоційного вигорання, тривожності, депресії, агресивності, невпевненості, пасивності та замкнутості. Більшість дітей демонструють різні ознаки психологічної нестабільності в умовах війни, що свідчить про необхідність термінового впровадження програм психологічної підтримки та розвитку стійкості до низки стресових ситуацій, спрямованих на полегшення їх емоційного стану та покращення психоемоційного благополуччя.

Розроблена програма корекції емоційного розвитку для учнів 2-4 класів Мотівилівського ліцею спрямована на зниження рівня стресу, тривожності та депресії, покращення емоційної регуляції, підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок серед дітей, що переживають наслідки війни. Програма

використовує інтерактивні методи, рольові ігри, медитації та дихальні техніки для розвитку емоційної стійкості та адаптації до стресових ситуацій, а також сприяє поліпшенню взаємодії серед однолітків. Очікувані результати включають зниження рівня емоційного вигорання та тривожності, покращення соціальної підтримки і зміцнення емоційного благополуччя дітей у складних умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко В. Проблеми соціальної адаптації молодших школярів в умовах воєнного часу. *Вересень*. 2022. №2(93). DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.2.2022.07>
2. Борисенко К. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 1(1). С. 83-90.
3. Великодна М.С., Колісник Л.О., Шестопалова О.П., Депутатов В.О. Стрес-реакції, травма та пост-травматичне зростання школярів в умовах війни росії проти України. *Теоретичні та прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2022. №1(57). С. 81-97.
4. В Україні презентували результати першого з початку повномасштабної війни дослідження психологічного стану населення. URL: <https://moz.gov.ua/uk/v-ukraini-prezentovali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzennja-psihologichnogo-stanu-naselennja-->
5. Гозак С.В., Даниленко Т.М., Єлізарова О.Т., Станкевич Т.В., Парац О. М. Особливості психологічної адаптації школярів під впливом різних форматів навчання під час війни. *Актуальні проблеми громадського здоров'я: XIII Міжнародна науково-практична конференція «Освіта і здоров'я»* (Суми, 16-17 травня 2023 р.): зб. наук. праць. Суми, 2023. С.36-40.
6. Гордовська Т.І. Конструкт моральної травми та його концептуальний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. №4. С.7-16.
7. Карпенко Є.В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
8. Коваль Т.В., Запорожець М.М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни: дієві інструменти. *«Освітньо-науковий простір»*. 2024. №6(1). DOI: [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.6\(1\).2024.04](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.6(1).2024.04)

9. Коли норми руйнуються: девіантна поведінка населення під час війни в Україні: дослідження впливу війни на девіантну поведінку українського населення та можливі шляхи профілактики через психологічну корекцію та соціальні програми. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/528>

10. Котик Т.М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту вучнів початкової школи: навч.-метод. посіб. для вчителів початкової школи. Тернопіль. Астон, 2020. 192с.

11. Кудіна Ж. Вплив війни на навчання: психологічна підтримка молодших школярів з труднощами в навчанні. *Педагогічні обрії*. 2025. №1(36). С. 60-72.

12. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник ХДУ*. 2022. №2. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9>

13. Лавріненко Л. Ментальне здоров'я школярів в умовах воєнного стану. Вісник НУ «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. 2024. №26. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242624>

14. Левченко В.В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. *Габітус. Серія «Психологія особистості»*. 2023. №50. С.85-92.

15. Подейко О. Життя під час війни та війна під час життя : як функціонує психіка і чим відрізняється емоційний стан людей залежно від їхнього місцеперебування. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 9/10. С. 6-8.

16. Поліпшення психологічного стану населення в умовах довготривалої війни. URL: <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/polipshennya-psykholohichnoho-stanu-naselennya-v-umovakh>

17. Посттравматичний стресовий розлад під час війни: можливості розширення терапевтичного діапазону. URL: <https://health-ua.com/psychiatry/trivozni-rozlad/78767-posttravmaticnii-stresovii-rozlad-pid-cas-viini-mozlivosti-rozsirennia-terapevticnogo-diapazonu>

18. Почувається ніби 36 лютого. Я рахую лише дні війни. URL: <https://www.glamour.com/story/women-ukraine-war>

19. Пророк Н.В. Особливості переживання травмівних подій війни молодшими школярами, які відвідують заклади освіти в умовах воєнного стану. Вісник НАПН України. 2024. №6(2). DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6225>

20. Психологічне здоров'я: етапи переживання психологічної травми у війну. URL: <https://mon.gov.ua/news/psikhologichne-zdorovya-etapi-perezhivannya-psikhologichnoi-travmi-pid-chas-viyni>

21. Психолого-педагогічні стратегії подолання психічних травм та ПТСР серед постраждалих осіб від війни. URL: <https://uets.edu.ua/news/psychologo-pedagogichni-strategiyi-podolannya-psyhichnyh-travm-ta-ptsr-sered-postrazhdalyh-vid-vijny/>

22. Тривога і депресія у дітей в контексті способу життя під час війни. URL: <https://health.gov.ua/structure/research-departments/laboratory-of-the-social-determinants-of-population-health/12-01-2024-anxiety-and-depression-of-children-under-war-conditions>

23. Фальківська Л. Арт-терапія як метод підтримки психічного здоров'я в умовах війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць за матер. Всеукраїнської студентської інтернет-конференції*(м. Житомир, 21 травня 2024 р.). Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. С. 351-354.

24. Хоменко Є.Г. Психологічні особливості переживання травми під час війни. *Innovative development of science, technology and education : proceedings of II International Scientific and Practical Conference, Vancouver, 16-18 November 2023. Vancouver : Perfect Publishing, 2023. P. 517–523.*

25. Череповська Н., Дідик Н. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник. Національна академія

педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький :Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.

26. Шель Н.В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. 2024. №2(3). DOI:[https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).2](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).2).

27. Як війна впливає на молодь: презентація результатів дослідження. URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/press-releases/yak-viyna-vplyvaye-na-molod-v-ukrayini-prezentatsiya-rezultativ-doslidzhennya>

28. Як війна вплинула на українців: скільки не впевнені в майбутньому та мають депресію. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/yak-viyna-vplinula-na-ukrayinciv-skilki-nevpevneni-u-maybutnomu-ta-mayut-depresiyyu-2451259.html>

29. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навч.-метод. посіб. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

30. Brook I. The Devastating Impact of War on Children's Health. *International Journal of Clinical Pediatrics*. 2024. Volume 13, Number 2. P. 39-40.

31. Sastre S., Artola T., Alvarado J. M. Emotional Intelligence in Elementary School Children. *EMOCINE, a Novel Assessment Test Based on the Interpretation of Cinema Scenes*. 2019. Vol. 10. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01882>

32. Sokhor H., Ясній О., Smashna О., Hashimova H. The impact of war and forced displacement on the mental health of children and adolescents. *PMGP*. 2024 №9(1). URL: <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471>

33. The Impact of War on Children. URL: <https://vistapsych.com/vistablog/2024/05/14/the-impact-of-war-on-children>